



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

**BEM-ESTAR NO ENVELHECIMENTO: A INFLUÊNCIA DA
REVISÃO DO PERCURSO DE VIDA E DO STORYTELLING**

**CRIAÇÃO DE LIVRO DE CONTOS BASEADOS EM HISTÓRIAS DE VIDA
DE UTENTES DO PROJECTO MAIS PROXIMIDADE, MELHOR VIDA**

Projecto a apresentar à Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em Ciências da Comunicação,
especialização em Comunicação, Organização e Liderança

Por

Sofia Chedas de Sampaio e Cunha Salvado

Faculdade de Ciências Humanas

Maio de 2013



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

**BEM-ESTAR NO ENVELHECIMENTO: A INFLUÊNCIA DA
REVISÃO DO PERCURSO DE VIDA E DO STORYTELLING**

**CRIAÇÃO DE LIVRO DE CONTOS BASEADOS EM HISTÓRIAS DE VIDA
DE UTENTES DO PROJECTO MAIS PROXIMIDADE, MELHOR VIDA**

Projecto a apresentar à Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em Ciências da Comunicação,
especialização em Comunicação, Organização e Liderança

Por

Sofia Chedas de Sampaio e Cunha Salvado

Faculdade de Ciências Humanas

Sob orientação do Professor Doutor José Manuel Seruya

Maio de 2013

RESUMO

Este projecto acompanha a criação e desenvolvimento do livro *Pequenos Contos, Grandes Vidas*, que reúne contos baseados na vida de seis pessoas idosas acompanhadas pelo Projecto Mais Proximidade, Melhor Vida (MPMV), que apoia idosos em situação de solidão e isolamento nas freguesias da Baixa de Lisboa. O principal objectivo do livro era envolver os idosos de forma a proporcionar-lhes melhor qualidade de vida e melhorias no seu bem-estar. Para sustentar este objectivo, procedeu-se à revisão bibliográfica do conceito de bem-estar e das suas implicações no processo de envelhecimento, das teorias do desenvolvimento psicossocial de Erik Erikson e de revisão do percurso de vida (*life review*) de Butler, analisando-se, ainda, as vantagens das narrativas de vida e do *storytelling*, principalmente para a população idosa. O método utilizado para reunir a informação necessária ao desenvolvimento do livro foi a entrevista biográfica. Como resultado, observaram-se sentimentos de satisfação nas pessoas idosas envolvidas, que durou até, pelo menos, quatro meses depois de o livro ter sido publicado. O livro resulta num produto de comunicação que permite, ainda, angariar fundos para o MPMV.

PALAVRAS-CHAVE: revisão do percurso de vida, envelhecimento, histórias de vida, memória, reminiscência, bem-estar psicológico

ABSTRACT

The present document describes the creation and development of the book *Pequenos Contos, Grandes Vidas (Small Tales, Great Lives)*, which gathers tales based on the lives of six elders accompanied by the social aid project Mais Proximidade, Melhor Vida (MPMV). MPMV supports elders who experience loneliness and isolation in Baixa of Lisbon. The main purpose of this book was to involve the elders in order to provide them better quality of life and improvements in well-being. To support this objective, we proceeded to a literature review of well-being concept and its implications in the ageing process, the theories presented by Erik Erikson about the psychosocial development and Butler's life review, also analyzing the advantages of the life narratives and storytelling, especially among the elderly population. The method used to gather the information required for the development of the book was the biographical interview. As result, it was observed feelings of satisfaction in the elders involved, which lasted at least four months after the book was published. The book results also as a communication product that allows MPMV to raise funds.

KEYWORDS: life review, ageing, life stories, memory, reminiscence, psychological well-being

DEDICATÓRIA

Costumo dizer que o projecto Mais Proximidade, Melhor Vida me encontrou, e, com ele, todos os seus utentes que tive o privilégio de conhecer. Foi para eles que idealizei este projecto de angariação de histórias, e eles acolheram-me em suas casas com maior entusiasmo e simpatia do que alguma vez poderia imaginar.

A eles devo a minha motivação e consequente inspiração. A eles e às suas extraordinárias e ricas histórias de vida que, espero, inspirem gerações nos anos vindouros, e permaneçam eternamente presentes nas memórias daqueles que, apesar de nunca lhes terem falado directamente, com eles tiveram contacto.

AGRADECIMENTOS

A minha primeira nota vai para o Professor Doutor José Manuel Seruya, que me introduziu ao Projecto Mais Proximidade, Melhor Vida. Algures no seu discernimento entendeu que algo de positivo poderia resultar do meu contributo para o Projecto e tenho a certeza de que previa que eu receberia algo em troca. Não se enganou.

Agradeço à Engenheira Maria de Lourdes Pereira Miguel, Responsável pelo Projecto Mais Proximidade, Melhor Vida, deixo, igualmente, o meu apreço. Não encontrarei nenhum chefe como ela – sempre preocupada e atenciosa, é a primeira a reconhecer o mérito dos que a rodeiam. Apostou neste projecto de livro e deu-me liberdade para o desenvolver, o que consiste numa verdadeira prova de confiança.

Agradeço ao Engenheiro Paulo Galiano Tavares, Responsável pelo Voluntariado no Projecto Mais Proximidade, Melhor Vida, pelas palavras motivadoras que me dirigiu ao longo de todo o processo de desenvolvimento do livro, sempre bem-vindas.

Agradeço, ainda, às minhas colegas, a Dr.^a Mafalda Ferreira, assistente social, e a Dr.^a Susana Rito, gerontóloga, e, mais tarde, a Dr.^a Joana Barreiros, Psicóloga, pelo forte apoio prestado e por me terem aberto portas, partilhando comigo os privilégios de lidarem, todos os dias, com desafios diários com a população idosa.

Por fim, mas não menos importante, deixo o meu agradecimento às seguintes pessoas, que, de uma forma ou de outra, contribuíram para tornar este livro mais rico: Fátima Vera-Cruz, Manuela Marques e Teresa Cunha Salvado.

ÍNDICE

RESUMO	2
ABSTRACT	3
DEDICATÓRIA	4
AGRADECIMENTOS	5
ÍNDICE	6
INTRODUÇÃO	8
1. Contexto Demográfico: Tendência Para o Envelhecimento Populacional e Respostas Sociais	10
1.1. Apoio à População Idosa em Portugal	12
PARTE I	
BEM-ESTAR NO ENVELHECIMENTO: O CONTRIBUTO DAS HISTÓRIAS DE VIDA	17
1. PROCESSO DO ENVELHECIMENTO	18
1.1. “Terceira Idade” e “Quarta Idade”	20
1.1.1. Reforma: Perdas e Ganhos	23
2. ENVELHECIMENTO E BEM-ESTAR	27
2.1. Bem-Estar	28
2.1.1. O Modelo de Bem-Estar Subjectivo (BES)	31
2.1.1.1. Dimensões do BES: Bem-estar Subjectivo, Psicológico e Social	32
2.1.1.2. BES: Causas e Consequências	34
2.1.2. Bem-Estar no Envelhecimento: O Envelhecimento Bem-sucedido	37
3. MEMÓRIAS, HISTÓRIA DE VIDA E <i>STORYTELLING</i>	42
3.1. Reminiscência	45
3.1.1. Revisão do Percurso de Vida	47
3.1.2. O Envelhecimento e a Revisão do Percurso de Vida	49
3.1.2.1. Efeitos no Bem-Estar	50
3.2. O Papel das Narrativas de Vida e do <i>Storytelling</i>	53
PARTE II	
PROJECTO: LIVRO DE HISTÓRIAS DE VIDA DE UTENTES DE “MAIS PROXIMIDADE, MELHOR VIDA”	58
4. A ORIGEM DO PROJECTO	59
4.1. O Projecto “Mais Proximidade, Melhor Vida”	60
4.2. Conceito e Objectivos	64
5. DA IDEIA À PRÁTICA: METODOLOGIA	68

5.1.	Procedimentos Iniciais	68
5.1.1.	Caracterização dos Idosos Seleccionados	70
5.2.	Método de Recolha.....	71
5.2.1.	Reflexão Sobre a Recolha de Histórias	73
5.2.2.	Transcrição, Interpretação e Redacção.....	75
5.2.3.	Aprovação	77
5.3.	Os Contos	78
5.3.1.	As Ruas da Memória.....	78
5.3.2.	A Menina dos Pés Descalços	78
5.3.3.	O Reencontro	78
5.3.4.	A Poetisa	79
5.3.5.	A Entrevista.....	79
5.3.6.	O Voo da Gaivota.....	79
5.3.7.	As Cantigas de Deolinda.....	79
6.	O LIVRO PEQUENOS CONTOS, GRANDES VIDAS	80
6.1.	Financiamento e Divulgação	81
6.2.	Resultados	82
6.3.	Avaliação.....	82
	CONCLUSÃO	84
1.	Possíveis Aplicações	86
	CONSIDERAÇÕES FINAIS: UMA PERSPECTIVA PESSOAL.....	89
	BIBLIOGRAFIA.....	91
	WEBGRAFIA	103
	ANEXOS.....	105

INTRODUÇÃO

Envelhecer é natural. Todos os seres vivos envelhecem, ainda que em ritmos diferentes, e acabam por perecer. Não é possível fugir a esta realidade. Assim como nasce, a Natureza morre; nenhum ser é perene. A morte apresenta-se necessária para o equilíbrio da Natureza. Se não existisse, os recursos naturais seriam insuficientes para o usufruto de todos os seres vivos e esgotar-se-iam, provocando carências tão profundas que, em última instância, levariam à morte dos mesmos. Cada ser vivo tem um potencial máximo de sobrevivência, sendo que o do Homem é de 122 anos, idade mais elevada alguma vez atingida por um ser humano, atribuída à francesa Jeanne Calment. No entanto, são menos comuns os casos em que o ser humano ultrapassa os 85 anos de vida, embora a tendência seja a de que o ser humano viva até cada vez mais tarde e com melhor qualidade de vida. A média de anos vividos desde o nascimento até à morte efectiva constitui a esperança de vida (WHO, 1998), e esta varia de indivíduo para indivíduo, sendo imprevisível. Porém, por ser racional, o Homem é o único que tem noção do seu limite temporal. Sendo a sobrevivência um dos seus instintos primários, o envelhecimento, por prenunciar a proximidade da morte, assusta o ser humano. A ideia de desaparecer é assustadora para o Homem, tendo sido mote de inúmeras reflexões filosóficas ao longo dos séculos, inspirando Platão, Agostinho, Schopenhauer, Heidegger, Kierkegaard ou Sartre, e não é por isso estranho que desde os primórdios da História da Humanidade se fale na procura em esticar os anos de vida, na busca da imortalidade.

Até aos anos 50, a preocupação com a população idosa era praticamente inexistente, estando a mesma associada a um certo preconceito cultural e histórico. A proximidade da morte, a parca existência de dados e estudos sobre a velhice ao longo da História, a perda de capacidade física e intelectual, o que atira a pessoa idosa para um lugar menos prestigiado na sociedade, parecem reunir motivos para o desinteresse que até meados do século XX esta fatia populacional suscitou (Minois, 1999). Das investigações anteriores a essa data destaca-se o primeiro estudo científico alguma vez realizado, *Leçons Cliniques sur les Maladies des Vieillards et les Maladies Chroniques*¹, datado de 1867 e da

¹ Numa tradução livre, *Estudo sobre as Doenças dos Idosos e as Doenças Crónicas*, que conheceu traduções em inglês nas décadas que se seguiram à sua publicação.

autoria do médico francês Jean Marie Charcot (Pinheiro Junior, 2005), e um conjunto de outras investigações e reflexões que pretendiam clarear as mudanças ocorridas ao longo do processo do envelhecimento, nomeadamente as realizadas por Stanley Hall que, aos 78 anos, publicou, em 1922, o livro *Senescence: The Second Half of Life*, no qual procurava explicar o envelhecimento sob a óptica das ciências de então; ou o estudo realizado por Charlotte Buhler em 1935, que lançava o mote que inspiraria outras teorias sobre o desenvolvimento humano, ao sugerir que cada indivíduo atravessa, no decurso normal da existência humana, cinco estádios, ao longos dos quais procura efectivar uma série de objectivos que coloca a si mesmo, sendo que no quinto, e último, o da velhice, procede à avaliação da sua vida, experimentando, em resultado, sentimentos de realização ou fracasso (Fonseca, 2004). O fenómeno do envelhecimento, cuja manifestação crescente começou a ser notada nos anos que sucederam o final da Segunda Guerra Mundial com o aumento da esperança de vida (idem) fez surgir as disciplinas a ele ligadas: a geriatria e a gerontologia. Se a primeira se debruça sobre um ramo específico da medicina, a segunda procura estudar «todos os aspectos fisiológicos, psicológicos, sociais e culturais da pessoa de idade» (Minois, 1999: 14). O envelhecimento populacional, não só estimulado pelos avanços na medicina e a exultação de estilos de vida ditos saudáveis, que permitem que as doenças sejam controladas, adiadas ou evitadas, possibilitando ao ser humano estender os anos de vida, como por outros fenómenos demográficos, obrigou à procura de respostas para proporcionar à cada vez mais numerosa população idosa qualidade e dignidade nos últimos anos da sua vida.

Um pouco por todo o mundo esta percepção tem irrompido não só da parte dos governos, mas, sobretudo, da sociedade civil, que cada vez mais se envolve na construção de uma sociedade mais solidária, algo tão urgente perante a conjuntura económica global. A construção de uma consciência universal de que o envelhecimento é um processo contínuo que se inicia desde que o indivíduo nasce, incentivando à preparação do percurso de vida tendo em vista o seu período de velhice, assim como a desconstrução de preconceitos relacionados com o envelhecimento, que, muitas vezes, levam à incompreensão e marginalização dos indivíduos idosos, tem sido a preocupação de organizações locais ou de escala mundial, nomeadamente a Organização Mundial da Saúde (World Health Organization), e de vários governos, que começam a investir em programas

de estímulo ao bem-estar não só da população em geral, mas da população idosa em particular (o caso do Reino Unido, por exemplo).

Em Portugal, a Carta Social reúne um conjunto de respostas sociais tuteladas pelo Ministério da Solidariedade e Segurança Social para diversas populações com maiores carências, entre elas a população idosa, através da Rede de Serviços e Equipamentos Sociais, que inclui centros de convívio, centros de acolhimento ou serviço domiciliário. No entanto, estas respostas por vezes descuram bens essenciais para os indivíduos idosos, nomeadamente o afecto, oferecendo respostas *standard* que nem sempre se adequam ao indivíduo intervencionado. Fora da alçada governamental surgem, portanto, organizações, associações ou projectos, a maioria sem fins lucrativos, que procuram colmatar a ausência de respostas sociais direccionadas para o indivíduo enquanto ser único e singular e não, meramente, como pessoa idosa. O Projecto Mais Proximidade, Melhor Vida (MPMV), inserido no Centro Social Paroquial de São Nicolau, é uma das respostas que nasceu com esse intuito, tendo como propósito primordial a diminuição do impacto da solidão e do isolamento em que vive a grande maioria da população idosa residente nas freguesias da Baixa de Lisboa.

1. Contexto Demográfico: Tendência Para o Envelhecimento Populacional e Respostas Sociais

A Europa está a envelhecer. Segundo dados da Comissão Europeia (2011), a esperança média de vida tem vindo a aumentar progressivamente, sendo de 82,4 anos para as mulheres e de 76,4 anos para os homens. No início de 2010, cerca de 87 milhões de habitantes da União Europeia tinham 65 anos ou mais, o que representa mais de 17% da sua população total. Verifica-se a tendência para o envelhecimento populacional através da média de idades, sendo que, em 2009, esta era de 40,6 anos e, em 2060, prevê-se que aumente para 47,9 anos. Em Portugal, cerca de 19% da população tem idade igual ou superior a 65 anos, o que significa, de acordo com o resultado dos Censos realizados em 2011, que para cada 100 jovens há 129 pessoas idosas. Estima-se, segundo dados do INE, que em 2050 a população idosa portuguesa seja de cerca de 3 milhões. Esta tendência replica-se um pouco por todo o mundo, e, de acordo com o relatório da Organização

Mundial da Saúde (OMS, ou World Health Organization – WHO) de 2012, prevê-se um envelhecimento mais imediato nos países que registaram maior desenvolvimento socioeconómico nos últimos anos, nomeadamente a China.

O aumento da longevidade apresenta-se como consequência das investigações realizadas na área da saúde, das quais se destaca a descoberta da estrutura do ADN em 1953, e que oferecem ao ser humano a possibilidade de viver com relativa qualidade de vida até cada vez mais tarde, reduzindo o índice de mortalidade; mas não só. O número de nascimentos não acompanha o envelhecimento populacional, impossibilitando um maior equilíbrio entre populações jovens e mais idosas. Entre 1980 e o início do novo milénio observou-se uma redução de cerca de 1,5 mil milhões de nascimentos. A taxa de fertilidade em Portugal, no ano 1980, era das mais altas entre os países que então constituíam a União Europeia, sendo de 2.25; em 2009, era das mais baixas entre a Europa dos 27, tendo reduzido para 1.32. Portugal é um dos países europeus que apresenta maior tendência para a redução da taxa de fertilidade e, conseqüentemente, da natalidade (Comissão Europeia, 2011; Palacios, 2006).

Verifica-se, de facto, que as populações europeia e portuguesa estão mais envelhecidas; no entanto, a sua escolaridade é maior, e com tendência a aumentar, e, por conseguinte, as pessoas idosas serão cada vez mais informadas. Em Portugal, a população que completou o ensino superior duplicou entre 2001 e 2011, representando, agora, 12% da população total. Apenas 19% da população não possui qualquer nível de ensino (INE, 2011). Com o aumento da esperança média de vida, o tempo que a pessoa goza desde que se reforma é cada vez maior, podendo atingir as duas décadas (Depp & Jeste, 2009; Mein, Martikainen, Hemingway, Stansfeld & Marmot, 2003). As sociedades começam a questionar-se acerca de como entreter e acompanhar esta população idosa cada vez mais numerosa, tendencialmente dependente de reformas pagas pelo Estado e do apoio médico, o que acarreta custos que a população activa, cada vez mais reduzida, terá que sustentar. Segundo a Dr.^a Margaret Chan, Directora-Geral da Organização Mundial da Saúde, no seu prefácio ao relatório publicado pela mesma organização em 2012, é fundamental fomentar a participação social da população idosa através da quebra das barreiras que ainda impedem que esta usufrua do seu papel em pleno, que poderá manifestar-se através do trabalho formal ou informal, do voluntariado e da educação, influência e orientação das suas próprias famílias, ao mesmo tempo que se procede ao estímulo da sua independência,

proporcionando condições que permitam melhor saúde ou assistência de forma sustentável para as sociedades e as famílias (WHO, 2012). O acesso à informação e a consequente consciência dos seus direitos (INE, 2011; Sousa, 2011) torna esta população idosa cada vez mais ciente de si própria, das suas limitações e potenciais, e mais exigente quanto à qualidade dos serviços que lhe são prestados. Isso obriga a criação de programas, produtos e serviços que proporcionem a esta população ainda plena de capacidades físicas e cognitivas condições para que possa usufruir dos anos de reforma com qualidade e dignidade, que contribuam para o seu bem-estar psicológico e que permitam à pessoa manter não só as funcionalidades do seu corpo através do exercício físico e de hábitos alimentares adequados, assim como o intelecto, através do estímulo da memória e da constante aprendizagem.

1.1. Apoio à População Idosa em Portugal

Perante o crescente volume da população idosa, e sendo esta tendencialmente dependente devido à degradação das suas condições física e intelectual, torna-se pertinente criar estruturas que proporcionem à mesma qualidade de vida e bem-estar. Se o envelhecimento pressupõe o isolamento social, motivado pela morte de familiares próximos, nomeadamente o cônjuge, e dos contactos da rede social da pessoa idosa, como amigos ou colegas de trabalhos, a própria deterioração da saúde física e mental da pessoa idosa e a desvalorização do seu papel após a reforma obriga-a a reduzir a sua intervenção na sociedade. É importante ter em conta que, por ser inactiva, grande parte desta população, em Portugal, beneficia de reformas reduzidas, que limitam o seu acesso a serviços e programas que proporcionem melhorias na sua qualidade de vida e bem-estar.

Ciente desta realidade, o Estado português, perfilhando as linhas e modelos de intervenção discutidos internacionalmente, tem apostado em políticas de cuidados às pessoas idosas e de sensibilização para as problemáticas que envolvem o envelhecimento (Barreto, 2005). Estas políticas têm como meta a autonomia da pessoa idosa, através da satisfação das suas necessidades básicas e do estímulo à sua reinserção social. Segundo o relatório de 2011 da Carta Social, redigida sob a coordenação do Gabinete de Estratégia e Planeamento (GEP) do Ministério da Solidariedade e Segurança Social (MSSS), o número de respostas sociais para a população idosa portuguesa era superior ao do conjunto das

demais respostas direccionadas para outros grupos populacionais, nomeadamente crianças e jovens ou crianças, jovens e adultos com deficiência, entre outros. As respostas sociais para a população idosa passam por centros de dia, de noite ou de convívio, residências e lares e serviços de apoio domiciliário. Face ao número de respostas sociais disponíveis em 2000, verifica-se um aumento de 43%, traduzido em cerca de 2 000 respostas. As respostas relativas ao serviço de apoio domiciliário aumentaram quase 60% na última década, tendo registado a maior percentagem de crescimento relativamente a todas as respostas para a população idosa. Não só as necessidades de resposta parecem ter aumentado, como se observa um acompanhamento da sua concretização através de um visível incremento do investimento público em redes de serviços e equipamentos sociais. O serviço de apoio domiciliário é, de acordo com vários investigadores, benéfico para a pessoa idosa. Manter a pessoa idosa o máximo de tempo possível no seu domicílio, o espaço onde residem as memórias, tem influência no sucesso do envelhecimento; pelo contrário, a institucionalização tem um efeito nocivo na pessoa idosa, que teme os lares (Leveille *et al.*, 1999).

No entanto, subsistem alguns problemas associados à concretização das linhas de intervenção objectivadas, sendo que o maior obstáculo é a evidente falta de recursos, o que poderá comprometer a crescente necessidade que a população idosa tem de apoio médico e social (Barreto, 2005). A estrutura familiar está a transfigurar-se, o papel do homem e da mulher está cada vez mais diluído, o que obriga a que a pessoa idosa resida, muitas vezes, com o cônjuge igualmente idoso ou sozinha em alternativa a ir para um lar. O aumento da população idosa poderá lotar estas instituições e limitar os seus serviços a quem tem, ainda, algum poder económico. Barreto (2005) efectua algumas críticas ao funcionamento de alguns lares cujos serviços são pagos, onde, por vezes, a pessoa idosa é explorada e maltratada. O autor refere, ainda, as instituições privadas de solidariedade social que possuem estabelecimentos preparados para receber pessoas idosas, apontando os seus limitativos critérios de admissão, que excluem as classes menos privilegiadas e as pessoas idosas com maiores graus de dependência e senilidade. Devido à conjuntura, cada vez mais se vê surgir os chamados “cuidadores informais”, pessoas sem qualificação que se vêem a braços com a responsabilidade de cuidar de uma pessoa idosa, normalmente familiares sem grande disponibilidade temporal ou emocional, aos quais carece, igualmente, o apoio institucional e psicológico (Barreto, 2005).

Existem, no entanto, instituições, organizações e projectos sem fins lucrativos que sobrevivem sem o apoio do Estado e que procuram colmatar as necessidades de pessoas idosas nos seus domicílios, lutando por proporcionar conforto e qualidade aos últimos anos das suas vidas, aliando, simultaneamente, os seus esforços aos dos familiares no seu acompanhamento e apoio. Socorrendo-se do apoio e intervenção da Sociedade Civil, permitem-se oferecer os seus serviços gratuitamente. É neste contexto que surge o Projecto Mais Proximidade, Melhor Vida (MPMV), cuja história e metodologia de actuação serão explicadas em maior detalhe na segunda parte deste trabalho.

O principal problema diagnosticado aos utentes do MPMV é a solidão; esta afecta 51% das pessoas idosas acompanhadas. A grande maioria dos utentes do MPMV experiencia um isolamento físico imposto pela localização dos seus domicílios em andares elevados ou águas-furtadas, cujo acesso ao exterior é, maioritariamente, feito através de escadas em condições deploráveis, o que dificulta a sua descida e subida diária, dificuldade esta que pode ser acrescida pela perda progressiva das capacidades físicas ou pelo surgimento de doenças incapacitantes. Para diminuir o impacto da solidão, o MPMV promove um conjunto de actividades que envolvem voluntários e que se traduzem em visitas às pessoas idosas nos seus domicílios ou em telefonemas, todos eles com periodicidade semanal e com a duração de uma hora. Nas suas análises qualitativas, a equipa técnica do MPMV apercebeu-se de que a maioria das pessoas apreciava particularmente a possibilidade de ter com quem falar, sobretudo sobre a sua vida, passada e presente.

No âmbito de um estágio académico para obter o grau de mestre em Ciências da Comunicação, realizado no MPMV, nasceu a ideia de criar um livro que fosse simultaneamente benéfico para o Projecto e para a população alvo da sua intervenção. O presente documento assume, portanto, a forma de um relatório dos eventos que levaram à conceptualização e conseqüente criação de um livro de contos baseado nos testemunhos reais das histórias de vida de seis pessoas idosas utentes do MPMV, dividindo-se em duas partes.

A primeira parte pretende ser um breve intróito ao tema do envelhecimento, focando alguns dos seus aspectos biológicos e psicológicos; uma introdução à importância do bem-estar da população em geral e, em particular, da população idosa que é, tendencialmente, vista como decadente e incapaz devido à perda progressiva de papéis

sociais; e, por último, uma breve análise ao conceito de revisão do percurso de vida, ou *life review*, e das narrativas autobiográficas e dos seus efeitos na obtenção de bem-estar, partindo do pressuposto de que «os humanos têm a capacidade (...) de recuperar, articular e disseminar narrativas autobiográficas» (Webster, Bohlmeijer & Westerhof, 2010: 532), fazendo-o com a necessidade de ensinar ou partilhar conhecimento de relevo; procurar soluções ou respostas perante circunstâncias menos agradáveis através da análise das experiências de vida; para atenuar a dor e, portanto, com propósitos terapêuticos; para combater o aborrecimento; por mera recreação; ou para construir a sua identidade e encontrar um sentido para a vida (Webster, Bohlmeijer & Westerhof, 2010; Fonseca, 2004; Stone, 2004; Atkinson, 2001, 1998; Maguire, 1998; Woodward, 1997; Erikson, 1994; Butler, 1974, 1963). A primeira parte é um resumo sustentado numa revisão da literatura, das teorias que inspiraram a criação do projecto de livro que é descrito em detalhe na segunda parte deste documento, incluindo as etapas, o método utilizado e os seus resultados. Os anexos incluem informação relacionada com a realização deste projecto, nomeadamente o seu plano inicial, o seu plano de divulgação detalhado e algum material de divulgação concebido para o efeito.

Não se pretende realizar, na primeira parte deste trabalho, uma análise exaustiva ao processo do envelhecimento nem às suas diversas dimensões. Pretende-se, através da revisão da literatura, acentuar a importância do bem-estar do indivíduo idoso e apresentar formas de o tornar efectivo, a revisão do percurso de vida e a partilha de narrativas autobiográficas – não, certamente, as únicas, embora se procure, através da exposição de estudos realizados nesse âmbito, justificar a sua eficácia na construção de bem-estar e no contributo para a avaliação positiva do percurso de vida. Servem, igualmente, de base para a criação de um produto de comunicação que favorece, pelo menos e de forma bem-sucedida, três diferentes âmbitos: 1) por um lado, contribui para o bem-estar e satisfação de vida de um grupo de pessoas idosas; 2) por outro, é um instrumento de comunicação que serve para quebrar preconceitos e iniciar uma sensibilização às gerações mais novas, adequando-se aos princípios defendidos pela União Europeia e a Organização Mundial da Saúde; 3) nascendo no seio de um projecto de apoio social, e servindo-se desse privilégio, é, igualmente, uma forma de angariar fundos que, embora não tenham um peso fundamental no financiamento do mesmo, é certamente, uma contribuição significativa, que, em simultâneo, promove o MPMV, suscitando interesse na sua actuação.

Tratando-se de um projecto de índole subjectiva, achou-se pertinente incluir uma nota pessoal como remate ao presente documento, por o enriquecer, uma vez que a criação do livro não teve efeitos meramente unilaterais. Todos os envolvidos manifestaram a sua opinião em relação ao livro e aos seus benefícios, e pensa-se ser importante incluir um testemunho na primeira pessoa do seu criador.

Nos Anexos encontram-se documentos relevantes para melhor compreender o projecto e os seus resultados, assim como o seu plano de divulgação, documentos estes que foram desenvolvidos no âmbito do Projecto Mais Proximidade, Melhor Vida.

A acompanhar este documento encontra-se, ainda, o livro *Pequenos Contos, Grandes Vidas*, o resultado material deste projecto.

PARTE I

BEM-ESTAR NO ENVELHECIMENTO: O CONTRIBUTO

DAS HISTÓRIAS DE VIDA

1. PROCESSO DO ENVELHECIMENTO

Desde que nasce, o Homem começa de imediato a envelhecer. O envelhecimento é, em primeira instância, um processo biológico natural que se caracteriza pelo sucessivo desgaste das células e a sua conseqüente incapacidade em regenerar-se, o que leva à falência dos órgãos e ao possível surgimento de doenças. Como uma máquina cujas peças expiram após um uso prolongado, o corpo e os seus órgãos esgotam-se, levando, inevitavelmente, à morte.

Apesar de ser comum a todos os seres humanos, a longevidade depende da constituição genética de cada um, obrigando a que homens e mulheres envelheçam em ritmos distintos (Nuland, 2008; Wei & Levkoff, 2000; Minois, 1999; WHO, 1998, Butler, 1974).

«Dentro de cada uma das aproximadamente setenta e cinco trilhões de células, existem mecanismos para corrigir (...) erros à medida que eles ocorrem (...). A longevidade de qualquer um de nós é fortemente determinada pela capacidade desses mecanismos de correção celular (...). Mas estes mecanismos deterioram-se com a idade» (Nuland, 2008: 39).

A «velhice não é uma doença» (idem: 33), o que significa que envelhecer não resulta, obrigatoriamente, em doenças, apenas torna o corpo mais vulnerável ao seu surgimento. Nuland refere ainda que por a «(...) sociedade ter tradicionalmente nutrido menores expectativas físicas e mentais para as pessoas com idade acima dos sessenta anos, (...) a inactividade e os hábitos sedentários tornam-se a norma (...)» (2008: 37). A consequência destes hábitos «é a deterioração [do corpo] na forma de problemas como a obesidade, a osteoporose, a hipertensão e sintomas crónicos que requerem tratamentos medicamentosos» (idem). A evolução da medicina, não só reflectida na descoberta de fármacos e procedimentos cirúrgicos que possibilitam o retardar da morte, mas também na criação de equipamentos que permitem ao indivíduo idoso um suporte às tarefas do seu dia-a-dia, as chamadas “ajudas técnicas”, tem contribuído para que os últimos anos da vida de grande parte das pessoas idosas gozem de relativa qualidade.

Porém, o envelhecimento não se reduz às transformações irreversíveis do corpo. Vários estudos revelam outros factores, para além da genética, que justificam as diferentes

cadências do envelhecimento, nomeadamente o ambiente envolvente e o nível de instrução (Figueiredo, 2007; Wahl, 2001; WHO, 1998), o que o transforma num processo dinâmico e complexo, simultaneamente objectivo e subjectivo, e que reúne características comuns a todos os indivíduos que envelhecem e outras que atribuem à experiência de envelhecer um carácter particular.

Segundo Paúl (2005), o processo do envelhecimento é tridimensional, traduzindo-se num envelhecimento biológico, social e psicológico. Ao processo do envelhecimento biológico, a autora chama “senescência”, e este tem como consequência a crescente vulnerabilidade do indivíduo à morte, que se acentua à medida que envelhece, tornando-se mais acentuado em idades mais avançadas; o envelhecimento social é o resultado da perda de papéis sociais, e da atribuição de novos, coadunados com a posição que o indivíduo ocupa enquanto idoso, cuja origem ocorre, normalmente, com o advento da reforma; por fim, o envelhecimento psicológico prende-se com a adaptação do indivíduo aos efeitos do processo de envelhecimento, que afectam as suas decisões e bem-estar.

Envelhecer pressupõe uma constante adaptação às mudanças do corpo e dos papéis que os indivíduos representam na sociedade. Alguns indivíduos conseguem fazê-lo com maior sucesso que outros e tirar proveito da bagagem de aprendizagem que obtiveram ao longo da vida, mantendo-se activos não só no desempenho de exercício físico como na participação social; outros permitem que o declínio das forças e das capacidades físicas e cognitivas prossiga o seu curso normal; outros, ainda, permitem que o medo da velhice leve a melhor, encarando-a como algo diminutivo que origina impotência e consequente dependência, sendo esta a essência do envelhecimento patológico (Destrem, 1980). O envelhecimento ocorre, então, sob três diferentes formas: a normal, a patológica e a bem-sucedida (Baltes, 1987; Rowe & Kahn, 1980). Envelhecer com sucesso pode, no entanto, ser um objectivo a desenvolver conjuntamente com o indivíduo idoso, através da criação e apresentação de «mecanismos de selecção, de optimização e de compensação» (Freire, 2007: 30), que se podem traduzir em actividades de participação social ou lúdicas.

1.1. “Terceira Idade” e “Quarta Idade”

Frequentemente se atribui um invólucro menos positivo à palavra “velho” e a outras que dela derivam, nomeadamente “envelhecer” ou “envelhecimento”. Associadas a estas surgem as ideias de “perda”, “declínio”, “proximidade da morte”, “senilidade”, “improdutividade”, “inflexibilidade” (Rebelo, 2007; Pinheiro Junior, 2005; Vaillant, 2003; Butler, 1974). A “velhice” é um estado que culmina do processo de envelhecimento e é, igualmente, uma imagem que a sociedade tem do envelhecimento (Freire, 2007; Daniel, 2006; Palacios, 2006; Pinheiro Junior, 2005).

A sociedade criou um rito de passagem para a chamada “terceira idade” (Nuland, 2008; Ferreira, 2007; Daniel, 2006; Tomás, 1999; Minois, 1999), que é a reforma. Minois classifica-o como «contemporâneo e artificial (...), cujo momento é mais determinado pelos constrangimentos socioeconómicos do que pela idade real» (1999: 11)². Em Portugal, a reforma ocorre geralmente aos 65 anos de idade. Porém, as transformações no corpo não são acentuadas pela sua ocorrência. Por outras palavras, o indivíduo não fica mais velho por passar a barreira dos 65 anos. A questão sobre qual o momento em que um indivíduo se torna velho tem suscitado a reflexão de inúmeros autores, levando alguns a distribuir o estudo do envelhecimento por várias categorias etárias, às quais Fonseca (2004) chama de “idades da velhice”. Neugarten (1975), por exemplo, concebeu duas “idades da velhice”, distinguindo os “jovens-idosos”, cujas idades compreendiam os 55 aos 75 anos, dos “idosos-idosos”, que inteiravam a faixa etária dos maiores de 75 anos. Outros autores têm vindo a distinguir outras “idades da velhice”, retalhando-as em categorias etárias menos amplas, em períodos temporais mais curtos, possibilitando, dessa forma, uma maior compreensão do processo do envelhecimento, não o baseando unicamente na idade cronológica, mas nas diferenças qualitativas que ocorrem ao longo do tempo (Fonseca, 2004; Smith, 2002), e libertando-o, em simultâneo, dos constrangimentos impostos pelas ideias sociais de “velhice” e “terceira idade”, que exaltam a concepção infundamentada de que o envelhecimento é um processo algo rígido, e de que os idosos representam um agregado homogéneo.

² A passagem à reforma marca um fim e um início na vida de um indivíduo, mas o grupo que a compõe é deveras heterogéneo. Por exemplo, a doença pode provocar a reforma precoce, ou outros motivos de origens várias. Juntamente com as alterações visíveis no corpo, como o surgimento de rugas e de cabelos brancos, a passagem à reforma aos 60 ou 65 anos (em média) é o evento que mais facilmente nos leva a estabelecer o momento em que começamos a “tornar-nos velhos” (Pinheiro Junior, 2005; Smith, 2002).

Esta distinção das “idades da velhice”, ancorada pela perspectiva de Neugarten (1975), parte do pressuposto que os “jovens-idosos” são, no geral, uma população maioritariamente saudável, capaz e propensa a permanecer socialmente activa, embora o rito da reforma e uma série de estereótipos e imagens da velhice os distancie e marginalize de papéis que poderiam, eventualmente, representar no seio social (Teixeira, 2010; Ferreira, 2007; Rebelo, 2007; Palacios, 2006; Fonseca, 2004; Lopes Martins & Rodrigues, 2004; Mein *et al.*, 2003; Minois, 1999; Neugarten, 1975; Butler, 1974).

