

INÊS FILIPA PINTO DA SILVA

**A Arte do Voluntariado: Processo de Transição da “Vida
Ativa” para a Reforma
“A Experiência dos Voluntários da Entrajuda e do Banco
Alimentar de Lisboa”**

Orientador: Professora Doutora Maria Irene de Carvalho

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Instituto de Serviço Social**

Lisboa

2017

INÊS FILIPA PINTO DA SILVA

**A Arte do Voluntariado: Processo de Transição da “Vida
Ativa” para a Reforma
“A Experiência dos Voluntários da Entrajuda e do Banco
Alimentar de Lisboa”**

Dissertação defendida em provas públicas na
Universidade Lusófona de Humanidades e
Tecnologias no dia 06/12/2017, perante o júri,
nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º:
268/2017, de 08 de Agosto de 2017, com a seguinte
composição:

Presidente: Prof. Doutor Carlos Diogo Moreira

Arguente: Prof.^a Doutora Hélia Bracons Carneiro

Orientador: Prof.^a Doutora Maria Irene de Carvalho

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Instituto de Serviço Social**

Lisboa

2017

“Com o passar dos anos, as árvores tornam-se mais fortes e os rios mais largos. Com a idade, as pessoas adquirem uma profundidade e amplitude sem medidas, de experiência e sabedoria. É por isso que as Pessoas Idosas devem ser, não só respeitadas e reverenciadas, mas também tidas em conta como rico recurso que são em si mesmo, para a sociedade”.

Kofi Annan, Secretário-Geral das Nações Unidas (ONU, 2002)

Índice

Resumo.....	8
Abstract	9
Introdução.....	10
Capítulo I – Estudo Teórico	13
Parte I - O Envelhecimento: Perspetiva Demográfica, Ciclo de Vida e Paradigmas	13
1. Envelhecimento Demográfico.....	13
2. Idade, Envelhecimento e Velhice.....	15
3. Envelhecimento: Concetualização	16
4. Envelhecimento como Ciclo de Vida.....	17
5. Paradigmas do Envelhecimento	18
Parte II – Processo de Transição da Vida Laboral Ativa para a Reforma.....	22
1. Processo de Transição: Teoria da Atividade	22
2. Reforma: Processo de Transição/Adaptação.....	23
3. A Reforma do ponto de vista da Legislação	26
Parte III – Atividade de Voluntariado	27
1. Concetualização do Voluntariado	27
2. História do Voluntariado em Portugal	31
3. Motivações para prática do Voluntariado	32
4. Vantagens e Potencialidades	33
5. Limitações e Condicionanismos	34
Capítulo II – Plano Metodológico	35
1. Opções Metodológicas, Pergunta de Partida e Objetivos da Investigação	35
2. Instrumentos e Procedimento	37
3. Técnica de recolha de dados.....	37
4. Contexto e Participantes.....	39
Capítulo III - Apresentação dos Resultados	41
1.1. Perfil da Amostra	41
1.2. Processo de transição/adaptação à fase da reforma.....	41
1.3. Preparação para a reforma.....	42
1.4. Reforma: motivos, transição e adaptação.....	45

1.5. Perdas e ganhos obtidos com a passagem à reforma.....	48
1.6. Fatores relevantes à adaptação positiva à fase da reforma.....	51
1.7. Rotinas diárias na fase da reforma	52
1.8. Início da prática do voluntariado.....	52
1.9. Contributos do voluntariado na fase da reforma	53
1.10. Motivações à prática do voluntariado	53
1.11. Mudanças proporcionadas pelo voluntariado nos entrevistados	55
1.12. Contributos da atividade de voluntariado.....	57
1.13. Utilidade Social: Trabalho Laboral VS Trabalho Voluntário	58
1.14. Impedimentos à realização do voluntariado – Idadismo	59
1.15. Formação para atividade voluntária	59
1.16. Tempo dedicado às atividades de voluntariado.....	59
1.17. Escolha das instituições para realização do voluntariado	59
1.18. Atividades desenvolvidas no âmbito do voluntariado.....	60
2. Perfis Definidos.....	61
3. Discussão dos resultados.....	66
Conclusão	70
Bibliografia.....	74
Webgrafia	80
APÊNDICE I.....	I
Guião da Entrevista	I
APÊNDICE II	IV
Carta de apresentação e de solicitação de autorização para o estudo.....	IV
APÊNDICE III	VI
Declaração de Consentimento	VI
APÊNDICE IV	VIII
Análise Síntese das Entrevistas	VIII

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Preparação e Tipos de Preparação	42
Tabela 2 - Processo de Transição/Adaptação para a Reforma	45
Tabela 3 – Passagem à Reforma	48
Tabela 4 - Fatores importantes à boa-adaptação à reforma.....	51
Tabela 5 - Rotinas Diárias	52
Tabela 6 – Motivações à Prática de Voluntariado.....	54
Tabela 7 – Contributos da Atividade de Voluntariado na Fase da Reforma.....	57
Tabela 8 - Escolha das Instituições para Prática do Voluntariado	60

Índice de Gráficos

Gráfico nº 1 - Distribuição Populacional	13
Gráfico nº 2 – Número de pensionistas por cada 1000 habitantes em idade ativa.....	14
Gráfico nº 3 - Projeções da população residente em 2050	14

Agradecimentos

Gostaria de expressar toda a minha gratidão a todos envolventes deste estudo, de forma especial à Professora Doutora Maria Irene de Carvalho, mais do que uma orientadora, um pilar de referência no que se refere à investigação no Serviço Social. Sinto-me profundamente honrada por todo o enriquecimento profissional e pessoal que me proporcionou.

Expressar também o meu mais profundo e sentido agradecimento à Dra. Helena André que em muito contribuiu para o estudo prático desta investigação. À Entrajuda e ao Banco Alimentar de Lisboa, não só pela disponibilidade e bom acolhimento, como pelo trabalho exemplar e integrador que realizam em prol da sociedade.

A todos os participantes deste estudo, que partilharam generosamente as suas experiências e sabedoria, agradeço pela participação e confiança, espero ter sabido ler e interpretar os vossos testemunhos, silêncios e sentimentos, que certamente serviram de incentivo e lição aos que vivenciam a fase da reforma ou que irão ainda vivenciar.

Obrigado ainda a todos os docentes e colegas que me acompanharam nesta caminhada, grata pelo apoio, aprendizagem e reflexão ao longo deste trabalho.

E por fim, um agradecimento especial aos meus pais e irmão pela dedicação incondicional, e pelas palavras de encorajamento.

Resumo

As sociedades estão cada vez mais envelhecidas, isto pressupõe, por um lado o êxito humano pelos avanços conquistados, mas por outro, coloca em causa questões do ponto de vista demográfico, social e económico.

A velhice tornou-se, portanto, num tema com atributos negativos, associados às transformações económicas, sociais e políticas, onde as pessoas idosas integram uma categoria de indivíduos, cujas características que lhes são atribuídas são doenças, solidão, isolamento, inatividade, dependência, pobreza e até mesmo exclusão social.

Mediante esta imagem negativa, deficitária e redutora dos gerontes objetivou-se contrariar esta visão, através de um estudo investigativo que revela o contributo das pessoas idosas para a produtividade da sociedade e o reflexo que essas ações têm para o seu envelhecimento, que se pontua ser bem-sucedido.

Situada em pressupostos teóricos e epistemológicos construtivistas sociais, a presente investigação compreendeu um estudo qualitativo por entrevista semi-estruturada a 17 voluntários maiores de 55 anos das instituições da Entrajuda e Banco Alimentar de Lisboa, com objetivo principal de compreender o processo de transição/adaptação à reforma por via da atividade de voluntariado.

Em geral, os resultados apontam o voluntariado como uma das atividades potenciadoras de um envelhecimento senescente, ativo e bem-sucedido, que favorece a manutenção da saúde biopsicossocial, o reforço das relações sociais, o aumento da auto-estima e da utilidade pessoal e social, ao mesmo tempo que evidencia o contributo positivo das pessoas reformadas para a produtividade da sociedade atual.

Palavras-chave: envelhecimento, envelhecimento ativo, processo transição/adaptação para reforma, voluntariado sénior

Abstract

Societies are getting older, this presupposes, on the one hand the human success by the advances achieved, but on the other, calls the attention to issues related with demographic, social and economic matters.

Senescence became a subject with negative attributes associated with economic, social and political transformations, where the elderly belong to a category of individuals whose characteristics attributed to them are diseases, loneliness, isolation, inactivity, dependency, poverty and even social exclusion.

According to these negative, deficit and reducing images of senescence, the goal is to counter this view, through an investigative study that reveals the contribution of older people to the productivity of society and the consequences that these actions have for their aging, which are considered to be successful.

Based on theoretical and epistemological social constructivist assumptions, the present research comprised a qualitative study by semi structured interviewing 17 volunteers over 55 years old from the institutions of Entrajuda and Banco Alimentar de Lisboa, with the main objective of understanding the process of transition / adaptation to reform through Volunteer activity.

In general, the results point to volunteering as one of the activities that foster active and successful senescent aging, favoring the maintenance of bio-psycho-social health, strengthening social relations, increasing self-esteem and personal and social utility, While demonstrating the positive contribution of Reformed people to the productivity of today's society.

Key words: aging, active aging, transition / adaptation process for retirement, senior volunteerism

Introdução

A investigação que se apresenta surge no âmbito do Mestrado em Gerontologia Social integrante da Universidade Lusófona, Faculdade de Ciências Sociais, Educação e Administração.

A Arte do Voluntariado: Processo de Transição da “Vida Ativa” para a Reforma, o título e o objeto de estudo de uma investigação de cariz social emergente, realizada com base na experiência de dezassete voluntários da Entrajuda e do Banco Alimentar de Lisboa, que revelam a pessoa idosa como sinónimo de sabedoria, que ainda em muito tem a contribuir para uma sociedade cada vez mais materialista e descartável em que vivemos.

Os avanços das tecnologias e da saúde têm vindo a proporcionar um aumento da longevidade e consequentemente uma expectativa de vida maior. Se por um lado, existe um aumento continuado do prolongamento de vida, por outro, assiste-se a uma quebra das taxas de fecundidade e de natalidade. É perante o significativo aumento do número de pessoas maiores de 65 anos, que o envelhecimento da população se apresenta em Portugal e no Mundo, como o maior e incontornável desafio da atualidade. Nesta ótica, o estudo do envelhecimento tem ganho nos últimos anos, essencialmente a partir da década de 80, um enfoque muito relevante e preocupante por parte da comunidade científica e dos organismos nacionais e internacionais (Fonseca, 2004:119).

A angústia e preocupação em torno do crescente envelhecimento populacional reflete-se na incapacidade de conceitualizar a velhice, dando-lhe um sentido redutor e uma visão deficitária.

Nesta linha de pensamento, o envelhecimento demográfico é atualmente usado como justificativa para o surgimento e o agravamento de males sociais, políticos, financeiros e até mesmo culturais. Todavia, a problemática do envelhecimento das sociedades, não está na origem dessas lacunas sociais, mas sim, na falta de mudança de mentalidade e implementação de novo as medidas ajustadas à nova realidade social (Rosa, 2012:15)

Contudo, assiste-se atualmente, a um aprofundamento de medidas e programas políticos, com vista a minimizar as mutações demográficas (ao nível económico, social e cultural), e a erradicar a imagem negativa e de inutilidade associada aos idosos, conferindo-lhes integração social e económica, por via da valorização dos seus papéis sociais de consumidores e produtores de riqueza.

É certo que, com o passar da idade, as relações sociais tendem a diminuir, fruto da saída do mercado de trabalho, da perda de rotina e das mudanças estruturais familiares, acontecimentos que, se não forem bem preparados podem levar a um desequilíbrio individual, familiar e social.

Os primeiros anos da passagem à reforma, não se apresentam como os mais angustiantes e stressantes, quem ao longo da vida foi conquistando novos desafios, vive esta fase da vida com muito otimismo e satisfação, ao contrário do que acontece com quem não teve objetivos e diretrizes. A grande questão que assombra este período de transição da atividade laboral para a reforma é a da ocupação do tempo. Neste sentido vimos no voluntariado, atividade cada vez mais preponderante na sociedade, uma resposta a ser estudada como um método assertivo para o alcance de um envelhecimento ativo e bem-sucedido, questionamo-nos, portanto, *“Quais os contributos do trabalho voluntário na transição do processo de vida laboral ativa para a adaptação à fase da reforma?”*.

Embora nos antepassados esta atividade tenha tido base na filantropia, e ser um modo de colmatar as insuficiências familiares e institucionais, o voluntariado assume na atualidade um espaço próprio de atuação, sendo inclusive uma atividade reconhecida e legislada em vários países, inclusive em Portugal.

Hoje, ser voluntário vai muito além de ser caridoso, exige por parte do indivíduo um compromisso. Em sentido genérico o voluntariado assume-se como uma forma de participação ativa de essência social e comunitária, que baseia a sua ação na dedicação ao outro, nas mais diversas causas.

Assim como o trabalho remunerado, o trabalho de voluntariado compreende uma panóplia de atividades. A diferença entre estes dois tipos de trabalhos, incide essencialmente no facto do trabalho voluntário não ter classificação, critérios de admissão e de não haver uma remuneração monetária (Parente, 2014:18).

Perante a conjuntura atual, o voluntário é cada vez mais, um importante recurso humano, essencialmente para as organizações não-governamentais. Importa que, estas organizações se interessem pelos seus voluntários, os conheçam e que vão de encontro às suas satisfações e expetativas, aumentando o seu interesse, comprometimento e fortalecendo esta relação, por forma a que se torne mais duradoura e meritória (Parente, 2014:11).

Pelo exposto, consideramos que o objeto de estudo desta investigação revela bastante pertinência a nível social, dado que a população tende a envelhecer e é necessário haver uma mudança de mentalidade, bem como um repensar e reorganizar das sociedades, valorizando as pessoas idosas como potenciais agentes de sabedoria e experiência. Ao nível teórico, como um contributo de conhecimento empírico e prático através da investigação proposta, que poderá servir para que outros estudos se desenvolvam, e ao nível profissional como uma cooperação mais ativa de incentivo às forças sociais para o desenvolvimento de projetos apelativos e credíveis de voluntariado, que possam integrar, e se possível erradicar a exclusão e o isolamento social das pessoas idosas.

O presente trabalho apresenta-se dividido em três capítulos.

O Capítulo I constitui um enquadramento teórico acerca das temáticas em investigação, afirma-se como uma reflexão sobre o envelhecimento incidindo na transição da vida laboral ativa para a reforma, tendo em vista a atividade de voluntariado. Objetiva o aprofundamento de conceitos, o estudo da sua relevância e da sua representação social.

O Capítulo II apresenta os pressupostos teóricos e epistemológicos que norteiam esta investigação, assim como a justificação das opções metodológicas. Achou-se igualmente importante apontar as questões éticas orientadoras de uma investigação eticamente assertiva.

O Capítulo III organiza-se em dois eixos: 1) Apresenta e perspetiva os resultados provenientes da investigação realizada, ou seja, das entrevistas presenciais realizadas à amostra em estudo; 2) Discussão dos resultados recolhidos tendo em vista a questão de partida e os objetivos a que nos comprometemos dar resposta.

Por fim, na conclusão referenciamos o percurso da investigação, organizando os pensamentos epistemológicos e os resultados recolhidos. Terminamos com uma sensibilização para o investimento no voluntariado sénior, bem como uma sugestão para investigações futuras.

Capítulo I – Estudo Teórico

Parte I - O Envelhecimento: Perspetiva Demográfica, Ciclo de Vida e Paradigmas

1. Envelhecimento Demográfico

O envelhecimento populacional é um fenómeno global que tem vindo a crescer exponencialmente. Este processo iniciou-se no final do século XIX nalguns países da Europa e rapidamente se alastrou para o resto do mundo, apresentando-se com ritmos variáveis dependentes essencialmente do desenvolvimento de cada país. Esta desigualdade afirma-se também ao nível dos recursos sociais, políticos, económicos, familiares, de género e das faixas etárias.

Nos países desenvolvidos, o envelhecimento é definido pela idade cronológica com início aos 65 anos de idade. *“O envelhecimento demográfico é determinado pela redução da mortalidade em todas as idades e consequente aumento da esperança média de vida, e pela*

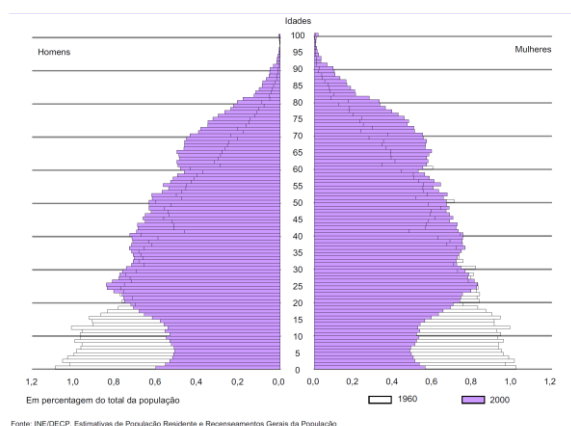


Gráfico n.º 1 - Distribuição Populacional
Fonte: INE, PORDATA

redução da natalidade que representa uma diminuição sucessiva de nascimentos e do número de Jovens na base da pirâmide” (Fernandes, 2014:12). Se é verdade que o acesso a melhores condições de vida e de saúde leva a que as pessoas vivam mais tempo, também é verdade que a taxa de nascimentos tem vindo a diminuir muito, criando desequilíbrios a nível da distribuição etária populacional.

Pelo exposto, não são de estranhar os dados da pirâmide etária apresentada: a população jovem portuguesa passou de cerca de 37% para 30% entre os anos de 1960 e 2000 e prevê-se que diminua até atingir menos 21% em 2050, sendo que se pressupõe que o número de pessoas idosas exceda o número de jovens num curto espaço de tempo. Verifica-se, portanto, uma diminuição da base da pirâmide e um alargamento no topo. Também de acordo com as projeções do Instituto Nacional de Estatística (INE) o número de idosos em Portugal atingirá os 2,95 milhões em 2050, isto é mais de um 1,82 milhões do que no ano de 2006.

Outro indicador utilizado para observar o processo de envelhecimento individual é a esperança média de vida. Este conceito pode ser definido como o número médio de anos que uma pessoa à nascença pode esperar viver, mantendo-se as taxas de mortalidade por idades no momento de referência. Esta passou dos 67,1 em 1970 para os 80,2 em 2013. A população que mais cresce é, por isso, a população com mais de oitenta anos e a maioria são do sexo feminino. Se em 1970 a esperança média de vida para o sexo masculino era de 64 anos hoje ronda os 70,3, e, no caso das mulheres aumentou dos 77,2 em 1970 para os 83.

O desequilíbrio entre população ativa e inativa é patente. Por cada mil ativos existem em Portugal cerca de 341

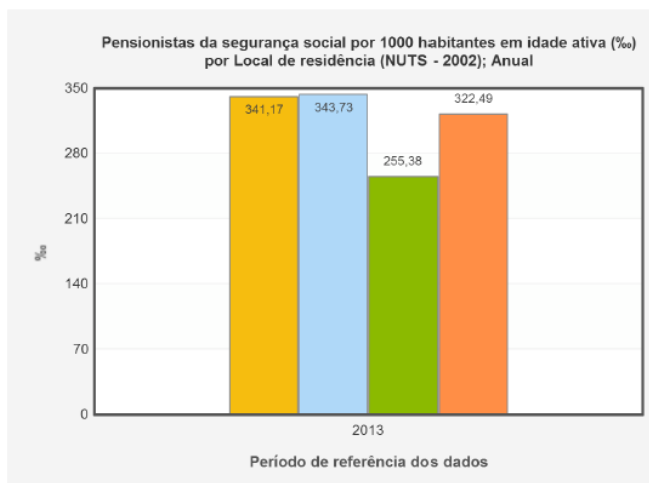


Gráfico nº 2 – Número de pensionistas por cada 1000 habitantes em idade ativa
Fonte: INE, PORDATA

da vida económica e social, tornando-se necessário a criação de serviços que capacitem as pessoas idosas, por forma a prevenir doenças e consequentemente diminuir o aumento dos encargos com equipamentos sociais e hospitalares.

As mudanças demográficas levam também a que cada vez mais pessoas vivam dependentes de outras. As projeções para 2020, em Portugal, continuam a apontar para um aumento da população com mais de 60 anos, que será mais acentuado em 2050, verificando-se igualmente que o número de habitantes com mais de 85 anos será maior.

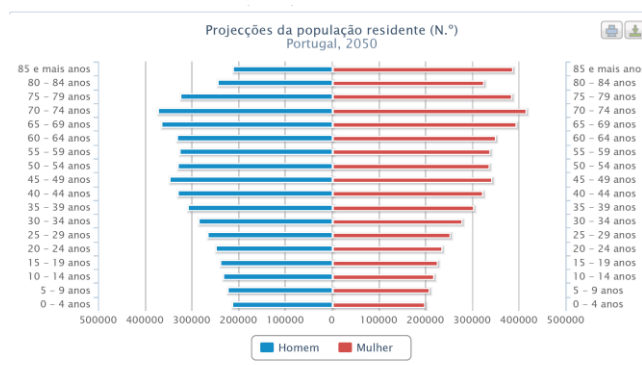


Gráfico nº 3 - Projeções da população residente em 2050
Fonte: INE, PORDATA

Os índices de envelhecimento em Portugal não muito diferentes do resto da Europa, sendo que a seguir à Alemanha, à Itália, à Bulgária e à Grécia, Portugal foi o país que registou o

maior índice de envelhecimento. Tal como podemos verificar no gráfico 3 passou-se de um índice de 27 para 133,5 por cada 100 jovens dos 0-14 anos no espaço de 53 anos.

2. Idade, Envelhecimento e Velhice

A velhice é socialmente regulada com base na idade laboral, correspondendo assim, ao período de “entrada na reforma” (Fernández-Ballesteros, 2000:40). É portanto, vista como a “idade da incapacidade”, em que os indivíduos são percecionados com poder de iniciativa e criatividade limitados aos domínios da arte e da religião, caracterizando-se essencialmente, por comportamentos inflexíveis, resistentes à mudança, com dependência generalizada, bem como, pela ausência de atividade sexual e aquisição de novos conhecimentos. Outro dos estereótipos sociais associados à velhice traduz-se na infantilização das pessoas idosas tidas como incapazes de tomar decisões e assumir responsabilidades, conduzindo a uma desvalorização do seu estatuto social (Fonseca, 2012).

Todavia, a construção social da velhice teve ao longo dos tempos diferentes significados, dependentemente da sociedade, cultura e religião em que os indivíduos estão inseridos. Enquanto, nas sociedades Orientais o idoso tem um papel social de soberania, pela experiência e sabedoria que detêm, nas sociedades Ocidentais, apesar de também já terem sido detentores dessa posição social, ocupam atualmente uma posição insignificante, de pouco ou nulo contributo, de perda de capacidades, e por isso são tidos como um “fardo” para a sociedade. Esta visão advém da globalização e da sociedade meramente materialista em que vivemos, onde as pessoas idosas são rotuladas como meros beneficiadores de pensões de velhice, na maioria dos casos muito baixas, insuficientes para fazer face às despesas, que os deixam numa posição muito frágil e financeiramente precária. Além disso, o idoso é também muito vulnerável à exclusão social, pela sua ausência no mercado de trabalho, pela perda de contacto com colegas e pessoas, pela dificuldade de comunicação e inserção social, pelo isolamento familiar, pela perda de autonomia física, entre outros fatores que condicionam a sua atuação social (Nazareth, 2009:14).

Por esse motivo, Cavanaugh (1997) não estabelece marcos etários entre a fase adulta e a velhice, para ele a idade cronológica apenas reflete, de forma simplificada, a organização dos acontecimentos pertencentes ao ciclo natural de vida, mas que, mais importante que o tempo, importa compreender como o comportamento humano é afetado pelas experiências que decorrem nesses períodos. Assim, independentemente da idade cronológica, as pessoas definem-se com base na idade biológica, psicológica e sociocultural.

Os conceitos de velhice e envelhecimento distinguem-se essencialmente, pela perspectiva futura que proporcionam, enquanto a velhice *“é um «estado definitivo» caracterizado pela ausência de futuro e de capacidades de transformação rumo ao bem-estar”, o envelhecimento é um processo contínuo “constitui uma dimensão positiva que permite o desenvolvimento no âmbito do qual são possíveis, e convenientes, novas actividades”* (Osório e Pinto, 2007:13). O envelhecimento não é algo estático, é um processo universal, multidimensional e natural, que complementa um conjunto de fatores fisiológicos, psicológicos, sociais e culturais (Fonseca, 2006:43; Carvalho, 2013:5), entende-se por uma construção social contínua resultante de um acumular de experiências e conhecimento que dotam o indivíduo de habilidades indispensáveis à sua autonomia e independência (Morhi, 1999:26).

3. Envelhecimento: Concetualização

Todos sabemos que o envelhecimento biológico é um fenómeno irreversível, o mesmo se pode dizer quanto ao envelhecimento demográfico, atendendo a que, as taxas de natalidade e de mortalidade são cada vez menores. A coletividade deste fenómeno não passa despercebida, quanto maior o progresso tecnológico tanto mais crescerá esta tendência. Torna-se, portanto necessário, que a sociedade crie mecanismos de resposta a este fenómeno que poderão passar pela introdução de aulas de gerontologia nas escolas, a fim de que, os jovens sejam educados para a velhice.

Como verificamos, apesar de, legalmente a “velhice” assumir uma idade específica, definida por cada sociedade, mas marcada maioritariamente pela entrada na reforma, Fontaine (2000) e outros autores, defendem que existem outras idades além da cronológica, que determinam o processo envelhecimento, a idade biológica, a idade psicológica e a idade sociocultural. A idade biológica correspondente ao envelhecimento orgânico, caracterizado pela redução das capacidades funcionais e de auto-regulação. A idade psicológica que engloba as competências cognitivas, comportamentais e emocionais que os indivíduos dispõem em resposta à mudança, embora, neste período do ciclo vital, haja um desequilíbrio entre crescimento (ganhos) e o declínio (perdas). Por sua vez, a idade sociocultural relaciona-se com os papéis, estatutos e estilos de vida que os indivíduos adotam ao longo da vida, muito influenciados pelos costumes, religiões e culturas em que estão inseridos (Fontaine, 2000; Osório e Pinto, 2007; Azeredo, 2014).

A este respeito, o envelhecimento como processo social é encarado como uma mudança constante de atitudes, mentalidades e comportamentos, resultantes das relações interpessoais, bem como, das próprias circunstâncias de vida. (Osório e Pinto, 2007:15)

4. Envelhecimento como Ciclo de Vida

O ritmo e a intensidade com que envelhecemos está intimamente relacionada com a forma como nos desenvolvemos, não depende apenas de características individuais e genéticas, mas contempla todas influências de cariz ambiental, social e ocupacional a que os indivíduos ficam sujeitos ao longo do seu percurso (Loureiro, 2011:123), sendo assim, necessário fazer a distinção entre a maturidade social (correspondente à aquisição de papéis na sociedade), a senescência (referente ao processo natural saudável do envelhecimento) e a senilidade (envelhecimento patológico resultante da perda de competências, e do surgimento de enfermidades e incapacidades).

Corroborando Fonseca (2012:19) entende o envelhecimento como “ *um processo transversal a todas as espécies, que sofrem alterações desde o nascimento até á morte mas que apresenta uma grande variação de individuo para individuo pertencente á mesma espécie*”, é portanto um processo natural, individual e heterogéneo resultante de uma constelação de factores intrínsecos e extrínsecos, e da relação sistémica que os referidos vão estabelecendo entre si conjuntamente com outros sistemas integrantes do meio ambiente em que os indivíduos estão inseridos (Bronfenbrenner, 2002; Loureiro, 2011). Neste sentido, todos os factores extrínsecos ao indivíduo, a estimulação cognitiva e intelectual, as condições socioeconómicas, habitacionais, familiares, laborais e a satisfação pessoal podem contribuir para avançar ou retardar o envelhecimento patológico (Pardal, 2014:40).

Nesta lógica, o conceito de envelhecimento afigura-se ao conceito de desenvolvimento de Baltes (1990) como um processo contínuo, dirigido por influências genéticas, biológicas e socioculturais, marcado por perdas e ganhos provenientes da interação do indivíduo com o meio envolvente, é um desenvolvimento decorrente ao longo da vida - *lifespan* (Havighurst, Erikson, Neri).

Como integrante das perspetivas desenvolvimentistas, “*a velhice, tal como os outros ciclos de vida, tem o seu próprio conflito, gerado, neste caso, entre a aspiração natural ao crescimento e a decadência biológica e social vivenciada. O embate das duas dimensões provoca uma situação de crise*” (Tamer e Petriz, 2007:188).

Tal como ocorre em todas as outras fases de vida, a fase da maturidade adulta tem também as suas especificidades características, nesta, os indivíduos são expostos a uma série de acontecimentos transacionais que acarretam profundas alterações de índole social, familiar, relacional e económica (Loureiro, 2011:123).

É certo, que à medida que envelhecemos vamos perdendo capacidades e competências adquiridas, havendo um declínio das capacidades funcionais a nível biológico (desajustes na autonomia física, aumento à vulnerabilidade e à incidência de doenças e incapacidades), a nível psicológico (diminuição da capacidade de adaptação ao meio físico e social, da aprendizagem, das capacidades cognitivas, aumenta a probabilidade de desenvolver demências, instabilidade emocional, entre outros) e a nível social (cuja alteração de papéis sociais, perda da rotina, da sociabilização resultam no estreitamento de relações interpessoais, e surgimento de estereótipos e expectativas negativos atribuídos à velhice), (Pardal, 2014:17) contudo, também é certo que estas “sequelas da idade” têm uma menor incidência em pessoas com melhor adaptação, com maior ocupação diária, e vivências favoráveis a um envelhecimento saudável (Azeredo, 2012:72)

A mesma autora (2014:74) defende que *“uma participação ativa na sociedade, desde jovem, permite como que uma “automatização” de comportamentos que vão facilitar a adaptação social do idoso, numa fase em que o binómio entre perdas e ganhos se começa a desequilibrar pendendo para as perdas.”* Corroborando, Neto (2012:21) afirma que o período de reforma é vivido em função das fases anteriores, e que um envelhecimento bem-sucedido passa pela ocupação dos tempos disponíveis, pela estimulação da aprendizagem, pela adaptação aos novos compromissos sociais, sendo que, a ausência de planos futuros, será por isso, a perda do sentido de vida, acentuando os declínios e as perdas funcionais.

5. Paradigmas do Envelhecimento

Como referenciado, o envelhecimento demográfico ocupa atualmente o topo dos desafios das sociedades, especialmente dos países desenvolvidos. Contudo, esta preocupação não é recente, ao que se conhece, foi no ano de 1982 que se iniciaram os trabalhos de intervenção no âmbito do envelhecimento demográfico, tendo sido definido na I Assembleia Mundial do Envelhecimento (1982), organizada pelas Nações Unidas, em Viena, o primeiro Plano de Ação Internacional em resposta aos desafios e ao ritmo acelerado do envelhecimento demográfico.

