

Perceção dos idosos autónomos face ao seu próprio envelhecimento The perception of the autonomous elderly towards their own ageing

Maria do Nascimento Mateus

Instituto Politécnico de Bragança – Escola Superior de Educação
mmateus@ipb.pt

Tânia Alves

Junta Freguesia de Talhas
Tania-helo@hotmail.com

Resumo

Este estudo sobre *A perceção dos idosos autónomos face ao seu próprio envelhecimento* tem como objetivos analisar como os idosos autónomos vivenciam o seu próprio processo de envelhecimento, refletir sobre os ganhos e perdas das suas vidas e verificar que estratégias de enfrentamento/adaptação são criadas, de forma a responder à questão chave *Quais as perceções dos idosos autónomos face ao seu próprio envelhecimento?* A metodologia utilizada é de natureza qualitativa, uma entrevista semiestruturada é aplicada a quatro idosos do sexo feminino e quatro do sexo masculino, sendo esta uma amostra não probabilística e intencional. A análise de conteúdo dos dados permite concluir que os participantes desenvolvem estratégias de enfrentamento e autodefesa, fazendo-se valer de fatores intrínsecos, como a continuidade das atividades de vida diária, a valorização da experiência e de fatores extrínsecos, como a satisfação com o bem-estar dos filhos e a preservação e valorização das relações sociais. Contudo, a velhice é percebida num quadro negativo, associado à idade cronológica, dependência, fragilidade e solidão, o que gera frustração e dificuldade em lidar com o envelhecimento.

Palavras-chave: *idosos autónomos; envelhecimento; perdas/ganhos; estratégias de enfrentamento/adaptação.*

Abstract

This study about *The perception of the autonomous elderly towards their own ageing* aims at analyzing how the autonomous elderly live their own process of ageing, reflecting on the gains and losses of their lives and ascertaining which strategies of coping and adaptation are created in order to answer the key question: *What are the perceptions and experiences of the autonomous elderly towards their own ageing?* The methodology to be used is of a qualitative nature, based on a semi-structured interview which is applied to four women and four men, thus being non-probability and purposive sampling. The content analysis of the results enables to conclude that the participants develop strategies of coping and self-defense to surpass constraints, relying on intrinsic factors, such as the continuity of daily-life activities and the valuation of their experience, as well as on extrinsic factors, namely satisfaction with their children's welfare and the preservation and appreciation of social relations. Nonetheless, old age is perceived negatively, associated with chronological age, dependence, frailty and solitude, which generate disappointment and difficulties in dealing with ageing.

Keywords: *autonomous elderly; ageing; losses/gains; strategies of coping and adaptation.*

Introdução

O envelhecimento da população constitui uma das mais relevantes transformações a nível mundial e Portugal não é exceção na medida em que tem assistido ao crescimento da população idosa nas últimas décadas. Barreto (2005) evidencia que Portugal é um dos Países da União Europeia onde o envelhecimento tem sido mais acelerado. Osório e Pinto (2007) reiteram que *a esperança de vida dos portugueses aumentou visivelmente desde a década de 70 até à actualidade* (p. 34) e de acordo com as projeções recentes do INE (2009) a tendência do envelhecimento demográfico

manter-se-á nos próximos 50 anos, estimando-se que em 2060 residirão em território nacional cerca de três idosos por cada jovem.

Segundo o INE (2017) *Mantém-se o agravamento do envelhecimento demográfico, em Portugal, que só tenderá a estabilizar daqui a cerca de 40 anos* (p. 1). De acordo com o cenário central de projeção, em que foram consideradas as hipóteses de evolução central da fecundidade, da mortalidade e das migrações, considera –se que entre 2015 e 2080

- Portugal perderá população, (...)
- O número de jovens diminuirá, (...)
- O índice de envelhecimento mais do que duplicará (...), só tenderá a estabilizar na proximidade de 2060, quando as gerações nascidas num contexto de níveis de fecundidade abaixo do limiar de substituição das gerações já se encontrarem no grupo etário 65 e mais.
- O índice de sustentabilidade (quociente entre o número de pessoas com idades entre 15 e 64 anos e o número de pessoas com 65 e mais anos) poderá diminuir de forma acentuada, face ao decréscimo da população em idade ativa, a par do aumento da população idosa (INE, 2017, p.1).

Contudo, para além de ser um fenómeno demográfico, a longevidade humana é também um fenómeno individual. O envelhecimento constitui-se, assim, como um processo multidimensional, na medida em que cada pessoa vivencia esta fase da vida de forma diferente, tendo em conta a sua história pessoal e todos os aspetos estruturais a ela subjacentes como a cultura, a educação, a saúde e as condições económicas.

Formulamos a questão chave que nos propomos clarificar - *Quais as perceções dos idosos autónomos face ao seu próprio envelhecimento?* e definimos os seguintes objetivos:

- *Analisar a forma como os idosos autónomos vivenciam o seu próprio processo de envelhecimento;*
- *Refletir sobre os ganhos e perdas no momento atual das suas vidas;*
- *Verificar que estratégias de enfrentamento e de adaptação são criadas face ao processo de envelhecimento.*

A metodologia utilizada é de natureza qualitativa, em que uma análise de conteúdo dos dados obtidos através de uma entrevista semiestruturada, aplicada a quatro idosos do sexo feminino e quatro do sexo masculino, na freguesia de Talhas, nos irá dar, após a apresentação e a análise dos dados, as respostas que clarificarão a questão chave.

Entre alguns dos resultados obtidos, expressos na conclusão, salientamos o apontar da velhice ligada à dependência, fragilidade, solidão, menor capacidade funcional para desempenhar certas atividades, em que a valorização da experiência adquirida ao longo da vida, o reforço da espiritualidade, a satisfação relacionada com o bem-estar dos filhos e a preservação e valorização das relações sociais, são fatores de enfrentamento e autodefesa.

O envelhecimento

O envelhecimento é segundo Faria e Marinho (2004) um processo complexo que envolve inúmeras variáveis, que interagem entre si e influenciam a forma como se envelhece. De acordo com o INE (2002) o processo de envelhecimento pode ser analisado segundo o ponto de vista demográfico e o ponto de vista individual, embora para o compreender tenham surgido, ao longo dos tempos, algumas teorias explicativas acerca deste fenómeno, que passa a ser visto, cada vez mais, como um problema social.

