



CATÓLICA PORTO  
EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

# PERCEPÇÕES DE ENVELHECIMENTO: PERCURSOS IMAGINADOS DE VELHICE

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do  
grau de Mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

Diogo Ferreira Alves Vieira Duarte

Porto, Julho 2012



CATÓLICA PORTO  
EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA

# PERCEPÇÕES DE ENVELHECIMENTO: PERCURSOS IMAGINADOS DE VELHICE

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do  
grau de Mestre em Psicologia

- Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde -

Diogo Ferreira Alves Vieira Duarte

Trabalho efetuado sob a orientação de

Professor Doutor António Fonseca

Porto, Julho 2012

## **Agradecimentos**

Porque há trabalhos cuja dimensão torna impossível que a luta de quem os leva a cabo seja solitária, eis que aproveito para agradecer a alguns intervenientes determinantes para que eu concluísse esta tese.

Começo por agradecer ao Professor Doutor António Fonseca, docente que despertou em mim o interesse pelo estudo da população mais velha e que me orientou na construção desta tese de mestrado.

Agradeço à Universidade Sénior de Rotary em Matosinhos, Universidade Sénior Eugénio de Andrade, Universidade Sénior da Foz, Universidade Sénior Florbela Espanca, à Ulreia do Porto e ao Café Libela pela ajuda preciosa que me deram no processo de recolha de dados, tendo-me auxiliando no recrutamento de amostra e/ou providenciado local apropriado para a recolha de dados. Neste âmbito dirijo um agradecimento especial à D. Rosalina Trindade Pereira e ao seu marido, Sr. José Trindade Pereira, membros da Direcção da Universidade Sénior Rotary em Matosinhos, pelo entusiasmo e interesse em cooperar com o meu trabalho.

Agradeço à Professora Doutora Elisa Veiga e ao meu colega Júlio que desempenharam um papel de relevo na fase do tratamento dos resultados obtidos, demonstrando grande disponibilidade para me auxiliarem.

Agradeço em especial à minha colega Sandra, com a qual a troca de impressões ao longo de todo o processo teve enorme importância para a conclusão desta tese.

Por último, importa agradecer aos meus pais, ao meu irmão e à Carina por não se terem cansado de ter de partilhar a minha atenção com um trabalho escrito e por terem sido exemplares no feedback perante sucessos e angústias que dele foram resultando.

## Resumo

As expectativas que os indivíduos criam em relação ao seu futuro parecem ter repercussões ao nível das atitudes e comportamentos que estes desenvolvem no presente. Nesta investigação, assumindo-se um modelo de investigação interpretativo e utilizando-se uma metodologia de cariz qualitativo, procurou-se explorar as expectativas que indivíduos portugueses do sexo masculino, não viúvos, que pela sua idade cronológica (60-65 anos) se encontram em vias de serem rotulados como “idosos” pela sociedade, possuem em relação ao seu envelhecimento. Como objectivo secundário, procurou-se perceber se existem diferenças ao nível de tais expectativas em função do nível de escolaridade dos participantes.

Recorreu-se a uma amostra de 16 participantes com as características já mencionadas e a residir nas suas casas, com diferentes níveis de escolaridade. A recolha de dados foi feita mediante a utilização do método *focus groups* e a análise qualitativa dos dados foi realizada com o auxílio do *NVivo8*, um programa de computador facilitador desta fase do processo.

Este estudo permitiu aceder a pontos de vista que sujeitos do sexo masculino na faixa etária em questão apresentam relativamente ao processo de envelhecimento em geral e a considerações, preocupações e esperanças que produzem relativamente à sua trajectória de envelhecimento individual. Os resultados apontam, entre outros aspectos, para o facto de os indivíduos com estas idades não se sentirem idosos nem costumarem pensar muito sobre a sua trajectória futura de envelhecimento, embora considerem que o avanço da idade possa trazer consigo aspectos negativos para o seu bem-estar. As percepções e expectativas que apresentam tendem a ser mais favoráveis para si do que para as outras pessoas e têm repercussões afectivas e comportamentais. Os resultados vão também ao encontro da hipótese de que um nível de escolaridade mais elevado está associado a um maior optimismo na forma como se perspectiva o envelhecimento.

## Abstract

The expectations that people create in respect to their future seem to have repercussions on the attitudes and behaviors that they develop at the present. In this research, assuming an interpretative model of research and using qualitative methodology, an attempt was made to explore the expectations that male Portuguese individuals, not widows, who by their chronological age (60-65 years) are in imminence to be labeled as “elders” by the society, have in regard to their process of aging. As a secondary objective, there was made an attempt to understand if there are differences in this matter between participants with different educational levels.

A sample of 16 participants with the already mentioned characteristics, living in their homes, with different levels of education, was recruited.

Data collection was performed using *focus groups* method and qualitative data analysis was done with the help of *NVivo8*, a computer program which facilitates this phase of the process.

This study enabled the access to points of view that male subjects in the considered age group have in respect to the general aging process and to considerations, concerns and hopes that they produce relatively to their individual trajectory of aging. The results point, among other things, to the fact that individuals with these ages do not feel elderly and do not think much about their future trajectory of aging, despite they consider that the aging process may bring some bad changes that that might challenge their well-being. The perceptions and expectations tended to be more favorable to the self than to the other people and have emotional and behavioral consequences. The results also seem to corroborate the hypothesis that a higher education level is associated with greater optimism in the way aging process is seen.

# Índice

Agradecimentos.....	i
Resumo.....	ii
Abstract.....	iii
Introdução.....	1
1. Enquadramento Teórico.....	2
1.1 Psicologia desenvolvimental do ciclo de vida enquanto quadro conceptual do desenvolvimento humano.....	2
1.2 Envelhecimento e psicologia desenvolvimental do ciclo de vida.....	3
1.3 Envelhecimento bem-sucedido e auto-regulação do self.....	5
1.4 Expectativas e desenvolvimento.....	7
1.5 Mitos, idadismo e percepções de envelhecimento.....	10
2. Apresentação do Estudo Empírico.....	14
2.1 Objectivos de investigação.....	14
2.2 Metodologia.....	14
2.3 Questões de investigação.....	15
2.4 Participantes.....	15
2.5 Recolha de dados.....	15
2.6 Procedimentos na análise de dados.....	17
3. Resultados do Estudo Empírico.....	19
3.1 Temas.....	19
3.2 Análise e discussão dos resultados.....	20
Conclusão.....	39
Bibliografia.....	44
Anexos	

## **Introdução**

Já em 1983, Carl Eisdorfer, referindo-se ao aumento claro do número de pessoas a chegar à velhice, mencionava que as mudanças demográficas traziam consigo o desafio de as sociedades produzirem respostas para cuidar/responder às necessidades específicas associadas a esta porção do ciclo de vida, sendo que, para tal, seria imprescindível aumentar a compreensão do processo de envelhecimento e das pessoas idosas. Actualmente, tal realidade é ainda mais marcada, pelo que o envelhecimento notório das pirâmides demográficas dos países desenvolvidos, entre os quais o nosso país se inclui (INE, 2012), e o facto de tal panorama ter tendência a permanecer e acentuar-se (Fonseca, 2010), fazem já parte do senso comum. A necessidade de compreender o envelhecimento e as pessoas idosas é, por isso, cada vez mais premente, no sentido de proporcionar aos sujeitos que se encontram já na velhice a melhor qualidade de vida possível e aos sujeitos que ainda não a vivem, boas perspectivas de futuro no que se refere à sua trajectória desenvolvimental.

Neste sentido, trabalhos científicos que versam sobre o envelhecimento e a velhice têm-se multiplicado, incidindo a diferentes níveis dentro deste campo de estudo. Furstenberg (2002) decidiu, num dos seus estudos, abordar a questão dos percursos imaginados de velhice, isto é, a forma como indivíduos idosos perspectivam o seu futuro e quais as suas expectativas, aspectos cuja pertinência assenta na evidência da preponderância de tais expectativas no comportamento dos indivíduos nesta fase das suas vidas.

Nesta investigação, embora não replicando o estudo de Furstenberg (2002), procurei aceder às mesmas dimensões numa amostra de adultos portugueses do sexo masculino, não viúvos, que, pela sua idade cronológica (60-65 anos), se encontram em vias de serem rotulados como *idosos* pela sociedade.

Esta dissertação divide-se em três capítulos:

- **Enquadramento teórico**, onde são expostos os pressupostos teóricos que fundamentam a investigação, iniciando com o reconhecimento de diferentes modos de envelhecer e da importância da acção individual no cultivo de um envelhecimento dito de sucesso, prosseguindo com a apresentação de dados empíricos que atestam a importância das expectativas na forma como os indivíduos se responsabilizam pela sua trajectória e, conseqüentemente, nos comportamentos que desenvolvem, reservando ainda espaço à exposição de influências de que tais expectativas são alvo;

- **Apresentação do estudo empírico**, onde após um breve resumo da metodologia utilizada no estudo de Furstenberg (2002), são abordadas as questões metodológicas inerentes ao estudo;

- **Resultados do estudo empírico**, onde são apresentados e discutidos resultados encontrados.

No final é feita uma conclusão em que são sintetizados os resultados encontrados e reflectidas algumas questões.

Esta tese não foi redigida ao abrigo do novo acordo ortográfico.

## **1. Enquadramento Teórico**

### **1.1 Psicologia desenvolvimental do ciclo de vida enquanto quadro conceptual do desenvolvimento humano**

A psicologia desenvolvimental do ciclo de vida, enquanto modelo de abordagem ao desenvolvimento humano, é provavelmente o mais adequado para servir de base a um debruçar científico, integrador e compreensivo, sobre o envelhecimento e a velhice, razão pela qual o assumo desde já como corpo teórico de base para este trabalho, descrevendo de seguida alguns dos seus princípios-chave. Inspiro-me, para esse efeito, na obra intitulada “Desenvolvimento humano e envelhecimento”, de Fonseca (2005a), autor que, socorrendo-se de contributos dos principais vultos associados a este modelo teórico, como Baltes, Reese, Lerner, Lipsitt, Staudinger e Lindenberger, faz uma notável e recente síntese das linhas orientadoras desta perspectiva sobre o desenvolvimento humano.

«A psicologia desenvolvimental do ciclo de vida ou psicologia do ciclo de vida ocupa-se do estudo do desenvolvimento individual (ontogénese) da concepção à velhice. [...] Uma proposição básica [...] é que o desenvolvimento não está concluído quando se atinge a idade adulta mas estende-se ao longo de todo o ciclo de vida, e que desde a concepção estão envolvidos nesse desenvolvimento mecanismos adaptativos de aquisição, manutenção e transformação de estruturas e processos psicológicos» (Baltes, Staudinger e Lindenberger, 1999, p. 472, cit. in Fonseca, 2005a, p. 88). De facto, como está patente nesta definição, a psicologia desenvolvimental do ciclo de vida considera a existência de mudanças desenvolvimentais ao longo de toda a vida, razão pela qual olha a idade adulta e a velhice como sendo fases tão importantes como quaisquer outras em termos desenvolvimentais e rompe com uma «...concepção maturacional (organicista) de desenvolvimento, à luz da qual a idade adulta e sobretudo a velhice constituem períodos de declínio» (Fonseca, 2005a, p. 77). Perspectiva-se deste modo o desenvolvimento como extensível desde o nascimento à morte, sem período privilegiado de maturidade, isto é, multilinear, marcado em todas as suas fases e nos diferentes contextos em que o indivíduo se move por progressos e declínios ou ganhos e perdas, que ocorrem de forma dinâmica e não estandardizada.

A psicologia desenvolvimental do ciclo de vida caracteriza-se igualmente por preconizar uma visão flexível, integradora e multidisciplinar do desenvolvimento humano. Assumindo-se como uma perspectiva de inspiração contextualista, o desenvolvimento humano é concebido como inseparável do contexto em que ocorre e como decorrendo da interação recíproca e dinâmica entre indivíduo e ambiente, na qual o indivíduo é visto como tendo um papel activo, assumindo-se como produtor do seu próprio desenvolvimento. Destas trocas recíprocas, a partir das quais o desenvolvimento ocorre mediante mudanças intra-individuais, resulta a diferenciação interindividual. A consideração das diferenças individuais conduz a mais uma noção básica da psicologia do ciclo de vida que é o facto de

existirem múltiplas direcções possíveis de mudança, sendo a repercussão das mudanças no funcionamento individual diversa, em função da expressão do balanço entre crescimento e declínio que provocam nos sistemas de comportamento, surgindo trajectórias desenvolvimentais distintas. Para além de multidireccionais, a psicologia do ciclo de vida conceptualiza as mudanças desenvolvimentais como sendo multidimensionais, abrangendo «[...] diversas dimensões do funcionamento humano, desde o plano biológico, ao cognitivo, do emocional ao interpessoal, do organizacional ao cultural [...]» ( Baltes, 1987, cit. in Fonseca, 2005a p. 87).

Desta forma, considerando o multideterminismo associado ao desenvolvimento e a multidimensionalidade das mudanças que ocorrem ao longo do ciclo de vida, o recurso à multidisciplinaridade na análise do desenvolvimento humano surge como uma necessidade para a PCV, que procura integrar o contributo de diferentes áreas do saber (biologia, genética, psicologia, psicologia social, sociologia, antropologia) (Fonseca, 2005a) para obter um quadro compreensivo do fenómeno.

### **1.2 Envelhecimento e psicologia desenvolvimental do ciclo de vida**

Face ao que acima foi referido ao nível da psicologia do ciclo de vida, nomeadamente em termos da consideração de uma multidimensionalidade inerente às mudanças desenvolvimentais, o desenvolvimento e, conseqüentemente, o envelhecimento, é visto à luz desta lente teórica como um processo biopsicossocial.

De facto, ninguém pode negar o substrato biológico do envelhecimento. Pinto (2009), relativamente às teorias explicativas do envelhecimento biológico, refere que estas se resumem a dois tipos de teorias: as deterministas, nas quais se defende que o envelhecimento é uma consequência directa do programa genético, e as estocásticas, que atribuem o envelhecimento biológico à exposição contínua a agentes agressores do meio ambiente que provocam lesões sucessivas no organismo, as quais conduzem ao desgaste e morte celular. Independentemente do tipo de teoria considerada, o envelhecimento é em termos biológicos visto como dependente da manutenção do bom funcionamento ao nível celular, dos tecidos e órgãos (Holliday, 2006). Do ponto de vista biológico, o envelhecimento caracteriza-se essencialmente por perdas à medida que a idade avança, tornando os indivíduos mais vulneráveis ao desenvolvimento de patologias de vária ordem (Fonseca et al., 2009).

Ainda numa perspectiva biológica pode dizer-se que o envelhecimento se assume como um fenómeno objectivo. Em primeiro lugar porque as alterações biológicas que lhe subjazem, atingem, embora a ritmos diferentes (Pinto, 2009), todos os indivíduos que envelhecem, em segundo lugar porque tais alterações são irreversíveis (Holliday, 2006), e por último porque essas alterações têm, por vezes, um impacto claramente observável na funcionalidade (Bäckman, Small, Wahlin & Larsson, 2000; Holliday, 2006) e na própria imagem física do indivíduo que envelhece (Marques & Lima, 2010).

Ao nível psicológico, é normativo que determinadas capacidades cognitivas como a atenção, memória (nomeadamente memória a curto prazo e memória episódica) e velocidade de processamento e da actividade psicomotora sofram um declínio (Azevedo & Teles, 2011; Bäckman et al., 2000; Nunes, 2008). No entanto para além destas perdas salientam-se ganhos ao nível de sabedoria, conhecimento e experiência, os quais podem servir para as compensar (Azevedo & Teles, 2011; Baltes & Smith, 2003; WHO, 2002) e ainda possíveis ganhos no campo emocional e de cognição social (Baltes & Smith, 2003; Isaacowitz, Charles, & Carstensen, 2000; Pasupathi, 1999).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2002), com Bäckman et al. (2000) e com Azevedo e Teles (2011) o declínio no funcionamento cognitivo não está só associado ao desgaste orgânico consequente do processo biológico de envelhecimento, mas também a estilos de vida caracterizados por falta de estimulação cognitiva e comportamentos que não abonam a favor da manutenção de tais funções (como consumo de álcool e medicação em conjunto), ao desenvolvimento de doenças (como depressão), a factores psicológicos, destacando-se a falta de motivação, baixas expectativas e falta de confiança, e ainda a factores sociais como a solidão e o isolamento, que também promovem a falta de estimulação cognitiva. Por outro lado, quando se fala em envelhecimento do ponto de vista psicológico, também nos podemos referir à influência que determinados factores psicológicos têm no rumo do envelhecimento e na vivência da velhice, como é o caso da auto-eficácia, a qual tem repercussão directa no comportamento do sujeito, e dos próprios estilos de coping dos indivíduos, que determinam o sucesso adaptativo face a acontecimentos de vida como a reforma ou o desenvolvimento de uma doença (WHO, 2002).

No que respeita à componente social do envelhecimento, esta remete por um lado para alterações de papéis frequentemente associadas a acontecimentos típicos da entrada e vivência da velhice (e.g: reforma, morte do cônjuge, nascimento de netos) e respectiva adaptação a estas alterações (Fonseca, 2006; Fonseca, 2011), e por outro, para a forma como os idosos são vistos na sociedade em que vivem, importando referir que os comportamentos da sociedade em geral face aos idosos (Marques & Lima, 2010), as expectativas dos próprios idosos em relação ao avanço da idade (Heckhausen & Krueger, 1993) e mesmo os seus comportamentos (Sarkisian, Hays, & Mangione, 2002; Sarkisian, Prohaska, Wong & Mangione, 2005; Sarkisian, Shunkwiler, Aguilar & Moore, 2006; Kim, 2009), são influenciados pelas representações sociais vigentes acerca do envelhecimento e velhice. Desta forma, em contraponto com a objectividade do envelhecimento biológico, o envelhecimento sob o ponto de vista psicológico e social reveste-se de considerável subjectividade. É indiscutível, no entanto, a complementaridade/interacção recíproca entre estas três dimensões do envelhecer. Por exemplo, as repercussões que o envelhecimento biológico tem em termos da tendência para a redução da força e resistência físicas e para uma imagem corporal menos atraente, pode ter efeitos psicológicos, nomeadamente, na auto-estima e auto-eficácia do indivíduo e efeitos no seu entorno social pelo facto de as pessoas perante tais sinais visíveis de envelhecimento, ajustarem a

representação que possuem do sujeito e o modo como interagem com ele. Por outro lado, se o ambiente social em vez de estimular a manutenção da funcionalidade e autonomia do indivíduo, o trata como um inválido, estimulando uma progressiva dependência, podem ocorrer efeitos ao nível de variáveis psicológicas como as referidas no exemplo anterior e tal repercutir-se em comportamentos que aceleram a degradação biológica do corpo, como o não envolvimento em actividades de exercício físico ou que requeiram algum esforço cognitivo.

Numa perspectiva de ciclo de vida, os idosos não só não correspondem a um grupo homogéneo, como a diversidade individual tende a aumentar com a idade (WHO, 2002). O facto de as trajectórias dos indivíduos ser distinta tem, em parte, a ver com o modo como os indivíduos se adaptam ao seu meio e às circunstâncias com que se deparam ao longo da sua vida. Tal depende, na perspectiva da PCV, do potencial de plasticidade que possuem, entendido como potencial adaptativo. Este potencial tem tendência a diminuir à medida que os recursos diminuem, o que tende a acontecer de modo mais evidente na velhice, apesar desse potencial ser identificável desde o nascimento à morte (Fonseca, 2005a; Lerner, 2006). Este é outro aspecto importante que a PCV salienta ao nível do desenvolvimento humano e que vai ao encontro da ideia, de os indivíduos intervirem no seu desenvolvimento como co-produtores do mesmo (a par de constrangimentos contextuais) (Brandtstädter & Baltes-Götz, 1993), servindo-se de recursos que percebem como disponíveis para se adaptarem satisfatoriamente. Neste aspecto se baseiam modelos de controlo sobre o desenvolvimento, como os de Brandtstädter e Greve (1994, cit. in Fonseca, 2005a) e de Heckhausen e Shulz (1995, cit. in Sneed & Withbourne, 2005), assentes na ideia de que os sujeitos moldam a sua trajectória através da definição de objectivos percebidos como importantes para si e subsequentes tentativas de os alcançar.

Com efeito, como desenvolverei de seguida, tal perspectiva acerca do “poder” dos indivíduos sobre o seu próprio desenvolvimento, constitui um pilar básico para a ideia de um envelhecimento bem-sucedido (Ribeiro & Paúl, 2011).

### **1.3 Envelhecimento bem-sucedido e auto-regulação do *self***

De acordo com alguns autores, podemos distinguir três modos de envelhecer: envelhecimento patológico; envelhecimento normal; envelhecimento bem-sucedido (Silva, 2005; García et al., 2010). No primeiro caso, trata-se de um processo de envelhecimento marcado por doença mental ou física, claramente debilitante do indivíduo e a que frequentemente se associa um estado de dependência face a outrem. No segundo, fala-se de um envelhecimento sem condições patológicas, seja de ordem física ou mental, embora se reconheça um elevado risco de ameaça à saúde. E, por último, fazendo um apanhado de diferentes definições existentes, podemos referir ao envelhecimento bem-sucedido, óptimo ou activo, como sendo um envelhecimento caracterizado não apenas por saúde, mas também por bom funcionamento físico e cognitivo, participação/productividade social, qualidade de vida, bem-

estar psicológico, aspectos que diminuem o risco de surgimento de patologias (Silva, 2005; García et al., 2010; Ribeiro & Paúl, 2011).

Em condições ideais, seria desejável que todos os indivíduos experimentassem um envelhecimento dito activo, não havendo, no entanto, uma fórmula mágica ou um único caminho para o alcançar (Fonseca, 2005b). Chegou-se, porém, à conclusão de que, ao contrário do simples padrão de envelhecimento normal, que pode ser conseguido com uma certa passividade do indivíduo, desde que as condições ambientais e património genético assim o permitam, o envelhecimento activo requer do indivíduo que envelhece uma postura que, tal como o nome sugere, seja activa perante o modo como se envelhece, tentando "...melhorar o seu funcionamento e desempenho, propiciando o desenvolvimento e bem-estar psicológico." (Silva, 2005, p. 147). O estilo de vida, então adoptado pelo indivíduo que envelhece, assume uma enorme preponderância na forma como tal processo se desenrola, sendo a prática de exercício físico, de alimentação saudável, de actividades que estimulem a mente, de acções que visem a manutenção e o desenvolvimento de competências e redes sociais, e de iniciativas que logrem promover a segurança individual e antecipar, prevenindo situações passíveis de ameaçar o bem-estar, aspectos-chave salientados na obra oportunamente intitulada "Manual de Envelhecimento Activo" (Ribeiro & Paúl, 2011).

Quando se fala em envelhecimento bem-sucedido ou activo, pode parecer que se está a negar o envelhecimento, olvidando o facto de ser normativo que a balança entre ganhos e perdas desenvolvimentais tenda, à medida que se envelhece, a pender mais para estas últimas em vários aspectos. Na verdade, não se está a negar as perdas inevitáveis ou que acontecem normalmente, mas sim a constatar-se o facto de que, apesar delas, é cada vez mais possível envelhecer com qualidade, quer por acções que diminuam a velocidade a que estas ocorrem, quer por acções que permitam uma adaptação satisfatória face a essas perdas, entendendo-se por adaptação satisfatória, não uma acomodação passiva às mudanças que das perdas decorrem, mas uma adaptação caracterizada pela optimização dos ganhos que se vão registando ainda na velhice e pela compensação de constrangimentos que acompanham as perdas, pelo que, por vezes, "...a adaptação e aquilo que dela resulta (bem-estar psicológico, auto-eficácia, etc) não dependem do controlo que a pessoa exerce sobre a sua vida e sobre o seu desenvolvimento, mas também da sua capacidade para aceitar o que é inalterável e para se ajustar às circunstâncias que já não terá oportunidade de alterar." (Fonseca, 2011, p.57).

Apesar de activo na concretização de um envelhecimento com sucesso, o indivíduo não é o único responsável por tal conquista. O meio envolvente, não só do ponto de vista físico, como também social, desempenha um papel importante. Um entorno que providencie condições materiais que permitam conforto e segurança, do qual o indivíduo recebe estimulação apropriada, sendo promovidos bons níveis de funcionamento, autonomia e independência, e em que é transmitida uma visão positiva

(sem deixar de ser realista) do processo de envelhecimento, tenderá a contribuir para um envelhecimento satisfatório (Fonseca, 2005b).

Ao falarmos neste processo de auto-regulação do *self*, através do qual se verifica um considerável cunho pessoal no modo como a trajectória de vida individual se desenvolve, torna-se pertinente abordar a questão dos *possible selves* ou *eus possíveis*, os quais consistem em representações do *self* no futuro (Markus & Nurius, 1986).

Relativamente a diferentes papéis que a pessoa desempenha e/ou a diferentes dimensões da sua vida (e.g., saúde, vida profissional), existe a tendência para criar representações do *self*, não só relativas à situação presente (e.g. saúde percebida) como também relativas ao futuro, formando-se aquilo que se designa por *selves* desejados, isto é, imagens do *self* que os indivíduos gostariam que se tornassem realidade (e.g., *self* saudável) e *selves* temidos, ou seja, imagens do *self* no futuro que os sujeitos não pretendem que se venham a concretizar (e.g. *self* com saúde debilitada) (Frazier, Hooker, Johnson, & Kaus, 2000; Murru & Ginis, 2010). Neste sentido, procurando o sujeito ao longo da sua vida, aproximar-se dos seus *selves* desejados e afastar-se dos seus *selves* temidos, assumindo posturas e comportamentos que isso visam, salienta-se a importância de tais representações para o processo de auto-regulação do *self*, agindo como motores de mudança e desenvolvimento (vanDellen & Hoyle, 2008).

### 1.4 Expectativas e desenvolvimento

Nesta linha de imagens futuras do *self*, desejadas e temidas, relativas a diferentes dimensões da vida dos indivíduos, em função das quais os sujeitos intervêm activamente no seu desenvolvimento, delineando objectivos, planeando estratégias para os alcançar e passando à acção planeada, evidencia-se a preponderância das expectativas do indivíduo em relação ao seu futuro, na forma como este tenta reger a sua trajectória.

Estas expectativas podem influenciar a conceptualização de *selves* possíveis e a própria relevância dada a determinados *selves* possíveis em detrimento de outros, não sendo à toa que na velhice se tenda a acentuar a importância, para os indivíduos, de *selves* possíveis associados à condição de saúde (Frazier, et al. 2000). Podem também agir sobre as crenças que o sujeito possui, relativamente à sua capacidade para se aproximar de *selves* desejados e se afastar dos *selves* temidos ou crenças de controlo sobre o desenvolvimento, as quais, por sua vez, têm impacto na medida em que os sujeitos se responsabilizam pelo seu desenvolvimento e no modo como o perspectivam (Brandstädter & Baltes-Götz, 1993), repercutindo-se nas atitudes e comportamentos que os sujeitos desenvolvem (Furstenberg, 2002; Portugal & Azevedo, 2011).

Os resultados do estudo “Do Older Adults Expect to Age Successfully? The Association Between Expectations Regarding Aging and Beliefs Regarding Health Care Seeking Among Older Adults” (Sarkisian et al., 2002) são um bom exemplo disso mesmo. Neste estudo os autores

procuraram avaliar as expectativas de 429 idosos (M=76 anos de idade, DP=6,9) não institucionalizados, residentes em Los Angeles, relativamente ao envelhecimento, no sentido de testar as seguintes hipóteses: baixas expectativas estariam relacionadas com uma idade mais avançada e pior condição de saúde; idosos com baixas expectativas relativas ao seu envelhecimento teriam menos probabilidade de acreditar na importância de procurar serviços de saúde para fazer face a condições associadas à idade. Os resultados mostram que mais de 50% dos participantes esperava como sendo normativo com o avanço da idade ficar deprimido, mais dependente, sentir mais dores, ter menos capacidade para fazer sexo e ter menos energia, piorar não só a sua saúde física como também o funcionamento cognitivo. Tais crenças foram mais comuns em idosos de idade mais avançada e que possuíam pior qualidade de vida associada à saúde. Por outro lado, tal como se previa, indivíduos com expectativas mais baixas em relação ao processo de envelhecimento têm menos probabilidade de acreditar na importância de procurar serviços de saúde para fazer face a condições associadas à idade, como depressão, problemas de memória e incontinência urinária (Sarkisian et al., 2002).

Também Sarkisian et al. (2005) afirmam que ter expectativas mais baixas poderá agir como uma barreira à actividade física de idosos sedentários. De facto, os resultados provenientes da amostra de idosos utilizada, recrutada a partir de *Centros de Dia*, demonstram que ter baixas expectativas em relação ao envelhecimento está significativamente correlacionado com níveis muito baixos de exercício físico, mesmo quando controladas diversas variáveis como o género, idade, etnia, nível de escolaridade, qualidade de vida relacionada com a saúde mental e física, comorbidade, dificuldades na realização de actividades de vida diárias, sintomas depressivos, auto-eficácia, linguagem dos instrumentos utilizados, e forma como os indivíduos estão agrupados no *Centro de Dia*.

Na mesma linha, Kim (2009) mostra, no seu estudo com população idosa Coreana, que expectativas mais baixas em relação ao envelhecimento estão associadas a uma menor probabilidade de envolvimento em comportamentos promotores de saúde (medidos em função de seis domínios incluídos no instrumento utilizado para o efeito: responsabilização pela saúde; pela actividade física; nutrição; crescimento espiritual; relações interpessoais; e gestão de stress) e a uma menor saúde física e mental, agindo estes comportamentos promotores de saúde como mediadores entre as expectativas e a saúde dos sujeitos. Estes resultados vão ao encontro do que já havia sido descrito num estudo semelhante de Levy e Myers (2004) realizado na América com uma amostra de indivíduos de meia-idade e idosos, em que foram considerados os comportamentos de dieta equilibrada, exercício físico e cumprimento de prescrições médicas, e controladas as variáveis idade, educação, saúde funcional, género, saúde percebida e etnia.

A investigação de Levy, Slade, Kasl e Kunkel (2002a) atesta igualmente a importância de se possuir expectativas positivas em relação ao envelhecimento, representadas na sua pesquisa com a terminologia “auto-percepções de envelhecimento”. Recorrendo a dados de uma amostra de 660 indivíduos com idades entre os 50 os 94 anos (M=63 anos, DP=9,23), que participaram no Ohio

Longitudinal Study of Aging and Retirement (OLSAR), estudo longitudinal com uma amplitude de 20 anos, os resultados obtidos sugerem que idosos com expectativas mais positivas em relação ao seu envelhecimento, medidas 23 anos antes do confronto com os dados de mortalidade conseguidos através do National Death Index (Índice Nacional de Morte), tendem a viver em média mais 7,5 anos do que idosos que, contrariamente, possuem expectativas menos positivas. Estes resultados são ainda mais interessantes quando consideramos que tal vantagem em termos de longevidade se manteve após controladas as variáveis idade, género, nível socioeconómico, solidão e saúde funcional, e que, à excepção da idade, foram as expectativas a variável que mais impacto teve na longevidade dos participantes. Este impacto foi, em parte, mediado pela variável “vontade de viver”, entendida pelos investigadores como o julgamento pessoal de que os benefícios que são reconhecidos em estar vivo são superiores às dificuldades relacionadas com a mesma condição.

Num outro estudo, Levy, Slade e Kasl (2002b), servindo-se também dos dados longitudinais do OLSAR (N=433), demonstraram que indivíduos que apresentaram em 1975 auto-percepções de envelhecimento mais positivas, reportaram usufruir de uma melhor saúde funcional durante o período entre 1977 a 1995, mesmo quando controladas as variáveis idade, género, saúde funcional, solidão, raça, saúde percebida e nível socioeconómico. Neste caso, o constructo controlo percebido surgiu como variável que parcialmente medeia a relação encontrada entre saúde funcional e auto-percepções de envelhecimento (Levy et al., 2002b).

Ainda Sarkisian et al. (2006) num outro estudo realizado nos EUA, verificou que o nível de escolaridade parece ter influência nas expectativas, estando o baixo nível de escolaridade associado a piores expectativas. À semelhança do que já se havia verificado previamente (Sarkisian et al., 2002), uma idade mais avançada e uma pior qualidade de vida relacionada com a saúde física e mental, assumiram-se neste estudo como estando significativa e independentemente associadas a expectativas baixas em relação ao envelhecimento.