Assente no mesmo pressuposto, em 2002 teve lugar, em Madrid, a II Assembleia Mundial do Envelhecimento em que se firmou a “Sociedade para todas as idades”. O Plano de Ação Internacional orientou o pensamento e a ação sobre o envelhecimento, priorizava em primeiro lugar, o envelhecimento e o desenvolvimento, como elementos fundamentais à sustentabilidade e à equidade da sociedade, reivindicava o direito a um envelhecimento digno, valorativo com plena participação plena das pessoas idosas na vida das comunidades, de entre outras recomendações afirmava a importância para as questões intergeracionais e do desenvolvimento do ser humano até à sua finitude, da erradicação da pobreza, violência e discriminação por esta faixa etária. Como segunda prioridade, a promoção da saúde e do bem-estar nas pessoas idosas, visando a formulação de políticas de acordo com as necessidades dos gerentes, e como terceira prioridade, o melhoramento das condições em que vivem as pessoas idosas, que deverá ser favorável a um envelhecimento saudável e digno. Por último, é apelado a todos os organismos nacionais uma gestão coerente e igualitária na distribuição de recursos, tendo em conta as vulnerabilidades existenciais.

Desde então, organismos nacionais, internacionais e mundiais têm unido esforços no sentido de dar respostas eficazes favoráveis ao desenvolvimento de uma sociedade ativa, integradora e de proximidade.

Dado que o voluntariado se representa como uma teoria da atividade, interessa-nos no presente estudo abordar o conceito de envelhecimento ativo, que em muito se assemelha ao de envelhecimento bem-sucedido, no sentido em que ambos os modelos se apresentam como um processo contínuo de procura de interesses possíveis de serem colocados em prática na sociedade, por via da participação ativa e da integração nas redes de suporte familiar e social. (Carvalho, 2013:9).

A redução da capacidade funcional, apesar de ser característica marcante do processo de envelhecimento, não deve ser condicionante da participação ativa dos idosos na sociedade.

Quando abordado o conceito de “ativo” referimo-nos não só à atividade motora, mas sobretudo à participação contínua na vida comunitária, cultural, espiritual e nos assuntos cívicos (Pardal, 2014:40). A manutenção das atividades motoras e cognitivas são fundamentais na entrada da inatividade (reforma), sendo que, sem atividade não é possível garantir a qualidade de vida e o bem-estar biopsicossocial (Chambré, 1993; Pardal, 2014; Cabral e Ferreira, 2014:14).

O “*Envelhecimento Ativo*” conceito-chave do documento de debate da *II Assembleia Mundial do Envelhecimento*, foi introduzido pela World Health Organization (2002:12), no sentido de valorizar e humanizar as pessoas idosas. Este conceito ficou definido consensualmente como “*um processo de optimização das oportunidades de saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem*”, dissuadindo assim a mentalidade negativa de que os idosos são um fardo para a sociedade, quando na verdade “*substantial contributions are made by older people in unpaid work including agriculture, the informal sector and in voluntary roles.*” (WHO, 1999:16)

O paradigma do envelhecimento ativo, surge portanto, como uma resposta ao aumento da longevidade, bem como, a um programa de intervenção direcionado para o aproveitamento de conhecimentos dos mais envelhecidos, capacitando-os ao mesmo tempo que se capacita a sociedade, fazendo assim corresponder o envelhecimento “*a boas condições de saúde física, mental e emocional, que implicam autonomia, relacionamento com os outros e participação social*” (Cabral e Ferreira, 2014:19) Nesta perspetiva a atividade só pode ser considerada satisfatória quando organizada, prolongada e com resultados favoráveis a um envelhecimento produtivo e bem-sucedido (Ferreira, 2012:98).

Criticamente, Vallespir & Morey (2007:227) referem que apesar do contributo positivo deste conceito, torna-se ao mesmo tempo preocupante associá-lo à população idosa, no sentido em que as pessoas idosas agem como sempre agiram ao longo da vida, consoante as experiências e os conhecimentos daí apreendidos, assim como qualquer pessoa, ou seja, aceitar estes conceitos, torna-se assim sinónimo de aceitar que os idosos são uma classe marginalizada.

Importa também, ter em conta que, as políticas e programas dispostos às pessoas idosas deverão atender à heterogeneidade, às necessidades e interesses dos mesmos, exige-se igualmente, que sejam práticas flexíveis, inovadoras e alternativas que sustentem o envelhecimento ativo e bem-sucedido. Este último, apenas passível de ser atingível através de mecanismos de seleção, otimização e compensação (Baltes, 1987; Osório, 2007:13).

Rodeheaver e Datan (1981:183) defendem que na meia-idade a competência individual e o controlo sob a vida pessoal são os aspetos mais importantes inerentes a um envelhecimento bem-sucedido, nesta ótica, este período de vida deve ser tido como um momento de fazer escolhas para atingir metas e sonhos de vida. Contudo, não podemos negar que estamos perante uma fase de mudança, marcado pelo sentimento constante e crescente de que, cada

vez mais, temos um tempo limitado para viver e atingir objetivos, há-que portanto, redefinir objetivos, perceber o sentido que se quer dar ao resto da vida, definir estratégias para lidar com fracassos, bem como, desenvolver competências para enfrentar e lidar com os insucessos, tornando-se fundamental a *“aquisição de novas capacidades de realização e o reforço de laços sociais com pessoas que partilham os nossos valores, interesses e preocupações”* (Fonseca, 2004).

No que concerne ao paradigma do envelhecimento produtivo não existe uma definição clara, na verdade, este paradigma envolve diferentes conceitos, nomeadamente o de prestação de serviços remunerados (empregos) ou não remunerados (voluntariado), e o de satisfação de necessidades. Sugere a envolvência das pessoas idosas em atividades que os realizem e, por sua vez, tenham um impacto positivo nas suas vidas, ao mesmo tempo, que lhes proporciona bem-estar (Martin *et al.*, 2007:204).

As conceções biomédicas refletem o envelhecimento fundamentalmente como um problema biológico, alimentam a ideia do idadismo, assente na solidão, dependência, incapacidade, negando quase a existência de idosos não-problemáticos, providos de uma vida autónoma, saudável, produtiva, bem-sucedida e feliz.

Tendo em conta que o envelhecimento normal (senescente) não implica a ocorrência de patologias, e que o envelhecimento atípico (senil) se caracteriza exactamente, pela existência de doenças muitas das vezes geradoras de incapacidades e da finitude da vida, Birren e Cunningham (1985) consideram que estes dois tipos de envelhecimento se reflectem a partir dos comportamentos adotados pelos indivíduos ao longo da vida, ou seja, a forma como as pessoas envelhecem está intrinsecamente ligada à forma como se desenvolvem.

A saúde, fator indispensável ao processo de envelhecimento, apresenta-se na gerontologia como paradigma do envelhecimento saudável. Segundo a OMS a saúde define-se como o estado de bem-estar físico, psíquico e social completo, não sendo apenas a ausência de enfermidade. Nesta ótica, este paradigma não se reduz apenas à adaptação ecológica, mas também, à capacidade de desenvolvimento e evolução psicossocial, baseada no ajuste permanente e equilibrado entre o funcionamento dos sistemas orgânicos, dos sistemas psíquicos e das interações múltiplas decorrentes da vida.

Parte II – Processo de Transição da Vida Laboral Ativa para a Reforma

1. Processo de Transição: Teoria da Atividade

Os tempos estão a mudar, a renovação de gerações, o acesso facilitado aos meios de comunicação, a evolução dos meios de transporte, os avanços de todas as dimensões de estudo em especial da medicina, e a reestruturação familiar e social proporcionaram, não só uma maior longevidade, como um maior aproveitamento e qualidade de vida em todas as faixas etárias. Apesar de ainda existente, os estereótipos a pessoas idosas associados à ausência de interesses, são cada vez mais descredibilizados e diminutos. Começa a imperar a fase das “teorias da atividade” que vêm dar continuidade aos papéis das pessoas mais velhas na sociedade, novos papéis que vem substituir os que até agora assumiam. Esta capacidade permite aos gerontes compensar os declínios naturais do processo de envelhecimento, mediante a prática de exercícios e actividades sociais e culturais. (Osório e Pinto, 2007:13)

Pardal (2014:45) referencia que, de um modo geral as pessoas idosas realizam atividades nas áreas: da ação social (apoio e auxílio a pessoas incapacitadas, a jovens e adolescentes com problemáticas, cuidados e prestação de afeto e companhia a pessoas idosas isoladas, instituições e campanhas solidárias, por exemplo de distribuição de bens alimentares e materiais), da educação (programas de alfabetização de pessoas idosas, formadores em universidades seniores, atividades índole artística, lúdico-recreativas direcionadas a todas as faixas etárias), da saúde (colaboração em instituições de saúde, nomeadamente em hospitais, programas de promoção de saúde e prevenção de doenças) e de índole familiar (cuidados aos netos, tarefas domésticas, apoio familiar). Estas atividades vêm assumir “papéis alternativos” na vida das pessoas cronologicamente idosas, dado que *“sem um objetivo ou algo a desenvolver muito provavelmente, a vida perderá o seu sentido”* (Neto, 2012:20).

No campo da gerontologia, o voluntariado assume-se como um dos instrumentos da teoria da atividade. Segundo esta teoria é através da prática de atividades que os indivíduos melhor se adaptam às mudanças associadas à idade, fundamentando a sua perspetiva através de duas hipóteses: a) as pessoas ativas ajustam-se melhor às mudanças da idade do que as pessoas passivas; b) a perda dos papéis sociais e profissionais, originadas pelo processo natural de envelhecimento, são compensadas através do assumir de novos papéis que os mantêm ativos e integrados na sociedade (Hooyman e Kiyak, 2002 *cit in* Fontoura, Doll e Oliveira, 2015:5).

2. Reforma: Processo de Transição/Adaptação

A saída do mercado de trabalho associada à passagem à reforma é sem dúvida dos acontecimentos mais marcantes da vida dos indivíduos, exige uma nova reestruturação da vida e a aprendizagem de novos papéis sociais.

O processo de reforma ou aposentadoria, ocorre naturalmente na transição entre a idade laboral ativa e a reforma evidenciando-se mais, a partir do momento em que há um afastamento do mercado de trabalho e uma separação de um período delimitado por horários, rotinas e responsabilidades que termina de uma forma inopinada, sugerindo uma quebra nas inter-relações dos indivíduos. Passa então a existir, uma diminuição a nível da convivência diária e da obrigação de realizar determinadas tarefas, sendo este um espaço privilegiado para entrar em declínio (Fonseca, 2012).

Tendo estes fatores em conta, importa considerar que o momento da reforma é muito importante no que concerne aos aspetos sociais do envelhecimento uma vez que estes têm em conta a frequência, o contexto e a qualidade das relações sociais que são totalmente alterados com o afastamento da atividade profissional e que tais factos podem conduzir a uma progressiva perda de personalidade e à solidão.

Sousa, Figueiredo e Cerqueira (2006:27) afirmam que *“a reforma já assumiu o carácter de ritual de passagem ao estatuto de idoso, representa a transição das pessoas da categoria dos ativos à dos reformados, inativos e improdutivos”*. Porém, apesar de indissociáveis, estes conceitos começam cada vez mais, com renovação de gerações, a serem desvinculados.

Nem todos os indivíduos vivenciam a chegada da reforma da mesma maneira, dado que o envelhecimento é um processo único e pessoal, e que dependendo da capacidade de adaptação às novas vivências, uns envelhecem com mais qualidade de vida, e de forma mais satisfatória que outros (Fonseca, 2012). Este autor suportado na teoria de Sonnenberg (1997) sublinha que é possível predizer o impacto da reforma na vida psicológica de cada um tendo em conta as profissões desempenhadas antes da chegada da reforma e a satisfação pessoal e o empenhamento profissional que advinham dessas atividades (Fonseca, 2012). Assim, em consonância com esta teoria, a chegada à reforma representa-se mais negativa para os indivíduos que valorizam e priorizam as suas carreiras profissionais, do que para os indivíduos que trabalham com o objetivo de satisfazer as suas necessidades financeiras, pessoais e familiares.

Neto (2012) defende que programas de aprendizagem ao longo da vida e a educação para a reforma são instrumentos indispensáveis a uma transição de vida laboral ativa para a reforma sem traumas. O mesmo autor evidencia o papel da Gerogogia voltada para planeamento e preparação da fase da reforma e para o desenvolvimento das aprendizagens das pessoas mais velhas. Similarmente Azeredo (2012:72) alerta para a necessidade de criação de estratégias multiprofissionais e sectores inclusivos da população idosa, na perspetiva produtiva e ativa imperativa a uma sociedade sustentável. Na fase da reforma as atividades diárias devem ser redimensionadas e adaptadas às novas circunstâncias de vida, de forma, a que os indivíduos consigam tirar o melhor proveito das oportunidades que lhes são dadas nesta fase de vida.

A educação para a reforma surge como o empowerment a um envelhecimento ativo e bem-sucedido, transmissor de oportunidades e projetos futuros de aposentadoria, facilitando o processo de finitude de vida laboral e potenciando a satisfação durante a reforma (Neto, 2012; Oliveira, 2008; Simões, 2006). Os programas de preparação para a reforma deverão abordar temáticas como o processo de envelhecimento, hábitos e estilos de vida saudáveis, processos de adaptação social, alterações económicas e métodos de adaptação a novos rendimentos, entre outros (Vega, Bueno & Bus 2004).

Reforçando esta ideologia, Neto (2012:17) afirma que papéis alternativos à ausência de atividade laboral, poderão passar pelo assumir de novas responsabilidades familiares e sociais, como por exemplo os cuidados aos netos, novas responsabilidades sociais, como o trabalho voluntário, ou até mesmo pelos papéis direcionados ao aprendizado, como alunos ou professores das mais recentes respostas ao envelhecimento, as Universidades Seniores. Enquanto seres humanos e sociais, a educação ao longo da vida é fundamental e transparece-se no envelhecimento dos indivíduos (Neri, 2008), *“quanto melhor o indivíduo aprender ao longo da vida e se adaptar a mudanças do meio ambiente (seja social ou físico), maior será a sua plasticidade comportamental e a sua resiliência quando for idoso”* (Azeredo, 2012:74).

A atual caracterização demográfica do nosso país e as novas dinâmicas de funcionamento do mercado de trabalho, excessivamente afetadas pela crise e pelo consequente aumento das taxas de desemprego, vieram alterar a configuração tradicional do tempo ou da idade da entrada na reforma. Por um lado, os anos de vida ativa foram alargados e por outro, muitos indivíduos nos últimos anos, têm vindo a antecipar a sua entrada na reforma, sendo que se encontram já nessa situação por volta dos 60 anos de idade.

Este conjunto de sujeitos que se reformam por imposição legal é distinto de um outro grupo social de reformados por vontade própria devido a circunstâncias diversas que concorrem para que a entrada na reforma suceda antes do momento previsto.

Segundo Ferreira (2008) são várias as mudanças que se registam com a chegada da reforma sendo que uma das mais evidentes é a questão financeira pois a reforma, comporta normalmente uma perda de rendimentos. Por outro lado, os estilos de vida das pessoas também tendem a ser mais solitários verificando-se uma grande alteração das relações da pessoa ao longo do tempo. Se durante a vida ativa a pessoa não tinha tempo para nada e vivia num frenesim constante, na reforma ocorre exatamente o oposto, a pessoa não sabe o que fazer ao tempo que lhe sobra, passando a ter como preocupação o facto de saber como se ocupar no dia-a-dia. Do ponto de vista conjugal, a chegada da reforma também pode constituir alterações no relacionamento do casal e as relações sociais são também afetadas como já vimos anteriormente.

Ainda ao nível psicológico, Ferreira (2008) destaca ainda que a reforma pode constituir uma perda de identidade, já que a pessoa muitas vezes habituada a identificar-se em função da profissão desempenhada, vai ter que acrescentar um “ex” (ex-professor, por exemplo) ao seu discurso o que pode constituir uma sensação de perda de identidade e de alguma indiferenciação social. Ao confrontarem-se com as perdas de estatuto e de objetivos que estão associadas à reforma, as pessoas podem evidenciar uma inabilidade de resposta positiva à nova situação de vida, mas também podem adotar novas formas de estar, e enfrentar a sua vida pessoal e social em função das novas circunstâncias, superando ou precatando os efeitos negativos que a condição de reformado pode implicar.

Assim, e tal como defende Fonseca (2012), apesar de se conotar a reforma sob um ponto de vista negativo, ela não pode ser totalmente entendida nesse sentido, pois o seu impacto deve ser sempre interpretado de forma subjetiva, atendendo ao significado que cada pessoa em concreto lhe atribui e que acabará por afetar a respetiva adaptação.

Entre os fatores que podem contribuir para a adaptação positiva à reforma está a definição dos novos papéis a ocupar na vida por parte do sujeito reformado e daqueles que o rodeiam, assim como também o suporte social que deve cuidar para que continuem a existir motivos para o indivíduo sair de casa mantendo interações satisfatórias com membros da rede social envolvente. Na verdade, e tal como sustenta Fonseca (2012:89) “*o suporte social tanto é*

reflexo da adaptação à transição como mediador dessa mesma adaptação, aparecendo intimamente ligado a uma série de capacidades individuais decorrentes da personalidade”.

Assim na reforma a procura de objetivos e do sentido de vida, funciona como estratégia de controlo pessoal e de preservação da identidade de cada sujeito, pelo que vários autores entre os quais Ferreira (2008), Júlio (2013) e Fonseca (2012), relacionam o desempenho de um conjunto de atividades intencionais e planificadas como um instrumento de defesa e de suporte à adaptação psicológica, sendo que, a partir delas, os indivíduos fixam objetivos e desenvolvem meios que lhes garantem a estabilidade entre ganhos e perdas ao nível do desenvolvimento.

3. A Reforma do ponto de vista da Legislação

As condições da reforma são iguais para todos os cidadãos, mediante diferenciações escalonadas e previstas legalmente.

A Caixa Geral de Aposentações é o organismo legal que regula e tutela a pasta das reformas em Portugal e de acordo com este organismo a reforma consiste na cessação do exercício de funções, com a consequente atribuição de uma prestação mensal vitalícia, designada por pensão.

O processo de reforma pode acontecer devido a iniciativa da própria pessoa, desde que reúna os requisitos, por incapacidade ou aplicação da legislação específica. O estado de aposentação pode ser requerido pelo próprio, sendo então considerada a reforma voluntária, ou pode resultar diretamente da lei (limite de idade), de iniciativa ou decisão da entidade em que o subscritor exerça funções aposentação obrigatória.

A idade de acesso à pensão de velhice varia em função da esperança média de vida. Em Portugal é regida pelo Estatuto da aposentação que tem o ser documento legal máximo formalizado no Decreto-Lei n.º 498/72, de 9 de Dezembro, que conta quarenta e duas alterações à redação inicial e que tem, atualmente, assento normativo, na Lei n.º 82-B/2014, de 31 de Dezembro com alterações previstas na Lei n.º 7-A/2016, de 30 de Março.

Estas redações legais versam especialmente sobre os valores das atribuições pecuniárias a que os reformados passam a ter direito, em função da sua nova condição social e sobre as regras que estipulam a idade de passagem à reforma e as exceções que contrariam a regra geral da idade.

Parte III – Atividade de Voluntariado

1. Concetualização do Voluntariado

Com a velhice segue-se a reforma, e por consequente o aumento da exposição a situações de isolamento, ostracismo social e declínio das capacidades biopsicossociais, circunstâncias que diminuem a satisfação, o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos.

A atividade de voluntariado surge assim, como uma ferramenta que possibilita que as pessoas idosas se sintam úteis e ativas, atenuando os aspetos negativos da reforma e atuando como mecanismo de qualidade de vida promotor de saúde e bem-estar.

Embora existam alguns estudos acerca do voluntariado há ainda uma grande dificuldade em defini-la, pelo facto de ser uma atividade que inclui uma grande diversidade de práticas. Porém, existe um consenso entre os investigadores de que esta é uma prática não-remunerada e organizada, em que se inserem uma panóplia de atividades de diversificadas índoles e que, por esse motivo, envolvem um esforço pessoal e um compromisso semelhante ao de um emprego (Chambré, 1993).

A Organização das Nações Unidas (ONU) decretou o ano de 2001 como o *Ano Internacional do Voluntariado* e desde então o trabalho voluntário tem assumido um papel de maior destaque a nível social sendo cada vez mais entendido, procurado e respeitado. A mesma entidade estabelece três critérios gerais de caracterização da atividade de voluntariado, nomeadamente “*ser empreendida de livre vontade, sem remuneração e em benefício de terceiros*” (Fernandes e Mourão, 2012:49).

O voluntariado é assim encarado como forma de potenciar o trabalho profissional. Através da sua atuação dinâmica é vista como um recurso valioso na vida social e para prática do exercício da cidadania. Estas atividades podem ser praticadas por pessoas idosas, adultos e jovens, consoante as suas aptidões, competências, habilidades, disponibilidade e condições biológicas e psíquicas.

Apesar de não constituir uma definição ou caracterização complexa, sendo que é interpretado de modo geral tanto pela comunidade científica como pelo senso comum, o voluntariado é definido, pelo Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado como um “*conjunto de ações de interesse social e comunitário, realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das*

famílias e da comunidade, desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas”. Esta definição está, de resto, inserida no enquadramento legal que sustenta o voluntariado em Portugal e que tem expressão na Lei n.º 71/98, de 3 de Novembro.

No mesmo documento de dispostos legais é ainda acrescentada à definição uma importante clarificação face ao voluntariado e que tem a ver com as atuações desinteressadas por parte dos indivíduos, mas que são de carácter isolado ou esporádico, sendo estas distintas do voluntariado. O voluntariado abrange uma complexa esfera de atividades e não possui um sistema de classificação padronizado, no entanto, de acordo com esta perspetiva, ele pode ser entendido como sendo qualquer atividade onde a pessoa oferece, livremente, o seu tempo para beneficiar outras pessoas, grupos ou organizações, sem retribuição monetária.

Na literatura existente acerca do voluntariado são usados com frequência conceitos convergentes, tais como o facto de ele servir para desenvolver ações direcionadas às comunidades ou às pessoas mais carentes. Desta forma, podemos aferir que o voluntariado tem um cariz solidário forte (Figueiredo, 2005). Da mesma forma, depreende-se que o voluntariado pressupõe a doação de tempo e de trabalho, e por isso a ele está agregada a ideia de gratuidade.

Segundo Fernandes e Mourão (2012:46) o voluntariado apesar de não esperar uma recompensa monetária ou social, acaba por se apresentar num plano simbólico *“acontece de a retribuição estar presente no próprio acto de dar, na medida em que o voluntário entende que, ao ajudar o Outro, ajuda-se a si mesmo”*. Esta ação construída a partir da interação entre o dar e o receber, vem portanto, alargar a rede de contactos sociais da pessoa idosa, permitindo-lhe voltar a assumir um papel ativo na sociedade, ao mesmo tempo que, a desvincula da sua condição de pessoa idosa (Pardal, 2014:45).

De acordo com estudos desenvolvidos pela United Nations Organization (2011), as relações recíprocas de ajuda mútua elevam os níveis de saúde dos indivíduos, por via da auto-estima, da autoconfiança e da reformulação do autoconceito proporcionando maior bem-estar e saúde mental. O voluntariado sénior potencia ainda, *“o convívio intergeracional e a transmissão de valores éticos, morais e de cidadania às gerações mais jovens, que é uma condição essencial para o desenvolvimento sustentável de toda uma sociedade”*, ao mesmo tempo que possibilita o alargamento da rede de contactos pessoais da pessoa idosa, permite assumir um papel ativo

na comunidade, tornando-a útil e não uma pessoa marginalizada em função da sua idade. (Pardal, 2014:46).

O bem-envelhecer, a qualidade de vida e o bem-estar não se medem apenas pelos factores socioeconómicos, e pelo conforto que os mesmos proporcionam, são de igual forma importantes, os preceitos sociais, ecológicos, as políticas sustentáveis, a justiça e a solidariedade social. Por estes motivos, é da responsabilidade social, das entidades públicas e privadas assumirem um compromisso de promoção do voluntariado sénior, no sentido de potenciar e melhorar a sociedade, atribuindo um novo sentido não só aos destinatários da atividade voluntária, como também à pessoa idosa que o pratica, que certamente se sentirá recompensada e valorizada pelos momentos positivos, de convívio, partilha, boa-disposição, e que similarmente estará a prevenir o envelhecimento patológico, potenciando os serviços e reduzindo as despesas ao nível dos serviços sociais e de saúde.

O trabalho voluntário pode compreender uma faixa estreita ou ampla de ações incluído tarefas realizadas em prol de organizações ou outras entidades públicas ou privadas, mas também pode constituir o desempenho de uma ação em benefício de um vizinho ou familiar sendo que, neste último caso ele pode ser entendido como voluntariado informal.

Corroborando, Fernandes e Mourão (2012:54) afirmam que o voluntariado informal se destaca pela sua espontaneidade e carácter assistencialista ao próximo, sem requerer uma ação organizada. Sob outra perspetiva, o voluntariado formal define-se pela organização, comprometimento, ainda que por livre vontade, integrando o individuo como constituinte de um programa de promoção de voluntariado.

Uma outra evidência característica das sociedades atuais que tem vindo a contribuir para a alteração da face do voluntariado é o novo posicionamento demográfico das sociedades cada vez mais envelhecidas, sobretudo na Europa, e com idosos cada vez mais saudáveis e com um elevado grau de esperança média de vida.

Assim, é cada vez mais frequente encontrarmos pessoas idosas, pós-reformadas, empenhadas em desenvolver atividades de voluntariado tanto mais que as mesmas, tal como sustenta a OMS (2013) na Lista das Cidades Amigas das Pessoas Idosas, podem ser uma boa resposta ao desenvolvimento do envelhecimento ativo e saudável.

Similarmente a ONU, através das propostas do Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento, coloca a participação dos idosos na sociedade, através da realização do trabalho voluntário, como um dos objetivos e compromissos a serem adotados pelos países. Esse documento reconhece que a contribuição social dos idosos vai, muito além de suas atividades económicas, pois muitas de suas valiosas colaborações não se medem nos termos financeiros, como nos cuidados prestados aos membros da família e na realização de trabalhos voluntários na comunidade, servindo, estas e outras ações, para aumentar e manter o bem-estar pessoal e coletivo (ONU, 2003).

Apesar de todos os contributos e incentivos das organizações internacionais *“o voluntariado é um fenómeno intrínseco das sociedades, que responde às várias lacunas não satisfeitas pela acção quer dos mercados quer do Estado e que, sobretudo, alimenta-se da dádiva eminentemente vocacional dos seus agentes, cuja principal recompensa é, muitas das vezes, a percepção do cumprimento de obrigações morais e de imperativos sociais”* (Fernandes e Mourão, 2012:54).

De acordo com a legislação portuguesa o *“voluntário é o indivíduo que de forma livre, desinteressada e responsável se compromete, de acordo com as suas aptidões próprias e no seu tempo livre, a realizar acções de voluntariado no âmbito de uma organização promotora”* (Decreto-Lei 71/98, 3 de Novembro, art. 3º, 1).

No que concerne às características da pessoa idosa voluntária, Ramilo (2000:16) afirma que não existe um perfil definido, até porque estes intervêm em diversificados campos e populações, consoante os seus interesses, motivações e inquietações. Importante é o que a experiência e as vivências de toda uma vida podem contribuir para a educação, para a transmissão de valores e princípios considerados intemporais, numa sociedade cada vez mais marcada pelo consumismo e pela impessoalidade (Pardal, 2014:47).

Para Parente (2014:12) importa considerar que *“os indivíduos que se envolvem no voluntariado são indivíduos que percecionam e avaliam a sua vida de modo positivo e se sentem satisfeitos com os sucessos obtidos e com o modo como têm conduzido a sua existência.”*

2. História do Voluntariado em Portugal

Do ponto de vista histórico, o voluntariado tem raízes profundas na religião, sendo que os primeiros trabalhos não remunerados e exercidos por vontade do prestador estão associados a ações de caridade, assistencialismo e humanitarismo, sobretudo naqueles que durante longas décadas foram desenvolvidos pelas Santas Casas da Misericórdia do nosso país. Portugal foi o primeiro país do mundo onde se desenvolveram trabalhos voluntários, e a Santa Casa da Misericórdia é a instituição que tem o registo deste feito histórico que entrou em vigor em meados do século XVI. Nessa altura as primeiras voluntárias eram mulheres chamadas a prestar cuidados de saúde aos doentes (Delicado *et al.* 2002).

A literatura existente em Portugal face à contextualização histórica do voluntariado é muito reduzida, facto que se pode constatar na publicação do Centro Europeu de Voluntariado, que reúne todas as publicações de todos os países europeus na área do Voluntariado, no livro “*Bibliography on Volunteering Research in Europe*”, datado de 2007, onde se a informação relativa a Portugal é muito escassa.

Também Fernandes e Mourão (2012:50) na breve perspetiva histórica do voluntariado em Portugal afirmam que o principal pilar da promoção e divulgação do voluntariado é o Estado, e que no caso português, esta prática assumiu alguma relevância apenas em 1995, que em comparação a outros países europeus, se apresenta muito tardia.

Segundo Amaro (2014) a história do voluntariado em Portugal pode ser analisada em quatro momentos distintos: no pré-industrial, na “era industrial”, no Estado Providência, e o no pós-industrial.

No primeiro momento histórico, o voluntariado era então uma tarefa desempenhada sem remuneração, sobretudo por mulheres e muito direccionado à prestação de cuidados de saúde. Saliente-se que a própria profissão de enfermagem tem a sua origem histórica nesta característica inicial do voluntariado.

Já na era industrial o voluntariado português ganhou reconhecimento e estatuto social, pois todas as transformações sociais e mudanças decorrentes da Revolução Industrial, os novos modos de vida e a organização da sociedade, vieram tornar mais evidente a necessidade de uma intervenção humanitária junto de algumas classes, sobretudo das crianças e dos mais

idosos, o que contribuiu para dar destaque ao trabalho das voluntárias e abrir as portas ao aparecimento de organizações voluntárias.

Num terceiro período histórico correspondente ao Estado Providência, após a Segunda Guerra Mundial, o voluntariado voltou a ganhar força, sendo que, nesta época *“cabe destacar o processo de constituição da segunda geração de direitos, concretamente os direitos sociais, que passaram a reconhecer a importância de um conjunto de bens e serviços fundamentais, como seja, a saúde, a educação e o emprego, etc.”* (Amaro, 2002:17).

Por último temos a fase histórica pós-industrial, que corresponde à sociedade contemporânea e que se caracteriza pelo aumento das necessidades de apoio social à escala mundial, em resultado da expansão das desigualdades sociais, através dos processos de globalização. Esta realidade conduz ao aumento do fosso entre os que se encontram “socialmente bem”, com boas condições socioeconómicas e os que estão na margem deste processo, vivendo em condições de pobreza (Amaro, 2002).

3. Motivações para prática do Voluntariado

Entendemos por motivação tudo o que impulsiona e direcciona o ser humano na busca de algum objetivo. Assim, o voluntário é um indivíduo que se oferece para prestar um serviço, por vontade própria a partir de motivações que podem variar entre os seus princípios e inquietações e que refletem a sua forma de estar social (Fernandes e Mourão, 2012; Ferreira *et al*, 2008).

Os fatores motivacionais permitem explicar a participação das pessoas idosas em atividades de voluntariado. Nesta perspetiva, a motivação mostra-se muito complexa. Maslow, por exemplo classifica-a através da hierarquia das necessidades, que vai desde a satisfação das necessidades básicas às mais elevadas de auto-realização pessoal. McClelland corrobora com Maslow, mas define três necessidades básicas geradoras de motivação: a realização, a associação e o poder. Já o psicólogo Frederick Herzberg afirma que a motivação deriva de dois factores, de “fatores motivadores” determinantes de satisfação, realização e reconhecimento, e de “fatores de manutenção” responsáveis pela insatisfação e o controlo de funções.