Para compreender as suas causas e consequências, visando uma análise sobre as percepções das pessoas idosas autónomas, com mais de 65 anos de idade, relativamente ao seu próprio processo de envelhecimento, serão abordados vários tipos de envelhecimento, nomeadamente o demográfico e individual, focando os aspetos biológicos, psicológicos e sociais.

Envelhecimento demográfico

Na perspetiva do INE (2002) o envelhecimento demográfico pode ser definido pelo *Aumento da proporção das pessoas idosas na população total* e resulta da (...) *transição demográfica, normalmente definida como a passagem de um modelo demográfico de fecundidade e mortalidade elevados para um modelo em que ambos os fenómenos atingem níveis baixos* (p. 188).

Rosa (2012) refere-se ao *aumento da importância estatística da população idosa, o chamado envelhecimento no topo, que se caracteriza pela diminuição da importância estatística da população em idade jovem, o que leva, automaticamente, a um envelhecimento na base* (p. 26). Neste sentido, o fenómeno do aumento do índice de envelhecimento é estabelecido pela redução da população jovem e o acréscimo da população idosa.

Segundo Royo e Sanz (2006) podem considerar-se como causas deste fenómeno a diminuição da natalidade, que desde os anos oitenta tendo vindo a diminuir devido ao adiamento da idade média do casamento e do nascimento do primeiro filho, à diminuição das taxas de natalidade, ao ingresso tardio dos jovens no mercado de trabalho, à maior acessibilidade a métodos contraceptivos seguros, à diminuição das taxas de mortalidade, ao progresso da medicina e a migrações e guerras que implicam a retirada dos jovens da estrutura populacional, considerando que são estes que têm maior aptidão para combater e maior disponibilidade para migrar.

No entanto, o fenómeno do progressivo envelhecimento da população portuguesa representa um desafio para a sociedade contemporânea que não pode ficar indiferente às suas consequências. Nesta medida, o peso crescente dos grupos etários de idosos arrasta para as

sociedades desenvolvidas ou em desenvolvimento uma panóplia de consequências cujas implicações e constante procura de soluções constitui um dos maiores problemas sociais do século XXI. Neste âmbito, de acordo com Osório e Pinto (2007), o envelhecimento demográfico implica consequências de índole económica, sanitária e social.

Envelhecimento individual

Segundo Fontaine (2000), o envelhecimento constitui-se como um processo que começa com o nascimento dos indivíduos, acontecendo ao longo de todo o ciclo vital e a velhice é normalmente definida como um estado, uma etapa com determinadas características.

Relativamente ao envelhecimento as primeiras abordagens concetualizavam-no como um processo de declínio progressivo, colocando os indivíduos meramente em situação de perdas sucessivas. Este modelo inicial, desenvolvido a partir da biologia e da medicina, caracteriza o envelhecimento como um processo universal, progressivo e irreversível.

Guillèron (1980, *in* Triadó e Villar, 1997) defende *O modelo de ciclo vital em U invertido* (p. 44), que comporta três etapas fundamentais. A primeira etapa começa com o nascimento, caracterizando-se por ganhos em todas as estruturas e funções do organismo; a segunda, ou etapa intermediária, caracteriza-se pela estabilidade e pelo funcionamento ótimo do organismo e a terceira define-se pela acumulação de perdas ao nível de todas as estruturas e funções do organismo, culminando com a morte.

No entanto, a partir da década de 70 surge uma corrente teórica, *Teoria Life-Span do Desenvolvimento*, que defende que o desenvolvimento dos indivíduos se processa ao longo de toda a vida e que o declínio não poderia ser a única característica definidora do envelhecimento.

Baltes (1970, *in* Triadó e Villar, 1997) corrobora que o desenvolvimento humano ocorre ao longo de toda a vida através de mudanças ontogenéticas, isto é, através de mudanças físicas e psicológicas. A partir desta perspetiva é enfatizada a interferência que diversos fatores podem desempenhar no processo de desenvolvimento, nomeadamente influências normativas ligadas à idade cronológica, constituídas por determinantes biológicos e ambientais, influências normativas associadas ao contexto histórico influenciado igualmente por determinantes biológicos e ambientais e acontecimentos significativos da vida, de natureza não normativa, constituídos por determinantes biológicos e ambientais à semelhança dos anteriores, que influenciam os indivíduos sem que haja homogeneidade inter - individual.

Os processos de mudança podem não afetar, da mesma forma, todas as dimensões do ser humano, divergindo de pessoa para pessoa, de acordo com a sua forma de adaptação, com a

existência de ganhos e perdas e não apenas de perdas, como reivindicavam os modelos iniciais. Neste sentido, Berger e Mailloux-Poirier (1995) defendem que o ser humano envelhece de forma gradual, constituindo um processo multidimensional que implica momentos e ritmos diferentes para cada ser humano. De acordo com Faria e Marinho (2004) o envelhecimento é um processo complexo que envolve diferentes dimensões, que se influenciam entre si e influenciam a forma como se envelhece. Fontaine (2000) reitera este pensamento ao afirmar que não se envelhece do mesmo modo, ao mesmo ritmo e na mesma época cronológica, significando portanto que, embora o envelhecimento seja comum a todas as pessoas, se manifesta de forma diferenciada através das características próprias de cada um, de acordo com a constituição biológica e a estrutura da personalidade, em conformidade com o meio envolvente. O envelhecimento constitui-se assim como um processo que pode assumir nos indivíduos, segundo Zimerman (2005) (...) *alterações biológicas, psicológicas e sociais no indivíduo, de forma natural e gradativa, sendo em maior ou menor grau, de acordo com as características genéticas e, principalmente, com o modo de vida de cada indivíduo* (p. 21).

Envelhecimento biológico

De acordo com Berger (1995, in Serrano, 2012) fazem parte do processo de envelhecimento alterações estruturais e funcionais. As estruturais surgem essencialmente a nível metabólico e celular traduzindo-se em mudanças na imagem corporal (células e tecidos, composição global do corpo e peso, músculos, ossos e articulações, pele e tecido subcutâneo etc.) As alterações funcionais ocorrem ao nível dos sistemas do organismo cardiovascular, respiratório, renal e urinário, gastrointestinal, nervoso e sensorial, endócrino e metabólico, reprodutor e imunitário. Nos casos em que o declínio é muito expressivo pode ocorrer a diminuição da reserva funcional, colocando o idoso numa situação de vulnerabilidade, designadamente o aparecimento de doenças crónicas que podem causar perda de autonomia.

