



faculdade de psicologia e de ciências da educação da universidade de coimbra | 2006 | n. 42

PSYCHOLOGICA envelhecimentos

PSYCHOLOGICA constitui um espaço de partilha de ideias, problemas e experiências, nos diversos domínios da Psicologia. A difusão do conhecimento produzido e reflectido por investigadores nacionais e estrangeiros é nesta revista assumida como um importante estímulo para novas investigações, bem como para a configuração e problematização de diferentes intervenções psicológicas.

Directora

Margarida Pedroso de Lima

Comissão de redacção

Madalena Alarcão, Paulo Renato Lourenço, Daniel Rijo

Comissão científica

Conselho Científico da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Conselho de redacção

Álvaro Miranda Santos (Univ. de Coimbra)

Amâncio da Costa Pinto (Univ. do Porto)

Américo Baptista (Univ. Lusófona)

Aura Montenegro (Univ. de Coimbra)

Brigitte Detry (Univ. Nova de Lisboa)

Cândido Agra (Univ. do Porto)

Daniilo Silva (Univ. de Lisboa)

Eunice Alencar (Univ. Católica de Brasília)

Félix Neto (Univ. do Porto)

Isabel Soares (Univ. do Minho)

Jacques Mantangero (Univ. de Genebra)

João Gomes Pedro (Univ. de Lisboa)

José Aparecido da Silva (Univ. de S. Paulo)

José Esteve (Univ. de Málaga)

José Ferreira Marques (Univ. de Lisboa)

José Ferreira da Silva (Univ. de Coimbra)

José Maria Peiró (Univ. de Valência)

José Mendes Marques (Univ. do Porto)

José Miguez (Univ. do Porto)

José Pais Ribeiro (Univ. do Porto)

Leandro Almeida (Univ. do Minho)

Luís de Miranda Correia (Univ. do Minho)

Manuel Viegas Abreu (Univ. de Coimbra)

Marc Richelle (Univ. de Liège)

Miguel Gonçalves (Univ. do Minho)

Miguel Pina e Cunha (Univ. Nova de Lisboa)

Orlando Lourenço (Univ. de Lisboa)

Paula Barrett (Univ. Griffith de Queensland)

Peter Bryant (Univ. de Oxford)

Robert Goodman (Univ. de Londres)

Willy Lens (Univ. de Lovaina)

Organizou este número

Margarida Pedroso de Lima

Depósito legal: 2329/88

ISSN: 0871-4657

Periodicidade: Quadrimestral

Tiragem: 500 exemplares

Preço deste número: 13,50 € (Inc. IVA)

Assinatura: consultar

www.fpce.uc.pt/publicacoes/psychologica/

Edição, propriedade, assinaturas e distribuição

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Rua do Colégio Novo, 3000 Coimbra

Tel.: 239 851 450 - Fax: 239 851 468

www.fpce.uc.pt/publicacoes/psychologica/

psychologica@fpce.uc.pt

Indexada na base de dados Psycodoc, Latindex e PsycINFO

Grafismo: Mafalda Carvalho e José Costa

Impressão: G.C. - Gráfica de Coimbra, Lda

solicita-se permuta [pide-se para intercambiar] [on demande l'échange] [exchange requested]

PSYCHOLOGICA est un pôle de réflexion et de confrontation d'idées, de problèmes et d'expériences dans les divers domaines de la psychologie. La diffusion de travaux d'investigation de spécialistes nationaux et étrangers stimule de nouvelles recherches et permet de faire le point sur les nouvelles approches de l'intervention psychologique.

PSYCHOLOGICA aims to disseminate national and international scientific work carried out in the various areas of Psychology. It equally intends to be a place for the exchange of ideas, problems, and experiences, stemming from the theory and practice of human, social and cultural development.

“Transição-adaptação” à reforma em Portugal¹

António M. Fonseca²

Apresenta-se um estudo sobre o processo de transição-adaptação à reforma experimentado por reformados portugueses, averiguando a influência de uma série de variáveis independentes sobre as variáveis dependentes: razões para a reforma, satisfação com a vida na reforma, motivos de prazer. Uma versão portuguesa do *Inventário de satisfação com a reforma* foi administrada a 502 reformados portugueses. Nos primeiros anos após a reforma, os indivíduos vivem razoavelmente satisfeitos, aproveitando na medida do possível as actividades e as relações que as condições pessoais permitem disfrutar. Os efeitos do passado continuam presentes: aqueles que experimentaram uma posição social mais favorável adaptam-se melhor à nova condição de vida, ao contrário dos indivíduos provenientes de classes sociais mais baixas. Com o avanço da idade observa-se uma vulnerabilidade e um desligamento crescentes, sugerindo que os efeitos do envelhecimento são mais determinantes sob o ponto de vista psicológico do que os efeitos directamente ligados à reforma.

PALAVRAS-CHAVE: reforma; transição; adaptação; satisfação de vida; envelhecimento.

1. O significado da reforma

Numa perspectiva desenvolvimental, Cavanaugh (1997) aborda a experiência da reforma tomando-a como um acontecimento de vida que implica uma transição, envolvendo mudanças em variadíssimos aspectos da vida e cujo sucesso adaptativo implica uma reorganização na vida pessoal procurando manter ou até melhorar o bem-estar psicológico e social. Para Szinovacz (2001), apesar de ser um fenómeno recente, a reforma constitui hoje um aspecto estrutural do curso da vida humana nas sociedades industrializadas. Efectuando uma síntese das principais expressões habitualmente associadas à noção de *reforma*, Palmore,

¹ Este artigo apresenta os principais resultados da dissertação de doutoramento do autor, realizada com o apoio da “Fundação para a Ciência e a Tecnologia” (Bolsa de Doutoramento PRAXIS XXI/BD/18053/98).

² Universidade Católica Portuguesa – Faculdade de Educação e Psicologia, R. Diogo Botelho, 1327, 4169-005 Porto, Tel: + 351.22.6196200, Fax: + 351.22.6196291, e-mail: afonseca@porto.ucp.pt

Cleveland, Nowlin, Ramm & Siegler (1985) identificaram as seguintes três ideias: (i) ausência de emprego "a tempo inteiro"; (ii) rendimento económico proveniente da segurança social e/ou de outras pensões; (iii) identificação pessoal com o papel de "reformado".

O momento da reforma e o processo de adaptação que lhe está inerente podem constituir ocasiões particularmente sensíveis ao aparecimento de alterações na vida psicológica dos indivíduos. Para a maioria das pessoas, a reforma não assinala apenas o fim da actividade profissional, é também o fim de um período longo que marcou a vida, moldou os hábitos, definiu prioridades e condicionou desejos, podendo ser ao mesmo tempo um momento de libertação e de renovação (viver com outro ritmo, estabelecer novas metas, investir no lazer e na formação pessoal, relacionar-se mais com os outros, etc.), ou um momento de sofrimento e perda (de objectivos, de prestígio, de amigos, de capacidade financeira...).

Independentemente da sua validade, a maior parte dos estudos sobre o impacto psicológico da reforma não têm em atenção a diferenciação que a este nível convém fazer entre duas situações, a reforma como uma *transição* e a reforma como um *estado*. Para Bossé, Aldwin, Levenson & Workman-Daniels (1991), os efeitos stressantes da reforma sobre aspectos como a saúde, a relação conjugal ou o bem-estar psicológico, podem ter uma interpretação substancialmente diferente se forem lidos à luz de uma reforma recente, ou se, pelo contrário, os lermos no quadro de uma condição de vida já há muito devidamente "instalada" na reforma.

Para Szinovacz (1991), outra das limitações da investigação sobre a reforma resulta do facto de esta ser tratada frequentemente como um acontecimento isolado; segundo aquele autor, à excepção da ligação a mudanças na saúde e no estatuto económico, a pesquisa sobre a reforma ignora habitualmente as mudanças que ocorrem nas circunstâncias de vida dos indivíduos que se reformam, incluindo aspectos importantes como a mudança de residência, a completa emancipação dos filhos, a ocorrência de problemas de saúde ou a morte de familiares e pares. Porque é que isto é importante? Por um lado, porque a própria decisão de reformar-se pode ser precipitada por um destes acontecimentos; por exemplo, a necessidade de prestar auxílio a familiares constitui uma importante razão que leva as mulheres a decidirem reformar-se (Szinovacz, 1991). Por outro lado, existe uma ampla evidência no sentido de que a acumulação de acontecimentos de vida em simultâneo com a reforma condiciona o ajustamento a todos esses acontecimentos, ou seja, a forma como se lida com a transição inerente à reforma pode ser afectada pela presença simultânea de outros factores; por exemplo, a ocorrência de modificações na relação conjugal no momento da reforma pode ter implica-

ções sérias na satisfação de vida do indivíduo ou alterar a importância que passam a ter as suas relações com a família alargada (Szinovacz & Washo, 1992).