Para além destes factores, como Kim (2009, p. 90) refere, “... estas expectativas são parcialmente produto do ambiente social do indivíduo...”. De facto, estas expectativas parecem ir beber, em parte, às concepções normativas relativas ao desenvolvimento na vida adulta, as quais são entendidas por Heckhausen e Krueger (1993) como correspondendo a um largamente partilhado conhecimento de senso comum sobre essa questão (ex.: faz parte do senso comum que problemas de memória tendam a aumentar na velhice), que acaba por fornecer aos indivíduos um sistema de referência normativo de expectativas, em relação ao qual o sujeito avalia e concebe a sua trajectória individual e a dos outros. Conhecer estas crenças permite ao sujeito, por um lado, perceber se o seu passado desenvolvimental é considerado normativo ou desviante, perceber em que medida ele se enquadra presentemente no que seria esperado para um indivíduo da sua idade, formar determinadas expectativas em relação ao seu futuro, e por outro, fazer o mesmo tipo de exercício avaliativo em relação aos outros, os quais podem pertencer ao mesmo grupo etário do sujeito (endogrupo) ou ter

idades diferentes (exogrupo) (Heckhausen & Krueger, 1993). No fundo, para Heckhausen e Krueger (1993), as concepções normativas sobre o desenvolvimento e a comparação social que os sujeitos fazem tendo-as como base teórica, em muito influenciam as expectativas que os sujeitos têm em relação ao desenvolvimento nas diferentes etapas da vida.

Apesar de as expectativas em relação ao *self* tenderem a ser, independentemente da idade dos inquiridos, mais favoráveis para o *self* do que para as outras pessoas (Heckhausen & Krueger, 1993), parece lógico que serão tanto menos ambiciosas do que poderiam ser, quanto mais as crenças normativas patentes na sociedade, relativas ao seu desenvolvimento, forem negativas. Fará então agora sentido recuperar a frase de Kim (2009, p. 90) de modo mais completo: "... estas expectativas são parcialmente produto do ambiente social do indivíduo, precisando as atitudes negativas face ao envelhecimento, que estão enraizadas nas sociedades, de ser reformuladas...". Esta segunda parte da frase da investigadora acaba por justificar a pertinência do tópico que irei desenvolver em seguida.

### 1.5 Mitos, idadismo e percepções de envelhecimento

Apesar de, nos dias que correm, dados os progressos ocorridos nas sociedades, nomeadamente progressos tecnológicos e médicos, mais pessoas não só durarem cada vez mais tempo, como também experimentarem até idades mais tardias uma boa qualidade de vida, marcada por considerável funcionalidade, tanto física como mental (Baltes & Smith, 2003; Fonseca et al., 2009; Fonseca, 2010), continua a haver uma tendência geral para a desvalorização das pessoas idosas. Assim, ideias de que as pessoas idosas são incapazes de se desenvolverem, de que a velhice corresponde a uma "segunda infância", de que os idosos são inflexíveis e resistentes à mudança e de que estes possuem um poder de iniciativa limitado e dificuldade em abraçar novos projectos, assim como imagens que associam o envelhecimento a doença, inactividade, depressão, aborrecimento e incapacidades várias, são alguns dos exemplos desta realidade dados pelo autor e aos quais se acrescentam outros como o de que na velhice é demasiado tarde para se adoptar estilos de vida saudáveis (WHO, 2002), de que os idosos apresentam um desinteresse pela vida ou o de que estes não têm uma vida sexualmente activa (Fonseca, 2010).

Por exemplo, Wurtele (2009), num artigo que aborda o modo como estudantes veem a velhice (definida como tendo início aos 65 anos de idade), demonstra através dos dados provenientes de uma amostra recolhida ao longo de dez anos, composta por 1340 estudantes de psicologia norte-americanos, que a comum imagem da velhice é uma imagem negativa, caracterizada pela passividade. A estes estudantes foi pedido para listarem individualmente um conjunto de cinco actividades que associam à vida na velhice, tendo as cinco actividades mais frequentemente mencionadas sido: socializar (socialização essa que passava por falar com familiares por telefone, mas que excluía sair para jantar fora ou para ir ao cinema ou socializar com pessoas fora da família); fazer exercício (exercício que consistiria apenas em caminhar ou jogar golf); ver televisão; dormir; e ler. Quando

confrontados com este conjunto de actividades mais mencionadas, os próprios estudantes consideraram tal vida como solitária e aborrecida.

Tais representações socialmente disseminadas e partilhadas tornam propício o surgimento de afectos negativos, cognições e comportamentos discriminatórios para com as pessoas idosas, discriminação essa que, por ter como base a idade cronológica, pode ser designada por idadismo, fenómeno que marca presença em várias sociedades, entre as quais, também a portuguesa (Marques & Lima, 2010; Marques, 2011).

Para Marques (2011), o idadismo tem essencialmente origem na presença e interacção de três factores: o processo de categorização social por idades, a inactividade das pessoas idosas e a percepção de gastos com o envelhecimento, e o predomínio da cultura da juventude.

O processo de categorização social é importante para a simplificação do nosso entorno social, o qual nos inunda constantemente de estímulos, e é por nós posto em prática de modo instintivo no nosso quotidiano. Pelo que, sempre que contactamos com uma pessoa pela primeira vez, tentamos desvendar nela pistas que nos facilitem a compreensão da mesma e a interacção apropriada com ela, sendo a idade uma categoria importante e frequentemente tida em conta para esse efeito. Este processo é simplificador, dado permitir, pela inclusão e exclusão de pessoas em categorias, homogeneizá-las, não tendo nós que atender, em todas as interacções sociais que realizamos, à individualidade e idiossincrasias da pessoa com quem se estabelece contacto, sendo-lhe aplicadas de imediato determinadas características, papéis e deveres padrão.

Como refere Marques (2011), dando como exemplo a sociedade portuguesa, o nosso processo de categorização tende a ser influenciado pelas representações socialmente aceites relativas a cada categoria, sendo que, se à categoria “idoso”, a sociedade em geral associa conceitos negativos como inactividade, incompetência, doença, etc, haverá tendência, à partida, para a activação destes conceitos quando lidamos com uma pessoa que consideramos idosa, colocando as pessoas idosas num mesmo saco virtual de inutilidade.

Se à reforma está associada vulgarmente a ideia de inactividade das pessoas idosas, o peso financeiro que o crescente número de idosos reformados faz recair na segurança social e, consequentemente, nas economias dos cidadãos activos, que ainda para mais não têm certezas de que poderão usufruir na sua velhice do mesmo tipo de pensões, é outro aspecto que, segundo a autora, pode contribuir para o surgimento de afectos negativos face aos idosos.

Por fim, o predomínio da cultura da juventude, patente não só no culto à beleza, energia e vitalidade da juventude, mas também no facto de os rápidos avanços tecnológicos estabelecerem a capacidade de actualização como principal arma em vários ofícios, relegando para segundo plano aspectos como a experiência e a maturidade, outrora enaltecidos, é considerado igualmente como um factor que acaba por concorrer para a marginalização do idoso (Marques, 2011).

Fonseca (2006) salienta a preocupação expressa por diferentes investigadores, relativa à possibilidade de os idosos internalizarem as crenças de idadismo (incompetentes, doentes, lentos, sós, etc) e de isso se reflectir na postura que estes assumem perante a sua vida, fazendo por comportar-se não de acordo com o que a sua idade funcional lhe permite, mas sim em função do que estas crenças negativistas estabelecem como sendo normativo para a sua idade cronológica, numa lógica de profecia auto-cumprida (Marques, 2011). Ao contrário de outras formas de discriminação como o racismo ou o sexismo, o idadismo não é socialmente recriminado (Marques & Lima, 2010), o que deixa os idosos mais vulneráveis às mensagens que dele resultam.

De acordo com Levy et al. (2002a) a integração de tal tipo de crenças, às quais se refere como auto-estereótipos de envelhecimento, inicia-se desde cedo. Enquanto jovens, os indivíduos cresceram numa sociedade caracterizada por idadismo e acabaram por integrar essas crenças, pelo que, quando idosos, muitas vezes nem chegam a questioná-las (Marques & Lima, 2010), havendo até relatos de um certo favoritismo exo-grupal em relação aos mais jovens (Kite, Stockdale, Whitley & Johnson, 2005; Marques & Lima, 2010), comportamentos que acabam por dar mais força à discriminação a que se vai assistindo na sociedade face ao idoso (Marques, 2011).

A internalização de estereótipos deste tipo, não tem efeitos apenas nas escolhas e comportamentos dos indivíduos (nomeadamente comportamentos pró-saúde), podendo também ter influência no seu próprio rendimento cognitivo (Levy, 1996). Num estudo em que se procurou activar subliminarmente estereótipos sobre o envelhecimento, numa amostra de 90 sujeitos com idade igual ou superior a 60 anos, descobriu-se que activar estereótipos positivos tende a melhorar não só as visões sobre o envelhecimento, mas também o desempenho e a auto-eficácia, enquanto que a activação de estereótipos negativos tende a ter um efeito diametralmente inverso (Levy, 1996).

Importante será referir que, tal como Fonseca (2006) deixa patente, paralelamente à disseminação das crenças que sustentam o idadismo, também se verifica nas sociedades modernas a veiculação diametralmente oposta e irrealista da ideia de que o envelhecimento não é um dado adquirido do desenvolvimento humano e de que, no fundo, este pode ser evitado, ideia claramente fundada numa necessidade gerontofóbica de negação do envelhecimento e que é bem aproveitada por empresas comerciais que, para venderem os seus produtos, usam tal “bandeira” como forma de marketing. Apesar de a ciência no campo da biologia mostrar que é possível até certo ponto modular a longevidade, defende ser utópico pensar que se podem reverter as causas do envelhecimento (Holliday, 2006), trabalhando este outro tipo de crenças demasiado optimistas ao serviço de frustrações posteriores, relacionadas com a falta de preparação para o confronto inevitável com perdas à medida que se envelhece.

Compreende-se que a busca de juventude eterna e consequentes gastos, sobretudo por parte das mulheres, em formas de manter um aspecto jovem pareçam ser já considerados normativos e, mais

alarmantemente, “prescritivos” na actualidade (Marques & Lima, 2010), pois, face ao exposto, envelhecer acaba por comportar perda de estatuto social.

Com efeito, no English Longitudinal Study of Ageing (ELSA), por exemplo, que consistiu no primeiro estudo realizado no Reino Unido em que se procurou estabelecer uma conexão entre diversos tópicos considerados relevantes para uma melhor compreensão dos elementos económicos, sociais, psicológicos e de saúde relacionados com tal processo, quase dois terços da amostra (dividida por três grupos etários: 50-59; 60-74; 75+) acreditam que os idosos não são respeitados na sociedade (Demakakos, Hacker, & Gjonça, 2006).

Para fechar a questão da influência social nas percepções de envelhecimento, creio que importa ter em consideração o facto de o próprio momento de entrada no período comumente designado por velhice, corresponder a uma construção social. Na maioria dos países europeus, o início oficial do envelhecimento foi definido como associado aos 60/70 anos e estabeleceu-se até essa idade para o início da reforma (Marques & Lima, 2010). No entanto, de acordo com Fonseca (2006, p. 186), «Efectivamente, nada ocorre aos 65 anos, precisamente aos 65 anos, nem biológica nem psicologicamente para que se utilize essa idade como fronteira de diferenciação social, em que para trás o indivíduo é útil, válido e responsável, e daí para a frente vê-se rejeitado ou pelo menos marginalizado por uma sociedade competitiva para a qual deixou de ter valor».

De facto, em contraste, como pode ser observado no ELSA, não só os indivíduos de meia idade e idosos tendem a sentir-se mais jovens do que a sua idade cronológica dita, como percebem a entrada na velhice como iniciando-se em idades distintas. Os participantes mais jovens (50-54 anos) consideraram-na como começando aos 68 anos, enquanto participantes que possuíam mais de 80 anos consideravam que esta começaria aos 75 anos (Demakakos et al., 2006), o que pode ter implícito uma tentativa de identificação com um grupo de estatuto social superior, de forma a elevar a sua auto-imagem, moderando os efeitos negativos que perdas em termos de controlo sobre a vida têm ao nível da auto-estima (Heckhausen, 1997), mas também o facto de, como já referi, experimentarem bons níveis de funcionalidade até mais tarde (Baltes & Smith, 2003).

## **2. Apresentação do Estudo Empírico**

### **2.1 Objectivos da investigação**

No estudo qualitativo de Furstenberg (2002), procurou-se perceber o modo como as pessoas vêem o seu futuro, mais propriamente, a sua futura trajectória de envelhecimento, dando-se atenção aos determinantes de tais expectativas, às repercussões afectivas e comportamentais dessas expectativas, bem como a possíveis diferenças intergrupos a este respeito.

Para isso foi utilizada uma amostra de 26 indivíduos, 6 do sexo masculino e 20 do sexo feminino com idades compreendidas entre os 58 e os 92 anos, recrutados a partir de centros onde se providenciava apoio a idosos e a partir de fontes mais informais. Recorreu-se a *focus groups* e a entrevistas individuais com cada participante (à excepção de um deles) como métodos de recolha de dados.

No presente estudo, também de carácter qualitativo, procuro aceder às mesmas dimensões subjectivas, mas, como demonstro de seguida, em termos metodológicos as únicas semelhanças entre esta investigação e a de Furstenberg (2002) prendem-se com o tamanho da amostra e com o recurso a *focus groups* como método de recolha de dados.

Assim, esta investigação tem como objectivo principal explorar as expectativas que indivíduos portugueses do sexo masculino, não viúvos, que pela sua idade cronológica (60-65 anos) se encontram em vias de serem rotulados como “idosos” pela sociedade, possuem em relação ao seu envelhecimento. Especificamente, procuramos conhecer as percepções individuais em termos de trajectórias de envelhecimento e qual o projecto que constroem face a essas trajectórias de envelhecimento percebidas. Como objectivo secundário, procura-se perceber se existem diferenças ao nível de tais expectativas em função do nível de escolaridade dos participantes.

### **2.2 Metodologia**

Esta investigação, enquadrada no paradigma construtivista e assumindo uma lógica indutiva de compreensão da realidade, que parte de um conjunto parcial de dados para o resumo descritivo de um dado fenómeno (Almeida & Freire, 2007), procura alcançar os objectivos acima propostos, recorrendo a um modelo de investigação interpretativo e utilizando metodologia qualitativa. Este tipo de orientação impõe-se pelo facto de as questões tidas em conta dificilmente poderem ser analisadas ou medidas em termos de quantidade, intensidade ou frequência, sendo necessária uma abordagem de cariz essencialmente interpretativo.

A recolha de dados foi feita mediante a utilização do método *focus groups*, método que consiste em entrevistas de grupos de indivíduos sobre um dado tema, estimulando-se a interacção dos entrevistados durante a entrevista (Morgan, 1996). Outras características do processo de recolha e de análise de dados serão abordadas mais à frente, na secção que se refere aos procedimentos.

### 2.3 Questões de investigação

Com o intuito de orientar a busca e análise de informação recolhida para satisfazer os objectivos a que esta investigação se propôs, formularam-se as seguintes questões de investigação:

1. Há preocupação com o avanço da idade?
2. Como é que estes indivíduos se sentem em relação à sua idade?
3. Que factores são vistos como importantes para a classificação de um indivíduo como sendo idoso?
4. Que vantagens e desvantagens são associadas ao avanço da idade e à velhice?
5. O que significa “envelhecer bem”?
6. Estes indivíduos tendem a acreditar que vão “envelhecer bem”?
7. Que tipo de objectivos de futuro são enunciados?
8. Após os 65 anos de idade, “amar” e “aprender coisas novas” continuam a ser possibilidades?

### 2.4 Participantes

Foram recrutados 16 portugueses do sexo masculino, não viúvos, a residir nas suas casas, com idades compreendidas entre os 60 e os 65 anos. Destes 16 participantes, seis apresentavam um nível de escolaridade correspondente a oito ou menos anos de escolaridade, enquanto os outros dez apresentavam um nível de escolaridade correspondente a nove ou mais anos.

Tratou-se de uma amostra de conveniência, constituída através do contacto pessoal com sujeitos que reuniam as características pretendidas, encontrados em cafés, serviços paroquiais e universidades sénior. Optou-se por uma amostra de indivíduos não viúvos, pelo reconhecido impacto negativo que a viuvez pode ter na adaptação do sujeito ao seu envelhecimento (Fonseca, 2011). Desta forma, caso sujeitos viúvos fossem incluídos, os resultados teriam de ser interpretados com especial cautela e poderiam mesmo ser pouco conclusivos, nunca se sabendo qual a preponderância deste factor nas expectativas dos participantes.

No recrutamento dos participantes, procurando-se que a investigação não desrespeitasse quaisquer princípios éticos eram explicados a natureza e o propósito do estudo, salientado o facto de as entrevistas terem de ser gravadas em áudio e garantidos a confidencialidade e anonimato dos dados recolhidos por esse meio. Uma vez aceite a proposta de participação depois desta primeira abordagem, era dado a cada potencial participante um documento de consentimento informado (anexo 1), no qual ficaria confirmado o desejo consciente de participação na investigação.

### 2.5 Recolha de dados

A recolha de dados foi efectuada com recurso a *focus groups*, um dos métodos também utilizados por Furstenberg (2002).

O método de *focus groups*, ao qual recorrem trabalhos de diferentes ciências sociais, permite obter, através de interacção grupal, informação sobre um dado fenómeno definido pelo investigador. Cabe ao investigador não só a definição do tema em discussão, mas também a estimulação da interacção mencionada sobre o assunto/tópicos em questão (Morgan, 1996). De acordo com Morgan (1996), o que faz com que a discussão sobre uma dada matéria em *focus group* seja mais do que a simples soma de várias entrevistas individuais, é o facto de os participantes se questionarem uns aos outros e de explicarem em grande grupo a razão de um determinado posicionamento, o que permite, a quem investiga, ficar com uma ideia mais clara da medida de consenso e diversidade de opiniões entre os participantes.

Assim, em vez de, simplesmente, recolher informação individual para posterior especulação sobre em que medida diferem os participantes e/ou o porquê de se terem registado pontos de vista diferentes, incitar os participantes a comparar os seus pontos de vista e experiências pessoais sobre o tema, levando-os a argumentar e sustentar posições pessoais, tem a vantagem de tornar a interpretação do investigador perante os dados recolhidos mais objectiva, menos conjectural (Kitzinger, 1994; Morgan, 1996).

Normalmente, quando se utiliza este método tenta-se que o grupo ou cada grupo (no caso de se considerar mais do que um, como sucede neste estudo) seja homogéneo, não só porque facilita a comparação posterior, mas também porque tem tendência a facilitar a discussão entre os membros do grupo (Morgan, 1996). Sendo assim, a amostra foi constituída apenas por indivíduos do sexo masculino e repartida em três *focus groups*, em função do nível de escolaridade: dois grupos compostos, um por quatro e outro por seis sujeitos, com um nível de escolaridade igual ou superior a nove anos de escolaridade; e um terceiro grupo composto por seis sujeitos, com um nível de escolaridade igual ou inferior a oito anos de escolaridade.

No total, foram feitos três *focus groups* com duração oscilando entre 60 e 75 minutos, em espaços que garantiam a privacidade desejada, cedidos por universidades sénior com que estabeleci contacto no recrutamento de participantes. Os discursos foram gravados para posterior transcrição e análise. Este processo de recolha de dados decorreu de Novembro de 2011 a Março de 2012, dada a dificuldade sentida no recrutamento de participantes com as características desejadas e na criação de um momento de entrevista compatível com as agendas dos participantes.

Antes de dar início a cada *focus group*, os objectivos do estudo eram lembrados, assim como o facto de os testemunhos serem gravados em áudio e de serem garantidos o anonimato e confidencialidade em relação aos dados recolhidos, salvaguardando-se deste modo questões éticas associadas à investigação. Ainda nesse sentido, na transcrição dos *focus groups* os testemunhos dos sujeitos são distinguidos utilizando nomes fictícios por eles escolhidos no início de cada *focus group*.

O guião de entrevista utilizado em cada *focus group* (anexo 2) contemplou 15 questões, a maior parte delas adaptadas do já referido ELSA, que remetem para percepções acerca do

envelhecimento e da velhice e expectativas relativas à vivência desta etapa, tendo sido as restantes questões criadas em equipa de investigação. A sua utilização é bastante flexível e não raras vezes, em resposta a determinadas questões, o grupo respondia indirectamente a outras, não havendo a necessidade de colocar as 15 questões.

Importa referir que, por vezes, no decorrer de cada *focus group*, no sentido de aproveitar um dado novo de potencial importância e/ou explorar pontos de vista, outras questões foram colocadas, tendo isso contribuído para o facto de se ter falado de determinados aspectos numa entrevista e não noutra.

### 2.6 Procedimentos na análise dos dados

Uma vez transcritas, procedeu-se à leitura flutuante do material recolhido nos três *focus groups*, de forma a ficar com uma visão global sobre a informação recolhida e produzir notas facilitadoras para posterior codificação e interpretação do conteúdo dos três momentos de recolha de dados.

Para codificação dos dados, as entrevistas foram inseridas num programa informático de análise qualitativa de dados, designado por *NVivo8*, programa que facilita a análise da informação recolhida e permite a comparação dos dados dos diferentes *focus groups*. Com o auxílio deste programa o discurso dos participantes foi codificado analisando-se as transcrições e agrupando-se unidades de texto (frases ou expressões), com base na analogia existente entre elas, em categorias temáticas mutuamente exclusivas, capazes de no seu conjunto nos darem uma visão compreensiva do fenómeno estudado. Procurando-se esta mútua exclusividade associada às categorias criadas, tornam-se necessários um questionamento e comparação constantes e criteriosos dos dados (Fernandes & Maia, 2001), pelo que ao longo desta fase algumas categorias que no início faziam sentido deixam de ter necessidade de existir e outras, não só subsistem, como também mostram a necessidade de serem sub-divididas em sub-categorias, mais específicas, mais próximas dos dados, complexificando-se a análise.

Facilitando a leitura pormenorizada dos dados, as categorias criadas, emergentes dos dados, foram organizadas hierarquicamente numa estrutura designada por *árvore de categorias* em função das relações e abrangência das mesmas, podendo distinguir-se diferentes ordens de categorias, caracterizadas por diferentes níveis de complexidade. Mais uma vez, comparação e questionamento constantes são importantes nesta fase de estabelecimento de relações entre categorias (Fernandes & Maia, 2001), sendo necessário regressar aos dados e analisá-los no sentido de verificar se estes validam determinada relação. Todo este processo de análise implica de quem investiga uma atitude altamente crítica, pelo que o investigador tem grande responsabilidade pela forma como os dados são codificados e interpretados, devendo esforçar-se por se manter o mais próximo possível dos dados (Fernandes & Maia, 2001).

## **Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.**

---

Tratou-se de um processo semi-indutivo de análise, dado o facto de por um lado haver, em função de teoria existente, ideias pré-concebidas acerca de como os sujeitos se iriam manifestar relativamente a determinadas dimensões abordadas, e por outro lado haver grande flexibilidade na aproximação aos dados e na análise dos mesmos, por forma a existir permeabilidade a novidades e particularidades que poderiam evidenciar-se. Como prova dessa flexibilidade, tal como referi, as categorias criadas emergiram dos dados, não sendo nenhuma delas criada *a priori* e não estando, portanto, a interpretação dos dados tão influenciada por teorias prévias (Charmaz, 2006).

Os principais resultados que emergiram da análise dos dados serão apresentados em seguida.

### **3. Resultados do Estudo Empírico**

#### **3.1 Temas**

A organização do sistema de categorias criado surge em torno de dois principais temas relativamente aos quais os participantes teceram considerações: 1. Processo de envelhecimento geral; 2. Processo de envelhecimento individual.

Desejando promover uma leitura mais fluida e facilitar a compreensão da exposição dos principais resultados, serão de seguida descritas apenas as categorias de 1ª ordem enquadradas nestes dois temas, figurando em anexo a esquematização da restante composição do sistema de categorias, descrição de cada uma delas e exemplificação das referências dos dados lá contidas (anexos 3 e 4).

##### **1. Processo de envelhecimento geral**

Este tema inclui informação relativa à visão que os sujeitos têm sobre o processo de envelhecimento encarado de modo genérico, isto é, não particularizando, não se reduzindo ao seu processo de envelhecimento individual. Sendo assim, estão aqui agrupadas as seguintes dimensões: *1.1 Aspectos relacionados com o avançar da idade*, sub-categoria que engloba crenças que os participantes manifestaram relativamente ao avançar da idade, nomeadamente quanto a aspectos agradáveis e desagradáveis que a isso se associam; *1.2 Características do idoso*, que engloba sub-categorias relativas a aspectos que podem ser tidos em conta para classificar um indivíduo como sendo idoso e à sua preponderância para o efeito, nomeadamente, características físicas, idade cronológica, qualidade de vida, mentalidade, estilo de vida, situação social, estado funcional, capacidade de adaptação; *1.3 Depois dos 65*, que engloba sub-categorias relativas a possibilidades e limitações depois dos 65 anos de idade para amar e aprender; *1.4 Formas de Envelhecer*, que engloba sub-categorias relativas a aspectos considerados relevantes para um bom envelhecimento e para um mau envelhecimento; e *1.5 Visão positiva do processo de envelhecimento*, categoria que codifica referências expressando uma visão positiva do processo de envelhecimento em paralelo com a consideração de possíveis perdas.

##### **2. Processo de envelhecimento individual**

Este tema inclui informação concernente à visão dos indivíduos relativamente ao seu próprio processo de envelhecimento. Sendo assim, encontram-se aqui agrupadas as seguintes dimensões: *2.1 Perspectivas de futuro*, onde se incluem sub-categorias relativas ao modo como os sujeitos encaram e perspectivam o seu futuro em termos de objectivos e probabilidade de conseguirem envelhecer bem; *2.2 Preocupação com o avançar da idade*, que inclui sub-categorias relativas à preocupação com o avançar da idade ou a preocupações de alguma forma relacionadas com o avançar da idade; *2.3 Sentimentos em relação à idade actual*, que engloba sub-categorias relativas ao modo como os sujeitos se sentem com a idade que têm e a aspectos que contribuem para a forma como referem se sentir; e *2.4*

*Sou um exemplo de bom envelhecimento* categoria que codifica referências em que os sujeitos expressam a crença no facto de serem um exemplo de alguém que está a envelhecer bem.

Após ter apresentado as categorias de primeira ordem relativas aos dois temas que sobressaíram da informação recolhida, procederei de seguida à análise e discussão dos resultados.

### 3.2 Análise e discussão dos resultados

Tendo sido já explanadas as principais dimensões abordadas em cada um dos dois temas-chave desta investigação, os resultados serão agora discutidos no sentido de providenciar resposta às questões de investigação formuladas e tendo ainda em conta a representatividade e pertinência dos discursos dos participantes.

No sentido de responder à primeira questão de investigação, respeitante à existência de preocupação com o avançar da idade, seleccionou-se a categoria de 1ª ordem *2.2 preocupação com o avançar da idade*, categoria criada em função das respostas dos indivíduos relativamente à sua preocupação nesta matéria.

Analisando a informação contida nesta categoria, observa-se que, ou o avanço da idade cronológica não é algo que preocupa os indivíduos nesta faixa etária (*2.2.1 Não me preocupa o avançar da idade* – ex.: «Ribeiro: Para já não me tem preocupado. Je: Não o preocupa o avançar da idade. Ribeiro: Não.»), ou, quando preocupa, não é vista por eles como uma preocupação de grande relevo (*2.2.2 A preocupação com o avançar da idade é relativa*). Não sendo algo que os incomode muito, há mesmo referências ao facto de alguns sujeitos procurarem activamente não pensar nisso (*2.2.2.3 Tento evitar pensar nessa preocupação* - ex.: «Claro, para toda a gente é uma preocupação, mas eu tento manter-me o mais ocupado possível de maneira a não pensar nessas situações. Tento pensar o mínimo possível, já se sabe que não há retorno, não há a juventude, não há o elixir da juventude, portanto, é sempre uma preocupação.»). Tal preocupação relativa ao avanço da idade cronológica, de acordo com a informação recolhida, surge associada à consciência de que, por um lado, se está a deixar de ser novo (*2.2.2.1 Preocupação em deixar de ser novo* – ex.: «Eu acho que sim, que preocupa. Preocupa-me e preocupa toda a gente. A gente gostava sempre de ser mais novo, não envelhecer, mas é a lei da vida.»), o que pode ser explicado em parte pelo predomínio de uma cultura da juventude na nossa sociedade e internalização de crenças idadistas (Fonseca, 2006; Marques, 2011) e, por outro, à consciência de que, à medida que se envelhece, há uma maior proximidade da morte (*2.2.2.2 Preocupação com a aproximação da meta final* – ex.: «(...) a partir de uma certa fase, toma-se consciência da finitude, o que não quer dizer que se pense todos os dias nisso. Mas, mas é uma preocupação que está presente, não no consciente, mas que a momentos essa preocupação vai aparecendo e vai obrigando a redimensionar muita coisa.»).

Este último dado poderá estar relacionado com o facto de, nesta faixa etária, alguns indivíduos já poderem estar a começar a confrontar-se com a crise *integridade versus desespero*, crise que

Erikson (1956, 1959) associa na sua teoria psicossocial do desenvolvimento a idades mais avançadas. Segundo o autor, na velhice, o indivíduo vê-se a braços com um momento de crise na qual se opõem, por um lado, a integridade do ego e, por outro, o desespero. Por outras palavras, na velhice, a consciência de uma maior proximidade da morte conduz o indivíduo à necessidade de olhar para trás, refletir sobre a sua trajectória de vida, explorando e meditando sobre memórias no sentido de extrair significados acerca de si e do mundo (Glover, 1998). A resolução positiva deste momento crítico, a que Erikson (1956, 1959) deu o nome de integridade do ego, caracteriza-se pela aceitação positiva e pacífica do caminho percorrido até então, implicando o reconhecimento dos sucessos e insucessos acumulados ao longo da vida e responsabilização por estes (Glover, 1998). Já o desespero ou desesperança, resolução negativa, surge quando o sujeito ao refletir sobre a sua vida, se encontra descontente ou insatisfeito com o modo como as coisas sucederam e sente que, dada a proximidade da morte, já não tem tempo para executar acções que permitam, à luz do seu juízo crítico, dar um significado positivo à sua vida (Glover, 1998).

Com efeito, Brandstädter e Rothermund (2002) crêem que, sobretudo em idades mais avançadas, a auto-estima e o bem-estar estão dependentes não só do controlo percebido sobre o futuro desenvolvimental, mas também da capacidade para aceitar um passado imutável e desistir, sem arrependimento, de objectivos que apesar de desejados, nunca foram, nem serão cumpridos.

Apesar desta ausência de preocupação com o avanço da idade, ou pouca relevância dada à mesma, os participantes apresentaram outras preocupações relativas a aspectos que, não estando inequivocamente associados ao avanço da idade dos sujeitos, o podem acompanhar, prejudicando o processo de envelhecimento individual (**2.2.3 Outras preocupações relacionadas**). No fundo, o que se percebe pela análise dos resultados provenientes dos três *focus groups* é que o envelhecimento, em si mesmo, não é para já uma preocupação ou, pelo menos, não é uma preocupação importante para estes indivíduos. O que preocupa é, citando um dos participantes: «*O problema é como é que se vai envelhecer*» (referência codificada na categoria de 3ª ordem **2.2.3.4 Preocupação com a qualidade de vida**).

No que a isto se refere, explorando as sub-categorias incluídas na categoria de 2ª ordem **outras preocupações relacionadas (2.2.3)**, podemos apreciar a grande preponderância de algumas preocupações. Independentemente da entrevista considerada, foi expressa preocupação com a possível deterioração da saúde com o avanço da idade (**2.2.3.2.1 Preocupação com a saúde sem outra especificação** – ex.: «*Ferreira: A velhice não me preocupa, é a falta de saúde. Investigador: Portanto, preocupa-o a falta de saúde. Ferreira: Exactamente.*»), nomeadamente com situações de dependência (**2.2.3.2.2 Preocupação com situações de dependência** – ex.: «*Portanto, é, digamos, essa parte que é preocupante, é um tipo ficar ... e dar trabalho aos outros...*») temendo um envelhecimento dito patológico (García, 2010), com base na consciência de que a vulnerabilidade a patologias de ordem diversa tende a aumentar com o avanço da idade (Fonseca et al., 2009), e espelhando a tendência já

referida de que, com o envelhecimento, *selves possíveis* associados à condição da saúde começam a assumir uma maior importância na vida dos sujeitos (Frazier et al., 2000).

Apenas no *focus group* constituído por sujeitos com menos escolaridade foi manifestado, ainda que de modo muito modesto, receio de a família não prestar apoio em situações de dependência, diferença intergrupos que foi notada também em Furstenberg (2002), mas com o controlo da variável nível socioeconómico. No entanto, na presente investigação parece provável que o nível de escolaridade dos participantes e o nível socioeconómico tenham estado directamente relacionados, confirmando a tendência apresentada no estudo americano.