Estas alterações, embora transversais a todos os indivíduos, podem não atingir todas as pessoas idosas por haver uma individualidade biológica e formas particulares de envelhecer. O declínio fisiológico não tem de ser acompanhado por doenças, podendo existir envelhecimento fisiológico com ausência de enfermidades, pelo que há um elevado número de indivíduos que atinge a idade avançada sem, no entanto, ter problemas a nível biológico.

O envelhecimento biológico refere-se às transformações físicas que reduzem a eficiência dos sistemas funcionais do organismo e resulta da vulnerabilidade crescente do idoso e de uma maior probabilidade de morrer, designada de senescência.

Envelhecimento psicológico

Contrariamente ao envelhecimento biológico, para Farinha (2013), o envelhecimento psicológico não é forçosamente um processo naturalmente progressivo e embora se proporcione com decorrer do tempo depende da forma como o indivíduo encara a busca do autoconhecimento e do sentido da vida.

Neste contexto, Zimmerman (2005) refere que o envelhecimento pode estar associado a diversas mudanças ao nível psicológico, nomeadamente na dificuldade de adaptação a novos papéis, na falta de motivação e dificuldade de planear o futuro, na necessidade de adaptação a perdas orgânicas, afetivas e sociais, nas alterações psíquicas que necessitam de tratamento, nas doenças psicológicas e ainda numa baixa autoimagem e autoestima.

O envelhecimento psicológico está associado aos estereótipos por parte da sociedade em relação ao idoso, o que pode desencadear, segundo Osório e Pinto (2007), (...) *efeitos negativos como improdutividade, perda de interesses na vida, incapacidade de adaptação a novas situações* (p. 13) e, segundo Cruz (2005), é influenciado pela dificuldade que o idoso manifesta na adaptação às mudanças físicas e sociais subjacentes ao novo papel que passa a desempenhar na sociedade.

Porém, existem fatores que podem atenuar o envelhecimento psicológico como a existência de atitudes otimistas e a procura de sentido para a própria vida. Para atenuar o desgaste físico e biológico do envelhecimento cabe ao indivíduo saber viver e adaptar-se a essas limitações. Para tal, de acordo com Zimmerman (2005), a prática de exercício físico, alimentação equilibrada, estimulação cognitiva e atividades em grupo assumem uma grande importância, proporcionando um envelhecimento mais saudável e melhor adaptação às limitações associadas ao envelhecimento. Segundo Fonseca (2010) necessita de adaptações face às vivências e experiências, sendo que estas adaptações definirão o *self - individual* do idoso, pois como refere Farinha (2013) *as pessoas idosas recuperam a sua autoestima e o enfrentamento de determinadas crises de acordo com os seus recursos internos e externos* (p. 24).

Envelhecimento social

Este tipo de envelhecimento refere-se, segundo Paúl (2005), (...) *aos papéis e hábitos que o indivíduo assume na sociedade e na medida em que mostra os comportamentos esperados pela sua cultura, num processo dinâmico de envelhecimento* (p. 12), ou seja, o que a sociedade espera dele através da perceção de comportamentos socioculturais no contexto em que está inserido, pois os indivíduos necessitam de conviver em sociedade, definindo objetivos e rotinas que lhes permitam o sentimento de pertença, para desta forma, evitar o envelhecimento social.

No ponto de vista de Zimerman (2005) o surgimento do envelhecimento social pode representar algumas mudanças como reforma, mudança de papéis, perdas e diminuição de contactos sociais e crises de identidade que surgem pela falta de um papel social, podendo traduzir-se na diminuição da autoestima. É natural que existam ganhos e perdas associadas a esta etapa de vida, no entanto, é imprescindível que os idosos consigam equilibrar os papéis que desempenham na sociedade e no seio da família de modo a sentirem-se integrados e a evitarem, assim, o envelhecimento social.

Os indivíduos estão expostos a diversas representações por parte da sociedade e é nesse contexto que manifestam os seus pensamentos e as suas atitudes. Do mesmo modo, as representações que os idosos têm de si e da sua vida estão subjacentes à forma como a sociedade os percebe e como refere Paschoal (2007) o idoso mais não é do que uma construção social. A construção de uma categoria social *Induz, de uma forma não consciente, a uma representação dos idosos como categoria de indivíduos à parte, que transpuseram como que uma barreira e ficaram desligados das sociabilidades construídas ao longo de uma vida* (Martins et al., 2010, p. 123). Esta visão predominantemente estereotipada da sociedade em relação aos idosos identifica-os como um grupo à margem, inculcando-lhes uma categoria social com características restritivas e derrotistas. A identificação forçada com esta perspetiva preconceituosa pode originar crises de identidade e problemas de enfrentamento da velhice nos próprios idosos.

Estratégias de enfrentamento e de adaptação à velhice

A velhice constitui uma etapa de reflexão e de balanços que proporcionam à pessoa a integração das representações de si próprio, de acontecimentos passados, do sentido da sua existência e de dilemas em relação ao futuro. Nesta etapa ocorrem disrupções na continuidade do sentido da vida, que afetam a posição do sujeito e requerem reelaborações identitárias. De acordo com Iacub (2011) o sentido implica *A condensação de um significado de si próprio e de um rumo a seguir, que se configura através de imagens, representações e projeções do sujeito no marco da identidade* (s.n.).

No entanto, existe nos idosos uma *expressiva variabilidade nas formas de enfrentamento, uma vez que estão expostos a diferentes circunstâncias sociais e pessoais, actuais e passadas, além de possuírem diferentes formas de interpretar e lidar com eventos estressantes* (Horta et al., 2010, p. 525).

Assim, as estratégias de enfrentamento constituem um dos mecanismos de autorregulação do *self*, intervindo na adaptação e no estabelecimento de bem-estar subjetivo na velhice.

Para alguns idosos a consciencialização sobre a vida atual, ambígua entre o ideal e o real, pode levar ao surgimento de várias crises.

A *crise de identidade* surge devido ao conjunto de perdas cumulativas que o idoso vai experienciando, podendo deteriorar a sua autoestima na medida em que há um distanciamento entre o ideal e a realidade. A crise de autonomia surge devido à deterioração do organismo e da dificuldade do idoso realizar livremente as atividades de vida diária e a crise de pertença é experienciada particularmente pela perda de relações sociais que a vida social e as capacidades de vária índole permitiam em situações anteriores. (Baltes, 1970, *in* Silva, 2006, p.11).