Comumente se utilizam os termos “terceira idade” e “quarta idade” para caracterizar a velhice. Estas obrigam à existência de duas idades que as antecedem, e que são a idade da infância e a idade da maturidade. Assim sendo, a “terceira idade” será o culminar de um percurso de maturação e aprendizagem, mas não necessariamente o momento em que o indivíduo se torna velho. A idade que se lhe segue, a “quarta idade”, cuja aceção desponta na década de 1980 perante a constatação de um acentuado aumento da esperança média de vida, tem suscitado inúmeras discussões relativamente ao momento em que efectivamente se inicia. Para a distinguir das anteriores, foi preconizada a idade cronológica dos 85 anos (Smith, 2002). Grande parte dos investigadores assumiu que a “terceira idade” representa um período positivo do envelhecimento, onde o desenvolvimento ainda impera; pelo contrário, a “quarta idade” é associada à manifestação de tendencialmente maiores graus de dependência, vulnerabilidade e declínio (Barnes, 2011; Souza de Moraes & Nieckel da Costa, 2007; Fonseca, 2004; Smith, 2002; Erikson, 1994; Neugarten, 1975). No entanto, as características que são atribuídas a ambas as idades, a “terceira” e a “quarta”, têm-se diluído com o surgimento gradativo de uma população idosa mais velha, mas mais saudável, e hoje os limites que separaram as duas idades são cada vez mais ténues.

A divisão das idades parece ser uma noção social reversível (Daniel, 2006), mercê das alterações demográficas e da obrigatoriedade de adaptação dos governos à nova realidade por elas impostas. Os idosos do século XXI são os indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos, mas até ao início do século XX a esperança média de vida não excedia os 30 anos, o que significa que, ao atingir-se essa idade, passava-se a pertencer à faixa etária mais elevada de então. Com as rápidas alterações demográficas, caracterizadas por um acentuado envelhecimento populacional, é provável que, no futuro, os indivíduos que integrem o grupo da “terceira idade” não sejam considerados “velhos” e mantenham um

papel social bastante activo, corolário de programas e políticas que estão a ser pensados pelos governos dos vários países onde este fenómeno se verifica em maior escala, tais como o aumento da idade da reforma e a reintegração dos indivíduos ditos idosos na sociedade através do estímulo à participação social e à produtividade (Daniel, 2006; Fonseca, 2004).

O “sentir-se velho” passa por cinco dimensões: a cronológica, a biológica, a emocional, a comportamental e a social (Nuland, 2008; Paúl, 2005; Wei & Levkoff, 2000; Butler, 1974). A idade cronológica reúne os anos que efectivamente o indivíduo vive desde o seu nascimento (Wei & Levkoff, 2000; Butler, 1974). Dados estatísticos e estudos científicos referem que a longevidade varia consoante o género, os genes e o meio onde o indivíduo se insere, sendo que nas últimas décadas se tem verificado um crescimento exponencial da esperança média de vida. A idade biológica manifesta-se na condição física do indivíduo, cuja constituição genética determina a sua susceptibilidade à doença (Nuland, 2008; Paúl, 2005; Wei & Levkoff, 2000). Poderá ser surpreendente ouvir que um idoso de 80 anos tem o coração de um jovem de 30 anos, ou o inverso, mas a complexidade do envelhecimento físico, que ocorre de diferentes formas entre os indivíduos e no interior dos seus corpos, tem impossibilitado aos investigadores uma resposta concreta acerca das causas do declínio físico (Wei & Levkoff, 2000; WHO, 1998). Por vezes “ser velho” é uma percepção psicológica, mais do que física; assim sendo, o indivíduo pode actuar, ou não, como tal. É esta a essência da dimensão comportamental. O sentimento de “velhice” influencia directamente a forma como o indivíduo integra a sociedade ou pratica o seu dia-a-dia, podendo ser progressivamente restritivo (Paúl, 2005; Wei & Levkoff, 2000) e resultar em situações tendencialmente graves, como degradação motora, isolamento, depressão e, por fim, morte. Intrínseco a esta última dimensão da idade está uma outra, a emocional. A forma como cada indivíduo decide encarar a velhice não deixa de ser uma escolha; no entanto, a sua origem advém de um passado de desenvolvimento psicossocial cujo sucesso, ou insucesso, condiciona a escolha do indivíduo (Vaillant, 2005).

As actuais necessidades económicas obrigam a uma distinção entre diversos grupos, sendo a idade, actualmente, um factor de diferenciação. Assim sendo, a atribuição de uma idade concreta para se efectuar a passagem à reforma marca um fim e um início na vida do indivíduo. Esta mudança ajuda a sociedade a distinguir os indivíduos produtivos

dos não-produtivos, os “novos” dos “velhos” (Daniel, 2006), mas, embora assustadora, poderá ser benéfica para o bem-estar do indivíduo que se torna, agora, “idoso”. Se os “idosos-idosos” sofrem, tendencialmente, um declínio acentuado em vários domínios das suas funcionalidades, declínios esses que, por vezes, predizem a morte, o período imediato que o antecede oferece, no geral, inúmeras oportunidades, e onde muitos vêem um mar de impossibilidades e de privações, outros encontram um recomeço promissor (Nuland, 2008; Palacios, 2006; Butler, 1974).

1.1.1. Reforma: Perdas e Ganhos

Ao transitar para a reforma, o indivíduo pode sentir, perante o peso da predominância da perspectiva socioeconómica vigente, que deixa de ser útil à sociedade (Ferreira, 2007; Tomás, 1999; Minois, 1999; Butler, 1974), mesmo que sinta que tem força física e capacidade intelectual para prosseguir as mesmas, ou outras, tarefas. Cada vez mais os indivíduos se reformam com melhor saúde, sendo obrigados a enfrentar uma série de desafios relacionais, cognitivos e emocionais relacionados com as perdas que a reforma acarreta (Malette & Oliver, 2006). Assim sendo, a reforma poderá ser encarada como uma ameaça (Ferreira, 2007). Testemunha-se, portanto, o envelhecimento social, determinado pela sociedade e que se traduz numa alteração de papéis (Paúl, 2005). Ao referir-se ao impacto da reforma, Tomás (1999) fala na sua dualidade: por um lado, pode ser entendida como “castigo”, uma vez que o indivíduo atingiu, já, uma idade avançada e terá que dar o seu lugar aos mais jovens; e, por outro, ao inverso, como “prémio” por anos de produtividade, cujo esforço é, a partir de então, recompensado com o descanso e a oportunidade de realizar outras actividades (Ferreira 2007; Butler, 1974). Neste sentido, a reforma poderá ser uma alavanca para a descoberta de uma nova experiência de vida, que proporcione ao recém-reformado qualidade de vida e bem-estar: «muitas pessoas tornam-se surpreendentemente criativas pela primeira vez quando envelhecem» (Butler, 1974: 532). Segundo Nuland (2008), «um novo conjunto de expectativas é-nos imposto – e nós impomo-lo a nós mesmos – ao deixarmos de fazer parte de um grupo para fazer parte de outro» (idem: 24). O autor acentua o facto de que a súbita noção dos limites temporais obriga o indivíduo a encarar o período de vida que resta com positivismo, uma vez que

passa a valorizar com maior intensidade o que possui e poderá, ainda, vir a possuir, interpretando-o como uma “dádiva” e um período de “desenvolvimento”.

Uma série de estereótipos surgem associados à terceira e quarta idade, e estão directa ou indirectamente ligados à reforma. Coincidentemente, a passagem à reforma marca o início de perdas sucessivas: a perda de estatuto social devido à perda do cargo ocupado anteriormente e, conseqüentemente, a perda de poder económico, levam o indivíduo a ser interpretado como potencialmente dependente (Ferreira, 2007; Rebelo, 2007). À medida que os anos de reforma passam, as relações sociais degradam-se, os familiares vão desaparecendo e o indivíduo idoso poderá eventualmente acabar por experimentar alguma solidão e isolamento; ou a perda de capacidades físicas e intelectuais, intrínsecas à velhice, que deterioram a qualidade de vida do indivíduo e podem resultar em problemas psicológicos graves, como a depressão. Algumas ideias relacionadas com estas perdas têm dominado o pensamento actual acerca do envelhecimento e da velhice, contribuindo para a sua imagem menos abonatória. Por exemplo, existe a assunção de que, após a reforma, o indivíduo sofre uma degradação progressiva da saúde física e mental (Teixeira, 2010; Palacios, 2006; Lopes Martins & Rodrigues, 2004; Mein *et al.*, 2003), causada pela improdutividade e que rapidamente se transforma em senilidade, enquanto outras posturas se salientam, nomeadamente a inflexibilidade e o conservadorismo, levando os idosos a reagir agressivamente à mudança e à inovação e a desinteressar-se face às coisas (Butler, 1974). O legado cultural ocidental leva o indivíduo a encarar a reforma como uma passagem à velhice, e esta última ao declínio progressivo causado pela falta de produtividade. Ser velho é assustador para as sociedades ocidentais, que vêem o indivíduo idoso imergir numa espiral de decadência que o torna cada vez mais irrelevante, mas parecer velho é-o ainda mais, não só porque o indivíduo perde atributos estéticos, parecendo-se cada vez mais com a casca enrugada da fruta apodrecida (Wolf, 1994), como atrai a sombra da morte, que o Ocidente considera como uma afronta (Butler, 1974). Os meios de comunicação têm na disseminação desta imagem do idoso grande influência, alimentando, de certa forma, uma atitude³ menos abonatória perante a velhice, que afecta não só as gerações mais novas, como alguns indivíduos idosos, que recusam ser “velhos”,

³ Uma atitude é uma «organização relativamente duradoura de crenças, sentimentos e tendências comportamentais para com objectos sociais significativos, grupos ou símbolos» (Hogg & Vaughan, 2002: 145), a qual resulta em comportamentos conformes. As atitudes não são inatas, antes aprendem-se através da socialização, podendo derivar de experiências, reacções emocionais ou da influência de outros.

criando formas de mascarar a velhice através, por exemplo, do comportamento (Minayo & Coimbra, 2012; Pinheiro Junior, 2005).

Num estudo realizado por Mein *et al.* (2003), cujo objectivo era perceber de que forma a passagem à reforma afecta a saúde física e mental do indivíduo pré-reformado e comparar o seu estado com o de outros ainda no activo, concluiu-se que a reforma não tem qualquer influência na saúde física, sendo, até, benéfica para a saúde mental, principalmente se o pré-reformado pertencer a classes sociais privilegiadas ou tiver ocupado um bom cargo. De facto as condições financeiras e o meio sociocultural a que o indivíduo pertence poderão determinar a forma como o mesmo encara e vive os anos da reforma (Ferreira, 2007; Paúl, 2005; Mein *et al.*, 2003), assim como as próprias características do indivíduo e o seu comportamento (Nuland, 2008; Vaillant, 2005; Paúl, 2005). Devido às expectativas sociais e ao funcionamento biológico dos corpos, a experiência do envelhecimento e da velhice é, ainda, distinta entre os sexos (Pinheiro Junior, 2005).

Perante os dados estatísticos que apontam para o crescimento de uma população idosa cada vez mais saudável, as sociedades têm compreendido que é importante continuar a propiciar ao indivíduo qualidade de vida e bem-estar enquanto este envelhece (Nuland, 2008; Ferreira, 2007; Daniel, 2006; Palacios, 2006; Barreto, 2005; Paúl, 2005; Leveille *et al.*, 1999; Keyes, 1998; WHO, 1998), criando políticas que estimulem a sua autonomia e participação social para reduzir, dessa forma, a sua dependência nas estruturas da sociedade civil (Bowling, Banister, Sutton, Evans & Windsor, 2002). Parte da qualidade e do bem-estar dependerá dos serviços sociais e de saúde existentes, e do próprio meio que envolve o indivíduo idoso.

O processo de envelhecimento é complexo e subjectivo, variando de indivíduo para indivíduo, e entre géneros e etnias, mercê de diversos factores que afectam directa e indirectamente a sua experiência de envelhecer, desde a constituição genética ao meio envolvente, o *background*, a instrução e as crenças acerca do que é a velhice – negativas ou positivas. O seu conjunto determina a forma como o indivíduo se adapta ao envelhecimento, afectando a sua auto-estima e bem-estar, e estes influenciam, em última instância, o sucesso do mesmo.

A partir desta breve análise, julga-se ser pertinente, principalmente para quem lida diariamente com indivíduos idosos, tanto profissionalmente como em âmbitos informais,

uma procura em conhecer o indivíduo de forma mais aprofundada, não se limitando a ter do seu presente uma noção, mas tentando compreender quem foi durante o seu percurso de vida, que papéis desempenhou, qual o seu *background*, tanto familiar, como educacional. O conhecimento da pessoa que se acompanha é salutar para quebrar preconceitos e adaptar a forma como com ela se escolhe relacionar, tendo como cerne o destaque de elementos ou características que lhe proporcionem maior bem-estar. O conhecimento da história de vida de um indivíduo, e das escolhas que realizou, parece ser uma forma lúdica de aproximar o utente de um profissional de saúde ou de serviço social que lhe presta apoio, ou, até, de um familiar, vizinho ou amigo, e, ainda, uma porta para uma maior compreensão do outro enquanto ser humano, outrora menos frágil e vulnerável, que é o culminar de vários anos de motivos, escolhas e consequências.

Procurar-se-á desenvolver estes tópicos nos próximos capítulos.

2. ENVELHECIMENTO E BEM-ESTAR

O sucesso do envelhecimento é indissociável da ideia de “bem-estar”, um conceito em redor do qual tem crescido grande interesse, pelo efeito positivo que tem sobre a acção do indivíduo nas diferentes esferas que regem a sua existência. A OMS definiu a saúde como «um estado de bem-estar físico, mental e social completo» (1997: 1). A preocupação em estender este conceito à população idosa manifesta-se num progressivo acompanhamento desta temática e dos problemas que a mesma levanta no seio das sociedades que vêm emergir de forma cada vez mais acentuada o crescimento da população idosa. O ano de 2012, por exemplo, foi dedicado ao envelhecimento activo e à solidariedade entre gerações na Europa, um esforço profícuo da União Europeia para a reflexão sobre o papel do indivíduo idoso na sociedade, promovendo a sua inserção e interacção com as gerações seguintes. As acções de estímulo à saúde física e mental do indivíduo idoso são acompanhadas pela luta contra preconceitos e atitudes que estão na origem da exclusão social e discriminação desta população. A educação das gerações mais jovens é crucial na preparação do processo do envelhecimento, cujo objectivo é o de obter uma população idosa livre de auto-imagens negativas e preconceitos, como a gerontofobia⁴, mais saudável, mais participativa e que desfrute de maior qualidade de vida.

A investigação dos níveis de bem-estar da população idosa – e o seu incentivo –, assumem grande relevância uma vez que o processo de envelhecimento acarreta mudanças físicas, sociais e psicológicas, assinaladas por perdas ou ganhos, que obrigam à adaptação do indivíduo idoso às novas circunstâncias de vida e afectam a sua percepção de bem-estar e satisfação. Em simultâneo, a proximidade da morte e uma certa incerteza a ela associada despertam no indivíduo idoso um conjunto de emoções positivas ou negativas (Fonseca, 2004; Erikson, 1994; Butler, 1974), que podem resultar em respostas e sentimentos diversos, não só no foro psicológico como, igualmente, físico.

Conhecer, em particular, quais os factores passíveis de provocar bem-estar, ou de o degradar, permite realizar uma intervenção mais personalizada junto do indivíduo idoso, actuando no sentido de lhe outorgar experiências que o permitam cimentar bem-estar e

⁴ Gerontofobia, ou ancianismo, define-se como o medo de envelhecer e de pessoas idosas, com origem em estereótipos e imagens negativas da velhice, que provocam a marginalização do indivíduo idoso, retirando-lhe poder de decisão e sujeitando-o a situações de dependência (Koch *et al.*, 2010).

satisfação com a sua vida. A existência de um modelo de bem-estar abre as portas à compreensão de

«características e condições que permitem aos indivíduos desenvolverem-se, em sentido lato, como pessoas produtivas, criativas, saudáveis e felizes, como pessoas motivadas e socialmente implicadas e também como membros de comunidades também elas progressivamente mais harmoniosas» (Novo, 2005: 187).

2.1. Bem-Estar

Apesar do vasto interesse no bem-estar, manifestado não só pela filosofia e pela psicologia, mas também, e mais recentemente, pela economia, a grande maioria dos autores revela alguma dificuldade em definir este conceito, que por vezes se confunde com outros que dele derivam, nomeadamente satisfação com a vida e felicidade (Dodge, Daly, Huyton & Sanders, 2012; Amado, 2008; Fonseca, 2004). Parece ser mais fácil descrever os elementos que o integram do que apresentar uma definição ecuménica e consensual. Alguns autores referem-se ao bem-estar como um constructo⁵; outros, sustentando-se no argumento de que o bem-estar é observável e mensurável, assumem-no como um estado relativamente estável (Dodge *et al.*, 2012).

Para entender o bem-estar é, no entanto, necessário contextualizá-lo no pensamento e cultura ocidental, na qual nos encaixamos, estando estes profundamente marcados pelo influxo de uma moral predominantemente individualista, que avalia a vida de uma pessoa como desejável ou indesejável (Christopher, 1999). Sob esta perspectiva, a satisfação dos indivíduos depende do seu destaque perante os restantes e, por conseguinte, do mote “marcar a diferença” (Peterson, Park & Seligman, 2005). A este propósito, um estudo sobre o bem-estar realizado de 1995 a 1996 em quarenta países arroga que as emoções intrínsecas têm maior expressão na avaliação da satisfação com a vida em países individualistas do que em países colectivistas (Samman, 2007), onde subsiste um sentimento de reciprocidade, em que o indivíduo, ao invés de se destacar dos demais, se dilui entre eles, passando o mais despercebido possível (Christopher, 1999). Tendo tal presente, pode-se advogar que a experiência do bem-estar na sociedade onde nos inserimos

⁵ O dicionário define “constructo” como uma «construção mental ou síntese feita a partir da combinação de vários elementos» (Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, <http://www.priberam.pt>).

é individual, residindo a tónica numa «ideia pessoal de realização (...) feita de objectivos, necessidades, desejos, interesses, potencialidades, direitos e outros atributos internos, sempre com o “eu” como centro de referência» (Fonseca, 2004: 150).

O estudo sistemático do bem-estar é muito recente e enfrenta, ainda, o fardo histórico da supremacia dos papéis sociais e as hierarquias (desta feita comum a quase todas as culturas e sociedades do mundo) sobre a subjectividade dos indivíduos, isto é, as suas emoções e (in)satisfações (Christopher, 1999). Nas últimas décadas, em que os holofotes têm iluminado o bem-estar em todas as suas vertentes, a avaliação do indivíduo tem-se amplificado e percebe-se, presentemente, que cada indivíduo possui objectivos intrínsecos (que advêm de necessidades psicológicas) e extrínsecos (motivados pela participação social) que, quando satisfeitos, proporcionam uma sensação de realização à qual se associa bem-estar (Ryan & Deci, 2000).

Não obstante a dificuldade em defini-lo concludentemente, a maioria dos autores está em consonância quanto a tratar-se o bem-estar de um objecto de estudo complexo e multifacetado (Dodge *et al.*, 2012; Michaelson, Abdallah, Steuer, Thompson & Marks, 2009; Novo, 2005; Fonseca, 2004; Pavot & Diener, 2003; Diener *et al.*, 1999; Ryff & Singer, 1998), ligado à necessidade de cada indivíduo experienciar não apenas sentimentos agradáveis, mas, também, de realizar actividades envolventes e significantes, que estimulem a competência e a autonomia, e desenvolver uma série de recursos internos, como a resiliência, que permitam lidar com circunstâncias menos favoráveis (Michaelson *et al.*, 2009). Para Ryff & Singer (1998), o «bem-estar humano é basicamente uma questão de ajustamento à vida que envolve a expressão de uma vasta gama de potencialidades humanas: intelectuais, sociais, emocionais e físicas» (1998: 2). Keyes (1998), por seu turno, interpreta o bem-estar como a ausência de sentimentos negativos e como o resultado da constante adaptação ao mundo adverso. Shin & Johnson (1978) acrescentam que o bem-estar é uma «avaliação global da qualidade de vida de um indivíduo em concordância com os seus próprios critérios» (1978: 478). Novo (2005) propõe, ainda, que o bem-estar se manifesta sob três dimensões teóricas que, no seu conjunto, originam um modelo ao qual chama “Bem-Estar Subjectivo”.

Desde a antiguidade clássica que a felicidade, ou a *eudaimonia*, por intermédio do pensamento de Aristóteles, surge como base da reflexão filosófica, colocando como objectivo último do Homem a obtenção da felicidade, que orienta as suas acções para esse

fim. Esta ideia persistiu durante séculos, espelhada na filosofia antropológica das culturas ocidental e oriental, e, ainda, Egípcia e Árabe, que enumera uma vasta lista de virtudes e aspirações, que vão desde a procura de harmonia espiritual e de paz à auto-compreensão, ou da necessidade de viver moderadamente, sem cometer excessos, ao desenvolvimento de recursos sociais que consistam num suporte sólido (Fernández-Ríos & Cornes, 2009), entre outros, e é certo que hoje «toda a gente quer ser feliz» (Frey & Stutzer, 2002: 402). A felicidade assumiu tal preponderância que a Declaração da Independência dos Estados Unidos da América, redigida em 1776, considera a demanda pela felicidade um direito equivalente ao direito à vida e à liberdade (Frey & Stutzer, 2002b). Existe a ideia de que os indivíduos ditos felizes disfrutam de vidas mais interessantes e de melhores traços de personalidade e carácter (Diener *et al.*, 1999). A felicidade é intrínseca ao bem-estar (e é uma extensão do bem-estar ela própria), que advém de uma avaliação subjectiva que reflecte a preeminência de sentimentos positivos sobre pensamentos negativos (Novo, 2005; Christopher, 1999). O que cada indivíduo pretende, embora sob o efeito do peso cultural que o circunda, é «atingir um estado de espírito favorável e um equilíbrio entre os aspectos cognitivos e comportamentais que caracterizam a passagem existencial» (Fernández-Ríos & Cornes, 2009: 8). A experiência deste sentimento afecta positiva ou negativamente a relação do indivíduo com o ambiente e a comunidade ou com a produtividade.

É, portanto, perceptível a empatia que a economia nutre por esta temática (Michaelson, 2012; Aked & Thompson, 2011; Frey & Stutzer, 2002a; 2002b). Não só o estudo da felicidade e do bem-estar permite direccionar as decisões políticas, como possibilita, ainda, a avaliação da qualidade das instituições sociais e o seu investimento no bem-estar, sendo que os seus benefícios vão desde a estabilidade governamental à eficácia, e do controlo da corrupção à aplicabilidade das leis (Abdallah & Shah, 2012; Novo, 2005; Frey & Stutzer, 2002b). Em 2006, um inquérito feito à população britânica por uma agência de estudos de mercado concluiu que 81% dos inquiridos achava que as políticas dos governos deveriam centralizar-se na consecução de felicidade em desfavor da riqueza, atribuindo-lhes a responsabilidade de proporcionar formas da população atingir o bem-estar (Michaelson *et al.*, 2009). Para corroborar as vantagens dos objectivos interiores ou intrínsecos, como a auto-realização e o desenvolvimento pessoal, sobre os objectivos materiais ou extrínsecos, Novo (2005) salienta que alguns estudos, nomeadamente os

desenvolvidos por Richard Ryan e Edward Deci sobre as motivações intrínsecas e extrínsecas, concluem que a concentração unicamente na satisfação de objectivos materiais não potencia o bem-estar, podendo, pelo contrário, reduzi-lo.

Apesar das origens remotas e do seu esboço em conjecturas de diversos pensadores ao longo dos séculos, só em meados do século XX é que se começou, efectivamente, a falar de uma “Psicologia Positiva”. Tornou-se particularmente popular na década de 1990, apesar de ter sido a década de 1960 a assistir ao desabrochar desta ciência que surgia como resposta à predominância de uma psicologia focada em estados negativos, consequência do pós-Segunda Guerra Mundial (Diener *et al.*, 1999). Sob a sua alçada, ao bem-estar foi reconhecida importância científica na última década do século XX, sendo desde então objecto de investigação e de intervenção tanto social como clínica (Novo, 2005). Esta nova ciência baseava-se na subjectividade da avaliação da experiência da vida, partindo da assunção de que as pessoas procuram incentivos positivos e não se limitam a sobreviver (Diener *et al.*, 1999). Devido à multiplicidade de *backgrounds* e personalidades, circunstâncias semelhantes motivam reacções diferentes em indivíduos diferentes, que avaliam as circunstâncias consoante os seus valores, expectativas e aprendizagem acumulada de experiências prévias (Dodge *et al.*, 2012; Christopher, 1999; Diener *et al.*, 1999). Ou seja, «o bem-estar é inerentemente subjectivo» (Abdallah & Shah, 2012: 6).

É sob o domínio científico da Psicologia Positiva que surgem os fenómenos positivos, entre outros, da felicidade ou da satisfação com a vida, que ocorrem da análise do bem-estar (Dodge *et al.*, 2012; Amado, 2008; Novo, 2005; Fonseca, 2004; Froh, 2004; Diener *et al.*, 1999).

2.1.1. O Modelo de Bem-Estar Subjectivo (BES)

O conceito de bem-estar é abrangente; não só se refere à saúde física e mental, como a uma sensação de satisfação em vários âmbitos da vida humana, como o do trabalho, o da comunidade, o da família, etc. Vários autores sugeriram receitas para a conquista deste bem-estar, mas têm em conta que o Homem é um ser social, com uma urgência em relacionar-se entre si. «Os melhores momentos – ou os mais agonizantes – ocorrem no cruzamento entre duas pessoas» (Rath & Harter, 2010: 33). Os hábitos alimentares, a roupa que se enverga, os recursos, o comportamento, todos eles são o

resultado da convivência com outros seres humanos. O poder das relações humanas é tal que influencia, directa ou indirectamente, a saúde física e mental dos indivíduos. Porém, o bem-estar redundava, essencialmente, de uma experiência subjectiva, baseada na percepção que o indivíduo tem a partir das sensações que retira dos diversos círculos que compõem a sua vida: «o Eu (...) é simultaneamente um processo público e um produto privado» (Keyes, 1998: 121).

Neste sentido, e no decorrer do que foi acima redigido, podemos afirmar que o bem-estar possui três dimensões, a social, a psicológica e a subjectiva (Novo, 2005). Estas três dimensões do bem-estar, que se complementam e possibilitam ao indivíduo uma compreensão mais ampla sobre si mesmo, os outros e o meio, resultam no modelo de Bem-Estar Subjectivo (BES) (Novo, 2005; Keyes & Magyar-Moe, 2003), o qual integra «os múltiplos aspectos do funcionamento psicológico dos indivíduos» (Novo, 2005: 186), tanto a nível pessoal e emocional (bem-estar psicológico e subjectivo) como a nível social (bem-estar social). O BES é mensurável através de um conjunto de medidas que são específicas de cada uma das dimensões que o compõem, e que permitem avaliá-las separadamente.

2.1.1.1. Dimensões do BES: Bem-estar Subjectivo, Psicológico e Social

Tendo por base o trabalho de Novo (2005), Peterson, Park & Seligman (2005) e Samman (2007), considera-se que, no âmbito da psicologia, a demanda pela felicidade pode ser encarada sob duas perspectivas, a hedónica e a eudemónica. Estas perspectivas vão beber às teorias filosóficas do hedonismo e do eudemonismo, conceptualizadas por filósofos gregos como Aristipo de Cirene, Epicuro e Aristóteles. O hedonismo sustenta-se na ideia de que a essência da felicidade reside no prazer, o que motiva os indivíduos a potenciá-lo, rejeitando tudo o que seja passível de provocar desprazer; o eudemonismo, derivado da *eudaimonia* de Aristóteles, considera que a felicidade reside na descoberta das virtudes do indivíduo, na conquista das quais este deve dirigir todos os seus esforços. As dimensões do bem-estar encontram-se ligadas a estas duas perspectivas.

O bem-estar subjectivo centra-se na «identificação do nível de felicidade e de satisfação dos indivíduos e procura identificar as condições sócio-demográficas, políticas e culturais que lhe estão associadas» (Novo, 2005: 184), inserindo-se na perspectiva hedónica. Os seus percutores incluem as observações e interpretações de Bradburn (1969)

e Diener, que defendem que o bem-estar é o resultado de emoções individuais e, portanto, subjectivas, que colocam a felicidade como uma «motivação fundamental da vida humana» (Novo, 2005: 185). Assim sendo, na avaliação realizada pelos indivíduos à sua vida, os sentimentos de felicidade e satisfação com a vida resultarão do nível de prevalência das emoções positivas sobre as negativas, que sofrem a influência directa e inequívoca dos seus valores, expectativas, necessidades e crenças pessoais acerca do que é a felicidade (Abdallah & Shah, 2012; Samman, 2007; Novo, 2005; Pavot & Diener, 2003; Christopher, 1999; Diener *et al.*, 1999). O bem-estar subjectivo é mensurável através de julgamentos, memórias, reacções comportamentais ou características psicológicas, que se debruçam sobre a aferição pessoal de felicidade e satisfação com a vida (Diener *et al.*, 1999).

O bem-estar psicológico, que ganhou expressividade no final da década de 1980 através da concepção de Ryff (1989), procura o «desenvolvimento do ser (...) na ética subjacente à procura de gratificação diferida» (Novo, 2005: 184), do qual resultam seis constructos que o constituem, nomeadamente a auto-aceitação, manifestada por atitudes positivas perante si mesmo; a autonomia, na qual a noção de poder de decisão e controlo é fundamental; a construção de relações positivas com os outros, baseadas na confiança e no afecto; o domínio do meio envolvente e da sua adequação às circunstâncias; o crescimento pessoal e a exploração de capacidades que o potenciem; e a existência de um propósito de vida, complementado por objectivos concretos para o seu decurso (Samman, 2007; Novo, 2005; Fonseca 2004; Ryff, 1989). A felicidade deixa de ser uma motivação para ser a consequência do desenvolvimento e da realização pessoal do indivíduo (Novo, 2005; Ryff & Singer, 1998; Ryff, 1989), baseando-se esta dimensão de bem-estar na perspectiva eudemónica.

Segundo Novo (2005), o bem-estar social, definido por Keyes (1998), resulta da avaliação das relações estabelecidas pelo indivíduo em contexto social e, portanto, público, e influi na forma como o indivíduo lida com o meio que o envolve e com aqueles que o rodeiam (Novo, 2005; Keyes, 1998). Uma série de estudos realizados pela Universidade de Harvard atribuem às redes de contactos – amigos, familiares, colegas, etc. –, um efeito benéfico sobre o bem-estar (Rath & Harter, 2010). Por exemplo, um dos estudos revela que se uma relação directa na rede de contactos de um indivíduo for positiva, a sua perspectiva de ser feliz aumenta 15%. Ao relacionar-se com pessoas em estado de bem-estar, envoltas num ambiente saudável, o indivíduo aumenta as probabilidades de ser feliz. Um

investigador de Harvard, Nicholas Christakis, diz, a respeito dos resultados acima descritos, que «a riqueza e bem-estar de uma pessoa afecta a riqueza e bem-estar de outra. A felicidade humana não provém, meramente, de indivíduos isolados» (Rath & Harter, 2010: 35). A vida em sociedade ajuda o indivíduo a construir a sua identidade, pois proporciona-lhe o sentimento de pertença a um grupo com o qual se identifica, e com o qual partilha uma consciência e um destino comuns (Keyes, 1998). Ao sentir-se aceite, o indivíduo experimenta uma sensação análoga de aceitação dos outros, que lhe auferem uma avaliação da sua vida mais flexível. O bem-estar social reúne, assim, e segundo Keyes (1998), cinco dimensões que o sustentam: a integração; a aceitação; a contribuição; a actualização; e a coerência. Estas constituem uma actualização do que Durkheim considerou serem os «potenciais benefícios da vida pública» (Keyes, 1998: 122), os quais formam a «base para uma definição da versão social do bem-estar» (idem). O conjunto das cinco dimensões inclui não só o sentimento de pertença e coesão (integração social) e de aceitação de si e dos outros, como requer a consciência de que se é um actor social com um papel fundamental no seu funcionamento saudável e evolução (contribuição, actualização e coerência social).

Para Novo (2005), o bem-estar social também se insere na perspectiva eudemónica porque o indivíduo, enquanto ser social em desenvolvimento, tem responsabilidade sobre a sua participação na sociedade, que se deve coadunar com a procura ética de satisfação.

2.1.1.2. BES: Causas e Consequências

O modelo de BES sofre influências externas e internas que condicionam a experiência de bem-estar. Diener *et al.* (1999) enumeram a personalidade, o meio, a convivência em sociedade e a satisfação de necessidades universais como preditores de bem-estar.

Uma das teorias propostas é a abordagem *bottom-up* ao BES, que parte do pressuposto de que o ser humano tem necessidades universais básicas que, quando satisfeitas, causam felicidade (Diener *et al.*, 1999; Diener, 1984). O psicólogo Abraham Maslow definiu, em 1954, uma hierarquia de cinco níveis de necessidades humanas, representada em forma de pirâmide sustentada, na sua base, pelas necessidades biológicas e fisiológicas do ser humano, nomeadamente o ar, a alimentação, o descanso, entre outras.

A pirâmide vai estreitando, dispondo, por ordem crescente de importância, as necessidades de segurança, as necessidades de pertença e de afecto, materializadas nas relações familiares, de amizade ou amorosas, as necessidades de estima, como a obtenção de *status*, de independência, de dominância ou prestígio, e, no cume, as necessidades de auto-realização. Outros três níveis de necessidades foram acrescentados por outros investigadores até à década de 1990, nomeadamente as necessidades de conhecimento e estéticas, imediatamente colocadas antes da necessidade de auto-realização e, acima desta última, a necessidade de transcendência, a mesma que incita o indivíduo a ajudar o outro a auto-realizar-se (McLeod, 2007). «Quando fazemos coisas pelos outros, vemos como podemos fazer a diferença, e isso dá-nos a confiança na nossa própria habilidade para criar mudança» (Rath & Harter, 2010: 97). A perspectiva de Maslow é de que o ser humano vive numa constante busca pelo significado da vida, sendo esta o sustentáculo da motivação humana na procura de auto-realização e conseqüente bem-estar (McLeod, 2007). Ainda que o curso da vida obrigue o indivíduo a saltitar de nível em nível, por vezes submetendo-o ao retrocesso, a expugnação destas necessidades ditará a sensação de maior ou menor satisfação e, conseqüentemente, de bem-estar.

Outro factor preditor de bem-estar é a personalidade. Alguns estudos vieram afirmar que alguns indivíduos têm maior predisposição genética para ser feliz, e outros padecem de uma maior tendência para ser infeliz (Diener *et al.*, 1999). Uns são mais extrovertidos e afáveis; outros mais pessimistas. Ao longo do decurso da vida, os indivíduos vão sofrendo transformações e moldando a sua personalidade, aprendendo a adaptar-se ao meio e às circunstâncias que o envolvem (Vaillant, 2003; Diener *et al.*, 1999); esta capacidade de adaptação constante, ou a sua insuficiência, são, ainda, determinantes do BES. Os sentimentos de satisfação e felicidade são diferentemente experimentados por um mesmo indivíduo em circunstâncias diferentes, dependendo do estado de humor e da vulnerabilidade emocional, e a personalidade e os valores permitem que diferentes indivíduos experienciem e avaliem emoções sob diferentes níveis de intensidade, consoante as suas prioridades (Diener *et al.*, 1999).

A vida em sociedade obriga o indivíduo a avaliar-se modelando-se noutros indivíduos; dessa avaliação, baseada na sua percepção do que lhe é mais favorável, conclui encontrar-se em situação de vantagem ou desvantagem perante os outros, o que lhe aumenta ou diminui a sensação de satisfação (Diener *et al.*, 1999). Vários elementos que

resultam da vida em sociedade, nomeadamente a posição social, o rendimento, o estado civil, a localização da habitação, o tamanho das redes sociais, a saúde ou o acesso a determinados recursos podem provocar, em diferentes indivíduos, maior ou menor bem-estar (Rath & Harter, 2010; Vaillant, 2005; Novo, 2005; Fonseca, 2004; Diener et al., 1999).

Um indivíduo possuidor de elevados níveis de bem-estar apresenta a tendência para um maior envolvimento na vida social e cívica, para agir de forma mais responsável quanto ao ambiente que o envolve, para estimular e manter relações familiares, laborais e sociais mais saudáveis, para ser mais produtivo na actividade profissional que desempenha e para, no geral, exibir melhor saúde que os que possuem níveis de bem-estar menos elevados (Aked & Thompson, 2011).