Outra fonte de preocupação com bastante representatividade nos três grupos de sujeitos considerados é a conjuntura socio-económica e política do país (**2.2.3.5-Preocupação com a conjuntura socio-económica e política do país**), nomeadamente, as consequências desta conjuntura para a população mais envelhecida. Salientam-se preocupações com consequências económicas (**2.2.3.5.2 Consequências económicas** – ex.: «*Isto tem a ver com as nossas preocupações em termos do que é que nos vai acontecer. Agora encadeando só um bocadinho, eu não sei se a minha reforma actual se vai manter no futuro. Tal como cortaram o décimo terceiro e o décimo quarto, não sei se amanhã não cortam 50%!*») e com consequências ao nível da própria postura da sociedade face aos mais velhos (**2.2.3.5.1-Consequências – postura da sociedade para com os idosos** ex.: «*Agora, enquanto estamos e uma coisa que eu acho que pode ser perigoso ... por acaso no outro dia estava a pensar nisso, com estas coisas todas de dizer que há muitos velhos, que a sociedade envelhece, a pirâmide está virada ao contrário, a malta nova não tem filhos “bláblábláblá” começar a ser os velhos, os “velhos” que seremos nós, a começar a ser uma chatice, que incomodam e ocupam espaço.*»; «*Eu acho, eu por acaso penso um bocado nisso, que é esta malta nova está a começar a dizer, “Isto agora é uma porra que o dinheiro não dá, não estica e que, por isso, se nós conseguirmos que aquela velhada toda (Fsshuit) desapareça.”*»), encontrando-se até uma curiosa referência, que não foi contrariada por nenhum participante, ressaltando o facto desta última preocupação assaltar os indivíduos desde cedo (**2.2.3.5.5-Preocupação da postura da sociedade em relação ao idoso é algo que assalta os indivíduos desde cedo** - ex.: «*Não é uma preocupação dos idosos, desde os 60 anos este problema já está na nossa mente. É esta.*»), coincidindo com a antecipação ou concretização da entrada na reforma e consequente transformação em mais um encargo para a Segurança Social. De facto, como já referi atrás, de acordo com Marques (2011), a inactividade das pessoas idosas e a percepção de gastos com o envelhecimento por parte da sociedade é uma das fontes de idadismo, compreendendo-se o receio apresentado pelos participantes.

Apesar de não estar presente em todas as entrevistas, o número de referências justifica a importância de referir aqui que a crença na falta de preparação do Estado português para responder às necessidades da população mais velha (**2.2.3.5.3-Falta de preparação do Estado**) surge como fonte de preocupação para muitos sujeitos desta amostra, sendo-lhe apontada impreparação para responder a

necessidades de saúde (2.2.3.5.3.2-*Necessidades de saúde englobando situações de dependência decorrentes de estados de saúde* – ex.: «Porque a maioria dos Lares, por exemplo, não aceita pessoas com Alzheimer. E, volto àquilo que disse há pouco, o Estado não tem estruturas para essas situações que são cada vez mais, porque nós estamos a durar cada vez mais tempo e as doenças do foro mental são cada vez mais frequentes, não é? Portanto, nem sempre a nossa vontade chega para acabar-mos tranquilamente os dias.») e mesmo necessidades de subsistência por vezes apresentadas pela população envelhecida (2.2.3.5.3.1-*Necessidades de subsistência* – ex.:«Isso vai bater sempre na situação da rede social (Mourinho: *É isso, é isso*) de apoios à terceira idade. Não, isso é fundamental. E nisso, as pessoas não podem por si só. Tem que ser alguém que determine as políticas que definem isso e penso que se estão a esquecer um bocadinho disso.»), desejando que tal panorama se altere, embora as expectativas a esse nível não serem, regra geral, favoráveis.

Importa referir que, no que toca a este aspecto da preocupação com os apoios para os mais velhos no futuro, surgiram poucas mas importantes referências em que sujeitos relativizam essa questão, em relação ao seu caso individual. Referindo não pensar nisso (2.2.3.5.4.2-*Não penso nisso* – ex.: «Nós não pensamos nisso, mas com estas políticas de redução da despesa na área da saúde, que é uma daquelas que faz volume, muito volume, talvez seja a mais volumosa, é óbvio que um idoso que cai num serviço de urgência com um problema grave, é internado, tem que ser operado e que ficar sujeito a todo um conjunto de tratamentos ou a um tratamento prolongado que custa não sei quantos mil euros por dia, é provável que nessas circunstâncias a vida esteja em risco por decisão política, quer dizer, de corte de despesas. Quem é que ... esta gente não pensa.») ou que os verdadeiros problemas a este nível já não serão sentidos pela sua geração (2.2.3.5.4.1-*Não é para o meu tempo* ex.: «Investigador: *O que actualmente já é preocupação aqui nesta mesa? Esta questão dos apoios aos idosos no futuro, neste futuro próximo. Ronaldo: Próximo, próximo talvez não seja, mas na vossa geração vai ser.*»). No primeiro caso, é possível que a situação de poder-se ser visado por consequências negativas nesta matéria seja vista como algo ainda distante, dada a situação presente ser caracterizada por considerável grau de funcionalidade e qualidade de vida. Este aspecto vai de encontro à segunda questão de investigação, relativa à forma como os sujeitos se sentem em relação à sua idade.

Para responder a esta questão de investigação seleccionou-se a categoria de 1ª ordem 2.3 *Sentimentos em relação à idade actual*, categoria em que foi incluída toda a informação relativa a este aspecto.

É interessante, apesar de expectável dada a funcionalidade e vitalidade dos sujeitos, o facto de todos os participantes terem referido sentir-se bem com a idade que têm, embora tenha sido comum a referência a limitações que se vão fazendo sentir (2.3.2.6- *Sinto-me bem apesar de algumas limitações*), em particular limitações de índole física (2.3.2.6.3-*Limitações físicas* – ex.: «Também me sinto bem, embora reconhecendo que há algumas limitações. Estas trocas dos óculos, põe óculos, tira

*óculos que às vezes irrita-me um bocadinho, limitações que não havia antes, e pronto, em termos de esforço também é preciso dosear um bocadinho.»).*

Estar saudável, acompanhar a juventude, boa transição da vida activa para a reforma, aceitar/adaptar às mudanças que o avanço da idade vai trazendo, fazendo lembrar a tal “...capacidade para aceitar o que é inalterável e para se ajustar às circunstâncias que já não terá oportunidade de alterar” que Fonseca (2011, p.57) menciona como influenciando cenários de adaptação satisfatória, estar de acordo com aquilo que se acha como sendo normativo para a sua idade, foram alguns aspectos pontualmente referidos pelos participantes para justificar o facto de se sentirem bem com a idade que têm actualmente, sendo que este último ponto salienta a importância que as expectativas quanto ao que se considera normativo para uma determinada idade têm para bem-estar do indivíduo (Furstenberg, 2002).

No entanto, foi a actividade/ocupação o aspecto que mais sobressaiu nos *focus groups* como factor responsável associado ao bem-estar com a vida actual, ainda que, à semelhança dos outros factores, com um número modesto de referências. No campo da ocupação, se houve quem atribuísse à reforma (e um dos participantes ao desemprego) o tempo disponível para se ocupar de coisas de que antes não se podia ocupar tanto, sendo por isso a reforma motivo de bem-estar (2.3.2.14.1.1-**Aproveito para fazer coisas novas** ex.:«*Eu sinto-me bem, porque estou reformado. Reformei-me cedo. Tenho tempo para tudo, nomeadamente para acompanhar as novas tecnologias, que não tinha. Passar algum tempo no computador, no facebook, esse género de tecnologias que vocês, mais novos, acompanham. E isto de estar reformado é bom. Eu se tivesse 60 anos e só me pudesse reformar aos 65, seria totalmente diferente, não é? Portanto, acho que, acabo por ser um privilegiado dentro da idade que tenho»*) e 2.3.2.14.1.2-**Prestação de um apoio diferente à família** ex.: «*...dedicar muito mais tempo à família, que foi uma coisa que eu, durante a vida toda, enfim, a vida profissional ocupa-nos muito ... tenho dois netos e tenho procurado dar a maior colaboração, inclusivamente os pais também estão nessa fase da vida, que têm de estar com o todo tempo ocupado durante o dia e então naquelas actividades que os miúdos têm de natação e não sei quê, agora tenho que sair daqui, como lhe disse, mais cedo (Dirigindo-se a mim), porque tenho que os ir levar à natação, buscá-los ao colégio e ... e pronto, tenho feito coisas com eles que nunca fiz com os filhos porque não ... pronto, a vida não permitia. E acho que aí é a parte boa que se deve aproveitar enquanto a gente, enfim, então, for tendo saúde e puder dar essa colaboração, acho que é óptimo.»), houve um participante que, estando reformado referiu que apesar de se sentir bem, se poderia sentir melhor se ainda trabalhasse, por ter dificuldade em ocupar o tempo disponível (2.3.2.13-**Sinto-me bem, mas sentir-me-ia melhor se continuasse a trabalhar** ex.:«*Sinto-me bem, não tenho razão de queixas, não é? Sinto-me bem. Sentir-me-ia melhor, se calhar, se continuasse a trabalhar, porque agora é um pouco difícil ocupar o tempo livre que há, mas pronto, de momento sinto-me bem.»*) e outro que, ainda trabalhando, via a actividade laboral como fonte de bem-estar por promover convívio, ocupação do tempo e, inclusive, por trazer*

consegui algum stress (2.3.2.14.2.2-*Passar o tempo* – ex.: «Porque como ele diz, “opa, eu se um dia parar de trabalhar morro.”. Porque o indivíduo convive, passa o tempo, stress, não é?»). Assiste-se aqui a uma certa diversidade de posicionamentos, que ressalta a variabilidade individual na forma como os indivíduos concebem e lidam com uma dada transição e a importância que objectivos que permitam ocupar o tempo no dia-a-dia têm para a promoção de bem-estar nos indivíduos (Fonseca, 2011).

Cumpram ainda referir que, na busca de resposta para esta questão de investigação, foi interessante apreciar que “sinto-me bem” e “sinto-me jovem” foram algumas vezes usadas pelos participantes como sinónimos, podendo-se inferir novamente a interiorização de uma cultura da juventude e crenças idadistas, com conseqüente favoritismo exo-grupal, como dizem ser possível alguns autores (Kite, et al. 2005; Marques & Lima, 2010). De facto, todos os sujeitos referiram ora de modo mais implícito, ora de modo mais explícito, não se sentirem idosos (2.3.1-*Não me considero idoso* – ex.: «Investigador: Eu ia perguntar só para esclarecer isto, ninguém aqui se considera já um idoso? Rebelo: Eu não, não.»).

Mas afinal o que é ser idoso? A partir de quando se é idoso? Quais as características deste grupo? A categoria de 1ª ordem 1.2-*Características do idoso*, em que está codificada a informação relativa a aspectos que podem ser tidos em conta para classificar um indivíduo como idoso e à sua preponderância para o efeito, permite elucidar-nos a esse respeito.

Sobre este assunto, a palavra de ordem nas três entrevistas foi “relatividade”. Com efeito, apesar do tradicional limite etário dos 65 anos de idade e de características físicas como rugas e cabelos brancos serem conhecidos por todos como associados ao idoso, os sujeitos da amostra mostraram perfilhar a ideia de que classificar um indivíduo como idoso é algo muito relativo (1.2.2-*É algo muito relativo* ex.: «Sim, a partir de quando é que podemos dizer que uma pessoa é idosa? BS: Isso aí eu penso que depende um pouco de cada um. Isso é muito relativo.»), tendo até surgido a ideia em dois *focus groups* de que ser idoso depende da forma como a própria pessoa se sente (1.2.4-*Forma como a pessoa se sente* ex.: «(...) Portanto, isto é muito relativo, mas o importante é a forma como nós próprios nos sentimos e não tanto o rótulo que os outros nos põem.»).

Uma esmagadora maioria considerou o critério idade cronológica irrelevante para o efeito (1.2.5.2-*Idade cronológica é irrelevante* ex.: «A idade cronológica não tem nada a ver com assunto.»), sendo que apenas uma referência transmite a ideia contrária. Quanto às características físicas, estas não são vistas como irrelevantes, mas são vistas pela maior parte dos sujeitos como meros estereótipos, pouco relevantes para a classificação de alguém como sendo idoso, (1.2.1.3-*Características físicas são pouco relevantes* ex.: «Deixe-me dar-lhe um exemplo. Nós podemos pegar numa pessoa de 50 anos, que está psicologicamente abatida e que se sente velha e que desiste. Nós podemos esteticamente tirar-lhe as rugas todas, pôr-lhe o cabelo impecável, portanto, isto é possível, como sabe. No entanto, não deixa de ser alguém que está profundamente mal com a vida, não é? Está

velho.»). Aqueles que as veem como relevantes ou admitem guiar-se por elas, admitem também que estas nem sempre são fiáveis (**1.2.1.2-Características físicas são importantes** ex.:«(...)Mas eu, por mim, analiso as pessoas pelo aspecto exterior, muitas vezes pode ser um engano, não é? Mas, regra geral, o aspecto exterior costuma dizer se a pessoa é ou não idosa.»).

Um outro marco típico para a classificação de alguém como idoso, ou seja, a reforma, chegou ainda a ser referida e desmistificada por dois participantes em distintos *focus groups* (**1.2.10.2-Reforma irrelevante** ex.:«...basicamente, o idoso, genericamente podemos dizer que é a pessoa que adquire, de forma evidente, esses caracteres, não é? Depois ainda há outros, socialmente falando, que é o indivíduo que já se reformou de ... já não interessa, está fora do sistema, não é? Portanto, o conceito de idoso está ligado a estas, segundo a minha opinião, está ligado a estas características ou a estas condições. Depois, o idoso segundo a nossa própria, sob o nosso próprio sentimento, bom, já aqui, já aqui foi dito, é aquela velha expressão “velhos são os trapos”(...)»). Ou seja, ser reformado e ser idoso são coisas distintas na opinião dos participantes.

Nestes *focus groups* pode perceber-se claramente que uma visão negativa da palavra “idoso” era partilhada por todos. O “idoso” foi associado a alguém com mentalidade fechada e retrógrada (**1.2.7.1-Abertura de mentalidade, espírito jovem** - ex.: «Pá, eu, eu, eu analiso uma pessoa idosa mais da percepção que ela tem do mundo e das coisas. As p..., para mim uma pessoa idosa é uma pessoa que não é capaz de abrir a sua mentalidade às coisas, às coisas novas, até ao convívio com pessoas mais novas e se refugia muito numa célula que tem mais ou menos as mesmas ideias já usadas, ultrapassadas, ideias velhas, em que as pessoas não se conseguem libertar mentalmente... para mim isso é que é uma pessoa idosa. Há muitas pessoas que para mim, ... que eu posso dizer que são fisicamente idosas, mas uma pessoa fala com elas e são jovens, completamente jovens. Eu analiso mais a questão do idoso, mais na questão, da, da, da posição perante a vida e perante as coisas do que propriamente do estado físico dela.»), sem interesse pela vida (**1.2.7.2-Interesse na vida** - ex.: «(...)o idoso, para mim, é aquele que deixa de ter interesse na vida, que deixa de ter interesse em se projectar, em se desenvolver, em criar essa qualidade de vida.»), com perda de qualidades físicas e mentais em simultâneo (**1.2.8-Perda de qualidade físicas e mentais** -ex.: «Eu, por acaso é curioso, mais ou menos dentro da linha dos anteriores, se bem que para mim o idoso, entre, começa a ser quando perde qualidades físicas e mentais. Na junção destas duas coisas. Quando começa a não ter possibilidade de se movimentar (Craque20: De se mexer), de se mexer, da auto-suficiência ...»), com menor capacidade de adaptação (**1.2.6-Menor capacidade de adaptação** ex.: «Aquele senhor está a por um ponto na questão que é aquele que eu pus, quer dizer, é que, portanto, nós ao longo da vida, a nossa capacidade de adaptação vai reduzindo, quer queiramos, quer não.»), mostrando terem consciência da redução do potencial de plasticidade à medida que se envelhece, tal como é advogado pela psicologia do ciclo de vida (Fonseca, 2005a; Lerner, 2006), com sinais de dependência (**1.2.10.1-Dependência** ex.: «(...)eu considero uma pessoa idosa, infelizmente, isto tem que se dizer, não é?

*Aquela pessoa que está mais dependente, ou da família, ou ... que esteja num Lar ou assim. Eu considero, pronto, eu entendo o idoso como essa pessoa dependente, essencialmente dependente. Percebe?» e mostrando falta de qualidade de vida (1.2.3-Falta de qualidade de vida ex.: «O idoso é aquele que deixou de ter qualidade de vida.»).*

Decorrente da sua mentalidade fechada e da sua falta de interesse na vida, a vida de um idoso foi associada a características como deixar de acompanhar a actualidade (1.2.9.2-Deixar de acompanhar o seu tempo ex.: «Eu queria só dizer uma coisa em relação a isso. Eu entendo que o indivíduo começa a entrar, digamos, a ser velho, idoso, velho, quando ele deixa de acompanhar o seu tempo e passa a fazer aquilo que lhe dá mais jeito. (...))», nomeadamente as novas tecnologias (1.2.9.1-Deixar de acompanhar as novas tecnologias ex.: «Investigador: Então a partir de quando é que nós podemos dizer que uma pessoa é idosa? Ferreira: Eu acho que é a partir do momento em que está a ser ultrapassado pelas novas tecnologias.»), estagnação em termos de actividades de lazer (1.2.9.3-Estagnação em termos de actividades de lazer ex.:«(...)Vamos lá ver se eu consigo explicar o que eu estava a dizer. O indivíduo que vai para o jardim, jogar o seu xadrez e não sei quê, não sei que mais, porque é uma coisa que ele já sabe fazer. Ou seja, ele deixa de lutar e deixa de acompanhar o seu tempo. Aí ele acabou, arrumou, está idoso, está arrumado.») e a não sair de casa para procurar diversão (1.2.9.5-Não sair de casa para se divertir ex.: «Ora bem, há pessoas que da minha idade, por exemplo, que já não saem de casa, ficam ali acabrunhados, agarrados à televisão com uma mantinha pelas pernas e tudo. Isso, eu considero que já é uma pessoa que está a considerar-se idosa, quase que ... não é uma pessoa que sai, que vai, que se diverte com os amigos, que vai, por exemplo, a uma discoteca, que vai assim a um lado qualquer divertir-se, passar o tempo, o mais agradável possível, eu considero isso uma pessoa com um espírito jovem.»). Associando o idoso a debilidade progressiva, uma vida caracterizada por maus hábitos de saúde foi salientada num dos *focus groups* como aspecto que pode mais facilmente tornar a pessoa num idoso (1.2.9.4-Hábitos de saúde ex.: «Da vida que leva. Claro! Porque nós às vezes somos culpados de estragar-nos a nós próprios, darmos maus tratos a nós próprios. Beber um copo a mais, fazer asneiras, fazer isto, fazer aquilo, maltratamo-nos a nós próprios...»).

Posto isto, não admira que nenhum dos participantes se considere idoso, nem queiram vir a ser considerados como tal. Com efeito, notou-se uma tentativa constante de argumentar no sentido de se sentirem afastados de tal rótulo, negando que aspectos que a eles se começam a aplicar ou aplicam, como a reforma, a idade cronológica e determinadas características físicas, sejam distintivas do idoso, apresentando esta designação como estando mais associada a critérios de funcionalidade e questões mais subjectivas.

Se a opinião dos sujeitos relativa a ser-se “idoso” ficou patente nas categorias anteriormente apresentadas, a sua visão relativamente ao avanço da idade e à velhice pode ser apreciada analisando a categoria de 1ª ordem 1.1 Aspectos relacionados com o avançar da idade, onde está codificada toda a

informação relativa a aspectos salientados como costumando ou podendo acompanhar o avanço da idade.

A normatividade associada ao facto de a balança entre ganhos e perdas desenvolvimentais tender, à medida que se envelhece, a pender mais para estas últimas em vários aspectos (Fonseca, 2005a), não foi negada pelos participantes. Num dos *focus groups* chegou mesmo a ser expressa a ideia de que o avanço da idade não traz nada de agradável (**1.1.4-Não traz nada de agradável ex.:** «Investigador: *O avanço da idade não trará nada de agradável? Rebelo: Não. (Todos concordam)*»), tendo sido salientados apenas aspectos negativos associados ao avanço da idade. Este foi o *focus group* realizado com o grupo de indivíduos com menos escolaridade, constituindo uma diferença de relevo encontrada nos resultados obtidos entre *focus groups*, isto é, nos outros dois *focus groups*, cujos participantes apresentavam um nível de escolaridade superior, alguns aspectos positivos foram associados ao avanço da idade. Tal vai ao encontro dos já referidos resultados de Sarkisian (2006), em que o baixo nível de escolaridade ficou associado a piores expectativas relativamente ao envelhecimento. Obviamente, num estudo com estas características é difícil perceber se foi o nível de escolaridade que fez a diferença ou se foram outras variáveis, como por exemplo o nível socioeconómico. Esta variável não foi controlada, mas como mencionei anteriormente, os participantes com maior nível de escolaridade aparentavam também um nível socioeconómico superior, o que pode, de acordo com Demakakos (2006), alterar a percepção de envelhecimento. De qualquer forma, dos *focus groups* cujos participantes apresentavam um nível de escolaridade superior salientou-se uma visão mais positiva do processo de envelhecimento, dando até origem a uma categoria composta por referências em que visões eminentemente negativas do processo de envelhecimento eram contrapostas por expectativas positivas acerca do mesmo (**1.5 Visão positiva do processo de envelhecimento ex.:** «*Eu reportava-me a uma frase ali do Cristiano Ronaldo “A partir de agora é sempre a descer”, não estou nada de acordo. Não que não seja, mas o principal problema que eu atribuo à velhice é, primeiro, a manutenção da dignidade e, simultaneamente da utilidade. Ou seja, na medida em nós nos sentimos úteis e nos sentimos dignos, bom, é inexorável o fim, mas não tem que ser sempre a descer. Eu posso, em qualquer momento do tempo que me resta, ser tão ou mais útil aos outros do que fui até agora. Num plano completamente diferente. Em relação à família, tenho muito mais tempo para a família, tenho uma neta ... tenho mais tempo para a minha neta do que tive para os meus filhos. Em, há actividades lúdicas para as quais nunca tive tempo, por exemplo, a música, estou a aprender piano e ... para já chega, só depois é que passo ao bandolim. Descobri esta escola, esta Universidade Sénior, sou aluno e também dou aulas. Portanto, não é sempre a descer, embora o fim esteja cada vez mais próximo.»)*

No que se refere a aspectos negativos, foram destacados, sobretudo, a deterioração da saúde com o avanço da idade e poder ser-se alvo de estereótipos, preconceitos e discriminação com base na idade.

Relativamente ao primeiro, foi feita referência a decadência, doenças e dores físicas (**1.1.3.1.2- Decadência, doenças e dores físicas** ex.: «De desagradável é óbvio que vem a decadência física, não é? Temos que nos mentalizar que, mesmo se tivermos as ideias mais brilhantes do mundo, se tivermos reumático, ou uma dor ciática como eu neste momento tenho... ando-me a tratar na fisioterapia... não nos podemos ter, ser agradável. Isso preocupa-nos, isso, essa, essa decadência não é?»), a situações em que a deterioração da saúde faz com que a vida social do indivíduo seja afectada, (**1.1.3.1.4- Impacto nas relações sociais** «A mim, o que me preocupa é, portanto, é o relacionamento com a família, portanto, convivemos muito, tanto nas férias como semanalmente, jantámos juntos, é sempre à quarta-feira, também faço parte de um movimento em que 'tô ligado muito a esse género... e com os amigos, que já vêm de infância, temos um convívio que fazemos anualmente, mas que nos encontramos semanalmente ou assim, um convívio que fazemos que já vai em 40 anos, portanto, isso ... já ... tinha eu na altura ... andava na tropa ou a sair da tropa com 21 anos ... e isso ... isso é que me preocupa, é saber um dia que vou ficar debilitado ou acamado, que não sei se lá chego a esse ponto ou se não, e saber que não posso dar algo perante os meus amigos, pronto. Eles podem dar algo a mim, uma palavra de conforto ou assim, mas eu gosto de estar sempre à frente.»), que faz com que fique dependente (**1.1.3.1.3.3-Dependência sem outra especificação** ex.: «Outra razão deste envelhecimento, desta descida, que já não tem subida, agora é sempre a descer, é precisamente os que cá ficam tendo mais problemas em se ... de facto, a pessoa pode adoecer e ficar acamado, ficar dependente, totalmente dependente, eu acho que é o grande problema ... nosso, não sei.»), dando trabalho aos outros e pondo em risco a sua dignidade (**1.1.3.1.3.2-Dar trabalho aos outros** e **1.1.3.1.3.1-Atentado à dignidade** ex.: «Portanto, é, digamos, essa parte que é preocupante, é um tipo ficar ... e dar trabalho aos outros e depois não estar cá a babar-se, não é?»), por vezes até sem apoios garantidos (**1.1.3.1.3.4-Não ter apoios** «Este é o meu drama. Eu estou a fazer à minha mãe, eu estou a fazer ao meu sogro... (Rebello: este está a fazer, mas não sabe se a seguir lhe vão fazer a ele, exacto.) este senhor (Machado) está a fazer, agora, eu não sei se a mim me vão fazer. Por isso é que eu inicialmente disse instituições. Essa é a minha preocupação! É ter uma instituição que me faculte minimamente, porque eu não sei, em termos de perspectiva ...»), a arrastar a morte (**1.1.3.1.1-Arrastar a morte** «...e a única, quer dizer, acho que não tenho,... também não tenho alternativa, ... não tenho assim muito medo de morrer. A única coisa que me preocupa um bocado é se fico assim a arrastar a morte,... é a única coisa.»).

No que respeita ao segundo aspecto foi salientado, embora apenas pelos dois grupos de escolaridade mais elevada, o facto de com o avanço da idade se poder passar a ser visto como um estorvo para a sociedade (**1.1.3.2.1-Possibilidade de se ser visto como um estorvo para a sociedade** ex.: «É a velhice entendida como uma desvantagem, como um estorvo, quase...»), se passar a confrontar com estereótipos relativos à sua funcionalidade (**1.1.3.2.1-Estereótipo relativo à funcionalidade** ex.: «E fazem-se logo debates! E fazem-se logo debates porque não sei quê! Que eu já vi pessoas a insurgirem-se as pessoas, os velhinhos conduzir. Velhinhos de 60 anos! Os velhinhos não

*são de 90, são de 60! Já não ... cuidado com eles a conduzir, senão... Às vezes irrita-me.»*) e com a rotulagem pejorativa de idoso, baseada na idade cronológica, sem ter em conta o estado do indivíduo em termos funcionais e psicológicos (**1.1.3.2.1-Rotulagem de idoso com base na idade cronológica** ex.: *«Há aqui outra referência para o termo idoso, que é a esperança média de vida. Se nos homens a esperança média de vida está nos 79 ou 80, bom, um indivíduo com 65 ... claro que, independentemente do que se passa, está-se velho, não é? Agora o problema é o velho no sentido depreciativo e é isso que nós genericamente rejeitamos.»*).

Potencial solidão, menor capacidade de adaptação, ficar mais caro para o sistema e menor tolerância para com o outro, foram outras desvantagens mencionadas, embora de forma muito modesta.

Interessante que esta última desvantagem, referida por um sujeito (**1.1.3.5-Menor tolerância para com o outro** ex.: *«Mas isso vem entroncar numa situação, quer dizer, eu acho que, pelo menos a experiência que eu tenho, alguma experiência que eu tenho disso, é que com a idade há muitas pessoas que se tornam muito mais intolerantes. E o jovem, tirando a idade “estúpida” como se costuma dizer, aquela adolescência, em que querem-se mostrar e querem ... normalmente é mais tolerante para mim a uma certa altura. (...)*»), não ter sido partilhada por nenhum outro participante, havendo referências defendendo que maior tolerância para com o outro é uma vantagem do avanço da idade (**1.1.2.3-Maior tolerância para com o outro** ex.: *«...há uma capacidade de aceitação de cada um em relação a todos os outros ... eu acho, para mim isso é amor, (Ronaldo: Sim, sim.) quer dizer, não vejo ... Por exemplo, numa aula, alguém com algumas limitações, faz perguntas que num contexto mais jovem, davam uma risada geral e não, as pessoas aceitam. Têm a capacidade de reconhecer que há ali uma limitação e, portanto, não há risota. Isto é amor. Portanto, quer mais exemplos? Investigador: Mas isto, salientaria como mais uma vantagem trazida pela idade? Craque20: Eu acho que sim. Investigador: A maior compreensão do outro. Craque20: A capacidade de aceitação.»*).

Para além deste, outros aspectos positivos foram salientados pela amostra, como possuir mais experiência de vida (**1.1.2.4-Mais experiência** ex.: *«Vantagem, é a experiência, de facto, a minha grande vantagem em relação a si e a outros jovens, não é? É a nossa experiência de vida, não é? Pode ser aproveitada por vocês, já eu a aproveitei...»*), maior liberdade de expressão (**1.1.2.2-Maior liberdade de expressão** ex.: *«Não ... muitas vezes não se tomam posições porque o tomar de determinadas posições pode pôr em causa determinados cordões umbilicais que nos ligam à sobrevivência no dia-a-dia ... e as pessoas, por muito corajosas que sejam, e muitas são e arriscam tudo e mais alguma coisa ... outras pesam as consequências das suas atitudes ... a nível de jornalistas, a nível de políticos e portanto temos o tal discurso politicamente correcto e o artigo de jornal que não vai ferir os interesses instalados porque ... isso já se sabe, é disso que estamos libertos, não é? Não temos ninguém que nos vá...»*) e assistir ao crescimento dos netos, com a sensação de continuidade que isso implica, salientando a importância da dimensão de “imortalidade

através da família” que segundo Kivnick (1982 cit. in Paúl, 2005a), está implícita em ser-se avô/avó (**1.1.2.5-Ver os netos a crescer** ex.: «Mas, por outro lado, também vemos coisas boas no, na vida, vemos os nossos netos crescer, os nossos netos a desenvolverem-se, vemos digamos crescer as “raízes, ou as “sementes que lançamos na terra”. Pá, isso é uma alegria muito grande, ver que, que viemos, passamos, mas que de certo modo também vamos ficar ... isso é importante.»).

No entanto, a vantagem mais referida e enaltecida foi a maior disponibilidade de tempo decorrente da reforma. Tempo que é aproveitado em actividades de lazer prazerosas (**1.1.2.1.1-Actividades de Lazer** ex.: «Agora, sobra tempo. Há quem se goste de escrever as memórias Agora, sobra tempo. Há quem goste de escrever as memórias, por exemplo, se tem alguma coisa que valha a pena por no papel. As memórias escrevem-se exactamente nestas idades mais avançadas e... outras coisas... Dragão: É nessa altura que se têm as memórias (risos). Rui: Há mais tempo, começa a haver mais disponibilidade. Dragão: Sim, para se debruçar sobre isso.») e na valorização de relações sociais (**1.1.2.1.3-Valorizar relações sociais** ex.: «...com a reforma, pronto permitiu também como as outras pessoas, dedicar muito mais tempo à família, que foi uma coisa que eu, durante a vida toda, enfim, a vida profissional ocupa-nos muito ... tenho dois netos e tenho procurado dar a maior colaboração. Inclusivamente os pais também estão nessa fase da vida, que têm de estar com o todo tempo ocupado durante o dia e então naquelas actividades que os miúdos têm de natação e não sei quê, agora tenho que sair daqui, como lhe disse, mais cedo (Dirigindo-se a mim), porque tenho que os ir levar à natação, buscá-los ao colégio e ... e pronto, tenho feito coisas com eles que nunca fiz com os filhos porque não ... pronto, a vida não permitia.»). A própria sensação de controlo sobre o tempo, é vista como algo muito agradável (**1.1.2.1.2-Total controlo sobre o tempo** ex.:«Eu faço o que quero do tempo e depende inteiramente de mim o preenchimento desse tempo. Coisa que raramente acontecia na situação anterior. Eu era escravo do tempo e de estruturas que eu não comandava e neste momento eu sou dono e senhor, é a principal vantagem.»).

Ao contrário do que sucedeu no estudo de Nuttman-Shwartz (2007), com uma amostra de indivíduos israelitas do sexo masculino com idades coincidentes com a amostra considerada nesta investigação, em que tentando-se perceber o modo como os reformados percebem a reforma e a possibilidade de trabalhar após a reforma, se verificou que a maioria não conseguia conceber a vida sem trabalho, nesta investigação a maioria dos sujeitos mostrou ver a reforma como um momento de gozo e liberdade, à semelhança do que se verificou nos resultados do ELSA, com população britânica (Demakakos et al., 2006) e nos resultados de Furstenberg (2002) com população americana, sugerindo diferenças em termos culturais na forma de encarar esta transição.

Manifestadas as crenças dos sujeitos quanto a vantagens e desvantagens associadas ao avanço da idade e velhice, abordo agora o que, na sua opinião, significa “envelhecer bem”, socorrendo-me para isso da categoria de 1ª ordem **1.4 Formas de envelhecer**, onde está codificada toda a informação relativa ao que os sujeitos consideram ser importante para se envelhecer com sucesso.