No entanto, podem constituir-se como um momento de crescimento pessoal, desde que este desenvolva estratégias para as superar. Assim, a velhice pode ser bem-sucedida desde que sejam definidos, de acordo com Oliveira (2014), *padrões de adaptação do idoso às suas capacidades de funcionamento, no seu contexto de vida, implicando com isso quer critérios externos, quer critérios internos* (p. 14).

Para um envelhecimento bem-sucedido, Schultz e Heckhausen (1996, *in* Triadó e Villar, 1997) sugerem estratégias que consistem *no facto de a pessoa se centrar em habilidades ou domínios que gerem maior satisfação, (...) definindo (...) objetivos (...) prioritários, em função das suas necessidades pessoais (...) e pela procura de meios e recursos (...) que valorizam ganhos em detrimento de perdas* (p. 12).

Fonseca (2010) aborda, em relação à satisfação de viver, a teoria da atividade, do desligamento e da continuidade. Na teoria da atividade refere os aspetos positivos do envelhecimento, como bem-estar e autoestima, enquanto na teoria do desligamento o idoso abandona lentamente os seus papéis sociais, desvaloriza o meio que o rodeia e torna-se mais egocêntrico. Para Oliveira (2014) esta situação acontece mais no (...) *grupo de idosos mais velhos onde o fraco estado de saúde reduz a sua capacidade de assumir qualquer papel social, ou então, no grupo dos que o desligamento constitui o seu estilo de vida anterior à velhice* (p. 15). A teoria da continuidade evidencia que nos diferentes estados do ciclo vital existe continuidade. De salientar que

Os indivíduos que durante a sua vida ativa foram pouco sociáveis e que se dedicaram unicamente ao seu trabalho, possuem poucas condições para se tornarem mais ativos após a aposentação, em contrapartida os indivíduos que tiveram uma vida mais ativa e mais envolvimento social, gozam de maior capacidade para reorganizar a sua vida, envolvendo-se em atividades idênticas às praticadas nas etapas anteriores (Oliveira, 2014, p. 15).

Caracterização dos protagonistas do estudo – seleção da amostra e procedimentos utilizados

De acordo com Cohen e Manion (1990) *escolhemos os indivíduos mais acessíveis para servirem de informantes* (...) (p. 138) e como tal, a amostra selecionada é uma amostra por conveniência, não

probabilística, com sentido intencional e que, de acordo com Marconi e Lakatos (2003) foi constituída segundo as intenções ou necessidades da investigação para estudar uma situação particular, baseando-se em opiniões dos indivíduos que possuem conhecimento das características específicas a analisar e pela qual não é possível proceder a generalizações.

Os participantes pertencem ao meio rural, Freguesia de Talhas, Macedo de Cavaleiros, privilegiou-se a interação e a proximidade sociocultural mas, mas corroborando Silva (2006), o envolvimento regeu-se pela objetivação. Os critérios de seleção eram terem idade igual ou superior a 65 anos e apresentarem condições cognitivas que lhes permitissem responder às questões, de forma coerente.

A cada participante foi atribuído um código de forma a preservar a sua identidade, constituído pelas letras Ef seguida de um dígito, Ef1, Ef2, Ef3, Ef4 (Ef - Entrevistada feminina, seguida dos dígitos 1, 2 e 3, 4, número de entrevistadas) e Em1, Em2, Em3 e Em4 (Em – Entrevistado masculino, seguido dos dígitos 1, 2 e 3, 4, número de entrevistados).

Os indivíduos do género feminino apresentam uma variação de idades entre os 77 e os 83 anos e uma idade média de 80 anos e os indivíduos do género masculino apresentam idades compreendidas entre os 78 e os 82 anos, também com uma idade média de 80 anos, sendo idades muito próximas.

No que concerne ao estado civil, apenas um indivíduo do género feminino é viúvo, sendo todos os outros casados. Apenas existe um casal em que os dois membros foram entrevistados, sendo que os restantes indivíduos formam casal com um outro cônjuge que não foi entrevistado.

Quanto às habilitações académicas, apenas um indivíduo do género feminino frequentou a escola, completando a 3.^a classe, à semelhança dos indivíduos do género masculino, pois apenas um frequentou a escola, com a conclusão da 4.^a classe, pelo que todos apresentam reduzidas habilitações académicas. Tal facto, segundo os entrevistados, tem a ver, por um lado, com o facto de no mundo rural dominar uma cultura em que os filhos ou não frequentavam ou abandonavam precocemente a escola para ajudar nos trabalhos do campo e, por outro, porque as famílias não dispunham de recursos económicos que lhes permitissem que os filhos frequentassem a escola.

Relativamente à profissão predomina a de agricultor/a, o que vai ao encontro do referido anteriormente, uma vez que para o desempenho desta profissão não era exigido nenhum grau de escolaridade.

Em relação à coabitação, à exceção de uma participante que é viúva, todos referiram morar com o cônjuge, o que na perspetiva de Camarano (2004) representa benefícios para os idosos, associada a melhor condições de vida.

O número de filhos varia entre um e quatro.

Metodologia e instrumentos de recolha de dados

A metodologia a utilizada é de natureza qualitativa, tendo como técnica de recolha de dados uma entrevista semiestruturada. O tratamento da informação, através de uma análise de conteúdo, permitiu obter respostas para clarificar a questão - problema e confirmar os objetivos.

A análise de conteúdo, de acordo com Silva e Pinto (2009) é *uma técnica de investigação que permite a descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifestado na comunicação* (p. 103) e, segundo Carmo e Ferreira (1998) aplica-se a diferentes discursos e baseia-se na inferência. Uma pré-análise permitiu uma leitura flutuante para a escolha dos documentos e a preparação dos dados a serem trabalhados através da transcrição integral das entrevistas. A exploração do material permitiu a codificação das unidades de registo, através do agrupamento de elementos com características comuns, tendo por base o critério de agrupamento semântico, pois a categorização é a forma mais representativa e comum de redução dos dados qualitativos, introduzindo uma certa ordem na aparente desordem das respostas apresentadas pelos entrevistados.

A utilização da entrevista semiestruturada teve como base um guião, elaborado *á priori*, o perfil dos indivíduos a entrevistar, a apresentação gráfica e a categorização feita após a análise crítica de três juízes, que apresentaram sugestões visando uma melhor adequação à questão e aos objetivos propostos. Alguma flexibilidade na ordem das questões possibilitou a construção de discursos de forma livre e natural. Consideradas importantes as questões éticas, foi assegurada a confidencialidade, o anonimato e a liberdade de não resposta a questões de índole pessoal, sendo assinado o termo de consentimento livre e esclarecido.

