



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

**O SIGNIFICADO DO ARRANJO PESSOAL
PARA O IDOSO E UMA VIDA DE
QUALIDADE**

Dissertação apresentada ao Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica
Portuguesa para obtenção do grau de Mestre em Enfermagem

Por

Vera Lúcia Pinto Bastos

Dezembro 2012



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

**O SIGNIFICADO DO ARRANJO PESSOAL
PARA O IDOSO E UMA VIDA DE
QUALIDADE**

Dissertação apresentada ao Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica
Portuguesa para obtenção do grau de Mestre em Enfermagem

Por

Vera Lúcia Pinto Bastos

Sob orientação de:

Professora Doutora Margarida Vieira

Co-Orientação de:

Mestre Armando Almeida

Dezembro 2012





Resumo

O Arranjo Pessoal apresenta-se como um tipo de Autocuidado, e desta forma, como um foco de Enfermagem, no qual o enfermeiro possui toda a autonomia de intervenção.

Apesar da investigação nesta área ser bastante extensa, relativamente a este tema específico, revela-se um pouco limitada. Assim, surgiu a necessidade de estudar as experiências de vida de um conjunto de idosos, de forma a perceber o significado do seu Arranjo Pessoal com vista a uma vida de qualidade.

Neste contexto, e seguindo o caminho apontado por Van Manen (1990), desenvolvemos um estudo fenomenológico com o intuito de tentar perceber não só a vivência do Arranjo Pessoal, mas também o significado que as pessoas lhe atribuem. Neste sentido, selecionou-se uma amostra de conveniência, composta por seis idosos. Como método de colheita de dados foi utilizada a entrevista não estruturada e feita uma análise do significado da informação obtida.

O Arranjo Pessoal apesar de variar de individuo para individuo, dependendo do contexto e do meio em que este se insere, mostra-se de enorme relevância na vida dos participantes, alguns com maior consciência disso, outros nem tanta. Percebe-se o quão lhes é benéfico cuidarem de si, e as consequências que essa atividade lhes traz por si mesmos, e lhes traz mediante o efeito que provoca nas pessoas que os rodeiam. Por outro lado, pode mostrar-se bastante danoso e limitador, quando ausente ou quando inadequado a determinado momento. Seja pela possibilidade de crítica externa, seja por não se reconhecerem na forma como se encontram.

O enfermeiro poderá revelar um papel fundamental, no diagnóstico, na intervenção, e na avaliação das respostas que os indivíduos manifestam face a problemas/inadaptações decorrentes deste foco. Deverá perceber as expectativas de cada pessoa na sua especificidade, perceber de que forma o arranjo é vivenciado por cada um, e agir de forma a melhorar ou manter a qualidade de vida das pessoas com quem contacta.





Abstract

The Personal Grooming presents itself as a type of self-care, and thus, as a focus of Nursing, where the nurse has full autonomy to intervene.

Although research in this area is quite extensive, in this particular topic, is far from adequate. Hence, the need to study life experiences of a number of elderly people has aroused, in order to perceive the meaning of their Personal Grooming and quality of life.

In this context, and following the path proposed by Van Manen (1990), it was developed a phenomenological study to try to understand, not only the Personal Grooming experience, but also its meaning. Therefore, a convenience sample was selected consisting of six seniors. The selected methodology for the data collection was the unstructured interview followed by a significance analysis of the information obtained.

Despite Personal Grooming varies between each individual, depending on the context and environment in which he belongs, it shows great relevance in the participants lives, some with more awareness than others.

When people take care of themselves, all the benefits can be perceived and consequences provided by this activity positively influence those around them. Furthermore, when absent or inadequate at any given time, the Personal Grooming can be very damaging and restricting, both by the possibility of external criticisms or by not recognizing themselves in the way they are.

Nurses could prove a key role in diagnosis, intervention and evaluation of data gathered from individuals when faced with problems/inadequacies due to this focus. Thereby, nurses should understand each person expectations in its specificity, how the Personal Grooming is experienced and act accordingly in order to improve or maintain the quality of life of the seniors with whom he interacts.





“Tudo que existe e vive precisa de ser cuidado para continuar a existir. Uma planta, uma criança, um idoso, o planeta Terra. Tudo o que vive precisa de ser alimentado.”

BOFF, 1999





O meu sincero agradecimento:

À professora Doutora Margarida Vieira, pela orientação da investigação, pela disponibilidade e compreensão sempre demonstradas

Ao Professor Armando pelo apoio na contínua busca de caminhos

Às pessoas que aceitaram participar neste estudo, e que proporcionaram grandes momentos de aprendizagem

Aos meus amados pais que sempre me apoiaram em todas as decisões, e que se sacrificaram ao longo da vida pelo meu bem-estar

Ao meu irmão Joel e à Ana, pelo contínuo incentivo de evolução, e por estarem sempre lá para me apoiar

À minha amiga Cátia, por me dar tranquilidade nos momentos difíceis, e por estar sempre disponível para mim.

Ao Simão, meu companheiro de todas as batalhas da vida, que me faz lutar mesmo quando a motivação parece uma utopia. Obrigada pela força que todos os dias me fazes sentir.





Lista de Siglas

AC- Autocuidado

CIPE- Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem

ICN - International Council of Nurses

OMS- Organização Mundial de Saúde

REPE- Regulamento do Exercício Profissional dos Enfermeiros





Índice

1- Introdução.....	17
2- Material e Método.....	21
2.1- Método: uma abordagem fenomenológica	21
2.2- Instrumento de trabalho : Entrevista não-estruturada.....	23
2.3- Participantes.....	24
2.4- Considerações éticas	26
3- Análise fenomenológica das narrativas.....	29
3.1- Arranjo Pessoal na mediação da relação.....	30
3.2- Arranjo Pessoal como identidade	37
4- Discussão	43
5- Conclusão	51
6- Referências Bibliográficas.....	55

Anexos

Anexo I - Guião da Entrevista

Anexo II - Consentimento Informado





1. Introdução

Segundo o REPE (2009), no seu artigo 9º, alínea 5, “*os enfermeiros concebem, realizam, promovem e participam em trabalhos de investigação*” que, quando centrados em fenómenos de enfermagem possibilitam a descoberta ou confirmação, e consequente desenvolvimento do conhecimento próprio da disciplina (Fortin, 1999).

O futuro e presente da Profissão passará muito pela valorização da sua autonomia, focando a pessoa/família e comunidade, bem como a investigação de novas áreas de intervenção e evolução da prática noutras.

A Enfermagem é uma profissão cujos objetivos, segundo o REPE, passam por ajudar a manter, melhorar e recuperar saúde.

Segundo Margarida Vieira (2007), os cuidados de enfermagem:

“Visam prioritariamente a ajuda às pessoas na adaptação aos processos de saúde e doença que as afetam e, secundariamente, complementam a atuação de outros profissionais na resolução dos problemas de saúde das pessoas (...), e são substitutivos ou complementares das atividades e cuidados que as pessoas habitualmente realizam por si a si próprias para manter a vida e a qualidade de vida que desejam”.

Neste sentido, o conceito de saúde é de importância fundamental para uma vida com qualidade. Ao longo dos anos tem-se verificado uma contínua e crescente reflexão em busca de novos conhecimentos nesta área. O conceito de Qualidade de Vida foi implementado na área da saúde, no momento em que se iniciou o percurso de mudança do paradigma biomédico para o biopsicossocial (Paúl, 2005)

A OMS (2008) definiu saúde “... *como um estado de bem-estar físico, mental e social e não meramente ausência de doença ...*”. Este conceito valoriza essencialmente



o bem-estar e a qualidade com que as pessoas vivem, e não apenas um conjunto de atividades promotoras de saúde, direcionadas ao controlo de sintomas, diminuição da mortalidade ou aumento da esperança de vida.

Embora não haja consenso relativamente ao conceito de Qualidade de Vida, vários investigadores concordam que este é composto por três características essenciais: a subjetividade (depende de pessoa para pessoa); a multidimensionalidade (pelo menos três dimensões, a física, a psicológica, e a social); a presença de dimensões positivas (ex: autonomia) e negativas (ex: dor) (Fleck *et al* 1999).

A Qualidade de Vida pode ser avaliada através de instrumentos de medida, e é entendida como “*a percepção do individuo da sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações*” (OMS 1998).

Contudo, neste estudo, não faz parte dos nossos objetivos avaliar a Qualidade de Vida dos participantes, mas sim perceber a importância do Arranjo Pessoal para a experiência de uma vida com qualidade.

O processo de envelhecimento acarreta um conjunto de alterações, cujos significados podem ou não modificar o bem-estar dos idosos. A maior ou menor qualidade com que estes vivem, está estreitamente relacionada com o contexto e as circunstâncias de vida. Assim, segundo Margarida Vieira (2007), “*a pessoa é influenciada no seu devir e nos seus comportamentos pelo ambiente que a rodeia, que ela própria também influencia*”.

De acordo com a OMS (2008), o estatuto de idoso aplica-se a partir dos 65 anos de idade, altura em que ocorre a passagem da vida ativa para a reforma, o que pode acarretar alterações sociais, económicas, familiares e psicológicas. Para além das alterações físicas inevitáveis, surgem também as consequências das doenças crónicas e da imobilidade.



Para Zimerman (2000), o envelhecimento da população altera o status do idoso e o seu relacionamento com os outros, pela crise da identidade, mudança de papéis, reforma, perdas diversas e diminuição de contactos sociais.

A crise de identidade é provocada pelas alterações no seu papel social, o que por sua vez poderá levar o idoso a sofrer uma diminuição da sua autoestima e consequentemente a uma falta de interesse pelo cuidado da sua imagem, ou seja, pelo Arranjo Pessoal na sua plenitude.