A consideração do impacto que a reforma e a condição de reformado exercem sobre a vida psicológica dos indivíduos pode, em grande medida, ser analisada atendendo ao padrão de ocupação do tempo e às actividades a que o indivíduo recorre no sentido de o preencher. Com efeito, dos riscos psicológicos inerentes à reforma, a "neura da reforma" (Prentis, 1992) constitui, a nosso ver, um paradoxo que ilustra bem a complexidade presente nesta situação de "transição-adaptação". Assim, o abandono do mundo do trabalho deveria levar o indivíduo, em princípio, a experimentar um ânimo mais elevado do que no decorrer dos anos de vida profissional, onde as causas para a ocorrência de estados de tipo depressivo seriam mais evidentes (stress profissional, problemas familiares, encargos financeiros, etc.). A verificação de um estado de espírito negativo só se compreende, pois, na medida em que estamos perante uma situação que envolve diversas mudanças em simultâneo, nem sempre ou até mesmo dificilmente conciliáveis entre si. Mesmo quando as mudanças trazem benefícios, também implicam perdas, pelo que o aparecimento de sentimentos ora de frustração, ora de tristeza, ora de *neura*, torna-se efectivamente uma possibilidade real.

Este sentimento traduz-se, frequentemente, pela sensação de "estar deslocado", ou porque se passa mais tempo em casa do que era habitual, ou porque se vai ao cinema a meio da tarde, ou porque se vai à praia quando à volta todos trabalham, sugerindo Prentis (1992) que a procura de objectivos ou de sentido de vida como estratégia quer de controlo pessoal sobre o desenvolvimento, quer de continuidade e preservação da identidade, revela aqui todo o seu valor e toda a sua pertinência. Esta procura realça bem, ainda, o significado que as teorias da acção e do controlo atribuem à adaptação psicológica como o conjunto de actividades, intencionais e planificadas, a partir das quais a pessoa fixa objectivos que lhe permitem assegurar um balanço favorável entre ganhos e perdas desenvolvimentais (Brandstadter 1984; Brandstadter, Wentura & Rothermund, 1999).

2. Algumas variáveis de sucesso adaptativo

Como antes dissemos, o maior ou menor sucesso adaptativo face à reforma é mediado pelo impacto exercido por uma série de variáveis na vida dos indivíduos reformados, algo que tem sido confirmado quer através de estudos comparativos entre populações de reformados e de não-reformados, quer através de estudos longitudinais efectuados junto de pessoas reformadas. Iremos, nos próximos

parágrafos, analisar aqui três dessas variáveis: o *gênero*, o *casamento*, a *ocupação do tempo livre*.

2.1. O gênero

Vimos já que, para Szinovacz (1992), a pesquisa sobre a reforma apresenta geralmente um importante viés ao tratar a reforma como um acontecimento isolado, ao qual se deverá acrescentar uma segunda limitação: centrar-se nas experiências de reforma dos homens. Quanto a este segundo viés, tanto Szinovacz & Washo (1992) como Calasanti (1996), consideram que a pesquisa no domínio das diferenças de gênero a propósito da reforma está fortemente baseada numa espécie de "modelo masculino" de análise dos processos de transição e adaptação.

Partindo da constatação que as principais variáveis que podem prever o maior ou menor sucesso adaptativo face à reforma não afectam igualmente homens e mulheres, antes constituindo um modelo masculino de adaptação à reforma – "the male model assumes that the effects of these variables are similar, regardless of gender" (Calasanti, 1996, p.520) –, o autor alerta para a falta de rigor que resulta do uso deste modelo, dada a influência das estruturas profissionais tanto na identidade profissional, como na posterior adaptação à reforma.

Ora, quando se usam variáveis que foram identificadas como importantes e que são tomadas como determinantes da experiência da reforma, mas que resultaram de pesquisas realizadas junto de amostras "só" masculinas, encontram-se poucas ou nenhuma diferença de gênero quanto à adaptação à reforma e aos factores que melhor a podem predizer. Pelo contrário, segundo os autores, quando as pesquisas tomam em consideração a existência de variáveis predictoras relevantes claramente distintas para homens e mulheres (de acordo com as suas também diferentes circunstâncias de vida), é já então possível encontrar "significant variations in men's and women's retirement patterns and adjustment processes" (Szinovacz & Washo, 1992, p.519).

A este respeito, Szinovacz (1991) assinala desde logo que pelo menos nos Estados Unidos e no Canadá, na maioria das coortes estudadas, a decisão de se reformar apresenta geralmente diferentes antecedentes para os homens e para as mulheres. Por exemplo, é mais provável que as mulheres se reformem por motivos ligados à família (apoio aos pais e ao próprio marido) do que os homens, sendo também frequentemente pressionadas a fazê-lo mais cedo do que desejavam dada a vontade expressa dos maridos nesse sentido (fazendo coincidir a sua reforma com a deles). Finalmente, verifica-se também que por terem ganho menos dinheiro ao longo da vida, as mulheres acabam por sair desfavorecidas em termos das respectivas pensões, criando maiores dificuldades de ajustamento.

De facto, Calasanti (1996) assinala que mesmo após a reforma as mulheres tendem a estar em desvantagem em relação aos homens, dado a perpetuação que se constata nas relações de género que já existiam no tempo em que ambos trabalhavam. Não sendo possível ignorar que as mulheres que trabalham fora de casa tendem a trabalhar duplamente (na grande maioria das famílias, as mulheres assumem a esfera doméstica em simultâneo com a esfera profissional), também após a reforma as mulheres continuam a ter uma "vida de trabalho dupla", delas sendo esperado que continuem a desempenhar tarefas domésticas enquanto a saúde assim o permitir, tais como zelar pelo arranjo das casas, preparar refeições e muitas vezes cuidar dos netos, podendo levá-las a experimentar um sentimento de "prisão ao lar", ao contrário dos homens reformados.

2.2. O casamento

A ocorrência de alterações no casamento subsequentes à reforma tem sido estudada desde há muito tempo, mostrando os primeiros estudos a este respeito um aumento da satisfação conjugal e da qualidade de ajustamento na relação entre o casal após a reforma (Lee & Shehan, 1989).

Esta constatação parece, contudo, não ser extensível a toda a velhice. Analisando um grupo de pessoas reformadas entre os 55 e os 90 anos, Gilford (1984) verificou que as pessoas entre os 63 e os 69 anos evidenciavam níveis mais elevados de qualidade da relação conjugal do que os indivíduos mais novos e mais velhos da amostra, levando a autora a concluir que "intersection of the enjoyable *honeymoon stage* (Atchley, 1976) of retirement from occupational career with later stages of the marital career may make available to spouses such resources as leisure time, inclination to spend it together and with adult children, good health, an adequate income with which to enhance marital lifestyle and negotiate marital happiness" (Gilford, 1984, p.330-331). É importante observar, porém, que a autora usou a variável "ambos os cônjuges reformados" (e não tanto a "idade cronológica") para explicar as variações observadas na qualidade da relação conjugal. Se Gilford (1984), na linha de Atchley (1976), poderá estar correcta na sua convicção de que existe uma "fase de lua-de-mel" nos meses ou anos imediatamente após a reforma (com efeitos positivos sobre o casamento), outros factores (como o tempo de reforma ou a saúde do cônjuge) podem ser aqui tomados como importantes mediadores dos efeitos da reforma sobre a vida conjugal.

Parecendo, então, que o desfasamento entre o momento em que marido e mulher se reformam pode causar problemas na relação entre o casal, será que uma "passagem à reforma" simultânea não é igualmente um factor potencial de stresse conjugal? Segundo Prentis (1992), eventuais problemas de comunicação entre os

membros do casal podem emergir de forma dramática após a reforma constituindo uma causa real de conflitos, o mesmo sucedendo perante outro tipo de situações (que podem estar, aliás, na base dos referidos problemas de comunicação), como a ocupação dos tempos livres, a mudança de residência, assuntos económicos, etc. A própria convivência entre marido e mulher, numa base constante e permanente, pode ser inclusive causa de confusão e de algum desconforto pessoal. Procurando provar esta ideia, Johnston (1990) realizou um estudo junto de dez casais de reformados norte-americanos entre os 6 e os 18 meses de reforma, através de questionários, entrevistas e outros instrumentos de avaliação da relação conjugal, constatando que as mudanças nos papéis conjugais verificadas com o advento da reforma foram um foco de stresse, sobretudo para as mulheres, enquanto os homens pareciam estar mais satisfeitos com a nova condição de vida.

Atendendo a que qualquer casamento vai sobrevivendo ao longo dos anos à custa de arranjos e de compromissos mútuos, a compatibilidade – ou a falta dela – entre duas pessoas casadas é baseada quer em experiências individuais e mútuas, quer na capacidade de responder à mudança, pelo que a reforma não envolve unicamente uma adaptação ao facto de um ou de os dois membros do casal deixarem de trabalhar, devendo ser encarada como um acontecimento que exige uma adaptação a uma nova condição de vida quotidiana. Sob este ponto de vista, restam então poucas dúvidas que o sucesso adaptativo da relação conjugal nesta fase da vida vai depender em larga medida da relação prévia existente entre os cônjuges.

2.3. A ocupação do tempo livre

Passemos agora a analisar com maior detalhe uma variável que vimos já ser determinante para o maior ou menor sucesso adaptativo face à reforma, isto é, a *ocupação do tempo livre*. De todos os autores consultados, o uso a dar ao (muito) tempo que antes era consagrado à actividade profissional é talvez o aspecto sobre o qual existe maior consenso enquanto principal preocupação partilhada pela maioria dos reformados. Se em alguns casos (a minoria), tal ocupação é devidamente planeada, na maioria dos casos trata-se de uma tarefa que os indivíduos procuram resolver unicamente na altura em que se reformam. A selecção de actividades a desenvolver (sejam elas simples ou complexas) é, pois, uma das decisões a tomar na sequência da reforma, acabando por condicionar o ritmo quotidiano de vida na medida em que esta passa a girar, em larga medida, em torno dos tempos livres.

Não havendo, à partida, actividades “melhores” do que outras, o que importa, segundo Prentis (1992), é que ao escolher tais actividades o indivíduo não caia numa

espécie de "armadilha cronológica", a qual se refere "to the roles and activities we are expected to play as we live our lives based on our age" (p.166). Sabendo-se que para muitas pessoas o comportamento está directamente associado à idade que se tem, assumir padrões de comportamento baseados na idade cronológica poderá significar o abandono puro e simples da possibilidade de desempenho de determinado tipo de actividades. Com isso, circunscreve-se a ocupação dos tempos livres a actividades "próprias para a idade" (no caso da velhice, geralmente mais passivas do que activas), ou na pior das hipóteses, remete-se o quotidiano a uma espécie de contemplação dos dias que faltam até à morte.

A decisão sobre como usar o tempo para se manter satisfatoriamente ocupado é da maior importância no caso dos reformados. A abundância de tempo livre na reforma apenas ganha algum significado se o indivíduo cuidar com algum detalhe das actividades que pretende desenvolver. Na formulação de planos para a reforma, para além do risco que constitui a armadilha cronológica já antes falada, é igualmente conveniente que a pessoa dê atenção a alguns outros aspectos: os seus interesses são de tipo solitário ou necessita de outros por perto para se sentir bem? São interesses sazonais ou estendem-se a todo o ano? Exigem uma ocupação a tempo inteiro ou umas horas por semana bastam? Implicam gastos financeiros elevados ou nem por isso? Por exemplo, a este último respeito, sendo verdade que muitos reformados não têm dinheiro suficiente que lhes permita desenvolver actividades "fora da rotina" (e nestes casos o mais certo é a televisão ocupar praticamente o tempo todo), também é verdade que há actividades e contextos que não custam dinheiro, a começar pela manutenção de relações sociais com outras pessoas.

Pode também acontecer que a reforma proporcione a adesão a novos interesses e a novas actividades, muito embora o envolvimento contextual e o padrão de vida prévio sejam aspectos determinantes. Em termos pessoais, julgamos mesmo que isto é ainda mais assim quando os indivíduos se confrontam com experiências que reforçam estes pressupostos, residindo talvez aqui a diferença entre aqueles que olham para a transição para a reforma como uma mudança e os que a vêem simplesmente como uma paragem.

3. Método

Variáveis dependentes

Neste estudo foram consideradas as seguintes variáveis dependentes:

- *razões para a reforma*: dada a importância da vida profissional, a avaliação dos motivos inerentes à "passagem à reforma" permite compreender melhor em que medida o processo de transição adquire um carácter stressante;

- *satisfação com a vida na reforma*: entendendo a satisfação de vida como a avaliação que as pessoas fazem da vida como um todo, reflectindo a discrepância percebida entre as aspirações e as realizações (Paúl, 1992), a forma como se encara este acontecimento é determinante para garantir a satisfação de vida nos anos seguintes; a avaliação da satisfação com a reforma revela-se, por isso, uma das vertentes mais importantes da investigação neste domínio, quer no sentido da prevenção de situações de desajustamento, quer no sentido da melhoria da qualidade de vida dos indivíduos reformados (Ekerdt & DeViney, 1990);
- *motivos de prazer*: uma resposta adaptativa consistente à condição de reformado implica o recurso a uma gama variada de motivos de prazer, os quais deverão permitir ao indivíduo experimentar e sentir que as suas necessidades de obtenção de bem-estar estão a ser correspondidas no dia-a-dia.

Variáveis independentes

Procurámos compreender a influência exercida, sobre as variáveis dependentes atrás assinaladas, pelas seguintes variáveis independentes: género, idade, estado civil, habilitação, profissão anterior, residência, tempo de reforma.

Instrumento

O *Inventário de Satisfação com a Reforma* consiste num instrumento originalmente desenhado por uma equipa de investigadores norte-americanos, intitulado "The Retirement Satisfaction Inventory" (Floyd, Haynes, Doll, Winemiller, Lemsky, Burgy, Werle & Heilman, 1992), com o propósito de avaliar "both current retirement satisfaction and perceptions of retirement-related experiences predictive of adjustment and well-being in later life" (p. 609), inspirado directamente, segundo os autores, nos princípios da psicologia do ciclo de vida e nos mecanismos psicológicos de "transição-adaptação".

Trata-se de um instrumento que visa reflectir as questões relativas à reforma sob um ponto de vista desenvolvimental, encarando-a justamente como um acontecimento de vida que suscita a necessidade de se analisar e compreender: (i) a avaliação que o indivíduo faz da sua vida passada e dos sentimentos decorrentes da transição vida profissional - reforma, isto é, da "passagem à reforma"; (ii) a avaliação da satisfação de vida actual; (iii) a avaliação das principais expectativas futuras em termos de adaptação à condição de "reformado".

O *Inventário de Satisfação com a Reforma* encontra-se, na sua versão original (Floyd, Haynes, Doll, Winemiller, Lemsky, Burgy, Werle & Heilman, 1992), dividido em três principais escalas ou dimensões, coincidentes com as variáveis dependentes deste estudo. Trata-se de um inventário que foi, também, traduzido e adaptado com sucesso para a população francesa (Fouquereau, Fernandez & Mullet, 1999). A versão portuguesa do instrumento (Fonseca & Paúl, 2002) foi definida através

do recurso à versão original norte-americana e à versão francesa, respeitando, no geral, as características essenciais apresentadas na versão norte-americana e na versão francesa. O leque de escalas ou dimensões e sub-escalas avaliadas pela versão portuguesa do *Inventário de Satisfação com a Reforma* encontra-se apresentado na Figura 1.

Razões para a reforma	Satisfação com a vida na reforma	Motivos de prazer
Interesses pessoais	Segurança e saúde física	Liberdade e controlo da vida pessoal
Stresse profissional	Vida conjugal	Actividades sociais
Pressões externas	Serviços e recursos comunitários	Ausência de stresse
Circunstâncias imprevistas	Residência e vida familiar	

Figura 1 - Escalas e sub-escalas avaliadas pela versão portuguesa do *Inventário de Satisfação com a Reforma* (Fonseca & Paúl, 2002)

Amostra

	N	%
Sexo		
Homens	236	47
Mulheres	266	53
Idade (média 66,8 anos; dp 8,3)		
50-64 anos	189	38
65-74 anos	225	45
≥ 75 anos	88	17
Estado civil		
Casado	329	66
Solteiro	27	5
Viúvo	115	23
Divorciado/Separado	31	6
Escolaridade		
Básica (≤ 4 anos esc.)	272	54
Secundária (>4 anos esc. sem frequência do ens. superior)	113	23
Superior	117	23
Último emprego antes de se reformar		
Trabalhadores do sector primário e serviços domésticos	59	12
Trabalhadores não qualificados ou pouco qualificados	224	45
Trabalhadores qualificados	113	23
Trabalhadores muito qualificados	106	20

	N	%
Local de residência		
Urbano	159	32
Semi-Urbano	189	37
Rural	154	31
Tempo de reforma		
< 1 ano	123	24
De 1 a 4 anos	135	27
De 5 a 9 anos	104	21
≥ 10 anos	140	28

Figura 2 - Caracterização da amostra geral da investigação

Procedimentos

À data da recolha dos dados, nenhum participante vivia institucionalizado em lares de idosos ou em qualquer outro género de instituição. Os dados foram recolhidos pelo autor do estudo, por duas entrevistadoras que com ele colaboraram (uma psicóloga e uma técnica de serviço social) e ainda por um grupo de estudantes do ensino superior, todos previamente treinados para essa recolha. Cerca de 60% dos inventários foram preenchidos pelos próprios sujeitos e os restantes pelos entrevistadores, atendendo às dificuldades de interpretação e mesmo de leitura por muitos dos elementos da amostra, pouco ou mesmo nada escolarizados.

4. Resultados

Recorrendo a uma aplicação SPSS, o procedimento estatístico utilizado foi, com base no cálculo dos dados descritivos, a técnica de "análise de variância de um factor" ("one-way ANOVA") entre grupos independentes, com comparações *post-hoc* (utilizando para tal o teste de Scheffé). Optamos aqui por apresentar os resultados mais significativos alcançados neste estudo (Quadro 1), extraídos do texto original (Fonseca, 2004) que inspirou este artigo, analisando cada variável dependente em função das variáveis independentes consideradas.

Quadro 1 - Resultados alcançados no estudo sobre "transição-adaptação" à reforma

	razões para a reforma	satisfação de vida	motivos de prazer
Apreciação global	Em termos globais, a razão mais importante invocada pelos indivíduos para desejarem "passar à reforma" prende-se com a concretização de "interesses pessoais". Nenhuma das razões obtém, porém, uma relevância significativa entre os participantes no estudo.	Em termos globais, a satisfação de vida dos indivíduos reformados é por eles avallada como "razoável". A "residência e vida familiar" é o domínio que mais contribui para a satisfação de vida, enquanto a "segurança e saúde física" é o domínio que menos contribui. A "vida conjugal" contribui sobretudo para a satisfação de vida dos homens e os "serviços e recursos comunitários" contribuem sobretudo para a satisfação de vida dos indivíduos com escolaridade mais baixa e que, no passado, exerceram profissões menos diferenciadas.	Em termos globais, a "liberdade e controlo da vida pessoal" é o principal motivo de prazer associado à reforma e aquele que torna a vida mais agradável. Em segundo lugar surge a "ausência de stress" e por fim as "actividades sociais", às quais os indivíduos reformados atribuem menor relevância como motivo de prazer.
Em função da idade	A razão "interesses pessoais" é particularmente salientada pelos indivíduos do grupo etário 50-64 anos:	Quanto menor a idade cronológica, maior a "satisfação de vida". Verifica-se uma clara delimitação entre dois grupos de indivíduos reformados: um mais novo, composto por indivíduos na fronteira da meia-idade com a velhice (mais satisfeito com a vida actual), outro mais velho, composto por idosos (menos satisfeito com a vida actual). A diminuição da satisfação de vida verifica-se em todos os domínios à medida que a idade avança, sobretudo a partir dos 75 anos.	À medida que a idade progride, verifica-se também uma diminuição da importância dos motivos de prazer. A "liberdade e controlo da vida pessoal" vai-se tornando progressivamente menos importante com o avanço da idade, mas verifica-se uma clivagem entre os indivíduos com menos de 65 anos e os indivíduos com mais de 65 anos quanto à "ausência de stress" e às "actividades sociais": para os mais novos, estes domínios constituem motivos de prazer associados à reforma mais importantes do que para os mais velhos.

Quadro 1 - Resultados alcançados no estudo sobre "transição-adaptação" à reforma (cont.)

	razões para a reforma	satisfação de vida	motivos de prazer
Em função do género	Não há diferenças.	Os homens estão mais satisfeitos com a vida actual do que as mulheres em qualquer um dos domínios, sobretudo no que respeita à "vida conjugal".	Não há diferenças.
Em função do estado civil	Não há diferenças.	Os indivíduos casados estão mais satisfeitos com a vida actual do que os restantes.	Os indivíduos viúvos são comparativamente com os casados (quanto à "liberdade e controlo da vida pessoal"), e comparativamente com os casados e solteiros (quanto às "actividades sociais"), os que encontram menos motivos de prazer na sua vida actual e para quem, por esse motivo, ela é menos agradável.
Em função da escolaridade	A razão "interesses pessoais" é particularmente salientada pelos indivíduos com escolaridade superior e secundária. A razão "circunstâncias imprevistas" é particularmente salientada pelos indivíduos com escolaridade mais baixa.	Quanto mais elevada a escolaridade (secundária e superior), maior a "satisfação de vida". Os indivíduos com escolaridade básica retiram menos satisfação da vida actual em todos os domínios, à excepção dos "serviços e recursos comunitários".	Quanto mais elevada a escolaridade (secundária e superior), maior é a importância dada aos domínios em causa como motivos de prazer relevantes associados à reforma, susceptíveis de tornar a vida mais agradável. Os indivíduos com escolaridade básica atribuem muito pouca importância a qualquer um dos domínios como motivos de prazer.

Quadro 1 - Resultados alcançados no estudo sobre "transição-adaptação" à reforma (cont.)

	razões para a reforma	satisfação de vida	motivos de prazer
Em função da profissão antes da reforma	A razão "interesses pessoais" é particularmente salientada pelos indivíduos com profissões anteriores mais diferenciadas. A razão "circunstâncias imprevistas" é particularmente salientada pelos indivíduos com profissões anteriores menos diferenciadas.	Quanto mais diferenciada a profissão anterior, mais elevada a "satisfação de vida" actual; quanto menos diferenciada a profissão anterior, mais baixa a "satisfação de vida" actual (sobre tudo com a "vida conjugal") e maior importância assumem os "serviços e recursos comunitários."	Quanto maior a diferenciação profissional antes da reforma, maior a importância atribuída aos "motivos de prazer" avaliados: os indivíduos que foram trabalhadores qualificados ou muito qualificados atribuem maior importância a esses motivos do que os indivíduos que trabalharam no sector primário ou eram trabalhadores não qualificados.
Em função do tempo de reforma	Não há diferenças.	Quanto maior é o tempo de reforma (sobretudo a partir dos cinco anos de reforma), menor é a satisfação de vida.	Os indivíduos reformados há mais tempo (mais de 9 anos) dão, comparativamente com os indivíduos reformados há menos de nove anos, menor importância à "liberdade e controlo da vida pessoal" e às "actividades sociais" como motivos de prazer associados à reforma.
Em função do local de residência	Não há diferenças.	Não há diferenças.	Não há diferenças.

5. Discussão

Constatar, desde logo, que a satisfação de vida dos reformados portugueses não vai além do "razoável", é um dado perfeitamente coerente com as conclusões alcançadas num estudo efectuado em 2001 pelo *Eurobarómetro* nos quinze países da União Europeia (Donovan & Halpern, 2002). Nesse estudo, Portugal surge como um dos dois países da União Europeia (juntamente com a Grécia) em que as pessoas apresentam um índice mais baixo de satisfação de vida: apenas 6% dos inquiridos afirmaram estar "muito satisfeitos" contra 37% que afirmaram estar "não satisfeitos", dizendo 57% dos inquiridos – a maioria – que estão "razoavelmente satisfeitos" ("fairly satisfied").

Face a esta verificação, que classifica os portugueses em geral como um dos povos europeus mais insatisfeitos com a respectiva vida e em que a maioria dos inquiridos diz-se, por isso, apenas "razoavelmente satisfeita" com a vida que levam, os reformados portugueses acabam por reflectir o sentimento geral da população ao avallarem a respectiva satisfação de vida como *razoável*, julgamento este que, partindo do pressuposto que as conclusões do *Eurobarómetro* são fiáveis, será relativamente independente do facto de se encontrarem reformados.

O domínio que aparentemente mais contribui para a satisfação de vida dos reformados portugueses é a "residência e vida familiar", o que reforça as conclusões obtidas num estudo de âmbito nacional sobre as atitudes sociais dos portugueses realizado por Ramos (2000). Para este autor, a família é, simultaneamente, a dimensão com maior centralidade na vida das pessoas e onde a interacção pessoal ganha maior significado, algo que a nossa investigação confirma plenamente ao constatar que os indivíduos casados revelam uma satisfação de vida mais elevada.

Já a "segurança e saúde física" é o domínio que mantém com a satisfação de vida uma relação menos favorável, indo ao encontro da opinião de autores como Quick & Moen (1998), que defendem ser bastante forte a correlação que, sobretudo a partir da meia-idade e nos indivíduos reformados de ambos os sexos, existe entre saúde e satisfação de vida, e Szinovacz & Washo (1992), para quem as alterações de saúde que ocorrem inevitavelmente na "idade da reforma", associadas não à reforma mas sim ao processo de envelhecimento, exercem um impacto negativo na satisfação de vida dos indivíduos reformados.

Dois outros aspectos que merecem igualmente uma atenção especial prendem-se com as diferenças entre sujeitos observadas "em função do género" e "em função do estado civil".

Assim, os homens revelam maior satisfação de vida do que as mulheres, fazendo derivar muita dessa satisfação precisamente da vida conjugal, o que nos leva a procurar respostas para uma dupla interrogação: porque estão os homens mais satisfeitos com a nova condição de vida do que as mulheres?; qual a razão para que seja a vida conjugal a contribuir significativamente para essa maior satisfação?

As pesquisas neste domínio referenciadas por Szinovacz & Washo (1992) demonstram que as mulheres são mais vulneráveis do que os homens aos efeitos resultantes da exposição a acontecimentos de vida stressantes, sobretudo os que afectam a família e as redes sociais de apoio, o que para aqueles autores se deve ao facto de as mulheres apresentarem uma maior tomada de consciência relativamente ao que sucede nos contextos sociais que as envolvem. Para compreender

o porquê das mulheres viverem menos satisfeitas do que os homens, faz sentido estudar em que medida a adaptação à reforma pode ser contingente à exposição a outros acontecimentos de vida que podem ocorrer ao mesmo tempo, bem como até que ponto os efeitos cumulativos da exposição simultânea a outros acontecimentos de vida que envolvem a reforma podem ser mais pronunciados nas mulheres do que nos homens.

Contudo, a observação de uma menor satisfação de vida nas mulheres reformadas não pode ser desligada da eventualidade de estarmos perante um efeito prático do viés salientado quer por Szinovacz & Washo (1992), quer por Calasanti (1996), para quem a pesquisa no domínio das diferenças de género a propósito da reforma está fortemente baseada, como vimos, num "modelo masculino" de análise dos processos de "transição-adaptação" à reforma. Diferenças reais ou efeitos não desejáveis resultantes da interferência do referido "modelo masculino", eis uma questão que fica em aberto e que é, ao mesmo tempo, uma porta aberta para novas investigações neste domínio.

Vimos, também, que a vida conjugal contribui significativamente para a maior satisfação de vida entre os homens reformados. No que respeita concretamente à "relação" dos homens reformados com o casamento, já aqui vimos que Johnston (1990) mostrou que os homens parecem estar mais satisfeitos com a nova condição de vida do que as esposas, enquanto Vinick & Ekerdt (1991) evidenciaram que a participação dos homens nas tarefas domésticas aumenta, o mesmo sucedendo na maioria dos casais quanto à realização conjunta de actividades de lazer, trazendo esta nova condição de vida mais motivos de satisfação do que de insatisfação, tanto para as mulheres como para os homens.

A importância do casamento na satisfação de vida dos homens após a reforma é ainda sublinhada por Calasanti (1996) quando afirma que o estatuto conjugal protege os homens da solidão, numa espécie de *dependência aprendida* por meio da qual o idoso consegue evitar a solidão e exercer um controlo passivo sobre o ambiente. Trata-se de um processo que Barrêto (1984) demonstrou ser mais frequente nos indivíduos reformados casados e que se acompanha, habitualmente, por um reforço da ligação ao cônjuge, que no homem toma muitas vezes a forma de dependência em relação à mulher. Aliás, veremos a seguir que apesar de os homens estarem mais satisfeitos com a vida actual após a reforma, tal pode limitar-se apenas aos primeiros anos após esse acontecimento ter lugar, constituindo a cessação da vida conjugal um dos motivos que mais seriamente colocará em causa o seu bem-estar psicológico.

De resto, os efeitos do passado permanecem activos: aqueles que estudaram mais, tiveram uma profissão mais diferenciada e que, por isso, experimentaram uma posição social mais favorável, adaptam-se à nova condição de vida com mais

optimismo e vontade de fazer da reforma um período gratificante, ao contrário dos indivíduos provenientes de classes sociais mais baixas. Isto mostra que, no caso português, para além das variáveis tomadas habitualmente como susceptíveis de interferir na adaptação dos indivíduos à reforma (idade, tempo de reforma, género, casamento), duas outras emergem como importantes para o sucesso adaptativo inerente à reforma: a "escolaridade" e a "profissão anterior". Qualquer uma delas segue o mesmo padrão – quanto mais elevada a escolaridade, maior a satisfação de vida; quanto mais diferenciada a profissão anterior, também maior a satisfação de vida –, evidência que corrobora o que já Barreto (1984) e Paúl (1992,1996) haviam demonstrado nos seus estudos a propósito da acção dos factores educacionais e sócio-económicos na satisfação de vida dos idosos portugueses, sugerido que a solidão originada pela reforma apresenta um nível mais elevado em classes sociais mais baixas, dado haver poucos interesses específicos e uma baixa capacidade de ocupação em actividades de satisfação pessoal, o que poderá estar relacionado tanto com a fraca (ou inexistente) escolaridade, como com a falta de experiência anterior em actividades de ocupação de tempos livres.

Assim, tudo indica que as pessoas com habilitação mais baixa e que (também por esse motivo) exerceram profissões menos diferenciadas no passado, têm agora menos interesses específicos e uma baixa capacidade de envolvimento em actividades de tempos livres, enfim, uma condição actual de reformados mais pobre e que corresponde a uma mais baixa satisfação de vida. O inverso passa-se, naturalmente, com as pessoas que possuem uma habilitação tanto de nível secundário como superior e que exerceram profissões mais diferenciadas, o que realça bem as vantagens adaptativas que estão associadas à escolaridade e à profissão anterior. No caso das pessoas mais instruídas, estamos claramente face a pessoas mais capazes de auto-dirigirem o seu comportamento, de verem a reforma como um desafio (recorde-se que também já eram estas pessoas aquelas que apontavam a concretização de "interesses pessoais" como a principal razão para a reforma), em suma, de serem verdadeiramente produtoras do seu próprio desenvolvimento. Naturalmente que a disponibilidade financeira não pode aqui ignorada, pois sabemos que a uma escolaridade mais alta e a uma profissão mais diferenciada no passado correspondem no presente, em regra, uma pensão de reforma mais elevada.

Ainda a este respeito, é curioso notar que para os indivíduos com baixa escolaridade e profissão anterior menos diferenciada, o factor "serviços e recursos comunitários" ganha um relevo substancialmente maior do que para os indivíduos com escolaridade secundária e superior. Se recordarmos que esse factor inclui a disponibilidade de transportes públicos e a existência de serviços de apoio estatais e comunitários, podemos ver até que ponto estes indivíduos têm menos poder e

menos capacidade real para fazerem depender a satisfação de vida da sua própria iniciativa e vontade pessoal, vivendo mais dependentes de serviços e recursos externos, cuja existência e acessibilidade parecem ser fundamentais para lhes assegurar algum grau de satisfação de vida. Numa frase, enquanto as pessoas mais cultas e diferenciadas conseguem satisfazer-se por si mesmas e pelos seus próprios meios, as pessoas menos cultas e diferenciadas precisam de ajudas exteriores para terem acesso a meios que lhes permitam viver (pelo menos um pouco) satisfeitas.

De reter como um dado bastante relevante para a compreensão dos mecanismos adaptativos à reforma é a evidência da diminuição da satisfação de vida e da importância dos motivos de prazer com o aumento da idade cronológica, verificando-se uma clara delimitação entre dois grupos de indivíduos reformados: um mais novo, entre os 50 e os 64 anos, na fronteira da meia-idade com a velhice (mais satisfeito com a vida actual), outro mais velho, acima dos 75 anos e a experimentar já plenamente a condição da velhice (menos satisfeito com a vida actual).

Múltiplas razões poderão ser avançadas para explicar o porquê da menor satisfação de vida nos reformados idosos (saúde pobre, redução de autonomia, viuvez, perda de contactos sociais por morte dos pares, etc.), sem esquecer o efeito cumulativo exercido pelos vários acontecimentos de vida que vão ocorrendo após a reforma sobre a condição de vida psicológica dos indivíduos. Assim, cruzando os resultados obtidos "em função da idade" e "em função do tempo de reforma", verificamos que o empobrecimento da satisfação de vida é mais patente nos indivíduos com mais de 75 anos de idade e com mais de cinco anos de reforma, o que parece indicar serem os primeiros anos de vida após a reforma um tempo em que os indivíduos conseguem lidar com as circunstâncias do dia-a-dia sem que elas se repercutam negativamente na sua satisfação de vida. O mesmo já não sucede, porém, alguns anos após a reforma, tudo indicando que uma série de factores ligados não propriamente à transição da vida profissional para a vida de reformado mas, antes, ao decurso normal do processo de envelhecimento, acabam por condicionar a satisfação de vida.

Estas diferenças relativamente à satisfação de vida, consoante estejamos perante reformados recentes ou reformados há mais tempo, foram sublinhadas também por Szinovacz & Washo (1992), para quem as alterações de saúde provaram ter um impacto negativo semelhante nos dois grupos de reformados, enquanto o efeito de variáveis mais ligadas à velhice (como a redução de contactos com pares ou a alteração da composição familiar) incide particularmente em pessoas com maior tempo de reforma já decorrido, logo, mais idosas. Num plano de análise mais amplo, faz todo o sentido a este propósito recuperar a visão holística-sistémica sobre o perfil de envelhecimento preconizada por Baltes e colaboradores

(Baltes & Mayer, 1999; Baltes & Smith, 1999, 2003), a qual defende que as pessoas situadas na "3ª idade" (a que corresponderia aqui o nosso grupo de indivíduos mais novos e reformados há menos tempo) mostram uma elevada capacidade para regular o impacto subjectivo da maioria das perdas que vão ocorrendo, preservando a sua condição psicológica, enquanto as pessoas situadas na "4ª idade" (a que corresponderia aqui o nosso grupo de indivíduos mais velhos e reformados há mais tempo) vêem todos os seus sistemas comportamentais dirigir-se em direcção a um perfil cada vez mais negativo, tendência que se acentua com a ocorrência de patologias e cujos reflexos acabam por fazer-se sentir em termos da satisfação de vida e do bem-estar psicológico.

6. Padrões de "transição-adaptação" à reforma em Portugal

Este estudo permitiu-nos verificar a existência de três padrões possíveis de transição da vida profissional para a reforma, evidenciando desde logo que a "passagem à reforma", enquanto situação de transição que decorre de um acontecimento de vida normativo, não corresponde a uma situação especialmente stressante para a maioria das pessoas. Esta tese é corroborada por uma série de índices que foram objecto da nossa avaliação:

- mesmo quando sucede no termo normal da vida profissional, a concretização de interesses pessoais surge como a principal razão subjacente à "passagem à reforma",
- a satisfação de vida actual, apesar de ser avaliada apenas como "razoável" (o que corresponde ao perfil nacional a este respeito), mantém-se sensivelmente igual nos primeiros anos após a "passagem à reforma",
- também nos primeiros anos após a "passagem à reforma" nada sugere haver uma experiência generalizada de frustração entre os indivíduos reformados, sendo alcançado o objectivo básico de retirar prazer das ocupações do dia-a-dia.

Atendendo a esta visão positiva da "passagem à reforma", tudo indica que a maioria das pessoas para quem este acontecimento se vislumbra num horizonte de curto ou médio prazo, vê a reforma como um tempo de liberdade de movimentos, de não obediência a horários, de possibilidades de realização de toda uma gama de actividades gratificantes. Há, no entanto, alguns constrangimentos que podem alterar este panorama, tendo sido possível identificar de forma sistemática, ao longo do estudo quantitativo, alguns aspectos que põem em causa uma "transição-adaptação" bem sucedida à reforma: a "dependência" da vida profes-

sional, a falta de envolvimento em interesses específicos e/ou actividades extra-profissionais de lazer ou de participação social durante a idade adulta, a escassez ou ausência de segurança económica e de saúde, a inexistência de uma rede familiar de apoio (a qual revela ser mais importante do que a rede social), a acumulação de acontecimentos de vida stressantes logo após a "passagem à reforma" (viuvez, problemas graves de saúde, mudança forçada de residência, etc.), a baixa escolaridade (a que geralmente correspondeu o exercício de uma profissão menos diferenciada), a inacessibilidade ou indisponibilidade de serviços e recursos comunitários (sobretudo para as pessoas de estratos socioculturais e económicos mais baixos), a falta de expectativas e de projectos para o futuro.

Um aspecto que, finalmente, surge como determinante no quadro da adaptação à reforma é o *tempo de reforma*, ao qual anda associada a idade cronológica e ao qual também, atendendo ao momento em que a "passagem à reforma" acontece no ciclo de vida, anda associada a velhice. Com efeito, o processo de "transição-adaptação" à reforma não pode ser compreendido fora do processo de envelhecimento, quer por ser frequente considerar-se que a velhice começa com a "passagem à reforma", quer porque o maior ou menor sucesso dessa adaptação decorre da forma como o envelhecimento é experimentado por cada pessoa.

Assim, verificámos que muitos dos aspectos que põem em causa uma adaptação com sucesso à reforma não estão especificamente relacionados com a "passagem à reforma", ou com a condição de "reformado" (de uma qualquer profissão), mas são, fundamentalmente, aspectos que se prendem com o processo de envelhecimento, o qual, mesmo tratando-se de um "envelhecimento normal", é sempre caracterizado por uma prevalência de perdas sobre ganhos e por um risco acrescido de diminuição do bem-estar psicológico. Em suma, defendemos que o efeito exercido pela velhice sobre o bem-estar individual é seguramente maior do que o efeito exercido sobre esse mesmo bem-estar pela transição da vida profissional para a reforma.

Mas se a "adaptação à reforma" está inevitavelmente ligada às condições do envelhecimento do indivíduo, a sua ligação às condições de vida durante a idade adulta não é menor. Assim, aspectos como ter ou não ter outras actividades e interesses para além da vida profissional, a escolaridade alcançada, o tipo de profissão exercida ou o grau de investimento profissional anterior, são aspectos da maior importância para a compreensão das diferenças entre as pessoas no modo como se adaptam à reforma. De facto, o que o trabalho significou para a pessoa acaba por condicionar aquilo que a pessoa pensa acerca da reforma e o modo como a encara. Se a vida profissional teve pouca importância para além do salário ganho ao fim do mês, decerto que a sua falta será menos sentida do que se o trabalho constituiu um motivo de realização pessoal, de estabelecimento de relações sig-

nificativas com outros, de expressão de valores. Mas também é verdade, porém, que as pessoas adaptam-se bem à reforma na sequência de uma vida profissional bem sucedida, no fim da qual tomam consciência de que o trabalho não era para sempre e que a reforma é um acontecimento normativo que implica adaptações a vários níveis.

É a partir destas representações que gostaríamos de propor a delimitação e caracterização de três padrões dominantes de "transição-adaptação" à reforma para a população portuguesa (Figura 3):

- o Padrão AG (Abertura-Ganhos) caracteriza-se por uma atitude positiva face à vida e por uma abertura ao espaço exterior, aos outros e a si mesmo, reunindo os elementos básicos à possibilidade de ocorrência de mudanças (ganhos) desenvolvimentais;
- o Padrão VR (Vulnerabilidade-Risco) caracteriza-se por um aumento progressivo de vulnerabilidade sob o ponto de vista pessoal e relacional, ocasionando uma diminuição da satisfação de vida e do bem-estar, e colocando em risco as possibilidades de desenvolvimento psicológico;
- o Padrão PD (Perdas-Desligamento) caracteriza-se por uma situação generalizada de perdas, de que resulta a insatisfação com diversos aspectos do "eu", a experiência da solidão, a dificuldade em retirar prazer das ocupações do dia-a-dia e um acentuado desligamento das actividades sociais.

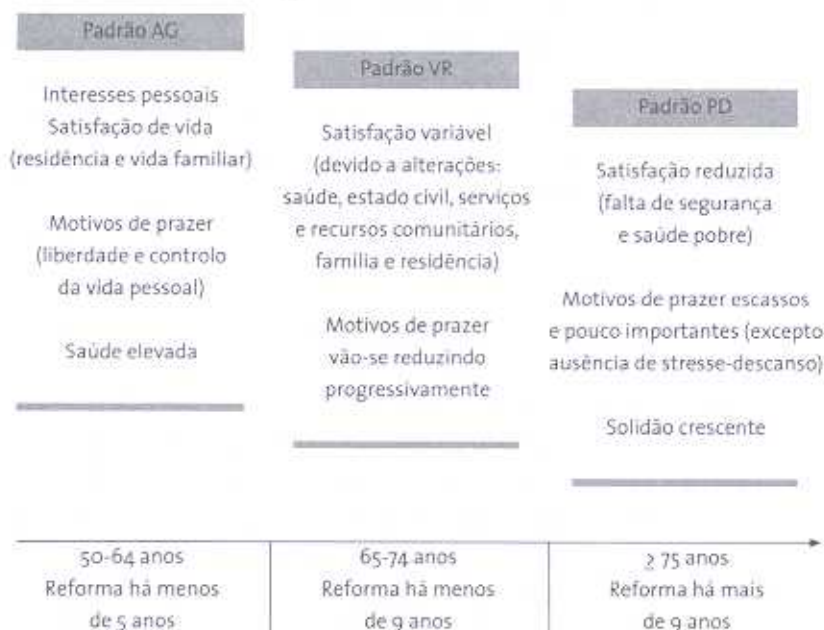


Figura 3 - Padrões de "transição-adaptação" à reforma para a população portuguesa

Algumas observações devem ser feitas relativamente à delimitação destes padrões. Em primeiro lugar, o decurso do tempo é aqui um aspecto-chave e se é verdade que idade cronológica não constitui, em si mesma, o índice de informação mais fiável acerca de uma pessoa e do seu desenvolvimento, não é possível ignorar que todos os nossos resultados apontam para um declínio global de medidas como "satisfação de vida" à medida que a idade progride. De qualquer modo, gostaríamos de salientar que olhamos para estes padrões não como estádios universais e mutuamente exclusivos, mas como "imagens" susceptíveis de serem captadas em diferentes momentos do ciclo de vida respeitante à meia-idade e à velhice, compreendido como um processo contínuo e capaz de gerar múltiplas configurações e percursos desenvolvimentais, cada vez mais diversificados à medida que a idade avança.

Em segundo lugar, na medida em que resultam de uma investigação transversal, não é de modo algum líquido que os indivíduos actualmente situados no padrão AG venham a situar-se no padrão VR ou PD daqui a alguns anos, tanto mais que algumas características desses indivíduos não irão alterar-se (por exemplo, a escolaridade). Logo, não estamos perante padrões de tipo evolutivo mas perante *padrões de tipo biográfico*, susceptíveis de serem encontrados com alguma predominância entre os reformados portugueses actuais mas que não definem, à partida, um percurso desenvolvimental mais ou menos provável. Deste modo, fica salvaguardada a possibilidade de uma pessoa actualmente identificada com o padrão AG permanecer nesse padrão ao longo dos anos que marcam o seu envelhecimento (o que, sob o ponto de vista desenvolvimental, seria aliás o mais desejável), ou a possibilidade de uma pessoa identificar-se com o padrão PD logo após a "passagem à reforma", reflectindo afinal a grande variabilidade que se verifica entre os indivíduos mais velhos em termos psicológicos e adaptativos.

Em terceiro lugar, esta delimitação de padrões parte da tese aqui defendida segundo a qual eventuais efeitos directamente ligados à "passagem à reforma" sobre a vida psicológica dos indivíduos vão sendo progressivamente substituídos por efeitos ligados ao processo de envelhecimento, os quais ganham uma natural predominância sobre os primeiros e acabam por condicionar e influenciar alguns dos resultados obtidos. Isto significa, pois, que um determinado valor de "satisfação de vida" ou de "motivos de prazer" alcançado por um indivíduo recém-reformado ou por um indivíduo reformado há quinze anos pode muito bem ficar a dever-se a diferentes razões, no primeiro caso decerto mais ligadas ao acontecimento "passagem à reforma" do que no segundo caso. Com efeito, quinze anos depois da "passagem à reforma", tal acontecimento é já certamente e apenas uma memória, vivendo o indivíduo plenamente "adaptado" (leia-se "habitado") à reforma – seja qual for a qualidade dessa adaptação –, cabendo aos factores ligados à velhice (e não à "passagem à reforma") o papel determinante

na definição do "eu" e do respectivo ajustamento à etapa do ciclo de vida em que se encontra mergulhado.

É óbvio que vale a pena discutir os eventuais motivos que conduzem os indivíduos a fixarem-se num Padrão PD, independentemente do "padrão de partida". Aspectos como o empobrecimento da saúde, a eventual perda de capacidade e de oportunidades para ocupar o tempo de forma útil, a ocorrência de acontecimentos de vida stressantes, e tantos outros factores, podem ajudar a que uma progressiva diminuição da satisfação global com a vida vá ganhando terreno, podendo igualmente, em qualquer altura do ciclo de vida pós-reforma, emergir um claro desencanto com a vida actual, na sequência da descoberta que o dia-a-dia está mais pobre desde que se deixou a profissão (Taylor-Carter & Cook, 1995). Mas Novo (2003) interroga-se, a respeito da adaptação à velhice, quando esta é pouco ou nada conseguida: "onde reside o elemento patogénico, na própria velhice ou nas regras que limitam as hipóteses de escolha, de ser e de viver?" De facto, quando o capital dos idosos não é devidamente aproveitado (como tantas vezes sucede), e se as pessoas depois, após a "passagem à reforma" não se tornam assim tão diferentes como isso daquilo que eram dantes, faz todo o sentido que vendo a sua competência e a sua sabedoria completamente desaproveitadas (quando não desvalorizadas), haja pessoas que não resistam a este quadro geral de despromoção, acabando por entregar-se a formas de "abandono psicológico" que reportam para um padrão de envelhecimento marcado pelo desligamento e por perdas sucessivas.

Em suma, o que promove, então, uma adaptação bem sucedida à reforma? Taylor-Carter & Cook (1995) sintetizam estas condições em duas ideias, que partilhámos em absoluto; por um lado, a manutenção de um sentido de continuidade de envolvimento na vida, fazendo com que o passado não seja simplesmente esquecido e o futuro simplesmente deixado ao acaso; por outro lado, a aposta no estabelecimento de relações mais próximas com os outros e na realização de actividades que proporcionem bem-estar e dêem prazer. Trata-se, como é óbvio, de uma postura que reflecte uma atitude positiva e que encara a "passagem à reforma" como uma nova etapa no ciclo de vida, onde é imprescindível que a vida quotidiana ganhe um sentido próprio, claramente "para além" da reforma.

Sob o ponto de vista psicológico, não temos dúvidas que a chave para analisar os efeitos da reforma em aspectos como a satisfação de vida ou o bem-estar psicológico, prende-se com o facto de este acontecimento de vida poder acrescentar (ou não) qualquer coisa de diferente ou mesmo de novo à vida anterior, sendo essa mais-valia percebida positivamente pelo indivíduo. Com efeito, sabemos, por exemplo, que os indivíduos que se reformam para desempenharem novos papéis ou aprofundarem papéis anteriores, avallam a reforma como uma situação mais

gratificante do que os indivíduos que, simplesmente, se reformam da vida profissional. Mas, como em qualquer outra situação de transição, os ajustamentos adaptativos que resultam da reforma têm igualmente de ser lidos à luz dos contextos sociais de existência em que os indivíduos evoluem e de toda uma série de variáveis mediadoras que se constituem como factores determinantes para o maior ou menor sucesso no decurso do processo de "transição-adaptação" à reforma (Fiske & Chiriboga, 1990). Estamos a pensar, concretamente, em factores como a idade, a segurança e saúde percebidas, os rendimentos económicos disponíveis, a existência de relações sociais e familiares, o estado civil, a residência em que se vive e com quem se vive, entre outras variáveis natureza psicossocial.

Mas uma visão desenvolvimental do processo de "transição-adaptação" à reforma exige também, para além da consideração dessas variáveis, que se atenda igualmente às estratégias de coping utilizadas pelo indivíduo para fazer face ao acontecimento, podendo recorrer a algumas delas logo após a "passagem à reforma" e a outras mais tarde, de acordo com a evolução das circunstâncias da sua vida e do seu processo de envelhecimento. Quais são as estratégias de coping que mais contribuem para o sucesso adaptativo? Pelos dados recolhidos no estudo aqui apresentado, poderíamos enunciar as seguintes: (i) manter e enriquecer os interesses específicos anteriores, (ii) investir em novas actividades, (iii) aprofundar a vida conjugal, (iv) reforçar a vida familiar, (v) cuidar da saúde física e mental, (vi) prevenir a segurança económica, (vii) combater o risco de isolamento social e o sentimento de solidão, (viii) investir na aprendizagem, (ix) ter em conta e utilizar os serviços e recursos comunitários existentes, (x) exercer o máximo controlo possível sobre a vida pessoal, (xi) manter e aprofundar o sentido de utilidade para nós mesmos e para as pessoas que nos rodeiam.

Bibliografia

- Atchley, R. (1976). *The sociology of retirement*. Cambridge: Schenkman.
- Baltes, P., Mayer, K. (Eds.) (1999). *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100*. Cambridge University Press.
- Baltes, P., Smith, J. (1999). Multilevel and systemic analyses of old age: Theoretical and empirical evidence for a fourth age. In V. Bengtson & K.W. Schaie (Eds.), *Handbook of theories of aging*. New York: Springer.
- Baltes, P., Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontologist*, 49, 123-135.
- Barreto, J. (1984). *Envelhecimento e saúde mental. Estudo de epidemiologia psiquiátrica*. Dissertação de Doutoramento não publicada. Faculdade de Medicina, Universidade do Porto.
- Bosse, R., Aldwin, C., Levenson, M., Workman-Daniels, K. (1991). How stressful is retirement? Findings from the Normative Aging Study. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 46, P9-P14.

- Brandstadter, J. (1984). Personal and social control over development: Some implications of an action perspective in life-span developmental psychology. In P. Baltes & O. Brim (Eds.), *Life-span development and behavior*, Vol. 6. New York: Academic Press.
- Brandstadter, J., Wentura, D., Rothermund, K. (1999). Intentional self-development through adulthood and later life: Tenacious pursuit and flexible adjustment of goals. In J. Brandstadter & R. Lerner (Eds.), *Action and self-development. Theory and research through the life span*. Thousand Oaks: Sage.
- Calasanti, T. (1996). Gender and life satisfaction in retirement: An assessment of the male model. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 51, 1, 518-529.
- Cavanaugh, J. (1997). *Adult development and aging* (3rd ed.). Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Donovan, N., Halpern, D. (2002). *Life satisfaction: the state of knowledge and implications for government*. Unpublished manuscript.
- Ekerdt, D., De Viney, S. (1990). On defining persons as retired. *Journal of Aging Studies*, 4, 211-229.
- Fiske, M., Chiriboga, D. (1990). *Change and continuity in adult life*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Floyd, F., Haynes, S., Doll, E., Winemiller, D., Lemsky, C., Burgy, T., Werle, M., Heilman, N. (1992). Assessing retirement satisfaction and perceptions of retirement experiences. *Psychology and Aging*, 7, 4, 609-621.
- Fonseca, A.M., Paúl, C. (2002). "Adaptação e validação do "Inventário de Satisfação com a Reforma" para a população portuguesa". *Psychologica*, 29, 169-180.
- Fonseca, A.M. (2004). *Uma abordagem psicológica da "passagem de reforma"*. Desenvolvimento, envelhecimento, transição e adaptação. Dissertação de Doutoramento não publicada. Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar, Universidade do Porto.
- Fouquereau, E., Fernandez, A., Mullet, E. (1999). The Retirement Satisfaction Inventory: Factor structure in a French sample. *European Journal of Psychological Assessment*, 15, 1, 49-56.
- Gilford, R. (1984). Contrasts in marital satisfaction throughout old age. *Journal of Gerontology*, 39, 325-333.
- Johnston, C. (1990). Retirement: what happens to the marriage? *Issues on Mental Health Nursing*, 11 (4), 347-359.
- Lee, G., Shehan, C. (1989). Retirement and marital satisfaction. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 44, 6, 5226-5230.
- Nova, R. (2003). *Para além da eudaimonia. O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Palmore, E., Cleveland, P., Nowlin, J., Ramm, D., Siegler, I. (1985). Stress and adaptation in later life. *Journal of Gerontology*, 34, 841-851.
- Paúl, C. (1992). Satisfação de vida em idosos. *Psychologica*, 8, 61-80.
- Paúl, C. (1996). *Psicologia dos idosos. O envelhecimento em meios urbanos*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Prentis, R. (1992). *Passages of retirement. Personal histories of struggle and success*. New York: Greenwood Press.
- Quick, H., Moen, P. (1998). Gender, employment, and retirement quality: A life course approach to the differential experiences of men and women. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3 (1), 44-64.
- Ramos, A. (2000). Centralidade do trabalho. In M. Villaverde Cabral, J. Vafa & J. Freire (Org.), *Atitudes sociais dos portugueses, Vol.1*. Lisboa: Instituto de Ciências Sociais.

- Szinovacz, M. (1991). Social activities and retirement adaptation: Gender and family variations. In M. Szinovacz, D. Ekerdt, & B. Vinick (Eds.), *Families and retirement*. Newbury Park: Sage.
- Szinovacz, M. (2001). *Women's retirement: Policy implications of recent research*. Newbury Park: Sage.
- Szinovacz, M., Washo, C. (1992). Gender differences in exposure to life events and adaptation to retirement. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 47, 4, 519-5196.
- Taylor-Carter, M., Cook, K. (1995). Adaptation to retirement: Role changes and psychological resources. *The Career Development Quarterly*, 44, 67-82.
- Vinick, B., Ekerdt, D. (1991). Retirement: What happens to husband-wife relationships? *Journal of Geriatric Psychiatry*, 24 (1), 23-40.

"Passage-adaptation" à la retraite au Portugal

On présente une étude sur le processus relatif au passage-adaptation à la retraite vécu par des retraités portugais. On recherche l'influence qu'une série de variables indépendantes exerce sur les variables dépendantes: les motifs étant à l'origine du départ en retraite, le degré de satisfaction au niveau de la vie en tant que retraité et les motifs gérant du plaisir. On a utilisé la version portugaise de l'*Inventaire Du Degré de Satisfaction* concernant la Retraite auprès d'une population hétérogène de 502 retraités portugais. Les premières années, après le "passage à la retraite", sont vécues par les individus d'une façon satisfaisante puisqu'ils profitent des activités que l'autonomie et l'augmentation du temps libre leur permettent de réaliser. Cependant, les influences du passé continuent à se faire sentir: ceux qui appartenaient à une classe sociale favorisée s'adaptent mieux à la retraite que ceux provenant de classes sociales beaucoup plus défavorisées. Au fur et à mesure que l'âge avance, on observe une plus grande vulnérabilité et un détachement croissant qui indiquent que les effets du vieillissement sont bien plus déterminants du point de vue psychologique que les effets directement associés (au passage) à la retraite.

MOTS-CLÉS: retraite; passage; adaptation; satisfaction existentielle; vieillissement.

"Transition-adaptation" to retirement in Portugal

A study of the retirement transition-adaptation process as experienced by Portuguese retirees has been carried out, attempting to understand the influence of a set of independent variables over the following dependent variables: reasons for retirement, satisfaction with life in retirement, sources of enjoyment. A Portuguese version of *The Retirement Satisfaction Inventory* was applied to a heterogeneous group of 502 Portuguese retirees. In the first years after retirement, individuals live "reasonably satisfied" and enjoy as much as possible the relations and activities that personal conditions allow them to participate in. The effects of the past remain active: those who have a better social position adapt better than those coming from low social classes. Retired individuals report the existence of

greater vulnerability as they move into older age. This suggests a need to interpret the decline of psychological condition according to changes in psychosocial indicators due to the aging process rather than to the retirement itself.

KEYWORDS: retirement; transition; adaptation; life satisfaction; aging.