O guião de entrevista é composto pela categoria *A - Perceções e vivências do seu próprio processo de envelhecimento*, da qual fazem parte as subcategorias *A1. Vivências do próprio envelhecimento; A2. Perceção do momento atual - ganhos e perdas e A3. Estratégias de enfrentamento e de adaptação*.

Apresentação e análise dos resultados

Pretende-se perceber a dinâmica do processo de envelhecimento, na perspetiva dos próprios idosos, através das suas vivências, das suas experiências e da forma como se adaptam e enfrentam os desafios inerentes a esta etapa da sua vida.

As respostas dadas às questões formuladas permitiram construir os discursos a seguir apresentados e analisados. Assim, relativamente à subcategoria, *A1 - Vivências do próprio*

envelhecimento, ao ser colocada a questão - *O que significa para si ser idoso?* -, os discursos enquadram, de uma forma geral, a velhice numa visão negativa associada a uma imagem de pessoas com muita idade, dependência, fragilidade e solidão, como podemos constatar das respostas de alguns dos entrevistados, abaixo transcritas.

- (...) *É uma pessoa que vai avançando com muitos anos e depois precisa de ajuda dos familiares, de carinho e de apoio* (Ef1).

- *Muita tristeza. Ver aquele idoso sozinho, não ter quem o ature. É o que me acontece a mim amanhã ou passado* (Ef4).

- (...) *Está aí velhinho, encostado sempre a um banco, ali está manco com um cajado* (Em3).

As narrações dos idosos deixam transparecer angústia e ansiedade em relação ao seu próprio futuro por saberem que a velhice se está a aproximar e que podem ficar numa situação de debilidade e necessidade. Foi possível perceber a angústia nos seus rostos, embora a velhice seja também aceite como um fenómeno natural, a fase final do processo de desenvolvimento humano, pois foi referido,

- *É a natureza que assim o permite, não é? Temos aquela primeira fase, depois vão surgindo outras e a última é a dos idosos* (Em1).

- *Oh, que está no fim da vida* (...) (Em3).

Contudo, apenas uma participante parece ter uma imagem favorável da velhice, na medida que afirma, *A idade já passou e todos nós temos de chegar a ser velhos. (...) Para mim o ser velho conta muito e gosto muito de ser velha, porque gosto de viver mais um tempo na vida. Ser velho é isto mesmo querer viver mais tempo* (Ef2).

De uma forma geral, quando respondem à questão - *Sente-se uma pessoa idosa?* -, dão particular ênfase à idade cronológica, mas também enfatizam o facto de não poderem trabalhar como noutros tempos, o que se torna evidente pelas respostas a seguir transcritas.

- *Com tantos anos não me havia de sentir? Já vai havendo muitas dores* (...). *De noite não durmo* (Ef1).

- *Pois, idoso, já eu sou. As pernas não andam* (...). *Agora a gente quando chega à minha idade já não espera mais nada, porque o trabalho para, acabou* (Em2).

Ainda assim, há também quem, apesar de ter a noção de que tem idade, não se considere velho, manifestando vontade de viver mais tempo, pois EF2 refere- *Ainda não. Sinto-me uma pessoa ainda bem e satisfeita na vida e com vontade de viver mais tempo* e EM1 - *Sinto-me com idade, mas não me considero velho*.

Existe variabilidade na forma como se envelhece e na forma como os indivíduos vivenciam esse processo. Diferentes formas de vivenciar o processo de envelhecimento podem ser influenciadas por circunstâncias sociais como o espaço, o tempo e a cultura e circunstâncias

personais como as trajetórias, experiências e formas de enfrentamento e de adaptação a essas circunstâncias.

Na resposta à questão - *Como lida com o facto de estar a envelhecer?* -, referem já não poderem fazer as atividades de vida diária (AVD) como outrora, evidenciando frustração pelas suas capacidades funcionais já não o permitirem, o que ressalta das respostas a seguir transcritas.

- *Agora custa-me! Custa-me por querer e não poder. Mas temos de nos dominar conforme são as coisas. (...). Temos a boa vontade de fazer, mas não podemos (...). Sinto-me mal, por não poder fazer* (Em2).

- *Sinto-me mal, pois claro, por não poder andar* (Em3).

Esta fase é encarada como uma fase de finitude, em que os idosos têm noção de que estão mais perto da morte, estando esse sentimento presente nas suas palavras.

- *Sente-se a gente mais incomodada (...) Quando uma pessoa morre, já se pensa que amanhã ou passado sou eu! A gente pensa e não é pouco, no mal e na morte. Agora pensamos que vamos para a noite e quando com vinte anos íamos para o dia* (Ef3).

- *Eu quase não penso nisso, se pensar ainda me ponho mais velho. Mas penso que já vou indo para velho, amanhã ou passado desapareço [morro]* (Em4).

Outros encaram a facto de estar a envelhecer com naturalidade e têm consciência de que o envelhecimento é um fenómeno que tem de ser enfrentado, o que está patente quando respondem à questão - *Quando era mais novo(a) pensava na sua velhice?*

- *Tenho que enfrentar a realidade. Isso é tudo natural, tem de ser. Eu gosto de ter força para poder continuar a trabalhar, gosto de ir à vinha, de fazer as minhas coisinhas (...)* (Ef1).

- *As doenças vão surgindo através da vida. Depois a gente tem que contar com o final da vida, como é natural. Mas aguardamos e fazemos um esforço para continuar o maior tempo que pudermos* (Em1).

De salientar que (...) os que consideram a velhice como um fenómeno natural dão sentido à vida, são felizes e tornam-se cúmplices com o seu próprio meio, encontrando na vida e na velhice um conjunto de vantagens (Martins *et al.*, 2010, p. 123).

Os discursos mostram que durante a juventude não pensavam na velhice e apontam como principais motivos uma vida de trabalho e de sacrifício e sentem inquietação.

- *Não, quando era mais nova não pensava nada disso. Pensava na novidade da vida e trabalhar e ser divertida e ser alegre. (...). De maneira que chega a um certo ponto que depois já se pensa que os anos vão passando e que tudo isto tem que ser* (Ef2).

- *Só pensava em trabalhar, só queria trabalhar, comer, beber e dançar* (Em4).