Na sociedade atual, é clara a importância da aparência pessoal, nas relações humanas e na autoestima individual (Gosselink, 2008). O Arranjo Pessoal associa-se a este tema, como meio através do qual a aparência é influenciada.

O Arranjo Pessoal é um foco de atenção da profissão, sobre o qual faz todo o sentido incidir. É necessário perceber o ponto de vista dos idosos relativamente ao fenómeno, compreendendo de que forma este interfere com o seu bem-estar. Esta reflexão é importante para que os Enfermeiros possam perceber se faz sentido investir, quando é pertinente intervir e que estratégias devem adotar para melhor responder às necessidades emergentes.

No seguimento da reflexão sobre esta temática surge como questão de investigação que orienta este estudo: “Qual o significado do Arranjo Pessoal para o idoso e uma vida de qualidade?”

Face ao exposto, optamos por um estudo qualitativo de base fenomenológica, à luz da perspectiva de Van Manen (1990), o qual nos permite uma compreensão mais detalhada deste significado.

Arranjo Pessoal apresenta-se como um tipo de Autocuidado (AC), ou seja, uma *“atividade executada pelo próprio: tratar do que é necessário para se manter, manter-se operacional e lidar com as necessidades individuais básicas e íntimas e as atividades de vida diária”* (ICN, 2010).



Segundo a CIPE (ICN,2010), Arranjo Pessoal é aquilo que o indivíduo faz por si mesmo, para manter a pele, a boca, o cabelo e as unhas limpos. A esta definição podem ainda acrescentar-se intervenções como “*manter cabelo, barba e bigode bem cuidados, lavados e penteados; cortar e limar as unhas; aplicar desodorizante, cosméticos e pinturas; manter a roupa limpa, e arrumada; verificar a aparência ao espelho*” (ICN, 2002).

No estudo de Swann J. (2006), para além de referirem as intervenções já descritas anteriormente, acrescentam o “*fazer a barba e depilação*”. Adicionam ainda que existem dois tipos de Arranjo Pessoal, aquele estritamente ligado com a aparência e aquele que pode ser entendido como ligado à higiene.

Seguindo, esta linha de pensamento e tendo em conta a especificidade humana da enfermagem, tentaremos perceber o significado de algumas vivências relacionadas com Arranjo Pessoal. Para tal, este estudo encontra-se dividido em seis capítulos:

O primeiro é referente à Introdução, onde se encontra uma breve abordagem da temática em estudo, do tipo de estudo, dos objetivos e da própria estrutura. O segundo capítulo diz respeito ao tema “Material e Métodos”, onde é planeado o estudo, bem como a apresentação do desenho deste, onde se encontram as informações relativas aos participantes e algumas das considerações éticas, tidas em conta durante todo o processo. O terceiro capítulo intitulado “Análise Fenomenológica das Narrativas” expõe os dados retirados do estudo, bem como os temas que emergiram da análise das entrevistas e que traduzem os significados vividos pelos participantes relativamente ao seu Arranjo Pessoal. No quarto capítulo, temos a “Discussão”, no qual se reflete criticamente sobre os resultados encontrados e se procede ao balanço do estudo de investigação. Por último, surge o capítulo quinto, “Conclusão”, que apresenta uma síntese de todo o trabalho desenvolvido, e respetivos resultados.



2. Material e Método

A investigação científica é essencial para a evolução de Enfermagem, permitindo a prática baseada na evidência, para que todas as decisões e intervenções sejam seguras e fundamentadas.

Neste capítulo descrever-se-ão as nossas opções metodológicas, o tipo de instrumento utilizado no estudo, a amostra selecionada, e as considerações éticas que daí emergiriam.

2.1. Método: uma abordagem fenomenológica

Atendendo a que o nosso foco de atenção, desde sempre se centrou no estudo da resposta humana às transições decorrentes do processo de envelhecimento, optamos por direcionar o estudo para o fenómeno do Arranjo Pessoal. Na prática clínica dos cuidados de enfermagem, hospitalares ou não, é perceptível que o fenómeno faz parte das atividades de vida diárias de cada uma das pessoas com quem os enfermeiros estabelecem parcerias sem que estes lhes atribuam importância semelhante ou até, por vezes, qualquer tipo de importância. Consideramos, no entanto, que é relevante, olhando a problemática num paradigma disciplinar centrado no estudo da resposta humana aos processos de transição, e por isso, que carece de uma maior atenção em termos de evidência científica. Emerge assim a necessidade de perceber como o Arranjo Pessoal é vivenciado e qual a sua importância ao longo do processo de envelhecimento, almejando desenvolver conhecimento para que os enfermeiros possam melhorar as suas terapêuticas.



A fenomenologia é um método apropriado ao estudo de fenômenos relevantes para a profissão uma vez que estuda a experiência de vida das pessoas, em determinado momento, e tenta perceber os significados que essas mesmas experiências revelam, tal como a Enfermagem. Neste método, sendo um método qualitativo, normalmente “investiga-se “com” as pessoas, e não “para” as pessoas”, havendo até quem denomine os seus participantes como “co-investigadores” (Fortin, 1999).

A fenomenologia evoluiu em duas grandes áreas, a fenomenologia hermenêutica, e a fenomenologia descritiva (Streuber & Carpenter, 1999). A fenomenologia hermenêutica baseia-se na interpretação de fenômenos subjetivos que se encontram redigidos e tenta descobrir significados escondidos. Este método aplica-se às situações em que existe dificuldade de compreender imediatamente os significados e que por isso, exige maior esforço interpretativo. Quanto à fenomenologia descritiva, pretende tal como o próprio nome sugere, descrever o significado de uma experiência: *“uma descrição das essências é o fazer aparecer aquilo que nunca aparece, a encenação que não se vê quando se assiste a uma peça de teatro”* (Loureiro, 2002).

Loureiro (2002) descreve três fases do método fenomenológico:

- A Intuição: O investigador deve colocar de lado o conhecimento que possui sobre o tema a ser estudado, de forma a impedir a influência desse no decorrer de todo o estudo. Deve perceber a vivência e a experiência da pessoa tal como acontece na realidade, mas não perdendo a sua capacidade crítica.
- A análise: Deve perceber a essência do fenômeno, procurando identificar os elementos e as estruturas dos fenômenos obtidos através da intuição.
- A descrição: Pressupõe uma estrutura de classes para determinar a localização do fenômeno, considerando um sistema de classes já desenvolvido.

Van Manen (1990) caracteriza a fenomenologia como interpretativa, sistemática, explícita, autocrítica e intersubjetiva, na medida em que se centra no estudo da experiência, percebendo o seu significado num contacto direto com o mundo, tentando



revelar a essência do que é vivido, tal como é vivido e no significado que lhe é atribuído pelo sujeito que a vive. No fundo busca dar resposta ao inquietamento humano.

Neste tipo de estudos, a principal forma de investigação é o discurso entre participantes e investigador. Discurso esse, que na maioria das vezes é transcrito e que nessa fase é crucial a sua preservação para limitar ao máximo que ocorram deformações.

Uma das orientações de Van Manen (1990) vai para o texto que se pretende que seja elaborado, e que deve juntar a teoria à experiência vivida. Pretende-se com a fenomenologia criar algo único e claro, sempre de forma retrospectiva. Assim, no nosso estudo, tendo por base a linha de pensamento de Van Manen (1990), pretendeu-se refletir nos temas principais que caracterizam o fenómeno através da arte de escrever e reescrever, não pretendendo de forma alguma generalizar os resultados obtidos.

2.2. Instrumento de trabalho: Entrevista não-estruturada

A metodologia fenomenológica visa investigar significados, tendo em conta a questão de investigação pré formulada, e pretende entender o significado das experiências vividas individualmente.

A seleção do instrumento de colheita de dados deve atender à essência do objeto de estudo e aos objetivos da investigação, tendo em linha de conta as características dos participantes. Assim, o método de recolha de dados selecionado para este estudo, foi a entrevista não-estruturada.

A entrevista é o instrumento ideal pois permite explorar profundamente o diálogo e desenvolver uma conversa sobre a interpretação. Para Van Manen (1990) a entrevista pode ser utilizada com dois intuitos: para explorar e obter descrições que



serão uteis para a compreensão do fenómeno; e como meio de desenvolvimento de uma relação empática com o participante sobre o significado da experiência vivida.

Ao recorrer à entrevista, foi possível obter as informações necessárias para compreender o melhor possível a experiência em estudo. O facto de ser uma entrevista aberta, permitiu dar liberdade de expressão aos participantes, sem restringir o diálogo e a sequência lógica de cada pessoa individualmente. Não se descorou, no entanto, que a entrevista tinha um objetivo, e que teria de ser orientada de forma a não extrapolar o tema em estudo.

Assim, foi realizada a primeira entrevista com o objetivo de perceber se a questão de investigação estaria bem colocada e se correspondia ao objetivo da investigação pretendida. A entrevista teve uma duração de 45 minutos, e conseguiu-se obter bastante informação sobre o tema pretendido, não tendo ocorrido desvios significativos da mesma, nem tendo sido necessário grande orientação para o tema, por parte da investigadora. Nesta medida concluiu-se que a questão de investigação estaria bem colocada, e partimos para as entrevistas seguintes, que foram áudio-gravadas e seguidamente transcritas para papel.

2.3. Participantes

Os participantes deste estudo foram selecionados através dos seguintes critérios de inclusão:

- Ter idade igual ou superior a 65 anos – em Portugal considera-se que idoso é aquele que tem mais de 65 anos;
- Serem conhecidos da investigadora – dada a maior facilidade e disponibilidade dos contactos;



- Ter capacidade cognitiva para interagir com a investigadora – o método de recolha de dados foi a entrevista dirigida;
- Aceitar a áudio gravação das entrevistas e expressá-lo através da formalização do Consentimento Informado (anexo II).