Recentemente, Ferreira, Proença & Proença (2008:50) no estudo das motivações que levam as pessoas a fazer trabalho voluntariado concluíram que os indivíduos veem nesta atividade uma

forma de compensação fonte de satisfação pessoal, reconhecimento, e utilidade social que lhes confere estatuto social, sendo algumas dessas principais motivações: o altruísmo, o ego, o reconhecimento social, a aprendizagem e o desenvolvimento, existindo ainda outras motivações derivadas dos interesses dos indivíduos. A este propósito estes autores citando Streers e Sanches-Runde (2002) defendem que são as culturas nacionais que impulsionam o indivíduo para o coletivismo, sendo que a mesma, influencia os interesses e a forma como os indivíduos pensam e se comportam perante as realidades sociais e os meios envolventes.

A motivação para o envelhecimento ativo depende não só da pessoa idosa, como também das políticas governamentais, da prestação de serviços dos sistemas de saúde e de previdência social, dos programas de lazer e da vida social, fatores que deverão permanecer em harmonia com o envelhecimento populacional (Azeredo, 2012:75).

4. Vantagens e Potencialidades

Atualmente o voluntariado é tido como uma prática de cidadania ativa, em que *“os voluntários ajudam a fortalecer as comunidades, adquirindo competências e desenvolvendo laços sociais (...) é uma forma de ajudar as comunidades a capacitarem-se nas respostas perante situações de crise”* (Fernandes e Mourão, 2012:52).

Se por um lado a ação voluntária contribui em muito para o desenvolvimento e enriquecimento socioeconómico dos países, não sendo uma atividade remunerada, coloca-se a questão de: “o que ganham os voluntários com esta prática?”, “será apenas uma questão de ocupação do tempo que, antes da reforma ocupavam nas atividades laborais, agora condicionados de a exercerem?”.

Conforme Ramilo (2000:15) *“ser útil é um acto solidário, mas compensador”*, para além disso, o voluntariado implica estar-se em grupo, ou seja *“participar e colaborar visando o benefício do grupo e o bem-estar dos indivíduos”*, neste sentido a dinâmica do voluntariado torna-se favorecedora e enriquecedora a nível pessoal e social, visto que permite a interação, bem como a troca de experiências e conhecimentos.

De acordo, Souza e Lautert (2008:374) reforçam que *“aproveitar o potencial do idoso por meio do trabalho voluntário é, também, uma ferramenta para retirá-lo da exclusão social, devolvendo-lhe a auto-estima e ajudando-o a exercer sabiamente a sua cidadania.”*

Importa também ter em conta as motivações que levam os indivíduos à realização da atividade de voluntariado, pois é a partir desses motivos que são perceptíveis as vantagens que os indivíduos buscam com esta prática.

Voltando ao contributo social e económico desta prática, podemos afirmar que, especialmente nas ONG's os voluntários acrescentam um valor excecional, na “Abordagem Institucional do Voluntariado – o caso do voluntário da Cruz Vermelha portuguesa” publicada por Fernandes e Mourão (2012:52) é constatável que na Cruz Vermelha *“os voluntários são responsáveis pela prestação de muitos serviços locais, desempenhando um papel muito importante no fortalecimento da Sociedade Civil.”*

5. Limitações e Condicionalismos

Tal como todas as atividades o voluntariado apresenta algumas limitações. Quando pensamos na relação atividade e satisfação há-que ter em atenção algumas condicionantes como: a) a opção do estilo de vida adotado pelo individuo, que poderá ser mais passivo; b) as condições de saúde tendo em conta que existem indivíduos com limitações físicas e psicológicas; c) condições da habitação, como o fato de serem isoladas, ou de terem muitas escadas, que condicionam uma simples ida às compras; d) status social e económico, essencial numa sociedade tão mercantilista e estereotipada; e) ou o simples fato de o voluntariado não se sentir motivado e realizado com a prática do voluntariado (Hooyman e Kiyak, 2002 cit in Fontoura, Doll e Oliveira, 2014)

Além disso, a própria organização e estrutura da sociedade condiciona a atividade de voluntariado. Por exemplo é visível a pouca divulgação de programas e incentivos à sua prática; os escassos espaços e recursos disponibilizados para a implementação da atividade; apesar dos esforços de programas como “As Cidades Amigas das Pessoas Idosas” (OMS, 2009) continua a ser difícil, e por vezes impossível o acesso a alguns serviços e infraestruturas.

Ocorre também por vezes a desvalorização desta prática, tendo como pressuposto que os voluntários são apenas uma alternativa barata em substituição aos profissionais, ou seja, o voluntariado é visto como um “empecilho” à contratação de novos técnicos.

Capítulo II – Plano Metodológico

1. Opções Metodológicas, Pergunta de Partida e Objetivos da Investigação

No seguimento do enquadramento teórico pretende-se neste capítulo descrever e fundamentar as opções tomadas ao longo do percurso de investigação, relativamente às técnicas e métodos adotados. Conforme Coutinho (2014:7) a investigação em ciências sociais e humanas pauta-se pela sua multiplicidade e pela dependência contextual resultante do contexto socioeconómico em que a investigação é realizada. A *“metodologia será, assim, a organização crítica das práticas de investigação”* (Almeida e Pinto, 1982:84).

Na intenção de estudar e reforçar as investigações que ambicionam o envelhecimento humano, objetivamos dar resposta à pergunta de partida *“Quais os contributos do trabalho voluntário na transição do processo de vida laboral ativa para a adaptação à fase da reforma?”*.

Com o aumento da longevidade, o processo de envelhecimento natural vai-se acentuado, e inevitavelmente deteriorando as capacidades do indivíduo quer ao nível físico quer ao nível psíquico, condicionando as suas relações interpessoais. Nesta ótica, parte-se do pressuposto de que pessoas com 55 e mais anos integradas em projetos voluntários, conseguem uma melhor adaptação à reforma, por via da manutenção da atividade e do contínuo envolvimento social.

De forma a concretizar as nossas intenções em termos de investigação, definiu-se como objetivo geral:

✓ Compreender o processo de transição/adaptação à reforma por via da atividade de voluntariado;

Em termos específicos:

✓ Explicar o processo de transição para a reforma, tendo em conta os motivos, a preparação e as vivências.

✓ Perceber as perdas e os ganhos obtidos com a passagem à reforma, e os fatores mais relevantes a uma boa adaptação à nova fase de vida.

✓ Identificar os fatores motivacionais à prática do voluntariado.

✓ Determinar as mudanças e os contributos proporcionados pela atividade de voluntariado.

Considerando os objetivos, a finalidade do estudo e a problemática equacionada, fundamentalmente ligadas às práticas e às ações desenvolvidas pelos indivíduos em estudo, privilegiamos a metodologia por nos permitir captar de forma mais aprofundada o fenómeno que nos propusemos investigar adotando técnicas qualitativas. A metodologia qualitativa caracteriza-se, essencialmente, por procurar descrever e explicar os acontecimentos, processos ou fenómenos sociais de forma singular e pormenorizada, partindo do *“pressuposto básico que o mundo social é um método construído com significados e símbolos, o que implica a procura dessa construção e dos seus significados”* (Moreira, 2007:49), a sua atuação passa por *“penetrar no mundo pessoal dos sujeitos”* (Coutinho, 2014:16), procurando interpretar os seus comportamentos e as suas subjeções, não existindo por isso uma tipologia ou um conjunto de normas unânimes definidas.

Na investigação, tal como em todas as profissões, a ética é uma componente essencial ao respeito pelo valor único de cada pessoa. Para Oliveira (2013:2) *“investigar é uma atividade criativa e produtiva, assente em base ética, que procura a compreensão, em profundidade, de fenómenos relevantes”*, sendo um contributo para humanidade, deverá portanto, reger-se pelos códigos de conduta universalmente aceites e respeitados na sociedade.

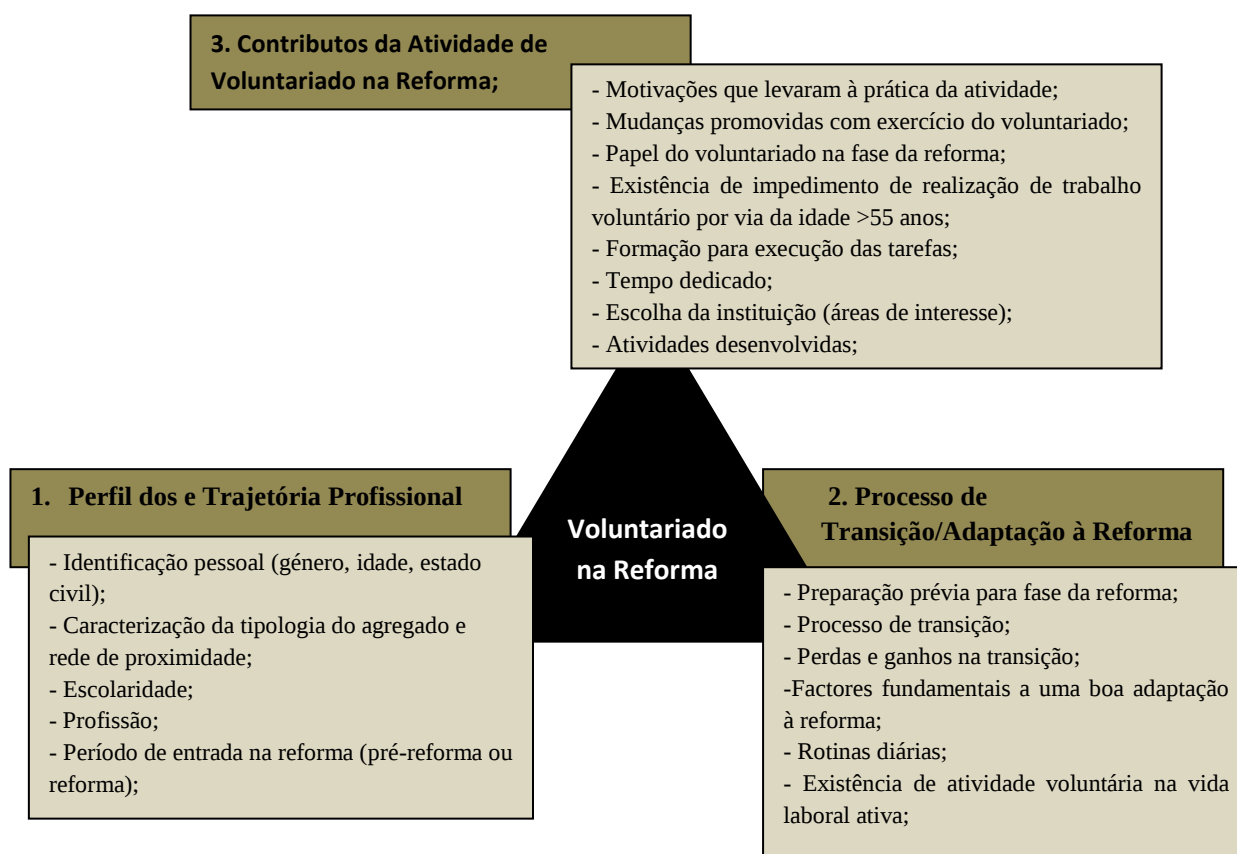
Neste âmbito Lima (2006:139) argumenta que *“as questões de ética colocam-se em todas as fases de investigação, desde a escolha do tema e a definição das questões de pesquisa, passando pela selecção dos participantes até ao modo de acesso ao terreno, à forma de recolha de dados, aos procedimentos de análise adoptados, à redacção do texto e à própria publicação dos resultados.”*

Nesta ótica, espera-se portanto, que esta investigação se rega pelos princípios básicos estabelecidos no código de conduta ética da investigação científica, mediante os princípios evidenciados por Belmonte (1979): a) “respeito pelas pessoas” – na medida em que, no decorrer da investigação deve haver respeito pela natureza e individualidade humana (crenças, cultura, opiniões, ...), colocando sempre em primazia o bem-estar do participante; b) “beneficência” – no sentido em que a ética e a qualidade estão intrinsecamente ligados, e de que o exercício das boas práticas é condição essencial para uma investigação de mérito; c) “justiça” – visa a justa distribuição dos benefícios e dos custos pelos participantes da investigação (Lima, 2006:139).

2. Instrumentos e Procedimento

Propomo-nos compreender os contributos da atividade de voluntariado na transição/adaptação da vida laboral ativa para a reforma, partindo de uma realidade concreta, duas instituições sociais – Entrajuda e Banco Alimentar, contexto onde se movem atores profissionais contratados e em regime de voluntariado, que prestam serviços de índole social a IPSS's e a famílias carenciadas da cidade de Lisboa. Pretendemos estudar, obtendo informações, com vista a documentar o fenómeno, o processo de envelhecimento quando término da atividade laboral, procurando o sentido que é dado à experiência de voluntariado nesta fase de vida por estes atores.

A investigação teve início numa vasta recolha e análise de dados através da revisão de literatura de autores, que outrora realizaram estudos acerca dos conceitos explorados no modelo de análise apresentado, que serviu de base à construção da entrevista realizada aos participantes do estudo.



3. Técnica de recolha de dados

Tendo em conta a especificidade do objeto em estudo, o recurso à entrevista semi-estruturada parece-nos essencial pela necessidade de obter dados objetivos, visto que as vivências do

voluntariado poderão ser extensas e divagadoras, correndo-se o risco de perder o foco do estudo.

Em termos gerais a entrevista, enquanto técnica de recolha de dados, assume-se como processo que possibilita a exploração, a clarificação e a sistematização da informação. Prende-se com estabelecimento de uma comunicação verbal entre entrevistador e os participantes na investigação (Fortin, 1999). Para o estudo, consideramos a aplicação da entrevista semi-estruturada, também designada por semi-diretiva, em que a preocupação foi delinear uma sequência de questões orientadoras. (Fortin, 1999:251)

A entrevista foi construída a partir de 3 dimensões essenciais ao estudo: 1) Perfis dos Participantes; 2) Processo de Transição/Adaptação à Reforma e 3) Contributos da Atividade de Voluntariado na Fase de Reforma. Dispõe de 16 questões diretivas e uma questão de observações, se necessário. Por via destas, pretendemos explorar as dimensões expostas tendo por base os objetivos a atingir.

Elaborada a entrevista efetuamos o levantamento territorial das instituições da cidade de Lisboa promotoras de voluntariado, essencialmente de voluntariado sénior, optamos por seleccionar duas organizações sociais, a Associação Entrajuda e o Banco Alimentar. Foi estabelecido contacto com as organizações, seleccionados os participantes do estudo, segundo os critérios estabelecidos, e agendadas as entrevistas.

O início do processo de recolha de dados teve lugar nos dias 13, 14, 15, 19, 20 e 21 de Abril de 2016 entre as 09h30 e as 13h aos voluntários da Associação Entrajuda, e nos dias 06, 17, 18, 19 de Maio de 2016, nos mesmos horários, aos voluntários do Banco Alimentar.

As entrevistas tiveram lugar na sede da Associação Entrajuda e na sede do Banco Alimentar de Lisboa, mais propriamente nas salas de reunião favoráveis ao ambiente harmonioso, propício à reflexão crítica acerca do processo de transição à reforma e aos possíveis benefícios da atividade de voluntariado.

Com a devida autorização dos participantes da investigação, as entrevistas foram gravadas, permitindo um registo fiel de todo o discurso. A sua realização demorou aproximadamente 20 a 30 minutos por participante, por forma a beneficiar do máximo de concentração dos entrevistados. Após a gravação, procedeu-se à sua transcrição integral resultando um *corpus*, bem como a uma breve análise individual dos seus conteúdos que permitiram a construção

das respetivas grelhas de análise subdivididas em função dos temas e correspondentes especificidades emergentes (Apêndice IV).

Por último, recorreremos à análise de conteúdo, para tratamento dos dados recolhidos, pelo facto de ser uma técnica que possibilita “*a descrição objectiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto na comunicação*” (Berelson, 1952, cit. in Silva & Pinto, 1999, p. 103).

4. Contexto e Participantes

Com o intuito de estudar o fenómeno num contexto heterogéneo optamos por realizar a investigação em Organizações de índole social fortemente ligadas ao desenvolvimento de atividades de voluntariado, sendo de igual modo relevante seleccionar serviços com um elevado número de voluntários. Importou também, escolher um serviço organizado que aceite, sem estereótipos discriminatórios, pessoas idosas voluntárias integrando-as num ambiente favorável à partilha de experiências e sentimentos.

Neste sentido, a investigação teve lugar na Entrajuda e no Banco Alimentar ambas sediadas na cidade de Lisboa, e maioritariamente asseguradas por mão-de-obra voluntária.

A Entrajuda é uma associação sem fins lucrativos, que visa fortalecer as IPSS's com recursos, nomeadamente através da doação de bens, de recursos humanos voluntários e da promoção de formações aos profissionais das instituições. Assente na mobilização e envolvimento de pessoas e empresas, a associação realiza diagnósticos das necessidades institucionais, no sentido de procurar soluções e disponibilizar parceiros e voluntários para combate das problemáticas identificadas. Tem como principal missão combater a pobreza e promover a inclusão social por via dos valores da dádiva, partilha, voluntariado e responsabilidade social.

A associação lançou em 2006 o maior site de voluntariado do país, e dispõe também desde 5 de Dezembro de 2005 de uma bolsa de voluntariado que faz articulação online entre quem procura e quem oferece o trabalho voluntário. Atualmente a Entrajuda tem registados 35 672 voluntários destacados para as mais diferenciadas atividades internas e externas à Associação. No presente estudo privilegiamos os voluntários maiores de 55 anos, com funções na sede da Entrajuda.

Por via da ligação institucional, e do facto de alguns voluntariados terem já exercido ou ainda exercerem cumulativamente funções no Banco Alimentar de Lisboa, decidimos alargar o estudo a esta instituição.

O Banco Alimentar contra a fome surgiu por iniciativa do Comandante José Vaz Pinto, em 1991 na cidade Lisboa, e logo se expandiu por diferentes cidades do país.

Atualmente é uma IPSS que luta contra os desperdícios alimentares rentabilizando-os para instituições de solidariedade sociais e famílias em situação de vulnerabilidade. Esta IPSS partilha dos mesmos valores da Entrajuda, visto que esta associação nasceu do berço do Banco Alimentar.

Atendendo à natureza do estudo, as entrevistas foram realizadas pela investigadora no ambiente de trabalho dos entrevistados, com vista a poder-se observar e compreender as vivências e os sentimentos manifestadas pelos participantes.

Tendo o presente estudo o objetivo de fazer uma análise qualitativa da população reformada ou pré-reformada, que exerça atividades de voluntariado nestas organizações, definimos uma amostra intencional.

De acordo com Moreira (2007:112) o conceito de amostragem define a *“população (ou universo de estudo) um conjunto N (tamanho da população) de unidades (também chamadas unidades estatísticas) ou elementos que constituem o objecto de estudo.”*

Neste estudo a amostra foi intencionalmente definida segundo a disponibilidade para a participação no estudo, a situação de reforma dos entrevistados, e a prática de atividades voluntárias nas instituições definidas. Ao longo da investigação participaram dezassete pessoas idosas voluntárias, tendo sido dada preferência à diversidade de perfis por forma a tornar a investigação mais enriquecedora e com diferenciadas visões de vida.

Capítulo III - Apresentação dos Resultados

O presente capítulo visa a apresentação e sistematização dos resultados obtidos.

A análise dos dados e a sua organização obedecem à necessária articulação entre o quadro conceptual e os objetivos supracitados.

1.1. Perfil da Amostra

Neste estudo definimos uma amostra intencional constituída por 17 participantes, dos quais 11 (64,71%) são do sexo masculino e 6 (35,29%) do sexo feminino. As idades são compreendidas entre os 63 e os 81 anos de idade, sendo a média de idades 70 anos.

Relativamente ao estado civil dos 17 entrevistados, 10 (58,82%) são casados, 1 (5,88%) é solteiro, 5 (29,41%) são divorciados e 1 (5,88%) é viúvo.

No que respeita aos agregados familiares verifica-se que 7 (41,18%) são do tipo unipessoal e 10 (58,82%) do tipo nuclear.

A amostra apresenta uma rede de proximidade ao nível familiar, onde 2 (11,76%) têm suporte familiar e 15 (88,2%) têm suporte familiar direto.

Dos 17 entrevistados, 4 (23,53%) efetuaram o término da atividade laboral e iniciaram o período de reforma por velhice, enquanto 13 (76,47%) iniciaram a pré-reforma ou reforma por invalidez após término da atividade laboral.

Ao nível da escolaridade 11 (64,7%) possuem habilitações ao nível do ensino superior, 3 (17,64%) o ensino básico, 2 (11,76%) um curso de formação profissional (contabilidade/construção civil) e 1 (5,88%) não respondeu. No que respeita à profissão predomina a área de gestor/banca (5) e dos engenheiros (2) ao nível individual há ainda profissionais das áreas da informática, educação, mecânica, secretariado, contabilidade, cultura, tráfego aéreo e de trabalho operário.

1.2. Processo de transição/adaptação à fase da reforma

Nesta dimensão, pretendemos avaliar a fase final do período laboral dos participantes, os impactos e as vivências provocadas pela entrada na fase de reforma, estabelecendo a ligação aos fatores motivacionais que incentivaram a prática do voluntariado nos participantes do estudo.

Mediante os resultados obtidos pretendemos:

- ✓ Explicar o processo de preparação para a reforma considerando as capacidades pessoais e as oportunidades para atingir essa finalidade;
- ✓ Perceber as trajetórias e os fatores motivacionais que levam as pessoas idosas à prática da atividade de voluntariado;

Ambicionamos, portanto, investigar nesta dimensão: a) se houve uma preparação prévia para reforma e na sua existência qual o tipo; b) a forma como foi vivenciada a transição da vida laboral ativa para reforma; c) as perdas e os ganhos que obtiveram com transição; d) os fatores mais importantes para uma boa-adaptação à fase da reforma, e) as rotinas diárias na nova fase de vida, no sentido de perceber a valorização e ocupação que o voluntariado tem na vida dos entrevistados, e por último, f) se o voluntariado foi uma atividade iniciada com a reforma ou se já era uma prática na vida laboral ativa.

1.3. Preparação para a reforma

No que diz respeito à preparação para a reforma foram identificadas as seguintes modalidades do tipo gradual e abrupto.

Tabela 1 – Preparação e Tipos de Preparação

Processo	Preparação	Tipos de Preparação
Gradual	Existência de preparação E1; E5; E6; E10	Auto preparação (direcionada para a atividade) – E6; E8; E10; E12; E17 Financeira – E5; E7 Apoio da rede de amigos – E1 Promovida pelo meio laboral – 0
	Inexistência de preparação E2; E3; E11; E13	
Abrupta	Existência de preparação E7; E8; E12; E17	
	Inexistência de preparação E4; E9; E14; E15; E16	

Em 8 dos entrevistados o processo de transição para reforma ocorreu de forma gradual e em 9 desenvolveu-se de forma abrupta.

A entrada na reforma pode ocorrer de forma gradual, quando os indivíduos se reformam naturalmente, pelo tempo de atividade atingir o seu término ou quando por vontade própria ou pré-acordo entre profissional e entidade, ou pode caracterizar-se como um processo abrupto em que devido a diversas circunstâncias (pessoais ou da entidade laboral) ocorre a saída

precoce do mercado de trabalho. Contudo esta vivência não tem de ser de todo negativa, apesar de a reforma ser uma projeção longínqua, muitos indivíduos vêm nesta uma oportunidade de aplicação de alguns projetos incompatíveis de serem realizados com a atividade profissional, estudemos esta realidade de acordo com as vivências recolhidas.

Poderíamos partir do pressuposto, de que nas transições realizadas de forma gradual há uma maior probabilidade dos indivíduos se prepararem para a fase de reforma, visto que sabem atempadamente o início da nova fase de vida, contudo esse registo não se verifica no presente estudo. Apenas metade dos reformados que o fizeram de forma gradual prepararam previamente a fase da reforma. Dois destes foram o E6 e o E10 por auto-iniciativa, tendo como especial preocupação a procura de ocupações diárias consoante os seus interesses pessoais.

“Nunca estive inativa, sempre realizei atividade voluntária na Entrajuda, inicialmente com o horário mais preenchido (...)” (E6)

“Sim. Preparei as coisas de forma a que, quando acaba-se a minha vida profissional tivesse logo outra ocupação que me completasse, fi-lo por iniciativa própria.” (E10)

O E1 com apoio da rede de amigos para a procura de uma atividade ocupacional.

“Uma amiga psicóloga aconselhou a minha esposa a me inscrever para fazer voluntariado (...) mais ninguém me falou nisso, tive de procurar.” (E1)

E o E5 preparou a entrada na reforma apenas ao nível financeiro.

“Tinha feito uma vida dupla de trabalho durante 30 anos, e achei que quando deixasse uma tinha de deixar a outra, até como forma de me preparar para o novo rendimento” (E5)

Apesar do início da reforma ter ocorrido de forma abrupta, houve alguma preparação prévia, ainda que, pouco desenvolvida e pensada, por parte do E8, E12 e E17, que tiveram como principal preocupação continuar a ter uma vida ativa através da prática diária de atividades dos seus interesses.

“Sim, foi uma decisão pensada dois meses antes da entrada na reforma, e depois há toda uma preparação pessoal ao longo da vida (...) a ideia era reformar-me formalmente, mas continuar a colaborar na minha empresa (...)” (E12)

"No meu trabalho não, apenas perguntaram quem se queria reformar (...) eu sempre tive em mente que quando me reformasse iria fazer voluntariado e não ia ficar em casa, então preparei tudo de forma que quando termina-se a minha atividade inicia-se o voluntariado." (E17)

Tal como o E5, o E7 também se preparou somente a nível financeiro, dado que ao longo da sua vida profissional sempre esteve envolvido em projetos paralelos a que deu continuidade na pós-reforma.

"Não tive nenhuma formação ou preparação (...) A nível financeiro, obviamente que fiz as contas e vi se conseguia ou não a minha sustentabilidade (...)" (E7)

Concluímos que a maioria dos entrevistados, não preparou de forma alguma a transição para a reforma. Quanto à importância da sua preparação, o E3 afirma não ver qualquer necessidade, concluindo que já na reforma, as pessoas apenas têm de ter em conta as suas áreas de interesse e ver as ocupações existentes a esses níveis. Em oposição, o E8 reforça a utilidade da integração de uma formação nos locais de trabalho, que eduque e encaminhe os indivíduos para uma vivência da reforma satisfatória.

"(...) considero que na vida laboral devia haver uma preparação para a fase da reforma, a pessoa deveria saber com o que vai contar, o que vai fazer (...)" (E3)

" (...) toda a vida é uma preparação para este momento. Inclusive, considero que na vida laboral devia haver uma preparação para a fase da reforma, a pessoa devia saber com o que vai contar, o que vai fazer (...)" (E8)

De realçar também, os casos em que a vida profissional é tão intensa, que a vontade primordial é apenas de terminá-la.

"(...) tínhamos uma vida muito intensa, trabalhávamos muitas horas, não tínhamos hora de entrada e sobretudo hora de saída (...) naturalmente estávamos muito stressados, porque além da vida familiar, tínhamos uma vida profissional muito intensa, por isso nunca pensei como seria sequer a reforma, o que eu queria era realmente libertar-me das pressões enormes que tinha (...)" (E15)

"(...) não houve qualquer preparação, apenas senti a perda do trabalho, aquele real impacto depois, quando faltou a atividade e as rotinas de uma vida." (E14)

Entre os testemunhos recolhidos, independentemente da existência ou inexistência de preparação para a reforma, existe uma preocupação comum partilhada por todos - a procura de uma vida ativa, ou seja, a continuidade de rotinas, ocupações e objetivos de vida.

Também Lazarus e Lazarus (2006) evidenciam que a forma de os indivíduos permanecerem realizados e felizes é sentindo-se úteis, ativos e envolvidos na sociedade, só assim as perdas materiais e sociais, inevitáveis com a entrada na reforma, terão um reduzido impacto na vida dos indivíduos.

1.4. Reforma: motivos, transição e adaptação

Analizamos o processo de passagem à reforma tendo em conta, os motivos que marcaram a entrada nesta fase de vida, a forma como foi efetuada essa transição (positiva, negativa ou com pouco impacto), e por fim o modo como os entrevistados se adaptaram.

Tabela 2 - Processo de Transição/Adaptação para a Reforma

Processo de Transição/Adaptação para a Reforma		
Motivo da transição para reforma	Reforma voluntária	E1; E2; E3; E5; E10; E15
	Reforma involuntária	E8; E9
	Reforma por acordo mutuo	E7; E16; E17
	Reforma por motivos de saúde	E4; E12; E13
	Reforma por desemprego prolongado	E6; E11
	Reforma por motivos familiares	E14
Transição	Positiva	E1; E2; E3; E7; E8; E9; E9; E12; E15; E17
	Negativa	E4; E5; E6; E13; E14; E16
	Pouco impacto	E10; E11
Adaptação positiva	Atividade de Voluntariado	E1; E7; E10; E11; E12; E13; E14; E15; E16; E17
	Auto resiliência	E4; E6; E7; E8
	Não referenciada nesta questão	E2; E3; E5; E9

Segundo Fonseca (2012:79) a associação da reforma à velhice pode levar a que muitos indivíduos adiem o início desse processo, pretendendo assim, afirmar que ainda é cedo assumirem o estatuto social de pessoa idosa.

No que respeita ao motivo da entrada na reforma, os participantes dividem-se entre a reforma voluntária (por iniciativa), em que se enquadram a maioria dos casos estudados (6), a reforma involuntária, ou seja, por obrigação da entidade empregadora (2), a reforma por acordo entre profissional e entidade (3), por problemas de saúde (3), por motivos familiares (1), e por desemprego prolongado (2), apresentados na tabela acima. Inevitavelmente, o motivo pelo qual iniciam a reforma tem implicações diretas na forma como posteriormente a mesma é vivenciada, pelo menos no que respeita ao período inicial.

Segundo os testemunhos recolhidos, a maioria dos participantes afirma os primeiros tempos seguidos à reforma como um período de descanso, lazer e organização de vida, essencialmente do que não lhes tinha sido possível realizar até à data, por motivos profissionais.

“Quando me reformei estive cerca de 6 meses a pôr a vida em dia, a casa em ordem, e tudo mais (...)” (E2)

“Ótima, sem problemas. Reformei-me em Julho e os dois primeiros meses foram como férias.” (E7)

O processo de transição da vida laboral para a reforma foi, nos casos em estudo, maioritariamente positivo, exeto nos casos dos entrevistados E4; E6; E11; E13 e E16.