Algumas empresas aperceberam-se dos efeitos benéficos do bem-estar no desenrolar da rotina empresarial, tendo adoptado várias teorias comportamentais que promovem o bom entendimento entre os diversos *stakeholders*, sejam eles colaboradores, fornecedores, accionistas ou clientes. As emoções humanas são contagiosas; a boa-disposição (ou o seu inverso) é transposta para os que nos rodeiam, o que nos possibilita ligar emocionalmente uns aos outros. Este fenómeno deve-se aos neurónios-espelho (Goleman & Boyatzis, 2008; Rizzolatti & Craighero, 2005), descobertos por investigadores italianos, encabeçados por Giacomo Rizzolatti, há duas décadas atrás. A existência destes neurónios permite aos indivíduos prever e compreender as acções e sentimentos uns dos outros, aleitando, dessa forma, ligações empáticas entre si. Por seu turno, alguns governos, inspirados pelo estudo sistemático do tema por instituições como a The New Economics Foundation (NEF), sediada em Londres, no Reino Unido, têm investido em políticas de estímulo público ao bem-estar, criando mecanismos e estruturas para o efeito (Samman, 2007). É o caso do próprio Reino Unido que, desde Outubro de 2008, tem posto em prática um conjunto de medidas baseadas em cinco mensagens cuja finalidade é potenciar o bem-estar e a saúde mental da população britânica: 1) investir nas relações humanas, devotando-lhes tempo; 2) manter a actividade física; 3) estar informado acerca do que se passa não só na comunidade, como no resto do mundo; 4) continuar a aprender; e 5) envolver-se com os outros, através do voluntariado, por exemplo, e praticar o bem (Aked & Thompson, 2011).

2.1.2. Bem-Estar no Envelhecimento: O Envelhecimento Bem-sucedido

Por ser ambíguo, o termo “sucesso” tem feito surgir inúmeras definições de “envelhecimento bem-sucedido” entre gerontólogos e investigadores (Pruchno, Wilson-Genderson, Rose & Cartwright, 2010; Bearon, 1996). O primeiro a conceptualizá-lo terá sido Havighurst em 1961, tendo-o colocado no foco do estudo da Gerontologia. Para o autor, o sucesso do envelhecimento reside na obtenção de satisfação através da concretização de objectivos individuais e na sensação de bem-estar (1963, cit. von Faber *et al.*, 2001; Bearon, 1996). Desde então, o envelhecimento bem-sucedido tem estado no cerne de muitos eventos à escala mundial, uma vez que as sociedades concluíram que urgem respostas que proporcionem qualidade e bem-estar à cada vez mais numerosa população idosa.

Ao longo das últimas décadas, as definições foram sendo alargadas, incluindo novos elementos como cruciais para o envelhecimento bem-sucedido. Para as autoras Wei & Levkoff (2000), o sucesso do envelhecimento está intrinsecamente ligado ao bem-estar físico, social e psicológico. Rowe & Kahn (1987) classificam o envelhecimento bem-sucedido como a ausência de doença, a subsistência das funções cognitivas e físicas e o acesso ao apoio social, distinguindo-o, simultaneamente, do envelhecimento dito “normal” – aqui o sucesso resulta do atraso nas perdas e decadências que vulgarmente caracterizam o envelhecimento. Para von Faber *et al.* (2001), o envelhecimento traduz-se simultaneamente numa condição mensurável e num processo de adaptação contínua. Bowling & Dieppe (2005) distinguem, por seu turno, duas perspectivas de teorização deste conceito: 1) as biomédicas, que se focam essencialmente na minimização da deterioração física e mental; e 2) as psicossociais, que englobam aspectos relacionados com a percepção mental e recursos psicológicos. Lawton (1983) sugere que o sucesso no envelhecimento inclui a junção de quatro sectores da existência humana que derivam na chamada “boa vida” (cit. Fonseca, 2004). Elementos como a longevidade, a autonomia, a saúde física e mental, a satisfação com a vida, o bem-estar, a constante aprendizagem, a lucidez, a participação social e a manutenção de papéis sociais integram as duas linhas teóricas acima descritas e têm enchido as explicações de envelhecimento bem-sucedido nos últimos anos.

No entanto, grande parte dos estudos pretere a linha psicossocial em prol da biomédica, enfatizando a importância da saúde física e mental. Bowling & Dieppe (2005)

são críticos quanto a esta atenção devotada à saúde física e mental, referindo que muitos profissionais de saúde se focam unicamente nos seus declínios, ignorando as concepções que os indivíduos idosos têm de si próprios. Os autores sublinham a pertinência em ouvir as descrições das pessoas idosas acerca do que é o envelhecimento bem-sucedido, e é curioso descobrir que as suas percepções são, por vezes contra as expectativas, bastante positivas. Um exemplo é o estudo realizado por Strawbridge & Wallhagen (2003), que revela que um terço da sua amostra vítima de doenças crónicas assumia o seu processo de envelhecimento como bem-sucedido, e que a mesma proporção da sua amostra sem qualquer doença crónica se considerava pouco, ou nada, bem-sucedida.

Ao envelhecer, muitos idosos pensam, efectivamente, nas transformações que, lentamente, afectam o seu corpo (Phelan *et al.*, 2004). Estas alterações, associadas a outras, nomeadamente na rotina e nas relações sociais, que têm tendência a diminuir, influenciam a forma como o indivíduo idoso se relaciona com o seu contexto social. Assim sendo, alguns idosos encaram a velhice com curiosidade, enquanto outros temem-na, interpretando-a como algo negativo (Freitas, Queiroz & Vieira de Sousa, 2010). Phelan *et al.* (2004) descobriram, através de um estudo realizado a uma amostra superior a três mil indivíduos de idade igual ou superior a 65 anos, cujo objectivo era comparar as suas reflexões sobre o que significava envelhecer com sucesso com as publicadas por investigadores e teóricos, que as definições apresentadas pelos indivíduos idosos incluíam quatro tipos de saúde: a física, a psicológica, a funcional e a social. Bowling & Dieppe (2005) especificam, ainda, alguns elementos apontados por indivíduos idosos nas suas definições de envelhecimento bem-sucedido, tais como a vizinhança, a aparência física, o sentido de humor, a espiritualidade, a segurança financeira, os ganhos obtidos ao longo da vida, entre outros.

Associado ao envelhecimento bem-sucedido surge o conceito de “envelhecimento activo”, que tem inspirado a sociedade na oferta de fórmulas que o impulsionem, nomeadamente a participação social e a actividade física. Esta não tem, necessariamente, de se traduzir na prática de algum desporto em particular. Caminhar, vestir ou tomar banho poderão ser bons exemplos da actividade física aconselhada aos indivíduos idosos, pois permite-lhes manter as capacidades funcionais fundamentais para que o seu dia-a-dia possa ser vivido com relativa qualidade e bem-estar (Nuland, 2008; Lei & Levkoff, 2000; WHO, 1998). O conceito de “envelhecimento activo” é abrangente. Vários organismos mundiais,

como a OMS, têm procurado criar programas que estimulem as sociedades a reintegrar os indivíduos idosos, seja através do trabalho informal e do voluntariado, seja através do reforço do seu papel enquanto perpetuador de conhecimento, seja, ainda, no incentivo à constante aprendizagem, no sentido de tornar o indivíduo idoso o mais autónomo possível. De facto, o combate aos estereótipos associados à idade é um dos principais objectivos destes organismos, uma vez que se apresentam como um dos principais entraves ao sucesso do envelhecimento, estando na origem de algum isolamento e doenças do foro psicológico, como a depressão (Koch *et al.*, 2010). A manutenção de redes de suporte, não só a nível de saúde, mas, igualmente, de convívio, estimulam a saúde mental, e são uma porta para a descoberta de novos interesses que incitem a novas aprendizagens. Socializar minimiza o stress e as preocupações que o geram. Para os indivíduos com idade igual ou superior a 50 anos, a socialização resulta numa menor degradação das memórias comparativamente com aqueles que não socializam (Rath & Harter, 2010).

Numa breve revisão de tudo o que foi, já, referido, podemos afirmar que o papel do bem-estar no envelhecimento é amplo, devendo abranger as dimensões física, social, psicológica e subjectiva. Manter a mente ocupada, procurando manter-se informado, cultivar relações sociais e desenvolver um discurso substancial ao invés de conversas circunstanciais, participar em actividades cívicas, seja através do voluntariado, seja na reflexão de como se pode contribuir para um meio ambiente salutar, sustentado na certeza de que prevalece a autonomia e o poder de decisão, parecem ser receitas para a auto-realização e, conseqüentemente, para o bem-estar (Fonseca, 2004).

«É ao fazer escolhas e ao agir em consonância com elas que o indivíduo controla a sua vida na medida do possível, mantém-se comprometido com o mundo que o rodeia e, ao mesmo tempo, assegura um nível de funcionamento psicológico que garante a manutenção da sua identidade e o mantém na rota de um envelhecimento bem sucedido» (Fonseca, 2004: 9).

Por envolver ganhos e perdas (Ferreira, 2007; Malette & Oliver, 2006; Paúl, 2005; Vaillant, 2003; WHO, 1998; Rowe & Kahn, 1987), que se manifestam não só no corpo, mas, igualmente, na mente, mercê de variadas causas como a cimentação ou deterioração da rede de contactos que a pessoa constrói ao longo da vida, as possibilidades de uma saúde sólida ou as limitações causadas pela doença, o meio envolvente e a recordação do percurso de vida, entre outros, o envelhecimento é um processo que, embora lento, é

dinâmico e multidimensional (Bowling & Dieppe, 2005; WHO, 1998). O envelhecimento bem-sucedido poderá ser, então, descrito como:

«o resultado do desenvolvimento do indivíduo ao longo da vida, e, ainda, como a possibilidade de crescer e aprender através do conhecimento obtido em experiências passadas que lhe permitem agir perante as circunstâncias presentes enquanto permanece, no indivíduo, uma noção realista de si próprio» (Bowling & Dieppe, 2005: 1549).

«Envelhecer consiste em desenvolvimento e decadência» (Vaillant, 2003: 160). São maiores os casos de envelhecimento bem-sucedido do que os de sofrimento prolongado causado por doenças incapacitantes (Vaillant, 2003; WHO, 1998). Segundo o psiquiatra e investigador George Vaillant, que baseia a sua análise no Estudo do Desenvolvimento Adulto levado a cabo pela Universidade de Harvard⁶, que, por sua vez, se baseou em outras teorias como a do desenvolvimento psicossocial de Erik Erikson (1902-1994), a saúde mental, mais do que a física, desempenha um papel importante para um envelhecimento bem-sucedido: «a grande maioria das pessoas idosas sem doenças mentais consegue manter um modesto bem-estar até aos últimos meses de vida» (Vaillant, 2003: 5). Ao longo da vida, a pessoa deverá atravessar vários estágios de desenvolvimento que lhe permitam maturar social e emocionalmente e incrementar mecanismos de defesa enquanto adulta. A (in)existência desses mecanismos determina a forma como a pessoa se desenvolve e as opções que toma ao longo do percurso de vida. A consequência das opções tomadas, a situação social e o envolvimento cultural influenciam a perspectiva que a própria pessoa tem acerca do que foi a sua vida e do que é o envelhecimento (Teixeira, 2010; Vaillant, 2003; Minois, 1999). Envelhecer é sempre uma experiência subjectiva uma vez que está relacionada «com as vivências de cada sujeito e também com as crenças e as práticas associadas à velhice» (Teixeira, 2010: 3).

Apesar do papel de guardião de sabedoria se ter degradado ao longo dos séculos, particularmente nas sociedades moderna e contemporânea, o que motivou um certo declínio da notoriedade e auto-estima do indivíduo idoso, tem crescido interesse em seu redor ao longo das últimas décadas, sendo-lhe reconhecida valia enquanto fonte de conhecimento (Haber, 2006). Têm, portanto, surgido práticas que estimulam elementos do

⁶ No original, *Study of Adult Development*, foi levado a cabo pelo departamento de psicologia da Universidade de Harvard e tem 74 anos. Acompanhou as vidas de 824 pessoas de origens sociais distintas sob o intuito de responder à questão «o que nos permite viver mais tempo e mais felizes?».

bem-estar no indivíduo idoso, entre os quais a satisfação com a vida, a qual abordaremos no próximo capítulo.

3. MEMÓRIAS, HISTÓRIA DE VIDA E *STORYTELLING*

Recordar é um acto natural no ser humano. Os indivíduos são feitos de memórias⁷ (Roorbach & Keckler, 2008) que acumulam desde os dez anos de idade (Haber, 2006), e o exercício de rememoração repete-se ao longo de todo o seu percurso de vida, sofrendo a influência dos contextos culturais e históricos e dos objectivos que o indivíduo delineou para si próprio (Webster, Bohlmeijer & Westerhof, 2010; Halbwachs, 2008; McAdams, 2008, 2001; Garland & Garland, 2001). O conjunto das suas memórias resulta numa história de vida – a autobiografia –, através da qual o indivíduo constrói a sua própria identidade. Esta construção, feita a partir dos eventos mais significativos para o indivíduo, que os selecciona consoante o impacto que tiveram no seu percurso de vida, começa a ganhar forma durante a adolescência e no início da idade adulta, possibilitando ao indivíduo anteciper o futuro através da percepção do passado. Tal se caracteriza pelo exame aos episódios que povoam o seu quotidiano, cuja análise é dotada do que Habermas & Bluck (2000) apelidam de *coerência causal*⁸, e que consiste no esforço do adolescente ou jovem adulto em justificar esses mesmos episódios e perceber qual o seu papel nas transformações que ocorrem na sua vida, permitindo-lhe iniciar o seu processo de maturação, perceber como irá proceder em circunstâncias idênticas no futuro e moldar-se através da identidade⁹ que resulta da sua história de vida (McAdams, 2008, 2004, 2001).

⁷ A memória resulta da capacidade cognitiva que permite ao ser humano reter informação e reconstruir eventos passados que têm uma relação directa com o presente do indivíduo que realiza o exercício de rememorar – agregar informação de eventos passados, sejam o corolário de um passado imediato ou mediato (Sutton, 2012). A filosofia e a psicologia distinguem vários tipos de memória, mas apenas nos debruçaremos sobre a *memória recolectiva* ou *episódica*, que reúne memorações de acontecimentos que sucederam no passado e dos sentimentos a eles atrelados (idem).

⁸ Habermas & Bluck (2000) conceptualizam a *coerência global*, um modelo que engloba quatro tipos de coerência: 1) a causal, que permite ao indivíduo explicar como é que determinado evento resultou num outro; 2) a temporal, que se traduz na identificação de determinado evento no tempo; 3) a temática, que consiste na identificação de temas ou valores comuns a vários eventos da vida do indivíduo, e 4) a biográfica, que resulta da aprendizagem da forma como os eventos se devem organizar consoante as normas culturais.

⁹ Para melhor compreender o conceito de “identidade”, achamos pertinente referenciar as teorias do desenvolvimento psicossocial de Erikson e Vaillant, que defendem a vivência bem-sucedida de vários estágios rumo à maturação. Utilizando o modelo proposto por Vaillant (2002), que faz uma actualização do proposto por Erikson, incidindo particularmente nos estágios de integração identitária, apenas relevantes a partir da adolescência e no início da idade adulta – até então, o pré-adolescente não dispõe da capacidade de integrar e articular histórias de vida devido ao facto de estar, ainda, em processo de aprendizagem dos quatro tipos de coerência já referidos (McAdams, 2001; Habermas & Bluck, 2000) –, período caracterizado

Este é o resultado de uma aprendizagem que iniciou em criança, altura em que as memórias dos eventos que sucedem no seu quotidiano lhe permitem compreender, progressivamente, que existe uma intenção para as acções humanas e uma causa para os acontecimentos por elas motivados (McAdams, 2008, 2001; Habermas & Paha, 2001). A criança aprende, então, a interrelacionar eventos dispersos da sua vida, organizando-os sequencialmente desde o seu nascimento, passando por mudanças que considera relevantes (Habermas & Paha, 2001), começando a projectar um futuro baseado nas convenções biográficas da cultura onde se insere (*coerência biográfica*), e que determinam um percurso de vida relativamente linear – nascimento, infância entre familiares, saída de casa da família e conquista da independência, casamento, construir família, etc. –, cujos desvios ou concretização têm uma causa que o indivíduo procurará justificar através da revisitação das suas memórias (Habermas & Paha, 2001; McAdams, 2001; Habermas & Bluck, 2000). O desenvolvimento humano é um processo longo, multidimensional e multidireccional, que resulta das transacções estabelecidas entre o indivíduo e os outros, e entre o indivíduo e o seu meio, e que integra diferentes elementos que afectam a forma como cada indivíduo se desenvolve, nomeadamente perdas e ganhos que advêm desse desenvolvimento (Garland & Garland, 2001; McAdams, 2001), potenciando, por conseguinte, novas memórias e novas formas de as encarar.

Tendo em conta o contexto cultural ocidental, Glück & Bluck (2007) referem que a memória autobiográfica incide, essencialmente, sobre a segunda e terceira décadas da vida do indivíduo. As autoras evocam outros teóricos para contextualizar esta ocorrência, acentuando que os eventos mais felizes sucedem, maioritariamente, nas décadas atrás referidas, sendo, portanto, mais frequentemente rememorados. Esta ideia é corroborada por

pela inevitável experiência de inúmeros papéis sociais que obrigam o jovem adulto a realizar escolhas que, em última instância, consolidarão os seus valores e crenças e definirão os seus planos futuros. A identidade é integrada de duas formas: sincronicamente, através da assimilação de tipos de relacionamento ou de papéis que diferem e que quase sempre entram em conflito (por exemplo, sentir-se desconfortável ao pé de determinada pessoa e confortável, por oposição, junto de outra); e diacronicamente, sendo que os aspectos que antes tinham parte no quotidiano ou hábitos do indivíduo deixam, com o tempo, de existir ou fazer sentido para o mesmo (por exemplo, antes o indivíduo desejava seguir determinada profissão, mas agora prefere outra) (McAdams, 2001). Encontramos seis estágios de desenvolvimento: 1) o estágio da *identidade* pressupõe a descoberta de si próprio como um ser com vontade própria; 2) durante o estágio da *intimidade* o indivíduo cultiva relações íntimas no seio social; 3) a *consolidação da carreira* é importante para a identidade do indivíduo; 4) a *generatividade* implica não só cuidar das gerações mais novas, mas, igualmente, guiá-las através da experiência que adquiriu ao longo dos restantes estágios e que lhe aufere a capacidade de 5) *manutenção do significado*, seja este o resultado do legado de uma família ou de uma vida inteira de experiências que urgem ser transmitidas e perpetuadas no tempo e cuja riqueza permite atingir 6) *integridade*, sendo que esta última resulta da avaliação positiva do percurso de vida como um todo.

Halbwachs (2008), que arroga que a grande parte dos indivíduos é afectada por o que o autor denomina de “nostalgia do passado”. Esta caracteriza-se pela interpretação do passado como algo mais atractivo do que o presente, ainda que tenha sido doloroso, pontuado por violência ou miséria. As boas e más memórias coabitam na mente do indivíduo que rememora, por vezes silenciosamente, podendo provocar sensações dissemelhantes, tais como o desespero ou a serenidade. Nesta perspectiva, o acto de recordar nunca é neutro, pois sofre o influxo do presente do indivíduo que recorda, assim como das normas da sociedade em que vive e do seu próprio carácter, moldado pelo efeito dos anteriores (Webster *et al.*, 2010; Halbwachs, 2008; McAdams, 2008, 2004; Stone, 2004; Garland & Garland, 2001; Woodward, 1997).

A forma como cada indivíduo rememora também difere, sendo mais sistemática em períodos de perturbação na vida do indivíduo, altura em que, de forma quase inevitável, ele estabelece uma comparação entre as vivências do passado e as circunstâncias que experiencia no presente, realizando, a partir daí, uma avaliação da sua vida. Esta avaliação permite-lhe aprender a conhecer-se, e aos outros, uma vez que todos «os indivíduos são co-autores das suas próprias histórias» (Garland & Garland, 2001: 4), pois, sendo seres sociais, todos os indivíduos afectam e são afectados pela vida em sociedade. E precisamente porque o ser humano é um ser social, as suas memórias são frequentemente verbalizadas¹⁰, transformando-se em narrativas convenientemente adaptadas para que quem as ouve compreenda, através dos limites da linguagem, as sensações, as emoções e os detalhes que as tornam relevantes para o seu narrador. A disseminação de narrativas autobiográficas proporciona a reflexão pessoal e a construção da identidade e, em última instância, a descoberta de um sentido para a vida, isto é, de significado (Webster *et al.*, 2010; Fonseca, 2004; Garland & Garland, 2001; Habermas & Paha, 2001; Atkinson, 1998):

«O que acontece geralmente quando contamos a história da nossa própria vida é que aumentamos o conhecimento que temos de nós próprios porque descobrimos um significado mais profundo nas nossas vidas através do processo de reflectir e oralizar os acontecimentos, experiências e sentimentos que experimentamos» (Atkinson, 1998: 1).

¹⁰ Desde que começa a falar, a criança é estimulada pelos pais a contar as suas experiências, acabando por partilhar essas experiências de forma espontânea (McAdams, 2001). No entanto, é de ressaltar o facto de nem todos os indivíduos se encontrarem predispostos a partilhar memórias, principalmente se são dolorosas para quem as rememora ou agregam sentimentos negativos.

De seguida distinguir-se-ão formas de rememoração, de natureza espontânea ou induzida, e quais as aplicações ou exercícios que originam, assim como as vantagens e as consequências que têm nos indivíduos, de uma forma geral, e nos indivíduos idosos, em particular.

3.1. Reminiscência

O «acto ou processo de recordar o passado» (Butler, 1963: 66), ao qual se chama “reminiscência” (Webster *et al.*, 2010; Haber, 2006; Woodward, 1997; Merriam, 1995; Erikson, 1994; Hausman, 1980; Butler, 1963), é universal e natural (Halbwachs, 2008; Haber, 2006; Woodward, 1997; Butler, 1963), embora seja fragmentado e parcial, cingindo-se a determinados momentos do passado que surgem de forma espontânea ou induzida (Webster *et al.*, 2010; Haber, 2006; Garland & Garland, 2001; Woodward, 1997). Pela sua natureza, este processo suscita no indivíduo que o pratica certos sentimentos e sensações que são mais, ou menos, intensos, e que determinam o prazer com que os torna a sentir. As memórias provocam sensações díspares no indivíduo que rememora, sensações que oferecem serenidade e satisfação e outras que, pelo contrário, arrastam consigo sentimentos de angústia e desespero (Stone, 2004; Butler, 1963). Recordar não pressupõe reviver uma certa situação; o ser humano padece de um constante devir, ideia imortalizada pelo filósofo pré-socrático Heráclito de Éfeso, o que significa que jamais poderá experienciar o que foi, já, vivido, pois a experiência da vivência provocou no indivíduo uma transformação irreversível. O que o acto de recordar oferece é a oportunidade de tornar a sentir as emoções que as vivências causaram ao indivíduo que rememora (Halbwachs, 2008; Roorbach & Keckler, 2008; Woodward, 1997), proporcionando-lhe, concomitantemente, novas sensações, uma vez que a prática de recordar é sempre parcial, condicionada pelas circunstâncias presentes que envolvem o indivíduo e que, naturalmente, vão sendo reajustadas à medida que as experiências vão enchendo a memória do indivíduo e alterando as suas prioridades e motivações (Webster *et al.*, 2010; Halbwachs, 2008; McAdams, 2008; Stone, 2004). Deste modo podemos afirmar que as memórias sofrem alterações potenciadas pela forma como são partilhadas ou reinterpretadas, e as emoções que lhes estão associadas podem aumentar ou reduzir,

ganhando maior ou menor importância e intensidade (Webster *et al.*, 2010; Stone, 2004). O próprio tempo se encarrega de retirar acuidade às memórias, que vão desvanecendo à medida que o indivíduo envelhece. É comum, então, o indivíduo injectar detalhes falsos em memórias verdadeiras, para as preencher, sem, no entanto, comprometer a sua essência (Garland & Garland, 2001), isto é, as emoções e as sensações a elas vinculadas. O distanciamento temporal dissipa, igualmente, os constrangimentos que objectos, pessoas, circunstâncias ou lugares possam, eventualmente, ter provocado no passado, principalmente quando o seu efeito não mais é presente na vida do indivíduo que rememora (Halbwachs, 2008).

As memórias inserem-se em contextos socioculturais diferentes, que influem directamente na forma como são construídas e ocorrem na mente do indivíduo que rememora (Webster *et al.*, 2010; McAdams, 2008; Woodward, 1997). Neste sentido dois indivíduos nascidos em culturas distintas atribuem diferentes importâncias a certos eventos, valorizando a sua carga positiva ou negativa desigualmente, o que condiciona a natureza das memórias – boas ou más (Webster *et al.*, 2010; McAdams, 2008). Os indivíduos que crescem em culturas ocidentais tendem a focar as memórias na sua realidade, enfatizando os seus triunfos e perdas, baseando as suas narrativas autobiográficas numa perspectiva mais individualista; os orientais, pelo contrário, como são habituados, desde pequenos, a ouvir histórias e não a contá-las, quando o fazem priorizam as histórias de outros indivíduos e contextos sociais em detrimento de si próprios ou da sua realidade (McAdams, 2008). Webster *et al.* (2010) referem que em algumas culturas certas memórias positivas podem ser recriminadas, sobretudo em contextos mais conservadores. Não só as instituições interferem nas memórias de um indivíduo, mas, ainda, a própria família e todas as pessoas que lhe são próximas. Os desentendimentos com os núcleos pessoais podem transformar memórias agradáveis em algo insignificante, e vice-versa (Webster *et al.*, 2010; Halbwachs, 2008). A disposição psicológica do indivíduo também atrai certo tipo de memórias, inculcando-lhes uma carga positiva se se sente feliz, ou negativa se, pelo contrário, se sente infeliz (Halbwachs, 2008; Stone, 2004).

É nos vários contextos sociais que as memórias são despertadas, não existindo no vácuo. Webster *et al.* (2010) chamam aos mecanismos que as estimulam “gatilhos”. Estes são espontâneos ou não-conscientes quando as memórias são provocadas pelos sentidos (olfacto, audição, toque), através dos sonhos ou de circunstâncias pontuais, sendo que

tendem a ser, nestes casos, passivas, surgindo instintivamente, sem esforço e sem um objectivo concreto (Webster *et al.*, 2010; Roorbach & Keckler, 2008; Stone, 2004; Garland & Garland, 2001; Butler, 1963). O indivíduo pode, igualmente, memorar propositadamente quando é induzido a partilhar uma história ou um evento aos quais esteve directamente ligado; este exercício exige maior esforço de rememoração porque é deliberado e, portanto, o seu “gatilho” é intencional e consciente (Webster *et al.*, 2010).

Todas as memórias possuem um “gatilho” espontâneo ou intencional e o indivíduo escolhe partilhá-las através do *storytelling* ou reflectir sobre o seu significado introspectivamente (Webster *et al.*, 2010; Butler, 1963). Há, no entanto, memórias que custam ao indivíduo expressar, pela carga negativa e traumática que acarretam, e cuja causa é, por vezes, incompreensível para o indivíduo que rememora; porém, há autores que assumem que a grande maioria das memórias acaba, eventualmente, por ser partilhada (Webster *et al.*, 2010; McAdams, 2008). Atkinson (1998) afirma que a maioria dos indivíduos sente ânsia em partilhar as suas experiências porque estas constituem o que «melhor sabem e são o que mais lhes interessa» (Atkinson, 1998: 22).

A partir deste breve exame à forma como a rememoração se processa, Webster *et al.* (2010) definem três exercícios específicos que se servem da memória: a reminiscência simples, a revisão do percurso de vida (ou *life review*) e a revisão terapêutica do percurso de vida (ou terapia do *life review*). A primeira manifesta-se maioritariamente através do *storytelling* autobiográfico e caracteriza-se por uma certa espontaneidade, ocorrendo em contextos relacionais, tendo funções essencialmente de conversação e de partilha de informação que enaltecem não só os contactos sociais, pois causam proximidade, como produzem bem-estar imediato (Webster *et al.*, 2010). As restantes serão explicadas em maior pormenor no subcapítulo seguinte.

3.1.1. Revisão do Percurso de Vida

Woodward (1997) destaca duas citações: a primeira, atribuída ao filósofo dinamarquês Kierkegaard, afirma que «a vida só pode ser entendida quando a ela retrocedemos»; a segunda, «quando rememoro, as minhas experiências não esmorecem, pelo contrário, tornam-se mais expressivas», foi perpetuada pelo escritor francês Marcel Proust. Ambas as ideias outorgam à memória importância na vida pelo significado da

vida – Kierkegaard reforça a compreensão da vida como um todo; Proust, por seu turno, destaca a intensidade de certas memórias. O conjunto destas memórias, que compõem a história de vida do indivíduo que rememora, e a apreciação que este último faz a partir da sensação que a sua intensidade lhe causa, permite obter uma avaliação global da vida, atribuindo-lhe maior ou menor significado. Deste modo podemos inferir que a “reminiscência” é um meio para a “revisão do percurso de vida” (Butler, 1963).

A “revisão do percurso de vida”, ou *life review*, define-se como «um ensaio retrospectivo sobre a existência, um estudo crítico de uma vida ou um segundo olhar para uma vida» (Burnside & Haight, 1992: 856). Trata-se de uma forma de reminiscência de teor analítico e avaliativo, cuja finalidade é a procura do significado da vida (Haber, 2006; Butler, 1963), sendo, portanto, um exercício atribuído mais comumente aos indivíduos idosos (Butler, 1963, 1974). As memórias que serão objecto de análise podem ser despertadas espontaneamente por gatilhos sensoriais ou ser estimuladas deliberadamente, partindo da simples curiosidade, passando pela necessidade de entendimento de si, dos outros e do meio que os envolve, e culminando, em último caso, na procura sistemática de ajuda, traduzindo-se esta em processos terapêuticos devidamente orientados para esse propósito (Garland & Garland, 2001). Segundo Robert Neil Butler (1927-2010), que primeiramente desenvolveu este conceito, a revisão do percurso de vida é um processo interior e mental que ocorre, geralmente, de modo introspectivo e silencioso, dele advindo bons ou maus resultados, tais como a serenidade, a sabedoria, a expiação da culpa, a resolução de conflitos interiores, a reconciliação com familiares ou entes próximos ou, pelo contrário, o despertar de sentimentos turbulentos que resultam em depressão, pânico, pensamentos obsessivos e alguma inflexibilidade (Merriam, 1995; Butler, 1963). Butler (1963) atribui, ainda, a este processo universalidade, acentuando, no entanto, que nem todos os que por ele passam se apercebem da sua ocorrência, distribuindo os indivíduos por três grupos: 1) os que estão completamente conscientes do seu exercício e estão focados no estudo da sua vida como um todo e no seu significado; 2) os que têm uma noção de que há um incentivo para analisarem o passado, embora não estejam orientados para tal; e 3) os que não têm qualquer consciência de que, ao recordar, estão a realizar um processo analítico, o qual poderá ser proveitoso na busca de serenidade, integridade e bem-estar (Merriam, 1995).

Esta prática analítica não é, no entanto, exclusiva das faixas etárias mais elevadas, verificando-se, igualmente, em indivíduos que se encontram em circunstâncias que os aproximam da morte, como doenças terminais ou sequelas penais, ou em situação de crise ou stress provocada por perdas que os incitem a analisar experiências passadas que os orientem, de certa forma, na procura de soluções (Webster *et al.*, 2010; Garland & Garland, 2001; Butler, 1963).

3.1.2. O Envelhecimento e a Revisão do Percurso de Vida

Segundo Butler (1963) e Erikson (1994), a proximidade da morte faz despontar no indivíduo a necessidade de encontrar significado para a sua vida através da análise às diversas vivências que a constituem. O tempo que é dado ao indivíduo idoso após a reforma propicia a reflexão sobre a vida, sendo esta potenciada, ainda, por um certo vazio emocional que urge preencher (Woodward, 1997). O receio da morte desperta as memórias do passado, transformando-as na companhia favorita do indivíduo que envelhece, e durante esse período, que temporalmente o aproxima de um fim irrevogável, o indivíduo que envelhece rememora e reflecte sobre o seu percurso de vida (Halbwachs, 2008; Erikson, 1994; Butler, 1974, 1963), incidindo tendencialmente sobre os episódios de maior apelo emocional (Paulo, 2012). De facto, as pessoas idosas são frequentemente etiquetadas como “cativas do passado” (Butler, 1974). Os indivíduos idosos possuem uma maior predisposição para recordar o passado devido ao cansaço que a vida lhes motivou, o que os impele a abstrair-se do presente através das memórias, enquanto os jovens adultos e os adultos que ainda vivem o período da chamada “segunda idade” ocupam a mente com preocupações do seu quotidiano, devotando menos tempo à revisão do passado (Halbwachs, 2008). A passagem do tempo também faz aqui o seu papel; à medida que envelhece, o indivíduo idoso deverá concentrar-se em aumentar a qualidade do tempo que lhe resta, abdicando dos planos a médio e longo prazo, podendo utilizar as memórias como forma de expiar sentimentos menos agradáveis e ressaltar outros passíveis de provocar contentamento; o constante adiamento da resolução de assuntos pendentes poderá, ainda, dificultar o processo de envelhecimento, tornando-o menos bem-sucedido (Butler, 1974). Para o indivíduo idoso, a análise biográfica oferece a prerrogativa de «clarificar,

aprofundar e dar uso ao que foi obtido ao longo de uma vida inteira de aprendizagem e adaptação» (Butler, 1974: 531).

3.1.2.1. Efeitos no Bem-Estar

O indivíduo idoso absorve, em simultâneo, o papel de guardião de sabedoria e significado, patente nas suas memórias, e que, tradicionalmente, a sociedade lhe atribui (Halbwachs, 2008; Vaillant, 2003; Atkinson, 1998; Erikson, 1994). O ancião ocupou, nas sociedades tradicionais, um papel de prestígio, por ser considerado o perpetuador do legado histórico de um povo ou de uma família (Haber, 2006). O psiquiatra e geriatra Robert N. Butler (1974) critica um certo desinteresse cultural actual face à colecção de valores que as conversas sobre o passado dos indivíduos idosos reúne. As sociedades ocidentais construíram os seus alicerces sob o ideal de conquista sobre a Natureza, de evolução e extensão, catalogando os indivíduos como produtivos e improdutivos e reduzindo, a estes últimos, a pertinência enquanto actores sociais (Butler, 1974). No entanto, a partilha de conhecimento é natural no ser humano (Dixon, 2009; Erikson, 1994), e é causa da sua evolução enquanto espécie. Ao desenvolver-se enquanto adulto, o indivíduo ultrapassa uma série de estágios cujas experiências permitem-no analisar a sua vida como “satisfatória” ou “insatisfatória” (Vaillant, 2003; Erikson, 1994). Um dos mais conceituados teóricos do desenvolvimento humano é o psicólogo Erik Erikson, que alude, na sua Teoria do Desenvolvimento Psicossocial, a oito estágios da vivência humana que abarcam todos os períodos de vida, desde os primeiros meses de vida até à terceira idade. O sétimo estágio do desenvolvimento psicossocial do indivíduo teorizado por Erikson (1994) corresponde à *generatividade versus estagnação*, o qual dita a capacidade (generatividade), ou o seu inverso (estagnação), de um indivíduo orientar e ensinar as gerações que lhe sucedem – filhos, netos, alunos, subordinados, entre outros –, baseando-se no seu legado de experiências pessoais, o que lhe permite sentir uma sensação positiva de utilidade. O indivíduo idoso «que tomou conta de coisas e de pessoas e se adaptou aos triunfos e desapontamentos do ser, é, por necessidade, o gerador de outros e de coisas e ideias» (Erikson, 1994: 139). Ao partilhar as suas experiências e sabedoria através de lições e ensinamentos, o indivíduo idoso está a contribuir para a regeneração das comunidades, que se socorrem do conhecimento dos mesmos para orientar as gerações

sequentes (Atkinson, 1998). O indivíduo idoso, através das suas narrativas baseadas em experiências autobiográficas, está a «dar continuidade ao passado, a comprometer-se com o presente e a clarificar o significado da vida para o futuro» (Atkinson, 1998: 18).

O sucesso obtido em cada estágio da vivência humana determina o sucesso dos seguintes, sendo que os últimos devem integrar as experiências dos primeiros. O oitavo estágio preconizado por Erikson (1994) caracteriza-se pela recordação e análise de experiências passadas, negativas ou positivas, pela resolução de conflitos pendentes e pela procura de um significado para essas experiências. A «aceitação do ciclo de vida e das pessoas que lhe deram significado» (Erikson, 1994: 139), interpretando positivamente o seu percurso de vida, é o atingir da integridade. Este conceito identitário integra a teoria do desenvolvimento psicossocial de Erik Erikson, incorporando o oitavo estágio¹¹, o da *integridade versus desespero*. Após revisitar a sua vida e sobre ela reflectir, a pessoa idosa pode concluir que: 1) esta foi útil, dinâmica, que todos ou grande parte dos seus projectos foram concretizados e, portanto, o exame que faz da sua existência é positivo, atingindo, dessa forma, a *integridade*; ou 2) se pelo contrário, a análise que a pessoa idosa faz do seu passado não a satisfaz, os seus projectos não se concretizaram, as oportunidades não foram aproveitadas e a ideia de fracasso predomina sobre a de sucesso, então cresce o sentimento de *desespero* que se caracteriza pelo pânico e crescente agonia perante a aproximação da morte (Scott & DeBrew, 2009; Erikson, 1994; Butler, 1974, 1963). Numa explicação mais ampla, para o indivíduo idoso a integridade é «a aceitação do seu ciclo de vida único e das pessoas que se tornaram importantes nesse ciclo como algo que teve que ser e que, portanto, não poderiam ser substituídas» (Erikson, 1994: 139), ou seja, a descoberta de significado.