Previamente à realização das entrevistas foi realizado um primeiro contacto com cada participante, com o intuito de informar sobre os objetivos do estudo, sobre o procedimento do mesmo, bem como perceber a receptividade de cada um e esclarecer todas as dúvidas emergentes acerca do assunto.

Todas as pessoas contactadas aceitaram participar no estudo, e assinaram o Consentimento Informado referente ao mesmo.

As entrevistas foram maioritariamente realizadas no domicílio dos participantes, tendo havido também entrevistas no domicílio da investigadora (por conveniência dos participantes). A escolha de realizar as entrevistas em ambiente domiciliar, foi propositada, dado que permitia maior conforto e tranquilidade.

Após cada entrevista realizada, a mesma foi transcrita e analisada logo que possível, para que toda a comunicação não-verbal ainda estivesse bem presente, de forma a ser incluída na transcrição.

Os participantes, foram identificados como P1, P2, P3, P4, P5 e P6, mediante a sequência das entrevistas realizadas. Sendo que P1 foi o primeiro participante entrevistado, e assim sucessivamente (consultar Quadro 1).

**Quadro 1: Caracterização dos participantes do estudo**

Participante	Idade	Sexo	Habilitações Literárias	Companhia Diária	Costuma Sair de Casa (média)
P1	65	F	9º Ano	Marido e Filhos	Todos os dias
P2	68	F	4º Ano	Marido	4 Dias por semana
P3	68	M	4º Ano	Esposa	3 Dias por semana
P4	70	F	4º Ano	Marido	2 Dias por semana
P5	71	F	5º Ano	Amigas e Namorado	Todos os dias
P6	80	F	4º Ano	–	2 Dias por semana

2.4. Considerações éticas

Qualquer investigação que envolva o estudo de pessoas, inevitavelmente levanta algumas questões éticas.

Apesar da necessidade que cada investigador possui de obter informação e produzir conhecimento, existem determinados limites que não devem ser ultrapassados, no que concerne ao respeito pela liberdade do outro e por todos os seus direitos.

Fortin (1999), no seu estudo, divide os direitos dos seres humanos em cinco grupos, dos quais seleccionamos 3 especificamente:



- Direito à autodeterminação: os participantes no estudo foram livres de optar se pretendiam ou não participar no estudo;
- Direito à intimidade: os participantes inevitavelmente falaram sobre coisas pessoais, sobre si ou outros, e tinham toda a liberdade de negar submeter qualquer tipo de informação que considerassem intrusiva ou íntima, não a pretendendo abordar;
- Direito ao anonimato e confidencialidade: todas as informações cedidas pelos participantes, não foram de forma alguma divulgadas sem autorização prévia dos mesmos, nem a sua identificação com possibilidade de ser associada. Nenhum dos participantes poderia de nenhuma forma ser reconhecido.

Os idosos, que aceitaram participar, foram previamente informados dos objetivos do estudo, de como este se processaria, bem como do papel que lhes era reservado. Desta forma, foram convidados a assinar um termo de consentimento informado, onde afirmaram que iriam participar no estudo, de livre e espontânea vontade, tendo sempre como possibilidade a sua desistência.

Quanto aos possíveis custos, de que os participantes foram alvo, os perceptíveis foram:

- Gasto de tempo;
- Reavivar lembranças de situações de dor, e tristeza, que ainda hoje lhes causam desconforto;
- O medo de juízos de valor por parte da investigadora;
- O esforço interior para corresponder aos nossos objetivos.

Relativamente aos benefícios, alguns participantes referiram:

- A companhia que tiveram da investigadora;
- O carinho e simpatia com que foram tratados;
- A escuta atenta da investigadora;
- O compromisso para com algo.





3. Análise Fenomenológica das narrativas

Nesta fase, o nosso objetivo não se limitou apenas à mera descrição das experiências vivenciadas pelos participantes. Assim, após leitura atenta e análise desses testemunhos, procuramos encontrar um fio condutor que nos permitisse descrever de forma clara, sem desvios, e que tornasse a apresentação dos factos clara e coerente.

Van Manen (1990), nos seus estudos, propõe o agrupamento das experiências relatadas naquilo que ele descreve como temas fenomenológicos ou estruturas de significado.

Neste processo de agrupamento da informação são necessários três tipos de abordagem, com vista a extrair do texto a informação mais oculta:

- Abordagem holística ou sentenciosa: ver o texto na sua totalidade procurando a frase ou expressão que traduz o seu significado fundamental;
- Abordagem seletiva: baseada na leitura repetida do texto, procurando as frases que melhor revelam o fenómeno;
- Abordagem detalhada ou linha a linha: concentra-se sobre cada frase ou conjunto de frases com o objetivo de perceber o que cada uma destas revela da experiência vivida.

Assim, chegamos à conclusão que as verbalizações poderiam ser agrupadas especificamente em dois temas: Arranjo Pessoal na mediação da relação e Arranjo Pessoal como identidade. Iremos em seguida abordar cada um deles de forma pormenorizada.



3.1. Arranjo pessoal na mediação da relação

Na maior parte dos discursos, foi notória a importância atribuída ao Arranjo Pessoal, não como competência autónoma associada ao AC ou como fator preponderante para a autoimagem, mas como forma de socialização, seja na sua concretização, em comunhão com os outros ou em função dos outros.

Na P1 foi perceptível, no decorrer da entrevista, que em vários momentos da sua vida a questão social marcava, de certa forma, o seu Arranjo Pessoal. Para ela, o fenómeno é personificado através da expressão: “...faz a diferença entre desconforto para conforto... de mim diante as outras pessoas”. Assim, o facto de cuidar de si, apesar de ser também para seu conforto, é fundamentalmente dirigido “aos outros”, ou seja, o maior conforto que sente, está dependente da forma como se apresenta em sociedade.

É, também clara a influência no dia-a-dia, em comunidade, como se pode ler: “Arranjar-me faz toda a diferença, faz com que me apeteça sair, passear..., estar com outras pessoas, acho que me dá confiança ... bem-estar”. O facto de se arranjar potencia a sua vontade e disponibilidade para os outros, pois apresentar-se como considera essencial ou oportuno, faz com que aumente o desejo de conviver, o que se traduz numa vida de qualidade, a nível social e emocional. Este fator é preponderante na sua vida, e gera emoções negativas profundas quando não satisfeito, como se pode ler - “...Apesar de ser um dia de felicidade (...) eu sentia-me tão infeliz, tão triste, tão desconfortável...” - lembrando o casamento da irmã, em que, por ter ficado a cuidar dos preparativos, não teve tempo para se arranjar convenientemente, o que a leva a identificar esse momento como um dos mais desconfortantes da sua vida. Assim, o facto de considerar que todas as outras pessoas estavam de acordo com a ocasião e que, inevitavelmente, ela também deveria estar, sem o ter conseguido fazer - “Não poder



aparecer da forma que considerava apropriada custou-me tanto...”- transformou-se num enorme problema, potenciado pela maior expectativa que as pessoas poderiam ter por ser irmã da noiva, e por não estar arranjada como seria protocolo. Assim, o receio de ser criticada pelos outros surge como fator motivacional para o Arranjo Pessoal, algo que não acontece nos momentos em que fica em casa e se descuida, levando-a a esconder-se da sociedade – *“E no fundo, também tenho receio de receber visitas (inesperadas) nesses dias, vão pensar que estou doente, e isso é porque não acham que estou apresentável”*-, ou seja, o facto de estar mais descuidada no seu Arranjo Pessoal só afeta o seu bem-estar se as outras pessoas a virem, porque irão pensar que ela não está bem ou irão considera-la desleixada, factos que a preocupam e fazem com que tenha receio de estar assim.

Por último, na frase *“a minha filha ajuda-me muito, e eu gosto muito que ela me ajude a arranjar, porque sinto-me mais atual, mais moderna, e gosto de receber elogios por isso, tanto do meu marido, como pelas minha irmãs e amigas”*, é perceptível a ênfase atribuída não à autonomia face ao Arranjo Pessoal, mas à partilha do mesmo com a filha, pois isso a aproximava de si, criando momentos de intimidade, sendo que o resultado agradava à própria filha e às pessoas importantes para si. Aí sim, ela retirava o seu conforto, não pela atividade em si, mas por tudo o que ela acarretava, e pela consequência que tinha nos outros.

Para a P2 é igualmente notória, a importância que é atribuída ao Arranjo Pessoal como mediador da socialização. As ocasiões especiais são entendidas como momentos de vivência em sociedade e por isso com grande carga social e de interação, daí que a principal preocupação se dirija à forma como se apresenta aos outros, indo de encontro às expectativas sociais – *“Não estou muito habituada a “pinturas”, não gosto muito de comprar roupa..., não uso “fios”, pulseiras ou brincos... mas como toda a gente, gosto de o fazer para os casamentos ou ocasiões especiais”* – e assim, ao contrário do que poderia ser esperado, o seu bem-estar é fruto da reação dos outros à forma como se apresenta e não decorrente do facto de estar arranjada, deixando transparecer através da expressão - *“...Arranjava-me o suficiente para não parecer mal”*-, que o faz, não para



preencher uma necessidade pessoal básica, mas por aquilo que os outros possam sentir e pensar, sendo esse retorno que lhe causa conforto.

Mais uma vez observa-se que o fenómeno é entendido como um instrumento promotor da intimidade para com as pessoas amadas. Na frase - *“Mas gosto muito quando as minhas filhas me dão roupa nova... ou me levam ao cabeleireiro... ou me pintam as unhas...sinto-me quase uma princesa”* – é claro o motivo da sua felicidade. O facto de as filhas participarem no seu Arranjo Pessoal, de se sentir “mimada”, ser alvo de atenção, e estar na sua companhia é sobrevalorizado, ao ponto de sentir-se uma “princesa”, em relação ao exercício autónomo do cuidado pessoal como potenciador da autoestima.

Para o P3, o fenómeno é vivido de forma diferente, na medida em que a assunção plena desta atividade de vida diária é reprimida e escondida do seu núcleo de contatos pessoais, pois segundo as suas regras de conduta, poderia ser associada a determinados tipos de tendências sexuais opostas às suas, como demonstra a frase:

“Agora há coisas que faço, que detestaria que as pessoas soubessem. Corto os pêlos das orelhas, nariz e sobrancelhas, e as vezes aparo os pêlos do peito; uso creme de rugas, mas próprio para homem; depois do banho ponho sempre creme hidratante, principalmente no verão ... eu sei que hoje em dia se usa, e eu faço porque gosto, mas não sei bem porquê continuo a achar que não é muito de homem, e por isso não conto a ninguém, sei que iriam gozar comigo”

Esta crença está bastante enraizada no P3 e, apesar de não concordar com a ideia de que *“arranjo não é coisa de homem”*, é inevitável que acredite que é assim que a sociedade da sua geração pense. No seu passado, os homens eram muito recriminados, por praticarem atos que se pensavam ser unicamente destinados às mulheres. Como ele mesmo refere *“...os homens queriam-se feios, porcos e maus”*, e como tal, qualquer cuidado que ele tivesse com o seu aspeto e até mesmo higiene, era entendido como desvio da normalidade e conseqüentemente criticado. Assim, mesmo demonstrando algum desconforto durante a entrevista, porque nunca havia falado com ninguém sobre este assunto, afirmou que é algo que lhe conforta e que atribui importância, embora



mantenha o receio constante de que as pessoas com quem convive se apercebam ou descubram a importância que realmente atribui ao seu cuidado, como se pode ler - “*Mas eu até me arranjo, só não quero é que ninguém saiba disso, podiam até se afastar de mim*”. Assim, encara essa atividade como muito positiva e importante, mantendo-a como uma rotina promotora de bem-estar, preservando o seu autoconceito, longe da exposição social geradora de ansiedade.

Mas transpondo o Arranjo Pessoal mais além das ideias pré concebidas da sociedade, o P3 refere que este tema também tem alguma importância relativamente à relação com a sua esposa - “*Quanto à roupa e assim, gosto mesmo de andar moderno e bem vestido...mas a minha mulher é que me compra quase tudo (mas comigo, eu é que escolho mas com a ajuda dela), mas gosto da sensação de ela cuidar de mim*”. Foi claro o carinho e conforto expressados, o rosto iluminou-se, aproximou-se mais da conversa, sorriu mais, percebeu-se que o facto de a sua esposa ter o cuidado de o ajudar relativamente ao vestuário, é vivido como um ato de bem-querer, um ato de amor. E que o faz perceber que ela continua a cuidar dele ao fim de tantos anos de casamento.

A P4 inicia a sua entrevista recordando o seu passado. Refere que casou muito cedo, e que depois disso deixou de se preocupar consigo, pois o trabalho era “*mais que muito*”, o dinheiro era “*contadinho*” e os filhos e o marido ocupavam o pouco tempo que lhe sobrava. Até que chegou o dia em que descobriu que o seu marido a traiçava:” *...O meu mundo desabou... parei para pensar, e aquilo em que me tinha tornado não era eu...parecia a história ao contrário da Gata Borralheira*”. Para melhor se expressar, fez uso da analogia da história da gata borralheira mas no sentido oposto, ou seja, a gata borralheira passou de uma pessoa menos cuidada e que vivia para trabalhar, a princesa, enquanto para ela, após o casamento, a princesa desapareceu e emergiu uma mulher lutadora, mas “*desleixada*” e menos bela. Era essa a razão para a infidelidade do marido, e que a levava a recriminar-se, apesar de perceber que se o fez foi por amor, para se poder dedicar como achava que a sua família merecia: “*Eu sabia que o meu marido gostava de mim, e se me traia só podia ser por não encontrar em mim o que procurava fora...e as amantes dele eram bastante arranjadas e cuidadas,*



mas de resto não tinham mais nada”. Foi aí que tomou uma grande decisão após perceber que queria fazer tudo para recuperar o seu marido, emergindo dessa forma o Arranjo Pessoal como estratégia de sedução na relação conjugal e não como simples opção de revalorização pessoal:

“Foi então que decidi que se queria salvar o meu casamento e a felicidade da minha família tinha de me mexer, e preocupar-me também comigo...comecei a comprar roupa, a ir ao cabeleireiro, a pintar-me, e atentar andar sempre arranjada (quando saia, porque a trabalhar não era possível).”

O investimento no AC como estratégia de sedução para reconquistar o marido foi vivido numa ambivalência sentimental, onde o medo e a dúvida eram constantes na batalha que travava. Contudo, após tanto esforço, emergiram sensações positivas que associa à valorização social atribuída ao ato de se arranjar, refletida num aumento do interesse conjugal: *“Senti o meu marido a aproximar-se mais de mim...principalmente quando os amigos dele começaram a dizer que eu parecia outra...senti-me orgulhosa nesses momentos...”*. No fundo, para além de lhe confortar o facto de ter acertado nas estratégias, reconquistado o seu marido de volta, ainda recuperou o reconhecimento social, deixando de ter necessidade de se esconder e concretizando assim, a verdadeira história da “gata borralheira”, tornando-se de novo “princesa”:

“Valeu a pena a mudança.... o meu marido deixou de me trair...unimo-nos muito, os meus filhos estavam felizes e mais orgulhosos da mãe...e eu também me sentia melhor comigo mesma...apetecia-me sair...sentia-me mais princesa outra vez...”.

Para a P5 o Arranjo Pessoal é quase como uma filosofia de vida, vivido como um hábito diário indispensável e responsável pela felicidade e vida que mantem. A sua grande importância emergiu após o divórcio conjugal numa relação sem filhos, onde as disponibilidades, temporal e sentimental, impulsionaram uma necessidade de mudança direccionada para cuidar de si. Assim, o reinvestimento no Arranjo Pessoal personificou, como refere, o “grito do Ipiranga” na sua vida, transformando-se numa pessoa mais feliz.



É bastante claro que cuida de si para preservar a sua autoestima em níveis bastante elevados, sendo notório o elevado valor que o Arranjo Pessoal tem na relação com os outros, especialmente como mediador nas relações sentimentais, dando-lhe confiança e supremacia nas interações, como se pode ler - *“Com toda esta mudança, até arranjei um namorado...e está totalmente apaixonado por mim, até porque sabe bem, que se não cuidar de mim como deve ser, eu com um corpo destes e um aspeto destes, arranjo outro num instante”*. O fenómeno é visto como um instrumento de poder sobre o sexo oposto, permitindo-a aceder a uma relação afetiva onde pode ser “venerada”, dado que, na sua perspetiva, seria fácil arranjar um namorado novo, já que se encontra no seu melhor fisicamente.

Simultaneamente, à imagem dos restantes participantes, o Arranjo Pessoal é vivido como fator preponderante para a manutenção da rede social, não só por estar mais bonita como pela mudança que trouxe para a sua personalidade, refletindo-se na relação com as suas amigas, tal como expressa na entrevista - *“As minhas amigas agora adoram sair comigo, estou mais desinibida, mais divertida, mais feliz”*. Observa-se assim que, um dos motivos que a leva a dedicar tanta energia e tanta atenção ao cuidado pessoal, é também o facto de querer agradar os seus pares, desejar a aprovação das pessoas que para ela são importantes, tendo como objetivo mantê-los por perto, como demonstram as expressões - *“Elas sempre que querem comprar alguma coisa consultam-me, é sinal que tomei boas opções e que estou bem, e isso agrada-me. Adoro ir as compras com elas, é bom sentir-me valorizada, é bom receber elogios”*. O prazer nas relações sociais advém do facto de ser vista como modelo, encarando isso como um objetivo de vida que se sobrepõe até à própria aprovação de si mesma.

Para a P6, Arranjo Pessoal associa-se a exagero e vaidade, adquirindo uma conotação negativa com a qual não se identifica e por isso refere não ser muito importante na sua vida - *“Durante a semana, não saio de casa, e por isso ando como calhar. Também passo o dia no campo, não dava para andar muito jeitosa.”*



Contudo, apesar de conscientemente não lhe atribuir valor, pragmaticamente assume a sua importância na interação com os outros, adotando esse comportamento como uma necessidade social, pois quando se arranja não o faz por si, porque se assim fosse, também teria esse cuidado estando só, mas ao contrário fá-lo quando sabe que irá ser vista por alguém, quando sai de casa e se expõe socialmente. Observa-se assim um compromisso sazonal com o Arranjo Pessoal que coincide com os fins-de-semana, alturas em que sai de casa e interage com outras pessoas - *“Ao sábado e domingo é que saio e aí uso a “roupa e calçado de domingo”...já têm mais de 30 anos, mas ainda me serve, e como estão muito arranjadinhas, fica bem na casa do Senhor”*. Nessas situações, o vestuário adquire outra importância e passa a ser definido como *“roupa de domingo”*, ou seja, peças que seleciona como melhores e com que mais se identifica, preservadas para serem usadas nos momentos de exposição social, pois não teria qualquer sentido usa-las em casa, apenas por prazer pessoal. Relativamente à expressão, *“a casa do Senhor”*, quase parece que seria a forma ideal de se apresentar na igreja, lugar de culto onde se encontra com Deus. Contudo, a frase - *“Deus não liga ao aspeto, só gosta é de boas ações”*- deixa transparecer, que apenas se apresenta como considera protocolo por aquilo que os restantes fiéis poderão pensar, receando que não a considerem de acordo, e ser alvo de olhares ou crítica.