Face ao anteriormente exposto, era de adivinhar que a saúde fosse um tópico tido em conta pelos participantes quando se fala de envelhecer bem. Envelhecer bem surgiu então associado a ter saúde (**1.4.1.1.16-Ter saúde** ex.: «*O que dizem indivíduos que têm mais idade do que eu, dizem-me assim: “Rapaz, há três coisas fundamentais na vida de uma pessoa, primeiro a nossa saúde, a nossa família e as pessoas que são nossas amigas.” Que a gente precisa de amigos, não é? Um indivíduo que tenha isso, prontos, pode ir envelhecendo bem.*»), sendo que, apesar da importância da hereditariedade genética neste capítulo ser reconhecida (**1.4.1.1.5-Depende da carga genética** ex.: «*Também isso vai dos genes das pessoas, não é?*»), foi salientada a relevância da ação do sujeito na promoção da sua saúde. Foram, inclusive, feitas sugestões específicas para o conseguir como: levar uma vida regrada (**1.4.1.1.4.2-Não cometer excessos, vida regrada** ex.: «*(...) envelhecer bem é também cuidar da saúde, ... minimamente, não fazer asneiras, digamos assim. Penso que é isso.*»), estimular a mente (**1.4.1.1.4.1-Estimular a mente – Ler** ex.: «*Fazer ... ler o jornal todos os dias ... por exemplo, uma coisa que até é simples, quer dizer, uma pessoa ler o jornal todos os dias. Não é ver a notícia na televisão, ver a notícia na televisão é uma coisa que embrutece, quer dizer, que a pessoa, o cérebro não faz aquele esforço ... mas o ler, o não sei quê, pôr os sentidos a ... ler o jornal, é uma coisa fundamental, porque a pessoa acompanha e exercita.*») e praticar exercício físico (**1.4.1.1.4.3-Praticar exercício físico** ex.: «*Eu considero que o envelhecimento físico é ... não há nada a fazer, há é uma forma de atrasar o envelhecimento físico, através de actividades físicas que agora há, eu ando nelas, felizmente, há pessoas preparadas que dão aulas próprias para idade sénior, que atrasam determinado tipo de problemas que nós temos, mais ou menos, de acordo com as capacidades de cada um*»), coincidindo com algumas das sugestões feitas na obra “Manual de Envelhecimento Activo” (Ribeiro & Paúl, 2011).

Se a questão da hereditariedade já traz alguma diversidade às trajectórias de envelhecimento por si só, esta noção de papel activo no desenvolvimento individual levou a que o reconhecimento de que o envelhecimento é um processo pessoal, fazendo variar de pessoa para pessoa alguns dos critérios para se poder apelidar um envelhecimento como bem-sucedido (Fonseca, 2005b), fosse um aspecto que sobressaísse num dos *focus groups* (**1.4.1.1.6-É um processo pessoal** «*Craque20: Nós estamos inseridos aqui numa estrutura que pertence a uma nova ... não vale a pena, não vale a pena, chama-se ... chama-se Barcelona, a estrutura proprietária deste, deste, ou melhor a empresa proprietária deste, desta estrutura onde nós, que nós frequentamos. E, nesse Barcelona, há um grupo de pessoas que estão aí diariamente, que não frequentam a escola, estão a jogar cartas, tomam uns cafés e tal, dizem umas larachas, veem televisão e não há muito tempo que eu ouvi um comentário de uma dessas pessoas que foi ... “Vocês podiam também frequentar ali umas aulas”, “Oh, isso é para quem não tem nada que fazer!”*), ou seja ... (Risos) Hulk: *Eles estão super ocupados, eles estão super ocupados (Sarcasmo). Craque20: Eles estão super ocupados. Portanto, quem somos nós perante um grupo de pessoas que, se calhar são tão felizes como nós, ou envelhecem tão bem como nós. Desde que se sintam bem a fazer o que fazem.*»); **1.4.1.1.15-Sentirmo-nos permanentemente bem connosco** «*para*

*mim envelhecer bem é, em função da minha sensibilidade àquilo que me rodeia, envelhecer bem é eu sentir-me bem permanentemente comigo mesmo, quer eu tenha 50, 60 ou 90, se lá chegar.»*), estando, de resto, implícito nos restantes.

Ocupar o tempo (**1.4.1.1.11-Ocupar o tempo** ex.: «*Envelhecer bem? É o que nós estamos a fazer. É ocupar o tempo, é preencher o tempo.*»), nomeadamente com coisas de que se gosta (**1.4.1.1.8-Fazer aquilo que se quer ou gosta** ex.: «*(...) uma forma de envelhecimento positivo, é fazer aquilo que gosta. Cada um com a sua sensibilidade e o seu interesse.*»), procurar estar actualizado (**1.4.1.1.7-Estar actualizado** ex.: «*Por exemplo eu é o seguinte, ... eu tento acompanhar a evolução dos novos, portanto, não posso parar no tempo. Portanto, se um indivíduo pára no tempo, perde-se.*») não parando no tempo, foram sugestões vulgarmente referidas para envelhecer bem. Tendo estado a primeira presente nas três entrevistas, reforçando a já referida importância da ocupação para a promoção de satisfação com a vida (Fonseca, 2011). Nesta linha, um dos participantes chegou a salientar a ocupação no sentido de promover sensação de utilidade e dignidade, aspectos que associa a um envelhecimento de sucesso.

As relações sociais e os recursos económicos foram também dois aspectos que sobressaíram na análise dos dados. No que respeita às relações sociais, estas foram vistas como muito importantes para um bom envelhecimento, seja relações dentro do núcleo familiar (**1.4.1.1.13.3-Núcleo familiar** ex.: «*Quem não tem uma família que o acarinhe, está tudo estragado. (Restantes participantes mostram-se de acordo)*»), seja relações extra-familiares (**1.4.1.1.13.4-Relações sociais extra familiares** ex.: «*(...)as nossas relações mesmo a nível de amigas, são fundamentais para o nosso envelhecimento. Porque um indivíduo que não tem amigos, meu caro amigo, vai ficar isolado rapidamente, não vai ter soluções.*»), devendo o sujeito investir na expansão e fortalecimento das suas relações sociais (**1.4.1.1.13.1-Investir na expansão da rede de relações sociais** e **1.4.1.1.13.2-Investir no fortalecimento das relações sociais** ex.:«*(...)Tive que me expandir e o expandir foi ir para universidades sénior, frequentar bibliotecas e para quê? Para (...) e reforçar os laços que tinha com os meus amigos do exército da tropa, do ultramar, do emprego, não é? Em que todas as semanas eu vou almoçar com eles, etc. Portanto, expandir e reforçar os laços existentes, para se manter a tal vida activa e com interesse, porque senão ... ficamos um bocado cortados e ficamos limitados a falar do cão.»*). Paralelamente, o isolamento a este nível surgiu fortemente associado pelos participantes a um mau envelhecimento (**1.4.2.3.2-Isolamento social** ex.: «*E às vezes nem pensamos exactamente nisto, mas é isto que está no nosso horizonte, quer dizer, um pouco o Social e o Familiar, tudo isto está ligado. O Isolamento, o “só”, o “só” é estar tramado, o “só” é estar tramado.*»).

Com efeito, Paúl (2005a) refere que ao longo de toda a vida e, por isso, também na velhice, a rede de suporte social que cada um possui é um recurso de grande importância para o bem-estar, saúde física e mental individuais, destacando-se a este nível a medida de apoio percebido, isto é, o apoio que o sujeito percebe como disponível caso precise. Dada a maior vulnerabilidade individual que pode

acompanhar o envelhecimento, tais redes de suporte informal podem tornar-se ainda mais determinantes para os sujeitos, tendo em conta a sua função enquanto protectora da saúde mental ao poder diminuir o impacto de factores de stress (Paúl, 2005b) ou mesmo prevenir que factores de stress como a solidão e o isolamento surjam, contribuindo para um envelhecimento satisfatório (Botelho, 2005; Silva, 2005).

Quanto aos recursos económicos e a sua relação com o envelhecimento, em congruência com a já referida preocupação com as consequências económicas que a actual conjuntura poderá trazer para os mais velhos, a capacidade económica foi considerada relevante (**1.4.1.1.12.1-Capacidade económica é relevante** ex.: «*Nós estávamos a falar do envelhecer bem e das capacidades e esquecemos ainda de falar, provavelmente irá fazer uma pergunta em relação a isso, que é na capacidade económica, porque é uma das coisas que... (Augusto: Claro, claro...) um indivíduo não envelhecer bem, é porque também não pode, também não tem as condições para envelhecer bem...*»), embora tenha sido reconhecido, em todos os momentos de recolha, que não são precisos muitos recursos económicos para envelhecer bem (**1.4.1.1.12.2-Não são precisos muitos recursos económicos para se envelhecer bem** ex.: «*(...) E às vezes ao contrário, quando há uma abundância de recursos, se calhar encontramos mais pessoas a ... Investigador: A envelhecer mal. Rui: ... a envelhecer mal.*»), tendo sido até expressa crença, por um dos participantes, de que com o avanço da idade são necessários menos recursos a este nível. De acordo com Silva (2005), os recursos económicos são um factor relevante para um envelhecimento com qualidade de vida, dado o facto de facilitar o acesso a cuidados de saúde e uma vida com conforto, pelo que indivíduos de classes sociais menos favorecidas tendem a apresentar riscos de morbilidade e mortalidade mais elevados. Efectivamente, não é apenas a questões genéticas que se deve o facto de as pessoas durarem mais tempo com melhores condições funcionais, mas também a factores ambientais que o potenciam, entre os quais se incluem os recursos económicos que os indivíduos têm à sua disposição (Baltes & Smith, 2003).

Após ter referido os aspectos que mais foram associados pelos participantes a um envelhecimento bem-sucedido, importa perceber se estes acreditam que vão conseguir envelhecer bem, seleccionando-se para esse efeito as categorias de 1ª ordem *1.4 Formas de envelhecer*, onde estão codificadas as opiniões relativas ao grau de facilidade em se envelhecer bem, *2.1 Perspectivas de futuro*, onde estão codificadas as disposições quanto ao facto de se ir envelhecer bem, e *2.4 Sou um exemplo de bom envelhecimento*, onde estão codificadas referências relativas à crença de se ser um exemplo de bom envelhecimento.

As opiniões divergem quanto à facilidade de conseguir um envelhecimento bem-sucedido, contando-se quatro tipos de convicções: **1.4.1.2.3-É normativo** (ex.: «*Eu penso que uma generalidade de pessoas é assim que faz, independentemente da faixa etária onde estiver, e penso que mais a excepção as pessoas que não envelhecem bem. (...)*»); **1.4.1.2.2-É mais fácil envelhecer-se bem hoje**

(ex.: «É mais fácil.»); **1.4.1.2.1-É fácil, mas pode não o ser no futuro** (ex.: «Há meios à disposição. O que me parece é que começa a faltar a capacidade económica para aceder a esses meios.»); **1.4.1.2.4-Não é fácil** (ex.: «É mais fácil talvez, mas não é fácil.»).

No entanto, mesmo aqueles que acreditam não ser fácil, acreditam ser exemplo de alguém que está a envelhecer bem (**2.4 Sou um exemplo de bom envelhecimento** ex.: «Eu acho que realmente aqui nós estamos quatro, quer dizer, eu não sei onde é que vai apanhar (referindo-se à minha necessidade de amostragem) ... quer dizer eu sei, eu dou-lhe um exemplo que conheço infelizmente, mas quer dizer, aqui está a apanhar os exemplos de quatro pessoas que estão a envelhecer bem.») e que embora haja aspectos que estão fora do seu controlo, envelhecerão bem no que deles depender para isso (**2.1.3.1-Acredito que vou envelhecer bem, no que de mim depende para isso** ex.: «toda a gente aqui na mesa está confiante de que vai envelhecer bem, vai ser um caso de envelhecimento de sucesso? Hulk: Acho que sim, eu estou confiante. Craque20: Naquilo que depender de nós ou que ... Hulk: Eu sou um bocado para o optimista, acho que sim. No que depender de mim ...»); **2.1.3.2-No que de mim não depende há sempre imponderáveis** ex.: «No que depender de nós. Há, de facto, imponderáveis, não é?»), mostrando a já referida tendência para que as expectativas em relação ao self tendam a ser mais favoráveis para si do que para outras pessoas (Heckhausen & Krueger, 1993).

O facto de os sujeitos com maior nível de escolaridade frequentarem universidades sénior, instituições que ajudam a satisfazer aspectos que foram associados a um envelhecimento de sucesso, concretamente, actualização, ocupação do tempo com actividades de que se gosta e promoção de relações interpessoais, talvez tenha tido peso na promoção de um maior optimismo destes sujeitos em relação ao processo de envelhecimento.

Acabando de abordar as expectativas dos sujeitos em relação ao modo como vão envelhecer, exponho agora, seleccionando a categoria de 1ª ordem **2.1 Perspectivas de futuro**, onde está codificada informação relativa ao modo como os sujeitos encaram e perspectivam o seu futuro, que tipo de objectivos de futuro foram manifestados.

Ao que parece pela análise dos resultados, nesta faixa etária vive-se essencialmente no presente, sem pensar muito no futuro, embora haja, como já foi referido, alguma preocupação com a conjuntura socio-económica e política do país. Essencialmente, os sujeitos da amostra não pretendem alterar nada no seu estilo de vida (**2.1.2.4.1-Não, não penso introduzir alterações** ex.: «O futuro, pelo futuro é muito difícil de especular. Acho nós pensamos neste momento no presente e ... introduzir alterações ... não tenho assim nada pensado para preparar as minhas condições de...»), nem têm objectivos já pensados para o futuro para além da manutenção do estilo de vida actual, com o qual estão satisfeitos e acreditam ser o ideal para envelhecer satisfatoriamente (**2.1.2.5-Manutenção do estilo de vida actual** ex.: «Manter esta ... manter o registo.»).

A longo prazo alguns sujeitos perspectivam a institucionalização como uma possibilidade (**2.2.1.3.1-Intitucionalização surge como possibilidade** «Quando deixamos de ser autónomos, aquilo

que penso é o, digamos, que é a situação natural das pessoas de idade, arranjar um lar...») ou como uma certeza (2.2.1.3.2-**Institucionalização surge como objectivo já definido** ex.: «Eu quando me considerar idoso, eu já deixei esse testamento aos meus filhos, eu quero ir para um lar, não quero estar a incomodá-los, eu já disse. “Eu quero ir para um Lar”(…)»), registando-se uma visão positiva da institucionalização na fase positiva da vida.

Para terminar este momento de análise e discussão de resultados, resta tentar responder à oitava e última questão de investigação: “Após os 65 anos de idade amar e aprender coisas novas continuam a ser possibilidades?”

Recorro para isso às categorias de 1ª ordem 1.4 *Formas de envelhecer*, onde está codificada toda a informação relativa ao que os sujeitos consideram ser importante para se envelhecer com sucesso, e 1.3 *Depois dos 65 anos* onde está codificada toda a informação relativa à consideração por parte dos participantes relativamente ao amor e à aprendizagem de coisas novas dos 65 anos em diante.

Todos os participantes do estudo mostraram acreditar que o amor ou a capacidade de amar é intemporal, obviamente persistindo após os 65 anos de idade (1.3.1.3-**É possível amar** ex.: «(...) acreditam no amor depois dos 65? Dragão: Absolutamente.»). No entanto, no que à relação íntima entre homem e mulher diz respeito, em todos os *focus groups* foi referido que o amor em idades mais avançadas apresenta diferenças em relação àquele que é vivido em períodos anteriores da vida. Carinho (1.3.1.6.2.3-**Carinho** ex.: «Não, eu acho que é isso. Mas a dada altura, pelos vistos estamos sintonizados, eu diria que depois nesta altura há muito carinho.»), companheirismo (1.3.1.6.2.4-**Companheirismo** ex.: «O amor dos 60 é um amor de companheirismo. É uma coisa completamente diferente.») e maior profundidade (1.3.1.6.2.9-**Profundidade** ex.: «Mas aqui também foi levantada uma questão importante de modificar um pouco a expressão. De ser uma questão mais epidérmica na juventude, numa fase inicial e depois ... Dragão: Eu acho que é, eu acho que é mais passageira e passa com relativa facilidade. Acho que o amor quando se tem 60 anos, o amor será uma paixão, é um amor mais elaborado, mais profundo, mais marcante no ... quando é amor») foram as características que mais vezes foram associadas ao amor em idades mais avançadas, distinguindo-o do amor da juventude (1.3.1.6.2.5-**Diferente do amor da juventude** ex.: «Não é o amor dos 20, nem dos 30, são coisas diferentes.»), um amor mais físico, mais associado ao relacionamento sexual (1.3.1.6.2.2-**Amor na juventude é mais físico** ex.: «Eu acho é que na juventude, como já somos todos crescidinhos, quer dizer, é muito engraçado andar com muitas meninas ou andar com a mesma, mas andar a fazer o pino na cama quase todas as noites, agora não, senão ainda é capaz de partir alguma coisa.»), característica que tende a desvanecer-se em idades mais avançadas até porque tal tipo de relacionamento se torna mais difícil. Um dos participantes referiu que «Inicialmente é um amor mais físico, portanto, digamos, 70% de amor físico, 80% e 20% de amor ... bom, e à medida que a idade avança, vai avançando, penso que vai sendo substituído (Hulk: Vão-se invertendo as percentagens.) e

os amores vão-se alterando e chega-se a uma certa altura, se houver harmonia, se houver entendimento em que vai havendo um amor mais espiritual 80% e físico 20%. Penso que é essa o trajecto. Eu digo essa percentagem 70/30 ou 75, pronto, por norma é assim, as pessoas vão-se conhecendo melhor, vão maturando a vida, o sofrimento da vida, das situações que a vida nos põe, em que, havendo união, nós, transpondo essas dificuldades, cada vez vamos ficando mais unidos. “Eh pá, se nós passamos isto, não há nada que nos deite abaixo”, é isso a minha perspectiva de amor. Portanto, ... é isso.» (1.3.1.6.2.1-Amor de cariz mais espiritual), o que acaba por representar a opinião de todos os outros.

O amor não foi só visto como uma possibilidade mas foi também apelidado de necessidade numa das entrevistas (1.3.1.5-Precisamos de amar ex.: «Nós precisamos de amar, nós precisamos de dar carinho! Não é?»), sendo considerados outros objectos de amor possíveis para além de parceiro, familiares e amigos em dois focus groups (1.3.1.2.1-Amor por actividades ex.: «Eu, quer dizer, isto está plenamente esclarecido (assunto), mas há uma coisa que eu faço e tenho estado a fazer com muito amor, que eu vou-vos já dizer. É quando estou a cozinhar.»; 1.3.1.2.2-Amor por animais ex.: «Agora, eu ia dizer, mas há um outro tipo de amor que nós muitas vezes cultivamos ao longo do tempo. Por exemplo, há o amor pelos animais, que não se falou aqui. (...)); 1.3.1.2.3-Amor por obras feitas por si ex.: «É, estão sempre, não é? O prazer de ver a obra feita ...»).

No que toca à aprendizagem depois dos 65 anos, todos os participantes concordam que é ainda tempo de aprender (1.3.2.1-É tempo de aprender ex.: «Pronto, ora, há muita coisa que ficou de lado por causa do trabalho, porque também, inclusivamente, obrigava a estudar problemas e questões e realidades, etc. E, por vezes, todos tivemos desejos de fazer ... aprofundar um tema ... sei lá, há pessoas que gostavam de aprender a pintar, outros que aprender uma língua viva e ... mil e uma coisas. É altura de o fazer. Ou pode ser altura de o fazer, porque há outras pessoas que pensam exactamente da mesma maneira, que têm a mesma necessidade, sei lá, senhoras que querem aprender a bordar, que não aprenderam quando crianças ou miúdas, há homens que querem fazer outro tipo de coisas, ... informática, por exemplo (...)), sendo que os limites que podem surgir à aprendizagem, estarão mais ligados aos limites das próprias pessoas (1.3.2.3-Não há limites à aprendizagem ex.: «O que é que ainda se pode aprender depois dos 65 anos? Há limites? Craque20: Tudo. Há, há limites, que é a capacidade intelectual de cada um. (Os restantes membros da mesa concordam com a afirmação). Investigador: Portanto, é particular, não é ... Craque20: Genericamente podemos dizer que não há limites.») e não tanto ao avanço da idade, embora se considere que podem surgir dificuldades com o tempo (1.3.2.2-Limites à aprendizagem «Depois a memorização não é o que era, não é?»), aliás, a respeito de sugestões pró envelhecimento bem-sucedido, investir na cultura foi referida por dois dos participantes em focus groups distintos (1.4.1.1.3-Aprender coisas novas ex.: «Ainda aprender alguma coisa, porque há sempre coisas para aprender (...)), demonstrando que, aparentemente, nesta faixa etária se experimenta ainda uma considerável abertura à experiência. Tal

vai de encontro à ideia defendida por Azevedo e Teles (2011) de que ao longo da vida existe um grande potencial de aprendizagem, ideia que se baseia na evidência empírica de que até idades muito avançadas podem ser apreciadas boas reservas cognitivas (Baltes & Smith, 2003).

Ao longo dos *focus groups*, os participantes foram apoiando as suas opiniões e sustentando as suas expectativas recorrendo, por vezes, a exemplos de pessoas que conheciam, verificando-se a importância do ambiente social (Kim, 2009), mais especificamente, da observação e comparação social na construção de percepções relativas ao envelhecimento e à velhice e, conseqüentemente, na construção de expectativas quanto à trajetória individual de desenvolvimento (Heckhausen & Krueger, 1993).

Analisando os segmentos de discurso incluídos em algumas das categorias criadas verifica-se que, em exemplos dados no sentido de desmistificar o facto de o aumento da idade cronológica trazer falta de vitalidade e dinamismo, isto é, de esse factor poder tornar o indivíduo num “idoso” com todas as características negativas que atribuem a essa designação, é apresentada alguma incongruência. Com efeito, estes exemplos constavam de referências a pessoas que apesar da sua idade avançada conseguiam fazer isto ou aquilo, possuíam esta ou aquela característica antagónica à concepção de “idoso”, sendo estas pessoas consideradas casos excepcionais. Este é um aspecto curioso que também foi notado no estudo de Furstenberg (2002) e parece ter implícita a interiorização de expectativas negativas quanto ao potencial da pessoa de idade mais avançada (Fonseca, 2006) (que apesar de explicitamente negadas por muitos participantes, acabam por tornar-se aqui visíveis). Por outro lado, também pode estar aqui implícita a necessidade destes indivíduos em, receando vir a ser portadores das características negativas que atribuem ao “idoso”, fundamentar as suas expectativas quanto à sua trajetória de envelhecimento tomando estes “exemplos excepcionais” como bitola absolutamente possível de se alcançar.

## **Conclusão**

Os tempos mudaram. As pessoas não só duram mais tempo como elevados níveis de funcionalidade são experimentados até mais tarde, sendo alguma da informação recolhida nos *focus groups* exemplo disso mesmo. As sociedades modernas, perante o envelhecimento galopante das suas pirâmides demográficas, começam a ter um crescente interesse em se adaptar estruturalmente a essa realidade, celebrando-se até, este ano, o Ano Europeu de Envelhecimento Activo e de Solidariedade entre Gerações. Mas uma adaptação consciente e eficaz é difícil se, em vez de pressupostos desadequados e estereótipos obsoletos para os dias que correm, não se tiver por base conhecimento científico sobre as actuais gerações da população mais velha, sobre o modo como a velhice é hoje encarada e vivenciada pelos indivíduos e, mesmo, sobre previsões fundamentadas de alterações que a este nível poderão ocorrer.

E as alterações ocorrem. A terceira idade de hoje não será a terceira idade de amanhã. Se a infância, a adolescência e a vida do adulto jovem têm sofrido alterações em função dos progressos científicos e tecnológicos, não há razão para acreditar que em fases mais tardias do processo de desenvolvimento não se sintam também modificações. Fonseca (2011, Dezembro) transmite claramente isso, referindo-se à população portuguesa: “A próxima geração de idosos vai ser a geração do 25 de Abril. Pessoas que tiveram mais acesso à cultura, à informação. Que foram mais longe na escola. É óbvio que essa geração não vai envelhecer da mesma forma. Como costume dizer, um dia vão chegar aos lares idosos com gostos diferentes; pessoas que já não gostam de ranchos folclóricos, que já não comem em toalhas de plástico, que já não querem ir passear a Fátima ou à Nazaré. Vão ser mais exigentes em relação a isso tudo, vão querer mais qualidade de vida” (p. 43).

Ao explorar as expectativas que indivíduos portugueses do sexo masculino, não viúvos, que pela sua idade cronológica (60-65 anos) se encontram em vias de serem rotulados como “idosos” pela sociedade, possuem em relação ao seu envelhecimento, esta investigação enquadra-se no âmbito da produção de conhecimento científico que permita prever alterações e antever necessidades trazidas pela futura geração de idosos, decorrendo esta intenção da vontade de que a sociedade deixe de agir apenas de modo remediativo, mas procure actuar igualmente de modo preventivo no que toca às suas responsabilidades face ao segmento mais envelhecido da sua população.

Este estudo permitiu aceder a pontos de vista que sujeitos do sexo masculino na faixa etária em questão apresentam relativamente ao processo de envelhecimento em geral e a considerações, preocupações e esperanças que produzem relativamente à sua trajectória de envelhecimento individual. A análise dos resultados vai ao encontro da hipótese confirmada por Sarkisian (2006) de que um nível de escolaridade mais elevado está associado a um maior optimismo na forma como se perspectiva o envelhecimento, importando ter em conta que neste estudo não foram controladas outras variáveis, podendo, por exemplo, o nível socioeconómico ser um dos factores responsáveis pela diferença intergrupos encontrada.

Embora o facto de o avanço da idade ter sido visto como trazendo consigo ideias incomodativas como a consciência de que se está a deixar de ser novo e de que a finitude se aproxima, o avanço da idade não é olhado como uma preocupação de relevo. Mas reflectindo no modo como será vivida a velhice, surge a preocupação de que esta seja acompanhada de perda de qualidade de vida. Com efeito, tendo em conta que, decorrente do envelhecimento biológico, a vulnerabilidade a patologias tende a crescer com o aumento da idade, os indivíduos temem que a sua saúde se deteriore no futuro, abalando a sua funcionalidade e colocando-os em situações de dependência.

Paralelamente a esta preocupação, um outro aspecto, a conjuntura socioeconómica e política do país, foi persistentemente referido em todos os *focus groups* como podendo colocar em causa a sua qualidade de vida num prazo mais curto de tempo do que o envelhecimento biológico, já que, presentemente, no que toca a este último factor os sujeitos dizem sentir-se bem com a idade que têm, sentindo, essencialmente, apenas leves limitações em termos de capacidade física. Receiam que a crise económica traga consigo consequências negativas para as suas vidas, tanto em termos da postura que a sociedade poderá começar a assumir face à sua população mais envelhecida, de desprezo e discriminação pelo peso que fazem recair sobre a Segurança Social, como em termos de consequências económicas que ponham em risco a sua sobrevivência com o mínimo de conforto.

Quanto a esta questão da postura da sociedade face ao idoso, este estudo ressaltou um dado interessante. Em todos os *focus groups* os indivíduos demonstraram uma visão negativa da palavra “idoso” e numa esmagadora maioria defende que aspectos objectivos como a idade cronológica, características físicas e estar reformado, não são critérios relevantes para a classificação de uma pessoa como idoso. “Idoso” foi associado a características (algumas das quais) bem mais subjectivas, como mentalidade fechada, falta de interesse na vida, perda de capacidades físicas e mentais em simultâneo, menor capacidade de adaptação, dependência e falta de qualidade de vida. Sendo assim, referem unanimemente não se sentir idosos e nos dois dos *focus groups*, com indivíduos com maior nível de escolaridade, um dos aspectos negativos que os sujeitos associaram ao avançar da idade foi o facto de, com o avanço da idade, poder ser-se visto como um estorvo para a sociedade, passar a confrontar-se com estereótipos relativos à sua funcionalidade e com a rotulagem pejorativa de idoso baseada na idade cronológica, sem ter em conta o estado do indivíduo em termos funcionais e psicológicos.

Esta classificação do idoso com base noutra tipo de características, para além das prototípicas, foi defendida com veemência nos *focus groups* por alguns participantes, sugerindo que tal postura seja, em si, uma resposta adaptativa que desenvolvem para não se considerarem idosos e acreditarem que a sociedade deve tratá-los como sempre fez desde que atingiram a maioridade.

Apesar dos aspectos negativos associados ao avanço da idade e preocupações apresentadas em relação ao futuro, em geral, os participantes acreditam que não só estão a envelhecer bem, como serão, à partida, no futuro, exemplos de envelhecimento bem-sucedido no que deles dependa para que tal suceda. A par de questões ambientais e até genéticas, foi destacada a importância do papel activo do indivíduo no modo como este envelhece. Neste sentido, cuidar da saúde surgiu como um aspecto a ter

em conta, mas as principais “receitas” foram a ocupação do tempo com actividades prazerosas, manter-se actualizado e investimento nas relações sociais.

As universidades sénior permitem responder a estas questões, podendo estar associadas a um maior optimismo registado nos discursos dos sujeitos com maior nível de escolaridade, já que estes as frequentam. Independentemente disso, em todos os *focus groups* os sujeitos julgaram ter estilos de vida adequados a um envelhecimento de sucesso e por isso devem mantê-los, pelo que, em termos de alterações a este nível no futuro não foram registados nenhuns planos, a não ser, em alguns casos, a consideração de, a longo prazo, caso a funcionalidade decresça bastante, recorrerem à institucionalização.

Neste aspecto, no estudo de Furstenberg (2002) que inspirou esta investigação, os resultados foram semelhantes, isto é, os sujeitos tenderam a referir a manutenção dos estilos de vida actuais, com cuidado com a saúde e manutenção de actividades, sendo que em antecipação de alguma deterioração futura registou-se a consideração de alterações no sentido de procurar apoios sociais como a institucionalização. Porém, no estudo da autora houve quem referisse planos relativamente à sua morte, o que não aconteceu nesta investigação, podendo estar esta diferença relacionada com a maior amplitude de idade considerada na sua amostra (58-92 anos de idade). Em ambas as investigações se pode notar preocupação com a deterioração da saúde no futuro, apoiando a noção de que os *selves* possíveis relacionados com este aspecto assumem progressiva importância com o avanço da idade (Frazier, et al. 2000). Mas, mais uma vez, dada a diferença entre as amostras em termos etários, no estudo americano registaram-se já sentimentos de tristeza, pois alguns dos sujeitos estariam já a viver alguma deterioração do seu estado de saúde.

Neste estudo conseguiu-se superar uma limitação encontrada no estudo de Furstenberg (2002). Com efeito, as questões relativas ao envelhecimento foram neste estudo mais abertas, sem juízos prévios implícitos, o que não aconteceu no estudo da autora e contribuiu para que, na sua investigação o material recolhido sobre o futuro se centrasse na saúde e funcionalidade, não acedendo a aspectos de ordem mais psicossocial como sucedeu nos *focus groups* deste estudo. No que se refere a aspectos positivos associados ao avanço da idade, comparando os dois estudos, a alteração nas actividades decorrente da reforma e a oportunidade de crescimento em termos culturais foram salientados em ambos, tendo esta investigação registado maior diversidade de aspectos positivos do que o estudo americano, tendo-se falado igualmente de acréscimos de experiência de vida e ver netos a desenvolver-se.

Em ambos os estudos, o conhecimento de exemplos de outros indivíduos surgiu como importante fonte de dados para a construção das expectativas dos sujeitos salientando a importância da observação social neste processo (Heckhausen & Krueger, 1993), sendo que a influência dos media não foi vista como tão preponderante neste estudo como foi na investigação de Furstenberg (2002). Nas duas investigações, foi ainda interessante observar a existência de uma certa incongruência em

alguns testemunhos, incongruência essa que consiste em dar exemplos no sentido de desmistificar o facto de o aumento da idade cronológica trazer falta de vitalidade e dinamismo, nos quais constavam referências a pessoas que apesar da sua idade avançada conseguem fazer isto ou aquilo, possuem esta ou aquela característica antagónica à concepção de “idoso”, sendo estas pessoas consideradas casos excepcionais. Ou seja, exemplos que acabam por transparecer a internalização de estereótipos que têm por base a idade cronológica, quando os indivíduos querem contrariar a relação entre idade cronológica e esses mesmos estereótipos.

Terminando o paralelismo com o estudo que inspirou esta investigação, importa referir que ambos apontam, por um lado, para o facto de a trajectória imaginada de um indivíduo poder apresentar similitudes com trajetórias imaginadas por outros sujeitos, dada a influência que sobre elas recai do que de normativo se estipula para determinadas idades, acabando, no entanto, por divergir ao ser influenciada por aspectos de ordem individual. Para além disso, ambos apontam, igualmente, para o facto de as expectativas influenciarem a definição e perseguição de objectivos de desenvolvimento. Nenhum deles responde, porém, à questão de qual a relação específica entre a visão que os indivíduos têm do seu futuro e o seu comportamento, sendo esta uma questão interessante para ser abordada e analisada em estudos futuros.

No sentido de fechar a síntese dos resultados encontrados nesta investigação resta deixar patente que, apesar do já referido maior optimismo dos grupos de escolaridade mais elevada relativamente ao envelhecimento, em todos os *focus groups* o amor e a aprendizagem de conteúdos novos, dois aspectos importantes na vida dos indivíduos, são vistos como continuando a ser possíveis no futuro, em qualquer idade. Importa também referir que, em termos de limitações deste estudo, se salienta a reduzida dimensão da amostra. De facto, este aspecto não permitiu que se assistisse à saturação teórica dos dados e enfraquece a consistência das inferências relativas às diferenças entre sujeitos com diferentes níveis de escolaridade no que se refere ao fenómeno em estudo.