Os motivos para ocorrência da transição negativa divergem entre os problemas de saúde/incapacidades para trabalho; os problemas financeiros; a inactividade/ócio, falta de rotinas e objetivos diários e os problemas familiares associados à inutilidade.

a) Problemas de saúde/ incapacidades para trabalho

“Reformei-me aos 53 anos, porque não conseguia andar, (...) estar sentada, de pé... Posteriormente, comecei aos poucos a fazer yoga, de forma muito soft, a aprender reiki para tratamentos energéticos, comecei a ler, a estudar e a querer perceber um pouco de tudo, estudei astrologia, arte, história... Hoje escrevo sobre tudo para amigos, e envio-lhes curiosidades.” (E4)

b) Problemas financeiros

“(...) na fase de desemprego e depois na pré-reforma era muito poupadinha, (...) foi a principal inquietude que tive (...)”(E6)

c) Inactividade/ócio, falta de rotinas e objetivos diários

“Quando cessei de vez toda a atividade, em 2006, não tinha nada que fazer, para piorar vivia sozinho. Levantava-me de manhã, não tinha nada para fazer, vinha para Lisboa e o meu percurso era sempre o mesmo, subia a Rua do Ouro, descia a Rua Augusta, subia a Rua da Prata, no dia seguinte a mesma coisa, ou seja, eu sabia as montras todas que tinham mudado durante a noite. Comecei a saturar dessa vida e tentei aconselhar-me com as pessoas sobre o que fazer, já estava farto de não ter ocupação.” (E13)

“(...) os primeiros dias foram bons, mas depois começou a faltar atividade, os almoços com os colegas que eram sempre muito divertidos, começou a faltar aquela rotina da manhã. (...) Psicologicamente fiquei afetado, porque sabia que no final do mês de Maio eu não ia trabalhar, e pensava “o que é que eu ia fazer”, foram 15 dias de tortura.” (E14)

“No início foi muito confuso, foi um choque, sentia-me com muito tempo livre, sem objetivos, sem tarefas para o dia-a-dia (...) queria uma ocupação fosse qual fosse. Durante seis meses estive sem

ocupação, passava os dias em “prostração”, para lhe ser sincero nem sei o que fazia, não tinha rotinas, era um vazio.” (E16)

d) Problemas familiares associados à inutilidade

“O primeiro ano até é bom, descansamos, dormimos, fazemos o que nos apetece, mas depois começa a ser repetitivo, e é terrível, principalmente quando temos uma companheira que ainda trabalha. (...) Esta falta de ocupação, de utilidade foi fatal e levou à ruptura do meu casamento.” (E9)

Dos casos abordados na transição positiva e negativa para a reforma, destacam-se dois em que o impacto foi quase inexistente. Se para o E10 a entrada na fase da reforma teve pouco impacto no sentido positivo, por via da continuidade da atividade, embora diferenciada da que até então exercia.

“Nem senti essa passagem praticamente. Reformei-me e no dia seguinte comecei a atividade de voluntariado. Procurei uma atividade que me mantivesse “vivo” e ativo.” (E10)

Para o E11 a entrada na reforma teve pouco impacto pela continuidade do ócio que já sentia desde a entrada no desemprego,

“Acabei por me reformar aos 58 anos, após três anos de desemprego, portanto digamos que não sofri o impacto que tem uma pessoa que termina num dia a atividade profissional e no outro dia está reformada (...) ainda hoje acontece de acordar e pensar “tenho o dia todo, como é que eu o vou preencher?”, ou seja, a questão da ocupação é sempre um problema nesta fase.” (E11)

Apesar da existência de transições negativas, os participantes conseguiram, na sua maioria, uma adaptação positiva à nova fase de vida.

Sem serem diretamente questionados acerca dos métodos que utilizaram para reverter as transições negativas, ou nos casos de positiva dar continuidade a esse ciclo, os entrevistados (E1; E6; E7; E8; E10; E11; E12; E13; E14; E15; E16; E17) argumentaram que conseguiram estabilidade, rotinas e objetivos diários através da prática da atividade de voluntariado nas instituições do Banco Alimentar e Entrajuda.

“(...) achei que era a altura de ser útil de uma outra maneira, nomeadamente através do voluntariado (...) não cheguei a ter problemas nesta mudança.” (E12)

“(...) propor-me ao Banco Alimentar para fazer voluntariado e tudo fez mais sentido.” (E16)

Nos casos dos E4; E6; E7; E8 a adaptação foi conseguida por auto resiliência, falamos de participantes que deram entrada na reforma com situações de saúde vulneráveis, situações de desemprego/inatividade, que tiveram como prioridade a reversão desses quadros, e de situações que autonomamente deram continuidade a projetos já existentes aquando realização da atividade profissional.

“Reformei-me aos 53 anos, porque não conseguia andar, (...) estar sentada, de pé... Posteriormente, comecei aos poucos a fazer yoga, de forma muito soft, a aprender reiki para tratamentos energéticos, comecei a ler, a estudar e a querer perceber um pouco de tudo, estudei astrologia, arte, história... Hoje escrevo sobre tudo para amigos, e envio-lhes curiosidades.” (E4)

“(…), continuei exatamente a ter o mesmo ritmo de atividade que tinha no dia-a-dia (...) Ainda pensei em fazer duas ou três coisas, projetos inovadores (...) fiz muito lazer, e surgiu nessa altura um desafio por parte da Calouste Gulbenkian de integrar um projeto de consultoria de seniores pré-reformados ou reformados, a partir dos 55 anos de idade” (E8)

1.5. Perdas e ganhos obtidos com a passagem à reforma

Nesta variável verificamos através dos relatos, que os entrevistados mencionaram perdas e ganhos muito equiparados.

Tabela 3 – Passagem à Reforma

Passagem à Reforma	
Perdas	Ganhos
1) Redução das relações interpessoais – E1; E2; E3; E9; E11; E14; E15	1) Disponibilidade diária – E3; E4; E5; E7; E8; E9; E12; E13; E15
2) Financeiras – E5; E11; E13; E14; E15	2) Intensificação das relações familiares - E2; E6; E7; E11
3) Alteração/perda das rotinas diárias – E6; E9; E11; E14; E15	3) Bem-estar físico e psicológico – E10; E15
4) Falta de realização intelectual e ausência de desafios ao nível da cognição – E6; E15	4) Melhoria da qualidade de vida – E6; E13; E15
5) Diminuição da intensidade de vida – E6; E15; E16	5) Equilíbrio das relações interpessoais – E1; E4; E5
6) Relação conjugal – E9	6) Maior realização pessoal – E10; E17
	7) Oportunidade de novas aprendizagens – E5;
	8) Disponibilidade para prática de exercício físico – E10

Relativamente às perdas da entrada na reforma, foram mencionadas em maior volume a redução das relações interpessoais, tida para os entrevistados como consequência da perda dos contactos profissionais e das rotinas diárias.

Apesar das perdas relacionais mencionadas, os entrevistados afirmam ter conseguido, através da prática do voluntariado e de outras atividades, novas relações de amizade.

“Perdi, perdi! Perdi um bocado o contato com as pessoas, reduzi os meus contactos, até porque a função que eu desempenhava era muito dada a estar com pessoas, a conhecer pessoas, a ter que me relacionar com pessoas, e depois houve uma quebra (...) mas já fiz

outros amigos aqui, já consegui graças também ao voluntariado que faço, é um dos ganhos de fazer voluntariado.” (E2)

Contudo, em casos em que não existe uma quebra com o mundo social e está presente a procura e manutenção de atividades, esta perda é inexistente,

“Se a pessoa não tiver cuidado pode perder por um lado contactos profissionais a atualização sobre o mundo, e ficar desintegrado. Por outro lado, se a pessoa se mantiver informada, e se mantiver em dia, as perdas são praticamente nulas.” (E7)

Comparado à redução das relações interpessoais, registaram-se também as perdas financeiras, provocadas pela descida e estagnação orçamental advindas com a reforma.

“(…) enquanto estamos a trabalhar temos sempre a oportunidade de ser aumentados, ou pelo menos conseguimos com o que temos, manter o nosso nível de vida, já a partir do momento em que usufruímos da reforma as coisas tornam-se mais complicadas e é necessária uma maior ginástica orçamental.” (E11)

Contudo, as perdas monetárias são irrelevantes quando comparadas com o ganho de qualidade de vida e de saúde, conforme referenciado pelos E13 e E15.

“Perdi ordenado no final do mês, porque agora só conto com a reforma, e isso é negativo, mas sabe, não trocava a paz que tenho hoje, pelo ordenado a mais que implicava 48 horas ou 72 horas de trabalho, muitas vezes quase seguidas, à volta de papéis e mais papéis.” (E13)

“Houve também uma grande perda monetária, eu quando trabalhava tinha os chamados benefícios além do vencimento que perdi, perdi muito dinheiro, mas ganhei tranquilidade.” (E15)

Há incontornavelmente uma alteração/perda das rotinas diárias, contudo, alguns dos entrevistados afirmam conseguir voltar a estabelecer novas rotinas para o seu quotidiano. Esta quebra de rotina sobrepõe o aumento da disponibilidade, que se para alguns entrevistados é tida como um ganho, para outros é vista como uma perda.

“O primeiro ano até é bom, descansamos, dormimos, fazemos o que nos apetece, mas depois começa a ser repetitivo, e é terrível, principalmente quando temos uma companheira que ainda trabalha. Na altura estava em união de facto e ainda morava connosco uma filha. Eu ficava em casa todos os dias e a cónjuge ia todos os dias trabalhar. Mesmo sem querer, a cónjuge que vai trabalhar todos os dias acha a outra pessoa um bocado inútil, e se o outro não ajudar nada no serviço doméstico pior. Esta falta de ocupação, de utilidade foi fatal e levou à rutura do meu casamento.” (E9)

O afastamento do circuito laboral, e a entrada no “período de descanso” é também marcado pela falta de realização intelectual e ausência de desafios ao nível da cognição, essencialmente para quem desempenhou funções laborais de grande exigência profissional e com qualificações superiores.

“Sinto que perdi um bocadinho de adrenalina, que era muito importante para mim, e perdi uma certa realização intelectual, porque havia sempre desafios, e tinha de estar sempre em formação, tinha de fazer certificações, fiz sempre questão de ser uma profissional bem qualificada, e disso sinto falta.” (E6)

“Perdi a intensidade da vida que tinha, e isso fez-me falta, há uma expressão que eu emprego muito que é “eu pélo-me com uma boa briga”, uma boa briga de argumentos, sinto falta disso, dessas reuniões de debates de interesses, da conjugação de desafios, desse estímulo cognitivo.” (E15)

Já no que concerne aos ganhos os entrevistados referiram maioritariamente o aumento da disponibilidade diária

“Quando estamos numa entidade patronal temos uma série de responsabilidades, horários e isso por vezes limita-nos.” (E5)

“Ganhei disponibilidade (...). Tenho liberdade de agenda é muito mais fácil conciliar as responsabilidades com o lazer, de estar com os familiares e com os que gosto.” (E7)

A intensificação das relações familiares, consequência da adoção de novos papéis sociais (ex: avós) e da finitude das obrigações profissionais.

“Ajudo os dois netos nas universidades, um vive comigo o outro vai lá 2/3 vezes por semana jantar, vem do ginásio toma banho, muda-se na minha casa e depois vai para casa, temos uma relação muito próxima.” (E2)

“Consigo estar com a minha neta, acompanhar o crescimento dela, coisa que nunca consegui fazer com a minha filha (...)” (E6)

“(...) entramos num mundo muito mais reservado, mais restrito, mas por outro lado tenho a outra parte compensadora de conseguir ajudar a família.” (E11)

Em menor volume foram também referenciadas o bem-estar físico e psicológico; a melhoria da qualidade de vida; o equilíbrio das relações interpessoais; maior realização pessoal; a oportunidade de novas aprendizagens e a disponibilidade para prática de exercício físico.

“Ganhei mais liberdade de me otimizar no que gosto, tempo para os meus blogs, para a minha família. Ganhei noites de sono tranquilas. Sinto-me mais livre, mais fortalecido e realizado, mesmo com todas as perdas.” (E15)

1.6. Fatores relevantes à adaptação positiva à fase da reforma

Já vimos que, assim como ocorrente em todas as fases de vida, a fase da reforma requer uma mudança e adaptação a novos papéis sociais, neste sentido, questionamos os participantes do estudo sobre “os fatores mais relevantes a uma adaptação positiva à reforma”.

Tabela 4 - Fatores importantes à boa-adaptação à reforma

Fatores importantes à boa-adaptação à reforma
1) Ocupação do dia-a-dia de acordo com interesses pessoais – todos os entrevistados
2) Manutenção e construção de novas relações interpessoais – E1; E5; E6; E9; E10; E11
3) Preparação prévia para fase da reforma – E6; E7; E8; E10; E12; E13

Em resposta, a ocupação do dia-a-dia é eleita por todos os participantes, o fator indispensável à uma boa adaptação ao período de reforma.

Segundo todos os entrevistados do estudo, a melhor forma de ter uma adaptação bem-sucedida a este período de vida é procurar atividades de interesse pessoal e manter uma ou mais ocupações, ter dinâmicas diárias e objetivos de vida. São referenciadas as atividades de voluntariado, que todos praticam; a prestação de serviços ao outro (E5; E6; E11; E12); novas aprendizagens (E3; E6; E10); atividades físicas (E2; E10) e lazer como viajar (E3).

A manutenção e a construção de novas relações interpessoais, assim como a importância da preparação prévia para fase da reforma aliada à multiplicidade de interesses são também fatores predominantes.

“(...) em primeiríssimo lugar é preciso a pessoa ter uma grande preparação, a passagem à reforma não é uma coisa que se prepare de véspera.

Para mim, uma mensagem a passar a outros é que nunca façam da vida profissional o seu único ponto de interesse, porque a maior parte das pessoas que sofreram negativamente esta mudança, foi porque no tempo de atividade, praticamente só contava para eles a vida profissional, com horas certas, o que de repente desaparece e isso ao acontecer não fica nada. Portanto a solução é a pessoa ter outros interesses que possam ocupar aquele espaço que fica em vazio.” (E12)

“Estar sozinho e não ter ocupação só nos põe doentes.” (E5)

Ao longo da entrevista, os participantes vão também salientando fatores como sentimento de utilidade, a atitude positiva à mudança, a manutenção ou definição de novos objetivos, e a noção para a nova realidade financeira.

1.7. Rotinas diárias na fase da reforma

Tendo em ótica entender a relevância que as atividades voluntárias têm na vida dos entrevistados questionamo-los acerca das suas rotinas quotidianas.

As rotinas que aferimos são:

Tabela 5 - Rotinas Diárias

Rotinas Diárias
1) Atividade de voluntariado (3x semana) – E1; E2; E6; E9; E10; E12; E13; E14; E15; E16; E17
2) Atividades de voluntariado (2x semana) – E2; E8; E10; E12; E17
3) Atividades familiares, amizade e de lazer – Todos os participantes do estudo;
4) Programas Culturais – E3; E4; E5; E6; E8; E10; E12; E15
5) Tarefas domésticas – E2; E3; E11; E13; E16; E17
6) Atividades físicas – E8; E12; E14
7) Projetos pessoais – E7; E15
8) Atividades religiosas – E12
9) Sem rotinas – E4; E5

Através dos testemunhos foi possível perceber que a atividade de voluntariado é das que mais se destaca no quotidiano dos participantes do estudo, sendo que 11 praticam voluntariado 3 vezes ou mais por semana, e 5 praticam 2 vezes por semana.

Muitos dos entrevistados afirmam mesmo, que sem a prática de voluntariado as suas vidas não teriam sentido, e que muito provavelmente teriam adoecido, desenvolvido doenças físicas e de foro psicológico, por via do sentimento de inutilidade, da falta de ocupação e de estímulo cognitivo, como teremos oportunidade de verificar na análise dos “Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma”.

Tal como em todas as fases de vida, família, amigos e lazer continuam a ocupar grande tempo e dedicação dos entrevistados, assim como programas culturais, as tarefas domésticas, as viagens, atividades físicas e religiosas em alguns casos.

Em menor dimensão, 2 dos entrevistados referem não ter rotinas e 2 têm projetos pessoais.

1.8. Início da prática do voluntariado

Quanto à variável “o voluntariado foi uma atividade iniciada com a reforma ou se já era uma prática na vida laboral ativa”, 12 dos entrevistados referirem ter iniciado a atividade após a

entrada na fase de reforma (E1; E3; E5; E6; E8; E9; E10; E11; E13; E14; E15; E16), enquanto apenas 5 praticaram atividades voluntárias ainda durante o período laboral (E2; E4; E7; E12; E17).

Os praticantes *à priori* desenvolveram atividades voluntárias na mesma linhagem das que agora desenvolvem nas instituições do estudo, essencialmente direcionadas à camada populacional mais carenciada da cidade de Lisboa.

Referenciam como incentivo à sua prática motivações pessoais, laborais e religiosas.

Relativamente aos praticantes de voluntariado *à posteriori* do exercício laboral, alguns referem ter tido sempre em mente iniciar a sua prática após o término laboral, e outros que apesar do desejo de praticar voluntariado, não foi possível conciliar a atividade com as tarefas laborais e familiares.

1.9. Contributos do voluntariado na fase da reforma

Neste indicador centramo-nos especificamente no exercício do voluntariado praticado na fase de reforma. Assim, será importante refletir sobre as motivações que levam as pessoas idosas à prática do voluntariado na fase de reforma, bem como as mudanças, o papel e a utilidade social que a prática atividade proporcionou aos entrevistados. Consideramos de igual modo importante, perceber se existem impedimentos à realização da atividade com base em estereótipos relacionados com a idade, a existência ou não de formação, o tempo dedicado, as áreas de interesse e as atividades desenvolvidas no contexto em análise.

Com análise dos resultados deste indicador ambicionamos:

- ✓ Identificar os contributos do trabalho voluntariado nas pessoas idosas quanto à identidade, saúde, participação e integração em redes sociais de apoio (formais, informais);
- ✓ Determinar as potencialidades e limitações da atividade de voluntariado sénior para adaptação à reforma;

1.10. Motivações à prática do voluntariado

As motivações que levaram os entrevistados à prática de voluntariado centram-se:

Tabela 6 – Motivações à Prática de Voluntariado

Motivações à Prática de Voluntariado	
Altruísmo	Manutenção da atividade diária - E1; E5; E8; E9; E10; E13; E14; E15; E16; E17 Religião e solidariedade social - E5; E7; E12
Ego e reconhecimento	Utilidade pessoal e social - E2; E3; E7; E11; E12; E15 Procura de realização pessoal e de práticas de interesse pessoal - E6; E8; E11; E12; E16; E17
Aprendizagem/Conhecimento	Aquisição de novas aprendizagens/experiências - E3; E4; E6; E11; E13; E15
Pertença	Convivência e necessidade de interações pessoais diárias - E3; E13

A necessidade de voltar a estar ativo e de fazer algo em prol do outro e da sociedade em geral, entendido por altruísmo, apresenta-se como a principal motivação para a prática da atividade de voluntariado (12), os entrevistados manifestam cansaço de dias sem metas diárias, e desmotivação pela vida, quando ausência atividades, sentindo, portanto, uma grande vontade de desenvolver e integrar novos projetos fora do âmbito profissional.

“Foi basicamente a vontade de manter a ocupação, os meus interesses e dinamismo. Sem uma vida profissional ativa e sem uma vida de voluntariado ativo o que é que eu faria? Estar sem fazer nada... não sou capaz.” (E8)

“(...) tinha uma grande necessidade de ter uma ocupação” (E9)

“Foi essencialmente essa vontade de estar ativo que me levou a procurar o trabalho voluntário, necessitava de ter objetivos e ocupações diárias, de continuar a trabalhar as minhas capacidades e ao mesmo tempo colocá-las ao dispor da sociedade.” (E15)

“(...) tem a ver com a minha formação religiosa” (E7)

A perda da atividade laboral e do estatuto que a mesma lhes confere socialmente, transportam consigo, como já abordado no capítulo da “Transição/Adaptação para a Reforma”, sentimentos de inutilidade pessoal e social, que abalam a imagem e a auto-estima das pessoas idosas reformadas. Esta teoria é também comprovada neste estudo, sendo o ego e o reconhecimento social, a segunda principal motivação que leva as pessoas idosas a procurar a atividade de voluntariado (10).

“(...) já na reforma foi por interesse e por gosto que continuei, pelo facto de me fazer sentir útil e desenvolver as minhas capacidades.” (E11)

Em complemento, ou como motivo único são referenciados em menor número a aquisição de novas aprendizagens/experiências (6) e a convivência e a necessidade de interações pessoais

diárias (2). Apesar de não citadas especificamente nesta questão por alguns entrevistados, estas motivações notam-se subentendidas noutras questões como uma motivação à prática do voluntariado.

“A experiência. Fugir ao clima de stress e vivenciar coisas novas. O gosto pela área social foi o principal fator motivacional que me levou a procurar realizar trabalho voluntário. Devemos optar sempre pelo que nos traz realização pessoal, foi isso que fiz” (E6)

“(...) sentia que precisava de conviver, estar com pessoas, aprender coisas novas.” (E13)

1.11. Mudanças proporcionadas pelo voluntariado nos entrevistados

Nesta questão podemos agrupar os entrevistados em dois grandes grupos, o grupo em que a prática do voluntariado teve um grande impacto na vida das pessoas idosas, no caso dos E1; E2; E5; E6; E7; E8; E9; E10; E11; E13; E14; E15; E16, e o grupo em que a atividade de voluntariado teve pouco impacto, no caso dos E3; E4; E12; E17.

As mudanças registam-se nos mais diversificados campos:

a) na saúde biopsicossocial são muitos os entrevistados que referem que sem esta prática teriam adoecido, ou que desde o seu início se sentem melhores, mais realizados, sem sentimentos de solidão ou inutilidade, fatores muitas vezes originadores de diversas patologias. Nos casos de existência de patologias, os entrevistados afirmam que com a prática do voluntariado “até esquecem as doenças e as dores”. (E1; E2; E7; E9; E11; E14)

“(...) em tudo. Se estivesse em casa ainda hoje, nem quero pensar nisso, já estava doente da cabeça e do corpo. Assim continuo a fazer o que gosto (...) sinto-me bem.” (E1)

“Quantos dias tenho vindo para aqui doente e quando chego a casa perguntam-me “como passaste o dia? Estás melhor” e eu digo que nem me lembrei que estava doente, com a azafama, o trabalho.” (E5)

“As pessoas dizem que estou com bom aspeto, ainda estou dinâmico, e vejo outros que se reformaram na mesma altura que eu, têm a mesma idade e estão muito mais envelhecidos. Portanto, o voluntariado proporcionou-me juventude, traz-me outro espírito (...)” (E9)

“O voluntariado do Banco Alimentar deu-me vida, estou convencido que se não estivesse aqui já tinha morrido” (E14)

b) valorização pessoal no sentido em que os entrevistados voltaram a ver-se com utilidade e capacidades para desenvolverem tarefas, e assim continuarem a contribuir para a sociedade, e neste caso em específico para o bem-estar de pessoas e famílias carenciadas (E1; E2; E9; E11; E12; E14; E16).

“(...) se eu me sentir bem acho que a minha saúde também fica melhor, uma pessoa anda bem consigo e com os outros, sinto-me valorizada a nível pessoal, a sociedade pode não valorizar estes serviços, mas eu sinto-me muito bem em fazer o que faço (...)” (E2)

“A maior mudança que o voluntariado me proporcionou foi o sentimento de bem-estar e utilidade que eu não tive na entrada da reforma, agora sinto-me com 40 ou 45 anos.” (E9)

“Já não me sentia útil, estava sempre em casa sem utilidade nenhuma, iniciar o voluntariado trouxe-me valorização pessoal, sentimento de utilidade que já não tinha.” (E16)

c) alargamento da rede de relações interpessoais, com a criação de novas amizades, aumento dos momentos de convívio e troca de saberes, facilmente proporcionados quando integração de novos projetos (E3; E7; E9; E16).

“No voluntariado estou acompanhado, convivo e é um tempo que não passo sozinho. O voluntariado levou-me a conhecer um número infinito de pessoas. Socialmente é muito bom vou a eventos representar a Entrajuda, conheço novos espaços e pessoas.” (E9)

“As relações eram também cada vez mais afuniladas, menos convivência, menos amizades e maior tempo de solidão que acabou desde que integrei esta equipa fantástica.” (E16)

d) maior sensibilização para as questões humanitárias, dada a missão das instituições em que praticam voluntariado, essencialmente direccionadas para o apoio de situações vulneráveis de indivíduos em situações de carência (E5; E8; E9; E14; E15; E16).

“Quando vim para o voluntariado tive a oportunidade de conhecer uma nova realidade completamente diferente, trabalhar aqui dá-nos uma perspetiva de vida completamente diferente (...) nunca tive noção da quantidade de pessoas que passam fome, sabia que existia mas...” (E15)

e) aumento da tranquilidade e da satisfação com a vida, proporcionados pelo ambiente de partilha, pelo sentimento de utilidade e de entajuda vivido nas instituições (E6; E9; E10; E16).

“O voluntariado fez-me conhecer melhor, deu-me a conhecer coisas novas, a ter novas perspetivas e aumentou a minha capacidade de comunicação com o outro. Eu era uma pessoa mais hiperativa e agora estou mais calmo, mais “sensato”, sou capaz de aceitar mais as contrariedades” (E10)

f) quebra do ócio, entrevistados afirmam que com o voluntariado passam a ter objetivos diários, metas a atingir e ocupações que preenchem e lhes trazem gratificação pessoal (E6; E8; E9; E14; E16).

“A reforma não tem de ser uma fase inativa, para isso o voluntariado é importantíssimo porque exige atividade da nossa parte” (E6)

“Estou menos tempo em casa o que torna mais fácil a convivência e harmonia conjugal, porque é complicado estar sem ocupação 24h por dia com uma pessoa, começamos a implicar com coisas insignificantes.” (E16)

1.12. Contributos da atividade de voluntariado

Quando questionados sobre o “papel da atividade de voluntariado na adaptação à reforma”, dos relatos dos entrevistados conseguimos perceber verdadeiramente o significado que esta atividade tem na vida destas pessoas.

Sem estipulação ou influência de critérios pré-definidos à questão, aferimos respostas muito lineares e concordantes em muitos dos aspetos mencionados.

Conforme os relatos recolhidos, a manutenção da atividade, o aumento das relações sociais (combate a solidão), a melhoria da saúde biopsicossocial e a oportunidade de aquisição de novas aprendizagens foram os contributos da atividade de voluntariado para a fase de reforma mais mencionados pela maioria dos entrevistados. Seguem-se a realização pessoal, o sentimento de utilidade, o aproveitamento das capacidades das pessoas mais idosas, que das muitas vezes, permite o prolongamento da atividade profissional, a partilha de conhecimentos, o contributo social e a integração social.

Vejamos na tabela abaixo:

Tabela 7 – Contributos da Atividade de Voluntariado na Fase da Reforma

Contributos da Atividade de Voluntariado na Fase da Reforma	
Manutenção da atividade diária	E1; E3; E5; E7; E9; E10; E12; E14; E15; E16; E17
Aumento da rede de relações sociais	E2; E6; E8; E9; E11; E13; E14; E16; E17
Melhoria da saúde biopsicossocial	E5; E11; E14; E15; E16; E17
Novas aprendizagens	E6; E7; E8; E9; E14; E15; E16
Realização pessoal	E2; E13; E14; E15; E16; E17
Sentimento de utilidade	E2; E5; E6; E9; E11; E17
Contributo social	E1; E5; E6; E9; E10
Aproveitamento das capacidades	E7; E9; E10; E11
Partilha de conhecimentos	E10; E11; E12
Integração social	E6

Muitos são os relatos que exprimem com autenticidade a importância da atividade de voluntariado na vida das pessoas idosas, concentramos aqui alguns:

“O voluntariado é um aproveitamento das minhas potencialidades para apoiar a sociedade, as instituições.” (E8)

“A vida sem objetivos não faz sentido, a pessoa não sabe para o que se levanta. O voluntariado transmite isso, porque transmite responsabilidade, obriga-nos a ter objetivos, metas de trabalho. É um trabalho gratificante a nível interior, e é tão diferente da minha atividade profissional. Com o voluntariado ganhei muitas coisas que não são quantificáveis. Muitas experiências novas, muita sabedoria, entrei numa área completamente nova para mim. Através desta atividade de voluntariado, consegue-se um bem-estar moral, uma satisfação de vida inexplicável.” (E15)

“O voluntariado contribui em muito para a minha saúde em todos os níveis se não tivesse esta atividade, a esta altura, provavelmente já estava maluco, com alguma demência. Estar aqui, todos os dias, ter tarefas, convivência, boa-disposição e com tudo isto ainda contribuir para o bem-estar dos outros, para reduzir as suas fragilidades, dá-me uma realização pessoal incrível, tenho todos os dias um sentimento de dever cumprido. Estar na reforma sem atividade de voluntariado para mim é inconcebível, necessito desta ocupação, desta vivência, de fazer novas amizades, ter novas aprendizagens.” (E16)

“É uma atividade que combate a solidão e o isolamento, se não fosse o voluntariado estaria todo o dia sentada a ver televisão, e com isso agravavam-se os meus problemas de saúde, como a diabetes, tornava-me sedentária, uma pessoa triste, isolada, e com certeza teria outros problemas de saúde ao nível mental. Com o voluntariado estou ocupada todo o dia, convívio, dou umas belas risadas e não penso que sou uma inútil, aqui sinto que sou necessária, e que aquilo que realizo é benéfico para muitas famílias, poder ter este sentimento é ótimo.” (E17)

1.13. Utilidade Social: Trabalho Laboral VS Trabalho Voluntário

Quanto à variável “Sente-se mais útil para sociedade hoje do que quando exercia atividades profissionais? Porquê?” as opiniões dividem-se, sendo que apenas dois dos entrevistados consideram que o contributo é equitativo (E7; E17).

“(...) sinto que contribui das duas formas. Aliás, eu defendo que há áreas do voluntariado que deveriam entrar no PIB do país.” (E7)

“O sentimento é exatamente igual, sinto que contribui da mesma forma para ambos.” (E17)

As opiniões acerca desta questão vão-se complementando, os entrevistados evidenciam o trabalho laboral como o que mais contribui ao nível produtivo para o país, e que a atividade de voluntariado nem sempre é respeitada pela sociedade, havendo por vezes um aproveitamento indevido deste recurso (E11; E12). Como verificamos acima, neste âmbito é uma sensibilização para que a atividade de voluntariado, como prática produtiva seja também contabilizada para o PIB do país e por isso mais valorizada socialmente, dado que até mesmo os voluntários entrevistados (E2; E3 e E11) vêem o trabalho laboral como mais valorativo e com mais utilidade.

A atividade de voluntariado é vista com um trabalho gratificante prestado com proximidade ao Outro, no caso em estudo a indivíduos e famílias carenciadas, sendo assim uma atividade com um grande contributo ao nível social que deve ser reconhecido pela sociedade.

1.14. Impedimentos à realização do voluntariado – Idadismo

Em nenhum caso, os entrevistados foram rejeitados à integração de uma atividade voluntária, sendo o motivo base a idade. Todavia, dos relatos recolhidos existem três casos em que não houve resposta, ou obtiveram uma resposta negativa à integração de projetos voluntários, por motivos diversos (E2; E13; E15). Todos os restantes voluntários entrevistados, apenas se candidataram às instituições em que forma acolhidos, e que ainda hoje integram.

1.15. Formação para atividade voluntária

Dos entrevistados, apenas seis tiveram formação para as atividades voluntárias que desenvolvem (E2; E6; E8; E9; E10; E16), todos os restantes entrevistados não tiveram qualquer formação. Segundo os relatos, este facto deve-se especificamente às atividades que irão desenvolver nas instituições, às suas formações e às suas experiências laborais.