Mesmo sendo claro para si, que aquilo que faz é o suficiente para se identificar e sentir confortável, tinha receio de dar uma imagem negativa durante a entrevista. Nesse sentido, observou-se uma frequente evocação de Deus, acompanhado por um discurso superficial e pouco refletido, entendido não como uma necessidade do cumprimento para com a palavra divina ou como uma forma de mostrar a sua fidelidade religiosa, mas como uma *“desculpa”* ou rápida justificação, para que lhe parecesse mais natural o facto de não ser tão importante o Arranjo Pessoal, como considera que é para a sociedade.

Ao evocar memórias passadas, mais uma vez se observa um comportamento não linear, pois apesar de no presente, não ser importante para ela o cuidado pessoal mais evidente, existiu um período na vida em que isso não foi assim, onde o Arranjo Pessoal



foi bastante importante e alvo de bastante atenção, marcado pela procura de companheiro e considerado pela P6 como exagerado - *“Quando era mais nova ligava mais a isso...queria arranjar marido, e por isso tinha que ligar...”*. Conclui, no entanto, que mesmo nessa altura não o fazia por vontade própria, mas sim pelas amigas e porque não queria de todo *“ficar para tia”*, contudo, por saber que era muito importante para os homens da altura, teve de dedicar mais atenção a esse tipo de cuidados, embora continuasse a não se identificar muito com eles.

3.2. Arranjo pessoal como identidade

Este tema surgiu, após percebermos que em todos os discursos existe a referência daquilo que os indivíduos acham de si mesmos e de que forma o Arranjo Pessoal lhes permite, ou não, corresponder com aquilo que sentem que é o seu autoconceito.

Para a P1 arranjar-se significa estar completa, aproximar o que sente ser definição pessoal da sua aparência e a realidade que transparece, resultando em bem-estar, conforto e tranquilidade, tal como expressa - *“... O mais importante é que me sinto bem”*. Assim, arranja-se porque isso a aproxima do ideal do ego, refletindo-se na sua autoestima e bem-estar - *“Arranjar-me parece que me dá luz, dá-me vida, e mesmo que não traga felicidade, porque problemas todos temos, dá-me conforto”*.

Quando reflete acerca da omissão ou delegação para segundo plano deste hábito, seja por impossibilidade ou por falta de vontade, percebe que não se sente completa, que o seu bem-estar está afetado, que não se reconhece ou que perdeu a identidade, algo que, sem dúvida, a influencia negativamente, tal como refere - *“As vezes estou em casa e passo o dia de pijama, mas sinto que me faz mal..., parece que envelheço uma semana”*. Por vezes estas situações deixam mesmo marcas para a vida, como a que



partilhou num dos momentos mais emotivos da entrevista, referindo-se ao casamento da irmã, onde por ter feito todos os preparativos da boda, ficou sem tempo disponível para se arranjar idilicamente.

O que fez desse um momento doloroso, não foi o facto de não ter tempo de cuidar de si, mas a consequência disso, ou seja, a imagem que ela tinha idealizado para si não pode ser correspondida, logo a imagem que considera ter transparecido para os outros não se coaduna com aquilo que sente que a define: *“...o meu arranjo naquele dia era essencial para mim, e não o pude fazer...quase que sentia dor, por me sentir humilhada (apesar de perceber que só eu me sentia assim, e que nem fazia sentido) ”*. A importância atribuída ao Arranjo Pessoal explica assim a ansiedade que sente pelo facto de não saber como irá ser no futuro, pois receia que esse habito possa ser alterado, quando já não depender só dela, e que isso lhe modifique o autoconceito e a sensação de bem-estar - *“Deus queira que tenha sempre energia e disposição para me arranjar, para me produzir, para me fazer sentir bem”*.

Para a P2 foi inevitável relacionar o Arranjo Pessoal, com o momento da vida em que este esteve mais limitada e mais dependente de fatores externos. Assim, passar por um episódio de doença foi marcante pela discrepância existente entre o que via ao espelho e aquilo que considerava ser a sua identidade. Uma das coisas que mais lhe fazia falta era reencontrar-se em toda aquela situação, voltar a sentir-se ela própria, tal como expressa - *“... estive doente, e isso via-se muito bem no meu aspeto... e apesar de não ter forças, de me sentir péssima...fazia-me falta sentir-me “normal”...”*. Contudo, foi no meio do evento stressante e negativo, que encontrou um novo significado para o Arranjo Pessoal, visto como terapêutico face à aquisição de bem-estar, como se pode ler:

“...Durante essa fase andei “pintada” (era um pó que elas compraram – muito fácil de por) ...levaram-me a uma loja para comprar uma peruca à minha medida (eu escolhi uma exatamente igual ao cabelo que tinha e costumava usar) e ainda me ofereceram um vestido lindo...senti-me bastante bem...não esquecia a doença, mas sentia-me melhor”.



Os sentimentos positivos que são daqui retirados são atribuídos ao facto de se ter sentido ela mesma, de se ter encontrado, de se sentir passo a passo a caminhar de encontro com aquilo que a define. E aquilo que a define é em parte sentir-se arranjada: “...*Sinto-me melhor quando estou arranjada...*”.

Para o P3 foi diminuta a verbalização da importância que atribuiu ao Arranjo Pessoal enquanto identidade; percebe-se que essa importância existe, mas não foi muito abordada durante o seu discurso. No entanto, o facto de se arranjar, mesmo quando acredita não estar em consonância com a opinião da sociedade, acarreta-lhe bem-estar, como se pode ler - “*Mas no fundo (apesar de não querer que os outros saibam) eu gosto do resultado...sinto-me mais novo, mais moderno, mais vivo...*”, infere-se que é dessa forma que ele se reencontra e que define a sua identidade.

O facto de se arranjar, para além do conforto que lhe causa de imediato, relembra o passado e traz memórias da juventude, faz esquecer por momentos as rugas e reaparecer o auge físico, traduzindo-se em felicidade. Sente que não se encontra no percurso para o “*fim da linha*”, mas sim no sentido oposto. Ao modernizar-se, ofusca o efeito do envelhecimento, rejuvenescendo-o e fazendo com que viva bem mais e melhor.

Para a P4, o facto de ter retomado alguns hábitos face ao Arranjo Pessoal, ainda que o tenha feito tendo por base a concretização de objetivos extrínsecos ao sujeito, deu-lhe algum conforto e bem-estar que já há muito merecia e não sentia, pois fizeram-na ir de encontro ao seu “eu”, que há muito havia ficado perdido no passado, e que agora percebia que lhe fazia tão bem recordar e viver, tal como refere - “*no fundo no fundo sentia-me mais eu...lembrava-me mais de quando era jovem, de quando era bonita, sentia-me tão melhor assim...*”. Assim, reportando-se ao presente, orgulha-se do percurso que fez e percebe que apesar dos motivos não terem sido os melhores, ainda bem que o fez, pois reencontrou-se e aprendeu a valorizar a sua existência e importância, acreditando agora que a sua felicidade depende dos outros mas também de si, como transparece no seu discurso - “*...continuo uma mulher arranjada e até bonita*”.



para a idade, sinto-me muito bem assim, gosto de investir em mim, adoro receber coisas para mim, e sem dúvida sou feliz.”

Para a P5 é extraordinariamente clara a importância do seu Arranjo Pessoal como identidade, como a forma de se definir e de se “encontrar”.

Na entrevista começou por dizer que no casamento negligenciou esse comportamento, embora sentisse que isso não lhe fazia bem. No entanto, a necessidade de mudança intrínseca, incutida pelo divórcio, reposicionou as prioridades pessoais, recentrando-as na procura do ego ideal, na ansia de se voltar a encontrar após tantos anos de infelicidade e anulação. Neste contexto, o Arranjo Pessoal emergiu como instrumento chave dessa mudança, bem marcada pelo desejo de se sentir valorizada através da imagem que projeta, como se pode inferir:

“Antigamente só fazia coisas simples...um bocadinho de maquilhagem, roupa e acessórios bonitos, cabelo cuidado e pouco mais, mas como a idade não perdoa, isso já não me chegava...não me sentia eu...foi ai que decidi fazer uma cirurgia plástica...foi a sorte grande que me saiu...sai do hospital 20 anos mais nova...já era eu de novo...”

Entende-se que a P5 foi procurando formas de se voltar a encontrar, e que após investir nos cuidados comuns, que até praticava antes de casar (época que ainda cuidava de si), necessitou de ir mais longe, porque o que via ao espelho não era ela mesma, não se identificava com a imagem que interiormente guardava. Optou então por recorrer à cirurgia estética, na qual refere ter conseguido aproximar-se daquilo que seria o seu autoconceito, e que isso se traduzia claramente em realização e felicidade; foi ai que recuperou a autoconfiança que lhe permite hoje ter a desinibição que tanto lhe agrada, e a ansia pela vida que conquistou, facilmente observável no seu discurso:

“(...) vou todas as semanas ao cabeleireiro, já fiz duas cirurgias (e não sei se não farei mais), passo a vida nas compras...é roupa; acessórios; maquilhagem; perfumes...é tudo o que me lembrar...mas ninguém sonha o quanto me sinto bem...só não me sinto uma princesa porque já não tenho idade, mas sinto-me uma rainha”.



A felicidade está pois ligada ao comportamento de AC, que mantém o autoconceito próximo da imagem idealizada em função da idade, permitindo-lhe um renascer contínuo sempre que se olha ao espelho e que a direciona para a partilha social-
“Arranjar-me faz-me sentir bonita, bem mais nova, mais à vontade em tudo, mais confiante...até acho que é por isso que nem paro em casa, dá-me vontade de sair e me diverti”. A expressão “o meu problema é que agora arranjar-me é um vício...” revela, no entanto, alguns problemas resultantes da nova atitude, pois é uma mudança que acarreta bastantes custos, contudo, são pormenores que não superam o bem-estar que o facto de investir em si mesma traduz.

Para P6, apesar de conscientemente a vivência do Arranjo Pessoal não estar centrada na distinção da sua identidade pessoal mas sim na imagem que pretende passar aos outros, é possível encontrar no seu discurso momentos em que inconscientemente o faz por si e, apesar de conotar o cuidado pessoal ao exagero, as suas ações, ainda que limitadas face ao comportamento de AC, têm importância para si. Assim, é esse “pequeno” investimento que a faz sentir bem, sentir-se ela mesma, e que sente que a define, tal como expressa durante a entrevista:

“Eu não gosto muito de me arranjar, é preciso é andar limpinha, e com a roupa bem passada e em condições, cabelo cuidado, isso é o suficiente para me sentir bem, e sentir-me de acordo comigo mesma, de resto não é preciso mais nada, porque demais é exagero e Deus é contra a vaidade”.





4. Discussão

Analisar experiências de vida, é sempre uma questão extremamente complexa. Cada pessoa, como ser uno, vive e experiencia de diferentes formas determinado fenómeno.

A vivência do Arranjo Pessoal, apesar de única, mostra-se multidimensional, intervindo em diferentes contextos e com diferentes intuitos.

Pelo estudo das narrativas, percebeu-se de forma clara a distinção entre o Arranjo Pessoal, entendido como mediador de relação e o Arranjo Pessoal como identidade.

No que diz respeito à mediação da relação, o arranjo revela-se como um aspeto com grande impacto na relação que os indivíduos estabelecem com a sociedade no desempenho dos seus papéis. Da consciencialização que cada sujeito faz do impacto social do Arranjo Pessoal, nascem diferentes abordagens do mesmo. Ou seja, no seu enquadramento cada pessoa apresenta diferentes formas de abordar esta dinâmica de se arranjar, de acordo com os objetivos e expectativas a que estão sujeitas.

Segundo Campbell (2005), a forma como os idosos se apresentam fisicamente influencia a forma como são para os outros, e como interagem com os outros, havendo evidência de que até para os próprios profissionais de saúde, pode existir mais ou menos atração em função da aparência. No estudo deste autor, sempre que os idosos recebiam visitas, o seu arranjo era prioritário para poder receber a família, e se lhes diziam que estavam visivelmente bonitos “*os olhos deles brilhavam como se lhes tivéssemos oferecido 1.000.000 dólares*” (Campbell 2005).

No nosso estudo foi perceptível que para a maioria dos participantes, o facto de se arranjarem lhes proporciona sentimentos de confiança e conforto, que lhes permite



experimentarem sentimentos de maior aceitação/integração no meio em que estão inseridos. A influência que o Arranjo Pessoal tem na interação com os outros está bem presente nos discursos que traduzem não só uma maior disponibilidade e confiança na interação, como manifestam também maior necessidade de procurar esse contacto social, abrindo assim espaço para relatos de novas relações afetivas e de restabelecimento de relações anteriores, interrompidas ou debilitadas. Assim, o Arranjo Pessoal pode assumir diferentes concretizações, mantendo o mesmo tipo de significância, dependendo do contexto de cada um. Daí ser possível encontrar participantes que referem sentimentos similares com descrições do fenómeno diferentes, como é o caso do P6, para quem arranjar-se passava por manter uma boa higiene corporal e uma indumentária asseada; e P4, para quem representava necessariamente colocar maquilhagem e acessórios de moda. Ora temos um objetivo comum com expressões distintas.

Observou-se também a vertente de partilha de momentos de proximidade e de relação, presente no discurso de P1, P2 e P4, que encontram significado no comportamento de AC também pelos momentos que experimentam durante a sua execução. Temos assim, atividade com vista ao Arranjo Pessoal que são partilhadas entre mães e filhas, entre maridos e esposas, e em que os simples atos associados ao fenómeno (pentear, maquilhar, comprar roupa e vestir-se) são em si momentos de partilha, plenos de significado interpessoal. Ou seja, todo o processo constitui uma oportunidade de intimidade, proximidade e carinho. Neste contexto, o facto de existirem momentos de partilha com pessoas significativas, é também por si só, um estímulo à manutenção destas atividades, havendo assim uma procura destes momentos, que também são recompensadores do ponto de vista da interação.

A recompensa da interação com os outros é pois um motivo para utilizar o Arranjo Pessoal como estratégia, observando-se situações em que esses comportamentos são conscientemente realizados exclusivamente para obter momentos de convívio e reforço positivo. Assim, são vários os participantes que deixam transparecer a importância que atribuem à existência de elogios e comportamentos de



aceitação por parte não só das pessoas significativas, mas também da própria comunidade em que se inserem. Ou seja, admitem o fascínio que sentem por receberem palavras de incentivo e de agrado pela forma como se apresentam, e por isso, sentem uma motivação externa para manterem este tipo de cuidados.

Decorrentes deste princípio, é necessário, também, considerar os comportamentos que visam evitar a crítica, que podem decorrer não só da ausência do comportamento como da negligência face às expectativas sociais. Assim, alguns participantes descrevem situações em que o descuido no arranjo Pessoal (de acordo com as suas expectativas ou exigência da sociedade) é gerador de isolamento. Ou seja, quem descreve esta realidade verbaliza necessidade de evitar o contacto, sempre que se sente desadequado para a ocasião, ou identifica na sociedade sinais de não-aceitação perante a forma como se apresenta (ou expectativa perante o mesmo). Paradoxalmente, o investimento no Arranjo Pessoal, apesar de normalmente oferecer oportunidades para a interação social que se repercute no bem-estar das pessoas, simultaneamente também pode funcionar como inibidor dessa interação. Isso é perceptível no discurso do participante do sexo masculino, quando explora o receio de tornar pública a importância que atribui a este comportamento. Assim, constata-se que o homem atual oscila frequentemente entre duas realidades opostas, subjacentes a este fenómeno. Por um lado a crença de que o cuidado pessoal para os homens poderá colocar em causa a sua sexualidade, favorecer a discriminação e a não-aceitação entre pares; por outro a preocupação excessiva com a aparência, associada a grandes investimentos de tempo e dinheiro em cosméticos, acessórios, roupas seguindo a moda e as “tendências” de cada estação e representada pelo conceito de “metrossexualidade”. Considera-se, por isso, natural que alguns indivíduos se sintam inibidos de admitir que se preocupam com este tipo de atividade, receando que os outros percebam essa atenção. Tal constatação implica uma atenção redobrada por parte dos profissionais de forma a impedir a sua exclusão, a facilitar a interação e a aceitação da comunidade em que vivem.

Segundo Rosa (1994), um dos maiores problemas que acompanha o envelhecimento é o da preservação da própria identidade. Nesta perspetiva, surgiu



durante o nosso estudo, o Arranjo Pessoal encarado como identidade, percebendo-o como potenciador e facilitador do reencontro com o “eu”. Ou seja, uma forma através da qual poderemos recuar no tempo, e minorar a diferença do “eu” antes, e do “eu” atual.

Quando nascemos não possuímos uma identidade, ela vai-se adquirindo e desenvolvendo de forma dinâmica durante a vida, e molda-se mediante a interação com a sociedade (Ray & Deci 2005). De acordo com a teoria e trabalhos de Maslow (1954), e Erickson (1968), a identidade é algo essencial ao desenvolvimento do ser humano (Greenwald & Pratkanis 1984). Também para Paúl (2005), o *self* (ou a identidade) é um conceito muito relevante da personalidade, na medida em que reflete a adaptação da pessoa ao próprio envelhecimento.

Durante a análise das entrevistas, foi perceptível o que sentem maioritariamente, as pessoas para quem o Arranjo Pessoal é importante, e quem se identifica através do mesmo, ou seja, aquelas que só se reconhecem ao espelho depois de se arranjam, pois só assim estarão próximas da imagem mental que possuem de si mesmas. Assim, emergiram sensações referidas como de “bem-estar, conforto, tranquilidade, confiança, e vontade de sair e passear”, cuja conotação positiva, potencia o Arranjo Pessoal, fazendo com que se torne um hábito de vida, seja de forma diária ou esporádica.

Para alguns, esse bem-estar era tão importante e tão claro, que o futuro se anunciava com uma carga subjetiva de “medo”, assente na possibilidade de perda de autonomia e conseqüente alteração ou diminuição da sua imagem e hábitos atuais. Contudo, o “medo” não é evidenciado pela perda da capacidade de realizar o AC autonomamente, porque não é o comportamento em si que importa, mas sim pelas conseqüências que essa incapacidade poderá trazer à conservação do Arranjo Pessoal, traduzindo-se numa potencial perda da identidade pessoa.

A impossibilidade de se apresentarem como gostariam em determinado momento, seja em ocasiões especiais ou não, impedindo a assunção completa da



imagem pessoal com que se identificam, por vezes influencia o bem-estar, observando-se sensações como “dor e humilhação”.

O Arranjo Pessoal neste estudo é também descrito como uma característica pessoal, algo que permite identificar a pessoa. Assim, a doença surge conotada com situações de despersonalização da imagem pessoal, decorrente de uma menor predisposição para o Arranjo Pessoal, ou até mesmo, da incapacidade para o executar. Estas alterações levam a uma discrepância entre aquilo que os indivíduos sentem e a imagem que efetivamente transmitem e que reconhecem, fatores a ter em conta na atividade profissional dos enfermeiros.

A teoria da identidade de Susan Whitbourne (1999) defende que as alterações do processo de envelhecimento são ajustadas através de processos de assimilação de identidade, acomodação da identidade e do equilíbrio da identidade. A assimilação refere-se à interpretação das experiências mediante as convicções pessoais; a acomodação reporta-se ao processo de alterar a própria identidade, para dar resposta a novas experiências, opostas às crenças pessoais; quando sucedem discordâncias de identidade, o primeiro processo a ocorrer é o da assimilação, mas quando este não obtém o resultado esperado, ocorre o processo de acomodação. O equilíbrio entre ambos, segundo a autora, é o processo mais indicado. Assim, à medida que se desenvolve o processo de envelhecimento, ocorrem alterações fisionómicas marcadas e que são reconhecidas pelos indivíduos como inevitáveis. Segundo o estudo de Gosselink (2008), a beleza é priorizada durante toda a vida e com o envelhecimento sofre apenas uns ajustes. Nesse sentido, as entrevistas revelaram relatos interessantes de pessoas que encontraram no Arranjo Pessoal, mecanismos de minimizar e atenuar as alterações do envelhecimento, atribuindo-lhe mais um significado diferente. Em consequência, o fenómeno emerge como estratégia de adaptação para fazer face à inevitabilidade do envelhecimento. É comum encontrar, nos participantes estratégias como “*pintar o cabelo*”, “*uso de cremes*”, “*vestuários cuidados (atendendo às tendências da atualidade)*”, e mesmo o recurso à “*cirurgia estética*”. Para estes, são mecanismo que lhes proporcionam elevado nível de satisfação e que segundo os



próprios, permitem conservar um aspeto mais próximo da imagem que idealizam de si mesmos.

Nesta temática é crucial referir o papel da Enfermagem tendo por objeto a pessoa como alvo de cuidados. Ser enfermeiro implica perceber o outro de uma forma holística, criando uma relação de ajuda com indivíduos que são agentes ativos nos seus próprios processos de saúde/doença, garantindo respeito pela sua autodeterminação, e pelas influências sociais na aceção dos fenómenos da vida, percebendo que “*os cuidados de enfermagem tomam por foco de atenção a promoção dos projetos de saúde que cada pessoa vive e persegue.*” (Ordem dos Enfermeiros, 2002).

Desta forma a fenomenologia revela a sua importância para a investigação e consequentemente para a intervenção de Enfermagem, na medida em que apela ao entendimento e à reflexão. Ao analisar a vivência do Arranjo Pessoal por parte de cada idoso, observa-se que este adquire significados diferentes, contribuindo quer para a construção da identidade pessoal, como para a mediação da interação social. Nesse sentido o percurso de enfermagem terá de passar sempre por compreender e respeitar cada indivíduo na sua unicidade e na sua vivência específica, e perceber quais as necessidades, significâncias e expectativas que cada pessoa mantém, para que desta forma possa agir de acordo, obter resultados sensíveis aos seus cuidados e significativos para a pessoa.

Os resultados deste estudo deixam-nos indicações para perguntas como: Devemos incentivar o Arranjo Pessoal a uma pessoa que viva só? Cada caso é um caso. Apesar de parecer cliché, esta frase é ideal neste sentido. Pois, deveremos perceber primeiro em qual dos dois polos (encontrados neste estudo – Arranjo Pessoal na relação, e Arranjo Pessoal como identidade), a pessoa se encontra. E nesse caso, poderá apenas ter significado o facto de se arranjar para si mesma. Aí faz todo o sentido o incentivo e motivação que o enfermeiro possa dar, com conhecimento prévio de que provavelmente essa intervenção provocará bem-estar na pessoa alvo, facilitando o seu reencontro com a identidade perdida. No caso de apenas ser importante arranjar-se mediante o contacto



externo, essa necessidade terá de ser repensada, equacionando se a possibilidade do aumento da rede social pode servir como estímulo ou se a partilha do cuidado com alguém pode aumentar a motivação e disponibilizar a pessoa para o AC.

Não se pode descorar a importância atribuída ao reforço positivo que obtinham, em consequência da sua aparência, algo que aumentava ou mantinha a motivação para continuarem a investir no Arranjo Pessoal. Assim, cabe também ao Enfermeiro motivar a pessoa para atividades que sejam, para esta, benéficas. Podendo usar como recurso o próprio reforço positivo/elogio, que com grande probabilidade potenciarão o bem-estar

Tudo isto prova, que antes de qualquer tipo de atuação os enfermeiros têm de conhecer as pessoas com quem contactam, perceber o que elas consideram como melhor para elas (o que não implica que não seja possível sugerir novas atividades consideradas benéficas, mas que devem levar em conta as suas intenções), e agir de acordo, ou seja, fornecer apoio e instrução ou compensar parcialmente/totalmente sempre que necessário (Orem, 2011). Por fim, como seria de esperar, avaliar os indicadores de processo e resultado elencados à priori. Segundo Ashurst & Taylor (2010), os enfermeiros devem elaborar planos de cuidados de forma “*SMART*”- Specific; Measurable; Achievable; Realistic e Timely, tendo sempre em conta que a pessoa é o nosso objeto e não, as nossas inclinações pessoais.

A respeito desta forma de pensar Enfermagem, Silva (2007) insere-nos no tema da Enfermagem Avançada, que passa pela procura de uma:

“Maior competência para o desenvolvimento centrado numa lógica mais conceptual e concretizada pela relação interpessoal - baseado em teorias de enfermagem que têm por “Core” o diagnóstico e a assistência em face das respostas humanas às transições vividas: e mais competências de tomada de decisão”,

Este trajeto não se coaduna com uma tentativa de apresentar uma nova enfermagem mas sim, repensar a enfermagem atual à luz de uma nova motivação para os cuidados, mais centrados nas expectativas e necessidades da pessoa, colocando-a



como agente ativo no estabelecimento de objetivos para os cuidados e mais do que isso, no próprio planeamento das intervenções a executar. A resposta terapêutica da enfermagem deve por isso centrar-se *“nas respostas humanas às transições vividas pelas pessoas e famílias ao longo do ciclo vital usando conhecimento gerado pela investigação e teoria de enfermagem”* (Silva, 2007)

Faz sentido por isso, perceber que a atuação de enfermagem torna-se mais próxima, dando espaço à pessoa para procurar cuidados de acordo com a sua necessidade específica, quer sejam cuidados de substituição, quer sejam cuidados de suporte ou potenciação. Nas entrevistas não observamos relatos de pessoas com incapacidade para o Arranjo Pessoal, embora no passado já existissem experiências semelhantes, sempre lembradas como memórias negativas. Mas como seria escolherem por nós a roupa que vestimos, decidirem por nós a forma como colocamos o nosso cabelo?

Sabemos que é importante chegar a um hospital (por exemplo) e vermos os doentes arranjados, transparece uma impressão de respeito e qualidade de serviço. Mas é importante incentivar as pessoas, mesmo quando não se vestem sozinhas, a escolher o que pretendem vestir, pois adquire enorme relevo em termos sociais e de dignidade (Ashurst & Taylor 2010). Assim, com esta forma de atuação, asseguramos a manutenção da dignidade da pessoa, atuando em conformidade com os princípios éticos e deontológicos da profissão de Enfermagem.



5. Conclusão

A realização desta dissertação evidenciou a nossa responsabilidade como Enfermeiros, face ao Arranjo Pessoal, contribuindo assim para o nosso desenvolvimento enquanto pessoas e profissionais de saúde, e ao mesmo tempo permitiu-nos desenvolver a nossa capacidade crítico-reflexiva e desenvolver também novas competências na área da investigação.

A Enfermagem visa a promoção da saúde, a prevenção da doença e a reabilitação da pessoa, ajudando-a desta forma na manutenção de uma vida com qualidade, ao mesmo tempo que promove a autonomia da pessoa nas suas tomadas de decisão.

Com o aumento da longevidade e a diminuição da natalidade, a nossa população foi ficando cada vez mais envelhecida e os nossos idosos necessitam de cuidados especializados, para promover assim o bem-estar e a satisfação pessoal.

Um dos aspetos ainda pouco desenvolvidos na atualidade, relativamente à enfermagem, é o Arranjo Pessoal. Este tema mereceu a nossa atenção, na tentativa de perceber qual o seu significado para o idoso, tendo surgido assim a nossa questão de investigação (“Qual o significado do Arranjo Pessoal para o idoso e uma vida de qualidade?”).

Do estudo realizado, e dos dados obtidos, foi possível identificar dois grandes temas no que respeita ao Arranjo Pessoal. Estes dizem respeito à motivação/objetivo que orienta a ação dos participantes. Neste sentido, surge-nos o Arranjo Pessoal como mediador da relação e noutra perspetiva o Arranjo Pessoal como identidade.



No primeiro tema, Arranjo Pessoal como mediador de relação, percebemos o arranjo como vetor de relação, ou seja, como instrumento de interação. Pela análise dos relatos dos participantes, percebemos a importância que o Arranjo Pessoal tem na vivência diária e no desempenho de papéis. Este é revelador de informação a respeito da pessoa e é analisado pela própria e pelo meio, sempre marcado pela expectativa e pela exigência específica de cada situação/contexto.

No seguimento deste tema, percebemos que o Arranjo Pessoal no âmbito da relação e interação social apresenta-se como potenciador de sentimentos positivos dos quais se destacam os de autoconfiança, aceitação e integração.

Por outro lado foi possível identificar que, quando existe o reconhecimento do não ajustamento do Arranjo Pessoal, as pessoas tendem a evitar o contacto, favorecendo o isolamento. Ou seja, quando os indivíduos sentem que o seu Arranjo Pessoal não está de acordo com o que é expectável, seja por consciência pessoal ou por reconhecimento de sinais externos, tendem a isolar-se.