Uma vez terminada a síntese, dada a importância deste tipo de investigação para uma consciente adaptação estrutural do ambiente social aos desafios que a população mais velha traz e trará, parece importante concluir este trabalho com duas questões que aparentam virem a ser úteis, senão inevitáveis para uma adaptação sustentável.

Como vimos, um dos aspectos negativos associados ao avanço da idade neste estudo foi poder ser-se visto como um estorvo para sociedade, como um “idoso” incapaz de contribuir satisfatoriamente com algo. Tal preocupação surge pelo facto de os indivíduos se sentirem com níveis de funcionalidade muito superiores àqueles os estereótipos associados à sua idade ditam (Fonseca, 2006). Posto isto, reconhecendo-se que até idades cada vez mais tardias bons níveis de funcionalidade persistem, o investimento em estruturas e políticas que permitam eficazmente, como defendem Baltes & Smith (2003), o envolvimento dos séniores na sociedade, assume uma enorme importância.

Se, por um lado, tal iniciativa favorece um envelhecimento activo, nomeadamente pela manutenção de competências e utilidade percebida (Ribeiro & Paúl, 2011; WHO, 2002), por outro lado é envolvendo-se e mostrando que ainda mantêm consideráveis competências que os indivíduos com mais idade podem fazer reduzir o preconceito a seu respeito que os incomoda.

A outra questão a que parece importante fazer menção tem a ver com o desenvolvimento de iniciativas que levam aqueles que se aproximam da velhice, como é o caso dos sujeitos que participaram nesta investigação, a reflectir sobre a sua futura trajectória. Com base numa visão optimista, mas realista do processo de envelhecimento, elas visam promover nos sujeitos proactividade para o desenvolvimento de objectivos, estratégias e comportamentos para que o seu caminho desenvolvimental futuro tenha uma maior probabilidade de ser caracterizado por aspectos que individualmente, cada sujeito, reconhece como relevantes para o seu bem-estar e qualidade de vida.

Refiro-me concretamente a programas de preparação para o envelhecimento, de que é exemplo o programa educacional “In anticipation of the golden years” (Bode, Ridder & Bensing, 2006), programa de intervenção que visa promover competências proactivas nos indivíduos (50-75 anos de idade) de modo a deixá-los melhor preparados para enfrentar o processo de envelhecimento. Neste programa os sujeitos são levados a imaginar o seu futuro e a identificar desafios que o envelhecimento lhes poderá trazer, sendo trabalhadas, no presente, medidas para que tais desafios tenham o menor impacto negativo possível.

Tendo em conta a diminuição do potencial de plasticidade que não só a literatura (Fonseca, 2005a) como também alguns dos participantes no estudo associam ao avanço da idade, este tipo de antecipação pode ser determinante para um envelhecimento de sucesso, parecendo importante o investimento neste tipo de recursos. Como refere Silva (2005): “Muitos adultos a viverem o processo de desenvolvimento, às portas da velhice, ignoram o que é esta fase da vida e fantasiam, ajudados por estereótipos negativos, circunstâncias e situações de certo modo alarmantes.” (p.151). Daí que uma antecipação orientada por especialistas sobre o processo de envelhecimento granjeie enorme pertinência.

**Bibliografia:**

- Almeida, L. S. & Freire, T. (2007). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*. Braga: Psiquilíbrios edições.
- Azevedo, M. J. & Teles R. (2011). Revitalize a sua mente. In C. Paúl & O. Ribeiro (coords.), *Manual de Envelhecimento Activo*. Lisboa: LIDEL – Edições Técnicas, Lda.
- Bäckman, L., Small, B. J., Wahlin, A., & Larsson M. (2000). Cognitive Function in Very Old Age. In F. Craik & T. Salthouse (Eds.). *The Handbook of Aging and Cognition* (pp. 499-558). Mahwah: LFA Publishers.
- Baltes, P. B. & Smith, J. (2003). New Frontiers in the Future of Aging: From Successful Aging of the Young Old to the Dilemmas of the Fourth Age. *Gerontology*, 49, 123-135. doi: 10.1159/000067946.
- Botelho, A. (2005). A Funcionalidade dos Idosos. In C. Paúl & A.M. Fonseca (coords.), *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Brandtstädter, J. & Baltes-Götz, B. (1993). Personal control of development and quality life perspectives in adulthood. In Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (Eds.). *Successful Aging: Perspectives From The Behavioral Sciences* (pp. 197-224). New York: Cambridge University Press.
- Brandtstädter, J. & Klaus, R. (2002). The Life-Course Dynamics of Goal Pursuit and Goal Adjustment: A Two-Process Framework. *Developmental Review*, 22, 117-150. doi: 10.1006/drev.2001.0539.
- Bode, C., de Ridder, D.T. D., Bensing, J. M. (2006). Preparing for aging: Development, feasibility and preliminar results of an educational program for midlife and older based on proactive coping theory. *Patient Education and Counseling*, 61, 272-278. doi: 10.1016/j.pec.2005.04.006.
- Charmaz, (2006). *Constructing Grounded Theory: A Practical Guide Through Qualitative Analysis*. London: Sage. Retirado de: [http://www.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=w2sDdvS7PgC&oi=fnd&pg=PP1&ots=p\\_nr7ULCav&sig=FPNIsdUnDKfRh1adWNIJBUo1YGc&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](http://www.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=w2sDdvS7PgC&oi=fnd&pg=PP1&ots=p_nr7ULCav&sig=FPNIsdUnDKfRh1adWNIJBUo1YGc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Demakakos, P., Hacker, E., & Gjonça, E. (2006). Perceptions of ageing. In J. Banks, E. Breeze, C. Lessof, and J. Nazroo (Eds.), *Retirement, health and relationships of the older population in England: The 2004 English Longitudinal Study Of Ageing (Wave 2)* (pp.339-366). London: The Institute for Fiscal Studies.
- Erikson, E.H. (1956). The Problem of Ego Identity. *Journal of American Psychoanalytic Association*, 4, 56-121.
- Erikson E.H. (1959). *Identity and life cycle*. New York: International Universities Press.

- Fernandes, E. M & Maia, A. (2001). Grounded Theory. In E. M. Fernandes & L. Almeida (Eds.) *Métodos e técnicas de avaliação: Contributos para a prática e investigação psicológicas*. Braga: Universidade do Minho.
- Fonseca, A. M. (2005a). *Desenvolvimento humano e envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. M. (2005b). O Envelhecimento Bem-Sucedido. In C. Paúl & A.M. Fonseca (coords.), *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. M. (2006). *O Envelhecimento: Uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Portuguesa.
- Fonseca, A. M., Nunes, M. V., Teles, L., Martins, C., Paúl, C. & Castro-Caldas, A. (2009). Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida (IAQdV) – Estudo de Validação para a População Idosa Portuguesa. *PSYCHOLOGICA*, 50, 387-402. Retirado de: [www.iuc-revistas.com/ojs/index.php/psychologica/article/view/222](http://www.iuc-revistas.com/ojs/index.php/psychologica/article/view/222).
- Fonseca, A. M. (2010). Sexualidade e envelhecimento: uma revisão de perspectivas. In I. Leal, J. Pais Ribeiro, M. Marques & F. Pimenta (Eds.), *Actas do 8º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde – Sexualidade, Género e Saúde*, p.129-136 (edição em CD-Rom). Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Fonseca, A. M. (2011). *Reforma e Reformados*. Coimbra: Edições Almedina.
- Fonseca, A. M. (2011, Dezembro). Há vida depois da reforma. *A Página da Educação*, 195, pp. 40-47.
- Frazier, L. D., Hooker, K., Johnson, P. M., & Kaus, C. R. (2000). Continuity and Change in Possible Selves in Later Life: A 5-Year Longitudinal Study. *Basic and Applied Social Psychology*, 22(3), 237-243. doi:10.1207/S15324834BASP2203\_10
- Furstenberg, A-L. (2002). Trajectories of aging: Imagined pathways in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 55(1), 1-24.
- García, R. F-B, Zamarrón, M. D., Bravo, D. L., Martínez, M. A. M., Nicolás, J. D., López, P. M. & Moral R. S. (2010) .Envejecimiento con éxito. criterios y predictores. *Psicothema*, 22, 641-647. Retirado de: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=72715515016>.
- Glover, R. (1998). Perspectives on Aging: Issues Affecting the Latter Part of the Life Cycle. *Educational Gerontology*, 24, 325-331. doi: 10.1080/0360127980240403.
- Heckhausen, J. & Krueger, J. (1993). Developmental Expectations for the Self and Most Other People: Age Grading in Three Functions of Social Comparison. *Developmental Psychology*, 29(3), 539-548. doi: 10.1037/0012-1649.29.3.539
- Holliday, R. (2006). Aging is No Longer an Unsolved Problem in Biology. *New York Academy of Sciences*, 1067, 1-9. doi: 10.1196/annals.1354.002.

- INE (Instituto Nacional de Estatística) (2012). *Estatísticas Demográficas 2010*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística, IP.  
Retirado de:  
[http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOESpub\\_boui=136077007&PUBLICACOESmodo=2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=136077007&PUBLICACOESmodo=2)
- Isaacowitz, D. M., Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2000). Emotion and Cognition. In F. Craik & T. Salthouse (Eds.). *The Handbook of Aging and Cognition* (pp. 593-629). Mahavah: LFA Publishers.
- Kim, S. H. (2009). Older people's expectations regarding ageing, health-promoting behaviour and health status. *Journal of Advanced Nursing*, 65(1), 84-91. doi: 10.1111/j.1365-2648.2008.04841.x
- Kite, M., Stockdale, G. D., Whitley, B. E., & Johnson, B. (2005). Attitudes toward younger and older adults: An updated meta-analytic review. *Journal of Social Issues*, 61, 241-266.  
Retirado de: <http://mkite.iweb.bsu.edu/kite%20et%20al%20jsi%202005.pdf>
- Kitzinger, J. (1995). Introducing focus groups. *British Medical Journal*, 311, 299-302. doi: 10.1136/bmj.311.7000.299
- Lerner R., (2006). Resilience as an Attribute of the Developmental System: Comments on the Papers of Professors Masten & Wachs. *New York Academy of Sciences*, 1094, 40-51. doi: 10.1196/annals.1376.005
- Levy, B. R. & Myers, L. M. (2004). Preventive health behaviours influenced by self-perceptions of aging. *Preventive Medicine*, 39, 625-629. doi: 10.1016/j.pmed.2004.03.031.
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kasl, S. V., & Kunkel, S. R. (2002a). Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261-270. doi: 10.1037//0022-3514.83.2.261
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kasl, S. V. (2002b). Longitudinal Benefit of Positive Self-Perceptions of Aging on Functional Health. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 57B, 409-417. doi: 10.1093/geronb/57.5.P409
- Levy, B. (1996). Improving Memory in Old Age Through Implicit Self-Stereotyping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1092-1107. doi:10.1037/0022-3514.71.6.1092
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible Selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.  
Retirado de: [http://www.scipie.net/docs/2009/8\\_Markus\\_Nurius\\_AP\\_1986.pdf](http://www.scipie.net/docs/2009/8_Markus_Nurius_AP_1986.pdf)
- Marques, S. (2011). *Discriminação da Terceira Idade*. Lisboa: Relógio D'Água Editores.
- Marques, S. & Lima M. L. (2010). Idadismo e a construção social da idade ou as razões psicossociais para o sucesso dos anti-rugas, do botox e da tinta para o cabelo. *In-Mind\_Português*, 1(1), 13-21. doi: 1877-5322

- Morgan, D. L. (1996). Focus Groups. *Annual Review of Sociology*, 22(1), 129-52. doi: 10.1146/annurev.soc.22.1.129.
- Murru, E. C. & Ginis, K. A. M., (2010). Imagining the Possibilities: The Effects of a Possible Selves Intervention on Self-Regulatory Efficacy and Exercise Behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 537-554. doi: 20103317826
- Nunes, B. (2008). *Memória: Funcionamento, Perturbações e Treino*. Lisboa: LIDEL – Edições Técnicas, Lda.
- Nuttman-Shwartz, O. (2007). Is there life without work? *The International Journal of Aging and Human Development*, 64(2), 129-147. doi: 10.2190/0628-W312-212P-H1J1
- Pasupathi, M. (1999). Age Differences in Response to Conformity Pressure for Emotional and Nonemotional Material. *Psychology and Aging*, 14(1), 170-174. doi: 10.1037/0882-7974.14.1.170
- Paúl, M. C. (2005a). Envelhecimento Activo e Redes de Suporte Social. *Sociologia*, 15, 275-287. Retirado de: <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3732.pdf>
- Paúl, C. (2005b). A Construção de um Modelo de Envelhecimento Humano. In C. Paúl & A.M. Fonseca (coords.), *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Pinto, A. M. (2009). Porque Envelhecemos? In Calouste Gulbenkian (Ed.), *O tempo de vida* (pp.107-116). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Portugal, J. & Azevedo M. J. (2011). Optimize o seu bem-estar. In C. Paúl & O. Ribeiro (coords.), *Manual de Envelhecimento Activo*. Lisboa: LIDEL – Edições Técnicas, Lda.
- Ribeiro, O. & Paúl, C. (2011). Envelhecimento Activo. In C. Paúl & O. Ribeiro (coords.), *Manual de Envelhecimento Activo*. Lisboa: LIDEL – Edições Técnicas, Lda.
- Sarkisian, C. A., Hays, R. D., & Mangione, C. M. (2002). Do Older Adults Expect to Age Successfully? The Association Between Expectations Regarding Aging and Beliefs Regarding Health care Seeking Among Older Adults. *Journal of American Geriatrics Society*, 50, 1837-1843. doi: 10.1046/j.1532-5415.2002.50513.x
- Sarkisian, C. A., Prohaska, T. R., Wong, M. D., Hirsh, S., & Mangione, C. M. (2005). The relationship between expectations for aging and physical activity among older adults. *Journal of general internal medicine: official journal of the Society for Research and Education in Primary Care Internal Medicine*, 20(10), 911-915. doi: 10.1111/j.1525-1497.2005.0204.x
- Sarkisian, C. A., Shunkwiler, S. M., Aguilar, I., & Moore, A. A. (2006). Ethnic Differences in Expectations for Aging Among Older Adults. *Journal of American Geriatrics Society*, 54, 1277-1282. doi: 10.1111/j.1532-5415.2006.00834.x
- Silva, M. E. D. (2005). Saúde Mental e Idade Avançada. In C. Paúl & A. M. Fonseca (coords.), *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores.

- Sneed, J. R. & Withbourne, S. K. (2005). Models of Aging Self. *Journal of Social Issues*, 61(2), 375-388. doi: 10.1111/j.1540-4560.2005.00411.x
- vanDellen, M. R. & Hoyle, R. H. (2008). Possible Selves as Behavioural Standards in Self-regulation. *Self and Identity*, 7, 295-304. doi: 10.1080/15298860701641108
- WHO, World Health Organization (2002). Active Ageing: A Policy Framework. Geneva: World Health organization.  
Retirado de: [http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who\\_nmh\\_nph\\_02.8.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf)
- Wurtele, S.K. (2009). “Activities of older adults” survey: Tapping into student views of the elderly. *Educational Gerontology*, 35, 1026-1031. doi:10.1080/03601270902973557

# **Anexos**

## Índice de Anexos

Anexo 1 – Consentimento informado

Anexo 2 – Guião de *focus group*

Anexo 3 – Árvore de categorias

Anexo 4 – Descrição das categorias

## Anexo 1 – Consentimento Informado



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

### Consentimento

Declaro que fui informado(a) de todos os pormenores respeitantes à entrevista realizada, que me foi proposta por Nome aluno \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_,  
no âmbito do Projecto de Investigação **Percepções de envelhecimento e percursos imaginados de velhice em mulheres "Jovens idosas"**, da responsabilidade conjunta do Instituto de Ciências da Saúde e do Instituto de Educação da Universidade Católica Portuguesa. Fiquei ciente do tipo, duração e características da referida entrevista, bem como dos objectivos da sua realização.

A todos os dados obtidos fica assegurada a reserva e o sigilo decorrentes da obrigação de segredo profissional das pessoas que procedem à aplicação dos instrumentos. Garantem-me igualmente total anonimato dos dados a serem tratados. Sei que posso retirar-me do estudo em qualquer altura, sem apresentar justificações. Nestas condições, é de minha livre vontade que dou o meu consentimento à realização da entrevista que me foi proposta.

Porto, \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

(Assinatura)

## Anexo 2 – Guião de *Focus Groups*

### Guião de *Focus Groups*

1. O avançar da idade é algo que vos preocupa?
2. Como se sentem em relação à idade que têm?
3. Que características vos levam a classificar uma pessoa como *idosa*?
4. Consideram-se idosos(as) ou ainda não?
5. A partir de que idade é que acham que vão ser idosos(as)?
6. Olhando para o futuro, o que é que “mais idade” pode trazer de *mais agradável* e de *menos agradável*?
7. O que significa “envelhecer bem”?
8. Conhecem pessoas que tenham envelhecido bem ou que estejam a envelhecer bem?
9. Que factores poderão ajudar a envelhecer bem?
10. Pensando no vosso caso em particular, acham que vão conseguir envelhecer bem?
11. Que modo de vida será o mais adequado para se envelhecer bem?
12. Pensam introduzir alterações no vosso modo de vida nos próximos anos?
13. Têm objectivos pensados ou já definidos para os próximos anos?
14. O que é que ainda se pode aprender depois dos 65 anos?
15. Acreditam no amor depois dos 65 anos?

## Anexo 3 – Árvore de Categorias

### Árvore de categorias

#### 1. Processo de envelhecimento geral

##### 1.1 Aspectos relacionados com o avançar da idade

###### 1.1.1 Acentuar de características

###### 1.1.2 Aspectos agradáveis

###### 1.1.2.1 Maior disponibilidade de tempo - Reforma

###### 1.1.2.1.1 Actividades de lazer

###### 1.1.2.1.2 Total controlo sobre o tempo

###### 1.1.2.1.3 Valorizar relações sociais

###### 1.1.2.2 Maior liberdade de expressão

###### 1.1.2.3 Maior tolerância para com o outro

###### 1.1.2.4 Mais experiência

###### 1.1.2.5 Ver os netos a crescer

###### 1.1.3 Aspectos desagradáveis

###### 1.1.3.1 Debilitação da saúde

###### 1.1.3.1.1 Arrastar a morte

###### 1.1.3.1.2 Decadência, doenças e dores físicas

###### 1.1.3.1.3 Dependência

###### 1.1.3.1.1.1 Atentado à dignidade

###### 1.1.3.1.1.2 Dar trabalho aos outros

###### 1.1.3.1.1.3 Dependência sem outra especificação

###### 1.1.3.1.1.4 Não ter apoios

1.1.3.1.4 Impacto nas relações sociais

1.1.3.2 Estereótipos, preconceitos e discriminação

1.1.3.2.1 Estereótipo relativo à funcionalidade

1.1.3.2.2 Possibilidade de se ser visto como um estorvo para a sociedade

1.1.3.2.3 Rotulagem de idoso com base na idade

1.1.3.3 Ficar mais caro para o sistema

1.1.3.4 Menor capacidade de adaptação

1.1.3.5 Menor tolerância para com o outro

1.1.3.6 Solidão

1.1.4 Não traz nada de agradável

1.2 Características do idoso

1.2.1 Características físicas

1.2.1.1 Cabelos brancos

1.2.1.2 Características físicas são importantes

1.2.1.3 Características físicas são pouco relevantes

1.2.1.4 Rugas

1.2.2 É algo muito relativo

1.2.3 Falta de qualidade de vida

1.2.4 Forma como a pessoa se sente

1.2.5 Idade cronológica

1.2.5.1 Idade cronológica é determinante

1.2.5.2 Idade cronológica é irrelevante

1.2.6 Menor capacidade de adaptação

1.2.7 Mentalidade

1.2.7.1 Abertura de mentalidade, espírito jovem

1.2.7.2 Interesse na vida

1.2.8 Perda de qualidades físicas e mentais

1.2.9 Ser idoso depende da vida que se leva

1.2.9.1 Deixar de acompanhar as novas tecnologias

1.2.9.2 Deixar de acompanhar o seu tempo

1.2.9.3 Estagnação em termos de actividades de lazer

1.2.9.4 Hábitos de saúde

1.2.9.5 Não sair de casa para se divertir

1.2.10 Situação social

1.2.10.1 Dependência

1.2.10.2 Reforma irrelevante

1.3 Depois dos 65 anos

1.3.1 Amor depois dos 65

1.3.1.1 Amor aos netos é superior ao dos filhos

1.3.1.2 Amor por outras coisas

1.3.1.2.1 Amor por actividades

1.3.1.2.2 Amor por animais

1.3.1.2.3 Amor por obras feitas por si

1.3.1.3 É possível amar

1.3.1.4 Maior capacidade para aceitar o outro quando se é mais velho

1.3.1.5 Precisamos de amar

1.3.1.6 Relação íntima depois dos 65

1.3.1.6.1 Amor é compreensão entre duas pessoas

1.3.1.6.2 Amor vivido de outra forma

1.3.1.6.2.1 Amor de cariz mais espiritual

1.3.1.6.2.2 Amor na juventude é mais físico

1.3.1.6.2.3 Carinho

1.3.1.6.2.4 Companheirismo

1.3.1.6.2.5 Diferente do amor da juventude

1.3.1.6.2.6 Intensidade

1.3.1.6.2.7 Interligação

1.3.1.6.2.8 Não há paixão

1.3.1.6.2.9 Profundidade

1.3.1.6.2.10 Relacionamento sexual mais complicado

1.3.1.6.2.11 Respeito

1.3.1.6.2.12 Há paixão

1.3.1.6.3 Entraves ao amor depois dos 65

1.3.1.6.3.1 Estrato cultural

1.3.1.6.3.2 Sociedade critica

1.3.1.6.3.3 Sociedade reprime

1.3.1.6.3.4 Valores individuais

1.3.1.6.4 Relações com mulheres mais jovens

1.3.1.6.4.1 Condicionamentos

1.3.1.6.4.1.1 Interesses diferentes

1.3.1.6.4.2 Motivações

1.3.1.6.4.2.1 Amor verdadeiro

1.3.1.6.4.2.2 Interesse económico por parte da parceira

1.3.1.6.4.2.3 Interesse sexual por parte do parceiro

1.3.2 Aprender depois dos 65

1.3.2.1 É tempo de aprender

1.3.2.2 Limites à aprendizagem

1.3.2.3 Não há limites à aprendizagem

1.4 Formas de envelhecer

1.4.1 Envelhecer bem

1.4.1.1 Aspectos importantes para se envelhecer bem

1.4.1.1.1 Aceitar limitações

1.4.1.1.2 Adaptação às mudanças

1.4.1.1.3 Aprender coisa novas

1.4.1.1.4 Cuidar da saúde

1.4.1.1.2.1 Estimular a mente

1.4.1.1.2.2 Não cometer excessos, vida regrada

1.4.1.1.2.3 Praticar exercício físico

1.4.1.1.5 Depende da carga genética

1.4.1.1.6 É um processo pessoal

1.4.1.1.7 Estar actualizado

1.4.1.1.8 Fazer aquilo que se quer ou gosta

1.4.1.1.9 Manter a dignidade

1.4.1.1.10 Manter a utilidade

1.4.1.1.11 Ocupar o tempo

1.4.1.1.12 Recursos económicos

1.4.1.1.10.1 Capacidade económica é relevante

1.4.1.1.10.2 Não são precisos muitos recursos económicos para se envelhecer bem

1.4.1.1.10.3 Precisamos de menos recursos económicos com o avançar da idade

1.4.1.1.13 Relações sociais

1.4.1.1.11.1 Investir na expansão de relações sociais

1.4.1.1.11.2 Investir no fortalecimento das relações sociais

1.4.1.1.11.3 Núcleo familiar

1.4.1.1.11.4 Relações extra-familiares

1.4.1.1.11.5 Relações sociais são importantes para se envelhecer bem

1.4.1.1.14 Ser optimista em relação ao processo de envelhecimento

1.4.1.1.15 Sentirmo-nos permanentemente bem connosco

1.4.1.1.16 Ter saúde

1.4.1.2 Facilidade em se envelhecer bem

1.4.1.2.1 É fácil, mas pode não o ser no futuro

1.4.1.2.2 É mais fácil envelhecer-se bem hoje

1.4.1.2.3 É normativo

1.4.1.2.4 Não é fácil

1.4.1.3 Preocupação em envelhecer bem só surge a partir de certa idade

1.4.2 Envelhecer mal

1.4.2.1 Excessos cometidos ao longo da vida

1.4.2.2 Inadaptação à realidade envolvente

1.4.2.3 Isolamento

1.4.2.3.1 Isolamento geográfico

1.4.2.3.2 Isolamento social

1.4.2.4 Não conseguir ficar feliz com nada

1.4.2.5 Parar no tempo

1.4.2.6 Pensar diariamente nos problemas futuros

1.4.2.7 Separação do casal

1.4.2.8 Utilizar mal o tempo disponível

1.5 Visão positiva do processo de envelhecimento

## **2. Processo de envelhecimento individual**

### 2.1 Perspectivas de futuro

#### 2.1.1 Não penso muito no futuro

##### 2.1.1.1 Não tenho idade para isso

##### 2.1.1.2 Não tenho problemas

#### 2.1.2 Objectivos para o futuro

##### 2.1.2.1 Continuar a trabalhar

##### 2.1.2.2 Definição de objectivos condicionada

###### 2.1.2.2.1 Condicionada pela conjuntura económica e social do país

###### 2.1.2.2.2 Condicionada pelo estado funcional

##### 2.1.2.3 Institucionalização

###### 2.1.2.3.1 Institucionalização surge como possibilidade

###### 2.1.2.3.2 Institucionalização surge como objectivo já definido

##### 2.1.2.4 Introdução de alterações no estilo de vida

###### 2.1.2.4.1 Não, não penso introduzir alterações

###### 2.1.2.4.2 Sim, penso introduzir alterações

##### 2.1.2.5 Manutenção do estilo de vida actual

#### 2.1.3 Vou envelhecer bem, com sucesso

##### 2.1.3.1-Acredito que vou envelhecer bem, no que de mim depende para isso

##### 2.1.3.2-No que de mim não depende há sempre imponderáveis

### 2.2 Preocupação com o avançar da idade

#### 2.2.1 Não me preocupa o avançar da idade

#### 2.2.2 A preocupação com o avançar da idade é relativa

##### 2.2.2.1 Preocupação com deixar de ser novo

2.2.2.2 Preocupação com a aproximação da meta final

2.2.2.3 Tento evitar pensar nessa preocupação

2.2.3 Outras preocupações relacionadas

2.2.3.1 Preocupação com a mobilidade rodoviária

2.2.3.1.1 Menor mobilidade rodoviária não é, em si, uma grande preocupação

2.2.3.1.2 Preocupação com leis que limitem a mobilidade rodoviária

2.2.3.2 Preocupação com a saúde

2.2.3.2.1 Preocupação com a saúde sem outra especificação

2.2.3.2.2 Preocupação com situações de dependência

2.2.3.2.3 Preocupação com a saúde física

2.2.3.2.4 Preocupação com a saúde mental

2.2.3.2.5 Referências do passado são responsáveis pela preocupação com a debilitação da saúde à medida que se envelhece

2.2.3.3 Preocupação com o possível isolamento futuro

2.2.3.4 Preocupação com a qualidade de vida

2.2.3.5 Preocupação com a conjuntura socio-económica e política do país

2.2.3.5.1 Consequências – postura da sociedade para com os idosos

2.2.3.5.2 Consequências económicas

2.2.3.5.3 Falta de preparação do Estado

2.2.3.5.3.1 Necessidades de subsistência

2.2.3.5.3.2 Necessidades de saúde englobando situações de dependência decorrentes de estados de saúde

2.2.3.5.4 Não costumo pensar ou preocupar-me com a possível falta de apoios para os mais velhos no futuro

2.2.3.5.4.1 Não é para o meu tempo

2.2.3.5.4.2 Não penso nisso

2.2.3.5.5 Preocupação com a postura da sociedade em relação ao idoso é algo que assalta os indivíduos desde cedo

2.2.3.5.6 Sociedade mais individualista

2.2.3.6 Preocupação com a manutenção da dignidade

2.2.3.7 Preocupação com a manutenção da utilidade

2.2.3.8 Receio de não receber apoio da família

2.3 Sentimentos em relação à idade actual

2.3.1 Não me considero idoso

2.3.2 Sinto-me bem

2.3.2.1 Tenho muito para dar

2.3.2.2 Julgo que ainda sou novo

2.3.2.3 Sinto-me bem – com capacidade para ajudar os jovens

2.3.2.4 Sinto-me bem – conforme à idade

2.3.2.5 Sinto-me bem – sem doenças

2.3.2.6 Sinto-me bem apesar de algumas limitações

2.3.2.6.1 Menos energia

2.3.2.6.2 Limitações intelectuais

2.3.2.6.3 Limitações físicas

2.3.2.7 Sinto-me bem fisicamente

2.3.2.8 Sinto-me bem mentalmente

2.3.2.9 Sinto-me bem – acompanho a evolução dos jovens

2.3.2.10 Sinto-me bem – boa transição da vida activa para a reforma

2.3.2.11 Sinto-me bem – aceito as mudanças

2.3.2.12 Sinto-me bem, mas preocupado com o futuro

2.3.2.13 Sinto-me bem, mas sentir-me-ia melhor se continuasse a trabalhar

2.3.2.14 Sinto-me bem, sinto-me activo

2.3.2.14.1 Estou reformado ou desempregado

2.3.2.14.1.1 Aproveito o tempo para fazer coisas novas

2.3.2.14.1.2 Prestação de um apoio diferente à família

2.3.2.14.2 Estou ainda a trabalhar

2.3.2.14.2.1 Convívio

2.3.2.14.2.2 Passar o tempo

2.3.2.14.2.3 Stress

2.3.2.15 Utilização do humor para lidar com as dificuldades que vão surgindo com o avanço da idade.

2.4 Sou um exemplo de bom envelhecimento

## **Anexo 4 – Descrição das categorias**

### **(1) Descrição das categorias relativas a “Processo de envelhecimento geral”**

Descrição das sub-categorias da “Aspectos relacionados com o avançar da idade”

<b>1.1 ASPECTOS RELACIONADOS COM O AVANÇAR DA IDADE</b>		
Categoria de 2ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
<b>1.1.1-Acentuar de características</b>	Esta sub-categoria inclui referências expressando a crença no facto de, com a idade, características de personalidade tenderem a acentuar-se.	«É, tem um bocado a ver com o feitio que cada um tem e pá, depois na velhice fica mais acentuado. Temos cá gente que nos apercebemos que efectivamente podiam ser um bocado mais maleáveis em determinado tipo de posição, que não são.»
Categoria de 2ª ordem	Descrição	
<b>1.1.2-Aspectos agradáveis</b>	Incluem-se aqui sub-categorias relativas a aspectos agradáveis que os sujeitos consideram como estando associados ao avançar da idade.	
Categoria de 3ª ordem	Descrição	
1.1.2.1-Maior disponibilidade de tempo - reforma	Agrupam-se aqui sub-categorias alusivas às vantagens dos indivíduos terem maior disponibilidade de tempo com o avançar da idade por causa da reforma. Sub-categorias em que os sujeitos justificam o facto de "maior disponibilidade de tempo" ser um aspecto agradável associado ao avançar da idade.	
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.1.2.1.1-Actividades de Lazer	Nesta sub-categoria encontram-se referências relativas ao emprego do tempo disponível em actividades de lazer prazerosas.	«...há actividades lúdicas para as quais nunca tive tempo, por exemplo, a música, estou a aprender piano e ... para já chega, só depois é que passo ao bandolim. Descobri esta escola, esta Universidade Sénior, sou aluno e também dou aulas.»