É como se no momento atual sejam obrigados a encarar a velhice e sintam que não estão preparados para tal. Neste contexto, esta atitude vai ao encontro da teoria de Baltes (1970, *in* Silva, 2006) ao defender a existência de crises no âmbito da consciencialização da ambiguidade

entre a vida atual e o passado, o que está patente nos discursos através da menção de perdas cumulativas com deterioração da autoestima, na medida em que afirmam:

- *Quando era nova a gente não pensava em nada. Nunca pensei que chegava ao que cheguei, mas agora a minha cabeça luta, luta e não faz mais nada se não lutar (...)* (Ef4).

- *Não, mas a gente vai lá caindo, com o andar dos tempos cai lá sem querer. Agora já penso mais como irá ser o meu futuro. Isso preocupa-me (...)* (Em1).

Na subcategoria A2 - *Perceção do momento atual - ganhos e perdas* -, quanto à questão - *Como define a sua vida atualmente?* -, existem percepções ambíguas relativamente aos sentimentos sobre a vida no presente, embora a maioria se sinta satisfeita e realizada com a vida que tem. Assim, a existência das crises podem constituir-se como um momento de crescimento pessoal, na medida em que se desenvolvem estratégias para as superar. Conforme sustenta Oliveira (2014) os padrões de adaptação implicam não só critérios internos mas também externos e para estes os idosos utilizam como estratégia de enfrentamento a satisfação relacionada com o bem-estar dos filhos e a preservação das relações sociais, o que está bem patente nas transcrições das falas a seguir apresentadas.

- (...) *Agora, graças a Deus, estou bem. Penso nos filhos, eles já ganham para eles e eu e a mulher [cônjuge], hoje, graças a Deus, governamo-nos bem. Temos de comer, de beber, onde trabalhar (...). Fiz a casa, comprei os prédios [terrenos]. Só me falta saúde!* (Em4).

- *Atualmente sinto-me um homem realizado na vida. Uma coisa que eu estimo muito é preservar os amigos que arranjei durante a vida (...). Conversar sobre diversos assuntos, pois faz parte da vida. Ao conversar aprendem connosco e nós também aprendemos alguma coisa.* (Em1).

Simultaneamente, utilizam também fatores internos como estratégia de enfrentamento à sua vida atual, associando esta etapa a descanso e normalidade perante a vida árdua de trabalho que tiveram.

- *Para a idade que tenho até ando bem. (...) ainda faço a minha vida normal (...).* (Ef2).

- *Eu agora penso só em fazer a comida para ele [marido] e para mim e tratar aqui dos pitinhos [pintainhos] e mais nada (...).* (Ef3).

- *A minha vida agora é comer e dormir. Às vezes ainda vou até à horta (...). Eu bem gostava de sair [trabalhar] mas não posso.* (Em2).

Existe uma atenuação das perdas através das estratégias sugeridas por Schulz e Heckhausen (1996) como é o caso da seleção, em que a pessoa se centra em habilidades ou domínios que geram maior satisfação e na procura de meios e recursos que valorizam ganhos em detrimento de perdas. Recorrem também à teoria da atividade e da continuidade, defendida por Fonseca

(2010), na medida em que continuam a manter-se em atividade, embora de uma forma menos dinâmica.

Relativamente à ocorrência de alterações de natureza física, a totalidade dos participantes admitiu notar alterações, como falta de memória, dificuldade em dormir e dores corporais, manifestando o envelhecimento biológico, quando respondem à questão - *Considera que com o envelhecimento tenham ocorrido alterações de natureza física?*

- (...) *Noto esquecimento, foge-me a memória. E mesmo o sono já não é aquele sono da mocidade, já é sono de velhice. (...) Ai meu filho, antes nunca doía nada, era só trabalhar!* (Ef1).

Apesar de todos os participantes serem autónomos a nível funcional assumem dificuldade em fazer as AVD. Existe a tendência para fazerem comparações entre o passado e o presente. Torna-se evidente a crise da autonomia, defendida por Baltes (1970, *in* Silva, 2006), associada à dificuldade em realizar livremente as AVD, patente no que é mencionado.

- *A vida já não é o que era antes porque antes a gente brincava, pulava e saltava e tudo mais, agora já nada disso é feito. Agora já é preciso andar com mais calma e já dói a perna, o braço, (...).* (Ef2).

- *Claro, nem a décima parte. Então eu ia daqui ao rio a pé e vinha tranquilo para cima, passava a frente aos outros todos (...). Agora? Agora ando bem manso (...). Estou acabadinho, nunca me senti tão acabado como agora.* (Em2).

- (...) *Agora já não posso trabalhar como antes.* (Em4).

Quando lhe é perguntado - *Considera que com o envelhecimento tenham ocorrido alterações de natureza emocional ou psicológica?* -, o fator que maior interferência assume a nível psicológico é o facto de terem trabalhado vigorosamente e agora não se sentirem capazes de o fazer, o que constitui um transtorno psicológico e emocional. Como sustenta Zimerman (2005) o envelhecimento psicológico pode estar associado a diversas mudanças, nomeadamente a dificuldade de adaptação a novos papéis, falta de motivação e dificuldade de planear o futuro, como a seguir se expressa.

- *Agora a gente pensa que vai acabando tudo! Agrava-se tudo com a idade. Olha como é o mundo, tínhamos uma borta, (...), vão as coisas atrás dos donos (...).* (Ef1).

- *Oh, quanto eu penso! Sinto-me, porque já trabalhei muito e agora já não se pode! Mas dantes?! A mim vem-me tudo à cabeça, penso tudo, tudo, tudo (...). Fico um pouco nervosa com isso* (Ef3).

Outro aspeto, que interfere a nível psicológico, é a diminuição da coragem, deixando-os mais “atormentados”, com uma maior preocupação com o futuro, particularmente na forma como irão ser cuidados, pois referem,

- Já não é tanta a coragem, era mais ativa no falar com as pessoas e agora a gente está mais calminha porque a vida é diferente. (...). Dantes não pensava na velhice e agora (...) o que me irá acontecer e ser de mim? (Ef2).

Relativamente a - *Considera que a velhice lhe trouxe ganhos/aspetos positivos? Em que sentido?* -, esta fase é associada ao descanso e ao repouso em prol da vida de “trabalho” e de “sacrifício” que tiveram. É perceptível o recurso à teoria da continuidade, defendida por Oliveira (2014), com a continuação das atividades anteriores, considerando também uma mais-valia o facto de não terem doenças e dizem,

- Já tenho mais tempo para descansar, para trazer as coisas mais limpas, (...). Ando entretida (...) (Ef4).
- Também chegou a altura para descansar um pouco, eu e a mulher (Em3).
- Agora já posso descansar mais, antes era uma labuta muito grande (Em4).
- Graças a Deus, enquanto não forem piores pronto até não estou descontente, (...) não vivo mal satisfeita com esta vida. Não sou aquela pessoa ainda assim muito doente, nem penso muito no mal, cá vou andando com a minha vida (...) (Ef2).