1.16. Tempo dedicado às atividades de voluntariado

O tempo que os entrevistados dedicam à atividade de voluntariado varia consoante as suas disponibilidades, as suas vidas familiares e as tarefas pelas quais são responsáveis de desempenhar nas instituições. Apesar destes fatores, sete dos entrevistados (E1; E9; E13; E14; E15; E16; E17) dedicam-se ao voluntariado todos os dias úteis da semana, num horário de aproximadamente 8h diárias. O E10 dedica quatro dias semanais, o E2 três dias, os E5 e E8 dois dias, os E3 e E4 um dia por semana, e o entrevistado E6 três manhãs, os E7, E11 e o E12 realizam trabalhos por todo país, e por vezes também no domicílio, sendo por isso difícil de definir o tempo de dedicação, contudo estima-se que sejam períodos diários.

1.17. Escolha das instituições para realização do voluntariado

Os entrevistados afirmam que após a consciencialização dos efeitos nefastos do ócio, e o surgimento da necessidade de ter uma atividade diária, surge a dúvida de que atividades realizar e onde as procurar.

A escolha das instituições para a realização de voluntariado, surgiram dos demais diferenciados contextos, vejamos a tabela:

Tabela 8 - Escolha das Instituições para Prática do Voluntariado

Escolha das Instituições para Prática do Voluntariado
1) Aconselhamento por rede de amizades ou familiares - E5; E7; E12; E13; E15; E16
2) Media/Publicidade – E1; E4; E14
3) Meio Laboral - E2; E10
4) Iniciativa/Pesquisa próprias – E3; E8
5) Ajudas Técnicas – E6; E11
6) Já não se recorda – E17

1.18. Atividades desenvolvidas no âmbito do voluntariado

Tendo em conta a missão das instituições escolhidas para o presente estudo, as atividades desenvolvidas pelos entrevistados estão vinculadas ao trabalho:

a) trabalho operário de armazém (receção de bens alimentares e materiais, registo (in/out) dos bens, armazenamento dos mesmos, reparo de bens danificados, distribuição pelas instituições e famílias carenciadas) desenvolvido pelos E1; E5; E9; E13; E14; E16; E17.

“Quando vim para cá fazia tudo, eu era o electricista, o pintor, fazia paletes (...). Com o tempo fui criando condições para fazer o que gosto, então para surpresa dos profissionais daqui, eu trouxe o meu material de casa, cabos eléctricos, braçadeiras, e tudo isso, e fiz uma secção de reparações. Reparo os electrodomésticos consoante as peças que existem, deixo tudo preparado como eu gostaria de receber, bem reparado, limpo, desinfetado sem gordura e com vinheta de testado. (...) um dia, pedi às doutoras um outro espaço para fazer outra secção de bate-chapas, carpintaria e serralharia onde agora faço tudo dessas especialidades. Hoje sou responsável de duas secções.” (E5)

b) backoffice desempenhado pelos E2; E3; E6; E7; E11.

“Eu estou na área das instituições, portanto atualizamos constantemente os dados das instituições (...). Realizo o trabalho informático, telefone para as instituições quando é necessário, e ajudo as outras áreas como a dos projetos solidários.” (E2)

c) formação internas e para instituições exteriores protocoladas com a Entrajuda, trabalho desenvolvido pelos E4; E7; E12; E13.

“Estou na área da formação (...) fazemos a gestão das formações, contactamos formadores, divulgamos as formações para as instituições, recebemos os pedidos das necessidades das instituições, ao nível das formações, e tentamos dar resposta.” (E4)

d) coordenação e tutoria de instituições a que a Entrajuda e o Banco Alimentar prestam apoios, realizada pelos E8; E12; E13.

“Inicialmente fui colocado num programa de tutoria de instituições, em que fazia e continuo a fazer o acompanhamento e apoio direto a três instituições da zona de Alfama e Almirante Reis, ao nível da gestão e da organização. Atualmente, por via de algumas mudanças na Entrajuda assumi a coordenação da área de apoio à Gestão e Organização das instituições.”(E8)

Além das tarefas apresentadas alguns dos entrevistados realizam ainda outras atividades voluntárias, além das instituições onde se realizou o presente estudo, são exemplo os casos dos E10 que lecciona na Universidade Sénior e presta apoio cidadãos com deficiência na Casa João Cidade de Montemor-o-Novo, o caso do E11 com práticas também no Centro Social do Campo Grande, do E8 com atividade também em projetos da Calouste Gulbenkian, e dos voluntariados informais desenvolvidos pelos E7; E11 e E12.

2. Perfis Definidos

Todo processo de transição relacionado com o ciclo de vida suscita, por si só, uma mudança interna que impõe ajustes a uma nova realidade social. Todos nós, seres humanos, somos confrontados ao longo da vida com o término e o início de novos ciclos que exigem novas adaptações, contudo, a fase da reforma obriga a uma maior auto-resiliência e à auto-definição de novos papéis pessoais e sociais. Neste sentido, quanto melhor for a aprendizagem de adaptação ao longo da vida, mais fácil será a aceitação e a plasticidade comportamental à fase da velhice. (Azeredo, 2012:74)

Tendo em conta que, atualmente o trabalho laboral assume um papel central na vida dos indivíduos, sendo em alguns casos o único papel existente, a vivência da condição de reformado é um ponto de viragem completo da vida humana. Assim, considerando que a atividade laboral define de certa forma a nossa imagem, convivência e postura na sociedade, a sua perda gera inevitavelmente, até mesmo para aqueles que perspetivam esta fase como positiva, algum risco de perturbação associado ao bem-estar biopsicossocial dos indivíduos. (Fonseca, 2012:76)

Nesta linha de pensamento, questionamos os 17 participantes do estudo de forma a compreender se na transição da vida laboral ativa para reforma beneficiaram ou procuraram preparar-se para a nova fase de vida.

Encontramos diversificadas formas que marcam o término da atividade profissional. Em Portugal é possível diferenciar os indivíduos que se reformam a partir dos 66 anos (idade estabelecida em legislação), os que se reformam mais cedo pelos mais diversos motivos (falta de oportunidades no mercado de trabalho, motivos familiares, extinção de postos trabalho,

entre outros), e os que involuntariamente ficam incapazes de realizar físico ou psicologicamente as atividades laborais (inválidos para trabalho).

Tendo em conta esta diversidade, analisamos os resultados a partir da variável “preparação para a reforma”. Verificamos assim, que existem 3 perfis de reformados no presente estudo:

a) Perfil 1 – Caracterizado pelo acesso a uma reforma gradual com preparação

Representado por quatro participantes do estudo, assume-se maioritariamente pelo sexo masculino, com estado civil de casado, com relações de proximidade familiar, de amizade e de vizinhança. Escolaridade diversificada (ensino básico e licenciatura), com profissões nas áreas da informática, gestão e trabalhos operários. Dos quatro participantes deste perfil, dois tiveram uma reforma antecipada (antes dos 60 anos) mas voluntária, daí ter havido preparação para a reforma, neste perfil ao nível financeiro e da manutenção da vida ativa com apoio da rede de amizade.

Apesar da preparação, os participantes revelam ter tido algumas perdas ao nível relacional, financeiro e das rotinas. Todavia, os ganhos têm para este grupo uma maior dimensão, afirmam ter ganho disponibilidade diária, intensificação das relações familiares, bem-estar físico e psicológico, qualidade de vida, equilíbrio das relações interpessoais, maior realização pessoal, oportunidade para novas aprendizagens, e o aumento da prática de exercício físico.

Para uma boa adaptação à fase da reforma revelam que o “segredo” está essencialmente na ocupação dos tempos livres e na manutenção das relações sociais. Descrevem as suas rotinas com a realização de trabalho voluntário de aproximadamente três vezes por semana, programas culturais, atividades de lazer, familiares e de amizade.

Neste perfil, o exercício da atividade de voluntariado teve início após o término da atividade laboral. As principais motivações para o seu exercício devem-se ao altruísmo, à pertença, ego e reconhecimento, e à vontade de adquirir novas aprendizagens.

A prática de voluntariado proporcionou mudanças pessoais de grande impacto na vida destes reformados ao nível da saúde biopsicossocial, da valorização pessoal, da sensibilização para as questões sociais/humanitárias, no aumento do sentimento de tranquilidade e satisfação com a vida e da quebra do ócio. Como contributos desta prática expressam a manutenção de uma vida ativa, o aumento da rede de relações sociais, a melhoria da saúde, a aquisição de novas

aprendizagens, a realização pessoal, o sentimento de utilidade, o aproveitamento das suas capacidades em novos projetos, a integração e o contributo social.

Quanto às suas experiências no campo do trabalho voluntário, afirmam a inexistência de impedimentos à sua prática e apenas um dos elementos constituintes deste perfil afirma ter tido formação. O tempo dedicado a esta atividade é indeterminado, mas estipulam-se três dias na semana em atividades em trabalhos operários, de armazém e de backoffice. A escolha da instituição foi feita por aconselhamento através da rede de amizades/familiar, pelos media/publicidade, e por encaminhamento técnico/laboral (IEFP).

b) Perfil 2 – Caracterizado pelo acesso a uma reforma abrupta com preparação

Igualmente constituída por quatro dos participantes, maioritariamente do sexo masculino, de estado civil casado, divorciado e viúva, com uma rede de proximidade essencialmente familiar. Escolaridade ao nível da licenciatura, excepto um elemento com ensino básico, com carreiras profissionais nas áreas da engenharia, gestão e auxiliar de trabalhos de laboratório. Iniciaram a fase da reforma aos 50/60 anos de idade, de forma involuntária, por motivos de falta de oportunidades no mercado de trabalho, afirmando por isso terem tido uma maior necessidade de auto-preparação para nova fase de vida. A adaptação positiva foi conseguida por auto-resiliência, muito por via da integração em projetos de voluntariado.

Com entrada na pré-reforma, um dos elementos deste perfil afirma não ter tido perdas, enquanto os restantes referem ter tido perdas ao nível financeiro, das rotinas, da realização intelectual, diminuição da intensidade de vida, redução das relações interpessoais, e problemas conjugais. Quanto aos ganhos são referidos apenas o aumento da disponibilidade, da qualidade de vida e de saúde, apesar de que, nem todos estes ganhos foram obtidos por todos os integrantes deste perfil.

Como fatores relevantes à adaptação positiva à reforma são mencionados a ocupação do tempo livre e a preparação para a reforma. Por essa razão, estes participantes incluem nas suas rotinas o trabalho voluntário cerca de três vezes por semana, atividades de lazer, familiares e de amizade, programas culturais, tarefas domésticas, atividade física, projetos pessoais e atividades religiosas.

O exercício do voluntariado teve início ainda em período laboral, as principais motivações para sua prática basearam-se no altruísmo, na pertença e no ego e reconhecimento social. Quanto às mudanças pessoais proporcionadas por esta prática, foram destacados os impactos

favoráveis na saúde, a valorização pessoal, o alargamento das relações interpessoais, a sensibilização para as questões humanitárias e a quebra do ócio. Desta forma, afirmam como contributos da atividade de voluntariado a manutenção da vida ativa, o aumento das relações interpessoais, a melhoria da saúde biopsicossocial, a aquisição de novas aprendizagens, a realização pessoal, o sentimento de utilidade, o aproveitamento das capacidades intelectuais e a partilha de conhecimentos.

No que concerne á prática do voluntariado, tal como no perfil 1 não houve impedimentos em nenhuma entidade ao seu exercício, apenas um dos participantes teve formação, e o tempo dedicado ao voluntariado estipula-se três vezes semanais.

A escolha da instituição foi feita por aconselhamento da rede de amizade/familiar, e por pesquisa/procura por iniciativa própria. As atividades executadas são de backoffice, trabalho operário, de formação, tutoria e formação.

c) Perfil 3 – Caracterizado pelo acesso a uma reforma sem preparação

O último perfil é constituído por oito entrevistados, dada a sua dimensão tem elementos de ambos os sexos, com estado civil de casado e divorciado, escolaridade de ensino básico, cursos comerciais e licenciaturas, e exerceram atividades laborais em diversas áreas (contabilidade, gestão, informática, banca, engenharia, trabalho operário, educação, auditoria e cultural). A reforma foi iniciada maioritariamente ainda na pré-reforma (50 anos) por reforma voluntária, involuntárias ou por acordo mútuo.

A entrada no período de (pré) reforma, trouxe a estes participantes perdas ao nível relacional, financeiro, da realização intelectual e da intensidade de vida. Em contrapartida, obtiveram como ganhos uma maior disponibilidade diária, a intensificação das relações familiares, aumento da qualidade de vida, e uma maior realização pessoal.

Os fatores mais relevantes à adaptação positiva da reforma passam pela preparação para fase de reforma e pela manutenção da vida ativa. Foram referenciadas uma panóplia de atividades diárias que preenchem o dia-a-dia destes participantes.

No que respeita ao início da prática do voluntariado temos neste perfil incluídos participantes que iniciaram a atividade ainda no período laboral, e os que apenas iniciaram após o término deste. Tendo por motivação o altruísmo, a pertença, o ego e reconhecimento.

As mudanças pessoais, proporcionadas pelo exercício do voluntariado, tiveram uma maior evidência na saúde biopsicossocial, na valorização pessoal, na sensibilização para as questões humanitárias, aumento da tranquilidade e da satisfação de vida e quebra do ócio. Os contributos do voluntariado para esta fase de vida são idênticos aos obtidos nos outros perfis: a melhoria da saúde, a aquisição de novas aprendizagens, a realização pessoal, o sentimento de utilidade, o contributo social, o aproveitamento das capacidades e a partilha de conhecimentos.

Neste perfil, não houve também impedimentos à realização do voluntariado tendo por base a idade dos voluntários, quatro dos oito integrantes deste perfil tiveram acesso a formação e a maioria dedica muito tempo semanal ao seu exercício.

No tocante à escolha da instituição para a sua prática foi tido por aconselhamento da rede de amizades/familiar, pelos media/publicidade, por ajudas de técnicos ou meio laboral, e por

pesquisa ou procura próprias. As atividades voluntárias desenvolvidas são as mesmas dos integrantes do perfil 2.

3. Discussão dos resultados

Temos um estudo realizado a participantes com uma média de idades de 70 anos, constituído maioritariamente pelo sexo masculino, predominantemente de estado civil casado com filhos e netos. A rede de proximidades referenciada pelos participantes é a familiar em complementaridade com a rede de amizade e de vizinhança.

Como verificável, nos perfis analisados, temos um equilíbrio entre o número de reformados com preparação e ausência de preparação para a fase da reforma.

No decorrer das entrevistas, foi notório o descontentamento pelo término da atividade laboral. Treze dos dezassete entrevistados iniciaram a reforma antes da idade legalmente estipulada para o seu início, apesar de tendencialmente, com o aumento da esperança média de vida a duração do tempo global de trabalho tender a prolongar-se.

Os motivos são essencialmente por doença e invalidez, por falta de aproveitamento do mercado de trabalho em dar uma resposta laboral às pessoas maiores de 40/50 anos e por acordos de condições financeiras favoráveis à cessação de funções laborais.

A falta de preparação para a reforma não se deve apenas ao facto da mesma ter início de forma abrupta ou antecipada, (como comprova os indivíduos integrantes do perfil 2) mas sim há falta de investimento dos governos e da sociedade em geral na educação para o início de um ciclo de vida tido socialmente como inativo. Este tipo de educação deve intervir no sentido de auxiliar os pré-reformados no planeamento ocupacional de tempo com atividades de ócio criativo, aprendizagem e integração familiar e social otimizando a vivência da reforma, e ao mesmo tempo prevenindo situações traumáticas de transição de vida ativa para a reforma (Simões, 2006; Ferreira, 2008; Fonseca, 2009; Neto, 2012).

Ao nível da escolaridade, a maioria dos voluntários tem formação superior (11) essencialmente nas áreas da engenharia e da gestão, (2) 1º ciclo do ensino básico; (2) curso comercial ou médio; (1) 3º ciclo do ensino básico e (1) não respondeu. É visível a maior adesão dos indivíduos com formação superior à prática de voluntariado, segundo Santos (2002:34) esta propensão deve-se à maior consciencialização que as pessoas com mais formação superior têm face aos problemas sociais, bem como às suas capacidades empáticas.

Nos casos em investigação, as atividades profissionais desempenhadas pelos entrevistados, justificam as entradas prematuras na fase da reforma, visto que no mercado laboral bancário foram ocorrendo ao longo dos tempos outsourcing nas empresas, provocando desempregos por sobreposição de recursos humanos, bem como pelo avanço das tecnologias, particularmente dominadas pelos mais jovens (com formação informática e tecnológica integradas nas licenciaturas).

Perante o exposto, consideramos a existência do perfil 1 com reformas voluntárias graduais com preparação ao nível financeiro, e de auto-preparação no que concerne à manutenção da atividade diária, o perfil 2 com reformas involuntárias abruptas, mas ainda assim com alguma preparação financeira e ao nível das atividades diárias, e o perfil 3 com os dois tipos de reforma acrescentando a por acordo mútuo, sendo que em nenhum dos casos há preparação para a reforma.

Nos primeiros tempos seguidos ao término da atividade laboral, os entrevistados referem ter aproveitado para tempo de lazer, descanso, práticas de interesse pessoal e para orientarem questões, que por ocupação do dia-a-dia com rotinas de trabalho e familiares não tiveram disponibilidade. Todavia, a maioria afirma não se ter adaptado a estas rotinas, sem objetivos e metas diárias, sentindo a necessidade de ter responsabilidades e ocupações diárias, ou seja, uma vida ativa que lhes conferisse reconhecimento das suas capacidades e utilidade ao nível pessoal e social.

Na análise das perdas e ganhos desta fase de vida, queremos ter presente que, um ganho para um indivíduo pode contrariamente representar uma perda para outro. Vejamos por exemplo: a disponibilidade diária, que para muitos é descrita como o período libertar de ambientes claustrofóbicos, de pressão e obrigações diárias laborais, representa para alguns entrevistados o oposto, ou seja, é um marco do início do período de ócio e um atestado de inutilidade pessoal e social, principalmente a reformados precoces involuntários. Nesta perspetiva, concordamos com Neto (2012) quando afirma que a forma como é realizado o processo de transição para a reforma, tem influência direta na sua adaptação dado que, o mesmo acontecimento dependentemente de como e quando é iniciado tem interpretações diferentes consoante as vivências e as personalidades dos indivíduos.

Contudo, generalizando os resultados recolhidos, apuramos que a maior perda com entrada na reforma é exatamente a perda da vida ativa, de objetivos/metasp diárias, que acabam por ter repercussões não favoráveis no seio familiar, especialmente em situações em que há uma

reforma precoce e um dos elementos continua a trabalhar, como exemplo da situação relatada pelo E9. Ou por outro lado, contribui de forma positiva para a intensificação dos laços familiares como o caso dos E2; E6; E7; E11.

O decréscimo de recursos económicos, o aparecimento de problemas de saúde, a perda de desafios e estímulos intelectuais, assim como a redução da convivência e do ciclo de amizades são também perdas bastante penosas expostas pelos entrevistados.

Em contrapartida, para estes indivíduos, a entrada na reforma permite uma maior disponibilidade para a família e amigos, para a realização de tarefas de interesse pessoal, de atividades desportivas factores proporcionadores de bem-estar biopsicossocial, de novas aprendizagens e de melhoria da qualidade de vida.

A partir da reflexão das perdas e ganhos obtidos com a reforma, e no sentido de se adaptarem favoravelmente a esta fase de vida, os entrevistados afirmam que a ocupação do dia-a-dia, a criação de rotinas e objetivos de vida diários, a manutenção e construção de novas relações interpessoais, assim como a preparação prévia para a reforma são fatores indispensáveis a uma adaptação positiva e a um envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Motivados por sentimentos de altruísmo, pertença, reconhecimento e pela vontade de adquirir novas aprendizagens, o voluntariado apresenta-se assim, como a atividade que proporciona uma (re)construção pessoal positiva às pessoas reformadas. Onze dos dezassete entrevistados realizam trabalho voluntário três dias ou mais por semana, e cinco cerca de duas vezes semanais. Consideram que esta atividade lhes proporcionou mudanças favoráveis ao nível da saúde biopsicossocial, lhes trouxe valorização pessoal e social, sentimento de tranquilidade e satisfação de vida, veio intensificar as relações interpessoais, e pelo tipo de voluntariado realizado os sensibilizou mais para as questões humanitárias e para os problemas sociais.

Efetivamente é visível através dos relatos, que o trabalho voluntariado é próspero a uma adaptação e vivência positiva da reforma. Os entrevistados reconhecem que através da sua execução é possível combater sentimentos de inutilidade, a solidão, o isolamento, o ócio, a perda de capacidades cognitivas e físicas, e por isso obter melhores níveis de realização e qualidade de vida. Garantem que o voluntariado proporciona melhorias na saúde ao nível biopsicossocial, bem como uma vida ativa e construtiva, preenchida de interações, inclusão social e partilha de conhecimentos, ao mesmo tempo que permite o aproveitamento das capacidades das pessoas reformadas em benefício da sociedade.

Os entrevistados relatam que sem esta atividade o seu dia-a-dia seria monótono e sedentário, ligado essencialmente à visualização de conteúdos televisivos no domicílio, com pouca interação social, e com ausência quase que total de estímulo cognitivo e atividade motora. De realçar, que todos os entrevistados, perante a colocação desta questão esboçaram um sorriso de contentamento e felicidade, que transparentemente transmita um sentimento de realização pessoal e orgulho pelo trabalho que desempenham voluntariamente nas instituições. Equiparam a realização e a importância do trabalho laboral e do trabalho voluntariado, destacando que o trabalho laboral é apenas representativa dos níveis de produção do país, enquanto o trabalho voluntariado concilia a produção com o contributo social.

Não se verificaram impedimentos à realização de voluntariado por via de argumentações baseadas no idadismo.

Dependentemente da experiência profissional e das funções atribuídas aos voluntários é definido se os mesmos têm ou não de fazer alguma formação. Dos entrevistados seis tiveram formação, os restantes afirmam apenas efectuar tarefas para as quais se sentem classificados.

As tarefas assumidas por estes voluntários são essencialmente de gestão de recursos de armazém, ou seja, entrada de bens (materiais e de alimentação), armazenamento, controle e saída para as instituições de solidariedade social. Dado que este é um serviço realizado para o exterior, há também todo um trabalho de backoffice, de coordenação, vigilância, formação dos profissionais internos e externos às instituições, estes encargos são também assumidos por alguns dos entrevistados.

De acordo com as narrações há primariamente uma análise de perfis dos voluntariados, e dependentemente da personalidade, dos interesses e das capacidades dos voluntários são definidos os postos de trabalho. Claro que estes não são estanques e podem ser alterados consoante a necessidade das instituições e os interesses dos voluntários, pretendendo-se com isso dar liberdade de opção ao voluntário, estimulando o seu interesse em dar continuidade à atividade, ao mesmo que contribui para seu bem-estar e para o bom funcionamento das instituições.

Conclusão

Esta investigação surgiu da vontade de cooperar na análise das necessidades das pessoas pré-reformadas e reformadas, assente de que é através da adoção de perspetivas pró-ativas, bem como da participação e integração das pessoas idosas na comunidade, que se torna possível dar uma resposta favorável e bem-sucedida ao crescente envelhecimento da população.

A temática do envelhecimento tem vindo a assumir um ponto precípuo ao qual é urgente uma reflexão e uma eficaz intervenção não só ao nível macro da sociedade e entidades mundiais, como ao nível micro de preparação e capacitação dos indivíduos para os desafios deste ciclo de vida.

Inevitavelmente, envelhecimento e reforma são significado de grandes mutações na vida de cada indivíduo e das sociedades que os albergam, sendo cada vez mais necessário que se criem e ofereçam alternativas para que as pessoas idosas possam viver a sua vida em pleno, retardando o aparecimento de debilidades aos mais diversos níveis. Felizmente, graças a todos os esforços de entidades internacionais e nacionais, assim como a todos os estudos desenvolvidos neste âmbito, a visão de que as pessoas idosas são um condicionalismo à sustentabilidade da sociedade tem vindo significativamente a ser alterada, apesar de ainda ser necessário um grande trabalho para terminar com os estereótipos idadistas.

Neste contexto, o presente estudo objetivou a compreensão das vivências e as necessidades sentidas pelos indivíduos na transição da vida laboral ativa para reforma, ambicionando por outro lado, saber quais os contributos que a prática de uma atividade como o voluntariado podem ter nesse processo de transição/adaptação à nova vida.

Refletindo sobre os resultados, encontramos no decorrer da investigação uma amostra de dezassete indivíduos voluntários nas instituições de Banco Alimentar e Entrajuda com uma média de idades de 70 anos, possuidores uma enorme vitalidade, que nos revelaram uma perspetiva positiva, construtiva e produtiva da velhice, comprovando que, tal como em todas as outras etapas do ciclo de vida é possível a existência de projetos futuros e de objetivos diários proporcionadores de bem-estar e qualidade de vida até à sua finitude.

Agrupamos e analisamos os participantes em três perfis conforme preparação e tipo de reforma.

O perfil 1, composto por quatro entrevistados com reforma gradual e preparada essencialmente ao nível financeiro e da manutenção da atividade. A vivência da reforma centra-se especialmente na prática de atividade voluntária (três vezes mais por semana), programas familiares, cultura e de lazer. Revelam que a atividade de voluntariado os mudou construtivamente, e que são pessoas felizes e preenchidas. Sentindo-se valorizados e com orgulho no trabalho voluntário que realizam.

O perfil 2 é constituído por quatro entrevistados com reforma abrupta e preparada. Estes afirmam ter tido necessidade de se auto-preparar para a nova fase de vida. Dado que se reformaram abruptamente, tiveram perdas mais intensas que o perfil 1, e em contrapartida ganhos com menos ênfase, pelo facto de alguns já se encontrarem inativos, em situação de desemprego ou incapacidade. Assumem que para um bom envelhecimento no período de reforma, é necessário haver uma boa preparação prévia. Praticam voluntariado cerca de três vezes por semana, e vêem no voluntariado muitas vantagens especialmente quando praticado nesta fase de vida.

Por fim, o perfil 3 abrange a maioria da população-alvo do estudo, representa os entrevistados que não fizeram nenhum tipo de preparação para a reforma. Destes a maioria teve uma reforma precoce. Revelam ter perdido intensidade de vida, estímulo e desenvolvimento intelectual e perdas ao nível relacional. Tal como no perfil 2, afirmam que a preparação para a reforma é um dos fatores mais importantes para sucesso na nova fase de vida, seguido da manutenção da vida ativa. Neste perfil o voluntariado também proporcionou mudanças favoráveis ao seu envelhecimento.

Apuramos que os principais fatores motivacionais à prática do voluntariado surgem da necessidade de ocupação do dia-a-dia, e das perdas sentidas com a entrada na reforma ao nível socio-afetivo (convívio, alargamento da rede de relações, familiar), da valorização e desenvolvimento pessoal (atividade, objetivos de vida, pro-atividade) e da aquisição de competências (estímulo cognitivo, desafios intelectuais).

O término da vida laboral ativa acarretará sempre perdas e ganhos com interpretações individuais, assim como todo o processo de envelhecimento biológico, contudo, há perdas igualitárias com proporções mais ou menos acentuadas consoante a preparação e a predisposição dos sujeitos à mudança.

Irrefutavelmente a satisfação das necessidades relaciona-se com o percurso de vida de cada sujeito, com as suas capacidades de adaptabilidade e com as oportunidades proporcionadas pela sociedade. Nesta perspetiva, consideramos que o alcance do bem-estar e da qualidade de vida na reforma está inevitavelmente dependente da procura de uma atividade que vá de encontro aos gostos e interesses de cada indivíduo.

Em resposta à pergunta de partida, consideramos o envelhecimento ativo por via do trabalho voluntário é, de facto, uma das respostas mais completas aos problemas decorrentes do envelhecimento natural e a solução para a contínua utilidade e valorização pessoal e social. É uma fuga à solidão e ao isolamento social, uma forma de preservação das suas capacidades, à prevenção de doenças biopsicossociais, uma resposta enriquecedora e criativa à afirmação da identidade pessoal, e simultaneamente uma resposta muito satisfatória à conjuntura de crise económica atual, onde os mais desprotegidos são as pessoas idosas.

Apesar das suas muitas vantagens e benefícios a atividade de voluntariado apresenta ainda algumas limitações, advindas também dos rótulos sociais de inutilidade que são atribuídos à população idosa. Enquanto interventores sociais cabe-nos a tarefa de implementar ou “abrir portas” a este tipo de atividades valorativas da população idosa, promovendo a sua capacitação e reconhecimento social.

Com o rápido aumento da taxa de envelhecimento emerge a necessidade de estudar as pessoas idosas nos seus mais diversos campos. Contudo, a atividade de voluntariado surge ainda muito associada às camadas mais jovens. Poucos são os estudos e literaturas que direccionam e estudam esta atividade em contexto sénior. Pretendemos, portanto, com este estudo, inovar mentalidades e incentivar as pessoas idosas reformadas a dedicarem o seu tempo de ócio a atividades construtivas e enriquecedoras como o voluntariado, por forma a continuarem envolvidas na vida em comunidade, e assim alcançarem um envelhecimento ativo e bem-sucedido.

As necessidades de investigação neste âmbito são inúmeras, constituem um complexo *continuum* que acompanha a evolução do Homem em função das interações com o meio, contudo, mais que acrescentar anos ao período de vida, importa prolongar a vida de forma mais ativa, mais saudável e com mais qualidade de vida e bem-estar aos indivíduos. Neste seguimento, sublinhamos a importância do estudo de mais investigações que contemplem o idoso ativo noutras atividades não abordadas neste trabalho.

Desta investigação, fica o testemunho e o exemplo assertivo de pessoas idosas ativas que todos os dias continuam a viver experiências únicas e enriquecedoras.

Bibliografia

- Almeida, J. e Pinto, J. (1982). *A investigação nas Ciências Sociais*. 3ª edição. Lisboa: Editorial Presença
- Amaro, R. (2002). *O voluntariado nos projetos de luta contra a pobreza em Portugal*. Lisboa: Fundação Aga Khan
- Amaro da Luz, H.; Miguel, I.; Preto, S. (2014). *Inatividade Legitimada: Que Alternativas de “Trabalho” em Período de Reforma?”*. Évora: VIII Congresso Português de Sociologia
- Azeredo, Z. (2012). “*O Idoso como um todo*”. In: Santos, E.; Ferreira, J.; Pocinho, R.; Gaspar, J.; Ramalho, A. (Org.). (2012). *Transição para a reforma/aposentação: Contributos para a adaptação*. Viseu: Psicosoma
- Azeredo, Z. (2014). *Necessidades de investigação em face do envelhecimento* (cap. 6), in Pocinho et all. (2014). *Metodologias de Inverstigação: Estudos sobre o envelhecimento*. Lisboa: Psico&Soma
- Birren, J.; Cunningham, W. (1985). *Research on the psychology of aging: Principles, concepts and theory*. In Birren, J. & Schair, K. (Eds). *Handbook of the psichology of aging*. New York: Van Nostrand
- Bonfenbrenner, U. (2002). *A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados* (2ª ediç.). Porto Alegre: Artes Médicas
- Cabral, M.; Ferreira, P. (2014). *Envelhecimento Activo em Portugal Trabalho, reforma e redes sociais*. Lisboa: FFMS
- Carvalho, M. I. (2013). *Serviço Social no Envelhecimento*. Lisboa: Pactor
- Cavanaugh, J. (1997). *Adult development and aging* (3ªed.). Pacific Grave: Brooks/Cole
- Chambré, S.M. (1993). *Volunteerism by elders: Past trends and future prospects*. *TheGerontologist*, 33,221-228
- Coutinho, C. (2014). *Metodologia de Inverstigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática* (3ªEd). Coimbra: Almedina

Decreto-Lei n.º 71/98 de 3 de Novembro. Diário da República n.º 254/98 - I Série A.
Assembleia da República. Lisboa

Delicado, A.; Almeida, A. & Ferrão, J. (2002). *Caracterização do Voluntariado em Portugal*.
ICS, Universidade Nova de Lisboa

DGS, Direção-Geral da Saúde (2004). *Programa Nacional para Saúde das Pessoas Idosas*.
Lisboa: Ministério da Saúde

ENTREAJUDA, Apoio a Instituições de Solidariedade Social (2011). *Alguns dados relativos
ao voluntariado em Portugal*. Universidade Católica Portuguesa: CECOP E CESSS

Fernandes, A. (2004). Quando a vida é mais longa: os impactos sociais do aumento da
longevidade. In M. L. Quaresma et al. (eds.). *O sentido das idades da vida: interrogar a
solidão e a dependência*. 13-36. Lisboa: CESDET Edições

Fernandes, A. (2014). Saúde, doença e (r)evolução demográfica. In Fonseca, A.
Envelhecimento, Saúde e Doença: Novos Desafios para a Prestação de Cuidados a
Idosos. Lisboa: Coisas de Ler

Fernández-Ballesteros, R. (2000). *Gerontología Social*. Madrid: Pirámide

Ferreira, F. (2012). “*Velhos são os trapos*”, in Santos, E.; Ferreira, J.; Pocinho, R.; Gaspar, J.;
Ramalho, A. (org.). *Transição para a reforma/adaptação: contributos para a
adaptação*. Viseu: Psicosoma

Ferreira, M. (2008). “Transição à Reforma, qualidade de vida e envelhecimento”. *Revista
Trandisciplinar de Gerontologia*, 1, 30-34

Ferreira, M.; Proença, T. & Proença, J. (2008). As motivações no trabalho voluntário. *Revista
Portuguesa e Brasileira de Gestão*, vol. 7, 43-53

Fischer, L.; Mueller, D. & Cooper, P. (1991). Older volunteers: a discussion of the minnesota
senior study. *The Gerontology*, 31, 183-194

Fonseca, A. & Paúl, C. (2004). Saúde Percebida e “Passagem à Reforma”. *Psicologia, Saúde
& Doenças* 5, 17-29

- Fonseca, A. (2004). Uma abordagem psicológica da «passagem à reforma» - desenvolvimento, envelhecimento, transição e adaptação, Tese de Doutoramento em Ciências Biomédicas. Porto: Instituto Ciências Biomédicas Doutor Abel Salazar
- Fonseca, A. (2006). “Transição-adaptação” à reforma em Portugal. *Revista Psychologica*. 42, 45-70
- Fonseca, A. (2006). *O Envelhecimento Uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora
- Fonseca, A. (2011). *Reforma e Reformados*. Coimbra: Almedina
- Fonseca, A. (2012). *Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos*. *Sociologia Revista da Faculdade de Letras do Porto*, 2, 75-95
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores
- Fortin, M. F. (1999). *O Processo de Investigação da Concepção à Realização*. Loures: Lusociência
- Governo Portugal. (2012). *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações: Programa de Ação*. Lisboa: AEEASG
- INE. Instituto Nacional de Estatísticas. (2011). *Censos 2011 Resultados Definitivos- Portugal*. Lisboa: INE
- Júlio, V. M. (2013). *“Preocupações com a carreira para a reforma e satisfação com a vida numa amostra de reformados”*. Dissertação de apresentada para obtenção do grau de Mestre em Psicologia. Lisboa: Faculdade de Psicologia da Universidade Nova de Lisboa
- Lima, J. A.; Pacheco, J. A. (2006). *Fazer investigação. Contributos para a elaboração de dissertações e teses*. Porto: Coleção Panorama
- Loureiro, H. (2011). *“Cuidar na Entrada na Reforma: uma intervenção conducente à promoção da saúde da saúde de indivíduos e de famílias.”* Dissertação apresentada para obtenção do Grau de Doutoramento em Ciências Sociais. Aveiro: Secção Autónoma de Ciências da Saúde

- Martin, J; Guedes, J.; Gonçalves, D.; Pinto, F. (2007). O desenvolvimento do paradigma do envelhecimento produtivo. Os novos papéis dos seniores na sociedade, in Osório, A.; Pinto, F. (2007). As Pessoas Idosas Contexto Social e Intervenção Educativa. Lisboa: Instituto Piaget
- Moreira, C. D. (2007). Teorias e Práticas de Investigação. Lisboa: ISCSP
- Morhi, L. (1999). Humanidades. Brasília: UNB, 26-27
- Nazareth, J. M. (2009). Crescer e envelhecer: constrangimentos e oportunidades do envelhecimento demográfico. Barcarena: Presença
- Neri, A. (2008). O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. São Paulo: Sociedade Brasileira de Psicologia
- Neto, A. (2010). “Da vida laboral à reforma: expectativas de ocupação”. Dissertação apresentada para obtenção do grau de doutorado em Educação. Porto: Universidade Portucalense Infante D. Henrique
- Neto, A. (2012). “A Educação para a Reforma: por envelhecimento ativo e bem-sucedido”, in Santos, E.; Ferreira, J.; Pocinho, R.; Gaspar, J.; Ramalho, A. (org.). Transição para a reforma/adaptação: contributos para a adaptação. Viseu: Psicosoma
- Oliveira, J. (2008). Psicologia do Envelhecimento e do Idoso. (3ª Ed.) Porto: Legis Editora
- Oliveira, L. (2013). Ética em Investigação Científica. Guia de boas práticas com estudos de caso. Lisboa: Lidel
- OMS, Organização Mundial de Saúde (2009). Guia Prático das Cidades Amigas das Pessoas Idosas. Fundação Calouste Gulbenkian
- ONU, Organização das Nações Unidas (1998). Directory of population ageing research in Europe. Geneva: ONU
- ONU, Organização das Nações Unidas (2002). Plan Internacional sobre el Envejecimiento. Madrid: ONU
- Osório, A. & Pinto, F. (2007). As Pessoas Idosas Contexto Social e Intervenção Educativa. Lisboa: Instituto Piaget

- Pardal, S. (2014). *Envelhecer com Dignidade*. Lisboa: Edições Vieira da Silva
- Parente, A. (2014). *Fatores motivacionais e satisfação com a vida em voluntários de equipas de rua*. Dissertação apresentada na ULHT para obtenção do grau de Mestre em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapia. Lisboa: ULHT
- Paul, C. & Ribeiro, O. (coord.) (2011). *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel
- Quivy, R. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Grávida
- Ramilo, T. (2000). *Enquadramento Social do Idoso*. Lisboa: Instituto Monitor
- Rodeheaver, D.; Datan, N. (1981). *Making it: The dialectics of middle age*. In Lerner, R. & Busch-Rossnagel (Eds.). *Individuals as producers of their development*. S. Diego: Academic Press
- Rosa, M. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Lisboa: FFMS
- Santos, Lurdes (2002), *Caracterização de voluntários: perfil do voluntariado jovem*. Lisboa: Comissão Nacional para o Ano Internacional do Voluntariado, pp. 9 – 41
- Silva, A. & Pinto, J. (1999). *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Edições Afrontamento
- Simões, A. (2006). *A Nova Velhice: um novo público a educar*. Porto: Ambar
- Sousa, L.; Figueiredo, D. e Cerqueira, M (2006). *Envelhecer em Família*. Porto: Âmbor
- Tamer, N.; Petriz, G. (2007). *A qualidade de vida nos idosos*, in Osório, A.; Pinto, F. *As Pessoas Idosas Contexto Social e Intervenção Educativa*. Lisboa: Instituto Piaget
- Vallespir, J.; Morey, M. (2007). *A participação dos idosos na sociedade: integração vs. segregação*, in Osório, A.; Pinto, F. *As Pessoas Idosas Contexto Social e Intervenção Educativa*. Lisboa: Instituto Piaget
- Vega, J.; Bueno, V. & Bus, J. (2004). *Desenvolvimento Cognitivo na Idade Adulta e na Velhice*. In C. Coll, Á. Marchesi, J. Palacios, & et al., *Desenvolvimento Psicológico e Educação*, vol. 1 *Psicologia Educativa* (D. Moraes, Trad., pp. 389-420). Porto Alegre: Artmed
- WHO. (2002). *Active aging: A policy framework*. Geneva, Switzerland: World Health Organization

Webgrafia

- Cerqueira, M. (2011). *“Imagens do envelhecimento e da velhice na população portuguesa”*.
Plataforma Barómetro Social. Consultado a 07/05/2015 em
<http://barometro.com.pt/archives/308>
- CNPV. Concelho Nacional para a Promoção do Voluntariado. *Guia do Voluntário*. Lisboa:
Edição do Instituto para Desenvolvimento Social. Consultado a 18/05/2015 em
http://www.voluntariado.pt/preview_documentos.asp?r=37&m=PDF
- Fernandes, A.; Mourão, P. (2012). Para uma abordagem institucionalista do voluntariado – o
caso do voluntariado da Cruz Vermelha. *Revista de Ciências Administrativas y
Sociales*. Consultado em 20/01/2016 disponível em
<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81824123005>>
- Fontoura, Dool e Oliveira (2015). *Educação & Realidade*. Porto Alegre, v.40 nº1, pp. 53-79
consultado a 10/01/2016 em <http://www.ufrgs.br/edu_realidade>
- Souza, L.; Lautert L. (2008). Trabalho voluntário: uma alternativa para a promoção da saúde
de idosos. *Revista da Escola de Enfermagem da USC*, vol. 42, nº2 consultado a
15/12/2015 em <www.scielo.br/pdf/reeusp/v42n2/a21.pdf>

APÊNDICE I

Guião da Entrevista

GUIÃO DA ENTREVISTA

1. Fale-me um pouco de si. (sexo; idade; estado civil; formação; profissão no ativo; rede relações próximas; reside sozinho; tipo de agregado familiar; rendimentos)
2. Houve alguma preparação prévia para entrada na reforma? (informação; formação da entidade em que trabalha; aconselhamento familiar da rede de amizades; ou auto-capacidade; capacidade de resiliência)
3. Como vivenciou a passagem à reforma? (quantos anos se reformou; motivo da reforma, processo gradual ou abrupto; aspetos positivos e negativos; modificações)
4. Quais as perdas e os ganhos que teve com passagem à reforma? (sentimentos; inquietações; rede de relações interpessoais; apoios de proximidade; nível financeiro, pessoal e social)
5. Para si qual o factor mais importante para uma boa adaptação à reforma?
6. O que faz no seu dia-a-dia? (atividades, ações, ocupações, rotinas, interesses, rotina desde que se levanta até se deitar)
7. Quando na vida laboral ativa já realizava trabalho voluntário? (iniciou atividade em algum momento especial de vida, por algum motivo específico, como superação)
8. O que a motivou a procurar trabalho voluntário? (variáveis estudadas)
9. Como é que o voluntariado modificou a sua vida? (pessoal; familiar e social; participação social, saúde física e psicológica, manutenção da identidade, relações interpessoais);
10. No seu entender qual o papel que tem a atividade de voluntariado para a adaptação à reforma?

11. Sente-se mais útil para sociedade hoje do que quando exercia atividades profissionais? (exemplos; estatuto e valorização pessoal e social)
12. O facto de ser uma pessoa reformada, maior de 55 anos, foi impedimento de aceitação à realização do voluntariado em alguma entidade? (problemas de acesso; aceitação; barreiras arquitetónicas; áreas de interesse; horários)
13. Teve formação para ser voluntário?
14. Quanto tempo dedica às atividades de voluntariado?
15. Porque escolheu a instituição “Entrajuda” para fazer voluntariado? (áreas de interesse; voluntariado formal; locais de voluntariado; interesses)
16. Que atividades desenvolve na instituição?
17. Observações.

APÊNDICE II

Carta de apresentação e de solicitação de autorização para o estudo

Lisboa, 14 de Março de 2016

Exma. Sra. Dr.^a Helena André,

No âmbito do Mestrado em Gerontologia Social da Universidade Lusófona, Faculdade de Ciências Sociais, Educação e Administração, procuro fazer uma investigação de conclusão deste grau académico, cuja dissertação atende como tema “*A Arte do Voluntariado: Processo de Transição da “Vida Ativa” para a Reforma: A experiência dos voluntários da Entajuda e do Banco Alimentar de Lisboa*”. Este estudo visa sobretudo compreender o processo de transição/adaptação à reforma por via da atividade de voluntariado.

Para o desenvolvimento desta investigação procuro entrevistar pessoas idosas maiores de 55 anos, que se encontrem a exercer atividades voluntárias no Banco Alimentar e na Entajuda de Lisboa, e que estejam disponíveis a participar no estudo. Seria interessante entrevistar diferentes perfis, de forma a perceber que mudanças o voluntariado trouxe às suas vidas na fase de transição para reforma.

Com este propósito, venho formalizar a solicitação de autorização de acesso ao terreno, e a articulação com estes voluntários, esclarecendo desde já que esta investigação implicará um contacto presencial com cada voluntário disponível para participar no estudo, será previamente acordado (hora, local) com os próprios, por forma a não colidir com o bom funcionamento dos vossos serviços.

Certa da sua melhor atenção, despeço-me com os melhores cumprimentos,

Inês Filipa Silva

APÊNDICE III

Declaração de Consentimento

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO

O trabalho para o qual pedimos a sua colaboração insere-se no âmbito do Mestrado em Gerontologia Social da Universidade Lusófona, Faculdade de Ciências Sociais, Educação e Administração. Procuro fazer uma investigação de conclusão deste grau académico, cuja dissertação atende como tema *“A Arte do Voluntariado: Processo de Transição da “Vida Ativa” para a Reforma: A experiência dos voluntários da Entrajuda e do Banco Alimentar de Lisboa”*.

O objetivo central deste estudo visa apurar se a atividade de voluntariado é uma boa estratégia de adaptação à fase da reforma, e se a sua prática proporciona condições favoráveis a um envelhecimento ativo e bem-sucedido.

O método de recolha de dados consiste em entrevistar pessoas idosas voluntárias do Banco Alimentar e da Entrajuda de Lisboa, num tempo estimado de 20 minutos.

Se concordar em participar neste estudo, por favor, assine abaixo.

“Eu, _____, compreendi a explicação acerca da investigação que se tenciona fazer, bem como o estudo pretendido, do qual farei parte. Desta forma, consinto que me seja realizada a entrevista proposta, e que a mesma seja filmada.”

Data: ____/____/____

Assinatura do Participante no Estudo

APÊNDICE IV

Análise Síntese das Entrevistas

Perfil dos Entrevistados

	Sexo	Idade	Estado civil	Agregado	Rede Proximidade	Escolaridade	Profissão	Pré-reforma	Reforma
E1	M	76	Casado	Núclear	Familiar - 2 filhos, 4 netos e 2 bisnetos; Vizinhança e de amizade;	Não Respondeu	Encarregado de empresa metelomecânica	—	66 anos
E2	F	69	Solteira	Unipessoal	Familiar	Licenciatura em Gestão de Recursos Humanos e 3 pós-graduações em Museologia, Marketing, Ética e Programação Cultural	Embaixada Americana na área cultural, em programação cultural	—	65 anos
E3	F	74	Divorciada	Unipessoal	Familiar	Licenciatura em Filologia Germânica (Inglês e Alemão)	Professora	—	65 anos
E4	F	73	Casada	Núclear	Familiar e de amizade;	Licenciatura incompleta em Línguas Germânicas (língua e literatura inglesa e alemã)	Relações Internacionais - setor da banca	53 anos	—
E5	M	65	Casado	Núclear	Familiar - 1 Filho	Ensino primário - 4ª classe	Bate-chapas	55 anos	—
E6	F	61	Casada	Núclear	Familiar - 1 filha e 1 neto	Licenciatura em Matemática	Informática numa Multinacional	58 anos	—
E7	M	68	Casado	Núclear	Familiar - 1 filha e 2 netas	Bacharelado em Gestão Bancária e Seguradora	Gestor Bancário	62 anos	—
E8	M	63	Divorciado	Unipessoal	Familiar - 2 filhos e netos	Licenciatura em Engenharia	Engenheiro e Gestor	55 anos	—
E9	M	66	Divorciado	Unipessoal	Familiar - 3 filhos	Curso médio de Mestre de construção	Funcionário da Banca (em diversos departamentos)	50 anos	—
E10	M	71	Casado	Núclear	Familiar - 3 filhos e 3 netos	Licenciatura em Filosofia e Gestão de Empresas	Gestor	—	68 anos
E11	F	63	Divorciada	Unipessoal	Familiar - 1 filho e 2 netos	Licenciatura em Secretariado	Secretária	58 anos	—
E12	M	66	Casado	Núclear	Familiar - 5 filhos 11 netos	Licenciatura em Engenharia	Engenheiro, Gestor e Actonista	55 anos	—
E13	M	78	Divorciado	Unipessoal	Familiar - 3 filhos e 1 neto	Curso Comercial de contabilidade pelo IC	TOC	44 anos	—
E14	M	81	Casado	Núclear	Familiar - 1 filho e rede amizade	Ensino Primário - 4ª classe	Trabalhador Agrícola Funcionário da Banca	59 anos	—
E15	M	69	Casado	Núclear	Familiar - 2 filhos	Licenciatura em Económica	Auditor Financeiro	59 anos	—
E16	M	75	Casado	Núclear	Familiar - 2 filhos e 2 netos	Licenciatura em Administração	Despachante de Tráfego	60 anos	—
E17	F	80	Viúva	Unipessoal	Familiar - 1 filho e neto vizinhança	Ensino Básico - 3º Ciclo	Auxiliar de laboratório	61 anos	—

Inês Silva - A Arte do Voluntariado: Processo de Transição da “Vida Ativa” para a Reforma
 “A Experiência dos Voluntários da Entrajuda e do Banco Alimentar de Lisboa”

Processo de Transição/Adaptação para Reforma

	Preparação para a Reforma	Processo de transição para a reforma	Perdas e Ganhos da Transição para Reforma	Fatores importantes para boa adaptação à Reforma	Rotinas Diárias	Atividade Voluntária na Vida Ativa
E1	“Uma amiga psicóloga aconselhou a minha esposa a inscrever para fazer voluntariado. (...) mais ninguém me falou nisso, tive de procurar”	“Passei os primeiros 15 dias após a reforma a descansar e passado isso (...) fiquei no Banco Alimentar, depois é que me pediram para vir para a Entrajuda”	“Não tive medo (...) perdi alguns amigos, colegas de trabalho (...) mas ganhei outros aqui (...) nunca pensei que na minha reforma me fosse faltar dinheiro”	“É preciso nos movimentarmos, não se pode estar parado”	“Levanto-me sempre mais ou menos às 7 horas (...) apanho três autocarros. Chego aqui, não pergunto nada a ninguém, já sei o que tenho de fazer, começo logo a trabalhar, já sei que estou encarregue de toda aquela zona. Às vezes entretenho-me na brincadeira com o meu colega e com as outras pessoas. Trabalho aqui até às 15 horas, ou quando há mais que fazer fico até mais tarde. Apanho os transportes até casa, dou um beijinho à mulher e saio para dar uma voltinha no bairro, ver os meus amigos (...) gosto de estar muito na minha casa, compro o jornal e leio até jantar, depois vou descansar. No fim-de-semana vou para a Costa com a minha mulher, estar com os filhos e os netos, e às vezes vamos para excursões os dois.”	“Não.”
E2	“Preparação para a reforma não me foi dada nenhuma, por ninguém, sempre sobre e sempre fui decidida nas minhas escolhas. (...) A reforma foi aos 65 anos (...) foi uma decisão minha, foi porque quis.”	“Quando me reformei estive cerca de 6 meses a pôr a vida em dia, e a casa em ordem, e tudo mais (...)”	“Perdi, perdi! Perdi um bocadinho o contacto com as pessoas, reduzi os meus contactos, até porque a função que eu desempenhava era muito dada a estar com pessoas, a conhecer pessoas, a ter que me relacionar com pessoas, e depois houve uma quebra (...) Quanto aos rendimentos não tive nenhum medo (...) Ajudo os dois netos nas universidades, um vive comigo o outro vai lá 2/3 vezes por semana (...) temos uma relação muito próxima.”	“Manter-se ocupado. Manter-se ocupado, sem dúvida! Não se pode quebrar as rotinas repentinamente, embora abrande, mas devemos sempre manter ocupações (...)”	“(...) o despertador toca às 8 horas, mas eu levanto-me às 8h30 (...) voluntariado três vezes por semana, terças, quartas e quintas, o resto é fim-de-semana comprido, que é para eu ir ao Algarve, para estar com os netos, amigos” “Depois apanho o autocarro às 17h, saio e ando uma hora a pé.” “Quando chego a casa faço as minhas coisinhas, preparo jantar e vejo as minhas novelas, que antes odiava, mas agora vejo-as todas de seguida, e vou para cama à uma da manhã. Fico ali entretida a fazer os meus arraiolos, faço lúpetes enormes para os netos (...)”	“Desde 2000 que sou voluntária no Banco Alimentar, ajudei a abrir o Banco de Setúbal, e fui fundar o Banco Alimentar do Algarve (...)”
E3	“Nunca pensei sobre isso, não vale a pena.”	“(...) reformei-me em 2006, aos meus 65 anos. Foi por minha iniciativa, gostei de trabalhar e gostei de vir para a reforma, não tive problemas rigorosamente nenhuns com isso. Eu fico fascinada quando as pessoas dizem “vá agora vou para a reforma e agora que vou fazer”, para mim foi igual.”	“Passei a ter mais tempo para mim e para os meus, para fazer o que gosto. É claro que perdi muito também, no trabalho era mais fácil fazer amigos e colegas. Mas mantenho algumas amizades de trabalho, ainda hoje, por vezes alguém dinamiza uma atividade, um chá de três em três meses, ou comemoração dos anos de alguém, etc., participo, mas já não é a mesma coisa.”	“Arranjar atividades, arranjar atividades! basicamente. Viajar, conhecer e aprender novas coisas, novas pessoas.” “O segredo é manter-se ocupada”	“É telefone atrás de telefonema “oh mãe podes ir fazer isto, podes ir fazer aquilo?” ou avo qualquer coisa do género, não tenho descanso. Eu acordo, vou às compras, faço tudo, tenho uma empregada doméstica, duas vezes por semana, (...) As minhas atividades são basicamente ir a exposições de arte e passear de manhã quando está bom tempo, fazer voluntariado. Eu tenho sempre muito que fazer. Todas as terças-feiras eu vou buscar uns netos, todas as quartas-feiras eu vou buscar outros netos, depois é sempre posso ir al almoçar... Às vezes gostava que me deixassem um bocadinho em paz.”	“Não. E sempre disse que quando me reformasse vinha fazer voluntariado. Conectei a fazer voluntariado em Outubro de 2006, exatamente no ano em que me reformei, saí da escola em que lecionava em Abril e em Outubro vim para aqui, sou das mais antigas.”

Processo de Transição/Adaptação para Reforma

	Preparação Prévia para Reforma	Processo de transição para a reforma	Perdas e Ganhos da Transição para Reforma	Fatores importantes para boa adaptação à Reforma	Rotinas Diárias	Atividade Voluntária na Vida Ativa
E4	“Não, porque na altura em que me reformei não estava em condições de fazer nenhuma atividade. Nunca pensei ficar impedida de trabalhar tão cedo, e por isso não houve oportunidade de me preparar para absolutamente nada.”	“... Reformei-me aos 53 anos, porque não conseguia andar (...) estar sentada, de pé... Posteriormente, comecei aos poucos a fazer yoga, de forma muito soft, a aprender reiki para tratamentos energéticos, comecei a ler, a estudar e a querer perceber um pouco de tudo, estudei astrologia, arte, história... Hoje escrevo sobre tudo para amigos, e envio-lhes curiosidades.”	“(...) procuro os meus interesses e curiosidades para me sentir realizada e satisfeita com a vida. Quanto às relações sociais são iguais, tanto faço amigos agora como fiz durante a vida profissional, não divido a vida.”	“É fazer-se o que se gosta, seja lá o que for. Quando as pessoas fazem as coisas por obrigação adoece, eu como sempre me interessei pelo que faço sinto-me bem, tudo é uma experiência, o importante é gerir todos os interesses o melhor possível.”	“Não faço ideia. Nunca tenho hipótese de planejar nada, e nem quero. Só tenho planeado dois dias na semana, o dia em que faço voluntariado na Entraajuda, e o dia em que visito a minha mãe, que está em casa acamada, em Salvaerra de Magos. Os restantes dias ficam disponíveis para fazer o que gosto, aproveito para fazer pesquisa, ler, escrever, visitar a cidade, entre muitas outras atividades.”	“Eu, toda a vida fiz voluntariado (...). Para mim, voluntariado é toda a atividade voluntária que nós fazemos para nós ou para os outros.”
E5	“De certa forma sim, eu tinha uma oficina de automóveis que era minha e de um colega, e depois de ter deixado a empresa em que trabalhava, em 2004, de saber que ia entrar na pré-reforma, eu deixei a oficina. Acabei um ano antes de entrar na pré-reforma, para que me preparasse mentalmente (...). Tinha feito uma vida dupla de trabalho durante 30 anos, e achei que quando deixasse uma coisa tinha de deixar a outra, até como forma de me preparar para o novo rendimento.”	“Trabalhei na Portugal Telecom durante 30 anos, fui convidado a determinada altura para deixar a empresa e entrar na pré-reforma, isto aos meus 54 anos, disseram-me que tinham excesso de pessoas, e eu aceitei, estou nesta situação há 10 anos, só a partir do dia 1 de Junho deste ano é que entro para a reforma. (...) Na altura estava doente também, com problemas de coluna, pensei que era pela saúde que ia, mas não.”	“Os meus sonhos estavam cumpridos (...) por isso a pré-reforma e a reforma foram uma fase tranquila, normal para mim. Mas, dia a maior perda foi em termos monetários. Quando estamos numa entidade patrimonial temos uma série de responsabilidades, horários e isso por vezes limita-nos. As relações fazem-se em todo lado, quando trabalhava, fazia amizades lá, agora faço outras aqui relações aqui.”	“O importante é não estar em casa. Ter um projeto qualquer, seja ele de uma hora, um dia, Rodar-se de pessoas, conviver, dar de si aos outros, aos que mais precisam. Ajudar com o que sabemos fazer, com o que aprendemos ao longo da vida. Isso é o mais importante, estamos ocupados com o que gostamos. Estar sozinho e não ter ocupação só nos põe doentes.”	“Tenho uma vida simples. Levanto-me sempre pela manhã, faço o que tenho a fazer, agora tenho tido hidromassagem, e nos dias em que venho para voluntariado às terças e quintas faço questão de ir mais cedo para não me atrasar. Não tenho rotinas certas.”	“Não, sempre pensei em fazer o que tenho a fazer, agora tenho tido hidromassagem, e nos dias em que venho para voluntariado às terças e quintas faço questão de ir mais cedo para não me atrasar. Não tenho rotinas certas.”

Processo de Transição/Adaptação para Reforma

	Preparação Prévia para Reforma	Processo de transição para a reforma	Perdas e Ganhos da Transição para Reforma	Fatores importantes para boa adaptação à Reforma	Rotinas Diárias	Atividade Voluntária na Vida Ativa
E6	“(...) entrei no desemprego aos meus 55 anos. Estou na pré-reforma desde os 58 anos, e até hoje nunca ninguém manifestou a preocupação dessa preparação.”	“(...) na fase de desemprego e depois na pré-reforma era muito poupadinha. (...) foi a principal inquietude que tive, (...) mas depois pensei que podia ser feliz com coisas simples e ter uma vida normalíssima. Não foi uma adaptação dolorosa, foi uma consciencialização progressiva. Nunca estive inativa, sempre realizei atividade voluntária na Entrajuda, inicialmente com horário mais preenchido dado que não tinha a minha net, agora dedico-lhe as tardes.”	“Sinto que perdi um bocadinho de adrenalina, que era muito importante para mim, e perdi uma certa realização intelectual, porque havia sempre desafios e tinha de estar sempre em formação, tinha de fazer certificações, fiz sempre questão de ser uma profissional bem qualificada, e disso sinto falta.” “(...) ganhei qualidade de vida (...)” “Consigo estar com a minha net, acompanhar o crescimento dela, coisa que nunca consegui fazer com a minha filha (...)”	“(...) é um grande choque passar de uma vida ativa para uma vida aparentemente inativa. Depois devemos planejar as coisas com calma, não é por estar na reforma (...) tem de ver o que gosta de fazer e procurar, ir atrás das oportunidades (...) fazer uma atividade direcionada a alguém que tenha necessidade(...) O importante é a pessoa tornar-se útil, que é o mais gratificante.”	“Fico com a minha neta todas as tardes, é a minha principal ocupação. Nas manhãs ou vou para o voluntariado, ou tiro o tempo para organizar as minhas coisas, para ler, estar com a família, ver exposições, visitar a cidade, o que me apetece. Tenho as minhas manias de voluntariado que cumpro sempre. Junto com o meu marido, conversamos e vamos descansar.”	“Não, eu trabalhava de tal maneira, que nem sequer tinha tempo para mim, para as minhas coisas.”
E7	“Reformar não foi uma imposição, nem uma vontade, apenas surgiu a oportunidade e fiz essa opção. Não tive nenhuma formação ou preparação (...)” “A nível financeiro, obviamente que fiz as contas e vi se conseguia ou não a minha sustentabilidade (...) tive esse factor em consideração confirmei antes que era possível.” “De resto sempre estive envolvido em projetos e investigações(...)”	“Ótima, sem problemas. Reformei-me em julho e os dois primeiros meses foram como férias. Depois propuseram-me logo um trabalho no âmbito da qualidade de IPSS (...)” “Era um trabalho semi-voluntariado, era para instituições sociais e por isso a empresa pagava-me metade de um vencimento, fiz pelo prazer, e o projeto também durou apenas um ano.”	“Se a pessoa não tiver cuidado pode perder por um lado contactos profissionais e atualização sobre o mundo (...) se a pessoa se mantiver informada, e se mantiver em dia, as perdas são praticamente nulas.” “(...) se entra na reforma ou muda de área, (...) se entra na reforma ou muda de área, anteriormente perde, mas irá ganhar sobre outras.” “Ganhei disponibilidade (...)” “Tenho liberdade de agenda é muito mais fácil conciliar as responsabilidades com o lazer, de estar com os familiares e com os que gosto.”	“Primeiro é a pessoa ter objetivos, isso é fundamental em todas as idades.” “(...) se a pessoa continuar a ter uma vida ativa, a ter agenda, compromissos vai estar envolvida, vai ter de dar resposta e isso é muito importante.” “(...) a boa adaptação à reforma tem muito a ver com nós próprios, com a nossa auto-educação ao longo da vida, tudo é uma constante preparação vamos mudando sucessivamente pela lei das aproximações sucessivas.”	“Como obrigações estou inserido no projeto da Entrajuda no âmbito da informatização dos vicentinos, e por vezes solicito-me outros apoios de voluntariado. Tenho neste momento um projeto de um livro, que tenho de concluir até final deste mês. Na minha juventude, para ser publicado no final de Outubro, além disso faço também investigação genológica. Tenho a profissão de avô que é uma função muito agradável, e outras atividades de convívio.”	“Desde muito cedo que tenho experiências de voluntariado. Na minha juventude, nos meus 18/20 anos (...)”

Processo de Transição/Adaptação para Reforma

	Preparação Prévia para Reforma	Processo de transição para a reforma	Perdas e Ganhos da Transição para Reforma	Fatores importantes para boa adaptação à Reforma	Rotinas Diárias	Atividade Voluntária na Vida Ativa
E8	“Acabei a minha carreira profissional aos 55 anos por uma questão de outsourcing com empresas internacionais (...) toda a vida é uma preparação para este momento. Inclusive, considero que na vida laboral devia haver uma preparação para a fase da reforma, a pessoa deveria saber com o que vai contar, o que vai fazer (...)”	“(...) continuei exatamente a ter o mesmo ritmo de atividade que tinha no dia-a-dia (...)” “Ainda pensei em fazer duas ou três coisas, projetos inovadores (...)” “(...) fiz muito lazer, e surgiu nessa altura um desafio por parte da Calouste Gulbenkian de integrar um projeto de consultoria de seniores pré-reformados ou reformados, a partir dos 55 anos de idade (...)” “(...) tenho acompanhado outras instituições portuguesas, porque estão ligadas ao voluntariado e ao desenvolvimento (...)”	“Não sei o que perdi, tenho dificuldades em mencionar. Sinto-me igual. Acho que ganhei, ganhei tempo livre, tempo para mim, outro tipo de disponibilidade de encantar a realidade. Continuo a ter conforto, alimentação, mantenho o mesmo padrão de vida.”	“(...) manter e continuar a ter uma vida como se fossem trabalhar todos os dias (...) manter os mesmos padrões de vida, os mesmos ritmos, atividades.”	“(...) levantar-me às sete da manhã, fazer os meus exercícios matinais, ler os meus jornais, fazer contactos com as empresas e com profissionais que podiam interessar sob ponto de vista do trabalho (...)” “(...) ter uma vida muito ativa, gosto de dar tudo por objetivos, gosto da vida ao ar livre, gosto de ir passear no campo, andar de barco, correr e nunca deixei de fazer aquilo que gostava de fazer, acho que isso é importantíssimo.” “Agora tenho poder sobre o meu dia-a-dia, consigo consolidar as responsabilidades que tenho dos voluntariados que pratico com os momentos de lazer, de família e de convívio social.”	“Não.”
E9	“Não. Nenhuma.” “Reformaram-me aos 50 anos por invalidez, não que fosse o caso de ser incapaz ou inválido para trabalho, mas porque foi uma incapacidade forçada, na altura mil e poucas pessoas foram reformadas assim, isto porque os bancos foram se fundindo e estabeleceu-se uma política de redução de custos.”	“Passei quatro anos de muita inatividade, depressão, conflitualidade consigo mesmo.” “O primeiro ano até é bom, descansamos, dormimos, fazemos o que nos apetece, mas depois começa a ser repetitivo, é terrível, principalmente quando temos uma companheira que ainda trabalha.” “Esta falta de ocupação, de utilidade foi fatal e levou à ruptura do meu casamento.”	“(...) perdas da passagem à reforma é a pessoa sentir-se inútil (...)” “Um dos ganhos é que nos é permitido fazer o que queremos, sem responsabilidades.”	“Eu não tinha objetivos, há um vazio de quatro anos.” “Depende muito da ideologia, do pensamento e dos interesses de cada um. Para mim o importante é ter convívência e estar ocupado, ser autodidata, fazer trabalho voluntário, e ter tranquilidade financeira.”	“(...) quando não venho para o voluntariado é uma chatices, às vezes até venho à Entrajuda sem ser o meu dia de fazer voluntariado. Ocupo-me a descansar de manhã e de tarde faço umas pinturas em tela, venho até a casa da minha namorada, mas ela está a trabalhar, e às vezes é aborrecido porque eu não gosto de estar sozinho. Convivo com vizinhos e amigos da zona de residência, e quando posso estou com os meus filhos.”	“Não. Não tinha tempo.”

Processo de Transição/Adaptação para Reforma

	Preparação Prévia para Reforma	Processo de transição para a reforma	Perdas e Ganhos da Transição para Reforma	Fatores importantes para boa adaptação à Reforma	Rotinas Diárias	Atividade Voluntária na Vida Ativa
E10	“Sim. Preparei as coisas de forma a que quando acaba-se a minha vida profissional tivesse logo outra ocupação que me complementasse, fi-lo por iniciativa própria.”	“Nem senti essa passagem praticamente. Reformei-me e no dia seguinte comecei a atividade de voluntariado. Procurei uma atividade que me mantivesse ‘vivo’ e ativo.” “Nos primeiros tempos ocupava todo o meu tempo útil semanal à atividade de voluntariado, assim pude continuar a exercer as minhas competências.”	“Não perdi nada.” “Acho que ganhei, estou mais realizado do que quando trabalhava (...) com a reforma ganhamos em termos de bem-estar mental e até físico, pois embora estejamos mais velhos fazemos mais atividade física do que fazíamos antes.” “Penso que na reforma temos uma vida mais completa.”	“Na minha perspectiva o importante é a preparação antes da reforma, para que quando chegue o término da atividade profissional ativa não fiquem acomodados, ligados só à família e à casa (...) é necessário também o convívio social, ter a mente e o corpo ativos, ou seja, praticar atividade física, estar com amigos...”	“Levanto-me às 8h da manhã. Sábados e domingos é com a família, e então quando há netos é ainda mais animado. Depois ativo dediquei-me muito segundas, terças e quartas estou no Alentejo tenho a atividade de voluntariado e fiscalizo uma obra do meu filho, venho quinta de manhã para Lisboa e dou aulas na Universidade Sénior do Lumiar, às sextas venho para o voluntariado na Entraajuda. Tenho um grupo de cerca 40/50 pessoas que são colegas do tempo do liceu que nos encontramos todos os meses para almoçarmos, passeios e todos os anos sou eu que organizo as nossas férias, vamos uma semana é uma forma de convivermos, confraternizarmos e fortalecemos a nossa amizade. Na minha vida não tenho pontos mortos!”	“Não. Quando estava no trabalho ativo dediquei-me muito ao trabalho e a família, o voluntariado veio depois com a reforma.”
E11	“Não, não houve nenhuma.”	“Acabei por me reformar aos 58 anos, após três anos de desemprego, portanto digamos que não sofri o impacto que tem uma pessoa que termina num dia a atividade profissional e no outro dia está reformada (...)” “(...) e ainda hoje acontece de acordar e pensar ‘tenho o dia todo, como é que eu o vou preencher?’, ou seja, a questão da ocupação é sempre um problema nesta fase.” “(...)vinha a ocupação do voluntariado, na altura muito maior que agora, e tenho a família que me ocupa muito dos meus dias.”	“Gostava de trabalhar, perdem-se aqueles contactos que o meio laboral nos traz, entramos num mundo muito mais reservado, mais restrito, mas por outro lado tenho a outra parte compensadora de conseguir ajudar a família.” “Quanto à disponibilidade de tempo, acho que nos faz desarmar muito (...)” “Em termos financeiros também há perdas (...) a partir do momento em que usufruímos da reforma as coisas tornam-se mais complicadas, e é necessária uma maior ginástica orçamental.”	“Considero muito importante não parar, continuar sempre a aprendizagem, aliás eu sei muito mais de informática hoje do que quando deixei de trabalhar. É fundamental arranjar ocupações, sentimo-nos úteis, continuar a sair e a conviver.”	“Acordo por volta das 10 horas, organizo o almoço, saio para tomar café com o grupo de amigos reformados com que me encontro sempre. Tenho dois netos e dou-lhes inenso apoio, estou disponível todos os dias para eles, normalmente vou buscá-los à escola e dou-lhes o almoço, ao final da tarde vou buscá-los novamente e faço os trabalhos de escola com eles. Faço as tarefas domésticas, trabalhos voluntários, gosto de ir ao cinema, conviver, etc.”	“Não. Iniciei a minha atividade voluntária no desemprego.”

Processo de Transição/Adaptação para Reforma

	Preparação Prévia para Reforma	Processo de transição para a reforma	Perdas e Ganhos da Transição para Reforma	Fatores importantes para boa adaptação à Reforma	Rotinas Diárias	Atividade Voluntária na Vida Ativa
E12	“Sim, foi uma decisão pensada dois meses antes da entrada na minha área. Quando cessei definitivamente as minhas funções profissionais, andei muito perdido, sem saber o que fazer, e foi através de um amigo que comeci o voluntariado.”	“Reformei-me oficialmente com 55 anos de idade, mas continuei a colaborar na empresa em que era acionista (...)” “(...) procurei colaborar de forma remunerada noutros projetos, mas o meu problema de saúde agravou-se e obrigou-me a cessar a minha carreira profissional. Portanto, o tempo de maior ócio não foi seguido à oficialização da reforma (...) achei que era a altura de ser útil de uma outra maneira, nomeadamente através do voluntariado.” “(...) não cheguei a ter problemas nesta mudança.”	“Ganhei uma liberdade que não tinha como profissional, eu hoje sou completamente senhor do meu tempo (...)” “Perdi contactos, na vida profissional fiz muitos contactos que eram importantes, perdi o ciclo de profissionais e disso sinto falta.” “(...) no outro dia encontrei colegas que não via há trinta anos.”	“(...) em principíssimo lugar é preciso a pessoa ter uma grande preparação, a passagem à reforma não é uma coisa que se prepare de véspera.” “(...) uma mensagem a passar a outros é que pessoas que sofreram negativamente esta mudança, foi porque no tempo de atividade, praticamente só contava para eles a vida profissional (...)” “(...) a solução é a pessoa ter outros interesses que possam ocupar aquele espaço que fica em vazio (...) deixar tempo para os outros e para os nossos interesses, e isso fez com que fosse muito mais fácil esta transição (...)”	“Dot muita ajuda à minha (...) com uma família tão numerosa acabo por dar muito apoio aos filhos e aos netos mãe (...)” “Além do voluntariado na Entraajuda, colaboro regularmente com uma outra empresa de uns amigos, que pela minha experiência em gestão me pedem ajuda.” “Em casa tenho uma atividade voluntária pastoral, estamos ligados a um movimento da igreja e apoiamos outros casais na vida conjugal (...)” “Fogo téis, faço natação, faço muita leitura. Tenho actividades ligadas ao desporto e à cultura.”	“Sim, como casal iniciamos há 30 anos.”
E13	“Quando me reformei fui eu que decidi continuar a trabalhar na minha área. Quando cessei definitivamente as minhas funções profissionais, andei muito perdido, sem saber o que fazer, e foi através de um amigo que comeci o voluntariado.”	“Quando me reformei por invalidez continuei a minha atividade laboral a nível pessoal como disse. Quando cessei de vez toda a atividade, em 2006, não tinha nada que fazer, para piorar vivia sozinho. Levantava-me de manhã, não tinha nada para fazer, vinha para Lisboa e o meu percurso era sempre o mesmo, subia a Rua do Ouro, descia a Rua Augusta, subia a Rua da Prata, no dia seguinte a mesma coisa, ou seja, eu sabia as montas todas que tinham mudado durante a noite. Comecei a saturar dessa vida e tentei aconselhar-me com as pessoas sobre o que fazer, já estava farto de não ter ocupação. Dirigi-me a vários locais para me oferecer como voluntário, mas nem respostas obtinha de lado algum, até que fui aceite no Banco Alimentar e cá continuo até hoje.”	“Durante os primeiros meses sem trabalhar sinceramente não ganhei nada, pelo contrário ganhei estupidez e parvoíce de andar a passear em Lisboa. O maior ganho foi não ter de estar sujeito à entidade patronal. As exigências dos clientes que me incomodavam, posso cá estou há 9 anos e espero cá continuar por muitos mais.” “Durante os primeiros meses sem trabalhar não ganhei nada, pelo contrário ganhei estupidez e parvoíce de andar a passear em Lisboa. O maior ganho foi não ter de estar sujeito à entidade patronal. As exigências dos clientes que me incomodavam, posso cá estou há 9 anos e espero cá continuar por muitos mais.”	“A primeira coisa que há a fazer é pensar no que se vai fazer, para não vegetar como me aconteceu, por não me ter preparado para este “estado” novo. Isto é o fundamental. Devemos arranjar qualquer coisa para estar ocupados, olhe como fazer voluntário, eu já cá estou há 9 anos e espero cá continuar por muitos mais.”	“Acordo de manhã, como o pequeno-almoço, apunho o autocarro e venho para o Banco Alimentar, fico cá a trabalhar, almoço cá e por volta das 16 horas vou para casa. Trato do jantar, descanso, vejo um pouco de tv, ouço umas músicas e deito-me cedo, porque por volta das 6 horas da manhã, nem preciso de despertar, já estou a acordar para vir novamente trabalhar.”	“Não.”

Processo de Transição/Adaptação para Reforma

	Preparação Prévia para Reforma	Processo de transição para a reforma	Perdas e Ganhos da Transição para Reforma	Fatores importantes para boa adaptação à Reforma	Rotinas Diárias	Atividade Voluntária na Vida Ativa
E14	“Reformei-me cedo porque tinha a minha mãe numa situação de saúde precária na Beira Alta. Além disso naquela altura, começaram a aparecer as novas tecnologias, e nós não estávamos habituados, por isso tivemos a facilidade de ter uma boa saída” “(…) foi uma iniciativa completamente minha.” “Não houve qualquer preparação, apenas senti a perda do trabalho, aquele real impacto depois, quando faltou a atividade e as rotinas de uma vida.”	“(…) os primeiros dias foram bons, mas depois começou a faltar atividade, os almoços com os colegas que eram sempre muito divertidos, começou a faltar aquela rotina da manhã.” “Psicologicamente fiquei afetado, porque sabia que no final do mês de Maio eu não ia trabalhar, e pensava “o que é que eu ia fazer”.” “Eu tenho facilidade em fazer coisas manuais, tive uns trabalhos agrícolas que nessa altura me entreteve a fazer, uns figos, espargos, realizei aqui, das muitas amizades que todos somos felizes aqui.” “A nível financeiro é óbvio que as coisas não são iguais, mas vivo com estabilidade económica.”	“Na altura vê-se tudo de forma negativa, achava o convívio, ficamos em casa porque não temos nada para fazer... Mas eu acabei por não perder nada porque iniciei logo atividade voluntária. Teria perdido se ficasse em casa, já tinha morrido com certeza, já não estava cá.” “O Banco Alimentar não só me deu ocupação, como depois ganhei o gosto, comeciei a sentir necessidade do trabalho realizado aqui, das muitas amizades que aqui faço, deste ambiente descontraído, todos somos felizes aqui.” “A nível financeiro é óbvio que as coisas não são iguais, mas vivo com estabilidade económica.”	“Sem dúvida ter ocupação (...)” “É importante procurar projetos, voluntariados ou um trabalho sério a pessoa perde vida, fica doente.”	“Levanto-me, faço a barba, a minha higiene, saio de casa às 8h30m e chego ao Banco Alimentar às 9 horas, quando regresso a casa já é por volta das 18h30m, isto todos os dias de segunda a sexta-feira, a não ser que tenha alguma consulta. Fim-de-semana é um momento de lazer, de estar em casa, de passear, ir à missa que eu sou católico.”	“Não.”
E15	“Reformei-me aos 59 anos por iniciativa própria.” “(…) tínhamos uma vida muito intensa, trabalhávamos muitas horas, não tínhamos hora de entrada e sobretudo hora de saída (….) naturalmente estávamos muito stressados, porque além da vida familiar, tínhamos uma vida profissional muito intensa, por isso nunca pensei como seria sequer a reforma, o que eu queria era realmente libertar-me das pressões enormes que tinha (...)”	“Os primeiros tempos não foram maus.” “(…) a minha mulher ainda trabalhava nessa altura, e eu durante uns tempos propôs-lhe ir levá-la todos os dias ao emprego, seguia para o Parque das Nações fuzia hora e meia de caminhada (...) Almoçava, muitas vezes estava com amigos e no final da tarde ia buscá-la ao trabalho, foi um tempo muito relaxante, comeciei a dormir melhor a desconprimir (...) a partir de Novembro comeciei a pensar que tinha de arranjar qualquer coisa para me ocupar.” “Através de um antigo colega de trabalho soube do Banco Alimentar e por intermédio dele voluntarizei, e aqui fiquei até a data de hoje.” “(…) ganhei tranquilidade.” “Ganhei mais liberdade de me otimizar no que gosto, tempo para os meus blogs, para a minha família. Ganhei noites de sono tranquilas. Sinto-me mais livre, mais fortalecido e realizado, mesmo com todas as perdas.”	“As perdas foram mais ao nível das pessoas (...) sem dúvida que as perdas foram a convívência diária com aqueles meia-dúzia de amigos, se bem que alguma dessa convívência recuperei no voluntariado.” “Perdi a intensidade da vida que tinha, e isso fez-me falta (...) uma boa briga de argumentos, sinto falta disso, dessas reuniões de debates de interesses, da conjugação de desafios, desse estímulo cognitivo.” “(…) grande perda monetária, eu quando trabalhava tinha os chamados benefícios além do vencimento que perdi, perdi muito dinheiro (...)”	“(…) depende de pessoa para pessoa.” “(…) considero importante a gestão de tempo direcionado para os objetivos que temos de vida, ter objetivos é fundamental, sejam eles o que forem, agora ausência de objetivos não pode haver.” “(…) ter objetivos é importantíssimo, não ser voluntário é ser responsável. Tenho programações semestrais das visitas a instituições, ainda tenho três para fazer até Julho, nem consigo ir de férias, tenho uma casa no Algarve que desde Agosto do ano passado que não consigo ir lá. Quando saio do Banco Alimentar dependo dos compromissos, do caçaço, ontem por exemplo tinha o aniversário da minha mãe e ainda consegui ir almoçar com ela às 15h. Gosto de ler, de escrever, durante 10 anos “alimentei” um blog diariamente, depois tive um outro blog de músicas, poesias, etc. que retratavam aquilo que me fui formando ao longo dos anos. Mas tive de prescindir, porque já não tinha tempo de os preparar. Tenho livros que gostaria de escrever. Vou até cinema quando estão em exibição filmes que me atraíam. Vou muito à Gulbenkian e ao CCB. Viajo que é uma das coisas de que eu não prescindindo.”	“Acordo cedo, arranjei-me, venho para o Banco Alimentar e passo cá horas, agora então que temos a campanha de recolha à porta. Estou doente, mas ainda ontem estive em reunião até às tantas, uma pessoa não pode abrandar neste momento, porque a nossa área de responsabilidade não se compadece com doenças com outras tarefas, temos de organizar tudo porque de nós dependem X número de visitantes, portanto isto é uma missão, ser voluntário é ser responsável. Tenho programações semestrais das visitas a instituições, ainda tenho três para fazer até Julho, nem consigo ir de férias, tenho uma casa no Algarve que desde Agosto do ano passado que não consigo ir lá. Quando saio do Banco Alimentar dependo dos compromissos, do caçaço, ontem por exemplo tinha o aniversário da minha mãe e ainda consegui ir almoçar com ela às 15h. Gosto de ler, de escrever, durante 10 anos “alimentei” um blog diariamente, depois tive um outro blog de músicas, poesias, etc. que retratavam aquilo que me fui formando ao longo dos anos. Mas tive de prescindir, porque já não tinha tempo de os preparar. Tenho livros que gostaria de escrever. Vou até cinema quando estão em exibição filmes que me atraíam. Vou muito à Gulbenkian e ao CCB. Viajo que é uma das coisas de que eu não prescindindo.”	“Não, depois de 15h de trabalho o voluntariado era ir para casa estar com a família, ver um pouco de televisão, ler um livro.”

Processo de Transição/Adaptação para Reforma

	Preparação Prévia para Reforma	Processo de transição para a reforma	Perdas e Ganhos da Transição para Reforma	Fatores importantes para boa adaptação à Reforma	Rotinas Diárias	Atividade Voluntária na Vida Ativa
E16	“Reformei-me aos 60 anos por mútuo acordo com a empresa, já estava de baixa o máximo de tempo permitido, e não tinha outras opções. Esta situação inesperada também contribuiu para que não houvesse nenhuma preparação para a reforma, nunca pensei acerca disso, até porque me considerava novo para a reforma. Tive de sozinho procurar algo que preenchesse os meus dias, e consegui através do voluntariado.”	“No início foi muito confuso, foi um choque, sentia-me com muito tempo livre, sem objetivos, sem tarefas para o dia-a-dia (...) queria uma ocupação fosse qual fosse. Durante seis meses estive sem ocupação, passava os dias em “prostração”, para lhe ser sincero nem sei o que fazia, não tinha rotinas, era um vazio.” “(...) propor-me ao Banco Alimentar para fazer voluntariado e tudo fez mais sentido.”	“Ganhei descanso do stress do dia-a-dia, porque trabalhava por turnos, sobrecarregado de trabalho e no primeiro período da reforma consegui relaxar. De negativo não tive nada, porque consegui recuperar o que estava em falta na minha vida através do voluntariado. Mas na altura, perdi o convívio com os colegas de trabalho, o dinamismo e aquela rotina diária que temos quando estamos no ativo.”	“Ter uma ocupação, uma rotina diária, basicamente levantar cedo e ter um objetivo para o dia. Devemos ser disciplinados e nós próprios nos orientarmos para os nossos interesses e gostos.”	“Acordo cedo, venho para o Banco Alimentar onde estou desde as 9h30m até por volta das 16h de segunda a sexta-feira. Depois regresso a casa, vejo televisão, gosto de ver filmes antigos, ajudo a minha esposa nas tarefas de casa e descansamos. No fim-de-semana vou com a minha mulher a casa dos filhos e dos netos, por norma a convivência é com família e amigos.”	“Não, trabalhava unicamente.”
E17	“No meu trabalho não, apenas perguntaram quem se queria reformar (...) eu sempre tive em mente que quando me reforma-se iria fazer voluntariado e não ia ficar em casa, então preparei tudo de forma que quando terminasse a minha atividade iniciasse o voluntariado.”	“Reformei-me e logo no dia a seguir à reforma iniciei a atividade de voluntariado na SCML, num lar de idosos. Fazia voluntariado todos os dias no lar (...) Posteriormente conheci também a fazer voluntariado no Banco Alimentar e mantinha as duas atividades. Foi uma passagem muito positiva, não estive nenhum dia em casa amargurada.”	“Eu não perdi nada, ganhei. Ganhei cumplicidade com a vida, ajudo os outros, isso é ganhar... Ganhei até mais amigos e mais convívência aqui no voluntariado do que no trabalho. Os rendimentos também não são uma preocupação, tenho uma vida estável, consigo ter o que necessito com a minha reforma, ainda dá para ajudar os outros.”	“O essencial é não ficar em casa, estar ocupada com alguma coisa que nos realize e nos traga felicidade. Fazer atividades dentro da sua maneira de ser, eu sinto-me bem aqui.”	“Acordo muito cedo, quatro ou cinco da manhã, fico na cama a relaxar até me apetecer. Por volta das 7h ou 7h pouco levanto-me e faço as minhas obrigações domésticas, até o meu filho chegar para pequeno-almoço que toma comigo. Depois apanho uma bola com ele e venho até ao Banco Alimentar às 9h30 e não paro o dia todo, hora de saída é até 15h ou 16h, é esta rotina todos os dias da semana, exeto à quarta-feira que depois ainda vou visitar dois idosos que estão em casa acamados. Ao fim-de-semana aproveito para descansar, fazer um croché, estar com família e amigos.”	“Sim, cheguei a sair do trabalho e a ir fazer voluntariado numa instituição.”

Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma

	Motivações	Mudanças	Papel da Atividade Voluntariado na Reforma	Utilidade Social Trabalho Laboral VS Voluntariado
E1	“A falta de ocupação, já não podia estar mais em casa sem ter que fazer. Aqui sinto que continuo a viver.”	“(…) em tudo. Se estivesse em casa ainda hoje, nem quero pensar nisso, já estava doente da cabeça e do corpo. Assim continuo a fazer o que gosto (...) Sinto-me bem”	“Para mim, neste momento é tudo o que me faz passar bem os dias. É muito importante estarmos ocupados e sentirmos que ainda somos importantes, que somos necessários nas coisas. O trabalho que aqui faço deixa-me feliz, faço-o por gosto. Senão tivesse esta atividade não sei o que ia fazer, digo-lhe sinceramente.”	“No meu trabalho eu contribuía para o bem do país, e das pessoas que trabalhavam comigo, aqui trabalho de coração, para quem precisa de mim, para os que têm mais dificuldades, é um trabalho que não recebo nada de dinheiro, mas que recebo muito de coração.”
E2	“Achei que ainda tinha muito para dar, sentia-me bem, e decidi dar um pouco de mim aos outros.”	“(…) se eu me sentir bem acho que a saúde também fica melhor, uma pessoa anda bem consigo e com os outros, sinto-me valorizada a nível pessoal, a sociedade pode não valorizar estes serviços, mas eu sinto-me muito bem em fazer o que faço (...)”	“(…) já fiz outros amigos aqui, já consegui graças também ao voluntariado que faço, é um dos ganhos de fazer voluntariado. (...) Faço voluntariado por gosto, por ser uma ajuda às pessoas, e quando assim é, tudo se adapta, tudo se torna simples (...) o voluntariado é uma atividade que me mantém ocupada e me traz realização pessoal, gosto de me sentir útil, senão estivesse aqui não me sentiria assim.”	“Quando trabalhava. A profissão “enchia-me” mais, porque eu gostava muito daquilo que fazia, sentia-me realizada e mais valorizada. Até podia continuar na área da Cultura (...)”
E3	“Para ser útil, ajudar quem precisa, dar de mim aos outros. Continuar também a conviver com as pessoas, conhecer novas pessoas, fazer novas coisas.”	“Não preciso do voluntariado para me sentir valorizada, aqui tem um ambiente agradável, gosto das pessoas. Mas as minhas amizades foram feitas na minha carreira profissional e na minha adolescência. (...) Também como estou sempre ocupada, não sinto tanto impacto senão o fizer. Mas faço porque me sinto bem com isso.”	“Faz parte. É mais uma atividade entre muitas outras que eu tenho.”	“Gostei imenso da minha profissão, acho que fui útil (...). Mas acho que chega uma altura em que a gente tem de deixar a escola, o trabalho e etc., e não é por isso que deixamos de ser úteis, continuamos a ter utilidade noutras coisas, se calhar menos reconhecidas, mas isso é problema da sociedade em que vivemos.”

Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma

	Motivações	Mudanças	Papel da Atividade Voluntariado na Reforma	Utilidade Social Trabalho Laboral VS Voluntariado
E4	“A experiência (...) temos de aprender alguma coisa com o que a vida nos traz.”	“Não me proporcionou grandes mudanças, mantenho a mesma personalidade.”	“Tudo é importante, tudo nos preenche.”	“Não faço a mínima ideia. Não tenho noção, porque a utilidade só se verifica nas pessoas que estão a receber. Só quando vejo os resultados das coisas. Mas é claro que a sociedade valoriza a produtividade, eu valorizo-me a mim e a cada um.”
E5	“(…) senti necessidade de não ficar em casa, eu queria estar ocupado.” “(…) pensei Deus deu-me sempre tanto e nunca me tinha pedido nada, eu achei que tínhamos de inverter os papéis (...)”	“Quando trabalhava era mais individualista, apenas pagava os meus impostos, trabalhava para mim, para os meus bens, para os outros não. Quando trabalhamos o objetivo é sempre ganhar dinheiro, depois disso aprendemos a ver o outro, a sociedade e as necessidades dela, é uma sensibilidade que foge à competição do dia-a-dia dos mercados, mas para a sociedade isso é o mais importante, a produção.”	“Voluntariado faz-me sair de casa. No dia anterior estou com o pensamento que no dia seguinte venho trabalhar e sinto-me bem. Quantos dias eu tenho vindo para aqui doente e quando chego a casa perguntem-me “como passas-te o dia? Estás melhor?” e eu digo que nem me lembrei que estava doente, com a azafama, o trabalho. Também nos faz sentir valorizados. Eu não venho para aqui para ter louros de nada, mas gosto que digam que eu montei uma secção, ou coloquei o chão, é bom ouvir o nosso nome associado a coisas boas.”	“Estou mais próximo das pessoas, sinto-me acarinhado, valorizado, sinto que as pessoas gostam de mim pelo que eu sou e faço. Participo e faço parte de um projeto de voluntariado, sinto-me integrado nele e isso faz-me sentir bem.”

Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma

	Motivações	Mudanças	Papel da Atividade Voluntariado na Reforma	Utilidade Social Trabalho Laboral VS Voluntariado
E6	“A experiência. Fugir ao clima de stress e vivenciar outras coisas. O gosto pela área social foi o principal fator motivacional que me levou a procurar realizar trabalho voluntário. Devemos optar sempre pelo que nos traz realização pessoal, foi isso que fiz.”	“Modificou muito. Sempre trabalhei em empresas com muita ansia de materialismo, regidas pela ambição e pelo lucro, e isso cansa muito (...) o voluntariado é o meu transmissor de paz, representa a minha mudança de vida, aquilo que faço por gosto. Com o voluntariado conheci novas instituições, pessoas fantásticas, interessantíssimas. Esta atividade não tem aquela adrenalina, aquela realização intelectual, mas dá-me uma realização pessoal muito grande. Ganhei muito em tolerância, em sensibilidade social, abri mais os olhos para a realidade que me cerca, algumas atitudes e pessoas que antes reprovava logo, agora vejo-as na sua essência, vejo as suas dificuldades, isso modificou um pouco a minha identidade e a forma de ver as coisas.”	“(…) é uma forma de continuarmos a estar integrados na sociedade, e de continuarmos a dar o nosso contributo de uma outra maneira (...) faz-me sentir útil, continuar o meu aprendizado numa outra vertente. Não me sinto parada, nem a regredir, sinto-me em construção e isso é importante na reforma. A reforma não tem de ser uma fase inativa, para isso o voluntariado é importantíssimo porque exige atividade da nossa parte.”	“Acho que contribuo mais agora para a sociedade, antes contribuía mais para as margens, para os lucros, e socialmente isso não tinha impacto.” “(...) a sociedade valoriza mais a atividade profissional (...) o voluntariado ainda é muito visto como uma ocupação de tempos livres, não é visto como compromisso, e os reformados começaram a ser visto como um peso para a sociedade, pessoas que não produzem e representam custos de segurança social, de saúde, são um peso (...) e eu não quero ser um peso para a sociedade, quero continuar a dar o meu contributo (...)”
E7	“Essencialmente porque vivemos em sociedade, não somos ilhas isoladas, e se temos o privilégio de ter determinadas condições, determinados conhecimentos que podem ser úteis a outros, porque não dar esse contributo?” “(...) tem a ver com a minha formação religiosa (...)”	“O poder de colaborar é ótimo. O voluntariado melhorou a minha saúde física e psicológica, contribuiu para o meu bem-estar, e além de permitir o contínuo desenvolvimento as minhas competências, permitiu também que alargue-se a minha rede de relações sociais.”	“Dois aspectos, primeiro a pessoa está ocupada, sente que é um elemento útil na sociedade, por outro lado obriga-nos a “arregaçar as mangas” para responder a novos desafios, isso exige esforço e é disso que nós evoluímos.” “Nós evoluímos sempre quando confrontados com coisas difíceis, quanto mais difícil melhor, porque depois mais prazer se sente quando realizadas.” “(...) para mim é crescer até morrer.”	“Depende das atividades laborais, mas somos sempre uma peça da sociedade que contribuímos para ela (...) há funções que mais e menos contribuem. É óbvio que o voluntariado também é uma contribuição para a sociedade (...)” “(...) sinto que contribui das duas formas. Aliás, eu defendo que há áreas do voluntariado que deveriam entrar no PIB do país.”

Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma

	Motivações	Mudanças	Papel da Atividade Voluntariado na Reforma	Utilidade Social Trabalho Laboral VS Voluntariado
E8	“Foi basicamente a vontade de manter a ocupação, os meus interesses e dinamismo. Sem uma vida profissional ativa e sem uma vida de voluntariado ativo o que é que eu faria? Estar sem fazer nada... não sou capaz.”	“No aspeto de posicionamento modifica a forma de olhar as coisas. Deixei de me mover ao ritmo empresarial, passei a mover-me ao ritmo das instituições. Modifiquei a minha maneira de estar, e hoje, uso o meu dinamismo em função das necessidades. Tornei-me uma pessoa não tão impulsiva, imediatista.”	“O voluntariado é um aproveitamento das minhas potencialidades para apoiar a sociedade, as instituições.” “Sinto que as pessoas/instituições procuram alguém que as ajude sob o ponto de vista dessas competências, valores e conhecimentos em determinadas matérias. Eu tento atingir e resolver essas necessidades. Para as conseguir orientar é-me exigido pesquisa, um aprofundamento nessas matérias, e acabo por me empenhar e adquirir mais conhecimento e competências. O voluntariado representa um acréscimo à minha pessoa, uma construção.”	“Enquanto tive uma vida laboral dita normal de crescimento foi importante para criação da minha família, para que a educação dos meus filhos fosse positiva.” “No voluntariado estamos menos focados no material, e mais focados na ajuda, na partilha no afeto, em trazer algo de mais positivo à sociedade.”
E9	“(...) vi um anúncio que dizia “precisa-se de voluntários para o Banco Alimentar de Almada”, como tinha uma grande necessidade de ter uma ocupação (...)” “Andava a orientar as obras e comecei a ver as dinâmicas do banco alimentar e apaixonei-me pelo que ali se fazia e desde então nunca mais quis sair.”	“As pessoas dizem que estou com bom aspeto, ainda estou dinâmico, e vejo outros que se reformaram na mesma altura que eu, têm a mesma idade e estão muito mais envelhecidos. Portanto, o voluntariado ativo proporciona-me juventude, traz-me outro espírito(...). A maior mudança que o voluntariado me proporcionou foi o sentimento de bem-estar e utilidade que eu não tive na entrada da reforma, agora sinto-me com 40 ou 45 anos. O voluntariado tornou-me também mais sensível, a sociedade não é só futebol, fado e política, hoje vejo a parte mais importante e aqueles que realmente precisam.”	“No voluntariado estou acompanhado, convivo e é um tempo que não passo sozinho. O voluntariado levou-me a conhecer um número infinito de pessoas. Socialmente é muito bom, vou a eventos representar a Entrajuda, conheço novos espaços e pessoas.” “(...) é uma ocupação, ao mesmo tempo que nos sentimos úteis à sociedade.” “(...) o voluntariado é um prolongamento da nossa atividade profissional, mantem-nos em constante aprendizagem, aumentando os nossos conhecimentos.”	“Na minha profissão eu trabalhava por uma questão de subsistência, voluntariado até o desconhecia, mas agora sinto-me muito mais contributivo porque acho que estou efetivamente a contribuir para a sociedade, para menorizar alguns efeitos menos bons e isso traz muita valorização pessoal e social.”

Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma

	Motivações	Mudanças	Papel da Atividade Voluntariado na Reforma	Utilidade Social Trabalho Laboral VS Voluntariado
E10	“Não estar parado em casa, foi o fundamental e por uma questão de princípios (...) tinha de retribuir e de tentar melhorar a sociedade.”	“O voluntariado fez-me conhecer melhor, deu-me a conhecer coisas novas, a ter novas perspetivas e aumentou a minha capacidade de comunicação com o outro. Eu era uma pessoa mais hiperativa e agora estou mais calmo, mais “sensato”, sou capaz de aceitar mais as contrariedades (...)” “Há três anos foi-me diagnosticado cancro da próstata, passei uma fase complicada, mas soube reagir, no fundo o voluntariado ajudou-me a aceitar melhor a vida, com as realidades que vejo aqui sinto-me um privilegiado.”	“(…) continuação da atividade profissional é primordial para a manutenção da nossa identidade e para a afirmação dos nossos valores.” “(…) dar a nossa disponibilidade, o nosso conhecimento a nossa vivência ao outro, e isso também nos enriquece cada vez mais (...) continuamos a ser úteis e contribuidores para a evolução da sociedade.”	“a sociedade valoriza o voluntariado, embora eu tenha medo que algumas instituições ao quererem muitos voluntários estejam de alguma forma a cortar a possibilidade de criar empregos (...) é preciso haver respeito por esta atividade.” “(…) o voluntariado é a aplicação de tudo o que aprendemos na nossa vida profissional, a única diferença assenta na forma da recompensa.”
E11	“(…) não fui eu que procurei o voluntariado, vim fazer voluntariado através do Centro de Emprego. Mas posteriormente, já na reforma foi por interesse e gosto que continuei, pelo facto de me fazer sentir útil e desenvolver as minhas capacidades.”	“Em construção e valorização pessoal, confesso que muitas vezes sinto um certo egoísmo, porque tenho recebido mais do que dou (...)” “O voluntariado é a responsabilidade que tenho (...) sinto-me psicologicamente bem com o que despenho na instituição.”	“Tem um papel importante na criação de novas amizades, por exemplo aqui na Entrajuda fiz onze amigos, alguns que até já saíram da instituição, mas com quem continuo a manter amizade.” “É o compromisso que substitui o contrato de trabalho (...)” “Proporciona bem-estar, sentimento de utilidade social e convívio fatores indispensáveis a uma vida saudável.”	“É evidente que a pessoa é mais valorizada pela sua atividade profissional (...) só uma franja pequena da sociedade valoriza o voluntariado (...)” “É muito ambíguo, mas não sei até que ponto às vezes os voluntários estão a tirar postos de trabalho, é uma atividade não muito respeitada nesse sentido.”

Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma

	Motivações	Mudanças	Papel da Atividade Voluntariado na Reforma	Utilidade Social Trabalho Laboral VS Voluntariado
E12	“Senti que podia dar o meu contributo à sociedade, atuando como voluntário fazendo aquilo que eu sei fazer.” “Eu e a minha mulher sempre tivemos esta consciencialização de dar tempo ao outro (...) Em casal tenho uma atividade voluntária pastoral, estamos ligados a um movimento da igreja e apoiamos outros casais na vida conjugal (...)” “(…) achei que era a altura de ser útil de uma outra maneira, nomeadamente através do voluntariado.”	“Não modifiquei grande coisa. Eu sempre fui voluntário nas horas da noite como casal (...) há uma mudança de estado, em que o tempo de voluntário deixou de ser no meu tempo de ócio e passou a ser a atividade principal, mas o conceito sempre esteve presente.” “Como casal ganhamos experiência familiar, e tornamo-nos úteis a ensinar os outros a serem casais felizes.”	“Na ocupação do tempo ócio, e no sermos úteis à sociedade, damos da nossa experiência, partilharmos o nosso conhecimento.”	“Trabalho laboral e trabalho voluntário são estados diferentes, como profissional pode-se ser muito útil à sociedade, porque a sociedade vive em primeiro lugar da atividade económica feita por profissionais, o voluntariado é algo que não deve substituir a mão-de-obra remunerada. Eu sinto-me útil à sociedade enquanto profissional e agora sinto-me útil à sociedade enquanto voluntário.”
E13	“Não tinha nada para fazer. Trabalhar já não queria, porque já tinha dado baixa definitiva da carteira, foi então que um amigo me disse para ir para voluntário. Além disso, sentia que precisava de conviver, estar com pessoas, aprender coisas novas.”	“Ao vir para o voluntariado ganhei respeito, alento pelo contributo que dou aos outros. Gosto muito de conversar com as pessoas, conviver, aconselhar, nesta atividade ganhasse uma comunicação com as pessoas que não existe fora do voluntariado. Brincamos muito, há sempre boa disposição. Tenho mais interesse em conversar e estar com as pessoas.”	“A solidão não me causa trauma, lido bem com isso, mas aqui confesso que ganhei uma maior satisfação, uma maior vontade de viver, conviver com as pessoas.”	“Eu quando trabalhava não contribuía para a sociedade, trabalhava para uma pessoa ou entidade e eles pagavam-me o meu trabalho. Como voluntário não, o que dou, eu dou para a sociedade sem retribuição, sem esperar nada em troca.”
E14	“A única motivação foi querer ocupar o meu tempo, ter uma rotina e objetivos para o dia.”	“O voluntariado do Banco Alimentar deu-me vida, estou convencido que se não estivesse aqui já tinha morrido (...)”	“O voluntariado contribui para a minha saúde física, mental, espiritual e social.” “Conheci muitas pessoas que se não estivesse aqui não conheceria (...) acabo por aprender muita coisa também (...)” “No início, como disse, não tinha espírito nenhum, agora não vivo sem isto, realiza-me por completo.”	“(…) penso que agora o meu trabalho é mais aceitável e visível do que o trabalho profissional.” “No voluntariado trabalho não sei para quem (...) mas sabemos que o nosso trabalho é para uma instituição, e que estamos a contribuir para a sociedade.”

Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma

	Motivações	Mudanças	Papel da Atividade Voluntariado na Reforma	Utilidade Social Trabalho Laboral VS Voluntariado
E15	“As férias têm dois lados, a ânsia de as ter, e por outro lado a vontade do regresso aos nossos “refúgios”, mas na reforma o regresso não acontece. Foi essencialmente essa vontade voltar a estar ativo que me levou a procurar o trabalho voluntário, necessitada de ter objetivos e ocupações diárias, de continuar a trabalhar as minhas capacidades e ao mesmo tempo coloca-las ao dispor da sociedade.”	“Quando vim para o voluntariado tive a oportunidade de conhecer uma realidade completamente diferente, trabalhar aqui dá-nos uma perspetiva da vida completamente diferente.” “(...) por exemplo deficientes profundos, ainda hoje, já depois de 12 anos de Banco Alimentar, eu sei de lá como se levasse “um murro no estômago” porque é muito difícil ver aquela realidade. É uma coisa que eu na minha vida profissional ativa nunca li dei, nunca tive noção da quantidade de pessoas que passam fome, sabia que existia, mas...”	“A vida sem objetivos não faz sentido, a pessoa não sabe para o que se levanta. O voluntariado transmite isso, porque transmite responsabilidade, obriga-nos a ter objetivos, metas de trabalho. É um trabalho gratificante a nível interior, e é tão diferente da minha atividade profissional. Com voluntariado ganhei muitas coisas que não são quantificáveis. Muitas experiências novas, muita sabedoria, entrei numa área completamente nova para mim. Através da atividade voluntariado consegue-se um bem-estar moral, uma satisfação de vida inexplicável.”	“São coisas diferentes. Eu contribuí para uma empresa, e o meu trabalho foi uma peça importante, há coisas que foram montadas por mim, com a minha colaboração. No voluntariado contribuí mais ao nível social para os que mais precisam, para os que precisam muito. Fazer parte de uma equipa que ajuda pessoas é muito gratificante e valorizador.”
E16	“A ocupação, a necessidade de ter algo para fazer diariamente, depois foi uma atividade pela qual me fui apaixonando.”	“Estou menos tempo em casa o que torna mais fácil a convivência e harmonia conjugal, porque é complicado estar sem ocupação 24h por dia com uma pessoa, começamos a implicar com coisas insignificantes. Já não me sentia útil, estava sempre em casa sem utilidade nenhuma, iniciar o voluntariado trouxe-me valorização pessoal, sentimento de utilidade que já não tinha. As relações eram também cada vez mais afimiladas, menos convivência, menos amizades e maior tempo de solidão que acabou desde que integrei esta equipa fantástica.”	“O voluntariado contribui em muito para a minha saúde em todos os níveis senão tivesse esta atividade a esta altura provavelmente já estava maluco, com alguma demência. Estar aqui todos os dias, ter tarefas, convivência, boa-disposição e com tudo isto ainda contribuir para o bem-estar dos outros, para reduzir as suas fragilidades, dá-me uma realização pessoal incrível, tenho todos os dias um sentimento de dever cumprido. Estar na reforma sem atividade de voluntariado para mim é inconcebível, necessito desta ocupação, desta vivência, de fazer novas amizades, ter novas aprendizagens.”	“São trabalhos diferentes, mas ao nível social contribuo mais com o voluntariado.”

Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma

E17	"Fazer voluntariado sempre foi uma vontade própria quando termina-se a minha vida de trabalho."	"Acho que não mudou nada, encaro-o como um trabalho igual aos outros."	"É uma atividade que combate a solidão e o isolamento, se não fosse o voluntariado estaria todo o dia sentada a ver televisão, e com isso agravavam-se os meus problemas de saúde, como a diabetes, tornava-me sedentária, uma pessoa triste, isolada, e com certeza teria outros problemas de saúde ao nível mental. Com o voluntariado estou ocupada todo o dia, convívio, dou umas belas risadas e não penso que sou uma inútil, aqui sinto que sou necessária, e que aquilo que realizo é benéfico para muitas famílias, poder ter este sentimento é ótimo."	"Não. O sentimento é exatamente igual, sinto que contribuo da mesma forma para ambos."
------------	--	---	---	---

Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma

	Impedimento à realização do voluntariado com base na idade	Formação para Voluntariado	Tempo dedicado à atividade	Escolha da instituição	Atividades desenvolvidas no Voluntariado
E1	“Nunca procurei outra coisa”	“Não.”	“Trabalho todos os dias aqui, só agora no Verão, a partir de Abril é que começo a não vir à sexta-feira (...) tenho 15 dias de férias (...) Entro às 8 horas da manhã, ou 8h30m e faço até às 15 horas, ou 16 horas, depende, às vezes até saíu mais tarde que isso, porque vejo que sou necessário.”	“(…) vi na televisão e gostei da ideia de ajudar os outros (...) tinha a oportunidade de poder continuar a trabalhar naquilo que gosto” “Sinto-me bem na Entrajuda, gosto do que faço, tenho afeto por toda a gente.”	“Eu faço a gestão de todos os materiais, do que sai, do que entra. Ordeno tudo, coloco no sítio e faço o registo.”
E2	“Gostava mais de estar a fazer voluntariado na área cultural, mas ninguém me quis nos museus... Não entendo o porquê (...) talvez por medo de perderem os trabalhos (...). O que me diziam era que não tinham necessidade de voluntários, e eu sei que precisam, os museus precisam de pessoas. Mas com a idade acho que não tem a ver...”	“Sim, tive no Banco Alimentar, em 2000, quando vim pela primeira vez como visitadora, porque me convidaram para ajudar a abrir o Banco de Setúbal (...)”	“Dedico três dias por semana, de terça a quinta, início mais ao menos às 10h ou 10h30 e fico cá até às 17h.”	“Sempre estive ligada a esta área. Ao fim de 10 anos de Banco Alimentar decidi que ia variar um bocadinho, os museus não me querem, por isso, vim para a Entrajuda (...)”	“Eu estou na área das instituições, portanto atualizamos constantemente os dados das instituições (...). Realizo o trabalho informático, telefono para as instituições quando é necessário, e ajudo as outras áreas como a dos projetos solidários.”
E3	“Nunca concorri para mais lados. Esta foi a minha única opção e não tive nenhum problema.”	“Não. Isto é trabalho simples.”	“Venho só às quartas-feiras, não é preciso mais, porque somos três a tomar conta do arquivo. Venho mais ou menos das 9h30m até ao meio-dia e qualquer coisa. Faço também um voluntariado mais informal, dou apoio a uma senhora de 92 anos (...). Tenho as contas da senhora todas para organizar, as consultas dela, a gestão dos empregados.”	“Foi uma opção minha, pesquisei na internet locais para fazer voluntariado na área que queria e encontrei a Entrajuda.”	“Faço trabalho de secretaria para o que sou qualificada. Eu e mais duas colegas, fazemos o arquivo dos papéis, e tomamos conta dessa parte mais burocrática (...)”

Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma

	Impedimento à realização do voluntariado com base na idade	Formação para Voluntariado	Tempo dedicado à atividade	Escolha da instituição	Atividades desenvolvidas no Voluntariado
E4	“Antes de me aparecer esta oportunidade, estive a fazer voluntariado poucos meses na “Novo Futuro” (...) depois decidi experimentar a “SOL”, mas nunca tive resposta, não pela idade, penso que por mau funcionamento, falta de organização.”	“Não (...) tive o apoio das colegas de secção que me iam orientando nas tarefas. Eu também tinha a minha experiência laboral e formação académica, que me deram boas técnicas de análise, e também vamos sempre aprendendo e adaptando-nos ao que é necessário fazer.”	“Na Entraajuda um dia todo, às segundas, venho por volta das 9 horas, normalmente até às 18 horas, mas se for preciso continuar, eu ainda continuo depois das 18, depende do que está em curso.”	“(…) recebi uma carta do Banco em que eu trabalhava a dizer que a Entraajuda estava à procura de voluntários, e eu vim ver o que era, e gostei, decidi ficar.”	“Estou na área da formação (...) fazemos a gestão das formações, contactamos formadores, divulgamos as formações para as instituições, recebemos os pedidos das necessidades das instituições, ao nível das formações, e tentamos dar resposta.”
E5	“Não tive ainda essa experiência (...)”	“Não tive formação nenhuma.”	“Estou aqui há mais de 8 anos. Faço o horário das 9 horas da manhã às 16 horas, mas antes fazia até às 18 horas. Faço voluntariado às terças e quintas, sempre.”	“Perguntei a uma amiga que já fazia voluntariado, como podia fazer para me inscrever e ela disse para pesquisar na internet, e ver o que havia de acordo com os meus interesses, ora o que eu gosto é de ajudar os outros, e por isso inscrevi-me na instituição Entraajuda (...)”	“Quando vim para cá fazia tudo, eu era o electricista, o pintor, fazia paletes...” “Com o tempo fui criando condições para fazer o que gosto, então para surpresa dos profissionais daqui, eu trouxe o meu material de casa, cabos eléctricos, bradeiras, e tudo isso, e fiz uma secção de reparações. Reparo os electrodomésticos consoante as peças que existem, deixo tudo preparado como eu gostaria de receber, bem reparado, limpo, desinfectado sem gordura e com vinheta de testado.” “(...) um dia, pedi às doutoras um outro espaço para fazer outra secção de bate-chapas, carpintaria e serralharia onde agora faço tudo dessas especialidades. Hoje sou responsável de duas secções.”

Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma

	Impedimento à realização do voluntariado com base na idade	Formação para Voluntariado	Tempo dedicado à atividade	Escolha da instituição	Atividades desenvolvidas no Voluntariado
E6	“Não.”	“Tive a formação específica para aquilo que ia desempenhar e a Entrajuda proporciona bastantes formações, às vezes não vou porque tenho de estar com a minha neta.”	“Faço voluntariado desde Julho de 2011 (...). Comecei com dois dias inteiros por semana, mas quando a minha neta nasceu as tardes passaram a ser dela, e eu passei a fazer voluntariado três manhãs por semana, das 10 horas às 13 horas.”	“(…) procurei uma empresa de consultoria de outplacement que me ajudaria a procurar emprego, mas logo informei que não queria continuar na minha área, e que queria optar pela área social, e a técnica informou-me sobre a Entrajuda (...).”	“Tenho responsabilidade mais de escritório, mais backoffice e de visita a instituições que beneficiam de apoios da Entrajuda.”
E7	“Não.”	“Não.”	“Tenho atividades voluntárias pontuais. À Entrajuda tenho algum trabalho que faço em casa, tenho as reuniões semanais. Em questões de tempo varia muito, pode haver uma semana que tenho de ir dar formação em vários pontos do país e em Lisboa e ter de prepará-las em casa, depende muito.”	“Eu conheci o Banco Alimentar e a Entrajuda através do meu irmão (...). Quando deixei o projeto que tive no meu primeiro ano de reforma, decidi vir propor-me a voluntário da Entrajuda, isto há cerca de 3 anos.”	“Integro um grupo da Entrajuda responsável pela informatização das Conferências Vicentinas, a nossa tarefa, além de ensinarmos os vicentinos como o programa funciona, é também os mentalizarmos a utilizá-lo, porque a maioria das conferências são constituídas por pessoas idosas daí ser indispensável esta transformação de mentalidades. Fazemos reuniões semanais da equipa central e formações por todo país. Por vezes aparecem outros projetos pontuais, em que é necessária a minha colaboração.”

Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma

	Impedimento à realização do voluntariado com base na idade	Formação para Voluntariado	Tempo dedicado à atividade	Escolha da instituição	Atividades desenvolvidas no Voluntariado
E8	“Não.”	“Na Gulbenkian estou em permanente formação, ainda hoje vou ter mais um programa de formação que a Gulbenkian faz e disponibiliza para os voluntários (...)” “Na Entrajuda também tive formação na área das visitas a instituições (...) os voluntários têm de saber quais as questões mais prementes do diálogo, da intervenção e da aquisição de confiança da instituição (...)”	“Dedico neste momento dois dias e meio ao voluntariado na Entrajuda e instituições que estou responsável acompanhar. Além disso tenho os dias que dedico à Gulbenkian e outras instituições sociais.”	“Estou integrado no voluntariado da Gulbenkian, mas não tenho atividade permanente (...) surgiu a questão “o que é que eu vou fazer?”, se eu gosto de estar ativo, empenhado e oferecer os meus serviços a terceiros, não posso ficar à espera. Então vim ter com a Entrajuda e disse que estava disponível (...)”	“Inicialmente fui colocado num programa de tutoria de instituições, em que fazia e continuo a fazer o acompanhamento e apoio direto a três instituições da zona de Alfama e Almirante Reis, ao nível da gestão e da organização. Atualmente, por via de algumas mudanças na Entrajuda assumi a Coordenação da área de apoio à Gestão e Organização das instituições.”
E9	“Não.”	“Tive, foi dada formação técnica, e ao longo do tempo tenho tido formações.”	“Eu fiz voluntariado todos os dias, das 8 horas da manhã às 18 horas, durante 14 anos até há cerca de dois anos atrás. Fazia grande parte do trabalho pesado, mas aos 65 anos vi que não podia fazer tanto esforço físico e passei a vir à Entrajuda às segundas e sextas. Atualmente, também realizo voluntariado na Cáritas da minha zona de residência as quintas-feiras, colaboro na distribuição de cabazes às famílias carenciadas.”	“Por uma proposta da instituição, passei do Banco Alimentar para Entrajuda.”	“(...) uma espécie de arquiteto, engenheiro e voluntário na distribuição de alimentos.” “Na Entrajuda sou responsável do abastecimento, tudo o que dá entrada no armazém antes passa por mim e por uma colega, no fundo certificamos doações vemos se queremos o material e se temos condições de o ir buscar.” “Quando é necessário colaboro nas questões de obras, alteração ou renovação de espaços a nível do planeamento e orientação.” “Na Cáritas faço trabalho de carga e distribuição de cabazes às famílias carenciadas.”

Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma

	Impedimento à realização do voluntariado com base na idade	Formação para Voluntariado	Tempo dedicado à atividade	Escolha da instituição	Atividades desenvolvidas no Voluntariado
E10	“Não.”	“Sim, tive formação na Entrajuda.”	“Inicialmente dedicava à Entrajuda o horário semanal completo, depois foi criado o projeto que daria apoio às Conferências Vicentinas de S. Vicente de Paulo. No primeiro ano de projeto dedicava praticamente todas as manhãs ou tardes todos os dias, depois com o lançamento do projeto foram necessários mais voluntários, houve uma distribuição de tarefas e a minha participação passou a ser menos frequente. Passei a trabalhar duas a três vezes por semana e agora apenas um dia. Como reduzi a minha participação neste projeto, surgiu a oportunidade de abraçar outros projetos de voluntariado, portanto, actualmente recebo e leciono aulas numa Universidade Sénior e faço trabalho voluntário numa instituição no Alentejo três dias por semana.”	“Enquanto trabalhava tinha também atividade autárquica e foi nesse âmbito que conheci o Banco Alimentar. Portanto, um mês antes de me reformar informei-me com a Dra. Isabel Jonet que me indicou a Entrajuda para fazer voluntariado.”	“(…) criamos uma plataforma informática e estamos a tentar que seja adotada pelas cerca de 800 Conferências do país (...) damos formação e depois vamos acompanhando a forma como as várias Conferências se adaptam à plataforma.” “(…) na Casa João Cidade em Montemor-o-Novo, instituição que dá apoio a deficientes mentais jovens e adultos com pouca idade, apoio com visitas a casa, e na Universidade Sénior do Lumiar recebo aulas e leciono aulas.”
E11	“Não, nunca.”	“Não.”	“Neste momento, estipulado tenho uma manhã por semana, mas muitas vezes solicitem-me apoio para desempenhar outras tarefas noutros projetos e eu estou sempre disponível.” “Até há pouco tempo, por via da Entrajuda fazia também voluntariado de companhia a pessoas idosas do CSP Campo Grande. Atualmente, apoio voluntariamente duas senhoras idosas debilitadas do meu prédio.”	“Por orientação do Centro de Emprego (...)”	“Na Entrajuda já fiz muitas coisas, tudo tarefas de backoffice, agora integro o projeto da informatização da plataforma para as Conferências Vicentinas, colaboro na manutenção do programa.” “(…) colaboração voluntária no Centro Social do Campo Grande, e no meu prédio também dou apoio a duas pessoas idosas, faço um voluntariado mais informal.”

Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma

	Impedimento à realização do voluntariado com base na idade	Formação para Voluntariado	Tempo dedicado à atividade	Escolha da instituição	Atividades desenvolvidas no Voluntariado
E12	“Não.”	“Formação não, informação sim.”	“Estou na Entrajuda há cerca de cinco anos, nesta instituição dedico cerca de 8 a 10 horas por semana, não tenho um horário certo, estou sempre em contacto com a minha colega de departamento, e além dessas horas venho sempre que necessário. Tal como acontece nos outros voluntariados que tenho.” “(…) apoiamos outros casais na vida conjugal, isto mais no período da noite ou fim de-semana.”	“Por uma questão de área de interesse, e por desenvolver aquilo que eu sei e gosto de fazer. Tive conhecimento da instituição através de um amigo que já era voluntário na Entrajuda. Por intermédio desse amigo, cheguei à Dra. Isabel Jonet que me aceitou de braços abertos, e me destacou para o departamento onde ainda hoje estou.”	“Estou no serviço de coordenação de instituições, faço a articulação entre as instituições externas e a Entrajuda, seja para formação, angariação de materiais, serviços ou projetos. Além disso faço o apoio à gestão e organização das instituições, relativamente aos problemas de organização interna, problemas judiciais (...)” “Colaboro também na empresa de uns amigos na parte do empreendimento, de visões estratégicas, e como voluntário no âmbito pastoral no apoio a casais.”
E13	“Aos 68 anos fui a vários locais propor-me a voluntário, mas ninguém me chamava, não sei qual era o motivo, se achavam que eu queria receber pelo trabalho, pela idade penso que não fosse.”	“Não. Quando entrei tive apenas uma entrevista e no primeiro dia de trabalho fui acompanhado pelo responsável de armazenagem que me orientou na primeira box.”	“Vim para Banco Alimentar em 2006, início de 2007, estou aqui há 9/10 anos.” “Agora como estou um bocado “em baixo” estou a fazer menos tempo, mas eu normalmente, antes deste fim-de-semana, entrava por volta das 8 ou 9 horas da manhã e saía por volta das 17 horas da tarde de segunda a sexta-feira.”	“Na altura não escolhi, fui a vários locais como não tinha respostas o meu amigo indicou-me o Banco Alimentar que estava a pedir voluntários.” “(…) ele viu a minha inscrição e eu era um “voluntário perfeito” estava livre e disponível o dia inteiro e só não queria fazer trabalho de escritório.”	“Estou na zona da distribuição, e antes de ter o problema de visão, também tinha outra responsabilidade na parte da federação de bancos, fazia a classificação de documentos contabilísticos e depois mandava-os para gabinete de contabilidade.”
E14	“Rejeitado nunca fui.”	“Não tive formação (...)”	“Vim para o Banco Alimentar após 15 dias de me reformar, vão fazer 22 anos em Maio que eu estou cá. Faço horário de segunda a sexta, das 9 às 17 horas mais ou menos.”	“Tive conhecimento da instituição no tempo de campanha, que vai de Maio a Junho, estavam a pedir voluntários, e por isso voluntariei-me.”	“Agora apenas tenho atividade de armazenagem, organização dos produtos de entrada e saída. Mas antes pintava as paredes, e fazia muitas outras coisas de bricolage.”

Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma

	Impedimento à realização do voluntariado com base na idade	Formação para Voluntariado	Tempo dedicado à atividade	Escolha da instituição	Atividades desenvolvidas no Voluntariado
E15	“Não. Apenas tive as experiências mencionadas, mas por motivos diferentes à idade, isso não foi obstáculo.”	“Na altura não havia formação, tínhamos apenas uma entrevista e posteriormente começávamos a visitar as instituições com acompanhamento de um profissional, fiz uma espécie de estágio dígitamos assim.”	“Tem épocas. Nesta fase tenho vindo todos os dias, normalmente entre as 10h e as 13h30. As vezes fico à tarde porque tenho atendimentos com as instituições.”	“(…) desabei com um amigo, num dos jantar de colegas do Banco já aposentados, disse-lhe que sentia que ainda tinha alguma coisa para dar, tinha 59 anos, muitas experiências acumuladas e tinha vontade de fazer alguma coisa mas não sabia o quê, ele então questionou-me se o Banco Alimentar me dizia alguma coisa. Respondei que sim (…).” “Ele falou com os responsáveis, marcou-me uma entrevista, eu claro compareci e fiquei, desde aí já lá vão 11 anos.”	“Comecei por fazer visitas às instituições durante alguns anos, depois comecei a dar formação na área social (…).” “Mais tarde, deram-me a coordenação de uma das equipas de visita a instituições e continuo com esta atividade. Praticamente todas as segundas-feiras sou uma das pessoas que atende instituições.” “Ao longo dos tempos fiz parte de vários grupos de trabalho, o último que fiz parte foi na colaboração do Banco Alimentar com o Instituto Português de Qualidade, foram quase dois anos de intenso trabalho, com reuniões em todo o país, para a criação de uma plataforma comum que pudesse ser seguida por todas as IPSS. Entretanto fui recusando várias coisas, por também tenho uma vida pessoal e tenho de ter tempo para mim.”
E16	“Não.”	“Sim temos formação, conferências, workshops que nos vão proporcionando no Banco Alimentar.”	“Todos os dias das 9h30 às 16h de segunda a sexta-feira.”	“Conhecia o Banco Alimentar através do Comandante Vaz Pinto e um dia decidi vir e propor-me a voluntário. Fui a entrevista e aqui continuo já vão fazer 18 anos.”	“Faço basicamente organização de armazém, composição de boxes para distribuição às instituições.”

Contributos da Atividade de Voluntariado na Reforma

E17	"Não, nunca."	"Não. Só tive formação na SCML."	"Todos os dias úteis da semana das 9h30 até cerca das 15h ou 16h. E às quartas ainda faço mais umas horas de visita a dois idosos acamados."	"Não sei, estou no Banco Alimentar e na Entrajuda há cerca de 20 anos. Vim experimentar e não quis mais sair."	"Faço as guias da distribuição de produtos e um pouco de todo o trabalho de armazen."
-----	---------------	----------------------------------	--	--	---