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

1.1.2.1.2-Total controlo sobre o tempo	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a própria sensação de maior controlo sobre o tempo individual é enaltecido como uma vantagem que surge com o avançar da idade. Nestas referências não são especificadas as actividades em que o tempo disponível é usado.	«Eu faço o que quero do tempo e depende inteiramente de mim o preenchimento desse tempo. Coisa que raramente acontecia na situação anterior. Eu era escravo do tempo e de estruturas que eu não comandava e neste momento eu sou dono e senhor, é a principal vantagem.»
1.1.2.1.3-Valorizar relações sociais	Nesta sub-categoria encontram-se referências relativas ao emprego do tempo disponível em relações sociais (familiares e amigos)	«...com a reforma, pronto permitiu também como as outras pessoas, dedicar muito mais tempo à família, que foi uma coisa que eu, durante a vida toda, enfim, a vida profissional ocupa-nos muito ... tenho dois netos e tenho procurado dar a maior colaboração. Inclusivamente os pais também estão nessa fase da vida, que têm de estar com o todo tempo ocupado durante o dia e então naquelas actividades que os miúdos têm de natação e não sei quê, agora tenho que sair daqui, como lhe disse, mais cedo ( <i>Dirigindo-se a mim</i> ), porque tenho que os ir levar à natação, buscá-los ao colégio e ... e pronto, tenho feito coisas com eles que nunca fiz com os filhos porque não ... pronto, a vida não permitia.»
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.1.2.2-Maior liberdade de expressão	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que uma maior liberdade de expressão é vista como um aspecto agradável relacionado com o avançar da	«Não ... muitas vezes não se tomam posições porque o tomar de determinadas posições pode pôr em causa determinados cordões umbilicais que nos ligam à

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

---

	idade.	sobrevivência no dia-a-dia ... e as pessoas, por muito corajosas que sejam, e muitas são e arriscam tudo e mais alguma coisa ... outras pesam as consequências das suas atitudes ... a nível de jornalistas, a nível de políticos e portanto temos o tal discurso politicamente correcto e o artigo de jornal que não vai ferir os interesses instalados porque ... isso já se sabe, é disso que estamos libertos, não é? Não temos ninguém que nos vá...»
1.1.2.3-Maior tolerância para com o outro	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que uma maior capacidade para aceitar e respeitar o outro é uma vantagem associada ao avanço da idade.	<p>«...há uma capacidade de aceitação de cada um em relação a todos os outros ... eu acho, para mim isso é amor, (Ronaldo: Sim, sim.) quer dizer, não vejo ...</p> <p>Por exemplo, numa aula, alguém com algumas limitações, faz perguntas que num contexto mais jovem, davam uma risada geral e não, as pessoas aceitam. Têm a capacidade de reconhecer que há ali uma limitação e, portanto, não há risota.</p> <p>Isto é amor. Portanto, quer mais exemplos?</p> <p>Investigador: Mas isto, salientaria como mais uma vantagem trazida pela idade?</p> <p>Craque20: Eu acho que sim.</p> <p>Investigador: A maior compreensão do outro.</p> <p>Craque20: A capacidade de aceitação.»</p>

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

1.1.2.4-Mais experiência	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que possuir mais experiência é visto como um aspecto positivo ligado a ter mais idade.	«Vantagem, é a experiência, de facto, a minha grande vantagem em relação a si e a outros jovens, não é? É a nossa experiência de vida, não é?  Pode ser aproveitada por vocês, já eu a aproveitei...»
1.1.2.5-Ver os netos a crescer	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que ver os netos a crescer, com a sensação de continuidade que isso implica, seja visto como um aspecto agradável relacionado com o avançar da idade.	«Mas, por outro lado, também vemos coisas boas no, na vida, vemos os nossos netos crescer, os nossos netos a desenvolverem-se, vemos digamos crescer as “raízes, ou as “sementes que lançamos na terra”. Pá, isso é uma alegria muito grande, ver que, que viemos, passamos, mas que de certo modo também vamos ficar ... isso é importante.»
Categoria de 2ª ordem	Descrição	
<b>1.1.3-Aspectos desagradáveis</b>	Incluem-se aqui sub-categorias relativas a aspectos desagradáveis que os sujeitos consideram como estando associados ao avançar da idade.	
Categoria de 3ª ordem	Descrição	
1.1.3.1 Debilitação da saúde	Agrupam-se aqui sub-categorias apontando a debilitação da saúde e suas consequências surgem como um aspecto desagradável relacionado com o avançar da idade.	
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.1.3.1.1-Arrastar a morte	Nesta sub-categoria encontram-se referências ao incómodo que situações de debilitação física causam, ao conduzir a uma morte lenta, sendo que durante o tempo que o sujeito está vivo, vive numa condição de assinalável disfuncionalidade ou dependência.	«...e a única, quer dizer, acho que não tenho,... também não tenho alternativa, ... não tenho assim muito medo de morrer. A única coisa que me preocupa um bocado é se fico assim a arrastar a morte,... é a única coisa.»
1.1.3.1.2-Decadência, doenças e	Nesta sub-categoria encontram-	«De desagradável é óbvio que vem

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

dores físicas	se referências a decadência, doenças e dores físicas como resultado do avanço da idade.	a decadência física, não é? Temos que nos mentalizar que, mesmo se tivermos as ideias mais brilhantes do mundo, se tivermos reumático, ou uma dor ciática como eu neste momento tenho... ando-me a tratar na fisioterapia... não nos podemos ter, ser agradável. Isso preocupa-nos, isso, essa, essa decadência não é?»
1.1.3.1.3-Dependência	Agrupam-se aqui sub-categorias cujas referências que encerram dizem respeito a situações de dependência decorrentes da debilitação de saúde que pode acompanhar o avanço da idade. Englobam-se assim, o transtorno causado pela dependência e características desagradáveis de que esta se pode revestir.	
Categoria de 5ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.1.3.1.3.1-Atentado à dignidade	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que situações de dependência decorrentes de estados de saúde menos favoráveis são vistas como um aspecto desagradável associado ao envelhecimento, nomeadamente por constituir, por vezes, um atentado à dignidade individual.	«Portanto, é, digamos, essa parte que é preocupante, é um tipo ficar ... e dar trabalho aos outros e depois não estar cá a babar-se, não é?»
1.1.3.1.3.2-Dar trabalho aos outros	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que situações de dependência decorrentes de estados de saúde menos favoráveis são vistas como um aspecto desagradável associado ao envelhecimento, nomeadamente por obrigar a dar trabalho a outros (cuidadores).	«Portanto, é, digamos, essa parte que é preocupante, é um tipo ficar ... e dar trabalho aos outros e depois não estar cá a babar-se, não é?»
1.1.3.1.3.3-Dependência sem	Nesta sub-categoria encontram-	«Outra razão deste envelhecimento,

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

outra especificação	se referências em que situações de dependência decorrentes de estados de saúde menos favoráveis são vistas como um aspecto desagradável associado ao envelhecimento. Nestas referências não é feita qualquer alusão a outro aspecto para além da dependência em si mesma.	desta descida, que já não tem subida, agora é sempre a descer, é precisamente os que cá ficam tendo mais problemas em se ... de facto, a pessoa pode adoecer e ficar acamado, ficar dependente, totalmente dependente, eu acho que é o grande problema ... nosso, não sei.»
1.1.3.1.3.4-Não ter apoios	Nesta sub-categoria encontram-se referências ao facto de ficar dependente e não ter apoios ser um aspecto desagradável que por vezes se associa ao avançar da idade nos tempos que correm.	«Este é o meu drama. Eu estou a fazer à minha mãe, eu estou a fazer ao meu sogro... ( <i>Rebello: este está a fazer, mas não sabe se a seguir lhe vão fazer a ele, exacto.</i> ) este senhor ( <i>Machado</i> ) está a fazer, agora, eu não sei se a mim me vão fazer. Por isso é que eu inicialmente disse instituições. Essa é a minha preocupação! É ter uma instituição que me faculte minimamente, porque eu não sei, em termos de perspectiva ...»
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.1.3.1.4-Impacto nas relações sociais	Nesta sub-categoria encontram-se referências ao facto da debilitação física poder afectar a vida social do indivíduo.	«A mim, o que me preocupa é, portanto, é o relacionamento com a família, portanto, convivemos muito, tanto nas férias como semanalmente, jantámos juntos, é sempre à quarta-feira, também faço parte de um movimento em que ‘tou ligado muito a esse género... e com os amigos, que já vêm de infância, temos um convívio que fazemos anualmente, mas que nos encontramos semanalmente ou assim, um convívio que fazemos

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		que já vai em 40 anos, portanto, isso ... já ... tinha eu na altura ... andava na tropa ou a sair da tropa com 21 anos ... e isso ... isso é que me preocupa, é saber um dia que vou ficar debilitado ou acamado, que não sei se lá chego a esse ponto ou se não, e saber que não posso dar algo perante os meus amigos, pronto. Eles podem dar algo a mim, uma palavra de conforto ou assim, mas eu gosto de estar sempre à frente.»
Categoria de 3ª ordem	Descrição	
1.1.3.2-Estereótipos, preconceitos e discriminação	Agrupam-se aqui sub-categorias ressaltando como aspecto desagradável associado ao avanço da idade cronológica, a existência de estereótipos, preconceitos e situações de discriminação em relação aos mais velhos.	
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.1.3.2.1-Estereótipo relativo à funcionalidade	Nesta sub-categoria encontram-se ao estereótipo que associa mais idade a menos funcionalidade a partir dos 60 anos.	«E fazem-se logo debates! E fazem-se logo debates porque não sei quê! Que eu já vi pessoas a insurgirem-se as pessoas, os velhinhos conduzir. Velhinhos de 60 anos! Os velhinhos não são de 90, são de 60! Já não ... cuidado com eles a conduzir, senão... Às vezes irrita-me.»
1.1.3.2.1-Possibilidade de se ser visto como um estorvo para a sociedade	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que ser considerado um estorvo por parte da sociedade surge como uma desvantagem associada ao avanço da idade, por se materializar em falta de respeito e consideração pelo indivíduo	«Nós vivemos numa sociedade em que o velho é descartável, não é?» «É a velhice entendida como uma desvantagem, como um estorvo, quase...»

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	que envelhece.	
1.1.3.2.1-Rotulagem de idoso com base na idade cronológica	Nesta sub-categoria encontram-se referências à rotulagem pejorativa de um indivíduo como sendo idoso, unicamente baseada na sua idade cronológica.	«Há aqui outra referência para o termo idoso, que é a esperança média de vida. Se nos homens a esperança média de vida está nos 79 ou 80, bom, um indivíduo com 65 ... claro que, independentemente do que se passa, está-se velho, não é? Agora o problema é o velho no sentido depreciativo e é isso que nós genericamente rejeitamos.»
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.1.3.3-Ficar mais caro para o sistema	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o facto de as pessoas com mais idade serem um encargo para o Estado, é visto como uma desvantagem, por se poder traduzir em cortes no apoio aos mais velhos	«Craque20. Agora, voltando à sua pergunta, “com a idade é só desvantagens”, é, sobretudo para o sistema. Ficamos cada vez mais caros, não é? Mourinho: Ah pois, por isso sim. Craque20: Esse é que é o drama, não é? Portanto, não é possível falar destas coisas, sem ... e voltamos à dignidade, quer dizer, quando, por razões economicistas, que são respeitáveis, se começa a cortar em apoios que vão inexoravelmente, diminuir o apoio aos mais velhos, é só desvantagens, de facto.»
1.1.3.4-Menor capacidade de adaptação	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que uma menor capacidade de adaptação surge como aspecto desagradável associado ao avanço da idade.	«Aquele senhor está a por um ponto na questão que é aquele que eu pus, quer dizer, é que, portanto, nós ao longo da vida, a nossa capacidade de adaptação vai reduzindo, quer queiramos, quer não.»
1.1.3.5-Menor tolerância para com o outro	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que uma	«Mas isso vem entroncar numa situação, quer dizer, eu acho que,

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	menor capacidade de tolerância relativamente ao outro é associada ao avanço da idade.	pelo menos a experiência que eu tenho, alguma experiência que eu tenho disso, é que com a idade há muitas pessoas que se tornam muito mais intolerantes. E o jovem, tirando a idade “estúpida” como se costuma dizer, aquela adolescência, em que querem-se mostrar e querem ... normalmente é mais tolerante para mim a uma certa altura. (...)»
1.1.3.6-Solidão	Nesta sub-categoria encontram-se referências à solidão como aspecto desagradável associado ao avanço da idade.	«...e outras questões assim desagradáveis que podem surgir com o avançar da idade? Veem mais alguma? Machado: Olhe, acontecer o que infelizmente se lê no jornal todos os dias. As pessoas morrerem sozinhas em casa. Investigador: Da solidão. Rebello: Da solidão. A solidão mata pá! Está provado cientificamente! Machado: Estão dias e dias mortas até que ...»
Categoria de 2ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
<b>1.1.4-Não traz nada de agradável</b>	Nesta sub-categoria encontram-se referências expressando que envelhecer não traz nada de agradável.	«Investigador: O avanço da idade não trará nada de agradável? Rebello: Não. <i>(Todos concordam)</i> »

### Descrição das sub-categorias da “Características do idoso”

<b>1.2 CARACTERÍSTICAS DO IDOSO</b>	
Categoria de 2ª ordem	Descrição
<b>1.2.1-Características físicas</b>	Incluem-se aqui sub-categorias relativas à consideração de características físicas na classificação de um indivíduo como idoso. Abarca sub-categorias relativas ao tipo de características físicas a ter

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	em conta e a preponderância das mesmas para a classificação de um indivíduo como idoso.	
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.2.1.1-Cabelos brancos	Nesta sub-categoria encontram-se à característica física “cabelos brancos” como característica estereotípica do idoso.	«O idoso obedece tradicionalmente a um estereótipo físico. É o cabelo branco...»
1.2.1.2-Características físicas são importantes	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que é expressa a ideia de que as características físicas são importantes para se considerar alguém como sendo idoso.	«(...)Mas eu, por mim, analiso as pessoas pelo aspecto exterior, muitas vezes pode ser um engano, não é? Mas, regra geral, o aspecto exterior costuma dizer se a pessoa é ou não idosa.»
1.2.1.3-Características físicas são pouco relevantes	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que é expressa a ideia de que as características físicas são pouco relevantes para se considerar alguém como sendo idoso.	«Deixe-me dar-lhe um exemplo. Nós podemos pegar numa pessoa de 50 anos, que está psicologicamente abatida e que se sente velha e que desiste. Nós podemos esteticamente tirar-lhe as rugas todas, pôr-lhe o cabelo impecável, portanto, isto é possível, como sabe. No entanto, não deixa de ser alguém que está profundamente mal com a vida, não é? Está velho.»
1.2.1.4-Rugas	Nesta sub-categoria encontram-se referências à característica física “rugas” como característica estereotípica do idoso.	«O idoso obedece tradicionalmente a um estereótipo físico. É o cabelo branco, são as rugas, basicamente ...”»
Categoria de 2ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
<b>1.2.2-É algo muito relativo</b>	Nesta sub-categoria encontram-se referências expressando a crença no facto de ser muito relativo o momento a partir do qual podemos considerar uma	«Sim, a partir de quando é que podemos dizer que uma pessoa é idosa? BS: Isso aí eu penso que depende um pouco de cada um. Isso é muito

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	pessoa como idosa.	relativo.»
<b>1.2.3-Falta de qualidade de vida</b>	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o "ser idoso" é associado a falta de qualidade de vida.	«O idoso é aquele que deixou de ter qualidade de vida.»
<b>1.2.4-Forma como a pessoa se sente</b>	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a forma como as pessoas se sentem é olhada como um dado importante para a sua categorização no grupo dos idosos.	«(...)“Um idoso de 50 anos” Nem precisa de ser sexagenário. Às vezes 50 e pouco já é um idoso, porque a pessoa que está a falar tem 20 ou 30. Ainda se vê muito longe dessa, dessa idade. É claro que até pode ser alguém cheio de dinâmica, como acabou de dizer aqui o colega, e não ter nada de idoso, que um acidente até uma criança pode sofrer. Portanto, isto é muito relativo, mas o importante é a forma como nós próprios nos sentimos e não tanto o rótulo que os outros nos põem.»
<b>1.2.5-Idade cronológica</b>	Incluem-se aqui sub-categorias relativas à preponderância da idade cronológica para a classificação de um indivíduo como idoso.	
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.2.5.1-Idade cronológica é determinante	Nesta sub-categoria encontram-se referências a que subjaz a ideia de que a idade cronológica é determinante para se considerar alguém como sendo idoso.	«Para mim é a minha mãe que já é idosa, que tem 90 anos.»
1.2.5.2-Idade cronológica é irrelevante	Nesta sub-categoria encontram-se referências a que subjaz a ideia de que a idade cronológica é irrelevante para se considerar alguém como sendo idoso.	«A idade cronológica não tem nada a ver com assunto.» «Sim, há idosos em todas as idades.» «Portanto o critério idade, não é um critério que satisfaz na classificação de alguém como idoso.

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		Machado: Não.»
Categoria de 2ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
<b>1.2.6-Menor capacidade de adaptação</b>	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que uma menor capacidade de adaptação surge como característica distintiva de pessoas com mais idade.	«Aquele senhor está a por um ponto na questão que é aquele que eu pus, quer dizer, é que, portanto, nós ao longo da vida, a nossa capacidade de adaptação vai reduzindo, quer queiramos, quer não.»
<b>1.2.7-Mentalidade</b>	Incluem-se aqui sub-categorias relativas à consideração da mentalidade individual como critério para a classificação de um indivíduo como idoso.	
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.2.7.1-Abertura de mentalidade, espírito jovem	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que falta de permeabilidade à novidade e à actualização surge como característica importante na classificação de um indivíduo como idoso.	«Pá, eu, eu, eu analiso uma pessoa idosa mais da percepção que ela tem do mundo e das coisas. As p..., para mim uma pessoa idosa é uma pessoa que não é capaz de abrir a sua mentalidade às coisas, às coisas novas, até ao convívio com pessoas mais novas e se refugia muito numa célula que tem mais ou menos as mesmas ideias já usadas, ultrapassadas, ideias velhas, em que as pessoas não se conseguem libertar mentalmente... para mim isso é que é uma pessoa idosa.  Há muitas pessoas que para mim, ... que eu posso dizer que são fisicamente idosas, mas uma pessoa fala com elas e são jovens, completamente jovens. Eu analiso mais a questão do idoso, mais na questão, da, da, da posição perante a vida e perante as coisas do que propriamente do estado físico dela.»

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

1.2.7.2-Interesse na vida	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o "ser idoso" está associado a deixar de ter interesse na vida e deixar de procurar qualidade de vida.	«(...)o idoso, para mim, é aquele que deixa de ter interesse na vida, que deixa de ter interesse em se projectar, em se desenvolver, em criar essa qualidade de vida.»
Categoria de 2ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
<b>1.2.8-Perda de qualidade físicas e mentais</b>	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o idoso surge associado à ideia de quebra física e mental em simultâneo.	<p>«Eu, por acaso é curioso, mais ou menos dentro da linha dos anteriores, se bem que para mim o idoso, entre, começa a ser quando perde qualidades físicas e mentais. Na junção destas duas coisas.</p> <p>Quando começa a não ter possibilidade de se movimentar (<i>Craque20: De se mexer</i>), de se mexer, da auto-suficiência ...</p> <p><i>Craque20:</i> Mas ó Hulk, desculpa, temos pessoas que não se mexem, estão num carro de rodas, tiveram um acidente na natação, ficaram tetraplégicos e são jovens, e são pessoas activas e continuam a trabalhar.</p> <p><i>Hulk:</i> Pois, por isso é que eu estava a juntar as duas coisas, que é quebra física, associada também à quebra mental. Aí eu considero ... porque, de facto, depois há gente 90 anos que fisicamente está parada, mas que tem uma cabecinha impecável.</p> <p>Eu ainda há bem pouco tempo fui ... participei no funeral de um familiar que era uma senhora que tinha 96 anos e que tomava conta de uma pessoa deficiente, de uma neta deficiente. Com 96 anos. E</p>

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		<p>praticamente já não saía do espaço da casa, não é?</p> <p>Morava ali, arrastava-se, mas tomava conta da neta que é deficiente e bastante deficiente. Mas apesar de tudo, da quebra física, mentalmente, a capacidade, pronto.</p> <p>Portanto, eu, apesar de ela ter 96, eu dizia muitas vezes à minha mulher: “A tia xxx não está velha, ela não se pode é movimentar.”»</p>
<b>1.2.9-Ser idoso depende da vida que se leva</b>	Incluem-se aqui sub-categorias relativas à crença de que "ser-se idoso" depende da vida que se leva.	
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.2.9.1-Deixar de acompanhar as novas tecnologias	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o idoso é associado ao indivíduo que deixa de acompanhar as novas tecnologias.	<p>«Investigador: Então a partir de quando é que nós podemos dizer que uma pessoa é idosa?</p> <p>Ferreira: Eu acho que é a partir do momento em que está a ser ultrapassado pelas novas tecnologias.»</p>
1.2.9.2-Deixar de acompanhar o seu tempo	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o idoso surge associado ao indivíduo que deixa de acompanhar o seu tempo.	«Eu queria só dizer uma coisa em relação a isso. Eu entendo que o indivíduo começa a entrar, digamos, a ser velho, idoso, velho, quando ele deixa de acompanhar o seu tempo e passa a fazer aquilo que lhe dá mais jeito.(...)»
1.2.9.3-Estagnação em termos de actividades de lazer	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o idoso surge associado a uma ideia de estagnação ao nível das actividades de lazer.	«(...)Vamos lá ver se eu consigo explicar o que eu estava a dizer. O indivíduo que vai para o jardim, jogar o seu xadrez e não sei quê, não sei que mais, porque é uma coisa que ele já sabe fazer. Ou seja, ele deixa de lutar e deixa de acompanhar o seu tempo. Aí ele

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		acabou, arrumou, está idoso, está arrumado.»
1.2.9.4-Hábitos de saúde	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que os hábitos de saúde são apresentados como factores que podem tornar mais facilmente uma pessoa num idoso.	«Da vida que leva. Claro! Porque nós às vezes somos culpados de estragar-nos a nós próprios, darmos maus tratos a nós próprios. Beber um copo a mais, fazer asneiras, fazer isto, fazer aquilo, maltratamo-nos a nós próprios...»
1.2.9.5-Não sair de casa para se divertir	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o não sair de casa, não procurar a diversão ou passar o tempo da forma mais agradável possível são associados ao termo idoso.	«Ora bem, há pessoas que da minha idade, por exemplo, que já não saem de casa, ficam ali acabrunhados, agarrados à televisão com uma mantinha pelas pernas e tudo. Isso, eu considero que já é uma pessoa que está a considerar-se idosa, quase que ... não é uma pessoa que sai, que vai, que se diverte com os amigos, que vai, por exemplo, a uma discoteca, que vai assim a um lado qualquer divertir-se, passar o tempo, o mais agradável possível, eu considero isso uma pessoa com um espírito jovem.»
Categoria de 2ª ordem	Descrição	
<b>1.2.10-Situação social</b>	Incluem-se aqui sub-categorias relativas à consideração da situação social dos indivíduos como critério para a serem classificados como idosos.	
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.2.10.1-Dependência	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que situações de dependência são encaradas como relevantes para a classificação de um indivíduo como idoso.	«(...) que características vos levam a classificar uma pessoa, como uma pessoa idosa? Ronaldo: Os livros dizem que é a partir dos 65, não é? Mas eu considero uma pessoa idosa, infelizmente, isto tem que se dizer,

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		<p>não é? Aquela pessoa que está mais dependente, ou da família, ou ... que esteja num Lar ou assim. Eu considero, pronto, eu entendo o idoso como essa pessoa dependente, essencialmente dependente. Percebe?»</p>
1.2.10.2-Reforma irrelevante	<p>Nesta sub-categoria encontram-se referências afirmando que a situação de reformado é irrelevante para se considerar alguém como sendo idoso.</p>	<p>«...basicamente, o idoso, genericamente podemos dizer que é a pessoa que adquire, de forma evidente, esses caracteres, não é? Depois ainda há outros, socialmente falando, que é o indivíduo que já se reformou de ... já não interessa, está fora do sistema, não é?</p> <p>Portanto, o conceito de idoso está ligado a estas, segundo a minha opinião, está ligado a estas características ou a estas condições. Depois, o idoso segundo a nossa própria, sob o nosso próprio sentimento, bom, já aqui, já aqui foi dito, é aquela velha expressão “velhos são os trapos”(...)»</p>

### Descrição das sub-categorias da “Depois dos 65”

<b>1.3 DEPOIS DOS 65</b>		
Categoria de 2ª ordem	Descrição	
<b>1.3.1-Amor depois dos 65</b>	Incluem-se aqui sub-categorias que remetem para a consideração do amor depois dos 65 anos de idade.	
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

1.3.1.1-Amor aos netos é superior ao amor pelos filhos	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que expressa a crença no facto de o amor vivido pelos netos, chegar a ser superior ao que se vive pelos filhos.	«Há também uma coisa relacionada, de facto, com o amor, é que uma pessoa quando é novo, casa, tem filhos, tem amor aos filhos, sim senhor, e faz ... mas depois, quando vêm os netos, parece o amor dos netos (BS: Redobra) é superior. Superior ao amor que ele vive com os filhos. Portanto, uma pessoa, tenha a idade que tiver, se quiser, tem amor sempre.»
1.3.1.2-Amor por outras coisas	Incluem-se aqui sub-categorias cujas referências que encerram têm subjacente a crença de que o amor por outras coisas para além do tradicional amor entre homem e mulher e do amor para com familiares e amigos, é considerado como continuando também a existir depois dos 65 anos.	
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.3.1.2.1-Amor por actividades	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que expressa a crença no facto de o amor por actividades continuar a existir depois dos 65 anos.	«Eu, quer dizer, isto está plenamente esclarecido (assunto), mas há uma coisa que eu faço e tenho estado a fazer com muito amor, que eu vou-vos já dizer. É quando estou a cozinhar.»
1.3.1.2.2-Amor por animais	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que expressa a crença no facto de o amor por animais continuar a existir depois dos 65 anos.	«Agora, eu ia dizer, mas há um outro tipo de amor que nós muitas vezes cultivamos ao longo do tempo. Por exemplo, há o amor pelos animais, que não se falou aqui. (...).»
1.3.1.2.3-Amor por obras feitas por si	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que expressa a crença no facto de o amor por	«É, estão sempre, não é? O prazer de ver a obra feita ...» «É uma coisa extraordinária, é

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	obras feitas por si continuar a existir depois dos 65 anos.	uma coisa extraordinária, é uma coisa que nós fizemos, fomos nós que fizemos, cozinhar e tal, fomos nós que fizemos isso ...»
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.3.1.3-É possível amar	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que expressa a crença de que é possível amar depois dos 65 anos, não sendo especificado nenhum objecto de amor em particular.	«(...)acreditam no amor depois dos 65? Dragão: Absolutamente.» «O amor é quando a gente quiser.»
1.3.1.4-Maior capacidade para se aceitar o outro quando se é mais velho	Nesta sub-categoria encontram-se em que expressa a crença de que quando se é mais velho tende existir uma maior capacidade para aceitar o outro, sendo que essa capacidade reflecte a existência de amor depois dos 65.	«Voltando à sua questão, se continuamos a acreditar no amor, foi isso? Estou a lembrar-me do que acontece aqui diariamente, nesta escola, entre colegas. E, portanto, estou-me a referir à perspectiva da dádiva ao outro. Isso acontece aqui diariamente. Pessoas das mais variadas origens, das mais variadas ... com os mais variados currículos académicos e ... há uma capacidade de aceitação de cada um em relação a todos os outros ... eu acho, para mim isso é amor, (Ronaldo: Sim, sim.) quer dizer, não vejo ... Por exemplo, numa aula, alguém com algumas limitações, faz perguntas que num contexto mais jovem, davam uma risada geral e não, as pessoas aceitam. Têm a capacidade de reconhecer que há ali uma limitação e, portanto, não há risota.

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		Isto é amor. Portanto, quer mais exemplos?»
1.3.1.5-Precisamos de amar	Nesta sub-categoria encontram-se referências expressando a crença no facto de nós precisarmos de amar, independentemente da idade.	«A mulher morreu há pouco tempo e de que é que ele se está a sobreviver? Ele tem um cãozinho ... deu no outro dia uma entrevista com o cãozinho, que ele está, digamos, a atenção que dedicava, dedica ao animal. Quer dizer, há muitas maneiras de ... nós precisamos de amar, nós precisamos de amar de uma maneira ou de outra, não interessa. Nós precisamos de amar, nós precisamos de dar carinho! Não é?»
1.3.1.6-Relação íntima depois dos 65 anos	Incluem-se aqui sub-categorias relativas a considerações acerca da relação íntima (homem/mulher) depois dos 65 anos.	
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.3.1.6.1-Amor é compreensão entre duas pessoas	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o amor é entendido como compreensão entre duas pessoas, sendo este aspecto visto como transversal ao amor vivido em qualquer idade.	«Eu para mim o amor, portanto, tanto faz ser novo como ser velho, é compreensão entre os dois.»
1.3.1.6.2-Amor vivido de outra forma	Incluem-se aqui sub-categorias ilustrativas de características típicas da vivência do amor em idades mais avançadas	
Categoria de 5ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.3.1.6.2.1-Amor de cariz mais espiritual	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o amor em idades mais avançadas é visto como adquirindo um carácter mais espiritual.	«Inicialmente é um amor mais físico, portanto, digamos, 70% de amor físico, 80% e 20% de amor ... bom, e à medida que a idade avança, vai avançando, penso que vai sendo substituído ( <i>Hulk: Vão-se invertendo as percentagens.</i> ) e os amores vão-

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		<p>se alterando e chega-se a uma certa altura, se houver harmonia, se houver entendimento em que vai havendo um amor mais espiritual 80% e físico 20%. Penso que é essa o trajecto. Eu digo essa percentagem 70/30 ou 75, pronto, por norma é assim, as pessoas vão-se conhecendo melhor, vão maturando a vida, o sofrimento da vida, das situações que a vida nos põe, em que, havendo união, nós, transpondo essas dificuldades, cada vez vamos ficando mais unidos. “Eh pá, se nós passamos isto, não há nada que nos deite abaixo”, é isso a minha perspectiva de amor. Portanto, ... é isso.»</p>
1.3.1.6.2.2-Amor na juventude é mais físico	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o amor entre homem e mulher na juventude é visto como sendo um amor mais físico.	«Eu acho é que na juventude, como já somos todos crescidinhos, quer dizer, é muito engraçado andar com muitas meninas ou andar com a mesma, mas andar a fazer o pino na cama quase todas as noites, agora não, senão ainda é capaz de partir alguma coisa.»
1.3.1.6.2.3-Carinho	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que um maior carinho é visto como uma das características do amor em idades mais avançadas.	«Não, eu acho que é isso. Mas a dada altura, pelos vistos estamos sintonizados, eu diria que depois nesta altura há muito carinho.»
1.3.1.6.2.4-Companheirismo	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o maior companheirismo é visto como	«O amor dos 60 é um amor de companheirismo. É uma coisa completamente diferente.»

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	uma das características do amor em idades mais avançadas.	
1.3.1.6.2.5-Diferente do amor da juventude	Nesta sub-categoria encontram-se referências alegando que o amor depois dos 65 é diferente daquele que se vive na juventude, não sendo especificadas essas diferenças.	«Pode não funcionar da mesma forma.» «Não é o amor dos 20, nem dos 30, são coisas diferentes.»
1.3.1.6.2.6-Intensidade	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que amor em idades mais avançadas é visto como apresentando uma intensidade tão grande como a que podemos sentir em jovens, sendo a sua expressão diferente.	«Não sei, não sei. Eu gostaria de fazer uma pequena diferenciação. Há o amor dos jovens, mas há outra ... portanto que é sentido e vivido de uma forma muito intensa, mas há formas de sentir o amor em termos genéricos, sem essa intensidade, ou melhor, sem essa expressão da intensidade que os jovens usam, mas com intensidade também ( <i>Dragão: Mais profundidade...</i> ), às vezes com mais profundidade. Investigador: Portanto, há uma mudança na forma de sentir o amor. Rui: Há.»
1.3.1.6.2.7-Interligação	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a palavra “interligação” é usada para descrever o amor em idades mais avançadas.	«No meu entendimento, de respeito e de interligação. De interligação e de toda uma vida construída em conjunto. (...)»
1.3.1.6.2.8-Não há paixão	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que é expressa a crença de que a paixão não caracteriza o amor depois dos 65 anos.	«Não é o amor dos 20, nem dos 30, são coisas diferentes. Investigador: Em que medida. BS: São coisas completamente diferentes. O amor dos 30 é um amor de paixão.»

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		«Agora as paixões e isso, isso acabou, isso não existe.»
1.3.1.6.2.9-Profundidade	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o amor em idades mais avançadas é visto como tendo maior profundidade.	«Mas aqui também foi levantada uma questão importante de modificar um pouco a expressão. De ser uma questão mais epidérmica na juventude, numa fase inicial e depois ... Dragão: Eu acho que é, eu acho que é mais passageira e passa com relativa facilidade. Acho que o amor quando se tem 60 anos, o amor será uma paixão, é um amor mais elaborado, mais profundo, mais marcante no ... quando é amor»
1.3.1.6.2.10-Relacionamento sexual mais complicado	Nesta sub-categoria encontram-se referências ao facto de este tipo de relacionamento ser mais difícil com a idade.	«Porque se for o amor em termos de relacionamento sexual, a gente em termos carnis, a gente tem de dar alguma volta, porque já não tem a vitalidade dos 20, não é? (...) o que não quer dizer que não possa continuar a existir, agora, tem de ter as adaptações próprias para a idade de cada um de nós tem. Nós e o parceiro, nós e o parceiro.»
1.3.1.6.2.11-Respeito	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que um maior respeito é visto como uma das características do amor em idades mais avançadas.	«É o respeito. Há o companheirismo que o senhor (BS) diz e há o respeito. Foi uma vida a viver em conjunto e depois há uma escala de respeito e de educação. Já se sabe, não é a mesma pessoa que era, mas o amor ...»
1.3.1.6.2.12-Há paixão	Nesta sub-categoria encontram-se	«(...)Acho que o amor quando se

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	referências em que é expressa a crença de que a paixão caracteriza o amor depois dos 65 anos.	tem 60 anos, o amor será uma paixão, é um amor mais elaborado, mais profundo, mais marcante no ... quando é amor.»
Categoria de 4ª ordem	Descrição	
1.3.1.6.3-Entraves ao amor depois do 65	Incluem-se aqui sub-categorias relativas a factores que dificultam/condicionam a vivência do amor em idades mais avançadas	
Categoria de 5ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.3.1.6.3.1-Estrato cultural	Nesta sub-categoria encontram-se referências apontando a atenção ao estrato cultural a que um indivíduo pertence, como possível entrave ao amor em idades mais avançadas.	«E é evidente também pode haver paixões assolapadas com a nossa idade só que têm de ser reprimidas porque também, digamos que ( <i>não se percebe o discurso na gravação</i> ) enfim ... o estrato cultural nosso, ah não nos deixamos, digamos que, submergir por qualquer, por qualquer efeito momentâneo, quer dizer, temos a capacidade de resistir a essas paixões não é? Senão estávamos tramados.»
1.3.1.6.3.2- Sociedade critica	Nesta sub-categoria encontram-se referências expressando a existência de crítica por parte da sociedade perante relações amorosas que surgem em idades mais tardias.	«Não diria reprimir, mas aponta ( <i>Dragão: Ah e de que maneira...</i> ) ou censura. Não é censura, censura entre aspas ... ou critica, reprimir, não tem força para isso, não é? Mas ... pronto e quando há casos de pessoas assim, ( <i>Dragão: Vê muito mal, vê muito mal</i> ) vê mal e critica, isso é óbvio.»
1.3.1.6.3.3- Sociedade reprime	Nesta sub-categoria encontram-se referências expressando a existência de repressão por parte da sociedade perante relações	Investigador: Mas por acaso acham, acha que a partir de uma certa idade, a sociedade de alguma forma reprime esse tipo

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	amorosas que surgem em idades mais tardias.	de situação? Dragão: A sociedade, ai reprime
1.3.1.6.3.4-Valores individuais	Nesta sub-categoria encontram-se referências expressando o facto de o cunho cultural presente nos valores individuais conseguir por este meio condicionar a vivência de relações amorosas que podem ocorrer em idades mais tardias.	«Se num Lar de idosos, se houver um par que se aproxima e ... Rui: Mas isso acontece nos Lares de idosos. Dragão: ... nem é muito mal visto ... não é só mal visto pela sociedade envolvente, ( <i>Augusto: Claro</i> ) mas pelos próprios ... é mal visto.»
Categoria de 4ª ordem	Descrição	
1.3.1.6.4-Relações com mulheres mais jovens	Incluem-se aqui categorias relativas à consideração do amor entre um homem mais velho e uma mulher jovem.	
Categoria de 5ª ordem	Descrição	
1.3.1.6.4.1-Condicionamentos	Incluem-se aqui sub-categorias relativas a condicionamentos a que este tipo de relação está sujeita.	
Categoria de 6ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.3.1.6.4.1.1-Interesses diferentes	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que se defende que os interesses são distintos entre homem e mulher, quando se trata relações entre homem mais velho e mulher mais jovem, acabando isso por condicionar a relação.	«Os interesses são outros, quer dizer, a gaja quer sair e ir à discoteca e o gajo quer ficar em casa...»
Categoria de 5ª ordem	Descrição	
1.3.1.6.4.2-Motivações	Incluem-se aqui sub-categorias relativas às motivações subjacentes a este tipo de relacionamento.	
Categoria de 6ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.3.1.6.4.2.1-Amor verdadeiro	Nesta sub-categoria encontram-se referências à possibilidade de relações amorosas com mulheres mais jovens serem motivadas por	«É que eu estava a pôr um pouco mais elevado, não é? O gostar-se mesmo de...mas depois pesar-se “calma, não pode ser, não é?”.»

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	amor verdadeiro de ambas as partes.	
1.3.1.6.4.2.2-Interesse económico por parte da parceira	Nesta sub-categoria encontram-se referências à possibilidade de relações amorosas com mulheres mais jovens serem motivadas por interesses económicos da parte destas.	«É eventualmente o que ela quer é um pouco isso, não é? Uma morte súbita, é uma morte súbita para depois ficar com ... (risos)»
1.3.1.6.4.2.3-Interesse sexual por parte do parceiro	Nesta sub-categoria encontram-se referências alegando que sexo é o que os homens procuram quando se envolvem em relações amorosas com mulheres mais jovens.	«Não, uma coisa, eu no outro dia estava a ler uma coisa do FR, o psiquiatra, que era sobre o amor, quer dizer, isso mesmo, e uma das coisas que ele dizia, que era ... até falava num caso que ele tinha tratado, que normalmente um gajo de, pelas nossas idades que ande com uma gaja de 30 anos, normalmente, é por sexo, porque as conversas estão todas desfasadas, não é? O que é lógico, não é?»
Categoria de 2ª ordem	Descrição	
<b>1.3.2-Aprender depois dos 65</b>	Incluem-se aqui sub-categorias relativas à possibilidade de se realizar aprendizagens depois dos 65 anos.	
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.3.2.1-É tempo de aprender	Nesta sub-categoria encontram-se referências que expressam a crença de que depois dos 65 é tempo de aprender.	«Pronto, ora, há muita coisa que ficou de lado por causa do trabalho, porque também, inclusivamente, obrigava a estudar problemas e questões e realidades, etc. E, por vezes, todos tivemos desejos de fazer ... aprofundar um tema ... sei lá, há pessoas que gostavam de aprender a pintar, outros que aprender uma língua viva e ...

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		<p>mil e uma coisas.</p> <p>É altura de o fazer. Ou pode ser altura de o fazer, porque há outras pessoas que pensam exactamente da mesma maneira, que têm a mesma necessidade, sei lá, senhoras que querem aprender a bordar, que não aprenderam quando crianças ou miúdas, há homens que querem fazer outro tipo de coisas, ... informática, por exemplo (...))»</p>
1.3.2.2-Limites à aprendizagem	Nesta sub-categoria encontram-se referências considerando a existência de limitações à aprendizagem depois dos 65 anos, relacionados com a idade.	«Depois a memorização não é o que era, não é?»
1.3.2.3-Não há limites à aprendizagem	Nesta sub-categoria encontram-se referências que espelhem a crença de não haver limites à aprendizagem depois dos 65 anos, relacionados com a idade.	<p>«O que é que ainda se pode aprender depois dos 65 anos? Há limites?</p> <p>Craque20: Tudo. Há, há limites, que é a capacidade intelectual de cada um. <i>(Os restantes membros da mesa concordam com a afirmação).</i></p> <p>Investigador: Portanto, é particular, não é ...</p> <p>Craque20: Genericamente podemos dizer que não há limites.»</p>

### Descrição das sub-categorias da “Formas de envelhecer”

<b>1.4. FORMAS DE ENVELHECER</b>	
Categoria de 2ª ordem	Descrição
<b>1.4.1-Envelhecer bem</b>	Incluem-se aqui sub-categorias relativas a questões associadas a um bom envelhecimento.

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

Categoria de 3ª ordem	Descrição	
1.4.1.1-Aspectos importantes para se envelhecer bem	Incluem-se aqui sub-categorias relativas a aspectos considerados importantes para envelhecer bem	
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.4.1.1.1-Aceitar limitações	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que aceitar as limitações resultantes do processo de envelhecimento seja visto como algo relevante para um bom envelhecimento.	«Eu queria só discriminar ... claro que, por exemplo, fisicamente e isso varia muito de pessoa para pessoa, eu tenho geneticamente um problema no meu esqueleto, tenho um desgaste prematuro de algumas articulações. Tenho andado a fazer isso, quer dizer, não depende de mim. Só tenho é que me tratar o melhor possível e não fazer disso um problema. Dói-me e tal, às vezes quero correr um mais depressa e não posso mas ... paciência., eu aí não posso fazer nada.»
1.4.1.1.2-Adaptação às mudanças	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a adaptação a mudanças que decorrem do envelhecimento é considerado importante para se envelhecer bem.	«(...) portanto a vida vai continuando... é diferente, vai-se modificando... e eu penso que o segredo está em sabermos tirar partido de outras coisas que vão surgindo e não estar fixados a um modo de estar próprio da juventude ou da primeira maturidade. Devemos sim é esperar que as diferenças vão surgindo mas... elas também trazem coisas novas que podem ser positivas.  Portanto, o segredo está de facto na nossa adaptação às mudanças que surgem, enquanto poder-mos, naturalmente.»
1.4.1.1.3-Aprender coisas novas	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que "aprender	«Ainda aprender alguma coisa, porque há sempre coisas para

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	coisas", "buscar cultura" seja uma sugestão para se envelhecer bem.	aprender (...)» «Isso, desde que a parte física, a parte mental e a parte física nos permita, dentro das limitações mentais e físicas que podemos ter, eu acho que é cultura, lazer acima de tudo.»
1.4.1.1.4-Cuidar da saúde	Incluem-se aqui sub-categorias relativas a práticas a que os indivíduos devem recorrer para proteger/promover a sua saúde e, consequentemente, envelhecer bem.	
Categoria de 5ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.4.1.1.4.1-Estimular a mente – Ler	Nesta sub-categoria encontram-se referências ao facto de actividades que implicam esforço cognitivo, nomeadamente, o ler, serem importantes para um bom envelhecimento.	«Fazer ... ler o jornal todos os dias ... por exemplo, uma coisa que até é simples, quer dizer, uma pessoa ler o jornal todos os dias. Não é ver a notícia na televisão, ver a notícia na televisão é uma coisa que embrutece, quer dizer, que a pessoa, o cérebro não faz aquele esforço ... mas o ler, o não sei quê, pôr os sentidos a ... ler o jornal, é uma coisa fundamental, porque a pessoa acompanha e exercita.»
1.4.1.1.4.2-Não cometer excessos, vida regrada	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que não cometer excessos e levar uma vida regrada a esse nível, são vistos como um dos segredos para envelhecer bem	«(...) envelhecer bem é também cuidar da saúde, ... minimamente, não fazer asneiras, digamos assim. Penso que é isso.» «Nós por pouco mais morremos. É preservar a saúde, preservar a saúde. Isso passa muito por nós. Beber menos, tomar menos cafés,...»
1.4.1.1.4.3-Praticar exercício físico	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o exercício físico é visto como uma factor que contribui para uma vida saudável, retardando o	«Eu considero que o envelhecimento físico é ... não há nada a fazer, há é uma forma de atrasar o envelhecimento físico, através de actividades físicas que

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	envelhecimento físico e doenças associadas.	agora há, eu ando nelas, felizmente, há pessoas preparadas que dão aulas próprias para idade sénior, que atrasam determinado tipo de problemas que nós temos, mais ou menos, de acordo com as capacidades de cada um.»
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.4.1.1.5-Depende da carga genética	Nesta sub-categoria encontram-se referências se verifica reconhecimento da importância da carga genética para a manutenção da lucidez e vitalidade em idades mais avançadas.	«Também isso vai dos genes das pessoas, não é?» «Eu queria só discriminar ... claro que, por exemplo, fisicamente e isso varia muito de pessoa para pessoa, eu tenho geneticamente um problema no meu esqueleto, tenho um desgaste prematuro de algumas articulações. Tenho andado a fazer isso, quer dizer, não depende de mim. Só tenho é que me tratar o melhor possível e não fazer disso um problema. Dói-me e tal, às vezes quero correr um mais depressa e não posso mas ... paciência., eu aí não posso fazer nada.»
1.4.1.1.6-É um processo pessoal	Nesta sub-categoria encontram-se referências que o caminho para se envelhecer bem bem é visto como sendo variável, como sendo algo muito pessoal.	«Craque20: Posso dar um exemplo? Investigador: Sim, sim. Craque20: Nós estamos inseridos aqui numa estrutura que pertence a uma nova ... não vale a pena, não vale a pena, chama-se ... chama-se Barcelona, a estrutura proprietária deste, deste, ou melhor a empresa proprietária deste, desta estrutura onde nós, que nós frequentamos. E, nesse Barcelona, há um grupo de pessoas que estão aí diariamente,

**Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.**

---

		<p>que não frequentam a escola, estão a jogar cartas, tomam uns cafés e tal, dizem umas larachas, veem televisão e não há muito tempo que eu ouvi um comentário de uma dessas pessoas que foi ... “Vocês podiam também frequentar ali umas aulas”, “Oh, isso é para quem não tem nada que fazer!”, ou seja ...</p> <p><i>(Risos)</i></p> <p>Hulk: Eles estão super ocupados, eles estão super ocupados</p> <p><i>(Sarcasmo).</i></p> <p>Craque20: Eles estão super ocupados. Portanto, quem somos nós perante um grupo de pessoas que, se calhar são tão felizes como nós, ou envelhecem tão bem como nós. Desde que se sintam bem a fazer o que fazem.»</p>
1.4.1.1.7-Estar actualizado	Nesta sub-categoria encontram-se referências que "estar actualizado" é considerado importante para se envelhecer bem.	<p>«Por exemplo eu é o seguinte, ... eu tento acompanhar a evolução dos novos, portanto, não posso parar no tempo. Portanto, se um indivíduo pára no tempo, perde-se.»</p> <p>«(...)é ter consciência do que nos rodeia, que não é o mesmo mundo da nossa meninice e da nossa juventude, portanto ... estarmos atentos ao que se passa, estarmos “vivos”»</p> <p>«(...) ler o jornal, é uma coisa fundamental, porque a pessoa acompanha (...)»</p>
1.4.1.1.8-Fazer aquilo que se quer ou gosta	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que fazer	«(...) uma forma de envelhecimento positivo, é fazer aquilo que gosta.

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	<p>aquilo que se quer ou se gosta de fazer é assinalado como uma das receitas para envelhecer bem.</p>	<p>Cada um com a sua sensibilidade e o seu interesse.»</p>
1.4.1.1.9-Manter a dignidade	<p>Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a manutenção da dignidade é considerada importante para se envelhecer bem.</p>	<p>«Eu reportava-me a uma frase ali do Cristiano Ronaldo “A partir de agora é sempre a descer”, não estou nada de acordo.</p> <p>Não que não seja, mas o principal problema que eu atribuo à velhice é, primeiro, a manutenção da dignidade e, simultaneamente da utilidade. Ou seja, na medida em nós nos sentimos úteis e nos sentimos dignos, bom, é inexorável o fim, mas não tem que ser sempre a descer.»</p>
1.4.1.1.10-Manter a utilidade	<p>Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a manutenção da utilidade é considerada importante para se envelhecer bem.</p>	<p>«Portanto eu tenho é que manter-me útil e sentir que a minha dignidade ... por exemplo, eu estou-me a lembrar de uma actividade que nunca tive ao longo de 16 anos, moro neste condomínio onde estou há 16 anos e só nos últimos 2 anos é que participei activamente, ou seja, exerci o meu direito à cidadania, na administração do condomínio. Temos uma administração, mas houve obras e eu fiz parte da comissão de obras ... portanto, há muitas formas de cada um de nós ser útil à sociedade, ser útil aos outros e independentemente da idade que têm. Mais, pode ser mais útil quando é mais idoso, do que quando é jovem e está só a viver para a</p>

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		empresa ou para o trabalho.»
1.4.1.1.11-Ocupar o tempo	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que "ocupar o tempo/manter dinamismo" é considerado importante para se envelhecer bem.	«O que significa envelhecer bem? Rui: Envelhecer bem? É o que nós estamos a fazer. É ocupar o tempo, é preencher o tempo.» «A receita é a ocupação intelectual, a ocupação física, dentro das capacidades de cada um.»
1.4.1.1.12-Recursos económicos	Incluem-se aqui sub-categorias relativas à relevância de "recursos económicos" para se envelhecer bem.	
Categoria de 5ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.4.1.1.12.1-Capacidade económica é relevante	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a condição económica dos indivíduos é vista como um factor relevante para se envelhecer bem.	«Nós estávamos a falar do envelhecer bem e das capacidades e esquecemos ainda de falar, provavelmente irá fazer uma pergunta em relação a isso, que é na capacidade económica, porque é uma das coisas que... ( <i>Augusto: Claro, claro...</i> ) um indivíduo não envelhecer bem, é porque também não pode, também não tem as condições para envelhecer bem...»
1.4.1.1.12.2-Não são precisos muitos recursos económicos para se envelhecer bem	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a condição económica dos indivíduos é vista como um factor relevante para se envelhecer bem, mas em que se alega não serem necessários muitos recursos económicos para se conseguir envelhecer bem.	«(...) E às vezes ao contrário, quando há uma abundância de recursos, se calhar encontramos mais pessoas a ... Investigador: A envelhecer mal. Rui: ... a envelhecer mal.» «Não, eu acho que ... eu e acredito que ... eu falo por mim, nenhum de nós é rico, por isso, também ... mas, quer dizer, eu acho que neste momento, tendo o suficiente para a subsistência e um bocadinho mais, a subsistência será comer e não só, um bocadinho mais, chega. Agora o

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		<p>problema é não ter isso.</p> <p>Eu acho que a aflição seria, por exemplo, nós chegarmos a esta idade e ... <i>(Rui: Ah, sim...)</i> não termos. Ou seja, não termos, o que temos. Ou seja, não precisamos de luxos <i>(Rui: Claro, claro, pois...)</i>, mas ... conseguimos ter para comer ter para ir aqui e ... ter para vest ... aquele género “ter para” e ter para uns divertimentos.»</p>
1.4.1.1.12.3-Precisamos de menos recursos económicos com o avançar da idade	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que é expressa a crença de que com o avançar da idade temos necessidade de menos recursos económicos para ter uma vida estabilizada.	«Até porque nós sabemos, desculpem, até porque nós sabemos que com o avançar da idade, nós precisamos de menos recursos económicos para ver, para ter uma vida estabilizada, porque, pronto, as solicitações são menos. São menos, já mobilámos a casa, já não temos filhos para criar, portanto, nós temos menores solicitações.»
Categoria de 4ª ordem	Descrição	
1.4.1.1.13-Relações sociais	Incluem-se aqui sub-categorias que associam envelhecer bem e relações sociais do indivíduo.	
Categoria de 5ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.4.1.1.13.1-Investir na expansão da rede de relações sociais	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o investimento na expansão da rede de relações sociais é vista como relevante para se envelhecer bem.	<p>«Investigador: Mas... o nosso investimento tem mais de ser no sentido de expansão de rede social, ou fortalecimento das conexões que já existem?</p> <p>Dragão: Fortalecimento e expansão ...»</p> <p>«(...)Tive que me expandir e o expandir foi ir para universidades sénior, frequentar bibliotecas e para quê? Para (...) e reforçar os laços</p>

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		que tinha com os meus amigos do exército da tropa, do ultramar, do emprego, não é? Em que todas as semanas eu vou almoçar com eles, etc. Portanto, expandir e reforçar os laços existentes, para se manter a tal vida activa e com interesse, porque senão ... ficamos um bocado cortados e ficamos limitados a falar do cão.»
1.4.1.1.13.2-Investir no fortalecimento das relações sociais	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o investimento no fortalecimento das relações sociais já existentes é visto como relevante para se envelhecer bem.	«O que podemos fazer é, por exemplo, cultivar mais amizades, conviver mais, trocar impressões ... “Epá, que ...” e conversarmos uns com os outros mais e dizer assim “Ó pá, não debes fazer isto por que te faz mal, epá olha, evita isto que se calhar te faz muito melhor e aconselharmo-nos uns com os outros.” e conviver muito mais, a minha opinião é essa.»
1.4.1.1.13.3-Núcleo familiar	Nesta sub-categoria encontram-se referências à importância do núcleo familiar para um envelhecimento bem sucedido.	«Quem não tem uma família que o acarinhe, está tudo estragado. <i>(Restantes participantes mostram-se de acordo)</i> »
1.4.1.1.13.4-Relações sociais extra-familiares	Nesta sub-categoria encontram-se referências à importância das relações sociais para envelhecer bem, em particular, relações extra familiares.	«(...)as nossas relações mesmo a nível de amizades, são fundamentais para o nosso envelhecimento. Porque um indivíduo que não tem amigos, meu caro amigo, vai ficar isolado rapidamente, não vai ter soluções.»
1.4.1.1.13.5-Relações sociais são importantes para se envelhecer bem	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que as relações sociais são consideradas importantes para	«Somos animais gregários, não vivemos sozinhos.» «(...) E às vezes nem pensamos exactamente nisto, mas é isto que

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	se envelhecer bem, mas em que não é especificado um tipo específico de relação social.	está no nosso horizonte, quer dizer, um pouco o Social e o Familiar, tudo isto está ligado. O Isolamento, o “só”, o “só” é estar tramado, o “só” é estar tramado.»
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.4.1.1.14-Ser optimista em relação ao processo de envelhecimento	Nesta sub-categoria encontram-se referências salientando a importância do optimismo no modo de encarar o processo de envelhecimento para se envelhecer melhor.	«... há pessoas que exteriorizam a sua maneira de ser, como se costuma dizer são “optimistas” mesmo perante a "casa a ruir" e envelhecem melhor.»
1.4.1.1.15-Sentirmo-nos permanentemente bem connosco	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que envelhecer bem é olhado como significando o facto de o indivíduo se sentir permanentemente bem consigo próprio, independentemente da idade e em unção daquilo que o rodeia.	«para mim envelhecer bem é, em função da minha sensibilidade àquilo que me rodeia, envelhecer bem é eu sentir-me bem permanentemente comigo mesmo, quer eu tenha 50, 60 ou 90, se lá chegar.»
1.4.1.1.16-Ter saúde	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que é dito que ter saúde é importante para o indivíduo envelhecer bem.	«O que dizem indivíduos que têm mais idade do que eu, dizem-me assim: “Rapaz, há três coisas fundamentais na vida de uma pessoa, primeiro a nossa saúde, a nossa família e as pessoas que são nossas amigas.” Que a gente precisa de amigos, não é? Um indivíduo que tenha isso, prontos, pode ir envelhecendo bem.»
Categoria de 3ª ordem	Descrição	
1.4.1.2-Facilidade em se envelhecer bem	Incluem-se aqui sub-categorias relativas à opinião dos sujeitos face à actual facilidade em um pessoa conseguir envelhecer bem.	
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.4.1.2.1-É fácil, mas pode não	Nesta sub-categoria encontram-	«Se é fácil envelhecer-se bem, hoje.

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

o ser no futuro	se referências em que é expressa a crença de que é fácil envelhecer-se bem, mas de que isso poderá mudar no futuro.	Craque20: Bom, ainda é. Investigador: Ainda? Craque20: Ainda é» «Há meios à disposição. O que me parece é que começa a faltar a capacidade económica para aceder a esses meios.»
1.4.1.2.2-É mais fácil envelhecer-se bem hoje	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que é expressa a crença de que “hoje” é mais fácil envelhecer-se bem.	«É mais fácil.»
1.4.1.2.3-É normativo	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que envelhecer bem é considerado normativo.	«Eu penso que uma generalidade de pessoas é assim que faz, independentemente da faixa etária onde estiver, e penso que mais a exceção as pessoas que não envelhecem bem.(...)»
1.4.1.2.4-Não é fácil	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que é expressa a crença de que não é fácil envelhecer-se bem.	«É mais fácil talvez, mas não é fácil.»
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.4.1.3-Preocupação em envelhecer bem só surge a partir de certa idade	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que é dito que só a partir de certa idade é que começa a haver uma preocupação em controlar comportamentos, com vista a envelhecer bem.	«Mas é uma preocupação que vos assalta a partir só de certa idade, ou de certa forma sempre prepararam um bom envelhecimento? Dragão: Não, só, só a a partir de certa idade. Nós somos indestrutíveis e invencíveis e imortais até aos... 40 anos ( <i>Augusto: Sim...</i> ). Não pensamos sequer ... ( <i>risos</i> ) e rigorosamente em nada do que possa vir, não é? A partir de determinados sinais ou de determinados factos que acontecem na nossa vida ... o nascimento dos

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		filhos, o, a dor de costas, o não sei quê, aí começa a haver uma percepção que afinal já não somos aqueles indivíduos que vão ficar cá para sempre. Mas isso só começa a acontecer muito mais tarde... um tipo com 30 anos julga que vai durar até aos 250.»
Categoria de 2ª ordem	Descrição	
1.4.2-Envelhecer mal	Incluem-se aqui sub-categorias relativas a aspectos promotores de um mau envelhecimento.	
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.4.2.1-Excessos cometidos ao longo da vida	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a prática excessos cometidos ao longo da vida são associados a envelhecer mal.	«Quer dizer, depois há pessoas em que a questão não é só o envelhecer mal, será ... toda a sua vida foi pautada por parâmetros elevados, quer dizer, há pessoas que já novas comem de mais, praticam excessos de toda a ordem... mas isso já vem ...»
1.4.2.2-Inadaptação à realidade envolvente	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a adaptação à realidade envolvente é considerada como um factor importante para se envelhecer mal.	«Eu tenho um caso na família, que é o caso da minha mãe, que é uma pessoa que nitidamente envelhece mal. Uma pessoa que vai fazer 90 anos (...) Ela está cheia de saúde “entre aspas” ( <i>Augusto: Claro, aos 90 anos...</i> ), obviamente, mas não consegue adaptar-se à realidade que a cerca ...»
1.4.2.3-Isolamento	Incluem-se aqui sub-categorias em que o isolamento surge como uma condição associada a um envelhecimento de pior qualidade	
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.4.2.3.1-Isolamento geográfico	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que viver isolado geograficamente é assinalado como um factor	Não é fácil. Agora, também temos de ver a localização, como dizia, como vocês diziam, de facto, a localização ... se nós morássemos

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	promotor de um mau envelhecimento	numa aldeia, lá recônditos da Serra, seria, talvez, mais difícil ( <i>envelhecer bem</i> ), não é?
1.4.2.3.2-Isolamento social	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o isolamento social é assinalado como um factor promotor de um mau envelhecimento.	«É às vezes nem pensamos exactamente nisto, mas é isto que está no nosso horizonte, quer dizer, um pouco o Social e o Familiar, tudo isto está ligado. O Isolamento, o “só”, o “só” é estar tramado, o “só” é estar tramado.»
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
1.4.2.4-Não conseguir ficar feliz com nada	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a dificuldade em nos contentarmos com o que temos é visto como um factor relevante para se envelhecer mal.	«Eu tenho um caso na família, que é o caso da minha mãe, que é uma pessoa que nitidamente envelhece mal. Uma pessoa que vai fazer 90 anos, é autónoma, mexe-se, faz tudo o que quer, não sei quantos, não sei quantos, e desde, sei lá, desde os 40 anos que a ouço dizer que está muito mal, que está muito doente e mais não sei quê, sofre de não sei quê e ela hoje tem tudo e não consegue ser feliz com nada, minimamente.(...)»
1.4.2.5-Parar no tempo	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a estagnação desenvolvimental seja considerada como um factor associado a um mau envelhecimento.	«Por exemplo eu é o seguinte, ... eu tento acompanhar a evolução dos novos, portanto, não posso parar no tempo. Portanto, se um indivíduo pára no tempo, perde-se.»
1.4.2.6-Pensar constantemente nos problemas futuros	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que é expresso que pensar diariamente nos problemas futuros (em termos de trajectória de envelhecimento) é	«Todos os dias a pensar na vida, nesses problemas futuros, envelhece-nos. Nós a pensarmos nisso, envelhece-nos.»

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	pouco saudável e, por si só, envelhece.	
1.4.2.7-Separação do casal	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que ficar separado do cônjuge surge como um factor associado a um mau envelhecimento.	«O que pode fazer a nós para um envelhecimento quanto mais idade tivermos, é separar-nos, é separar o casal. Isso mata!»
1.4.2.8-Utilizar mal o tempo disponível	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o uso do tempo disponível em actividades pouco estimulantes é recriminado, estando subjacente a ideia de que tal está associado a um mau envelhecimento.	«Nós...penso que este senhor é a mesma coisa nós, portanto, que nós os três, saímos de um espaço de trabalho e ficámos com tempo livre. Podíamos ir para a mesa de um café, há quem faça isso... Dragão: Sim, sim. Rui: ... que é muito limitativo sob todos os aspectos. Não o fizemos, quer dizer, vamos para uma universidade sénior, é um local de convívio, é um local de confronto até de vidas e de ideias diferentes, também um espaço de abertura a coisas novas, porque os professores normalmente são com metade da idade que nós temos, ou até menos, e portanto há outras formas de ver.»

### Descrição da categoria “Visão positiva do processo de envelhecimento”

Categoria de 1ª ordem	Descrição	Exemplos dos dados
<b>1.5 VISÃO POSITIVA DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO</b>	Categoria que codifica referências expressando uma visão positiva do processo de envelhecimento em paralelo com a consideração de possíveis perdas.	«Eu reportava-me a uma frase ali do Cristiano Ronaldo “A partir de agora é sempre a descer”, não estou nada de acordo. Não que não seja, mas o principal problema que eu atribuo à velhice é, primeiro, a manutenção da dignidade e, simultaneamente da utilidade. Ou seja, na medida em nós nos sentimos

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		<p>úteis e nos sentimos dignos, bom, é inexorável o fim, mas não tem que ser sempre a descer.</p> <p>Eu posso, em qualquer momento do tempo que me resta, ser tão ou mais útil aos outros do que fui até agora. Num plano completamente diferente. Em relação à família, tenho muito mais tempo para a família, tenho uma neta ... tenho mais tempo para a minha neta do que tive para os meus filhos. Em, há actividades lúdicas para as quais nunca tive tempo, por exemplo, a música, estou a aprender piano e ... para já chega, só depois é que passo ao bandolim. Descobri esta escola, esta Universidade Sénior, sou aluno e também dou aulas. Portanto, não é sempre a descer, embora o fim esteja cada vez mais próximo.»</p>
--	--	--

### (2) Descrição das categorias relativas a “Processo de envelhecimento individual”

#### Descrição das sub-categorias da “Perspectivas de futuro”

<b>2.1 PERSPECTIVAS DE FUTURO</b>		
Categoria de 3ª ordem	Descrição	
2.1.1-Não penso muito no futuro	Incluem-se aqui sub-categorias agrupando referências relativas a causas pelas quais os indivíduos tendem a não pensar muito no futuro.	
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.1.1.1-Não tenho idade para isso	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a razão assinalada para não se pensar muito no futuro é o facto de se considerar não	«...não penso muito no futuro porque a gente com esta idade não pode pensar no futuro, porque também não tenho problemas. A minha família está quase com os

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	ter idade para o fazer.	problemas todos resolvidos e as minhas perspectivas é que, apesar da crise que alastra no país que está em certas dificuldades, há muita coisa que está muito mal feita, há pessoas que sofrem e outras pessoas que estão desesperadas e nós, por vezes, estamos a rir desses problemas e não devíamos, porque ninguém tem segurança, ninguém está bem, sabendo que o vizinho passa mal. Portanto, em termos de futuro, já não será para mim certamente, mas para os ... para as gerações futuras que vão ter certamente mais problemas do que nós tivemos na nossa juventude, eu acho que é o ponto que está aberto, é o ponto que ... não sei qual vai ser a evolução disso, mas eu também com esta idade, também não posso estar a pensar muito nisso.»
2.1.1.2-Não tenho problemas	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a razão assinalada para não se pensar muito no futuro é o facto de não se ter problemas quer de ordem individual, quer provenientes de pessoas próximas, que o justifiquem.	«...não penso muito no futuro porque a gente com esta idade não pode pensar no futuro, porque também não tenho problemas. A minha família está quase com os problemas todos resolvidos...»
Categoria de 3ª ordem	Descrição	
2.1.2-Objectivos para o futuro	Incluem-se aqui sub-categorias relativas à posse de objectivos definidos para o futuro.	
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

2.1.2.1-Continuar a trabalhar	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que continuar a trabalhar surge como um objectivo para o futuro próximo, de modo a garantir melhores condições de sobrevivência na velhice.	<p>«...eu podia, eu fui reformado ou pré-reformado aos 58 anos, porque ... fui porque tinha prantos, de arranjar, portanto, na altura tinha pouca penalização, quando os médicos vieram pré-reformados eu meti isso e continuei a trabalhar porque aqui é o seguinte: eu tenho amigos meus, eles sabem, que foram reformados, por exemplo, da APDL, há 10 anos que não aumentam a reforma.</p> <p>Portanto, eu se for agora reformado com 1500 euros, que 10 anos eles não aumentavam, daqui a 10 anos estou na miséria.</p> <p>Portanto, eu agora, eu trabalho e eles aumentam-me a reforma porque eu desconto para a segurança social. Porque senão ficava estendido. Enquanto eu puder ... fiz agora 60 anos, não é? Enquanto eu puder, portanto, eu agora devo ir, para o mês que vem vou para a Venezuela, para a refinaria de petróleo do Hugo Chavez, que ele nacionalizou aquilo aos americanos, eles tinham refinarias separadas e quer pôr aquilo a trabalhar ... eu tenho de até aos 65 anos ou 64 ter um fundo de maneiio, para não viver na miséria.</p> <p>Que trabalho desde 1965, não é? Tenho 60 anos, tenho para aí 47 anos de trabalho, não é? Isso</p>
-------------------------------	---	--

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		prontos, tenho eu e outros colegas meus, tenho de fazer isso para depois, mais tarde, ter algum para sobreviver, para não estar na miséria.»
2.1.2.2-Definição de objectivos condicionada	Incluem-se aqui sub-categorias relativas a aspectos que condicionam a definição de objectivos para o futuro.	
Categoria de 5ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.1.2.2.1-Condicionada pela conjuntura económica e social do país	Nesta sub-categoria encontram-se referências expressando que o delineamento de objectivos para o futuro está condicionado pela conjuntura económica e social do país.	«Porque a idade não limita, propriamente. Rebello: Não, não, não. BS: As condições é que limitam.»
2.1.2.2.2-Condicionada pelo estado funcional	Nesta sub-categoria encontram-se referências expressando que a definição de objectivos para o futuro se encontra condicionada pelo estado funcional do sujeito.	«São o coisa dos meus objectivos e que penso que são os nossos ( <i>isto é, partilhados pelos restantes participantes</i> ). Enquanto nos mantivermos autónomos e nos mantivermos em pé, vamo-nos manter nas nossas casas, a fazer aquilo que nos dá prazer, a conviver eventualmente com as nossas mulheres, que tenhamos ou que não tenhamos, enfim, a conviver com os nossos familiares, mas de uma maneira autónoma. Quando deixamos de ser autónomos, aquilo que penso é o, digamos, que é a situação natural das pessoas de idade, arranjar um lar ...»
Categoria de 4ª ordem	Descrição	
2.2.1.3-Intitucionalização	Incluem-se aqui sub-categorias relativas à ponderação da institucionalização como objectivo para o futuro.	