A experiência que foram adquirindo ao longo da vida, bem como a preservação das relações sociais são consideradas como aspetos positivos da velhice.

- *A experiência que se foi adquirindo ao longo da vida é importante. Por estar idoso a gente não se vai fechar, temos de ser abertos a tudo, à sociedade e aos familiares* (...) (Em1).

Quanto - *A perdas/aspetos negativos? Em que sentido?* -, mais uma vez, é atribuída muita relevância ao facto de atualmente já não ser possível desempenhar as AVD, deixando vislumbrar a saudade dos tempos em que tinham maior vitalidade.

- *A mim preocupam-me as coisas que ficaram para trás. Como é o mundo! Por exemplo o meu marido plantou terrenos, agora fica tudo abandonado. Uma ilusão* (...) . *Eu agora penso muito nisso.* (...). *Como é que a morte vem e desaparece tudo!* (Ef1).

- Já não podemos fazer as coisas como fazíamos. E isso custa muito, sabe? (Ef3).
- O tempo vai-nos comendo, por assim dizer. De maneira que a gente tem saudades dos tempos de quando era jovem, tinha vitalidade, tinha tudo (Em1).
- É triste querer e não poder (Em4).

Outra preocupação que manifestam é a incógnita em relação ao futuro e a forma como vão ser tratados, em caso de necessidade, pois comentam,

- *A velhice só traz mal, se a gente chega a um certo ponto e os filhos não fazem conta de nós?! Mas eu, graças a Deus, não estou a contar com isso, porque tenho três filhos queridos e amorosos e não estou a pensar que me vai correr mal a velhice* (...) (Ef2).

Quanto à subcategoria *A3 - Estratégias de enfrentamento e de adaptação*-, no que diz respeito à questão - *De que forma supera/enfrenta esses constrangimentos?* -, a maioria mencionou a aceitação da vida com naturalidade, apoiando-se em aspetos positivos que consideram ter na vida e nas relações interpessoais, à semelhança do referido anteriormente.

- *A gente vai enfrentando o dia-a-dia (...)* (Ef1).

- *Enfim, temos de encarar a vida conforme ela avança (...). A vida também tem de se planejar, não é? (...). Bom, mas se tiver a minha companhia como tenho agora [mulher] já é meio caminho andado* (Em1).

- *Temos que seguir a vida para a frente. O que passou, passou!* (Em2).

Referem também apoiar-se em Deus, como estratégia de enfrentamento. Nos momentos de maior dificuldade mencionam regular-se por um Ser Onnipotente que lhes dá força para continuar e aceitar as vicissitudes que enfrentam. Este quadro referencial pode estar relacionado com o facto de estarem inseridos num contexto em que predomina a religião católica, o que é evidente nas respostas dadas.

- *Quando a vida corre mal também digo assim: meu Deus, não nos podeis dar só o bem, também tens que nos dar o mal. E o mal tem que ser também corrigido por nós, como o bem. Não podemos querer só o bem para nós (...) temos que aceitar tudo!* (Ef2).

- *Às vezes digo: "Nosso Senhor me ajude!". Porque vejo-me, no inverno, com o frio, não poder sequer sair à rua. Já estou a pensar no mês de outubro, que vem o frio (...). Umas vezes guardo para mim, outras vezes desabafo com o marido* (Ef3).

- *Sabe o que faço? Como e bebo e depois o resto vai passando (...). Nosso Senhor tem-me ajudado muito* (Em4).

Conclusão

Este estudo permitiu um olhar reflexivo sobre o processo de envelhecimento, tendo subjacentes as *vivências do próprio envelhecimento, os ganhos e perdas e estratégias de enfrentamento e de adaptação*.

As respostas ao problema - *Quais as percepções e vivências dos idosos autónomos face ao seu próprio envelhecimento?*-, dadas através da verificação dos objetivos são evidentes através das representações dos participantes.

Foi possível verificar a forma como se envelhece e como se vivencia o processo de envelhecimento é variável, podendo este ser influenciado quer por fatores intrínsecos quer por fatores extrínsecos aos indivíduos. De um modo geral, os participantes percecionam a velhice num quadro negativo, associado à idade cronológica, dependência, fragilidade e solidão. Admitem também ser um fenómeno natural inerente ao ser humano, constituindo-se como a

última etapa do ciclo vital, em que a questão de finitude e a aproximação da morte são aspetos que os inquietam. Sentem-se velhos e enunciam como preditor deste sentimento o facto de disporem de menor capacidade funcional para desempenhar certas atividades, o que gera frustração e dificuldade em lidar com o envelhecimento. Não obstante, desenvolvem estratégias de enfrentamento e autodefesa para lidarem de forma mais satisfatória com este fenómeno. Para superar estes constrangimentos, fazem-se valer de fatores internos como a continuidade das AVD, ainda que de forma menos ativa, valorizam a experiência adquirida ao longo da vida e a espiritualidade, com a crença num Ser Onipotente que os ajuda em situações adversas e de fatores externos como a satisfação relacionada com o bem-estar dos filhos e a preservação e valorização das relações sociais.

Apesar de todas as conquistas que o estatuto das pessoas idosas tem vindo a alcançar nas últimas décadas, existem ainda aspetos que devem ser alvo de reflexão e de intervenção no processo de envelhecimento.

Neste âmbito, enunciamos algumas sugestões que poderão contribuir para uma melhor compreensão do envelhecimento e proporcionar a dinamização de medidas mais eficazes nas práticas de intervenção, de modo a que seja garantido um envelhecimento bem-sucedido através do exercício da autonomia, dignidade e bem-estar social e pessoal, naquela que é a última fase da vida do ser humano. Compete aos profissionais da área social, enquanto agentes educativos e propiciadores de processos de mudança, centrarem-se na articulação de princípios éticos e morais de ação, no sentido de dotar as pessoas de competências pessoais, sociais e profissionais, sensibilizando-as para o afeto e cuidado com o próximo, desenvolvendo laços de solidariedade e tendo em consideração o contexto de socialização, carências sociais, económicas, educativas e culturais.