Relativamente ao segundo tema, Arranjo Pessoal como identidade, percebemos que se apresenta como um mecanismo através do qual os idosos se reconhecem na sua individualidade pelas suas características pessoais.

Os participantes encontram assim, no Arranjo Pessoal, o meio através do qual obtêm coerência entre aquilo que veem e aquilo que sentem relativamente à sua autoimagem. Ou seja, possibilita-lhes um maior ajustamento da sua identidade com a imagem corporal. Este facto é, à semelhança do tema anterior, promotor de sentimentos positivos como conforto, tranquilidade e confiança.

O Arranjo Pessoal enquanto identidade surge-nos como um recurso que é utilizado por cada pessoa na busca da conservação do seu “eu”. Percebemos assim, a utilização de cosméticos e o recurso a cirurgia estética, como estratégias para contrariar os sinais de envelhecimento.



Por outro lado encontramos durante o nosso estudo referência a sentimentos negativos e potencialmente nocivos ao bem-estar individual. São exemplo disso a “dor e humilhação” sentidos em momentos de não identificação, consequência da impossibilidade de executar o Arranjo Pessoal de acordo com a sua expectativa. Temos por isso um sofrimento pessoal que provem exclusivamente da desadequação do Arranjo Pessoal, o que claramente mostra o seu impacto na pessoa e na sua qualidade de vida.

Concluimos portanto, que o Arranjo Pessoal é inquestionavelmente um aspeto de grande importância para a pessoa, e que a desadequação deste acarreta repercussões quer ao nível da interação social, quer ao nível da sua identidade.

A Enfermagem tem um papel preponderante na abordagem a esta temática, dado que centra a sua atuação sobre as respostas das pessoas ao seu processo de saúde e doença. Deve por isso ser capaz de, não só reconhecer precocemente estas alterações, como identificar corretamente as estratégias a adotar, com vista à sua correção. Isto só é possível conhecendo, por um lado a que nível se dá esta alteração (identidade ou relação interpessoal), por outro, quais as expectativas e motivações da pessoa alvo de cuidado.

Neste seguimento, facilmente se percebe que a atuação de Enfermagem se pauta pelo profundo empenho no conhecimento da pessoa, dado que só assim é possível a implementação de um plano de cuidados específico que possibilite dar resposta às necessidades individuais da pessoa.

Pelo discurso dos participantes percebeu-se a importância que atribuem ao reforço positivo e daí se entende a utilidade da intervenção ao nível da motivação e do suporte. O cuidado substitutivo só faz sentido perante a incapacidade para o Arranjo Pessoal. Sendo que, nas restantes situações, a atuação deve abranger um leque alargado de intervenções, que possibilitem atuar desde a motivação ao suporte e reforço positivo para a manutenção de comportamento.



Este foi um estudo que se mostrou desafiante e em que os resultados proporcionaram uma reflexão aprofundada sobre esta temática. Fomos surpreendidos pela complexidade da resposta da pessoa face a este processo, o que por sua vez se repercutiu em desafio e interesse na sua exploração.

Fazemos assim, um balanço positivo de todo este processo de investigação, que apesar de longo, foi indiscutivelmente apaixonante e enriquecedor.

A metodologia delineada inicialmente não teve de ser ajustada, pelo que consideramos ter estruturado de forma equilibrada todo o percurso destes últimos meses.

Posto isto, salientamos como limitação do nosso estudo a dificuldade em encontrar suporte teórico científico que nos permitisse aprofundar as nossas explicações.

Este estudo, deixa em aberto a possibilidade de no futuro se investigar qual o significado do Arranjo Pessoal para pessoas com incapacidade para este tipo de AC, visto que a amostra selecionada para esta investigação, não contemplou nenhum indivíduo nessa situação.



6. Referências Bibliográficas

- Ashurst, A. & Taylor, S. (2010). “*Looking good, feeling better: the benefits of a personal care plan*”. *Nursing & Residential Care* [serial online], 12(5):238-240. Available from: CINAHL Plus with Full Text, Ipswich, MA. 08-09-2012
- Baumeister, R. & Twenge, J. (2003). “*The Social Self*”. In M. Theodore & M. Lerner, *Handbook of Psychology – Volume 5 – Personality and Social Psychology* (pp.327-352). USA. John Wiley & Sons, Inc.
- Campbell, S. (2005). “*Resident Attractiveness – An Influential Factor in the Quality of Care in Nursing Homes*”. *Journal of Gerontologic Nursing*, [serial online]. 31(8):18-25. Available from: CINAHL Plus with Full Text, Ipswich, MA. 20-09-2012
- Fleck, M. et al. (1999). “*Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100)*”. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, vol.21 (1), p.19-28
- Fortin, M. (1999). “*O Processo de Investigação: Da concepção à realização*”. Loures: Lusociência.
- Gosselink, C. (2008). “*International Journal of Aging & Human Development - Ravishing or ravaged: women's relationships with women in the context of aging and Western beauty culture*”. p. 307, 318. Vol. 66(4)
- Greenwald, W. & Pratkanis, A. (1984). “*The self*”. In, S.Wyer & T. Srull(Eds), *Handbook of social cognition* (p. 129-178). Hillsdale, NJ. Erlbaum.
- Heidegger, M. (1998). “*O Ser e o Tempo*”. Petrópolis: Editora Vozes.



- ICN. (2002). “*Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem (CIPE)*”. Associação Portuguesa de Enfermeiros. Versão Beta2. Lisboa
- ICN. (2010). “*Classificação Internacional para a Prática de Enfermagem (CIPE)*”. Versão2.
- Loureiro, L. (2002). “*Orientações Teorico-Methodologicas para a Aplicação do Método Fenomenológico na Investigação em Enfermagem*”. Revista Referência (1ª ed), nº8.
- OMS. (2008). “*A global response to elder abuse and neglect*”.
- OMS. (1998). “*Versão em português dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida*”. <http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol.html>. 22-09-12 14:30.
- Ordem dos Enfermeiros (2002). “*Padrões de Qualidade dos Cuidados de Enfermagem*”. Conselho de Enfermagem.
- Orem, D. (2001). “*Nursing Concepts of practice*”. 6ª edição. Mosby, St Louis.
- Paul, C. (2005). “*Envelhecimento activo e redes de suporte social*”. <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3732.pdf>. 02-09-2012 22.30.
- Ray, R. & Deci, E. (2005). “*Assimilating Identities to the Self: A Self-Determination Theory Perspective on Internalization and Integrity within Cultures*”. In, M. Leary & J. Tangney (Eds), “*Handbook of Self and Identity*”, (p. 253-272), New York, The Guilford Press.
- REPE (2009). “*Regulamento do exercício profissional dos Enfermeiros*”.
- Rosa, M. (1994). “*Psicologia Evolutiva – Psicologia da Idade Adulta*”, 7ª Edição.
- Paúl, C. (2005). “*A construção de um modelo de envelhecimento humano.*” In C. Paúl & Fonseca (coords), *Envelhecer em Portugal*, (p. 21-41). Lisboa. Climepsi.



- Silva, A. (2007). “*Enfermagem Avançada: Um sentido para o desenvolvimento da Profissão e da Disciplina*”. Revista Servir, volume 55, nº. 1-2, p.11-20.
- Streuber, H. & Carpenter, D. (1999). “*Investigação Qualitativa em Enfermagem - Avançando o Imperativo Humanista*”, (2a ed.). Camarate: Lusociência.
- Swann, J. (2006). “*Keeping up appearances*”. *Nursing & Residential Care* [serial online]. 8(11):517-520. Available from: CINAHL Plus with Full Text, Ipswich, MA. 08-09-2012
- Van Manen, M. (1990). “*Researching lived experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*”, New York: State University of New York Press.
- Vieira, Margarida. (2007). “*Ser Enfermeiro- Da compaixão à Proficiência*”, Universidade Católica editora, Lisboa. p. 85,88
- Whitbourne, S. (1999). “*Physical Changes*”. In J. Cavanaugh & S. Whitbourne (Eds) (p. 91-122), “*Gerontology: an interdisciplinary perspective*”. New York. Oxford University Press.
- Zimmerman, G. (2000). “*Velhice – Aspectos Biopsicossociais*”, São Paulo, Artmed Editora.





Anexos





Anexo I. Guião da Entrevista





1. Nome: _____

2. Sexo:

Masculino _____

Feminino _____

3. Idade: _____

4. Estado Civil:

Casado/a _____

Solteiro/a _____

Viúvo/a _____

Outro _____

5. Grau de escolaridade:

0-4 anos _____

9-12 anos _____

4-6 anos _____

Licenciatura _____

6-9 anos _____

Mestrado _____

6. Vive acompanhado/a:

Sim _____

Não _____

Com quem:

Filho/a _____

Esposo/a _____

Outro/os _____

7. Costuma sair de casa:

Sim _____

Não _____

Numero de vezes por semana (média): _____



8. Religião: _____

Objetivo: Obter informação que permita compreender o mais detalhadamente possível a experiência em estudo.

Questão: Qual a importância do arranjo na sua vida?



Anexo II. Consentimento Informado





Estudo: Significado do Arranjo Pessoal para o Idoso e uma Vida de Qualidade

Eu, _____, fui informado (a) de forma clara e suficiente, dos objetivos do estudo a cima indicado, bem como dos procedimentos a serem desenvolvidos.

Declaro que concordo em participar neste estudo de forma voluntária, sendo-me garantido o anonimato e a confidencialidade da informação, e caso sinta necessidade tendo a liberdade de desistir a qualquer momento do processo.

Data: _____ de _____ de 2012.