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

Categoria de 5ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.2.1.3.1-Intitucionalização surge como possibilidade	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que se perspectiva a institucionalização como um objectivo possível.	«Quando deixamos de ser autónomos, aquilo que penso é o, digamos, que é a situação natural das pessoas de idade, arranjar um lar...»
2.2.1.3.2-Institucionalização surge como objectivo já definido	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a institucionalização surge como um objectivo já delineado.	«Eu quando me considerar idoso, eu já deixei esse testamento aos meus filhos, eu quero ir para um lar, não quero estar a incomodá-los, eu já disse. “Eu quero ir para um Lar”. Agora, vocês me ... vejam se eu estou bem, dentro do possível que me visitem o máximo de vezes possível, que eu já estou preparado para isso. Eu estou-me a mentalizar, portanto, eu não sou daqueles que vai empurrado contra a vontade. Eu quando for, vou de boa vontade. Agora, quero ir para um Lar, com condições, com apoios, sabendo que eles se interessam por mim, que eles não me esquecem, não me deixam abandonado, vou tentar rodear-me daquilo que eu gosto, que é ler, que é ver bons programas de televisão»
Categoria de 4ª ordem	Descrição	
2.1.2.4-Introdução de alterações no estilo de vida	Incluem-se aqui sub-categorias relativas à expressão vontade dos sujeitos quanto à introdução de alterações específicas no estilo de vida actual, nos próximos anos, com vista a um melhor envelhecimento.	
Categoria de 5ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.1.2.4.1-Não, não penso introduzir alterações	Nesta sub-categoria encontram-se referências em	«O futuro, pelo futuro é muito difícil de especular. Acho nós

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	que os sujeitos expressaram não pensar introduzir alterações específicas no estilo de vida actual, nos próximos anos, com vista a um melhor envelhecimento.	pensamos neste momento no presente e ... introduzir alterações ... não tenho assim nada pensado para preparar as minhas condições de ...»
2.1.2.4.2-Sim, penso introduzir alterações	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que os sujeitos expressaram já ter pensado introduzir alterações específicas no estilo de vida actual, nos próximos anos, com vista a um melhor envelhecimento.	«Uma alteração é, mais tarde ou mais cedo, ir para um Lar. É uma alteração que está sempre no nosso horizonte e a qualquer momento.»
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.1.2.5-Manutenção do estilo de vida actual	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a manutenção do estilo de vida actual, em si mesmo, visto como um objectivo de futuro.	«Para um futuro ... não é necessariamente próximo, mas já têm objectivos pensados, definidos, ou melhor, sentem-se com capacidade, no fundo, ainda, para delinear objectivos a curto, médio e longo prazo mesmo? Augusto: Eu acho que é um bocado exemplo do que já dissemos há bocado ... isto é um bocado ir vivendo, quer dizer, sem morrer e ir estando ocupado, ocupando, isso tudo ...» «Manter esta ... manter o registo.»
Categoria de 3ª ordem	Descrição	
2.1.3-Vou envelhecer bem, com sucesso	Incluem-se aqui sub-categorias relativas à crença de que se vai envelhecer com sucesso.	
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.1.3.1-Acredito que vou envelhecer bem, no que de mim depende para isso.	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que é expressa a crença de que,	«toda a gente aqui na mesa está confiante de que vai envelhecer bem, vai ser um caso de

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	no que depender do próprio sujeito ele, vai envelhecer bem	envelhecimento de sucesso? Hulk: Acho que sim, eu estou confiante. Craque20: Naquilo que depender de nós ou que ... Hulk: Eu sou um bocado para o optimista, acho que sim. No que depender de mim ...»
2.1.3.2-No que de mim não depende há sempre imponderáveis.	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que é expressa a crença de que se vai envelhecer bem, apesar do facto de se reconhecer que há factores externos à vontade do indivíduo que podem impedir que tal aconteça	«No que depender de nós. Há, de facto, imponderáveis, não é?»

### Descrição das sub-categorias da “Preocupação com o avançar da idade”

<b>2.2 PREOCUPAÇÃO COM O AVANÇAR DA IDADE</b>		
Categoria de 2ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
<b>2.2.1-Não me preocupa o avançar da idade</b>	Nesta sub-categoria encontram-se referências demonstrando que o avançar da idade não preocupa.	«Ribeiro: Para já não me tem preocupado. Investigador: Não o preocupa o avançar da idade. Ribeiro: Não.»
<b>2.2.2-Preocupação com o avançar da idade é relativa</b>	Incluem-se aqui categorias atestando que a que a preocupação com o avançar da idade existe, mas que esta é uma preocupação relativa.	
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.2.2.1-Preocupação com deixar de ser novo	Nesta sub-categoria encontram-se referências demonstrando preocupação relativa à perda de juventude.	«...O avançar da idade é algo que vos preocupa? Rebelo: Eu acho que sim, que preocupa. Preocupa-me e preocupa toda a gente. A gente gostava sempre de ser mais novo, não envelhecer, mas é a lei da vida.»

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

2.2.2.2-Preocupação com a aproximação da meta final	Nesta sub-categoria encontram-se referências demonstrando preocupação com a noção de finitude da vida	«...O avançar da idade é algo que vos preocupa? Craque20: Começo? É aleatório? (Investigador: Pode, pode) Claro que sim. É um processo que vai evoluindo lentamente e a partir de uma certa fase, toma-se consciência da finitude, o que não quer dizer que se pense todos os dias nisso. Mas, mas é uma preocupação que está presente, não no consciente, mas que a momentos essa preocupação vai aparecendo e vai obrigando a redimensionar muita coisa.»
2.2.2.3-Tento evitar pensar nessa preocupação	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que os sujeitos afirmam tentar afastar do consciente essa preocupação.	«Claro, para toda a gente é uma preocupação, mas eu tento manter-me o mais ocupado possível de maneira a não pensar nessas situações. Tento pensar o mínimo possível, já se sabe que não há retorno, não há a juventude, não há o elixir da juventude, portanto, é sempre uma preocupação.»
Categoria de 2ª ordem	Descrição	
<b>2.2.3-Outras preocupações relacionadas</b>	Inclui sub-categorias relativas a preocupações não com o avanço da idade em si mesmo, mas com aspectos desagradáveis que podem acompanhar o avanço da idade.	
Categoria de 3ª ordem	Descrição	
2.2.3.1-Preocupação com menor mobilidade rodoviária	Inclui sub-categorias cujas referências se referem a preocupações relativas à perda de mobilidade rodoviária com a idade.	
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.2.3.1.1-Menor mobilidade rodoviária não é, em si, uma grande preocupação	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a menor mobilidade rodoviária com o avanço da	«Uma das coisas da felicidade é a mobilidade, obviamente que nós podemos não ser autónomos em termos de carro ou de mota, mas há

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	idade, não é vista como uma preocupação de relevo.	os transportes públicos.»
2.2.3.1.2-Preocupação com leis que limitem a mobilidade rodoviária	Nesta sub-categoria encontram-se referências relativas à preocupação com a existência de leis que limitem a mobilidade rodoviária, baseadas no critério “idade cronológica”.	«...Ou então, pá, isso aí irrita-me, é a preocupação de às vezes leis que podem vir no futuro a impedir as pessoas ... Augusto: Já há, já há. Dragão:... e pedir cada vez mais exames médicos, que eu acho que devem existir, mas mesmo alterações legislativas que vão impedir as pessoas de se movimentar. Isso preocupa-me, chateia-me quando me apercebo disso.»
Categoria de 3ª ordem	Descrição	
2.2.3.2-Preocupação com a saúde	Incluem-se aqui sub-categorias relativas a preocupações associadas à debilitação da saúde com o avanço da idade.	
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.2.3.2.1-Preocupação com a saúde sem outra especificação	Nesta sub-categoria encontram-se referências manifestando preocupações associadas à debilitação da saúde com a idade, não sendo especificada saúde física ou mental.	«Ferreira: A velhice não me preocupa, é a falta de saúde. Investigador: Portanto, preocupa-o a falta de saúde. Ferreira: Exactamente.»
2.2.3.2.2-Preocupação com situações de dependência	Nesta sub-categoria encontram-se referências manifestando preocupação com situações de dependência, criadas pela debilitação da saúde.	«Portanto, é digamos essa parte que é preocupante, é um tipo ficar ... e dar trabalho aos outros...»
2.2.3.2.3-Preocupação com a saúde física	Nesta sub-categoria encontram-se referências manifestando preocupações associadas à debilitação da	«Efectivamente não é uma preocupação constante, mas a tempos ela acontece, aparece e ... e pronto, tomamos consciência de

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	saúde física com a idade.	que a grande parte vida já decorreu e que agora com um espaço mais ou menos curto ela chegará ao fim. E, normalmente, esse fim está ligado a menos saúde e a menos mobilidade, de maneira que, enfim, é uma preocupação.»
2.2.3.2.4-Preocupação com a saúde mental	Nesta sub-categoria encontram-se referências manifestando preocupações associadas à debilitação da saúde mental com a idade.	«Simplesmente o que me preocupa é o meu estado de saúde e a minha lucidez, ao enfrentar a velhice.»
2.2.3.2.5-Referências do passado são responsáveis pela preocupação com a debilitação da saúde à medida que se envelhece	Nesta sub-categoria encontram-se referências manifestando que as preocupações associadas à debilitação da saúde com o aumento da idade, decorrem de referências que os indivíduos têm de casos de envelhecimento patológico.	«E na linha, na linha do anterior, a preocupação para mim, resulta mais de referências que tenho do passado. Porque o facto de eu ter os meus pais durante 10 anos comigo, marca-me muito em relação aquilo que pode vir a acontecer. Será que me vai acontecer o mesmo que a eles? E, e por muito que se tente esconder a situação, ela vem e, como já se disse aqui, não vem todos os dias mas acaba por vir. Portanto, isso de facto, o futuro, para mim, não sendo assim abertamente assustador, acaba por encapotadamente ser assustador.»
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.2.3.3-Preocupação com o possível isolamento futuro	Nesta sub-categoria encontram-se referências manifestando preocupação em, no futuro, ficar-se isolado socialmente.	«Hoje as pessoas estão ... e isso para o nosso, ainda não será para agora, como disse no início, mas daqui a 10 anos isso preocupa-me. Porque, quer dizer, eu vou ficar sozinho! Eu vou ficar sozinho!

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		<p>Quer dizer, quem é que eu tenho para mim? Um profissional que o Estado me vai lá pôr? Mas esse profissional não chega! Quer dizer, esse profissional não chega! Eu preciso de mais qualquer coisa está a ver? Sei lá, da Santa Casa ou da igreja ou da Legião da Boa Vontade (...) E às vezes nem pensamos exactamente nisto, mas é isto que está no nosso horizonte, quer dizer, um pouco o Social e o Familiar, tudo isto está ligado. O Isolamento, o “só”, o “só” é estar tramado, o “só” é estar tramado.»</p>
2.2.3.4-Preocupação com a qualidade de vida	<p>Nesta sub-categoria encontram-se referências que expressam preocupação relativamente à qualidade de vida que acompanha a velhice. Não sendo feita nenhuma especificação quanto ao factor de qualidade de vida considerado.</p>	<p>«É, e eu também a preocupação por vezes também surge e a preocupação é, não tanto a idade também, mas a forma como vai ser essa velhice, não é?</p> <p>O que eu defendo é, em relação às pessoas mais idosas, se tiverem qualidade de vida, epá que durem 100, 120 anos. Se não for para ter qualidade de vida é muito complicado, digamos que a preocupação é um bocado mais nesse sentido, de uma pessoa calhar um dia numa dessas situações de pouca qualidade de vida.»</p>
2.2.3.5-Preocupação com a conjuntura socio-económica e política do país	<p>Incluem-se aqui sub-categorias relativas a preocupações associadas à actual conjuntura socio-económica e política, nomeadamente às consequências desta conjuntura para a população mais envelhecida.</p>	
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.2.3.5.1-Consequências	Nesta sub-categoria	«Agora, enquanto estamos e uma

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

postura da sociedade para com os idosos	encontram-se referências relativas a consequências negativas da actual conjuntura socio-económica e política na forma como os mais velhos serão vistos e tratados pela sociedade.	coisa que eu acho que pode ser perigoso ... por acaso no outro dia estava a pensar nisso, com estas coisas todas de dizer que há muitos velhos, que a sociedade envelhece, a pirâmide está virada ao contrário, a malta nova não tem filhos “bláblábláblá” começar a ser os velhos, os “velhos” que seremos nós, a começar a ser uma chatice, que incomodam e ocupam espaço.»
2.2.3.5.2-Consequências económicas	Nesta sub-categoria encontram-se referências a consequências negativas, do ponto de vista económico, para os mais velhos, que podem advir da conjuntura actual do país.	«Isto tem a ver com as nossas preocupações em termos do que é que nos vai acontecer. Agora encadeando só um bocadinho, eu não sei se a minha reforma actual se vai manter no futuro. Tal como cortaram o décimo terceiro e o décimo quarto, não sei se amanhã não cortam 50%!»
2.2.3.5.3-Falta de preparação do Estado	Incluem-se aqui sub-categorias relativas à crença na falta de preparação actual do Estado português para responder às necessidades da população mais velha.	
Categoria de 5ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.2.3.5.3.1-Necessidades de subsistência	Nesta sub-categoria encontram-se referências revelando insatisfação relativamente aos apoios dados pelo Estado às pessoas mais velhas no sentido de suprir as suas necessidades de subsistência.	«Isso vai bater sempre na situação da rede social ( <i>Mourinho: É isso, é isso</i> ) de apoios à terceira idade. Não, isso é fundamental. E nisso, as pessoas não podem por si só. Tem que ser alguém que determine as políticas que definem isso e penso que se estão a esquecer um bocadinho disso.»
2.2.3.5.3.2-Necessidades de saúde englobando situações de	Nesta sub-categoria encontram-se referências que	«Porque a maioria dos Lares, por exemplo, não aceita pessoas com

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

dependência decorrentes de estados de saúde	revelam a crença na impreparação do Estado para responder a necessidades de saúde da população idosa, englobando situações de dependência decorrentes de estados de saúde	Alzheimer. E, volto àquilo que disse há pouco, o Estado não tem estruturas para essas situações que são cada vez mais, porque nós estamos a durar cada vez mais tempo e as doenças do foro mental são cada vez mais frequentes, não é? Portanto, nem sempre a nossa vontade chega para acabarmos tranquilamente os dias.»
Categoria de 4ª ordem	Descrição	
2.2.3.5.4-Não costume preocupar-me com a possível falta de apoios para os mais velhos no futuro	Incluem-se aqui sub-categorias relativas a razões pelas quais sujeitos referem não se preocupam com a possível falta de apoios para os mais velhos no futuro.	
Categoria de 5ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.2.3.5.4.1-Não é para o meu tempo	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a ausência de preocupação relativa à possível falta de apoios para os mais velhos no futuro, se prende com o facto dos sujeitos não pensarem que a sua geração será afectada, mas sim as posteriores.	«O que actualmente já é preocupação aqui nesta mesa? Esta questão dos apoios aos idosos no futuro, neste futuro próximo. Ronaldo: Próximo, próximo talvez não seja, mas na vossa geração vai ser. Eu acho que vocês ... bem sei que vocês estão muito mais bem preparados do que nós estávamos, não haja dúvida, mas é preciso que agora estes políticos todos estejam aí, venha aí o tsunami, eles estejam todos escondidos, não é? E vocês ...»
2.2.3.5.4.2-Não penso nisso	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que simplesmente os sujeitos referem não pensar no potencial problema de falta de	«Nós não pensamos nisso, mas com estas políticas de redução da despesa na área da saúde, que é uma daquelas que faz volume, muito volume, talvez seja a mais

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

	apoios para os mais velhos no futuro.	volumosa, é óbvio que um idoso que cai num serviço de urgência com um problema grave, é internado, tem que ser operado e que ficar sujeito a todo um conjunto de tratamentos ou a um tratamento prolongado que custa não sei quantos mil euros por dia, é provável que nessas circunstâncias a vida esteja em risco por decisão política, quer dizer, de corte de despesas. Quem é que ... esta gente não pensa.»
Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.2.3.5.5-Preocupação da postura da sociedade em relação ao idoso é algo que assalta os indivíduos desde cedo	Nesta sub-categoria encontram-se referências expressando que preocupação com a forma como sociedade irá tratar a população mais envelhecida no futuro é uma preocupação que começa a atormentar os indivíduos desde cedo.	«Não é uma preocupação dos idosos, desde os 60 anos este problema já está na nossa mente. É esta.»
2.2.3.5.6-Sociedade mais individualista	Nesta sub-categoria encontram-se referências expressando preocupação com o facto de a sociedade estar cada vez mais individualista	«Pronto, agora em termos geracional, não é assim? Em termos geracional. Eu penso que há um grande problema que nós temos e talvez daí possa derivar para todos ou para grande parte dos problemas é este. É que nós estamos a assistir a uma sociedade cada vez mais individualista e cada vez menos companheirista. Reparem, até os jogos, até os jogos, os divertimentos os passatempos, cada vez são mais

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		individualistas. Antigamente as pessoas sentavam-se no café e eram precisos quatro para jogar a sueca, hoje não. Portanto, quer dizer, as pessoas estão-se a desagregar em termos de companheirismo, em termos de ... e isso penso que é mau.»
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.2.3.6-Preocupação com a manutenção da dignidade	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a manutenção de dignidade é vista como uma preocupação relacionada com o envelhecimento a ter em conta.	«Eu reportava-me a uma frase ali do Cristiano Ronaldo “A partir de agora é sempre a descer”, não estou nada de acordo.  Não que não seja, mas o principal problema que eu atribuo à velhice é, primeiro, a manutenção da dignidade e, simultaneamente da utilidade. Ou seja, na medida em nós nos sentimos úteis e nos sentimos dignos, bom, é inexorável o fim, mas não tem que ser sempre a descer.»
2.2.3.7-Preocupação com a manutenção da utilidade	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a manutenção de utilidade é vista como uma preocupação relacionada com o envelhecimento a ter em conta.	«Eu reportava-me a uma frase ali do Cristiano Ronaldo “A partir de agora é sempre a descer”, não estou nada de acordo.  Não que não seja, mas o principal problema que eu atribuo à velhice é, primeiro, a manutenção da dignidade e, simultaneamente da utilidade. Ou seja, na medida em nós nos sentimos úteis e nos sentimos dignos, bom, é inexorável o fim, mas não tem que ser sempre a descer.»
2.2.3.8-Receio de não receber	Nesta sub-categoria	«Eu acredito que os meus filhos

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

apoio da família	encontram-se referências em que é expresso o receio de não se vir a receber apoio da família em situações de dependência.	que olhem por mim ou por a mãe, mas não posso acreditar que a minha nora, porque já não é minha filha, ... porque há o grande problema ... e o meu genro, possam olhar. Eles vão olhar é pelos deles, do lado deles. Isto é a lei da vida.  Eu não tenho a certeza absoluta, eu tenho a certeza é que os meus filhos são capazes de não me abandonar, digo eu agora, dá-me a impressão disso, mas não tenho a certeza que a minha nora vá aceitar.»
------------------	---	---

### Descrição das sub-categorias da “Sentimentos em relação à idade actual”

<b>2.3 SENTIMENTOS EM RELAÇÃO À IDADE ACTUAL</b>		
Categoria de 2ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
<b>2.3.1-Não me considero idoso</b>	Nesta sub-categoria encontram-se referências transmitindo o facto de os indivíduos não se considerarem idosos.	«Eu ia perguntar só para esclarecer isto, ninguém aqui se considera já um idoso? Rebelo: Eu não, não.»
<b>2.3.2-Sinto-me bem</b>	Incluem-se aqui sub-categorias relativas a aspectos que contribuem para que os indivíduos se sintam bem com a idade que têm. Nas referências incluídas nestas sub-categorias, a expressão "sinto-me jovem" (que por vezes aparece) é utilizada pelos sujeitos como sinónimo para "sinto-me bem".	
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.3.2.1-Tenho muito para dar	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o sujeito não só se sente bem com a idade que tem, como acredita ter ainda muito para oferecer.	«...sinto-me, sinto-me uma pessoa com muito para dar ainda, ainda... sem qualquer... sem qualquer problema.»

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

2.3.2.2-Penso que ainda sou novo	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que sentir-se novo ou jovem é utilizado como sinónimo de sentir-nos bem.	«Eu...considero-me ainda um jovem...»  «Eu sinto-me bem, julgo que ainda sou novo...»
2.3.2.3-Sinto-me bem – com capacidade para ajudar os jovens	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que os sujeitos se mostram sentir bem com a sua idade actual e consideram-se válidos para ajudar indivíduos mais jovens.	«Eu...considero-me ainda um jovem porque tenho a mente jovem ain... convivo com muitos jovens e menos jovens ainda do que eu e que sempre fui habituado assim, e continuo... faço caminhadas, se tiver de dar umas corridas, faço umas corridas, saio à noite e vou fazer uns quilómetros também e é assim a minha vida e a vida continua. E... qualquer opinião que seja possível dar a um jovem ou assim, ... ‘tou sempre pronto...»
2.3.2.4- Sinto-me bem – conforme à idade	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que os sujeitos se mostram sentir bem com a idade que têm, transparecendo a importância de se achar que se está de acordo com o que seria normativo em termos desenvolvimentais.	«Eu, eu fisicamente, já, já, já fui melhorzito, não é? Mas, quer dizer, isso muitas corridinhas não, não... já não funciona, mas... quer dizer, sinto-me perfeitamente bem e, e pronto, estou perfeitamente “conforme à idade”.»
2.3.2.5- Sinto-me bem – sem doenças	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que os sujeitos se mostram sentir bem com a idade que têm, transparecendo a importância do factor saúde para que tal aconteça.	«Sinto-me bem... felizmente não tenho tido doenças graves, portanto a vida vai continuando...»
2.3.2.6- Sinto-me bem apesar	Incluem-se aqui sub-categorias relativas a limitações sentidas pelos	

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

Categoria de 4ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
de algumas limitações	indivíduos, que nem por isso lhes afectam o bem-estar.	
2.3.2.6.1-Menos energia	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o sujeito refere sentir-se bem com a idade que tem, apesar de notar menos energia em si.	«Eu sinto-me bem, julgo que ainda sou novo, que ... portanto ... que ainda ... mas quando chega ao ponto de raciocinar, às vezes digo “já estou a ficar velho, já estou a envelhecer.”. Claro, já não tenho a mesma energia, eu noto em mim.»
2.3.2.6.2-Limitações intelectuais	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que os sujeitos dizem sentir-se bem com a idade que têm, embora notem algumas limitações intelectuais.	«Eu sinto-me jovem, ainda nas minhas plenas capacidades... não físicas como é óbvio, intelectuais ou de algumas capacidades mentais de memória, de raciocínio, mas... sinto-me, sinto-me uma pessoa com muito para dar ainda, ainda... sem qualquer... sem qualquer problema.»
2.3.2.6.3-Limitações físicas	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que os sujeitos dizem sentir-se bem com a idade que têm, embora notem algumas limitações físicas.	«Também me sinto bem, embora reconhecendo que há algumas limitações. Estas trocas dos óculos, põe óculos, tira óculos que às vezes irrita-me um bocadinho, limitações que não havia antes, e pronto, em termos de esforço também é preciso dosear um bocadinho.»
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.3.2.7-Sinto-me bem fisicamente	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que os sujeitos afirmam sentir-se bem fisicamente.	«Sim... e um dos meus hobbies é... é por exemplo a bicicleta... não é? Eu... passeios de bicicleta de centenas de quilómetros faço à vontade, não é? ... Ainda há um ano ou pouco fui a Santiago de Compostela de bicicleta, não é? ...»

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

2.3.2.8-Sinto-me bem mentalmente	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que os sujeitos afirmam sentir-se bem mentalmente.	«Olhe, eu com estes 40 anos que me vê aqui, estou ótimo, estou ótimo ( <i>risos</i> ). Não vejo problema nenhum, de facto. Há algumas coisas que já não consigo fazer, julgo que ainda consigo, mas já não consigo fazer, mas de resto estou um bocadinho mais ... as articulações um bocadinho mais enferrujadas, as dobradiças, chamemos-lhes dobradiças, mas de resto ... Eu acho que o envelhecimento começa pela cabeça, julgo eu.»
2.3.2.9-Sinto-me bem – acompanho a evolução dos jovens	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o acompanhamento da juventude actual aparece como sendo um aspecto que contribui para que o indivíduo se sinta bem com a idade que possui.	«Por exemplo eu é o seguinte, ... eu tento acompanhar a evolução dos novos, portanto, não posso parar no tempo. Portanto, se um indivíduo pára no tempo, perde-se.»
2.3.2.10-Sinto-me bem – boa transição da vida activa para a reforma	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que uma boa transição da vida activa para a reforma com retirada completa do mercado de trabalho é assinalada como um factor que contribui para a actual satisfação com a vida.	«Eu vou-me reduzir ao meu caso pessoal neste momento. Eu acho até, acho que nem penso naquilo que pode ... Eu neste momento, eu pessoalmente neste momento sinto-me bem e eu fiz o desmame do tempo de trabalho durante 1 ano, após entrar na aposentação, não fiz nada, fiz a limpeza cerebral e ao fim de um ano comecei a arranjar outro tipo de actividades. Portanto, eu neste momento sinto-me bem.»
2.3.2.11-Sinto-me bem -aceito	Nesta sub-categoria	«Sinto-me bem... felizmente não

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

as mudanças	encontram-se referências em que os sujeitos se mostram sentir bem com a idade que têm, referindo reconhecerem e aceitar mudanças que vão surgindo.	tenho tido doenças graves, portanto a vida vai continuando... é diferente, vai-se modificando... e eu penso que o segredo está em sabermos tirar partido de outras coisas que vão surgindo e não estar fixados a um modo de estar próprio da juventude ou da primeira maturidade. Devemos sim é esperar que as diferenças vão surgindo mas... elas também trazem coisas novas que podem ser positivas.  Portanto, o segredo está de facto na nossa adaptação às mudanças que surgem, enquanto poder-mos, naturalmente.»
2.3.2.12-Sinto-me bem, mas preocupado com o futuro	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que os sujeitos expressam sentir-se bem com a idade que têm, mas refere estar preocupado com o futuro.	«...de momento sinto-me bem. Com um bocado de preocupação sobre o futuro, mas iremos ver o que é que sucede.»
2.3.2.13-Sinto-me bem, mas sentir-me-ia melhor se continuasse a trabalhar	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que os sujeitos referem sentir-se bem com a sua idade, mas em que é expressa a crença de que o indivíduo se sentiria melhor com a sua idade, caso continuasse a trabalhar, por conseguir ocupar melhor o tempo.	«Sinto-me bem, não tenho razão de queixas, não é? Sinto-me bem. Sentir-me-ia melhor, se calhar, se continuasse a trabalhar, porque agora é um pouco difícil ocupar o tempo livre que há, mas pronto, de momento sinto-me bem.»
2.3.2.14-Sinto-me bem, sinto-me activo	Incluem-se aqui sub-categorias em que o "estar activo" é visto motivo para um sujeito se sentir bem no momento actual com a sua idade.	

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

Categoria de 4ª ordem	Descrição	
2.3.2.14.1-Estou reformado ou desempregado	Inclui sub-categorias que em que é ressaltado o facto de a situação profissional de reformado ou desempregado, ao providenciar muito tempo de lazer trazer consigo possibilidades de ocupação do tempo, contribui para o bem-estar dos indivíduos com a idade que têm, visto que estes se mantêm activos com actividades de que gostam.	
Categoria de 5ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.3.2.14.1.1-Aproveito para fazer coisas novas	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o fazer coisas novas agradáveis é visto motivo para um sujeito se sentir bem com a sua idade.	«Eu sinto-me bem, porque estou reformado. Reformei-me cedo. Tenho tempo para tudo, nomeadamente para acompanhar as novas tecnologias, que não tinha. Passar algum tempo no computador, no facebook, esse género de tecnologias que vocês, mais novos, acompanham. E isto de estar reformado é bom.  Eu se tivesse 60 anos e só me pudesse reformar aos 65, seria totalmente diferente, não é? Portanto, acho que, acabo por ser um privilegiado dentro da idade que tenho»
2.3.2.14.1.2-Prestação de um apoio diferente à família	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que a possibilidade de maior investimento nas relações familiares surge como um factor que contribui para a actual satisfação com a vida/ idade que tem.	«...dedicar muito mais tempo à família, que foi uma coisa que eu, durante a vida toda, enfim, a vida profissional ocupa-nos muito ... tenho dois netos e tenho procurado dar a maior colaboração, inclusivamente os pais também estão nessa fase da vida, que têm de estar com o todo tempo ocupado durante o dia e então naquelas actividades que os miúdos têm de natação e não sei quê, agora tenho que sair daqui,

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

		como lhe disse, mais cedo ( <i>Dirigindo-se a mim</i> ), porque tenho que os ir levar à natação, buscá-los ao colégio e ... e pronto, tenho feito coisas com eles que nunca fiz com os filhos porque não ... pronto, a vida não permitia. E acho que aí é a parte boa que se deve aproveitar enquanto a gente, enfim, então, for tendo saúde e puder dar essa colaboração, acho que é óptimo.»
Categoria de 4ª ordem	Descrição	
2.3.2.14.2-Contínuo trabalhar	a	Incluem-se aqui sub-categorias relativas ao facto de continuar a trabalhar poder ser olhado como um ingrediente importante para o indivíduo se sentir bem com a idade que tem.
Categoria de 5ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados
2.3.2.14.2.1-Convívio	Nesta sub-categoria encontram-se referências ao facto de o convívio ser um dos benefícios do trabalho para o bem-estar dos indivíduos.	«Porque como ele diz, “opa, eu se um dia parar de trabalhar morro.”. Porque o indivíduo convive, passa o tempo, stress, não é?»
2.3.2.14.2.2-Passar o tempo	Nesta sub-categoria encontram-se referências ao facto do trabalho ajudar a passar o tempo, constituindo este um dos seus benefícios para o bem-estar dos indivíduos.	«Porque como ele diz, “opa, eu se um dia parar de trabalhar morro.”. Porque o indivíduo convive, passa o tempo, stress, não é?»
2.3.2.14.2.3-Stress	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que o facto do trabalho ser visto como uma fonte de stress o torna mais benéfico para o bem estar dos indivíduos.	«Porque como ele diz, “opa, eu se um dia parar de trabalhar morro.”. Porque o indivíduo convive, passa o tempo, stress, não é?»
Categoria de 3ª ordem	Descrição	Exemplo dos dados

## Percepções de envelhecimento: percursos imaginados de velhice.

---

2.3.2.15-Utilização do humor para lidar com as dificuldades que vão surgindo com o avanço da idade	Nesta sub-categoria encontram-se referências em que é dito que o humor é utilizado para aceitar melhor as dificuldades que vão surgindo à medida que se envelhece.	«Eu tento encarar as limitações que se vai tendo, com sentido de humor. Tento, enquanto posso ter sentido de humor, vou gozando com as dificuldades e encaro-as de uma forma quase que anedótica, entre aspas.»
--	--	---

### Descrição da categoria “Sou um exemplo de bom envelhecimento”

Categoria de 1ª ordem	Descrição	Exemplos dos dados
<b>2.4 SOU UM EXEMPLO DE BOM ENVELHECIMENTO</b>	Categoria que codifica referências em que os sujeitos expressam a crença no facto de serem um exemplo de alguém que está a envelhecer bem.	«Eu acho que realmente aqui nós estamos quatro, quer dizer, eu não sei onde é que vai apanhar (referindo-se à minha necessidade de amostragem) ... quer dizer eu sei, eu dou-lhe um exemplo que conheço infelizmente, mas quer dizer, aqui está a apanhar os exemplos de quatro pessoas que estão a envelhecer bem.»