A forma com o indivíduo idoso possuidor de integridade encara a sua circunstância actual é assertória, adaptando-se mais facilmente às mudanças crescentes não só no corpo como na própria situação social e económica (Erikson, 1994), levando à conclusão de que a integridade é um indício de bem-estar, sobretudo psicológico (Atkinson, 1998). Quando o desespero se sobrepõe à integridade, o indivíduo idoso tende a demonstrar, segundo Erikson (1994), alguma irritabilidade, insurgindo-se contra instituições ou outros

¹¹ Erikson fala num nono estágio, que com o aumento da esperança média de vida começa a ser cada vez mais frequente e o qual integra a chamada “quarta idade”, pois inclui os indivíduos idosos com idade superior a 80 anos. No entanto, a degradação das características físicas, que torna a pessoa dependente, e psíquicas, como a falha de memória, dificultam a recordação das vivências passadas, o que as torna menos predispostas à realização de exercícios relacionados com a rememoração, nomeadamente a análise do percurso de vida.

indivíduos em particular. Tal se deve ao «sentimento de que o tempo é curto, demasiado curto para se tentar começar uma nova vida e para tentar novos caminhos para a integridade» (Erikson, 1994: 140), ideia, aliás, acentuada por Butler (1974). Passa, então, a predominar a ausência de significado e a sensação de ser ter vivido em vão. Deste sentimento resultam problemas graves que urgem intervenção, como a depressão (Bohlmeijer *et al.*, 2005; Butler, 1974).

Os sentimentos de desespero e impotência podem, no entanto, ser combatidos e atenuados, e o indivíduo idoso pode ser orientado no sentido de se aproximar do sentimento de integridade. Surgem, então, práticas de rememoração orientadas, com finalidades educativas, lúdicas ou terapêuticas, que no seu conjunto resultam numa revisão do percurso de vida, ou *life review*. Este último traduz-se num processo direccionado de relato e análise de vivências passadas, positivas e negativas, e permite ao indivíduo idoso reconciliar-se com o seu passado através da resolução de problemas que careciam de solução, valorizar e aceitar o passado compreendendo que dele depende a sua identidade e atenuar a ansiedade e angústia que a situação de crise em que se encontra (por exemplo, a proximidade da morte) lhe causa. Segue uma estrutura proporcionada por entrevistas biográficas ou exercícios de autobiografia conduzida, cujas questões abrangem todos os períodos relevantes da vida do entrevistado (Webster *et al.*, 2010; Garland & Garland, 2001), que podem ser conduzidas por pessoas sem formação especializada em psicoterapia, uma vez que se trata de uma intercessão preventiva que apenas exige alguma sensibilidade na condução das entrevistas, sendo mais incisivo sobre os períodos ou aspectos que são passíveis de aumentar o bem-estar e a auto-estima do entrevistado (Webster *et al.*, 2010; Atkinson, 1998). Quando, no entanto, a revisão do percurso de vida é utilizada como forma de intervenção terapêutica, principalmente em casos de acentuada ansiedade ou depressão, o seu método obriga a uma formação específica e preparada para ajudar o intervencionado, caso seja necessário, a reconstruir a sua identidade através da elaboração de uma nova história de vida (Webster *et al.*, 2010).

O processo de revisão do percurso de vida proporciona diversas formas de potenciar a busca de significado e de integridade que, em última instância, provocam satisfação e, conseqüentemente, bem-estar (Erikson, 1994; Butler, 1974, 1963). Ao avaliar a sua vida como um todo, realizando «um balanço entre os objectivos previstos e as metas alcançadas» (Fonseca, 2004: 141), o indivíduo apercebe-se das discrepâncias entre as suas

aspirações e realizações, que podem ser muito, ou pouco, acentuadas, concluindo, a partir daí, ser a sua vida satisfatória ou o inverso.

3.2. O Papel das Narrativas de Vida e do *Storytelling*

As memórias têm uma preponderância evidente na história da humanidade, estando presentes na literatura, na pintura, na arquitetura, no teatro ou no cinema, e tendo um papel fundamental na construção e cimentação de um vasto legado histórico, cultural e identitário. A sua partilha adquire, normalmente, o formato de narrativas. Estas caracterizam-se como um «acto de linguagem que faz referência a uma série de acções ou acontecimentos situados no passado, sejam esses reais ou ficcionais» (Hanke, 2003: 118), que podem ser verbalizados, escritos ou narrados através de sequências de imagem. A capacidade de criar narrativas e de as narrar é exclusiva do ser humano, consistindo, ainda, numa forma básica de comunicação (Hanke, 2003).

No seguimento do que foi referenciado no subcapítulo anterior, as narrativas, ou histórias, de vida assumem um papel preponderante, uma vez que é através delas que o indivíduo idoso dissemina o seu conhecimento e concretiza o seu papel generativo, consistindo num passo importante rumo à consecução de integridade. Ao recordar e reflectir, simultaneamente, acerca da sua vida como um todo, dissecando episódios que a compõem, o indivíduo idoso experimenta um conjunto de benefícios que são potenciados pela sua partilha através de narrativas (ou *storytelling*).

Ao verbalizar uma experiência, esta ganha um novo significado para o indivíduo que a narra, pois perde complexidade e torna-se mais clara, o que resulta numa maior compreensão da experiência e do impacto que teve na construção da identidade do seu narrador. As memórias menos agradáveis e os sentimentos a elas ligados ganham um novo contexto e uma nova justificação, presenteando o seu narrador com uma sensação de libertação, de emancipação de algo que lhe era doloroso (Maguire, 1998). Concomitantemente, uma maior noção de si próprio surge no indivíduo, e os frutos da reflexão que realizou são, geralmente, ensinamentos que urgem ser partilhados com as gerações que lhe sucedem (Atkinson, 1998; Maguire, 1998). Esta partilha, efectuada através do *storytelling*, ou de narrativas de incidentes ocorridos ao longo da sua vida, tem

sempre impacto no narrador e no ouvinte. «Ser ouvido significa que nos levam a sério, que as nossas ideias e sentimentos são reconhecidos e que, em última instância, o que dizemos tem importância» (Nichols, 2009: 9). Ouvir desempenha uma parte relevante na transformação e consolidação de relações, pois não só permite um maior entendimento do outro e das suas necessidades e limitações, permitindo uma maior agilização de recursos no sentido de lhe proporcionar uma maior qualidade de vida e bem-estar¹², como permite, igualmente, um auto-conhecimento do ouvinte, a quem a história provoca emoções (Nichols, 2009; McAdams, 2008; Osborne, 2008; Atkinson, 1998; Maguire, 1998). «As nossas vidas definem-se através do diálogo» (Nichols, 2009: 10), e este nunca é neutro porque todos os indivíduos são susceptíveis à carga emocional que as palavras encerram, interpretando-as conforme o seu estado de espírito, a sua percepção do presente e o seu conjunto de crenças e valores. Aliás, a narrativa ocorre sempre num determinado contexto espaço-temporal e é sempre intencional (Hanke, 2003), podendo ser, ainda, o resultado do diálogo gerado entre o ouvinte e o narrador, e não se limitando a ocorrer como um monólogo. De qualquer modo, mesmo sem a intervenção activa do ouvinte, a narrativa desempenha um papel interactivo, uma vez que à sua exposição se segue uma conclusão, que se multiplica nas percepções dos seus ouvintes. Trata-se, igualmente, de uma forma de atenuar a solidão, que, como foi referenciado no capítulo anterior, envolve o indivíduo à medida que este envelhece e que os seus papéis sociais se desvanecem e a sua rede de contactos se reduz substancialmente devido ao desaparecimento progressivo de familiares e amigos.

A história de vida encerra a essência do indivíduo e reúne todos os eventos, episódios, experiências, circunstâncias e sentimentos que ocorrem desde que este nasce, não se esgotando no presente (Atkinson, 1998). Assume diversas formas, consoante o seu narrador a pretende transmitir, podendo ser factual, metafórica, poética ou artística, auxiliada por algum suporte criativo (idem). Cada indivíduo estabelece a forma como narra a sua história, sendo detentor de um estilo próprio, mais, ou menos, criativo (Maguire, 1998). A criatividade com que o narrador expõe a sua história não invalida a sua verdade. Maguire (1998) admite que existe um certo receio culturalmente instigado de fugir à acuidade dos factos, de os confundir, até, e, conseqüentemente, mentir, o que limita a

¹² Este aspecto é particularmente pertinente no que aos profissionais de saúde ou de áreas de apoio social concerne, pois o seu papel é auxiliar pessoas, e um maior conhecimento da pessoa e do seu *background* familiar e cultural permite melhor adaptar a sua intervenção.

potencialidade da própria história. «A verdade baseia-se na percepção e interpretação da experiência do seu narrador, não na sua realidade objectiva e factual» (Maguire, 1998: 23). O autor cita, ainda, Daniel Taylor a este propósito: «[uma história] verdadeira significa uma reflexão precisa sobre a experiência humana» (cit. Maguire, 1998: 23). Para que as histórias sejam contadas e se perpetuem, por vezes o indivíduo tem de recorrer a formas criativas de as partilhar, utilizando, por exemplo, metáforas para as memórias mais dolorosas, ou preenchendo as memórias menos precisas com elementos menos factuais, mas que não deixam de ser “verdadeiros” à essência da história (Maguire, 1998). Mesmo que o indivíduo prefira recolher-se e não desvendar a sua história de vida, permanecendo «um estranho para a família, os amigos e a sociedade em geral» (Maguire, 1998: 17), outros o farão por si, contando histórias que, por se basearem na sua própria percepção pessoal, poderão não ser fiéis para à essência e ao carácter do indivíduo (Garland & Garland, 2001; Maguire, 1998).

A história de vida é o que o indivíduo escolhe dizer sobre a vida que viveu, contando o mais completa e honestamente possível o que recorda dela e o que pretende que outros saibam dela, sendo, normalmente, o resultado de uma entrevista orientada por outro indivíduo (Atkinson, 1998: 8).

Viver sem histórias é, de todo, impossível. Contar histórias está impresso no código genético do ser humano. Tudo o que acontece a cada indivíduo é pensado e relatado sob a forma estrutural de uma história: todas as situações na vida de um indivíduo têm um início, um meio e um fim, que, por seu turno, leva a um novo início. A vida é um conjunto de histórias que se cruzam e a complexificam. Estas dominam o pensamento e a linguagem e é através delas que os indivíduos procuram significado para a vida (McAdams, 2008; Atkinson, 2001, 1998; Maguire, 1998).

A história, desde tempos remotos, teve sempre o condão de unir os indivíduos. Ela cria um elo emocional entre quem conta a história e quem a ouve. O poder da história é tão forte que liga os indivíduos aos seus ancestrais, uma vez que há padrões que se repetem e que reservam, no seu âmago, a natureza humana. A história de uma vida constrói-se a partir de sucessos, fracassos, tristezas ou alegrias, e todas as emoções intrínsecas a essas etapas podem ser compartilhadas através de uma narrativa. «As boas histórias fazem-nos sentir que vivemos uma experiência completa e satisfatória. Que chorámos e rimos. Terminamos a história sentindo que aprendemos algo sobre a vida ou sobre nós próprios»

(Vogler, 2007: xxviii). A narração de histórias é, portanto, um momento lúdico e de aprendizagem bilateral, do qual tanto o ouvinte como o narrador retiram proveitos, e, igualmente, um desafio ao seu narrador, que procura formas de adaptar a história à sua audiência, exercitando, para isso, a sua criatividade.

Quem teve o privilégio de ouvir histórias ao deitar durante a sua infância, ou de visitar as fábulas e histórias clássicas que escondem, nas entrelinhas, um adágio moral e ético ou uma lição de vida, compreende a importância das histórias na sua formação. Viver sem histórias é de todo impossível, pois implicaria um vazio cultural e social. É difícil negar o poder e influência que uma boa história tem no decorrer do dia-a-dia de um indivíduo. As histórias infantis ensinavam-no a não ser curioso (“O Príncipe Gentil”, da Condessa de Ségur), a não desobedecer aos seus pais (“O Capuchinho Vermelho”), a apreciar a beleza interior de cada um (“A Bela e o Monstro”), a não ser ganancioso (“O Pescador e a Mulher”); detinham um papel fundamental na definição do seu carácter. Ao crescer, as histórias que envolvem o indivíduo parecem complexificar-se, mas a sua essência permanece intacta, seguindo um padrão que as torna reconhecíveis por qualquer outro indivíduo. Todas as histórias, ou narrativas, possuem: a) uma síntese que indica a natureza do seu conteúdo e a resume; b) uma orientação da qual fazem parte os elementos que nos permitem contextualizá-lo, nomeadamente a referência espaço-temporal, as personagens principais e secundárias e uma situação que serve de ponto de partida para que possa ocorrer um c) episódio inesperado (*turning point*), que muda a situação inicial e inspira d) uma avaliação, que acontece durante a narração da orientação da história perante os episódios inesperados e no final, perante e) o seu resultado ou conclusão (Hanke, 2003), que nem sempre é feliz e conclusivo¹³. Uma história, ou narrativa, sem estes elementos transforma-se numa mera descrição factual, não podendo ser etiquetada como tal (Hanke, 2003).

As histórias existem, tal como as memórias que as originam, num contexto social e cultural. Por mais abstracta que ela se apresente, a história tem sempre origem na natureza humana, nas suas fraquezas, nos seus anseios, e na sua atitude perante ambos. A sua

¹³ Scott Bell (2008) define cinco tipos-padrão de final: o final feliz ocorre quando o protagonista realiza o seu objectivo; o final infeliz caracteriza-se pelo seu inverso, ou seja, o protagonista falha na concretização do seu objectivo; outro tipo de final sucede quando o protagonista concretiza o seu objectivo, mas perde algo de maior valor (vitória com sabor a derrota); ou o protagonista abdica do seu objectivo, ou seja, perde-o, por um bem maior (derrota com sabor a vitória); e, por fim, o final aberto caracteriza-se por ser ambíguo, permitindo ao ouvinte ou audiência escolher o final que melhor lhe convier consoante a sua análise da história.

função é múltipla, assim como os seus atributos. Pela sua riqueza de aplicações e interpretações, as histórias são contadas diariamente, umas mais elaboradas que outras, mais complexas e com propósitos mais consistentes em diversos contextos, consistindo no legado de uma cultura, de uma comunidade, de uma instituição ou de uma família, sobrevivendo a séculos ou milénios e, mesmo chegando até ao presente fracturadas, a sua essência permanece intocada (Prusak, 2001).

Perante a brevíssima análise ao bem-estar no envelhecimento e à potencialidade que a partilha das histórias de vida possui na sua obtenção, principalmente entre a população idosa, resolveu-se criar um produto de comunicação onde fossem aplicadas, a título experimental, algumas das teorias acima descritas, partindo do pressuposto que estas constituem um exercício de valorização do indivíduo idoso, um exercício que permite criar um espaço por si controlado, visto ser ele quem detém a informação, seleccionando-a, e cujos frutos resultam na divulgação de lições que partilhou através da sua narrativa de vida, cumprindo, dessa forma, o seu papel generativo.

Nasceu, portanto, a ideia de criar um livro. Na segunda parte deste trabalho serão descritos os objectivos principais da criação do livro e os seus resultados mais imediatos, assim como a avaliação dos mesmos.

PARTE II

PROJECTO: LIVRO DE HISTÓRIAS DE VIDA DE UTENTES DE “MAIS PROXIMIDADE, MELHOR VIDA”

4. A ORIGEM DO PROJECTO

Quando, em Outubro de 2011, a autora do presente documento foi convidada a integrar a equipa do Projecto “Mais Proximidade, Melhor Vida” (MPMV) como estagiária de comunicação e marketing, a sua principal tarefa era a de ajudar a redigir um plano de sustentabilidade que permitisse caminhar para alguma auto-suficiência e gozar, dessa forma, de menor dependência face ao financiamento dos seus mecenas. A maior fonte de financiamento do MPMV provinha do mecenato de empresas e instituições, o que o colocava numa situação de dependência e imprevisibilidade, sendo esta última motivada pela actual conjuntura económica.

Após a criação de um plano de comunicação, marketing e angariação de fundos, no qual o presente projecto constava como rubrica, e perante a ausência de recursos tanto humanos, como financeiros, optou-se por avançar com a criação de um produto que permitisse, simultaneamente, angariar fundos e envolver a população-alvo do MPMV – as pessoas idosas residentes na Baixa de Lisboa. Assim, impulsionada não só pela necessidade que a pessoa idosa tem em visitar as suas memórias, como foi já referenciado na análise do conceito de revisão do percurso de vida, mas também porque em 2012 se celebraria o Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações, que se foca na sensibilização para a utilidade da pessoa idosa na sociedade e no combate à discriminação, surgiu, então, a ideia de publicar as histórias de vida de alguns utentes de MPMV num livro de contos.

O livro foi apresentado ao Centro Social Paroquial de São Nicolau, ao qual MPMV pertence, com uma descrição completa das múltiplas vantagens do produto a realizar (ver Anexos). O livro reuniria em si sabedoria útil às gerações mais jovens, tratando-se, igualmente, de uma forma de comemorar o Envelhecimento Activo e sensibilizar as novas gerações para a valorização da pessoa idosa, contribuindo para a quebra de certos estereótipos ligados à velhice. Aproveitar-se-ia a riqueza latente nas histórias de vida dos idosos apoiados por MPMV e, em retorno, ser-lhes-ia proporcionada a possibilidade de lembrá-las, valorizá-las e reconciliar-se com o passado, realizando, em simultâneo, um exercício de estímulo da memória. Depois de materializado, o livro seria divulgado ao grande público e ofertado em troca de um donativo de 10€ A importância angariada

reverteria, na sua totalidade, para o MPMV, proporcionando-lhe alguma autonomia face ao financiamento das grandes empresas.

Após reflexão conjunta, a equipa técnica concluiu tratar-se a criação deste livro pertinente, adequada e vantajosa, não só para o MPMV, como para as pessoas idosas alvo da sua intervenção, pelo que se decidiu proceder à sua concretização, iniciando-se um processo de selecção de pessoas idosas, doravante designadas por “utentes”, a serem entrevistadas para a recolha de histórias de vida; simultaneamente foram-se procurando parceiros para enriquecer a sua edição (ilustradores, por exemplo), como será explicado mais detalhadamente nos próximos capítulos.

4.1. O Projecto “Mais Proximidade, Melhor Vida”

O Projecto “Mais Proximidade, Melhor Vida” (MPMV) insere-se no Centro Social Paroquial de São Nicolau (CSPSN), uma a IPSS¹⁴, e nasce da necessidade de atenuar o isolamento e conseqüente solidão da população idosa residente nas freguesias da Baixa Pombalina de Lisboa.

A solidão é a angústia resultante da avaliação da discrepância entre as relações sociais idealizadas e as percebidas, intensificando-se sempre que o indivíduo percebe as suas relações sociais como menos satisfatórias quando comparadas com as que foram, inicialmente, idealizadas (Hawley & Cacioppo, 2009). À medida que o indivíduo envelhece, o sentimento de solidão tem tendência a acentuar-se, pois o processo de envelhecimento resulta numa mudança fomentada pela perda de papéis e pela degradação das redes de contactos e, por conseguinte, das relações sociais.

Começou a ganhar forma em 2006, quando a Engenheira Maria de Lourdes Pereira Miguel foi convidada a integrar a Direcção do CSPSN. Ao participar nos convívios do Centro, apercebeu-se de que eram sempre os mesmos trinta ou quarenta rostos idosos a frequentá-los sistematicamente, algo incongruente com os dados do Censos de 2001, que davam conta de cerca de 382 pessoas idosas (com idade igual ou superior a 65 anos) a viver na freguesia de São Nicolau. Esta disparidade levou a Engenheira Maria de Lourdes a pedir o apoio da Universidade Católica Portuguesa, que realizou um inquérito porta-a-

¹⁴ Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos.

porta na referida freguesia no âmbito de uma cadeira da licenciatura em Serviço Social, sob a orientação do Professor Rui Brites. A informação obtida através do inquérito permitiu caracterizar a população aí residente, sendo que a grande maioria desses idosos vivia em quartos, quintos ou sextos andares em prédios degradados, sem elevador ou luz nas escadas, sem vizinhança e, portanto, em situação de isolamento e solidão. Era urgente intervir junto destas pessoas, dar-lhes apoio não só em necessidades mais imediatas e concretas, mas também emocional, combatendo o sentimento crescente de tristeza perante a ideia da inutilidade e devolver-lhes uma certa alegria de viver.

Estes objectivos tornaram-se a base do Projecto, que definiu uma série de linhas de actuação que estimulam a reinserção da pessoa idosa na sociedade através de grupos de convívio, realização de tertúlias e outras actividades artísticas; que ajudam a pessoa idosa através da aquisição de bens de natureza diversa como produtos de mercearia, óculos, medicamentos ou material de ajuda técnica; que permitem a adaptação dos domicílios à condição física do seu usufrutuário; ou que possibilitam uma maior qualidade no acesso à saúde, através da marcação de consultas e acompanhamento às mesmas, da realização de diagnósticos por parte de médicos voluntários que visitam pessoas idosas com dificuldade ou impossibilidade de sair de casa e da agilização com os médicos do Centro de Saúde. Presta um serviço gratuito e os seus beneficiários são intitulados de utentes.

Primeiramente o Projecto, então baptizado de “Os Mais Sós”, sustentava-se exclusivamente no voluntariado. Apesar da boa vontade dos voluntários, o seu vínculo acabaria por ser temporário, acabando por prejudicar a relação estabelecida com o idoso e pôr em causa a continuidade do Projecto a médio e longo prazo. Apercebendo-se da importância do mesmo na vida das pessoas que começava a apoiar, a Engenheira Maria de Lourdes decidiu profissionalizar o Projecto e, com o apoio da Fundação Montepio, angariou duas técnicas de formação superior para integrarem a equipa do novo Projecto que nascia a partir de “Os Mais Sós”.

Uma assistente social estava, já, ligada a “Os Mais Sós” de forma voluntária, tendo sido solicitada pela Engenheira Maria de Lourdes a estruturar o Projecto de forma a tornar-se sustentável. Foi convidada a integrar a equipa e a prosseguir o trabalho que iniciara. Uma gerontóloga seria igualmente convidada a integrar a equipa. Durante 9 meses, ao longo do ano 2010, as duas técnicas realizaram visitas às pessoas idosas residentes na freguesia de São Nicolau para perceber quem eram, quais as suas necessidades e se

pretendiam receber apoio do Projecto, começando a cimentar uma relação de proximidade. Nas freguesias da Madalena, São Cristóvão e São Lourenço, as técnicas principiaram um acompanhamento em casos específicos que lhes foram sinalizados pelas respectivas Juntas de Freguesia e pela Paróquia de São Nicolau. A partir desse diagnóstico redefiniram, em conjunto, as linhas de intervenção e de abordagem no terreno do MPMV, que seguia o propósito principal de “Os Mais Sós”, sendo, no entanto, um novo começo. O nome, mais positivo que o anterior, sintetiza os valores do Projecto: mais proximidade, não só pela imediação, mas igualmente através da construção de uma relação de confiança entre a técnica e o idoso, que possa ser continuada com voluntários, e que resulta em melhor vida, pois o idoso sente que não está sozinho e que tem um suporte constante. MPMV assenta numa metodologia de investigação-acção. Trata-se de um processo que pretende, conjuntamente com as técnicas e o utente, encontrar soluções para os problemas diagnosticados através da investigação sistemática (Guerra, 2000).

«Trata-se, assim, de uma pesquisa que consiste na acção deliberada de transformação da realidade, e que contém um duplo objectivo: o de transformar a realidade e o de produzir conhecimentos referentes a essa transformação».¹⁵

Segue, portanto, o seguinte modelo cíclico: 1) estudo e diagnóstico da situação do utente, ou seja, o seu contexto familiar, o seu *background* cultural, o seu estado de saúde, etc., através do estabelecimento de uma relação de proximidade; 2) elaboração de um Plano de Desenvolvimento Individual em conjunto com o utente, que definirá se o mesmo integrará as linhas de intervenção definidas pelo MPMV ou se será encaminhado para os serviços comunitários mais ajustados à solução do problema diagnosticado; 3) intervenção a partir do Plano de Desenvolvimento Individual; e 4) avaliação participada realizada periodicamente ao utente, que permite redefinir situações, problemas e necessidades e reajustar o Plano de Desenvolvimento Individual do utente.

A equipa foi alargada em Novembro de 2011 com a entrada de uma estagiária de Comunicação que acabou por integrar a equipa, e em Março de 2012, com o recrutamento de uma psicóloga clínica.

¹⁵ Citação retirada do Relatório Anual de Actividades 2011 do Mais Proximidade, Melhor Vida, página 5. Este documento é enviado exclusivamente aos parceiros, mas poderá ser solicitado mediante pedido directo ao Projecto.

Não só a proximidade caracteriza a actividade das técnicas no terreno, como é replicada em todas as relações estabelecidas com instituições e empresas que financiam ou patrocinam MPMV de variadas maneiras, e anónimos que, mensal ou pontualmente, fazem doações no sentido de aumentar o leque de possibilidades na intervenção junto das pessoas idosas. MPMV experimentou um crescimento substancial desde o final de 2011 graças ao investimento da Fundação Montepio, da Fundação PT e da Jerónimo Martins, e aos protocolos celebrados com várias instituições e empresas que cederam bens materiais, serviços ou permitiram agilizar procedimentos.

MPMV conta com a coordenação de uma responsável, que estabelece e mantém a comunicação com os mecenas e parceiros do mesmo, nomeadamente a Universidade Católica, a Junta de Freguesia de São Nicolau, a Fundação PT, o Montepio, a Fundação Calouste Gulbenkian, a Fundação São João de Deus, a Jerónimo Martins, a Delta, a Escola Superior de Educação João de Deus e, mais recentemente, a Associação Conversa Amiga (ACA); o vínculo de quatro técnicas, uma assistente social, uma gerontóloga, uma psicóloga, que gerem todos os aspectos relacionados com o projecto e realizam visitas e apoio aos idosos de forma assídua, e uma técnica de comunicação; conta, ainda, com um grupo de profissionais de créditos firmados em âmbitos tão distintos como a contabilidade, a investigação científica na área da acção social e no marketing e comunicação, e a engenharia, ao qual se chamou Unidade de Projecto, e que oferecem o seu know-how no sentido de orientar e aconselhar de forma voluntária; e mais de 25 voluntários, que acompanham os idosos através de um telefonema quinzenal, uma visita domiciliária semanal ou do auxílio técnico à saúde. O MPMV apoia, neste momento, 84 utentes, na sua grande maioria elementos do sexo feminino, com uma média de idades de 86 anos, e com diversos graus de necessidade e autonomia. Pretende chegar a outras pessoas residentes nas freguesias da Baixa. No entanto, para que a qualidade não se degrade, sabe que o seu crescimento deve ser limitado, mantendo o princípio de que, através da proximidade, do conhecimento profundo da pessoa e das suas características e carências, consegue oferecer melhor vida.

O papel deste Projecto de apoio social é o de reduzir o impacto da solidão e isolamento a que grande parte dos idosos apoiados está votada. Nesse sentido, decidiu-se explorar outras formas de cimentar relações de proximidade que contribuíssem para a melhoria da auto-estima dos utentes do projecto, levando-os a valorizar o seu percurso de

vida e a encarar a aproximação da morte com serenidade. Foi no âmbito de um estágio realizado na área da comunicação e marketing que surgiu a ideia de concretizar o projecto de livro de contos apresentado neste documento, e que será descrito extensivamente na segunda parte do mesmo. A sua base teórica sustenta-se na teoria de revisão do percurso de vida, ou *life review*, primeiramente apresentada por Robert Butler, e que será desenvolvida no quarto capítulo.

4.2. Conceito e Objectivos

A experiência das técnicas do MPMV, que então eram apenas duas, uma assistente social e outra gerontóloga, era a de que as pessoas idosas que acompanhavam diariamente demonstravam enorme vontade e necessidade em recordar a sua vida, comparando, inevitavelmente, alguns dos eventos passados com os dias que viviam presentemente. Segundo as palavras da Dr.^a Mafalda Ferreira, assistente social do MPMV, «no diagnóstico realizado com os utentes a necessidade de conversar e falar sobre si próprio ou sobre a sua vida aparece muitas vezes»¹⁶. Apesar de ter existido uma entrevista prévia, realizada pelas técnicas durante os nove meses iniciais em que o Projecto MPMV se estava a estabelecer, e nas quais perguntavam qual a profissão, estado civil, origem, data de nascimento e outros dados relevantes que lhes permitisse realizar um diagnóstico e melhor adaptar a sua intervenção às necessidades da pessoa que tinham diante de si, começaram a aperceber-se de que as pessoas idosas falavam naturalmente sobre a sua infância e a relação com os pais, sobre o seu trabalho, a relação conjugal, os filhos, entre outros temas, relatando episódios pontuais, por vezes com grande frequência. Primeiramente interpretaram a fluidez da conversa como uma manifestação de confiança, cuja construção é a base da sua intervenção.

O interesse gerado pelos relatos levou-as a investigar mais afincadamente a história de vida de cada pessoa, embora de forma pouco sistemática, fazendo perguntas sobre um ou outro episódio. No entanto, o trabalho realizado pelas técnicas é muito direccionado para a supressão de necessidades que a pessoa idosa possa ter, e não havia grande espaço

¹⁶ Testemunho obtido em entrevista de avaliação realizada à equipa técnica, que surge, na íntegra, nos Anexos.

para a realização de sessões unicamente dedicadas à exploração da história de vida da pessoa. Essa tarefa poderia ser realizada pelos voluntários, cujo papel é o de fazer companhia à pessoa idosa, não só através de visitas domiciliares regulares, como através de telefonemas, contribuindo, dessa forma, para reduzir o impacto da solidão e isolamento em que vivem grande parte das pessoas idosas apoiadas pelo MPMV. Alguns voluntários haviam, já, criado blogues ou cadernos de apontamentos por iniciativa própria, onde partilhavam a sua experiência com a pessoa idosa que visitavam ou com quem mantinham contacto telefónico, mas os relatos, embora revelassem um pouco da história de vida do idoso, constituindo, em si, documentos de grande interesse para o MPMV, tinham, ainda, um carácter aleatório, não permitindo ao leitor conhecer de forma mais profunda a pessoa descrita.

Após contacto com a teoria do desenvolvimento psicossocial de Erik Erikson (1994) e o conceito de revisão do percurso de vida, ou *life review*, de Robert Butler (1974, 1963), as quais foram desenvolvidas em maior profundidade na Parte I deste documento, decidiu-se realizar um exercício direccionado e metódico que permitisse compilar as histórias de vida dos utentes. No âmbito de MPMV, conhecer o seu *background* permite definir a forma de lidar com o utente, melhorando, dessa forma, o serviço prestado. Os receios, as memórias, os anseios, todos ganham substância no diálogo que se estabelece entre o orador e o ouvinte. Ao ser ouvida, a pessoa idosa sente-se apoiada, útil e interessante, e essa ideia contribui para o bem-estar psicológico da mesma. Como diz uma utente de MPMV, «para mim, a vida sem utilidade não é vida! E com vocês consegui acreditar que ainda posso ser útil, transmitindo a minha história de vida...»¹⁷. Previu-se, inicialmente, que o material reunido servisse, apenas, para uso interno, para que as técnicas, voluntários e estagiários pudessem conhecer melhor a pessoa que acompanhavam. Porém muitas das histórias, embora simples, encerravam em si uma riqueza de valores e lições que poderiam cumprir várias funções – ensinar as gerações mais jovens e, de certa forma, orientá-las; quebrar preconceitos que subsistem em relação à terceira idade, demonstrando que, antes de serem idosas, estas pessoas foram crianças e jovens adultos; aprofundar a actuação do MPMV junto do público-alvo da sua intervenção, no sentido em que são privilegiadas as relações de proximidade e de confiança, e a partilha

¹⁷ Testemunho real de utente do MPMV disponível em <http://maisproximidademelhorvida.com/testemunhos.html>.

das histórias é uma forma de valorizar a pessoa idosa e demonstrar-lhe que tem algo interessante para dizer e que há, ainda, muita gente disponível para a ouvir.

Foi, então, sugerida a possibilidade de criar um livro com as exposições obtidas. Foi apresentada uma proposta estruturada, que referia as vantagens, os objectivos e o método a utilizar (ver Anexos). O livro, por ter como destino a divulgação ao grande público, surgia, igualmente, como vantajoso para o MPMV, não só porque lhe permitiria angariar fundos e dar um passo, ainda que curto, no sentido de se tornar auto-sustentável, como proporcionava a promoção do mesmo, pois consistiria numa extensão da sua actividade, enunciando alguns dos resultados da sua intervenção (nomeadamente a valorização da pessoa idosa através da perpetuação da sua história de vida) de forma lúdica. A concretização deste tipo de produtos permite às organizações sem fins lucrativos caminharem no sentido de se libertarem da dependência do financiamento tido como garantido, aliviando os financiadores dessa responsabilidade, ao mesmo tempo que faz disparar o interesse dos doadores e financiadores na actividade desenvolvida pela organização e nas suas perspectivas de crescimento, aumentando as probabilidades de efectuarem doações no futuro (Bray, 2010).

Tratando-se este de um projecto-piloto, ficou previsto que seriam recolhidos relatos de dez pessoas idosas utentes do MPMV e que, a partir desses relatos, seriam elaborados pequenos contos com não mais de dez páginas. Este limite permitiria reunir o maior número de contos possível num livro que não ultrapassasse as 120 páginas, uma vez que os orçamentos variam consoante a sua quantidade, sendo mais elevados quanto maior o número de páginas; para o propósito, achou-se pertinente limitar o número de páginas para que a leitura fosse rápida e acessível ao grande público. A proposta inicial atribuía a responsabilidade do levantamento dos relatos aos voluntários, sustentando-se na relação de proximidade já estabelecida com as pessoas idosas, que seriam, por sua vez, coordenados por um responsável pelo projecto do livro. Quanto à redacção dos contos, que seria efectuada a partir dos relatos transcritos, propôs-se convidar um escritor de créditos firmados.

O período de recolha iniciar-se-ia em Janeiro de 2012 e terminaria em Abril do mesmo ano, ao qual se seguiria a fase de transcrição e redacção dos contos, que deveriam ser terminados até Julho de 2012.

Por fim, estabeleceu-se que o livro de contos seria publicado até dia 16 de Novembro de 2012.

5. DA IDEIA À PRÁTICA: METODOLOGIA

À medida que o projecto do livro foi ganhando forma, através da pesquisa, da recolha de relatos, da transcrição e da redacção dos contos, o plano inicial foi sendo reajustado, apresentando uma série de alterações que serão seguidamente descritas e justificadas.

5.1. Procedimentos Iniciais

A recolha iniciou-se em Março de 2012, tendo sido preludiada por uma pesquisa prévia realizada com a cooperação das técnicas do MPMV. Elas assumem aqui um protagonismo indispensável, pelo seu papel privilegiado junto dos utentes, com os quais tinham, já, estabelecido uma relação sustentada na confiança – as pessoas idosas manifestavam abertamente as suas necessidades e as técnicas procuravam colmatá-las através da sua intervenção.

Foram seleccionados dez idosos com a ajuda das técnicas, que, numa entrevista inicial, revelaram as características que consideravam mais relevantes acerca de todos os seus 84 utentes. Na altura o MPMV contava, apenas, com duas técnicas no terreno, uma assistente social e uma gerontóloga, e cada acompanhava cerca de quarenta pessoas idosas. Essas entrevistas exaustivas foram realizadas durante três sessões com durações que variaram entre os 30 e os 60 minutos. Foram mencionadas as memórias recorrentes da pessoa idosa, qual a relação estabelecida entre a mesma e a técnica (próxima ou distante), o seu *background* familiar, e foi, ainda, partilhada uma opinião pessoal da técnica quanto à disponibilidade, tanto física, como emocional, do utente. Por disponibilidade emocional entende-se a capacidade de um indivíduo em partilhar sentimentos e emoções (Collins, 1997), o que facilita, ou dificulta, o diálogo e a compreensão. Quando existe disponibilidade emocional, o indivíduo consegue identificar e exteriorizar as suas emoções, sejam positivas ou negativas, e estabelecer com o outro uma ligação. A partilha de sentimentos e emoções dinamiza as relações interpessoais, potenciando, dessa forma, a construção de redes de contactos, que estão, por sua vez, directamente ligadas ao bem-estar

e à saúde mental (Rath & Harter, 2010; Stone, 2006; Keyes, 1998; Collins, 1997). Por outro lado, era importante conhecer, ainda que razoavelmente, as disposições emocionais dos utentes, sendo estas a tendência para sentir e manifestar determinadas emoções na presença de determinados objectos (Stout, 2010). A estranheza perante o desconhecido ou a dificuldade em falar sobre o passado, por se tratar de um assunto susceptível, poderão estar associadas a este conceito de disposição emocional.

A partir da informação adquirida através das entrevistas, que foram gravadas num gravador de voz, foi elaborada uma lista de possíveis entrevistados. Em conjunto com as técnicas decidiu-se reduzir a lista que inicialmente tinha cerca de vinte nomes, para, apenas, dez. Os principais critérios da selecção foram: 1) os prazos para a feitura do livro e os poucos recursos do MPMV para o produzir, o que limitava o número de páginas e, consequentemente, de histórias a incluir; 2) a lucidez do utente, uma vez que algumas das pessoas idosas acompanhadas apresentam, já, défices acentuados de memória; 3) as próprias histórias de vida e o interesse que poderiam gerar noutras gerações, nomeadamente pela sua riqueza em valores e eventos transformadores (vitórias pessoais, exemplos familiares marcantes, entre outros); 4) a disponibilidade emocional dos mesmos, que condiciona o seu discurso e adesão à recolha de informação biográfica, assim como a sua aceitação em tornar pública a sua história de vida.

Nem todos os idosos seleccionados recebiam a visita semanal dos voluntários. Concluiu-se que seria necessário preparar um grupo de voluntários especificamente para a recolha de histórias, dando-lhes formação para que aprendessem a finalidade do projecto, como conduzir as entrevistas e como proceder posteriormente, marcando presença em reuniões periódicas para apresentar o material gravado a um coordenador. No entanto, os voluntários que já visitavam, efectivamente, alguns dos idosos seleccionados tinham horários incompatíveis com o desenvolvimento de um plano regular de recolha – que teria de ser, igualmente, ajustado à disponibilidade do idoso –, o que poderia comprometer todo o processo de construção do livro nos prazos definidos. Optou-se, portanto, por concentrar as tarefas de recolha de histórias de vida através de entrevistas e a sua gestão num só indivíduo, o inicialmente previsto para coordenar o projecto e criador do mesmo. Esta alternativa tornou-se a mais adequada, por apresentar a vantagem de permitir ao coordenador gerir as visitas directamente com os idosos, agilizando-as flexivelmente com

o plano previamente estabelecido, e possibilitar um controlo absoluto sobre a informação obtida, o que contribuiu para a protecção do idoso.

Após seleccionados os utentes a serem entrevistados, as duas técnicas acompanharam a responsável (então estagiária na área de comunicação e marketing do MPMV) pela recolha das histórias de vida e criação do livro numa primeira visita ao domicílio dos idosos com o intuito de os introduzir. Esta visita foi previamente aprovada pelo idoso. Este é um procedimento habitual das técnicas quando pretendem inserir alguém na casa do idoso, sejam voluntários, empresas de reparação, profissionais de saúde ou jornalistas. No caso dos voluntários, como existe a previsão de que as visitas se desenrolarão durante um espaço temporal considerável, entre seis meses a um ano ou mais, a visita é guiada de forma a familiarizar o idoso com o voluntário, criando a ponte entre ambos para que a relação se construa sem a supervisão constante da técnica. O mesmo procedimento foi replicado neste caso específico, pois era necessário que houvesse à vontade entre entrevistador e entrevistado, e autonomia para que as sessões fossem agendadas sem comprometer o trabalho das técnicas com outros utentes.

5.1.1. Caracterização dos Idosos Seleccionados

Dos dez idosos escolhidos para as entrevistas, oito eram do sexo feminino. A média de idades era de cerca de 90 anos, sendo que a idade mais elevada era de 102 anos. No que à actividade laboral diz respeito, uma certa homogeneidade caracterizava o grupo de idosos seleccionados, sendo que seis desses idosos (60%), cinco do sexo feminino e um do sexo masculino, tinham trabalhado no comércio; outras duas tinham desenvolvido actividades mais intelectuais (20%) como escriturárias; o grupo incluía, ainda, um enfermeiro. Cinco dos idosos (50%), quatro do sexo feminino e um do sexo masculino, eram visitados ou recebiam um telefonema semanal de voluntários. A autonomia física dos idosos que integravam o grupo, ou seja, a capacidade de sair de casa sem a ajuda de terceiros, era bastante elevada. Apenas um dos idosos, do sexo feminino, não se conseguia deslocar para o exterior e integrar a vida na cidade devido a problemas de saúde que lhe condicionavam a mobilidade física. Uma das idosas, com idade superior a 90 anos, socorria-se de duas muletas para se deslocar, mas os restantes não apresentavam grande debilidade física. Exceptuando um dos idosos do sexo masculino, que morava com o cônjuge, e outro do

sexo feminino, que alugava um quarto a uma idosa acamada, todos os idosos viviam sozinhos (80%). Três dos restantes idosos, um do sexo masculino e dois do sexo feminino, viviam sozinhos por opção própria; a solidão dos restantes devia-se ao desaparecimento progressivo de familiares, nomeadamente o cônjuge. Na altura em que foram seleccionados, nenhum dos dez idosos apresentava sintomas de depressão ou demência.

5.2. Método de Recolha

O método utilizado foi a entrevista biográfica. O processo de revisão do percurso de vida, ou *life review*, orientado sustenta-se neste tipo de entrevista (Garland & Garland, 2001; Atkinson, 2001, 1998), que é adaptada de forma a captar os aspectos mais marcantes da vida do entrevistado segundo o padrão sequencial biográfico da sociedade onde este se insere, desde a sua infância, passando pela adolescência e início da vida adulta até chegar ao seu presente.

Para concretizar o livro de contos pretendia-se reunir testemunhos reais na primeira pessoa e gravá-los em formato áudio. As gravações daí resultantes podem ser utilizadas noutros contextos disciplinares, dada a sua versatilidade. Eis alguns exemplos: a Psicologia pode encontrar nos relatos resultantes da entrevista biográfica material que lhe permita compreender como se processa o desenvolvimento da personalidade e do Eu, podendo utilizar este método com fins terapêuticos; a Sociologia poderá, por seu turno, utilizar os testemunhos para estudar a forma como os indivíduos se relacionam entre si e quais as influências no desenvolvimento humano que potenciam relacionamentos equilibrados ou o seu inverso; a Antropologia conseguirá, através dos mesmos relatos, compreender o indivíduo no seu meio cultural através dos valores, hábitos, tradições e crenças que o caracterizam. «A entrevista biográfica é essencialmente um modelo que será utilizado diferentemente em situações ou circunstâncias distintas» (Atkinson, 1998: 21). O objectivo é obter, através da entrevista, a informação necessária para caracterizar o entrevistado e compreender a sua história de vida, ainda que da sua análise resultem interpretações subjectivas, que se adaptam à finalidade do seu estudo.

A entrevista biográfica atravessa três fases (Atkinson, 1998). A primeira é de preparação e planeamento da entrevista e dela fazem parte várias etapas, nomeadamente a

selecção dos entrevistados e a criação de um guião com as perguntas que se pretende colocar. A segunda fase é a da realização da entrevista, que obriga alguma destreza por parte do entrevistador, que deverá reconduzir a entrevista de forma a obter a informação que procura sem perturbar o entrevistado: «a chave para obter uma melhor entrevista reside na flexibilidade e na capacidade de adaptação a determinadas circunstâncias» (Atkinson, 1998: 21). Nesta fase é importante encontrar o espaço adequado para proporcionar conforto ao entrevistado, ter presente que a entrevista não é uma conversa em que o foco se divide entre dois ou mais indivíduos, mas antes um processo em que uma das partes escuta activamente a outra, intervindo só, e apenas, no sentido de conduzir a outra parte tendo por base um guião de perguntas que está em constante reconstrução, e, ainda, que alguns temas são mais delicados e provocam emoções mais acentuadas, devendo o entrevistador estar preparado para as pausas, os silêncios e outras manifestações físicas de sentimentos. Ao ouvir, não só obtemos informação como testemunhamos a experiência de outro. Ser ouvido faz crescer em nós o sentimento de segurança (Nichols, 2009). A terceira fase consiste na transcrição e interpretação dos dados obtidos através das entrevistas (Atkinson, 1998).

A interpretação da entrevista é sempre subjectiva e ocorre em duas das fases: durante a realização da entrevista em si; ao entrevistador cabe seleccionar as questões a colocar, conduzindo o entrevistado pelos temas que melhor o caracterizam, realizando um exercício mais próximo da arte do que da ciência; e durante a última fase do processo de entrevista biográfica, que multiplica em aceções, sucedidas de audições posteriores: a história de vida resulta num texto que é lido, compreendido e interpretado subjectivamente (idem).

Previa-se, inicialmente, que as entrevistas tivessem a duração de 30 minutos para não cansar o idoso, e que se desenrolassem ao longo de várias sessões. No entanto, pôde observar-se grande heterogeneidade na forma como foram conduzidas, tendo sido, posteriormente, adaptadas à disponibilidade psicológica do entrevistado. Algumas entrevistas ocorreram num único dia e demoraram cerca de duas horas, sendo que o entrevistado demonstrou muita vontade em falar sobre a sua vida e fê-lo de forma muito detalhada. Outras entrevistas foram realizadas em três a quatro sessões, tendo tido durações variáveis devido a imprevistos (presença de outras entidades, como familiares, cuidadores formais ou informais, indisponibilidade do entrevistado, incapacidade em realizar um exercício de memória, etc.). As entrevistas tiveram, por base, um guião (ver Anexos), mas

foram conduzidas de forma a registar as memórias que mais entusiasmavam ou emocionavam os entrevistados. Por exemplo, se o idoso frequentemente aludia à sua infância, a entrevista era adaptada de forma a extrair maior informação sobre esse período da vida do idoso.

As entrevistas foram gravadas num gravador adquirido para o propósito e depois transcritas, de forma a perpetuar expressões orais que caracterizam o entrevistado e facilitar o tratamento e consulta dos dados. A recolha de histórias demorou cerca de quatro meses, tendo sido iniciada em Março de 2012 e terminada em Abril do mesmo ano.

5.2.1. Reflexão Sobre a Recolha de Histórias

A relação previamente estabelecida entre as técnicas e os idosos foi determinante na aceitação da realização das entrevistas por parte dos idosos seleccionados. Esta sustentava-se na confiança, na proximidade e no afecto, e estes três elementos foram replicados na relação com a entrevistadora. Além disso, foi, ainda, essencial acentuar que o projecto do livro se iria desenvolver no âmbito do MPMV e, conseqüentemente, do Centro Social Paroquial de São Nicolau, onde o mesmo se insere, os quais conheciam e nos quais confiavam. Desde a primeira abordagem, em que a técnica estabeleceu a ponte entre o idoso e a entrevistadora, foi criada uma relação suficientemente sólida para permitir à entrevistadora flexibilidade e autonomia na marcação das suas visitas a casa dos idosos para a realização das sessões de recolha da história de vida, sem qualquer intervenção das técnicas.

Apesar da desconfiança inicial por parte de alguns idosos face ao objectivo e destino dos dados obtidos na entrevista, fazendo recomendações sobre o que não queriam que se tornasse público, nomeadamente querelas familiares, e, ainda, alguma relutância em falar sobre a sua vida, que consideravam ser de pouco interesse («a minha vida sempre foi muito pobre», «a minha vida foi muito simples, não tem interesse»), todos os idosos, sem excepção, acabaram por manifestar entusiasmo na partilha das suas memórias. Uns faziam-no mais comedidamente, obrigando a uma maior intervenção por parte da entrevistadora na obtenção de respostas, enquanto outros falavam ininterruptamente acerca de vários aspectos da sua vida, conduzindo a conversa sem ser necessária a orientação da entrevistadora.

Conclui-se, através da análise às sessões de recolha de histórias de vida, que existem memórias que assolam com maior intensidade os entrevistados, provocando diversas emoções, por vezes contraditórias. As provações da infância, passada, por vezes, na penúria, a perda de entes queridos, principalmente se esta perda obrigou a uma mudança radical na sua vida, e o trabalho são os temas que mais perturbam ou encorajam os entrevistados, apreendendo-se, desse facto, serem estes os temas que mais impactaram as vidas dos entrevistados – mais, até, que o amor. A forma como exteriorizam as emoções é, invariavelmente, através do choro. No entanto, associa-se o choro a um sentimento nostálgico e não necessariamente negativo, uma vez que os idosos prosseguiram sempre os relatos de forma voluntária, mesmo quando o conteúdo parecia emocioná-los mais intensamente.

Quatro dos idosos inicialmente seleccionados para serem entrevistados demonstraram indisponibilidade por motivo de doença ou falta de vontade. Na última situação verificou-se que a sua circunstância de vida actual do idoso se sobrepunha às memórias, partilhando, ao invés, preocupações cuja publicação não era pertinente, por estarem relacionadas com familiares, ou por serem, no ver do idoso, pouco dignificantes. Esta situação verifica-se principalmente em idosos com idades superiores a 80 anos, em que as capacidades cognitivas começam a sofrer uma perda gradual e o cerne da sua preocupação deixa de ser o medo da morte para ser, essencialmente, a consciência da perda de capacidades e as consequências que daí advém. «Quando as pessoas sobrevivem à velhice, o medo da morte é frequentemente substituído pelos medos da incapacidade e da institucionalização» (Leveille, Guralnick, Ferrucci & Langlois, 1999: 654). Por respeito à sua vontade, optou-se por excluir a história de vida de um dos idosos entrevistados, que não se sentia confortável com alguns aspectos relevantes da sua história de vida, embora o processo de entrevista tenha sido bem acolhido e conduzido com sucesso. Uma das entrevistadas, a mais idosa, com 102 anos, que vivia sozinha por opção própria, adoeceu com gravidade, tendo a sua família decidido mantê-la ao seu cuidado para observação; outra utente, ainda, demonstrou perda de lucidez e esquecimento acentuado, tendo-lhe sido diagnosticado, mais tarde, início de demência, o que dificultou o processo de entrevista. Após deliberação com a equipa técnica, optou-se por seleccionar apenas seis histórias de vida, tendo sido estas consideradas suficientemente ricas em conteúdo para originarem contos com interesse para leitores de todas as idades.

A troca de histórias e a dinâmica criada entre a entrevistadora e o idoso foram mutuamente enriquecedores. Por um lado, o idoso estimulou a sua memória, parcela importante no processo cognitivo; por outro, a entrevistadora retirou e absorveu destas histórias as emoções, tendo sido, ela própria, impactada por elas.

5.2.2. Transcrição, Interpretação e Redacção

O processo de transcrição pode traduzir-se em diversos métodos de trabalho, que o transcritor escolhe consoante a finalidade que pretende dar à informação obtida. A gravação poderá ser transcrita de modos diferentes por pessoas diferentes, ora realizada de forma integral e privilegiando as marcas da oralidade, o significado das palavras proferidas ou o ritmo discursivo, ora limitando-se a resumir a gravação, transcrevendo apenas os excertos mais relevantes.

O tempo gasto na transcrição é, normalmente, cerca de três a seis vezes superior ao da gravação, por exemplo, uma hora de gravação poderá corresponder entre três a seis horas de transcrição (Atkinson, 1998). Ao todo pretendia-se trabalhar com material gravado em 11 horas. Para uma maior gestão do tempo, optou-se por fazer um resumo completo da história de vida de cada uma das idosas entrevistadas, através da audição das suas entrevistas, e transcrever integralmente excertos que poderiam, eventualmente, ser utilizados no texto dos contos.

O resultado da interpretação dos dados transcritos é sempre subjectivo. Atkinson (1998) afirma que a interpretação resulta em significado e validação que, por sua vez, são o resultado de factores que os determinam: 1) a qualidade da relação estabelecida entre entrevistado e entrevistador (próxima, de confiança); 2) o tipo de interacção criada entre ambos durante a entrevista (tensa, tranquila); 3) a perspectiva teórica com que o entrevistador pretende abordar o material gravado; e 4) a experiência do entrevistador ou de quem interpreta a entrevista. Entrevistas realizadas a uma mesma pessoa por dois investigadores diferentes redundarão em dados diferentes, sendo, ainda, interpretados de forma diferente tendo em conta os factores acima referidos (Atkinson, 1998).

No que às perspectivas teóricas concerne, as entrevistas são conduzidas com um intento, e o investigador deve prepará-las nesse sentido. A interpretação das mesmas também poderá ser adaptada a várias áreas de estudo, mesmo tendo por base uma mesma

entrevista. A finalidade do exercício apresentado no presente trabalho era reunir informação sobre as histórias de vida de alguns utentes do MPMV, tendo por base a teoria de Butler (1974, 1963) de revisão do percurso de vida e, ainda, o impacto que a narração da mesma tem no narrador e na sua audiência (esta pode ser, apenas, constituída por um elemento) com o intuito de as transformar em pequenos contos que pudessem chegar ao público em geral e transmitir a essência das pessoas que os protagonizavam de forma lúdica e envolvente.

Os contos acabaram por ser redigidos pela mesma pessoa que realizou as entrevistas. Apesar da qualidade das gravações, que permitem extrair informação pertinente para qualquer pessoa que as oiça, certos gestos, expressões faciais e emoções não são captados na gravação, colocando o entrevistador numa posição privilegiada. Outros factores influenciaram esta decisão: a falta de recursos do MPMV para comprometer algum escritor de renome e a confiança depositada na entrevistadora por parte das idosas entrevistadas, que, ao partilhar abertamente a sua história de vida, criaram uma expectativa de acompanhamento até à conclusão do seu processo.

O processo de recolha de histórias através de entrevista biográfica culminou em sete contos, sendo que seis são baseados nas histórias de vida de seis idosas apoiadas pelo MPMV, e o sétimo é inspirado nos relatos da Responsável por MPMV acerca do seu contacto com a Baixa de Lisboa enquanto jovem, e da filha de uma das utentes do MPMV, cuja infância foi passada, integralmente, na Baixa de Lisboa, sendo que este último é assumidamente ficcional.

Para proteger a identidade dos utentes do MPMV entrevistados e para atrair um maior número de leitores optou-se por escrever, a partir dos testemunhos gravados, contos ficcionados. No relato de memórias, o redactor assume uma série de delimitações que aproximam o texto da ficção, sem, no entanto, se desfazer da essência que a sua base real sustém: «os memorialistas jogam com o tempo e com factos fantasiados para proteger a identidade de outros» (Rough, 2010). A escrita de ficção permite uma maior liberdade criativa (Penn, 2010) na exposição das características que definem o entrevistado e da sua história de vida.

Considera-se que o resultado se aproxima de uma espécie de “livro de memórias” (em inglês, *memoirs*), que Roorbach & Keckler (2008) definem como uma narrativa construída directamente a partir da memória do seu narrador, ainda que embebida em

elementos criativos, uma vez que se trata de um género mais próximo do literário do que do histórico, onde a beleza da forma, da linguagem e do significado têm particular ênfase. Estes contos baseiam-se em relatos verdadeiros realizados na primeira pessoa, embora revestidos por uma roupagem ficcional, e procuram manter intacta a essência das pessoas que os protagonizam.

5.2.3. Aprovação

Após a conclusão do processo de redacção, todos os membros da equipa técnica leram os contos e aprovaram-nos. A sua aprovação era importante uma vez que os contos iriam ser publicados no âmbito da intervenção do MPMV. Pretendia-se que os contos transmitissem uma mensagem positiva, destacando as qualidades e os valores das suas protagonistas e dignificando-os. A Dr.^a Susana Rito, gerontóloga do MPMV, avalia os contos do seguinte modo:

«Enquanto técnica do MPMV, que conhece a fundo as histórias de vida retratadas no *Pequenos Contos, Grandes Vidas*, o que mais me fascinou, página a página, foi o “dom” da escritora em transformar uma realidade a preto e branco, com uma mistura de tristeza e desgosto, em contos que prendem qualquer leitor, desejando tecnicamente que todos os finais felizes do livro pudessem ser transpostos para a realidade, proporcionando um envelhecimento ainda mais positivo e feliz a estas pessoas».¹⁸

A aprovação dos contos por parte das suas protagonistas era essencial na validação dos contos. Todas as idosas que protagonizavam os contos foram visitadas para que lessem ou lhes fosse lido o conto correspondente à sua vida. Estas visitas proporcionaram, ainda, a efectuação de ajustamentos e correcções para tornar os textos o mais fiel possível às histórias que relatavam.

Considera-se que as reacções aos contos foram muito positivas. Uma das idosas chorou de comoção, tendo acentuado que o conto fazia jus à sua vida de forma verdadeira. Esta idosa, em particular, tivera uma experiência menos satisfatória com a imprensa e estava particularmente receosa do resultado textual da sua entrevista. Nas suas palavras, «a minha vida está toda aí; você cumpriu o que prometeu»¹⁹. As demais reacções não foram

¹⁸ Testemunho obtido em entrevista de avaliação realizada à equipa técnica, que surge, na íntegra, nos Anexos.

¹⁹ Testemunho obtido aquando da leitura do conto a cada da utente em questão.

tão efusivas, talvez devido ao facto de não terem grande noção, apesar de lhes ter sido explicado, qual o destino do texto que lhes estava a ser lido. No entanto, aceitaram a história como sua, procedendo à correcção de detalhes incorrectos tendo, ainda, autorizado o uso dos seus nomes verdadeiros no texto: «esta é a minha história, não tenho outra, e não tenho vergonha dela»²⁰.

5.3. Os Contos

5.3.1. As Ruas da Memória

Durante um passeio pela Baixa, uma avó relata à sua neta um pouco da história daquela parte da cidade, onde passou a sua infância. Este conto é baseado nos relatos da infância e mocidade de três pessoas vinculadas ao MPMV, mas que não são suas utentes. Pretende ser uma forma de relatar um pouco da Baixa de outros tempos e de demonstrar um certo preconceito que a geração mais jovem, aqui representada pela neta, tem em relação às pessoas idosas.

5.3.2. A Menina dos Pés Descalços

Este conto conta a história da infância de Clara, passada na beleza natural do Gerês em grande pobreza. Através de uma série de fotografias que a protagonista encontra ao arrumar a casa após a morte do marido, procura-se dar a conhecer as pessoas que foram especiais na vida de Clara, nomeadamente o pai, o avô e a mãe, e os ensinamentos que deles retirou.

5.3.3. O Reencontro

Juliana é uma mulher independente. Vive sozinha por opção e, todos os dias, procura adaptar-se ao processo de envelhecimento, procurando manter-se o mais activa possível. No entanto, as memórias da sua infância e do seu relacionamento turbulento com

²⁰ Testemunho obtido aquando da leitura do conto a uma das idosas apoiadas por MPMV.

a mãe atormentam-na. Este conto pretende demonstrar como um evento na infância molda irreversivelmente o carácter de uma pessoa, mas não só. O exemplo desta protagonista, que por viver sozinha aprendeu a adaptar o espaço às suas necessidades, prevenindo a degradação física que o processo do envelhecimento poderá acarretar, parece ser um bom ensinamento para quem tem medo das consequências do envelhecimento.

5.3.4. A Poetisa

Maria de Lourdes Agapito é poetisa. Este conto pretende ser uma pequena homenagem à sua pessoa, vida e obra, que se caracteriza pela simplicidade.

5.3.5. A Entrevista

Como Angelina não consegue sair de casa devido a um acidente que lhe magoou o pé, a sua maior companhia é a televisão. Procurou-se, partindo do seu grande entusiasmo por este aparelho que a leva a comunicar com os personagens que ele exhibe, criar um conto que simulasse a sua participação nos programas que ela avidamente consome, para os quais seria convidada e onde teria a oportunidade de relatar um pouco da sua vida.

5.3.6. O Voo da Gaivota

Eternamente apaixonada pelo mesmo homem, com quem viveu cerca de 30 anos, Natalina ainda lamenta a sua morte, culpando-se, de certa forma, de a ter provocado ao insistir para formalizarem a sua relação através do matrimónio. Como foi uma das poucas utentes que guiou e possuiu um carro, optou-se por contar a sua vida através de uma viagem de carro simbólica pelos lugares que a marcaram.

5.3.7. As Cantigas de Deolinda

Trata-se este de um relato na primeira pessoa sobre a experiência que a autora teve ao contactar com Deolinda, uma autónoma e independente senhora de 102 anos.

6. O LIVRO PEQUENOS CONTOS, GRANDES VIDAS

Os contos deram origem ao livro *Pequenos Contos, Grandes Vidas*. Este capítulo pretende fazer um breve resumo do seu processo de edição, embora este tenha sido orientado pelo MPMV com a colaboração da autora do presente documento, não sendo, portanto, parte integrante do mesmo. Nos Anexos encontram-se os documentos que completam este capítulo.

De forma a chegar a novos públicos, e envolvendo, igualmente, a comunidade local, abordou-se a Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa com o intuito de convidar os seus alunos a desenvolver ilustrações para o livro. A proposta foi aceite com entusiasmo, uma vez que contribui para o portfólio dos alunos. Sete alunos foram seleccionados pelo Professor Pedro Saraiva e cada um deles foi encarregue de ilustrar um dos sete contos. Os trabalhos resultantes desta parceria foram expostos aquando do evento de lançamento do livro, ocorrido no dia 15 de Novembro de 2012. As ilustrações foram doadas ao MPMV pelos seus criadores para que o Projecto as pudesse rentabilizar para benefício dos cerca de 90 utentes que apoia.

Aproveitando as parcerias já conquistadas por MPMV, achou-se pertinente envolvê-las no processo de construção do livro. Deste modo contactou-se a gráfica Finepaper no sentido de obter aconselhamento na formatação e edição do livro e respectivos orçamentos.

Devido a um evento ocorrido em Maio de 2012 no Casino Estoril, onde o Presidente da Comissão do Mercado de Valores Mobiliários (CMVM), Dr. Carlos Tavares, doou os fundos obtidos com a apresentação do seu álbum musical “Cantar de Amigos”, a Engenheira Maria de Lourdes Pereira Miguel, Responsável pelo MPMV, decidiu agradecer o gesto com um convite para redigir o prefácio do livro, convite que foi prontamente aceite pelo Dr. Carlos Tavares.

A edição do livro foi paga em parte por fundos próprios do MPMV e pelo Banco Carregosa, cujo patrocínio se estendeu à divulgação do livro aos seus clientes. Optou-se por não envolver nenhuma editora devido aos valores cobrados pelos direitos de venda, o que acabaria por ser menos benéfico para o MPMV.

O livro pode ser obtido através da realização de um donativo de 10€, cujo recibo é dedutível para benefícios no IRS. A totalidade dos fundos obtidos reverte a favor do MPMV, tratando-se de uma contribuição para o investimento num melhor serviço aos idosos apoiados, e alargar a intervenção a outras freguesias da Baixa de Lisboa, onde um número considerável de idosos ainda padece de companhia, afecto e apoio social.

6.1. Financiamento e Divulgação

A criação de produtos ou serviços com fins comerciais é uma prática recorrente em organizações sem fins lucrativos, muitas vezes incentivadas pelos seus financiadores que vêm nos proveitos obtidos um caminho para a sustentabilidade (Murray, 2008; Foster & Bradach, 2005). Pode considerar-se que o produto final deste projecto é um objecto de comunicação que carece, também ele, de um plano de marketing para o rentabilizar. No entanto, a planificação deve ser adequada ao âmbito onde se insere este projecto. Ainda que se pretenda, em última instância, obter fundos para que o MPMV continue a prosperar e a proporcionar aos idosos que acompanha qualidade de vida, a divulgação deste projecto tem, igualmente, o propósito de estimular uma mudança de atitude para com a população idosa, que tem sido alvo de algum desinteresse por parte das gerações mais novas e da própria sociedade, que considera a velhice feia (Wolf, 1994) inútil, conservadora, assexuada, desinteressada e senil (Pinheiro Junior, 2005; Vaillant, 2003; Butler, 1974). Nesse sentido, e apesar de se tratar de um produto, o seu plano de divulgação deve sustentar-se numa estratégia de marketing social. O marketing social socorre-se de «conceitos e técnicas do marketing para atingir objectivos comportamentais específicos relativamente a uma causa» (Miller, 2010), ou seja, para provocar uma mudança em determinados comportamentos.

Foi desenvolvido um plano de divulgação, que se encontra nos Anexos, e cujo objectivo a divulgação o livro a um público vasto através de diversos canais, envolvendo, ainda, a rede de parcerias formais e informais do MPMV, de forma a dar a conhecer o livro e angariar fundos. O plano previa o evento público de lançamento do livro, ocorrido no Palácio Foz por intermédio do Gabinete para os Meios de Comunicação Social (GMCS) no dia 15 de Novembro de 2012, e durante o qual estiveram expostas as ilustrações originais,

discursaram o Dr. Carlos Tavares, a Engenheira Maria de Lourdes Pereira Miguel e a autora do livro, e actuaram o pianista Domingos António, a pianista e flautista Andréa Luísa Teixeira e o fadista D. Vicente da Câmara. O evento foi concluído com um Porto de Honra com produtos ofertados pelo Pingo Doce e pela Delta, parceiros protocolados do MPMV.

6.2. Resultados

Os resultados que se pretende apresentar dizem não só respeito à aceitação do livro por parte das protagonistas dos contos, que resultam de uma breve avaliação realizada às técnicas e aos voluntários que acompanhavam as idosas, como aos que se ligam directamente ao plano de divulgação, nomeadamente os fundos obtidos, os parceiros envolvidos e os resultados de acções de divulgação concretas, como, por exemplo, o evento de lançamento do livro. Por terem sido avaliados no âmbito do MPMV, sugerimos a consulta do documento onde surgem descritos e que figura nos Anexos.

6.3. Avaliação

Para melhor compreender o impacto deste exercício de recolha de histórias a partir da teoria de revisão do percurso de vida e a sua transformação em contos na vida das suas protagonistas, optou-se por esperar pela materialização do livro para poder proceder a uma avaliação mais completa.

A avaliação efectuada consistiu na realização de um breve questionário à equipa técnica do MPMV para compreender qual a pertinência do livro para o seu âmbito de actuação e qual as mudanças percebidas nos utentes que protagonizaram o exercício descrito neste relatório. Não se pretendia realizar uma avaliação exaustiva baseada na medição de elementos como o bem-estar ou a qualidade de vida; essa avaliação deve ser conduzida por profissionais com o conhecimento da aplicação dos instrumentos indicados para o efeito. Verificaram-se, no entanto, melhorias no estado de algumas das idosas cujas

vidas foram transformadas em contos, observadas pelas técnicas e pelos voluntários que as visitavam. Os dados obtidos são, portanto, qualitativos e encontram-se nos Anexos.

CONCLUSÃO

O interesse pelas histórias de vida é global. Está presente em diversas formas de arte e, em particular, na literatura, abrangendo alguns gêneros literários de ficção (“memórias”, romance histórico) e de não-ficção (biografia), e no formato audiovisual, podendo assumir a forma de cinema documental ou de ficção ou de reportagem jornalística. A afeição por histórias é tão natural no ser humano que este mal se apercebe de que elas o rodeiam, estando presentes no seu cotidiano, desde o seu pensamento ao seu discurso, passando pelos diversos canais de comunicação que utiliza, jornais, livros, revistas, internet, televisão.

As histórias de vida encerram grandes potencialidades enquanto matéria de investigação, podendo ser estudadas sob uma pluralidade de disciplinas, tais como a Psicologia, a Sociologia, a Antropologia, a História, a Linguística e a Comunicação. Apesar de, na grande maioria das vezes, os indivíduos partilharem experiências que, no conjunto, formam a sua história de vida, esta poderá ser conhecida em maior profundidade através da entrevista biográfica. Esta última sustenta-se num guião que prevê a abrangência da totalidade dos períodos que constituem a vida do entrevistado, devendo ser, no entanto, flexível e adaptável, procurando constantemente a forma mais adequada de obter informação do entrevistado sem o desconfortar ou forçar, algo que poderá comprometer o sucesso da entrevista.

A população idosa é, tendencialmente, mais solícita na partilha das suas histórias de vida, uma vez que faz parte do desenvolvimento psicossocial humano atravessar um estágio de ensinamento e orientação das gerações mais novas (generatividade), sendo este, ainda, essencial na obtenção de integridade, que acarreta sentimentos de satisfação perante a análise do percurso de vida. Estas teorias correspondem às apresentadas por Erikson (1994) e Butler (1974, 1963), em que essa revisão da vida como um todo é universal, ainda que, por vezes, ocorra silenciosamente, sendo potenciada pela proximidade da morte ou por circunstâncias que colocam o indivíduo numa situação menos favorável a seu ver. Da análise derivam sentimentos que podem ser tanto positivos como negativos, influenciando no bem-estar, na qualidade de vida e na auto-estima do indivíduo que a efectua. Quando o indivíduo interpreta a sua vida com insatisfatória, alguns sentimentos negativos irrompem,

podendo originar doenças como a depressão. Butler (1963) sugeriu, assim, um modelo terapêutico que permite ao indivíduo analisar a sua vida de forma orientada e encontrar elementos na sua vida que o satisfaçam, combatendo, dessa forma, a angústia que a sua circunstância presente lhe causa. Este exercício não tem meramente propósitos terapêuticos, podendo ser utilizado com uma finalidade lúdica, aproveitando a predisposição que o próprio indivíduo pode ter na partilha de histórias. Em simultâneo, ao aplicar-se este método, está a oferecer-se ao indivíduo a possibilidade de desenvolver a sua capacidade generativa, o que se traduz em resultados geralmente positivos: 1) o indivíduo sente que há interesse na experiência e valores intrínsecos à sua história de vida; 2) ao ser ouvido o indivíduo sente-se útil (este sentimento é particularmente importante para os idosos, que assistiram à degradação do seu papel social e das suas redes de contactos) e isso causa-lhe bem-estar.

Tendo em conta a base teórica apresentada neste relatório, considera-se que o projecto por ele apresentado foi bem-sucedido, tendo proporcionado às pessoas idosas envolvidas emoções positivas, como orgulho e satisfação. Pelo menos três das seis idosas que viram as suas vidas contempladas no livro manifestaram ler os seus contos e admirar as ilustrações a eles alusivas com uma frequência quase diária, tendo adquirido exemplares para presentear a familiares e amigos.

Julga-se que os contos reúnem material relevante e passível de ser estudado sob a perspectiva histórica, realizando o retrato de um Portugal, sobretudo rural, não muito distante (“A Menina dos Pés Descalços”, “O Reencontro”, “A Entrevista”, “As Cantigas de Deolinda”), da Baixa de Lisboa (“As Ruas da Memória”, “O Voo da Gaivota”), e, ainda, de personalidades históricas (“A Poetisa”). Há, ainda, referências a profissões em extinção, como apanhadeira de malhas (“O Reencontro”, “O Voo da Gaivota”). Sob uma perspectiva gerontológica, podem encontrar-se nos contos dados relevantes sobre formas de adaptação ao processo do envelhecimento (“O Reencontro”, “O Voo da Gaivota”, “As Cantigas de Deolinda”). Os contos procuraram, ainda, manter intacta a essência de certos valores que se consideram em decadência nas gerações mais jovens, e outros elementos sócio-culturais que caracterizam, de certo modo, a população idosa portuguesa.

«Porque as comunidades se estão a desfazer ou, pelo menos, a tornar-se mais dispersas, apartadas e móveis, é ainda mais importante que as histórias de vida se tornem uma peça central do trabalho gerontológico. A história de vida dos idosos pode fornecer aos investigadores informação significativa sobre o percurso de vida, a sequência geracional, a

nossa compreensão do envelhecimento, o papel das histórias ao longo do ciclo de vida e, de certo modo, melhorar a qualidade de vida» (Atkinson, 1998: 18).

Por último, conclui-se que as histórias de vida constituem um precioso legado humano, importante na compreensão do seu desenvolvimento psicossocial e na sua influência sobre o meio. As histórias são verbalizadas através de narrativas estruturadas, com princípio, meio e fim, sendo passíveis de ser interpretadas de diversas formas dada a sua subjectividade. A esta prática chama-se *storytelling* e o seu aperfeiçoamento poderá ser benéfico em contextos não só pessoais, mas, igualmente, profissionais, uma vez que todas as organizações têm não uma, mas várias histórias que formam, no seu conjunto, a história de vida da organização e definem a sua essência.

1. Possíveis Aplicações

A colecção de histórias de vida de utentes de projectos ou associações de apoio social não é original. Existem trabalhos realizados um pouco por todo o mundo tendo, como objectivo, a perpetuação de histórias de vida de pessoas de diversos estratos sociais e *backgrounds* sócio-económicos. Esses trabalhos incluem livros²¹, álbuns fotográficos, vídeos ou museus virtuais.

Existem projectos que pretendem documentar épocas ou lugares através da colecção de histórias, que tanto são contadas na primeira pessoa, como resultam da investigação de jornalistas ou estudiosos. A Europa, por exemplo, é pródiga na criação de livros²² que reúnem histórias na primeira pessoa, procurando retratar a sua pluralidade e (re)construir a sua história contemporânea através de testemunhos de variada natureza.

O conceito de museu virtual de histórias de vida reais de pessoas comuns nasceu no Brasil em 1991 com o Museu da Pessoa²³, tendo sido idealizado pela historiadora Karen Worcman. O Museu da Pessoa foi internacionalizado em 1999 após a participação do museu numa conferência em New Orleans intitulada “Museums and Web”, onde foi

²¹ Ver, a título de exemplo: Mourão, T. F., Gaspar de Oliveira, M. F. (2010). *Poeira & Batom no Planalto Central: 50 Mulheres na Construção de Brasília*. Brasília: Petrobás

²² Ver, a título de exemplo: European Memories (2010). *Eurobiographia 2 – Um Arquivo Europeu de Memórias para a Formação e Desenvolvimento de Competências Sociais e Cívicas dos Cidadãos Europeus*. Roma: Università Popolare Editrice

²³ Museu da Pessoa, disponível em: <<http://www.museudapessoa.net/>>.

estabelecida uma parceria com a Universidade do Minho para a criação do Núcleo do Museu da Pessoa em Portugal²⁴. Hoje a rede do Museu da Pessoa abrange os Estados Unidos da América (EUA), o Canadá e Portugal. O museu é virtual e qualquer pessoa pode submeter a sua história, ilustrando-a com suportes iconográficos ou audiovisuais. As histórias estão disponíveis ao público e podem ser acedidas gratuitamente. O Museu da Pessoa desenvolve, ainda, acções de recolha de histórias, envolvendo, por exemplo, crianças no estudo da memória local das suas cidades. Nos EUA existem, ainda, vários projectos independentes do Museu da Pessoa que procuram reunir histórias de vida escritas na primeira pessoa, tais como uma colecção de histórias da cidade de Nova York²⁵ ou de veteranos da guerra do Vietname²⁶, entre outros que permitem dar largas à imaginação²⁷. Na Índia foi criado, em 2010, o Indian Memory Project²⁸, cujo objectivo é idêntico ao do Museu da Pessoa, convidando a população indiana a enviar as suas narrativas de vida e suportes que as ilustrem com o intuito de caracterizar a população indiana e a história do país.

Em Portugal, o Museu da Pessoa é promovido pelo Departamento de Informática da Universidade do Minho e colaborou em diversos projectos ao longo da primeira década do século XXI. Esses projectos envolviam a colecção de histórias de cidades ou localidades (Porto, Famalicão, Barroso, Vale de Lima, Oeiras, Montalegre, Montreal), monumentos, estabelecimentos históricos e universidades (Palácio da Brejoeira, Universidade do Minho, Café A Brasileira), empresas e museus (Museu do Carro Eléctrico no Porto, Galp²⁹, Nestlé), comemorações internacionais e fenómenos sociais e culturais (emigração e bilinguismo, recolha de memórias da literatura, Dia Internacional de Histórias de Vida)³⁰.

Apesar dos poucos recursos do MPMV, sugere-se a criação de um museu virtual de histórias de vida dos seus utentes, que está intimamente ligada à história da Baixa de Lisboa, parecendo ser interessante no estudo histórico da cidade. Para o efeito, poder-se-á envolver um grupo de voluntários devidamente formados pela equipa do MPMV para a

²⁴ Núcleo do Museu da Pessoa em Portugal, disponível em: <<http://www.museu-da-pessoa.net/>>.

²⁵ City of Memory, disponível em: <<http://www.cityofmemory.org/map/index.php#>>.

²⁶ Veterans History Project, disponível em: <<http://www.loc.gov/vets//>>.

²⁷ Time Slips, disponível em: <<http://www.timeslips.org/>>.

²⁸ Indian Memory Project, disponível em: <<http://www.indianmemoryproject.com/>>.

²⁹ Museu Virtual Vidas Galp, disponível em: <<http://vidas.galpenergia.com/museu.html>>.

³⁰ Fonte: Museu da Pessoa em Portugal, disponível em <<http://www.museu-da-pessoa.net/identidade/>>.

realização da recolha das histórias e a sua edição sob a orientação de um dos membros da equipa técnica. O museu poderá ser desenvolvido em parceria com uma ou mais empresas que o financiassem. O ideal seria permitir um acesso gratuito, arranjando, depois, mecanismos de o rentabilizar e angariar, dessa forma, fundos para o MPMV.

A realização de outras actividades que se baseiem nas teorias expostas neste trabalho também poderão ser desenvolvidas, como, por exemplo, a criação de um calendário ou uma agenda de edição limitada com a colaboração de 12 utentes de MPMV, cada um revelando os eventos mais marcantes de um mês que lhe fosse atribuído. Estes pequenos projectos são, apenas, sugestões que o MPMV poderá adequar consoante os seus recursos financeiros, humanos e temporais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: UMA PERSPECTIVA PESSOAL

Quando fui convidada a integrar a equipa do Mais Proximidade, Melhor Vida (MPMV) desconfiava que algo estava prestes a mudar na minha vida. Não acredito em coincidências; antes acredito em certos desígnios, que são postos ao Homem, e basta-lhe escolher abraçá-los ou ignorá-los. Enquanto procurava um tema para o meu relatório de estágio, foi-me dado a conhecer, pelas minhas novas colegas, a teoria do desenvolvimento psicossocial de Erikson. Como uma avalanche de informação, a teoria do *life review* de Butler surgiu logo de seguida abrindo-me as portas a uma nova possibilidade.

Assim, decidi aliar o meu gosto pela escrita à criação de um produto feito pelo e para o MPMV, envolvendo activamente os seus beneficiários. O meu exercício tinha, primeiramente, o propósito de fazer bem àqueles idosos, alguns deles abandonados à sua sorte, e que têm nas técnicas e no MPMV o seu maior (ou único) suporte.

Quatro meses após a publicação do livro, ele continua a ter grande impacto nas vidas de, pelo menos, quatro das protagonistas, despertando-lhes emoções muito positivas. Falam do livro com orgulho aos amigos que restam, às pessoas com quem ainda se cruzam no seu dia-a-dia, aos familiares ou aos voluntários que os visitam ou lhes telefonam, sendo, por vezes, a sua única companhia. O livro despertou o interesse de alguns meios de comunicação que proporcionaram a duas das utentes cujas vidas foram contempladas algum mediatismo que as entusiasmou. Subitamente a sua vida passou a ter interesse público e é engraçado assistir às manifestações evidentes de entusiasmo quando lhes pedem para falar sobre a sua vida (recentemente um jornalista holandês entrevistou uma das idosas cuja história foi transformada em conto para compreender a sua situação financeira, mas ela perguntava constantemente «quando é que ele me pergunta sobre a minha vida?»).

A uma das senhoras idosas foi, até, realizado o sonho de ir à televisão conhecer o seu ídolo, o apresentador do programa Praça da Alegria, João Baião. Esta senhora, em particular, apresenta uma evolução muito positiva, segundo relatos das técnicas do MPMV e de voluntárias que a visitam ou lhe telefonam. No início de 2012 a senhora manifestava uma obsessão pelas dores que sentia no corpo e a sua conversa incidia principalmente sobre as doenças. Ao longo de todo o ano de 2012 foi-se verificando uma maior tendência

para a senhora falar sobre o que a mais entusiasma ou deixa satisfeita, sendo que as histórias da sua vida dominam, cada vez mais, as suas conversas, tendo concluído, várias vezes, que anda mais distraída das dores. É importante acentuar que são as próprias idosas a autorizar a sua aparição nos meios de comunicação, o MPMV não impõe nem força a sua presença, nem pretende privilegiar nenhuma idosa em particular. Verifica-se é uma maior predisposição para as luzes da ribalta em algumas das idosas, sendo, portanto, as primeiras a aceitar as entrevistas.

O facto de quererem oferecer o livro a amigos e familiares, realizando o donativo de dez euros, parece-me ser um forte indício de aprovação – principalmente se tivermos presente que estas senhoras têm reformas muito reduzidas, e as despesas supérfluas são sempre muito bem ponderadas.

Para terminar, concluo dizendo que a grande recompensa que obtive está descrita neste excerto que publiquei na página de Facebook do MPMV no dia 7 de Fevereiro de 2013:

«Fui assistir à reportagem com a D. Angelina, em sua casa. Ela, que só vê a RTP, estava já com a SIC sintonizada. Aguardava, entusiasmada, a reportagem onde iria aparecer e falar um pouco sobre a sua vida. Quando a peça iniciou, finalmente, ouviu atentamente tudo o que se dizia a seu respeito. Riu-se e emocionou-se. Quando acabou, o telefone tocou várias vezes. A família, longe, não tardou em felicitá-la, orgulhosa. Estava tão feliz que não me queria deixar ir embora! No regresso encontrei a D. Clara. Parecia obra do destino! Aproximei-me e disse 'olá'. Ela ergueu os braços e abraçou-me muito emocionada e o seu carinho e felicidade eram tão evidentes que pensei para mim que já nada hoje me poderá demover. Apetecia-me sorrir e partilhar com toda a gente que poucos minutos de uma reportagem tiveram um impacto grandioso na vida de alguém!»³¹

³¹ Disponível em: <<https://www.facebook.com/MaisProximidadeMelhorVida?ref=hl>>.

BIBLIOGRAFIA³²

- Abdallah, S., & Shah, S. (2012). *Well-being Patterns Uncovered: An Analysis of UK Data*, London: NEF – New Economics Foundation
- Aked, J., & Thompson, S. (2011). *Five Ways to Wellbeing, New applications, New Ways of Thinking*, London: NEF – New Economics Foundation
- Allen, R. S., Welsh, D. L., Willis, S. L., & Schaie, K. W. (2003). The Aging Personality and Self: Diversity and Health Issues. In R. Tallis & H. M. Fillit (eds.), *Brocklehurst's Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology* (6th edition, pp. 24-34). Edinburgh, UK: Churchill Livingstone
- Ando, M., Morita, T., Okamoto, T., & Ninosaka, Y. (2008). One-week Short-term Life Review Interview Can Improve Spiritual Well-being of Terminally Ill Cancer Patients. *Psycho-Oncology*, 17(9), 885-890
- Aslan, A. (1982). The Mystery of Aging. *The Unesco Courier*, 9, (October 1982, pp. 8-9), Paris: UNESCO
- Atkinson, R. (1998). *The Life Story Interview*, California: Sage Publications, Inc.
- Atkinson, R. (2001). The Life Story Interview. In J. F. Gubrium & J. A. Holstein (eds.), *Handbook of Interview Research: Context and Method* (pp. 121-140). Thousand Oaks, CA: Sage
- Azevedo, J. R. D. (2003, 24 de Junho). A Terceira Idade ao Longo do Tempo. *Direito do Idoso*, disponível em <http://direitoidoso.braslink.com/01/artigo010.html>
- Barnes, S. F. (2011). Fourth Age: The Final Years of Adulthood. *California Booming*, disponível em <http://calbooming.sdsu.edu/documents/TheFourthAge.pdf>
- Barreto, J. (2005). Envelhecimento e Qualidade de Vida: o Desafio Actual. *Revista da Faculdade de Letras: Sociologia*, Série I, 15, 289-302
- Bearon, L. B. (1996). Successful Aging: What Does the 'Good Life' Look Like?. *The Forum for Family and Consumer Issues*, 1(3), disponível em

³² As referências aqui enumeradas incluem artigos, relatórios, capítulos de livros ou livros que poderão não ter sido referenciados no texto, mas que se considera pertinente colocar nesta lista de referências por serem passíveis de enriquecer a pesquisa de alguns temas que foram abordados no texto, mas não explorados em profundidade.

<http://www.ncsu.edu/ffci/publications/1996/v1-n3-1996-summer/successful-aging.php>

- Bell, J. S. (2008). *Write Great Fiction: Revision and Self-Editing*. Ohio: Writer's Digest Book
- Bohlmeijer, E., Valenkamp, M., Westerhof, G., Smit, F. & Cuijpers, P. (2004). Creative Reminiscence as an Early Intervention for Depression: Results of a Pilot Project. *Aging and Mental Health*, July 2005; 9(4), 302-304
- Bowling, A., Banister, D., Sutton, S., Evans, O. & Windsor, J. (2002). A Multidimensional Model of the Quality of Life in Older Age. *Aging and Mental Health*, November 2002; 6(4), 355-371
- Bowling, A. & Dieppe, P. (2005). What is Successful Ageing and Who Should Define It?. *British Medical Journal*, December 2005; 331, 24-31
- Bray, I. M. (2010). *Effective Fundraising for Nonprofits: Real-world Strategies that Work*. EUA: Nolo
- Burnet, K. (2006). *The Zen of Fundraising*. San Francisco: Jossey-Bass
- Burnside, I. & Haight, B. K. (1992). Reminiscence and Life Review: Analysing Each Concept. *Journal of Advanced Nursing*, 17(7), 855-862
- Butler, R. N. (1963). The Life Review: An Interpretation of Reminiscence in the Aged. *Psychiatry*, 26, 65-76
- Butler, R. N. (1974). Successful Aging and the Role of the Life Review. *Journal of American Geriatric Society*, 22, 529-535
- Chang, H. & Pang, S. (2010). Let me Talk – An Advance Care Planning Programme for Frail Nursing Home Residents. *Journal of Clinical Nursing*, 19, 3073-3084
- Charcot, J. M. (1881). *Clinical Lectures on the Diseases of Old Age*. New York: William Wood & Company, disponível em <http://ia600304.us.archive.org/8/items/clinicallectures00charuoft/clinicallectures00charuoft.pdf>
- Chiang, K., Lu, R., Chu, H., Chang, Y., & Chou, K. (2007). Evaluation of the Effect of a Life Review Group Program on Self-Esteem and Life Satisfaction in the Elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(1), 7-10

- Christopher, J. C. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling & Development*, Spring 1999, 77(2), 141-152
- Collins, B. C. (1997). *Emotional Unavailability: Recognizing It, Understanding It, and Avoiding Its Trap*. USA: McGraw-Hill
- Eurostat (2011). *Demographic Report 2010*. Luxembourg: Publications Office of the European Union, disponível em http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/product_details/publication?p_product_code=KE-ET-10-001
- Daniel, F. (2006). O Conceito de Velhice em Transformação. *Interações: Sociedade e as Novas Modernidades*, Revista do Instituto Superior Miguel Torga, Abril de 2006, 10, 113-122
- Destrem, H. (1980). *Viver Bem Depois dos 50 Anos*. Mem Martins: Publicações Europa-América
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575
- Diener, E. et al. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302
- Dixon, N. (2009, 22 de Março). The Incentive Question or Why People Share Knowledge. Conversation Matters, disponível em <http://www.nancydixonblog.com/2009/03/the-incentive-question-or-why-people-share-knowledge.html>
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders, L. (2012). The Challenge of Defining Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235
- Erikson, E. (1994). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton
- Fernández-Ríos, L. & Cornes, J. M. (2009). A Critical Review of the History and Current Status of Positive Psychology. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 7-13
- Ferreira, M. N. (2007). Transição à Reforma, Qualidade de Vida e Envelhecimento. *Revista Transdisciplinar de Gerontologia*, Dezembro/Maio 2006/2007, 1(1), 30-34
- Figueiredo, D. (2007). *Cuidados Familiares ao Idoso Dependente*. Lisboa: Climepsi
- Fonseca, A. M. (2004). *O Envelhecimento: Uma Abordagem Psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa
- Foster, W. & Bradach, J. (2005). Should Nonprofits Seek Profits?. *Harvard Business Review*, February; 83(2), 92-100

- Freitas, M. C., Queiroz, T. A. & Vieira de Sousa, J. A. (2010). O Significado da Velhice e da Experiência de Envelhecer para os Idosos. *Revista da Escola de Enfermagem*, 44(2): 407-412
- Frey, B. S. & Stutzer, A. (2002a). The Economics of Happiness. *World Economics*, January-March; 3(1), disponível em http://www.bsfrey.ch/articles/365_02.pdf
- Frey, B. S. & Stutzer, A. (2002b). What Can Economists Learn from Happiness Research?. *Journal of Economic Literature*, 40, 402-435
- Froh, J. J. (2004). The History of Positive Psychology: Truth Be Told. *The Psychologist*, 16(3), 18-20
- Gamburgo, L. J. L. & Monteiro, M. I. B. (2007). Envelhecimento e Linguagem: Algumas Reflexões sobre Aspectos Cognitivos na Velhice. *Revista Kairós*, Junho de 2007; 10(1), 35-49
- Garland, J. & Garland, C. (2001). *Life Review in Health and Social Care*. East Sussex: Brunner-Routledge
- GEP (2011). *Carta Social – Rede de Serviços e Equipamentos Sociais*. Lisboa: Centro de Informação e Documentação GEP – CID, disponível em <http://www.cartasocial.pt/pdf/csocial2011.pdf>
- Glück, J. & Bluck, S. (2007). Looking Back Across the Life Span: A Life Story Account of the Reminiscence Bump. *Memory & Cognition*, 35(8), 1928-1939
- Goldfarb, D. C. (1998). Corpo e Temporalidade: Contribuições para uma Clínica do Envelhecimento. *Revista Kairós Gerontologia*, 1, disponível em <http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/psico/psico5.htm>
- Goleman, D. & Boyatzis, R. (2008). Social Intelligence and the Biology of Leadership. *Harvard Business Review*, September; 86(9), 74-81
- Guber, P. (2007). The Four Truths of the Storyteller. *Harvard Business Review*, December; 85(12), 52-59
- Guerra, I. M. P. C. (2000). *Fundamentos e Processos de uma Sociologia da Acção: o Planeamento em Ciências Sociais*. Lisboa: Principia
- Haber, D. (2006). Life Review: Implementation, Theory, Research and Therapy. *Journal of Aging and Human Development*, 63(2), 153-171
- Habermas, T. & Bluck, S. (2000). Getting a Life: The Emergence of the Life Story in Adolescence. *Psychological Bulletin*, September, 126(5): 748-769

- Habermas, T. & Paha, C. (2001). The Development of Coherence in Adolescents' Life Narratives. *Narrative Inquiry*, 11, 35-54
- Halbwachs, M. (2008). A Memória nos Idosos e a Nostalgia do Passado. *RBSE – Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*, Dezembro; 7(21), 633-658
- Hanke, M. (2003). Narrativas Oraís: Formas e Funções. *Revista Contracampo*, 9, 117-126
- Hausman, C. P. (1980). Life Review Therapy. *Journal of Gerontological Social Work*, 3(2), 31-37
- Hawkey, L. C. & Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness. In H. Reis & S. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of Human Relationships* (pp. 985-990). Thousand Oaks, CA: Sage Press
- Heady, B., Veenhoven, R. & Wearing, A. (1991). Top-Down Versus Bottom-Up Theories of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 24, 81-100
- Hendricks, J. (1995a). *The Meaning of Reminiscence and Life Review*. New York: Baywood Publishing Company, Inc.
- Hendricks, J. (1995b). "Looking Back on My Self: The Meaning of the Past". In J. Hendricks (ed.), *The Meaning of Reminiscence and Life Review* (pp. 1-4), New York: Baywood Publishing Company, Inc.
- Hogg, M. A. & Vaughan, G. M. (2002). *Social Psychology* (3rd edition). Essex, UK: Prentice Hall
- INE – Instituto Nacional de Estatística (2011). *Censos 2011 – Resultados Provisórios*. Instituto Nacional de Estatística, disponível em http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos2011_apresentacao
- ISS – Instituto da Segurança Social, I.P. (2012). *Guia Prático – Respostas Sociais – População Adulta – Pessoas Idosas*, publicado a 21 de Maio de 2012, disponível em http://www1.seg-social.pt/preview_documentos.asp?r=22884&m=PDF
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140
- Keyes, C. L. M. & Magyar-Moe, J. (2003). "The Measurement and Utility of Adult Subjective Well-being". In S. J. Lopez & C. R. Snyder (eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 411-425). Washington, DC: American Psychological Association, xvii

- King, L. A. & Napa, C. K. (1998). What Makes a Life Good?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7(1), 156-165
- Koch *et al.* (2010). Envelhecimento Humano e Ancianismo. *Revista de Clínica e Pesquisa Odontológica*, 6(2), 155-160
- Lara, A. (2012, 23 de Janeiro). 10 Ways to Tell if Your Story Should be a Memoir or a Novel. *Writer's Digest*, disponível em <http://www.writersdigest.com/whats-new/10-ways-to-tell-if-your-story-should-be-a-memoir-or-a-novel>
- Leveille, S. G., Guralnick, J. M., Ferrucci, L. & Langlois, J. A. (1999). Aging Successfully Until Death in Old Age: Opportunities for Increasing Active Life Expectancy. *American Journal of Epidemiology*, 149(7), 654-664
- Lopes Martins, R. M. & Rodrigues, M. L. M. (2004). Estereótipos Sobre Idosos: Uma Representação Social Gerontofóbica. *Millenium – Revista do ISP*, 29, 249-254
- Lorenzeto, M. G. M. (2011, 13 de Julho). Memória autobiográfica: um caminho para a vida. *Portal do Envelhecimento*, disponível em <http://portaldoenvelhecimento.org.br/noticias/memorias/memoria-autobiografica-um-caminho-para-a-vida.html>
- Maguire, J. (1998). *The Power of Personal Storytelling: Spinning Tales to Connect with Others*. New York: Penguin Putnam
- Malette, J. & Oliver, L. (2006). Retirement and existential meaning in the older adult: A qualitative study using life review. *Counselling, Psychotherapy, and Health*, 2(1), 30-49
- Martins, R. (2011, 18 de Novembro). Por que a memória não funciona sempre?. *Portal do Envelhecimento*, disponível em: <http://portaldoenvelhecimento.org.br/noticias/memorias/por-que-a-memoria-nao-funciona-sempre.html>
- McAdams, D. P. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122
- McAdams, D. P. (2004). The Redemptive Self: Narrative Identity in America Today. In D. R. Beike, J. M. Lampien & D. A. Behrend (Eds.), *The Self and Memory* (pp. 95-115), New York: Psychology Press

- McAdams, D. P. (2008). Personal Narratives and the Life Story. In O. P. John, R. W. Robins & L. A. Pervin. (Eds.). *Handbook of Personality: Theory and Research* (3rd Edition, pp. 242-262). New York: The Guilford Press
- McKee, R. (1990). *Story*. USA: Methuen
- McLeod, S. A. (2007). *Maslow's Hierarchy of Needs*, disponível em <http://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- McMahon, D. M. (2006). *Happiness: A History*. New York: Atlantic Monthly Press
- Mein, G., Martikainen, P., Hemingway, H., Stansfeld, S., & Marmot, M. (2003). Is Retirement Good or Bad for Mental and Physical Health Functioning? Whitehall II Longitudinal Study of Civil Servants. *Journal Epidemiol Community Health*, 57, 46-49
- Merriam, S. B. (1995). Butler's Life Review: How Universal is It?. In J. HENDRICKS (ed.), *The Meaning of Reminiscence and Life Review* (pp. 7-19), New York: Baywood Publishing Company, Inc.
- Michaelson, J., Abdallah, S., Steuer, N., Thompson, S. & Marks, N. (2009). *National Accounts of Well-being: Bringing Real Wealth Onto the Balance Sheet*. London: NEF – New Economics Foundation
- Michaelson, J. (2012, 7 de Agosto). The Importance of measuring well-being. *NEF*, disponível em <http://www.neweconomics.org/blog/2012/08/07/the-importance-of-measuring-well-being>
- Minayo, M. C. S. & Coimbra, C. E. A. (2011). *Antropologia, Saúde e Envelhecimento*. Rio de Janeiro: Fiocruz
- Minois, G. (1999). *História da Velhice no Ocidente*. Lisboa: Teorema
- Miller, K. L. (2010). *The Nonprofit Marketing Guide: High-impact, Low-cost ways to Build Support for Your Good Cause*. San Francisco: Jossey-Bass
- Moura, M. (2011, 28 de Outubro), Portugal não está preparado para a população idosa. *Ciência Hoje*, disponível em <http://www.cienciahoje.pt/index.php?oid=51615&op=all>
- Murray, I. (2008). Charitable Fundraising Through Commercial Activities: The Final Word or a Pyrrhic Victory?. *Journal of Australian Taxation*, 11(2), 138-207
- Neugarten, B. (1975). Adult Personality: Toward a Psychology of the Life Cycle in W. Size (ed.), *Human Life Cycle*. New York: Jason Aronson

- Nichols, M. P. (2009). *The Lost Art of Listening: How Learning to Listen can Improve Relationships*. New York: The Guilford Press
- Novo, R. F. (2005). Bem-estar e Psicologia: Conceitos e Propostas de Avaliação. *RIDEP – Revista Ibero-Americana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica*, 20(2), 183-203
- Nuland, S. B. (2008). *A Arte de Envelhecer*. Cruz Quebrada: Estrela Polar
- Osborne, C. (2009). *Liderança* (pp. 22-24). Porto: Dorling Kindersley-Civilização
- Pavot, W., Diener, E. (2003) Well-being (Including Life Satisfaction). In R. Fernández-Ballesteros (ed.), *Encyclopedia of Psychological Assessment*, (Vol. 2, pp. 1097-1101). London: Sage
- Palacios, A. R. J. (2006). Velhice, Palavra Quase Proibida; Terceira Idade, Expressão Quase Hegemônica: Apontamentos Sobre o Conceito de Mudança Discursiva na Publicidade Contemporânea. In *Biblioteca On-line de Ciências da Comunicação da Universidade da Beira Interior*, disponível em <http://www.bocc.ubi.pt/pag/palacios-annamaria-velhice-palavra-proibida.pdf>
- Paúl, C. (2005). Envelhecimento activo e redes de suporte social. *Revista da Faculdade de Letras: Sociologia*, Série I, 15, 275-286
- Paulo, D. L. V. (2012). A Memória Envelhece?. *Revista Portal de Divulgação*, Ano II, 24(2), disponível em <http://portaldoenvelhecimento.org.br/revista/index.php/revistaportal/article/viewFile/269/291>
- Penn, J. (2010, 17 de Agosto). Why Do We Read Fiction and Why Do We Write Fiction?. *The Creative Penn*, disponível em <http://www.thecreativepenn.com/2010/08/17/why-read-write-fiction/>
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to Happiness and Life Satisfaction: the Full Life versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41
- Perez, M. P. & Almeida, M. H. M. (2010). O Processo de Revisão de Vida em Grupo como Recurso Terapêutico para Idosos em Terapia Ocupacional. *Revista de Terapia Ocupacional da Universidade de São Paulo*, 21(3), 223-229
- Phelan, E. A., Anderson, L. A., LaCroix, A. Z., & Larson, E. B. (2004). Older Adults' Views of 'Successful Aging' – How Do They Compare with Researchers'

- Definitions?. *Journal of American Geriatrics Society*, February 2004, 52(2), 211-216
- Pimenta, M. E. F. (2009). Vida e Trabalho: Conteúdos Existenciais para Idosos que Viveram o Século XX. *Revista Kairós Gerontologia*, 12(2), 135-147
- Pinheiro Junior, G. (2005). Sobre Alguns Conceitos e Características de Velhice e Terceira Idade: Uma Abordagem Sociológica. *Linhas, Revista do Programa de Mestrado em Educação e Cultura da Universidade do Estado de Santa Catarina*, 6(1), 223-240
- Powell, A. (2012, 2 de Fevereiro). Decoding Keys to a Healthy Life. *Harvard Gazette*, disponível em <http://news.harvard.edu/gazette/story/2012/02/decoding-keys-to-a-healthy-life/>
- Pruchno, R. A., Wilson-Genderson, M., Rose, M., & Cartwright, F. (2010). Successful Aging: Early Influences and Contemporary Characteristics. *The Gerontologist*, 50(6), 821-833
- Prusak, L. (2001, 21 de Abril). Storytelling in Organizations. *Creating the 21st Century*, disponível em <http://www.creatingthe21stcentury.org/Larry.html>
- Rath, T. & Harter, J. (2010). *Well Being: The Five Essential Elements*, New York: Gallup Press
- Ray, R. E. (2000). *Beyond Nostalgia: Aging and Life-Story Writing*. USA: The University Press of Virginia
- Rebelo, H. (2007). Psicoterapia na idade adulta avançada. *Análise Psicológica*, 4(XXV): 543-557
- Ribeiro, A. P. F. (2007). *Imagens da Velhice em Profissionais que Trabalham com Idosos*. Mestrado em Geriatria e Gerontologia, Universidade de Aveiro
- Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2005). Mirror neuron: a neurological approach to empathy. *Neurobiology of Human Values*, Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2005, disponível em http://www.robotcub.org/misc/review2/06_Rizzolatti_Craighero.pdf
- Rough, J. (2010, 17 de Novembro). What 'Based on a True Story' Means. *Writer's Digest*, disponível em <http://www.writersdigest.com/writing-articles/by-writing-goal/improve-my-writing/what-based-on-a-true-story-means>
- Rowe, J. W., Kahn, R. L. (1987). Human Aging: Usual and Successful. *Science*, 237, 143-149

- Ryan, R., Deci, E. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28
- Samman, E. (2007). Psychological and Subjective Wellbeing: a Proposal for Internationally Comparable Indicators. *OPHI Working Paper Series, Oxford: Oxford Poverty & Human Development Initiative (OPHI)*, University of Oxford
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press
- Souza de Moraes, D. & Nieckel da Costa, M. R. (2007). Quarta Idade: Será Possível Envelhecer com Dignidade?, disponível em <http://guaiba.ulbra.br/seminario/eventos/2007/artigos/psicologia/265.pdf>
- Scott, K. & DeBrew, J. K. (2009). Helping Older Adults Find Meaning and Purpose Through Storytelling. *Journal of Gerontological Nursing*, 35(12), 38-43
- Shah, H. & Marks, N. (2004). *A Well-being Manifesto for a Flourishing Society*. London: NEF – The New Economics Foundation
- Shin, D. & Johnson, D. (1978). Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 5(1), 475-492
- Smith, J. (2002). The Fourth Age: A Period of Psychological Mortality?. *Max Planck Forum: Biomolecular Aspects of aging: The Social and Ethical Implications*, 4, 75-88
- Smolka, A. L. (2000). A Memória em Questão: Uma Perspectiva Socio-Cultural. *Educação & Sociedade*, ano XXI, 71, 166-193
- Sousa, L., Galante, H. & Figueiredo, D. (2003). Qualidade de Vida e Bem-estar dos Idosos: um Estudo Exploratório na População Portuguesa. *Revista de Saúde Pública*, 37(3), 364-371
- Sousa, M. M. (2011). *Formação para a Prestação de Cuidados a Pessoas Idosas*. Cascais: Príncipia
- Stout, G. F. (2010). *A Manual of Psychology*. Charleston: BiblioBazaar

- Stone, R. (2004). *The Healing Art of Storytelling: A Sacred Journey of Personal Discovery*. Lincoln: Authors Choice Press
- Stone, R. (2006). Why Are Feelings Important?. *Psych Central*, disponível a 10 de Novembro de 2012 em <http://psychcentral.com/lib/2006/why-are-feelings-important/>
- Strawbridge, W. J. & Wallhagen, M. I. (2003). Self Report Successful Aging: Correlates and Predictors. In L. W. Poon, S. H. Gueldner. & B. Sprouse. (2003). *Successful Aging and Adaptation with Chronic Diseases in Older Adulthood* (pp. 1-24). New York: Springer
- Sutton, J. (2012). Memory. In N. Z. Edward (ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2012 Edition), disponível em <http://plato.stanford.edu/archives/win2012/entries/memory/>
- Taft, L. B. & Nehrke, M. F. (1995). Reminiscence, Life Review, and Ego Integrity in Nursing Home Residents. In J. Hendricks (ed.), *The Meaning of Reminiscence and Life Review*, New York: Baywood Publishing Company, Inc.
- Taylor, S. E. & Brown, J. D. (1998). Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210
- Teixeira, L. F. (2010). *Solidão, Depressão e Qualidade de Vida em Idosos: Um Estudo Avaliativo Exploratório e Implementação-Piloto de um Programa de Intervenção*. Mestrado Integrado em Psicologia, Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia
- Vaillant, G. E. (2002). *Aging Well*. New York: Little, Brown and Company
- von Faber, M. *et al.* (2001). Successful Aging in the Oldest Old: Who Can be Characterized as Successfully Aged?. *Archives of Internal Medicine*, 161, 2694-2700
- Vogler, C. (2007). *The Writer's Journey* (3rd edition). Studio City, USA: Michael Wiese Productions
- Wahl, H. (2001). Environmental Influences on Aging and Behavior. In J. E. Birren & K. W. Schaie (2001). *Handbook of the Psychology of Aging* (pp. 215-239). USA: Academic Press,
- Warwick, M. (2009). *Fundraising When Money is Tight*. San Francisco: Jossey-Bass

- Webster, J. D., Bohlmeijer, E. T. & Westerhof, G. J. (2010). Mapping the Future of Reminiscence: A Conceptual Guide for Research and Practice. *Research on Aging*, 32(4), 527-564
- Wei, J. & Levkoff, S. (2000). *Aging Well: The Complete Guide to Physical and Emotional Health*. New York: John Wiley & Sons
- WHO – World Health Organization (1998). *Growing Older – Staying Well. Ageing and Physical Activity in Everyday Life*. Geneva: Ageing and Health Programme
- WHO – World Health Organization, NIA – Nation Institute on Aging, National Institutes of Health, & U.S. Department of Health and Human Services (2011). *Global Health and Aging*. EUA: World Health Organization
- WHO – World Health Organization (2012). *Good Health Adds Life to Years – Global Brief for World Health Day 2012*. Geneva: WHO Document Production Services, disponível em http://www.who.int/world_health_day/2012
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W. & Pilkington, R. M. (2012). Psychological Well-being and Psychological Distress: Is It Necessary to Measure Both?. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice 2012*, 2:3
- Wong, P. T. P. & Watt, L. M. (1991). What Types of Reminiscence Are Associated With Successful Aging?. *Psychology and Aging*, 6(2), 272-279
- Wolf, N. (1994). *O Mito da Beleza*. Lisboa: Difusão Cultural
- Woodward, K. (1997). Telling Stories: Aging, Reminiscence, and the Life Review. In C. M. Gillis. (1997). *Telling Stories*. Occasional Paper Series for the Doreen B. Townsend Center for the Humanities: Berkeley, nº 9

WEBGRAFIA

Center for Digital Storytelling

<http://www.storycenter.org/>

City of Memory

<http://www.cityofmemory.org/map/index.php#>

Envelhecimento Activo

<http://www.envelhecimentoativo.pt/>

INE – Instituto Nacional de Estatística

http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_main

Indian Memory Project

<http://www.indianmemoryproject.com/>

Mais Proximidade, Melhor Vida

<http://www.maisproximidademelhorvida.com/afilhados.html>

<https://www.facebook.com/MaisProximidadeMelhorVida>

Museu da Pessoa em Portugal

<http://www.museudapessoa.net/>

<http://www.museu-da-pessoa.net/identidade/>

Museum of the Person

<http://www.museumoftheperson.org/>

Museu Virtual Vidas Galp

<http://vidas.galpenergia.com/museu.html>

Núcleo do Museu da Pessoa em Portugal

<http://www.museu-da-pessoa.net/>

Livro Pequenos Contos, Grandes Vidas

<https://www.facebook.com/contosdevida>

Portal do Envelhecimento

<http://www.portaldoenvelhecimento.org.br/>

Projecto Tio

<http://projectotio.net/>

The Elderly Storytelling Place

<http://www.ronnibennett.typepad.com/elderstorytelling/>

Time Slips

<http://www.timeslips.org/>

Veterans History Project

<http://www.loc.gov/vets/>

WHO – World Health Organization

<http://www.who.int/en/>

World Database of Happiness

<http://www1.eur.nl/fsw/happiness/>

ANEXOS

ANEXO A

Entrevista de *Life Review*

Infância

1. Onde nasceu?
2. Qual a primeira coisa que se recorda na sua vida?
3. Como era a sua vida quando era criança?
4. Como eram os seus pais? Quais as suas fraquezas e forças?
5. Teve ou tem irmãos? Como era cada um deles?
6. Como era a sua casa de infância?
7. Tinha algum animal ao qual se tenha afeiçoado?
8. Quem foram as pessoas importantes na sua infância?
9. Alguém próximo de si morreu enquanto crescia?
10. Alguém próximo de si se foi embora durante a sua infância?
11. Lembra-se de ter estado muito doente?
12. Lembra-se de ter tido algum acidente?
13. Lembra-se de ter estado nalguma situação perigosa?
14. Havia algo importante para si na sua infância que tenha sido destruído ou perdido?
15. A religião teve um papel importante na sua vida?
16. Que escola(s) frequentou?

Adolescência

1. Quem foram as pessoas importantes na sua adolescência?
2. Quem idolatrava nessa altura, a quem se queria igualar (familiares, amigos, professores)?
3. Fez parte de algum grupo de juventude?
4. Que escola frequentou? Gostava? O que significava para si ir à escola?
5. Trabalhou durante a adolescência?
6. Passou por alguma privação nessa altura?
7. Sente que lhe faltou afecto, amor, carinho na sua adolescência?
8. Quais foram as melhores coisas da sua adolescência?
9. E as piores?
10. Acha que teve uma adolescência feliz ou infeliz?
11. Teve namorado(a)s durante a sua adolescência?

Família e Casa

1. Como se davam ou relacionavam os seus pais?
2. Como era o ambiente em sua casa?
3. Considera que teve uma educação rígida?
4. Quem mandava em casa?
5. A quem era mais próximo na sua família?
6. Com quem era mais parecido?

Adulto

1. Quais foram os momentos mais marcantes da sua vida adulta?
2. Como foi a sua vida durante os vinte ou trinta anos?
3. Que coisas gostava de fazer? Quais os seus hábitos?
4. Qual o seu trabalho? Gostava do que fazia? Ganhava bem? Quanto tempo dedicava ao trabalho?
5. Teve relações sólidas com outras pessoas? Era uma pessoa sociável?
6. Casou-se ou teve algum parceiro?
7. Como era o seu parceiro?
8. Considera que foi feliz com ele(a)?
9. Se não se casou, foi por opção?
10. O que valoriza mais na sua relação com o seu parceiro?
11. Que dificuldades encontrou durante a sua vida de adulto?
12. Alguém próximo de si morreu ou partiu?
13. Alguma vez esteve gravemente doente?
14. Quantas vezes mudou de casa? E de emprego?
15. Alguma vez se sentiu sozinho? Ou abandonado?
16. Teve filhos? Quantos? Como se chamam? O que fazem? Como são?
17. A sua relação com os seus descendentes é próxima?

Sobre a Baixa

1. Quando é que se mudou para a Baixa? Porquê?
2. O que recorda da Baixa nessa altura?
3. Que locais costumava frequentar?
4. O que mudou desde então na Baixa?
5. Do que sente mais falta na Baixa?

Geral

1. No geral como classifica a vida que teve?
2. Se pudesse voltar atrás viveria tudo de novo ou mudaria outras coisas?
3. Quais foram as maiores satisfações da sua vida?
4. E quais foram as maiores desilusões?
5. Qual foi a pior fase da sua vida? Porquê?
6. Qual foi a melhor fase da sua vida? Porquê?
7. Falemos da sua vida actual: sente-se feliz?
8. O que considera importante para si neste momento da sua vida?
9. Qual a vantagem de ter a idade que tem hoje?
10. E a desvantagem?

(adaptado de Garland & Garland, 2001)

ANEXO B

Questionários de Avaliação Qualitativa

a) Técnicas MPMV

1. Na vossa perspectiva de técnicas da área social e da saúde, consideram que o exercício realizado e a sua base teórica (teoria de *life review*, em que o idoso recorda a sua vida de forma orientada e assistida, por vezes com objectivos terapêuticos) ajustada?
 - 1.1. E consideram que as pessoas idosas seleccionadas foram as mais adequadas?
2. Conseguiram notar nas pessoas idosas que surgiram no livro alguma mudança positiva? Ou alguma reacção que considerem positiva?
3. Consideram pertinente realizar novamente este exercício, ainda que sob diferentes formas (calendário, livro para crianças sobre profissões, "história na primeira pessoa", etc.) no futuro?
4. Consideram que o produto final foi fiel e digno na apresentação da pessoa idosa?
5. Consideram que o produto final dignifica o MPMV, sendo um bom cartão-de-visita?
6. Como pessoas individuais, e não como técnicas, consideram que o produto final tem qualidade?

b) Voluntários MPMV que acompanham idosas protagonistas do livro

1. Se leu o conto relativo à vida da senhora que acompanha, qual a sua opinião acerca da fidelidade do conto às histórias contadas pela senhora? O conto captou a essência do carácter e/ou personalidade da senhora?
2. Qual a sua opinião pessoal acerca do conto e do livro?
3. Obteve algum feedback da senhora acerca do conto e do livro em geral? Qual?

ANEXO C

Resultados da Avaliação Qualitativa

Neste anexo são apresentados alguns testemunhos de voluntárias que lidam semanalmente com algumas das idosas que foram entrevistadas e que viram a sua vida contemplada no livro *Pequenos Contos, Grandes Vidas*, assim como o testemunho das técnicas do Projecto Mais Proximidade, Melhor Vida (MPMV). Alguns dos testemunhos aqui apresentados resultaram do questionário de avaliação qualitativa apresentado tanto às técnicas, como aos voluntários.

a) **Carla Carvalho**, Voluntária de MPMV

O que testemunhei desde o lançamento do livro foi o fato de a Dona Clara perceber que ao ter contado a sua história de vida e ficar em livro, vai fazer com que as pessoas que mais amou revivam e se eternizem nas “bocas” e memórias de outras pessoas. Torna-se útil e acaba por perceber, no lançamento do livro, do grau de importância que teve e que terá ao deixar o seu testemunho, sentindo-se viva, amada e útil, sendo tomada por uma vontade contínua de deixar mais testemunhos da sua vida, como ensinamento na vida de todos os que lerem a sua história.

b) **Teresa Sousa**, Voluntária de MPMV

Um evento deste tipo tem necessariamente um grande impacto, do ponto de vista emocional, para uma Senhora com a idade da Senhora Dona Clara, engradecendo o seu ego, num momento da Vida em que, provavelmente, achamos que já valem muito pouco para os outros.

Protagonizar uma personagem que, neste caso, até é real – ela própria – num livro que muitos lerão, é/foi, sem dúvida, um momento de magia único para a Senhora Dona Clara.

Poucos terão esta oportunidade na vida.

c) Celeste Ferreira, Voluntária de MPMV

A senhora que acompanho é a Dona Natalina, e o conto dela tem como título “O Voo da Gaivota” com uma ilustração de Elias Gato. A primeira impressão que tive foi através da ilustração, ou seja, tudo que ali vi é, de facto, um pequeno resumo de uma vida recheada de grandes alegrias pois tem o mais importante para a Dona Natalina neste momento!

O título do conto está muito bem adequado, ótima escolha! Tem tudo a ver com a Dona Natalina, pois a senhora tem uma ligação muito especial com, pelo menos, uma gaivota, e, entre elas, já se estabeleceu uma ligação, ou seja, uma aclamação pela outra, uma exprime saudades pela outra...! Mas além das gaivotas, também há os pombos, a Dona Natalina tem imenso gosto em lhes dar comida e lhes fazer companhia...!

Esta senhora é, em geral, uma pessoa bem-disposta, informada do que se passa a nível da sociedade, compreensiva, justa e muito tolerante. Este conto mostrou-me uma pessoa um pouco mais sonhadora, um pouco mais idealista do que penso que é na realidade, mas, depois de ter voltado a ler o conto, talvez tenha percebido a essência. Tendo em conta o que a Dona Natalina viveu e relata, é realmente quase um “conto de fadas” perfeito, ou seja, ter encontrado um homem, que foi o único e grande amor da vida, conseguindo também salva-la de uma doença quase mortal, ter feito várias viagens pelo país e Espanha, ter tido vários carros e saber conduzi-los, ter tido uma família que sempre a estimou e sempre esteve presente nos momentos mais difíceis da sua vida.

Já li todos os contos do livro e, na minha opinião, só o “O Voo da Gaivota” é que tem uma forma mais de fantasia para nos mostrar como foi a vida da Dona Natalina. Contudo, a minha impressão pode não ser justa porque não tenho o prazer de conhecer ao pormenor as vidas das senhoras dos outros contos...

Acho que os outros contos são relatos mais realistas da vida de cada senhora, pois todos têm a mesma forma de cronologia de contar a história, ou seja, os contos começam por contar quando as eram em crianças, como viveram a vida até serem adultas e como se sentem no presente, enquanto “O Voo da Gaivota” a acção desenrola-se tanto no presente como no passado, e vice-versa.

Felicito mais uma vez a Sofia pois ADOREI ter lido o livro da sua autoria, tem um vocabulário de alto nível literário. A forma como conduz cada história prende o leitor ao livro sempre na expectativa de saber como se vai desenrolar.

Gostaria que não fosse o único livro escrito pela Sofia, e que fizesse mais livros com outros contos, como este, onde as personagens são pessoas reais e com vidas dignas de serem louvadas e premiadas!

d) Sofia Fonseca, Voluntária de MPMV

Gostei muito do livro pois descreve diferentes vivências, locais diferentes, épocas diferentes, personalidades distintas, mas que, no fim, existe um sentimento comum nessas pessoas que é a solidão, o abandono da nossa sociedade.

Acho que a Sofia conseguiu captar a essência da personalidade da Dona Angelina de uma forma muito criativa e bastante engraçada.

Depois de conversar com a Dona Angelina sobre o livro, podemos concluir que ela também gostou muito, e de uma certa forma, sente-se orgulhosa de ver a sua vida retratada neste livro, [e] ser considerada como uma estrela da televisão.

e) **Dr.^a Mafalda Ferreira**, Assistente Social no MPMV

1. Na vossa perspectiva de técnicas da área social e da saúde, consideram que o exercício realizado e a sua base teórica (teoria de *life review*, em que o idoso recorda a sua vida de forma orientada e assistida, por vezes com objectivos terapêuticos) ajustada?

Considero bastante ajustada. Não só porque no diagnóstico realizado com os utentes a necessidade de conversar e falar sobre si próprio/sua vida aparece muitas vezes.

- 1.1. E consideram que as pessoas idosas seleccionadas foram as mais adequadas?

Considero que dentro de todas as escolhas possíveis, a escolha das pessoas idosas foi sem dúvida a mais adequada. Principalmente sob os seguintes parâmetros:

- tempo e disponibilidade do idoso;
- necessidade do idoso em conversar sobre a sua vida;
- interesse da história de vida para o grande público.

2. Conseguiram notar nas pessoas idosas que surgiram no livro alguma mudança positiva? Ou alguma reacção que considerem positiva?

Não tenho dados.

3. Consideram pertinente realizar novamente este exercício, ainda que sob diferentes formas (calendário, livro para crianças sobre profissões, "história na primeira pessoa", etc.) no futuro?

Sem dúvida. Não só porque permite a MPMV criar produtos passíveis de serem "vendidos" mas também porque são exercícios que naturalmente envolverão actividades em que a pessoa idosa será estimulada, desafiada e valorizada. O que vai ao encontro dos objectivos de MPMV.

4. Consideram que o produto final foi fiel e digno na apresentação da pessoa idosa?

Foi bastante digno. Representa a vida e a história de cada pessoa, sem infantilizar.

5. Consideram que o produto final dignifica o MPMV, sendo um bom cartão-de-visita?

Considero um excelente cartão-de-visita: primeiro porque acredito que transparece de forma clara e óbvia o espírito de MPMV. Depois porque o Livro serve vários objectivos que se encaixam muito facilmente com MPMV, são estes:

- Valorização da pessoa idosa;
- Sensibilização da população em geral, mas principalmente dos mais jovens, para a importância do envelhecimento activo e para o lugar que o idoso deve ter na sociedade;
- Angariar fundos para MPMV.

6. Como pessoas individuais, e não como técnicas, consideram que o produto final tem qualidade?

Penso que o livro tem muitíssima qualidade. Do ponto de vista pessoal, gosto muito de biografias, pelo que o livro acaba por se aproximar desse registo, as histórias além de muito bem escritas são ricas em valores. Para um leitor mais atento e reflexivo, é possível tirar lições de vida muito importantes para os dias de hoje.

f) Dr.^a Joana Barreiros, Psicóloga Clínica no MPMV

1. Na vossa perspectiva de técnicas da área social e da saúde, consideram que o exercício realizado e a sua base teórica (teoria de life review, em que o idoso recorda a sua vida de forma orientada e assistida, por vezes com objectivos terapêuticos) ajustada?

O que até hoje tive oportunidade de ler sobre esta teoria interessou-me muito! Está bem fundamentada. O exercício realizado foi bem orientado e ajustado à realidade das pessoas com quem trabalhamos.

1.1. E consideram que as pessoas idosas seleccionadas foram as mais adequadas?

Penso que as histórias são muito adequadas, mas penso que existem pessoas com histórias de vida igualmente interessantes que não foram incluídas.

2. Conseguiram notar nas pessoas idosas que surgiram no livro alguma mudança positiva? Ou alguma reacção que considerem positiva?

Terminada a apresentação do livro, a Sr.^a D. Clara estava muito comovida com as palavras do Dr. Carlos Tavares, que falou do seu querido avô e da sua história de vida. Quando a vi estava com as lágrimas nos olhos. Encaminhei-a para a sala das ilustrações, onde ficou ainda mais comovida quando viu a sua ilustração, dizendo várias vezes "Os cabos de alta tensão eram mesmo assim, e aqui o lobo, a minha boneca e a serra", e os olhos encheram-se novamente de lágrimas e a voz tremeu. Foi tal a felicidade e a comoção com a imagem que lhe dei o catálogo das ilustrações. Passado uns dias quando a tornei a visitar em casa, a Sr.^a D. Clara tinha o catálogo em cima da mesa, e confessou ver várias vezes ao dia, tendo retirado a página para pôr num quadro na parede.

Voltando ao evento de lançamento do livro, quando acompanhei a Sr.^a D. Clara, à saída do Palácio Foz ela disse "esta semana vai lá a casa. Eu ainda tenho muitas histórias para contar; aparece" com o orgulho estampado na cara.

Na minha primeira visita depois do lançamento, confessou-me que quando não tem nada para fazer vai para a varanda ler o livro. "Já li um bocado das outras histórias, mas a que eu gosto mais é da minha. Já li aí umas 20 vezes". E voltou a falar, emocionada, das palavras do Dr. Carlos Tavares sobre a sua história.

3. Consideram pertinente realizar novamente este exercício, ainda que sob diferentes formas (calendário, livro para crianças sobre profissões, "história na primeira pessoa", etc.) no futuro?

Parece-me muito pertinente alargar este exercício a outras pessoas.

4. Consideram que o produto final foi fiel e digno na apresentação da pessoa idosa?

Na minha opinião, o livro dignifica a história de vida destas pessoas, distanciando-se da abordagem comum que explora o sofrimento. Pelo que observei as pessoas também o sentiram: orgulho que vai para além do facto da sua história estar num livro. Está associado à forma como a sua história é apresentada.

g) Teresa Coutinho, Voluntária de MPMV

1. Se leu o conto relativo à vida da senhora que acompanha, qual a sua opinião acerca da fidelidade do conto às histórias contadas pela senhora? O conto captou a essência do carácter e/ou personalidade da senhora?

Está muito engraçado. Agarrou um tema em que a D Angelina se envolve bastante, a televisão. E a forma como o transformou ficou muito bem feito.

2. Qual a sua opinião pessoal acerca do conto e do livro?

Acima de tudo, acho uma ideia brilhante. No fundo foram feitos relatos de 7 vidas com muita carga informativa e emotiva, de uma época e quase sempre com muitas dificuldades. É uma realidade que nos faz bem "ouvir". São lições de vida!

3. Obteve algum feedback da senhora acerca do conto e do livro em geral? Qual?

Sim. Gostou muito.

Faço só uma crítica construtiva. Teria sido "justo" que todas as intervenientes nos contos tivessem estado presentes no lançamento do livro. Sei que seria complicado. Mas sem elas este livro não seria possível. São as pessoas mais importantes.

Também acho que deveria estar referenciado em cada conto o nome e idade de cada uma. São contos, mas baseiam-se em pessoas reais.

h) Dr.^a Susana Rito, Gerontóloga de MPMV

Enquanto técnica do MPMV, que conhece a fundo as histórias de vida retratadas no “Pequenos Contos, Grandes Vidas”, o que mais me fascinou, página a página, foi o “dom” da escritora em transformar uma realidade a preto e branco, com uma mistura de tristeza e desgosto, em contos que prendem qualquer leitor, desejando tecnicamente que todos os finais felizes do livro pudessem ser transpostos para a realidade, proporcionando um envelhecimento ainda mais positivo e feliz a estas pessoas.

Além de leitora ansiosa por saber o que cada conto nos traz em termos de vivências de vida, tive a sorte de puder ver, na primeira fila, a reacção de uma das personagens, ou melhor, de uma das pessoas retratadas no livro, a Dona Angelina, à leitura do seu conto, já em formato de livro. Posso dizer que foi um momento de grande expectativa e de muitas emoções, deu tempo para sorrisos, lágrimas, mas um grande sentimento de missão cumprida. No final de reler a sua história, Angelina levantou-se de imediato e deu um beijinho de agradecimento, pois afinal toda a sua história estava descrita nas várias páginas de “Pequenos Contos, Grandes Vidas”. Todavia somos nós, equipa do Mais Proximidade, Melhor Vida, que agradecemos a oportunidade de poder conhecer a história de Angelina e de a poder partilhar.

Além de ter adorado, a Dona Angelina fez questão de comprar dois livros para cada um dos seus sobrinhos, e até já reservou mais um, para poder mandar à sua sobrinha neta, que também está muito entusiasmada por conhecer a história de vida de Angelina. Por incrível que pareça, alguns familiares desconheciam alguns episódios da sua vida. O livro

possibilitou aos leitores e pessoas que interagem com estas pessoas descobrir aspectos desconhecidos até então. Por exemplo, uma das senhoras soube que a sua vizinha, que diariamente passa as tardes em sua casa, afinal tinha estado num colégio interno e que a relação com a mãe não fora como o desejado.

Quanto ao lançamento do livro, num final de tarde chuvoso e desagradável para sair de casa, Maria de Lourdes Agapito fez um verdadeiro esforço para chegar até ao Palácio Foz, mas ela não poderia perder este dia tão importante, o lançamento do livro, que conta com a sua participação. Adorou a sua história, bem como as suas várias ilustrações expostas no dia. Além do seu livro, fez questão de enviar ao seu amigo de longa data e poeta, pois de facto reconhecia-se no seu conto, querendo demonstrar aos seus amigos facetas que poderiam desconhecer.

Para finalizar, devo referir que me surpreendeu o facto de todos os idosos protagonistas terem demonstrado interesse em ler os restantes contos e não ficar apenas pelo seu, o que demonstra que gostaram do modo como o livro capta a essência de “ser-se velho”.

ANEXO D



Lançamento do Livro

Pequenos Contos, Grandes Vidas

15 de Novembro, no Palácio Foz

PROGRAMA

- 17h30** Abertura
Exposição de Ilustrações Originais
- 18h00** Apresentação do Livro “Pequenos Contos, Grandes Vidas”
Pedro Berhan da Costa
Director do Gabinete para os Meios de Comunicação Social
Carlos Tavares
Presidente da CMVM
Maria de Lourdes Pereira Miguel
Responsável pelo Projecto Mais Proximidade, Melhor Vida
Sofia Chedas Salvado
Autora
- 18h45** Recital
Domingos António
Pianista
Andréa Luísa Teixeira
Pianista e Flautista
D. Vicente da Câmara
Fadista
- 19h15** Porto de Honra
Exposição do Livro e CD “Cantar de Amigos”, de Carlos Tavares
- 20h00** Encerramento

Este evento tem o apoio de:



ANEXO E

Os anexos que se seguem tratam-se de excertos de documentos de apresentação, avaliação e resultados do livro *Pequenos Contos, Grandes Vidas* realizados no âmbito do Projecto Mais Proximidade, Melhor Vida (MPMV). A sua divulgação foi devidamente autorizada. O conteúdo destes documentos é próximo do conteúdo exposto neste trabalho, uma vez que o seu conceito e desenvolvimento foram descritos nas páginas dos supracitados documentos.

LIVRO DE CONTOS

BASEADOS NA VIDA DE UTENTES DE MAIS PROXIMIDADE, MELHOR VIDA



RESPONSÁVEL

Maria de Lourdes Pereira Miguel

UNIDADE DE PROJECTO

Henrique Joaquim
Paulo Galiano
Henrique Canelas
José Manuel Seruya

EQUIPA TÉCNICA

Mafalda Ferreira
Susana Rito
Joana Barreiros
Sofia Salvado
Leonor Morais Barbosa

INTRODUÇÃO

Este projecto nasce no âmbito de um estágio de mestrado de um aluno da Universidade Católica cuja premissa passava por criar um plano de comunicação e marketing. Assim, conjugando a riqueza que a actuação de **Mais Proximidade, Melhor Vida (MPMV)** pode extrair, que são as histórias de vida que, inevitavelmente, as pessoas idosas apoiadas pelo mesmo partilham, com a possibilidade de angariar fundos e permitir a construção de sustentabilidade, surge a ideia de criar um livro que reunisse pequenos contos sobre a vida destas pessoas.

3

BREVE APRESENTAÇÃO

O que diferencia **MPMV** de projectos ou programas que abrangem o mesmo público-alvo (a população idosa) é ter, por base, relações de proximidade. Compreendendo que a grande necessidade da pessoa idosa, especialmente a que se encontra em situação de isolamento ou solidão, é o afecto, a abordagem de **MPMV** caracteriza-se por construir um relacionamento que primeiramente tente colmatar a urgência em falar, e a partir daí, crie a abertura para partilhar problemas que permitam uma intervenção mais rigorosa, como adquirir bens de primeira necessidade, acompanhamento ao médico, aconselhamento no pagamento de contas ou resolução de problemas financeiros, entre outros.

Tendo por base a partilha de memórias, o discurso sobre o passado, que caracteriza, em certa medida, o comportamento da pessoa idosa, pensou-se criar um livro que reunisse algumas das histórias dos utentes de **MPMV** de forma a perpetuá-las, a desconstruir preconceitos relacionados com esta população, e aproveitar a experiência ganha ao longo das suas vidas para servir de modelo às gerações posteriores. Tendo por destino a venda ao grande público, este livro seria, portanto, um instrumento lúdico de angariação de fundos, envolvendo as pessoas idosas e outros *stakeholders*, nomeadamente voluntários e parceiros, traduzindo, em última instância, o conceito de “mais proximidade”.

4

OBJECTIVO

Pretende-se reunir histórias de vida de utentes do projecto **MPMV** e criar, a partir delas, um conjunto de pequenos contos de ficção com não mais de dez páginas cada.

O levantamento das histórias será realizado através de entrevista biográfica e deverá contemplar aspectos vários da vida de cada utente, desde a sua infância até à sua situação actual. A partir destes relatos, será feita uma selecção da informação que melhor caracteriza a vida e o carácter da pessoa idosa entrevistada, elaborando-se, a partir da mesma, um conto.

Os contos serão ficcionados, mas serão, ainda assim, fiéis aos relatos partilhados. A capa ficcional tem meros propósitos lúdicos e pretende tornar mais atractiva a leitura, protegendo, em simultâneo, a identidade das pessoas idosas entrevistadas.

O destino do livro é a sua divulgação ao grande público, sendo que é mais benéfico para o **MPMV** que o livro seja ofertado em troca de um donativo correspondente ao seu valor, que será 10€. Os fundos angariados reverterão totalmente a favor de **MPMV**.

5

VANTAGENS

Este pequeno projecto apresenta três grandes vantagens:

- em 2012 celebra-se o Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações, uma forma de sensibilizar a população para a utilidade da pessoa idosa na sociedade, permitindo-a integrar-se e manter-se activa independentemente da sua idade; desta forma, este livro que reúne histórias de vida permite a partilha de sabedoria útil às gerações mais jovens, tratando-se de uma forma de comemorar o Envelhecimento Activo e sensibilizar as novas gerações;
- a troca de histórias e a dinâmica criada entre o entrevistador e o idoso são mutuamente enriquecedores; por um lado, o idoso estimula a sua memória, parcela importante no processo cognitivo; por outro, o entrevistador retira e absorve destas histórias as lições, as emoções, a sabedoria;
- tendo como pano de fundo a Baixa Pombalina, este livro valoriza, inevitavelmente, esta zona da cidade de Lisboa, contando a sua história sob diferentes perspectivas, que a retratam histórica e socialmente.

6

PROCEDIMENTOS

1. Base Teórica

O desenvolvimento deste projecto tem como sustento teórico a teoria do desenvolvimento psicossocial de Erik Erikson (1902-1994), que define oito estágios de desenvolvimento humano, e a teoria do *life review*, ou revisão do percurso de vida, conceptualizada por Robert Neil Butler (1927-2010) em 1963.

A recordação do percurso de vida é um processo natural no ser humano com idade superior a 60 anos; vários estudos realizados ao longo da última década um pouco por todo o mundo revelam que o recordar, quando orientado, permite ao idoso encontrar um sentido para a vida e aumentar a auto-estima.

Segundo o gerontólogo Robert Neil Butler (1963), o processo de *life review*, ou *revisão do percurso de vida*, ocorre com a proximidade na morte e caracteriza-se pela recordação e análise de experiências passadas, negativas ou positivas, a resolução de conflitos pendentes e a procura de um significado para essas experiências. Trata-se de um processo terapêutico que permite à pessoa idosa reconciliar-se com o seu passado, valorizá-lo e atenuar a ansiedade e angústia que a ideia da morte lhe causa. A «aceitação do ciclo de vida e das pessoas que lhe deram significado (...)» (Erikson, 1994, p. 139), interpretando positivamente o seu percurso de vida, é o atingir da integridade. Este conceito identitário integra a teoria do desenvolvimento psicossocial de Erik Erikson, onde o psicólogo fala em oito estágios da vivência humana. O oitavo estágio é, portanto, o da *integridade versus desespero*. Após revisitar a sua vida e sobre ela reflectir, a pessoa idosa pode concluir que

1) esta foi útil, dinâmica, que todos ou grande parte dos seus projectos foram concretizados e, portanto, o exame que faz da sua existência é positivo, atingindo, dessa forma, a *integridade*; ou

2) se pelo contrário, a análise que a pessoa idosa faz do seu passado não a satisfaz, os seus projectos não se concretizaram, as oportunidades não foram aproveitadas e a ideia de fracasso predomina sobre a de sucesso, então cresce o sentimento de *desespero* que se caracteriza pelo pânico e crescente agonia perante a aproximação da morte (Scott, DeBrew, 2009, p. 39). Deste sentimento resultam problemas graves, como a depressão (Bohlmeijer *et al.*, 2005, p. 302).

7

O processo de *life review* resulta de actividades de reminiscência. Esta pode caracterizar-se como um processo natural, mas fragmentado e parcial (Woodward, 1997), uma espécie de peças de puzzle que, juntas, permitem uma melhor percepção da vida de alguém como um todo. Associadas à reminiscência estão emoções, positivas ou negativas. O que subsiste com maior intensidade dessas memórias não são as imagens das mesmas em si, mas antes as sensações que causam (idem): medo, vergonha, saudade, felicidade, divertimento, etc. Se predominam as emoções negativas, a pessoa interpretará a sua vida como algo negativo, e vice-versa.

O sentimento de desespero e impotência pode, no entanto, ser combatido e atenuado. O processo de *life review* surge com esse intuito, sendo que pode ser norteado através de entrevistas ou abordagens que permitam o exercício da reminiscência. Vários estudos foram realizados tendo por base a avaliação dos idosos a estudo antes e após a utilização de entrevistas orientadas baseadas no modelo de *life review* teorizado por Butler. Estas entrevistas permitiam ao idoso recordar momentos da sua vida e encontrar neles significado, o que contribuía drasticamente para o aumento da sua auto-estima e sua manutenção.

2. Metodologia

8

O método utilizado na obtenção da informação sobre as vidas dos idosos será a entrevista biográfica. O processo de *life review* orientado sustenta-se neste tipo de entrevista, que é adaptada de forma a captar os aspectos mais marcantes da vida do entrevistado (ver Anexo A). O guião da entrevista é, no entanto, flexível, uma vez que o tema da entrevista é familiar ao entrevistado, permitindo-lhe seleccionar a informação a debitar sem seguir uma sequência linear.

ETAPAS

Distinguem-se quatro fases de desenvolvimento do projecto de livro:

- 1) A primeira fase será de pesquisa e recolha de histórias deverá iniciar-se em Janeiro de 2012 e prolongar-se até Março do mesmo ano. Caracterizar-se-á por entrevistas iniciais às técnicas e selecção de utentes a entrevistar, explicação do objectivo do projecto de livro e pedido de autorização aos utentes para serem entrevistados.
- 2) A segunda fase decorrerá de Março a Maio de 2012 e caracterizar-se-á pela efectivação das entrevistas aos utentes, ou seja, pela recolha de histórias.
- 3) A terceira fase decorrerá de Abril de 2012 a Julho de 2012 e caracterizar-se-á pela transcrição e redacção dos textos, assim como o seu ajustamento através da leitura dos textos aos utentes.
- 4) A quarta fase é mais técnica e decorrerá de Setembro a Novembro de 2012, incluindo toda a produção (composição gráfica, testes) e impressão do livro. Prevê-se que o livro seja lançado publicamente até 16 de Novembro de 2012, sendo que os meses que o antecedem são de preparação para o prelo.

9

	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV
1ª Fase – Pesquisa Inicial											
2ª Fase – Recolha de Histórias											
3ª Fase – Redacção de Contos											
4ª Fase – Materialização do Livro											

PARCERIAS

De forma a chegar a novos públicos, e envolvendo, igualmente, a comunidade local, abordou-se a **Faculdade de Belas Artes** com o intuito de convidar os seus alunos a desenvolver ilustrações para o livro. A proposta foi aceite, uma vez que contribui para o portfólio dos alunos. Prevê-se que desta parceria resultem trabalhos em número suficiente para expor aquando do lançamento do livro, e que possam, igualmente, ser vendidos e cujas receitas revertam a favor de **MPMV**. Os alunos com os trabalhos expostos têm, assim, a possibilidade de ver os seus trabalhos expostos e publicados.

Aproveitando as parcerias já conquistadas por **MPMV**, acha-se interessante envolvê-las no processo de construção do livro. Deste modo contactou-se a gráfica **Finepaper** no sentido de obter aconselhamento na formatação e edição do livro e respectivos orçamentos.

ORÇAMENTO

Os orçamentos propostos foram os seguintes:

Designação: Livro

Pré-impressão: Paginação, arte-finalização e tratamento de imagem a partir de elementos fornecidos

Conteúdo: 160pp + capa mole com badanas de 120mm

Formato: 175mm x 235mm

Materiais: Miolo: Munken links de 130gr | **Capa:** chromo 240gr.

Opção 1

Impressão: Miolo: 1/1 cores | **Capa:** 4/0 cores

Acabamento: miolo colado e capa com plasticização mate

1000 ex.: 2.910,00 €

1500 ex.: 3.855,00 €

2000 ex.: 4.840,00 €

Opção 2

Impressão: Miolo a 4/4 cores

1000 ex.: 4.810,00 €

1500 ex.: 5.835,00 €

2000 ex.: 6.860,00 €

11

Devido à impossibilidade de suportar o custo de impressão, propõe-se procurar um mecenas que invista na impressão do livro. O orçamento escolhido foi o seguinte:

Opção 1

Impressão: Miolo: 1/1 cores | **Capa:** 4/0 cores

Acabamento: miolo colado e capa com plasticização mate

1000 ex.: 2.910,00 €

PREVISÕES

Projeção de Conteúdos e Características do Livro	
Conteúdos escritos	- Prefácio escrito por responsável de MPMV - Contextualização do livro no âmbito do MPMV - Testemunhos de voluntários - Entre seis a oito contos a partir de histórias de vida
Número de páginas	- Cerca de 160 páginas
Capa	- Mole
Cores	- Escala de cinzas - Capa a cores
Tiragem	- 1000 exemplares

Previsão de data de lançamento: até dia 16 de Novembro de 2012

12

LIVRO DE CONTOS

PLANO DE DIVULGAÇÃO



RESPONSÁVEL

Maria de Lourdes Pereira Miguel

UNIDADE DE PROJECTO

Henrique Joaquim

Paulo Galiano

Henrique Canelas

José Seruya

EQUIPA TÉCNICA

Mafalda Ferreira

Susana Rito

Joana Barreiros

Sofia Salvado

Leonor Morais Barbosa

DIVULGAÇÃO

Seguidamente apresentar-se-ão os procedimentos a seguir para divulgar o livro de contos junto do público.

1. Definição de Público-alvo

Considerando que estamos perante um livro que junta várias gerações, desde a tenra idade da escritora aos anos de sabedoria acumulada pelos protagonistas dos contos, pensa-se que se conseguirá abranger um público-alvo com um leque de idades bastante diversificado, o que exige que a forma de divulgação esteja efetivamente adaptada ao público. Assim sendo, prevê-se que o livro chegue a idades entre os 17 e os 80 anos.

2. Evento de Lançamento do Livro

O livro deve ser apresentado num evento público e devidamente publicitado para informar o mesmo, e suscitar curiosidade. Para o efeito, sugerem-se estabelecer parcerias que promovam o evento e o enriqueçam a nível de oferta de conteúdos.

3

2.1. Espaço

O Gabinete para os Meios de Comunicação Social (GMCS), no âmbito da actuação na área da responsabilidade social, disponibilizou gratuitamente o seu espaço no Palácio Foz para a realização de eventos organizados pelo MPMV, o que se apresenta como uma possibilidade muito sólida para a realização do lançamento do livro *Pequenos Contos, Grandes Vidas*.

2.2. Parcerias

Usufruindo das parcerias protocoladas entre o **MPMV** e empresas de renome, nomeadamente o Pingo Doce e a Delta, pretende-se pedir apoios, seja na oferta de géneros, seja no empréstimo de materiais logísticos. A contrapartida será a publicidade à marca através do uso de peças de roupa com os logótipos e nos materiais promocionais (cartazes, e-cards, cartas, Facebook, etc).

2.3. Comunicação do Evento

2.3.1. Convites

Os convites serão formais e informais.

2.3.1.1. Convites Formais

Os formais destinam-se a parceiros e entidades directa ou indirectamente ligadas a MPMV, figuras públicas, entre outros, podendo ser personalizados. Serão enviados via e-mail ou carta impressa, ou realizados através de telefone.

2.3.1.2. Convites Informais

Destinam-se estes a amigos, familiares, voluntários de MPMV, etc. Serão enviados via e-mail e publicados, para divulgação, na página de Facebook de MPMV e no site oficial do Projecto.

2.3.2. Material Promocional

Está prevista a criação de cartazes, e-cards para e-mails e para a página de Facebook anunciando o evento do lançamento do livro, numa primeira fase, e o livro em si, apelando ao donativo, numa segunda fase. Prevê-se, igualmente, a impressão de um roll-up que seja reutilizável. O roll-up terá, no máximo, 2 metros de altura e conterá espaço em branco para colar cartazes e fotografias, entre outros documentos de texto, que possam ser facilmente removidos e substituídos por outros.

2.3.3. Meios de Comunicação

Serão redigidos dois Press Releases para os meios de comunicação:

- 1) Um apresentará o livro;
- 2) O outro apresentará o lançamento, indicando o seu programa e convidados.

Estes documentos serão enviados para os meios de comunicação que MPMV e demais parceiros envolvidos acharem pertinentes de forma a divulgarem tanto o lançamento do livro, como o próprio livro em si. Poderão ser de imprensa escrita, televisão, publicações online, rádios e blogues.

Os meios de comunicação serão, igualmente, convidados a participar, dando cobertura ao evento.

2.3.4. Divulgação nos Canais dos Parceiros

Pedir-se-á aos parceiros de **MPMV** que divulguem interna e externamente o lançamento do livro, através dos seus sites oficiais de acesso público e da intranet.

3. Aquisição do Livro

Para seu próprio benefício, o **MPMV** optou por não comercializar o livro, mas antes assumir que, em troca de um donativo de 10€ se pode obter o livro, sendo este o valor mínimo estipulado para cada exemplar. A acrescentar ao livro, o doador recebe, igualmente, um recibo de donativo que lhe dá benefícios fiscais ao abrigo do artigo nº 62, caso responda como pessoa individual, ou nº 63, caso represente uma pessoa colectiva.

Apresentamos, de seguida, os espaços e formas de realizar o donativo e obter o livro.

5

3.1. Evento de Apresentação

O livro poderá ser adquirido no decurso do evento de apresentação do livro, sendo que se prevê uma sessão de autógrafos com o autor do prefácio, o Dr. Carlos Tavares e a responsável por **MPMV**, a Engenheira Maria de Lourdes Pereira Miguel.

Poder-se-á pagar o livro através de dinheiro vivo, deixando-o numa caixa de acrílico transparente, ou multibanco.

3.2. Venda Directa

Quem quiser adquirir o livro poderá obtê-lo directamente no **MPMV**, bastando dirigir-se ao seu espaço na Rua de São Julião.

3.3. Divulgação e Divulgação Online

Pretende-se criar uma página de Facebook exclusivamente dedicada à divulgação do livro, e cujo objectivo é partilhar com o público críticas e comentários ao livro, entre outra informação relevante, e estimulá-lo a opinar. Assim, procede-se à divulgação do

livro nas redes sociais, aumentando a notoriedade do mesmo e, por consequência, a do Projecto **MPMV**.

Para encomendar será necessário efectuar um donativo de 10€ através de transferência bancária, sendo que a cópia do comprovativo, juntamente com os dados da pessoa que encomendou, como nome completo, morada e NIF (para que possa usufruir de benefícios fiscais de acordo com o artigo 62º), devem ser enviados para um e-mail criado para o propósito, alojado em pequenoscontosgrandesvidas@gmail.com. A encomenda será entregue, depois, na morada, sendo que é acrescentado ao valor do donativo de 10€ o preço de selo do envio dos CTT, que será pago à cobrança, ou entregue em mão na Rua de S. Julião 140 r/c sem custo adicional.

3.4. Parceiros e Mecenias

De forma a envolver os parceiros e mecenias, estando, dessa forma, próximos dos mesmos e seus *stakeholders*, propõe-se estar, de 20 de Novembro a 20 de Dezembro de 2012, nas suas sedes e instalações a apresentar o livro aos seus colaboradores e clientes.

O **MPMV** disponibiliza-se para realizar todo o tipo de material promocional, nomeadamente e-cards, cartazes e panfletos de promoção do **MPMV**.

6

Os horários e datas serão acordados com cada parceiro. Para cada acção serão pedidos voluntários que estejam presentes em blocos temporais para ajudarem a divulgar o projecto, incitarem ao donativo e preencherem os recibos de donativo.

Os parceiros a serem abordados para as acções de divulgação do livro são:

- Fundação Montepio
- Fundação Calouste Gulbenkian
- Portugal Telecom
- Fundação São João de Deus
- Delta
- Jerónimo Martins
- Universidade Católica
- Escola Superior de Educação João de Deus

Os exemplares deixados nos espaços de cada parceiro dependerão da afluência aos mesmos, havendo a possibilidade de repô-los se necessário.

4. Divulgação junto de Públicos Mais Jovens

De forma a chegar a públicos mais jovens, pretende-se realizar uma digressão por escolas, apresentando o livro e o Projecto **MPMV** a alunos do secundário e alertando, em simultâneo, para a questão do envelhecimento.

Primeiramente serão seleccionadas as instituições de ensino a visitar para apresentar o livro. Depois será estabelecido o contacto com as mesmas de forma a acordar datas e horários e preparar a abordagem.

O mesmo poderá ser realizado com universidades.

Após estas apresentações, os alunos poderão adquirir o livro ou informar-se sobre formas de aquisição do mesmo.

5. Ofertas

Para efeitos promocionais, prevê-se que cerca de 150 exemplares sejam ofertados a entidades ligadas ao Projecto, a figuras públicas com forte influência social e aos idosos cujas histórias surgem retratadas no livro.

7

6. Criação e Dinamização de Página de Facebook

De forma a divulgar o livro online, foi criada uma página de Facebook exclusivamente dedicada ao mesmo, que se encontra no endereço www.facebook.com/contosdevida. O objectivo era publicitar o evento na sua fase de preparação, o seu rescaldo e, por fim, acompanhar o livro em todas as suas dimensões: presença nos meios de comunicação, reações ao mesmo, presença em espaços de empresas parceiras, partilha de fotografias, partilha de informação relativa ao livro, como resumos, ilustrações e autores, entre outros.

Para o efeito propõe-se publicar os devidos conteúdos na página de Facebook:

6.1. Resumos dos Contos

Os resumos dos contos serão ilustrados por um excerto do desenho que ilustra o conto nas páginas do livro. A sua finalidade é despertar o interesse na leitura do mesmo.

6.2. Publicar Referências ao Livro na Imprensa

Para tal será realizada uma investigação periódica para descobrir onde é que o livro foi referenciado, sendo que o link, imagem ou *print screen* serão divulgados na página, creditando devidamente o meio.

6.3. Relatar Reacções dos Idosos ao Livro

Os protagonistas são a grande prioridade. As reacções ao evento e à sua história publicada é interessante partilhar.

6.4. Publicar Catálogo de Ilustrações Online

As ilustrações foram doadas pelos ilustradores, sendo que poderão ser adquiridas através de um donativo que reverte totalmente a favor do **MPMV**. Os preços variam consoante as dimensões das ilustrações e poderão ser revistos e alterados para benefício do **MPMV**.

Publicar-se-á uma imagem da ilustração, assim como as dimensões, as técnicas utilizadas e o nome do artista.

8

6.5. Interação com o Público

Pretende-se incentivar a audiência da página a partilhar a sua opinião sobre o livro de forma a estimular potenciais leitores a adquiri-lo.

Primeiramente poder-se-á pedir informalmente a pessoas ligadas ao Projecto, nomeadamente voluntários, amigos, familiares das técnicas e dos responsáveis. Seguidamente, prevê-se o envolvimento de outros fãs da página.

7. Divulgar Livro nos Meios de Comunicação Social

De forma a divulgar o livro junto do maior número de pessoas, privilegiam-se os meios de comunicação para o efeito. Assim propõe-se que sejam enviados *press releases* de apresentação do livro, ilustrados com a capa do mesmo e características técnicas. Seguidamente será realizado um follow-up telefónico para que a informação chegue ao destino.

RESULTADOS

LIVRO

“PEQUENOS CONTOS, GRANDES VIDAS”



RESPONSÁVEL

Maria de Lourdes Pereira Miguel

UNIDADE DE PROJECTO

Henrique Joaquim
Paulo Galiano
Henrique Canelas
José Seruya

EQUIPA TÉCNICA

Mafalda Ferreira
Susana Rito
Joana Barreiros
Sofia Salvado
Leonor Morais Barbosa

RESULTADOS

Após um processo de entrevistas, selecção de utentes, marcação de visitas a utentes, realização de entrevistas a utentes, transcrição de entrevistas, redacção de contos e leitura de contos aos utentes para sua aprovação, o livro foi materializado.

Destacam-se os seguintes resultados, de natureza empírica, qualitativa e quantitativa.

1. Envolvimento bem-sucedido de sete utentes no desenvolvimento do livro

A recolha de histórias originou sete contos, seis deles são baseados nas histórias de vida de seis utentes de **MPMV**, todos do sexo feminino, e um sétimo que se baseia em relatos da Responsável por **MPMV**, a Engenheira Maria de Lourdes Pereira Miguel, e da filha de uma das utentes de **MPMV**, cuja infância foi passada na Baixa de Lisboa.

De seguida apresentamos um breve resumo dos contos que integram o livro.

a) As Ruas da Memória

4

Um passeio pela Baixa acaba por aproximar duas mulheres de gerações distantes, uma avó e uma neta, ao mesmo tempo que desvenda um pouco da Baixa de outros tempos.

b) A Menina dos Pés Descalços

Após a morte do marido, Clara encontra umas fotografias da sua infância no Gerês enquanto arruma a casa. Estas fotografias vão fazê-la recordar esses momentos de trabalho árduo, em que atravessava a serra descalça para se deslocar de uma aldeia para outra e não estragar os sapatos, mas a qual recorda sem mágoas, e as pessoas que a marcaram eternamente, nomeadamente o pai.

c) O Reencontro

Juliana vai visitar a mãe, que está num lar. Já não se vêem há alguns anos e a perspectiva de reencontrar a mãe deixa Juliana algo nervosa. Durante anos procurou aproximar-se dela, mas a rejeição obrigou-a a criar uma carapaça emocional que fez com que optasse por viver sozinha e depender apenas de si própria. Enquanto ganha coragem para o reencontro, Juliana visita a sua cidade natal e recorda a sua vida.

d) A Poetisa

A poetisa Maria de Lourdes recebe um estranho convite para tomar chá em casa de uma misteriosa personagem. Apesar de desconhecer a identidade da sua anfitriã, esta parece conhecê-la muito bem, e à sua obra. Enquanto bebericam o chá, conversam sobre a vida de Maria de Lourdes enquanto esta procura decifrar quem é a sua companheira.

e) A Entrevista

Devido a um acidente que lhe magoou perpetuamente o pé, Angelina não consegue sair de casa. A sua grande companheira é a televisão. Numa tarde, Angelina está a ver um *talk-show* na televisão e começa a interagir com os apresentadores. Subitamente torna-se a convidada especial do programa, cuja vida foi transposta para uma novela. Intervaladamente, entre conversa, são passadas cenas cruciais da novela que Angelina protagoniza e da qual é espectadora, no sofá da sua casa.

f) O Voo da Gaivota

Uma viagem de carro simbólica pelo país que levará Natalina a recordar a sua vida, desde a sua infância na Beira Alta, a vinda para Lisboa como aprendiz de costureira numa casa de peles, e focando-se, especialmente, no seu romance com o amor da sua vida, a quem chama “o meu homem”, e com quem viveu cerca de 30 anos.

g) As Cantigas de Deolinda

Num registo mais intimista, conhecemos, através das palavras da narradora, Deolinda, uma senhora de 102 anos com uma autonomia invejável. Sai todos os dias, almoça num café na esquina da sua rua, usa saltos altos (mas não muito!), controla os seus gastos, que aponta num caderninho, ouve rádio, lê romances do Nicholas Sparks... Neste conto, a narradora revela a sua breve relação com Deolinda, o que sentiu e o que aprendeu com ela.

2. Prefácio de Dr. Carlos Tavares, Presidente da CMVM

Na sequência do concerto solidário “Cantar de Amigos” dado pelo Dr. Carlos Tavares, Presidente da CMVM, a 1 de Maio de 2012 no Casino Estoril, cujo valor dos bilhetes

reverteu, na totalidade, a favor do **MPMV**, a sua Responsável, a Engenheira Maria de Lourdes Pereira Miguel, dirigiu um convite ao Dr. Carlos Tavares para prefaciá-lo os contos, não só como forma de agradecer o seu gesto solidário, como para credibilizar o livro. O Dr. Carlos Tavares seria, igualmente, o padrinho do livro ao baptizá-lo de “Pequenos Contos, Grandes Vidas”.

3. Desenvolvimento de parcerias bem-sucedidas

a) Faculdade de Belas-Artes da Universidade de Lisboa

Através do Professor Pedro Saraiva, que lecciona uma cadeira de ilustração, envolveram sete alunos que ilustraram os sete contos, cedendo todos os trabalhos finais para usufruto de **MPMV**.

b) Finepaper

Aproveitando a parceria já iniciada em 2011, procurou-se a Finepaper para aconselhar sobre características e orçamentos, desenvolver todo o trabalho de edição gráfica do livro e acompanhar a impressão.

6

c) Gabinete para os Meios de Comunicação Social (GMCS)

Instalado no Palácio Foz, nos Restauradores, em Lisboa, o GMCS, no âmbito da responsabilidade social, cedeu o espaço do Palácio para o evento de lançamento do livro tendo, inclusive, colaborado na sua organização.

d) Banco Carregosa

Graças ao envolvimento do Dr. Carlos Tavares, o Banco Carregosa disponibilizou-se em financiar parte da edição do livro, assim como para o divulgar pelos seus clientes e demais *stakeholders*.

e) Parceiros e Mecenias Formais

O **MPMV** é alvo do mecenato de algumas empresas e instituições de renome em vários âmbitos de produtos e serviços, nomeadamente o Montepio, a PT, a Jerónimo Martins, a Delta, a Fundação Calouste Gulbenkian, a Fundação São João de Deus, entre outras.

No sentido de envolver estas empresas e instituições parceiras, planearam-se acções de divulgação de livro nos espaços destas empresas, de forma a chegar não só aos seus funcionários, mas também aos seus clientes.

Estas acções foram adaptadas às agendas das empresas, tendo ocorrido durante os meses de Novembro e Dezembro.

Os resultados destas acções encontram-se na alínea 6.

4. Boa aceitação do livro e reconhecimento da sua pertinência e qualidade

Foram partilhados testemunhos formais e informais com a equipa técnica de **MPMV** e com a sua Responsável, elogiando não só o conteúdo e a forma do livro como o efeito que o mesmo teve na vida das suas protagonistas e na vida dos seus leitores, e, ainda, o evento de lançamento.

5. Impacto positivo na vida das protagonistas dos contos

Este ponto foi desenvolvido em maior profundidade no Anexo III – Avaliação.

7

6. Resultado das Acções de Divulgação

6.1. Evento de Lançamento do Livro

a) Número de Presentes: 180

b) Personalidades Ilustres Presentes:

Dr. Carlos Tavares, Presidente da CMVM

Dr.ª Maria de Belém Roseira, Presidente do Partido Socialista

Dr.ª Lourdes Quaresma, Assessora do Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, Dr. António Costa

Dr.ª Elza Chambel

Vitorino, Músico

Dr.ª Maria do Rosário Águas, Administradora da EPAL

Dr. João Costa Pinto, Presidente do Crédito Agrícola

c) Custos e Proveitos

CUSTOS					
Actividades		Preço		Observações	
Organização					
Evento	Espaço	Palácio Foz	s/dados	0€	Espaço cedido por GMCS
	Músicos	- António Domingues (pianista) - Andréa Luísa Teixeira (pianista e Flautista) - D. Vicente da Câmara (fadista)	s/dados	0€	Convidados por GMCS
	Porto de Honra	Produtos: - vinho do Porto - vinho branco - sortido de frutos secos - milho frito - batatas fritas - caju	118,52€	0€	Produtos oferecidos por Jerónimo Martins
		Produtos: - 2 máquinas de café - 150 cápsulas de café - copos de café - colheres de café - pacotes de açúcar	s/dados	0€	Máquinas emprestadas por Delta; cápsulas de café, copos, colheres e açúcar cedidos por Delta
Material Promocional	Convites	digitais	0€	0€	Enviados digitalmente
		impressos		0€	Impressos sem custo para o Projecto

8

Rua de São Julião, nº140 r/c 1100-527 Lisboa • 967 258 880 • 967 257 550 maisproximidademelhorvida@gmail.com • www.maisproximidademelhorvida.com
www.facebook.com/maisproximidademelhorvida

	Programa	digital	0€	0€	Enviado digitalmente
		impresso		0€	Impressos sem custo para o Projecto
	Envio de Programa e Convite impresso	correio			
	Roll-up		103€	103€	
	Posters	2 x A4	0,12€ x 2 unidades = 0,24€	0€	Impresso sem custo para o Projecto
		2 x A3	1,65€ x 2 = 3,30€	0€	Impresso por Finepaper
Catálogo	9 x 50 A4		0€	Impressos sem custo para o Projecto	
Material Utilizado	Caixas de Donativo	2	2 x 5€ = 10€	0€	Ofertadas
	Placards	5		0€	Emprestados por Delta
	Molduras	12 x A4	12 x 1,99 = 23,88€	23,88€	
		4 x A3	4 x 4,99€ = 19,96€	19,96€	
		3 x A2	3 x 7,99€ = 23,97€	23,97€	
	Outros Materiais	Cartolinas			17,19€
Badanas Outros					
Recursos Humanos	Hospedeiros	8	8 x (4 h x 5€/h) = 160€	0€	Voluntários. Presentes das 17h00 às 21h00 (4 horas)
	Hospedeiras Delta	2	2 x (4h x 5€/h) = 40€	0€	Contratadas pela Delta
	Segurança	1	4h x 9€/h = 36€	36,75€	
Outras Despesas	Deslocações	Gasolina		12,31€	
		TOTAL CUSTOS		237,06€	
GANHOS					
TOTAL ANGARIADO NO EVENTO				1070€	

9

Rua de São Julião, nº140 r/c 1100-527 Lisboa • 967 258 880 • 967 257 550 maisproximidademelhorvida@gmail.com • www.maisproximidademelhorvida.com
www.facebook.com/maisproximidademelhorvida

6.2. Outros Meios

6.2.1. Página de Facebook

Foi criada, no dia 31 de Outubro de 2012, uma página de Facebook unicamente dedicada ao livro que contém informações acerca de como encomendar o livro, alojada em www.facebook.com/contosdevida.

De seguida apresentamos a actividade com ela relacionada até 15 de Março de 2013.

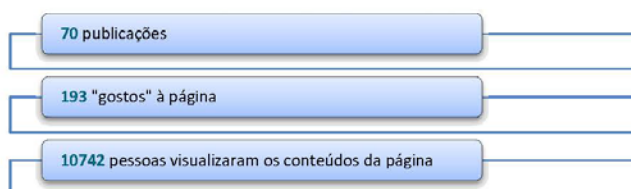


Gráfico 1 – Números relativos à actividade da página de Facebook do livro
(até 15 de Março de 2013)

10

Caracterização da Audiência

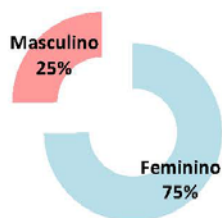


Gráfico 2 – Percentagem do número de visitantes da página por género
(até 15 de Março de 2013)

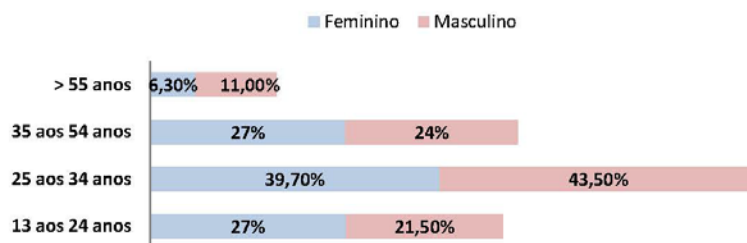


Gráfico 3 – Percentagem do número de visitantes da página por média de idades e género
(até 15 de Março de 2013)

6.2.2. Acções de Divulgação em Empresas e Instituições Parceiras

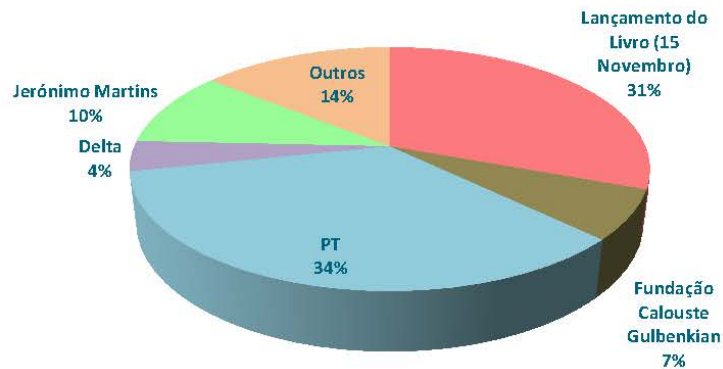
Estas acções de divulgação do livro caracterizaram-se pelo estabelecimento de uma banca com os exemplares expostos e uma caixa de donativos num espaço estratégico de empresas e instituições de algum modo vinculadas a **MPMV**, entre outro material promocional, nomeadamente panfletos informativos. Com o apoio de grupos de dois a três voluntários, que se disponibilizaram para estar presentes nos espaços das empresas e instituições durante uma manhã ou uma tarde, ao longo dos meses de Novembro e Dezembro, e sendo supervisionados por uma das técnicas de **MPMV**, o livro foi sendo divulgado aos funcionários das mesmas empresas e instituições, assim como aos seus clientes e demais transeuntes.

11

Datas de Acções de Divulgação em Empresas e Instituições Parceiras

	Novembro																Dezembro													
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Lançamento Livro	■																													
Fundação C. Gulbenkian					■	■																								
Espaço INCLUARTE		■			■	■	■																							
PT						■	■	■	■				■	■																
Delta																						■	■							
Jerónimo Martins																													■	■

Resultados em, Percentagem (%), dos Fundos Angariados nas Acções de Divulgação



Por “Outros” entendemos acções de divulgação e angariação de fundos levadas a cabo por pessoas ligadas a **MPMV**, que realizaram a divulgação a título pessoal.

7. Interesse dos Meios de Comunicação

12

Rádio Renascença

20 de Outubro de 2012

http://rr.sapo.pt/informacao_detalle.aspx?fid=29&did=82002

Agência Ecclesia

13 de Novembro de 2012

<http://www.agencia.ecclesia.pt/cgi-bin/noticia.pl?id=93239>

AGÊNCIA ECCLESIA
AGÊNCIA DE NOTÍCIAS VIA SÍMBOLO DA COMUNICAÇÃO E MULTIMÉDIA
ECCLESIA TV

Vaticano: Papa recusa pessimismo e elogia «velhice»
Francisco evoca Bento XVI e dias do Conclave em encontro com cardeais, afirmando que o Cristianismo continua a ser válido

Lisboa: Instituição paroquial lança livro para angariar fundos a favor dos idosos
Iniciativa do Centro Social de São Nicolau está inserida no projeto «Mais Proximidade, Melhor Vida»

Lisboa, 13 nov 2012 (Ecclesia) – O Centro Social e Paroquial de São Nicolau vai lançar esta quarta-feira o livro “Pegamos Contos, Grandes Vidas”, para angariar fundos necessários ao apoio diário de 86 idosos da zona da Baixa de Lisboa.

De acordo com um comunicado da instituição, enviado à Agência ECCLESIA, a publicação está inserida no projeto “Mais Proximidade, Melhor Vida” (MPMV), que procura dar melhores condições aos mais velhos da comunidade.

A partir de entrevistas realizadas a seis idosos apoiados pelo MPMV, “elaboraram-se seis contos que narram o seu percurso de vida”, sob “uma capa ficcional, mas fiel aos eventos e valores partilhados”, adianta o texto.

O livro, redigido pela técnica de comunicação Sofia Salgado e com prefácio de Carlos Tavares, presidente da Comissão do Mercado de Valores Mobiliários, tem apresentação prevista para as 17h30, no Palácio Foz.

A obra inclui “um último conto redigido com o intuito de contar a história da Baixa” de Lisboa e foi ilustrada com a ajuda dos alunos da Faculdade de Belas-Artes.

Durante a cerimónia de lançamento, destaque ainda para a atuação do fadista D. Vicente da Câmara e dos pianistas Domingos António e Andréa Luisa Teixeira.

Criado em 2010 por Maria de Lourdes Pereira Miguel, o Projeto “Mais Proximidade, Melhor Vida” – www.maisproximidademelhiorvida.com – apoia pessoas idosas em situação de solidão e isolamento.

A intenção da dupla realínia ganha forma através da ação de três técnicas de formação superior, uma assistente social, uma genética e uma psicóloga.

O Parlamento Europeu e a Comissão Europeia declararam 2012 como o **Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Inclusão** e a **Comissão Europeia**, para “promover uma cultura de envelhecimento ativo na Europa, conhecendo valores

HABEMUS PAPAM FRANCISCUM

ECCLESIA

Papa Francisco

Dos mesmos temas

- Vaticano: Cardeais pedem a abertura de negociações para o desdobramento e desenvolvimento do papa
- Lisboa: Palácio Foz recebe mais de mil pessoas para o lançamento

13

DESTAK

14 de Novembro de 2012

10 SEGUNDOS

recicla de lixo
A greve de hoje pode afectar a recolha de lixo na capital avisa a CML, devendo ser evitada a deposição esta noite.

ANTÓNIO COSTA
Desafio das cidades é aproveitar tecnologia
O presidente da Câmara de Lisboa, António Costa, disse que o grande desafio das cidades portuguesas passa por aproveitar as potencialidades da tecnologia, na área da segurança, mobilidade e eficiência energética.

EMPRESÁRIOS
Moçambique como plataforma

internacional pelo enorme potencial económico que o país africano apresenta.

LIVRO
“Mais Proximidade, Melhor Vida”
O Projecto “Mais Proximidade, Melhor Vida” vai lançar um livro de contos baseado nas vidas de seis idosos que apoia. O lançamento ocorre no dia 15 de Novembro no Palácio Foz pelas 17h30.

ALMIRANTE REIS

Rádio Renascença

15 de Novembro de 2012

http://rr.sapo.pt/informacao_detalle.aspx?fid=29&did=85335

The screenshot shows the Rádio Renascença website interface. At the top, there is a navigation bar with categories like 'ÚLTIMAS', 'INFORMAÇÃO', 'BOIA BRANCA', 'PROGRAMAÇÃO', 'MÚSICA', 'MULTIMÉDIA', 'OPINIÃO', and 'MOBILE'. Below this, a main banner features a photo of Renato Duarte and the text 'NO NR RENATO DUARTE'. The main content area is titled 'HABEMUS PAPAM' and contains several small image thumbnails with captions. The primary article is titled 'Livro ajuda paróquia de São Nicolau a ajudar idosos'. The article text reads: 'O livro conta as histórias pessoais de seis idosos. Objectivo é "fazer um bocadinho de sensibilização para a importância da terceira idade".' Below the text is a video player showing a close-up of a book. To the right of the article is a Colgate '30 SAÍDA ORAL' advertisement with the text 'GANHE 250€ POR DIA PARA UM TRATAMENTO DENTÁRIO. Saiba mais aqui>>'. At the bottom of the article, there are social media sharing buttons for Facebook (47 shares), Twitter, and a 'Comentar' button.

14

Semanário SOL
30 de Novembro de 2012

seguro não quer ficar colado. | para dizer 'quem não tem cão,
caça com gato'.

 **Histórias da Baixa**

«É um deleite assistir às descrições da Baixa pombalina, ao detalhe cinematográfico das ruas, das lojas e dos locais históricos», escreve Carlos Tavares no prefácio ao livro **Pequenos Contos, Grandes Vidas**. O livro é um conjunto de contos, da autoria de Sofia Chedas Salvado, lançado pelo projecto 'Mais Proximidade, Melhor Vida', que

apoia pessoas idosas vivendo em solidão na Baixa de Lisboa. A ideia nasceu da necessidade que os idosos têm de recordar episódios do passado. O projecto 'Mais Proximidade, Melhor Vida' é uma iniciativa do Centro Paroquial de S. Nicolau, sendo coordenado por M.ª de Lourdes Miguel. Informações em www.maisproximidademelhiorvida.com

SIC
Jornal da Uma
7 de Fevereiro de 2012
<http://sicnoticias.sapo.pt/pais/2013/02/07/projeto-solidario-acompanha-cerca-de-100-idosos-que-moram-sozinhos-na-baixa-de-lisboa>

16

Projeto solidário acompanha cerca de 100 idosos que moram sozinhos na baixa de Lisboa

07.02.2013 14:55

PAIS



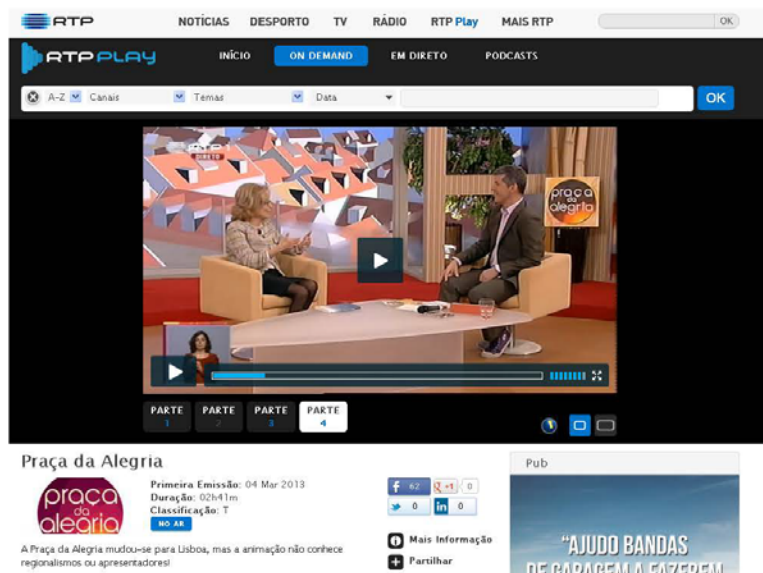
Rua de São Julião, nº140 r/c 1100-527 Lisboa • 967 258 880 • 967 257 550
maisproximidademelhiorvida@gmail.com • www.maisproximidademelhiorvida.com
www.facebook.com/maisproximidademelhiorvida

RTP

Programa Praça da Alegria

4 de Março de 2013

<http://www.rtp.pt/play/p1057/e109654/praca-da-alegria-ii/284434>



Praça da Alegria
Primeira Emissão: 04 Mar 2013
Duração: 02h11m
Classificação: T

A Praça da Alegria mudou-se para Lisboa, mas a animação não conhece regionalismos ou apresentadores!

17

8. Obtenção de Fundos

Por últimos, apresentamos os resultados quantitativos, relacionados com o número de exemplares escoados e o valor dos fundos obtidos desde dia 15 de Novembro de 2012 até ao final do mês de Fevereiro de 2013.

Nº Total de Livros		Total do Valor Angariado
Ofertados	Trocados Mediante Donativo	
153	408	4080€

AVALIAÇÃO

PROCESSO DE EXECUÇÃO DO LIVRO “PEQUENOS CONTOS, GRANDES VIDAS”



RESPONSÁVEL

Maria de Lourdes Pereira Miguel

UNIDADE DE PROJECTO

Henrique Joaquim

Paulo Galiano

Henrique Canelas

José Seruya

EQUIPA TÉCNICA

Mafalda Ferreira

Susana Rito

Joana Barreiros

Sofia Salvado

Leonor Morais Barbosa

INTRODUÇÃO

O presente documento pretende avaliar o processo de conceptualização, desenvolvimento e execução de um livro de contos baseados em histórias de vida reais de pessoas idosas acompanhadas pelo Projecto [Mais Proximidade, Melhor Vida \(MPMV\)](#).

A avaliação aqui realizada é fundamentalmente de natureza empírica, fruto da experiência das técnicas de [MPMV](#), e qualitativa, baseando-se em testemunhos tanto espontâneos como resultantes de pequenos questionários.

AVALIAÇÃO

1. Avaliação Interna da Pertinência do Projecto

Tendo em conta o enquadramento do Projecto **Mais Proximidade, Melhor Vida (MPMV)**, que se insere no Centro Social Paroquial de São Nicolau (CSPSN), uma IPSS, que, por opção estratégica se isentou do financiamento estatal e cujos fundos provêm de doações e de mecenato, concluiu-se, internamente, que a criação de um produto com um valor associado permitia a obtenção de fundos, consistindo, simultaneamente, numa experiência para compreender a adesão do público, os recursos envolvidos e a criação de formas de divulgação.

A criação de um produto só fazia sentido, no entanto, se houvesse um envolvimento da população alvo da intervenção do **MPMV**, a população idosa residente na Baixa de Lisboa. O seu resultado seria, de certa forma, um cartão-de-visita do Projecto, traduzindo os seus valores e missão.

Nesse sentido, e porque um livro é um produto que nunca “envelhece”, pois o seu conteúdo tem sempre interesse, seja académico, seja histórico, seja meramente lúdico, e porque o **MPMV** dispunha dos recursos, tanto humanos, como logísticos, para a sua execução, optou-se por criar um livro.

4

Este livro tinha múltiplos objectivos, e urgia atribuir qualidade ao seu conteúdo, não só porque ele seria uma extensão do **MPMV**, com o potencial de chegar a um público mais vasto e heterogéneo do que aquele que conhecia, acompanhava e se interessava pela natureza da intervenção do **MPMV**.

Resolveu-se aproveitar, portanto, a riqueza a que o **MPMV** tinha acesso, e que residia nas histórias de vida dos seus utentes, maioritariamente pessoas de origens humildes que, sendo originárias da província e de meios pobres, tinham construído as suas vidas na Baixa de Lisboa, educando filhos bem-sucedidos ou vivendo vidas exemplares graças a valores inculcados pelos pais e avós e que estão hoje em decadência (trabalho, poupar, planear o futuro, união familiar, reciclar).

No ano de 2012 celebrava-se o Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações, cujo intuito era o de sensibilizar a população em geral para a utilidade da pessoa idosa na sociedade, permitindo-lhe integrar-se e manter-se activa independentemente da sua idade. A criação deste livro de contos permitia integrar esses objectivos de forma lúdica, pois reunia histórias de vida com sabedoria

útil às gerações mais jovens, tratando-se, igualmente, de uma forma de comemorar o Envelhecimento Activo e sensibilizar as novas gerações.

Tendo por sustento teórico as teorias do desenvolvimento humano de Erik Erikson e a do *life review* de Robert N. Butler, concluiu-se que o exercício de rememoração a que a pessoa idosa ia estar sujeita, deixando de ser um processo espontâneo para ser um processo conduzido, seria benéfico para a sua memória e para a sua auto-estima e bem-estar psicológico a curto e médio prazo. O processo de desenvolvimento e finalização do livro davam destaque e importância à pessoa, atribuindo-lhe um protagonismo público que, de outro modo, jamais experienciaria em pleno, permitindo-lhe ser ouvida, ensinar e desempenhar satisfatoriamente o papel que a sociedade tradicionalmente atribui às pessoas idosas – o de guardiã e disseminadora de conhecimento.

Após reflexão conjunta, a equipa achou a criação deste livro pertinente, vantajosa e adequada, pelo que se decidiu avançar, iniciando um processo de selecção das pessoas idosas, doravante identificadas como utentes, a serem entrevistadas para a recolha de histórias de vida.

5

2. Processo de Selecção

As técnicas do **MPMV** conheciam em profundidade o *background* familiar, profissional e emocional dos cerca de 86 utentes que acompanhavam, tendo realizado entrevistas exaustivas onde falavam das características que destacavam em cada pessoa.

Baseada na sua experiência de intervenção, e nos diagnósticos realizados para cada utente, as técnicas foram sugerindo, de acordo com critérios pré-definidos, utentes cujas histórias de vida consideravam interessantes partilhar e perpetuar. Os critérios eram os seguintes:

- lucidez;
- disponibilidade emocional;
- aceitação em tornar a sua história de vida pública;
- riqueza na partilha de detalhes sobre a sua vida;
- história de vida passível de ensinar outras gerações;
- limite de páginas, o que limitava o número de utentes a entrevistar.

Eis alguns testemunhos:

«Já li um bocado das outras histórias, mas a que gosto mais é da minha. Já li umas 20 vezes!»

Testemunho de protagonista do conto “A Menina dos Pés Descalços”

«Protagonizar uma personagem que, neste caso, até é real – ela própria – num livro que muitos lerão é, sem dúvida, um momento de magia único para a Sr.ª D. Clara. Poucos terão esta oportunidade na vida.»

Voluntária de MPMV que acompanha uma das protagonistas dos contos

«Pude ver (...) a reacção de uma das personagens, ou melhor, de uma das pessoas retratadas no livro (...). Foi um momento de grande expectativa e de muitas emoções, deu tempo para sorrisos, lágrimas, mas é um grande sentimento de missão cumprida.»

Susana Rito, Gerontóloga de MPMV

«O que testemunhei desde o lançamento do livro foi o facto de a D. Clara perceber que ao ter contado a sua história de vida e ficar em livro vai fazer com que as pessoas que mais amou (...) se eternizem nas ‘bocas’ e memórias de outras pessoas.»

Voluntária de MPMV que acompanha uma das protagonistas dos contos

8

«Depois de conversar com a D. Angelina sobre o livro podemos concluir que ela também gostou muito e, de certa forma, sente-se orgulhosa de ver a sua vida retratada neste livro.»

Voluntária de MPMV que acompanha uma das protagonistas dos contos

«Acho uma ideia brilhante. (...) É uma realidade que nos faz bem ouvir. São lições de vida!»

Voluntária de MPMV

«Está muito bem escrito. Com uma sensibilidade impressionante. Dá gosto ler.»

Utente de MPMV

As protagonistas manifestaram grande satisfação em ver a sua história de vida publicada e ilustrada, tendo revelado que a liam com bastante frequência e tendo adquirido exemplares para oferecer a familiares. No nosso entender, tal revela orgulho na sua história e aceitação plena da forma como foi transposta para o papel.

Algumas das protagonistas manifestaram interesse em ler os restantes contos, não se limitando ao seu. Tal aconteceu não só por curiosidade (num dos casos outra das utentes cuja história surgiu no livro era sua vizinha e foi uma forma de melhor a conhecer), mas, igualmente, para comparar a sua vida com as das demais.

5. Avaliação do Impacto do Evento de Lançamento do Livro

5.1. Organização

Projecto Mais Proximidade, Melhor Vida (MPMV), pertencente ao Centro Social Paroquial de São Nicolau, e Gabinete para os Meios de Comunicação Social (GMCS)

5.1.1. Número de Envolvidos na Organização

Directos	5	MPMV	3
		GMCS	2
Indirectos	7	MPMV	3
		GMCS	1
		Delta	2
		Jerónimo Martins	1

9

5.1.2. Local e Horário

Local: Palácio Foz, Restauradores, 25, Lisboa

Hora de Início: 17h30

Hora de Término: 20h00

5.1.3. Convites e Presenças

Número de convidados: 650

Número de Presentes: 180

Apenas estiveram presentes no evento de lançamento do livro as utentes com capacidade de mobilidade, uma vez que o espaço tem escadas e algumas das senhoras que protagonizaram os contos tinham maior dificuldade em subir os degraus e deslocar-se.

O lançamento do livro teve especial impacto numa das protagonistas dos contos devido à referência feita pelo Dr. Carlos Tavares, Presidente da CMVM e autor do Prefácio, aquando do seu discurso de apresentação do livro, conforme o seguinte testemunho:

«Terminada a apresentação do livro a Sr.^a D. Clara estava muito comovida com as palavras do Dr. Carlos Tavares, que falou do seu querido avô e da sua história de vida. Quando a vi estava com as lágrimas nos olhos. Encaminhei-a para a sala das ilustrações, onde ficou ainda mais comovida quando viu a sua ilustração, dizendo várias vezes "Os cabos de alta tensão eram mesmo assim, e aqui o lobo, a minha boneca e a serra...", e os olhos encheram-se novamente de lágrimas e a voz tremeu.

(...) Na minha primeira visita depois do lançamento confessou-me que quando não tem nada para fazer vai para a varanda ler o livro.»

[Joana Barreiros, Psicóloga de MPMV](#)

No geral, a avaliação feita ao evento pelos convidados e demais presentes foi muito positiva, tendo acentuado os momentos musicais (ver Anexo A e B) e a beleza do espaço.

10

6. Reacções ao Livro

A avaliação do livro é aqui realizada tendo por base testemunhos, partilhados espontaneamente ou através de entrevista.

«A leitura destes contos foi uma extraordinária surpresa (...). Há momentos de bom humor e de uma inteligência tão fina que provam que a idade traz mesmo sabedoria.»

[Dr. Carlos Tavares, Presidente da CMVM, no Prefácio ao livro](#)

«Encontrei um livro bem escrito, bem apresentado e de belíssimas ilustrações. (...) Um livro que sendo sobre pessoas grandes, é também um livro recomendado para gente mais jovem.»

[Testemunho deixado na página de Facebook \(www.facebook.com/contosdevida\)](http://www.facebook.com/contosdevida)