Relativamente à população em geral consideramos que devem ser desenvolvidas ações de sensibilização que permitam desmistificar ideias preconcebidas em torno do envelhecimento.

Quanto às pessoas idosas existem algumas dimensões que devem ser intervencionadas nomeadamente a preparação da entrada na velhice, ajudando-as a desenvolver estratégias, através de um projeto de vida, que lhes permitam valorizar os ganhos em detrimento das perdas e desenvolver ações educativas no sentido de as tornar agentes sociais mais ativos, para que exijam o seu reconhecimento e a sua participação na sociedade.

Neste âmbito, enfatizamos a importância da continuidade de pesquisa nesta área, pois apesar da limitação da amostra que não nos permite fazer generalizações, é importante continuar este estudo focando aspetos relacionados com esta temática, nomeadamente o que diz respeito ao significado que as relações interpessoais assumem na vida dos idosos, a sua percepção

relativamente à autonomia e tomada de decisões, como se posicionam relativamente à dependência funcional e consequente necessidade e tipo de cuidados a receber.

Referências

- Barreto, A. (2005). *Migrações e Globalização*. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.
- Berger, L., & Mailloux-Poirier, D. (1995). *Pessoas idosas. Uma abordagem global*. Trad. M. A. Madeira; F. A. Silva; L. Abecasis & M. C. Rosa. Lisboa: Lusodidacta.
- Camarano, A. A. (Org.). (2004). *Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?* Rio de Janeiro: IPEA. <http://www.ipea.gov.br/portal/index.php?option=comcontent&view=article&id=5476>. (Acedido a: 12 de junho de 2015)
- Carmo, H., & Ferreira, M. M. (1998). *Metodologia da Investigação: Guia para autoaprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Cohen, L., & Manion, L. (1990). *Métodos de Investigación Educativa*. Madrid: Editorial la Muralla, S.A.
- Cruz, A. R. (2005). *Caracterização da (in)dependência dos idosos residentes em meio rural - Freguesia de São João das Lampas*. Dissertação de Mestrado, Escola Superior De Saúde Atlântica, Portugal. <http://repositoriocientifico.ualantica.pt/jspui/bitstream/10884/75/1/MonografiaRitaCruz.pdf>. (Acedido a: 5 de dezembro de 2014).
- Faria, L., & Marinho, C. (2004). Atividade física, saúde e qualidade de vida na terceira idade. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, 6 (1), 93-104. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28760113>. (Acedido a 7 de novembro de 2014)
- Farinha, V. A. M. (2013). *Identidade na velhice: Um jogo de espelhos*. Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Portugal. <http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/5014/TESE%20IDENTIDADE%20NA%20VELHICE%20%20UM20JOGO%20DE%20ESPELHOS.pdf?sequence=1>. (Acedido a: 7 de novembro de 2014).
- Fonseca, A. M. (2010). Promoção do desenvolvimento psicológico no envelhecimento. *Contextos Clínicos*, 3 (2), 124-131. <http://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/4571>. (Acedido a: 10 de janeiro de 2015).
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi.

- Horta, A., Ferreira, D.; & Zhao, L. (2010). Envelhecimento, estratégias de enfrentamento do idoso e repercussões na família. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 63 (4), 523-528. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672010000400004. (Acedido a: 25 de maio de 2015).
- Iacub, R. (2011). *Psicología de la Mediana Edad y Vejez*. Mar del Plata: UNMdEP.
- INE (2017). *Projeções de População Residente em Portugal – 2015 - 2080* https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt (Acedido em março de 2017).
- INE (2009). Projeções de população residente 2012-2060. *Revista de Estudos Demográficos*, 1-18. <https://www.ine.pt/ngtserver/attachfileu.jsp?lookparentBoui=215593684&attdisplay=n&attdownload=y> (Acedido a: 8 de novembro de 2014).
- INE (2002). O envelhecimento em Portugal: situação demográfica e socioeconómica recente das pessoas idosas. *Revista de Estudos Demográficos*, 185-208. <http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=inecensos estudodet&nuBOUI=13707294&contexto=es&ESTUDOSestboui=106370&ESTUDOSmod=2&selTab=tab> (Acedido a 6 de novembro de 2014).
- Marconi, M. A., & Lakatos, E.V. (2003). *Fundamentos de metodologia científica*. São Paulo: Atlas.
- Martins, R., Andrade, A. I.; & Rodrigues, M. L. (2010). A Vida... Vista pelos Idosos. *Millenium*, 39, 121-130. www.ipv.pt/millenium/Millenium39/8.pdf. (Acedido a: 30 de janeiro de 2015).
- Oliveira, C. M. (2014). *A identidade do idoso no processo de institucionalização: estudo exploratório*. Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto, Portugal. <http://comum.rcaap.pt/handle/123456789/6630>. (Acedido a 12 de dezembro de 2014).
- Osório, A. R., & Pinto, F.C. (coord.) (2007). *As pessoas idosas: Contexto Social e Intervenção Educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Paschoal, S. M. P. (2007). *Autonomia e Independência* (2ª ed.). São Paulo: Atheneu.
- Paúl, C. (2005). *A construção de um modelo de envelhecimento humano*. Lisboa: Climepsi.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. V. (2003). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Rosa, M. J. V. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Lisboa: Relógio D'Água.
- Royo, M.T., & Sanz, B. G. (2006). *Envejecimiento y sociedad: Una perspectiva internacional*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Schulz, R., & Heckhausen, J. (1996). A life-span model of successful aging. *American Psychologist*, 51: 702–714.

- Serrano, C. A. C. (2012). *Representações sociais e Institucionalização de pessoas idosas*. Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa, Portugal. <http://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/14065>. (Acedido a 8 de novembro de 2014).
- Silva, A. S., & Pinto, J. M. (2009). *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Edições Afrontamento.
- Silva, M E. V. (2006). *Se fosse tudo bem, a velhice era boa de enfrentar! Racionalidades leigas sobre envelhecimento e velhice - um estudo no Norte de Portugal*. Tese de Doutoramento, Universidade Aberta, Portugal. <https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/788/1/LC173.pdf>. (Acedido a 30 de maio de 2015).
- Triadó, C., & Villar, F. (1997). Modelos de envejecimiento y percepción de cambios en una muestra de personas mayores. *Anuário de Psicologia*, 73, 43-55. www.ub.edu/dppsed/fvillar/principal/articulos.htm. (Acedido a 8 de novembro de 2014).
- Zimerman, G. I. (2005). *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul.