

MARIANA ANTUNES LOPES SILVA

**O PAPEL DO VOLUNTARIADO NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE
VIDA NO PROCESSO DE TRANSIÇÃO DA VIDA ATIVA PARA A
REFORMA**

**VIVÊNCIAS EXPERIENCIADAS DOS VOLUNTÁRIOS DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DA PÓVOA
DE SANTA IRIA**

Orientadora: Professora Doutora Maria Irene Lopes B. de Carvalho

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

Lisboa

2016

MARIANA ANTUNES LOPES SILVA

O PAPEL DO VOLUNTARIADO NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NO PROCESSO DE TRANSIÇÃO DA VIDA ATIVA PARA A REFORMA

VIVÊNCIAS EXPERIENCIADAS DOS VOLUNTÁRIOS DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DA PÓVOA DE SANTA IRIA

Dissertação defendida em provas públicas na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para obtenção do grau de Mestrado em Gerontologia Social, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 7 de Novembro de 2016, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°293/2016, de 2 de Junho de 2016, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Carlos Diogo Moreira

Arguente: Professora Doutora Isabel Cristina da Conceição Passarinho

Orientadora: Professora Doutora Maria Irene Lopes B. de Carvalho

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Instituto de Serviço Social

Lisboa

2016

Agradecimentos

Uma dissertação de mestrado nunca é um ato individual, uma vez que é algo construído com os contributos de muitas pessoas, que de forma direta ou indireta influencia a sua trajetória.

Agradeço a todos os que estiveram ao meu lado neste percurso e que permitiram terminar com êxito esta dissertação de mestrado.

Um primeiro agradecimento será para os professores do mestrado de Gerontologia Social da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias que me fizeram refletir sobre o processo de envelhecimento e aperfeiçoar-me mais sobre o tema. Foi graças aos seus contributos, que emergiram as questões que me levaram à elaboração desta tese.

De todos os professores, não poderei deixar de destacar a Professora Doutora Maria Irene de Carvalho, como minha orientadora foi incansável, estando sempre disponível para mim, foi sem dúvida uma pessoa fundamental para concluir este trabalho.

Agradeço a todos os voluntários seniores que aceitaram participar neste estudo e que me deixaram de certa forma “entrar” um pouco nas suas vidas. Foi muito interessante ouvir todos os seus depoimentos e perceber até que ponto o voluntariado melhora a qualidade de vida dos seniores.

Não menos importante, agradeço há minha família e amigos que me acompanharam, apoiaram e incentivaram a nunca desistir dos meus objetivos.

Por último, ao meu marido que sempre foi um pilar nos momentos mais complicados, mas com toda a sua força e resiliência nunca me deixou desistir.

Um enorme obrigado a todos os que estiveram presentes nesta minha caminhada!

Resumo

A atividade do voluntariado reveste-se do interesse social e comunitário e pode ser desenvolvida nos seguintes domínios: cívico, ação social, saúde, educação, ciência e cultura, defesa do património e ambiente, entre outros.

O voluntariado exerce um efeito positivo sobre os indivíduos ajudando-os a manter um papel ativo na sociedade promovendo uma melhoria nas capacidades biopsicossociais.

Neste âmbito quisemos compreender a importância do voluntariado sénior e até que ponto esta atividade promove a qualidade de vida dos voluntários seniores.

Para investigar esta realidade, realizámos 15 entrevistas a voluntários seniores da universidade sénior da Póvoa de Santa Iria, todos em condição de reformados. No fim da entrevista foi aplicada a escala de Bref-Portugal para mediar a qualidade de vida dos mesmos.

Os resultados obtidos demonstram, de uma forma global que todos os voluntários estão satisfeitos com a vida e a realização do voluntariado provoca uma melhoria na sua qualidade de vida. A perceção da melhoria do seu dia-a-dia é efetuada pelas pessoas entrevistadas pois o voluntariado aumenta o conhecimento e a aprendizagem, mas é recíproco, pois também recebem muito em troca.

As conclusões desta dissertação são que o voluntariado pode ser praticado em qualquer momento da vida, pois é uma atividade que traz momentos de grande felicidade e bem-estar para as pessoas que o praticam.

Palavras-chave: ciclo de vida, integração social, qualidade de vida e voluntariado sénior.

Abstract

The voluntary work takes up social and community interest and can be developed in the following areas: civic, social action, health, education, science and culture, heritage and environmental protection, among others.

According to the literature volunteering has a positive effect on individuals helping them maintain an active role in society and promoting an improvement in biopsychosocial capabilities.

The thematic study was to understand the importance of senior volunteerism and to what extent promotes the quality of life of senior volunteers.

To investigate this reality, we conducted 15 interviews with senior volunteers senior University Póvoa Santa Iria would and all these volunteers had to be in the renovated condition. At the end of the interview was applied to Portugal-bref scale to mediate the quality of life of 15 volunteers.

The results are that in a comprehensive manner all the volunteers are satisfied with the life and achievement of volunteering in senior university Póvoa Santa Iria would thus promoting an improvement in their quality of life. Because their day to day improvement because really give knowledge and learning but also receive much in return.

The conclusions reached in this paper is that volunteering should be practiced at any time of our life, but one thing is certain volunteering after retirement back moments of great.

Keywords: cycle of life, social integration, quality of life and senior volunteering.

Abreviaturas

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização Nações Unidas

UE – União Europeia

NU – Nações Unidas

INE – Instituto Nacional de Estatística

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

UNRIC - Centro Regional de Informação das Nações Unidas

CCP – Centro de Convívio do Porto

ONG – Organizações não-governamentais

SSAP – Serviços Sociais da Administração Pública

Índice geral

Índice de Quadros

Índice de Figuras

Introdução	10
Capítulo 1 – Processos e modelos de envelhecimento	12
1.1 Envelhecimento demográfico.....	12
1.2 Envelhecimento humano	15
1.3 Modelos de envelhecimento.....	16
1.3.1 Envelhecimento Ativo.....	16
1.3.2 Envelhecimento Saudável	19
1.3.3 Envelhecimento Produtivo	21
Capítulo 2 – Voluntariado e qualidade de vida na velhice	23
2.1 Transição da idade ativa à idade da reforma	23
2.2 Ciclo de vida	24
2.3 Integração social.....	26
2.4 Qualidade de vida.....	28
2.5 Trabalho sénior.....	31
Capítulo 3 – Metodologia	37
3.1 Fundamentação da investigação.....	37
3.2 Modelo de análise	38
Figura nº1 – Indicadores que nos permitem construir a realidade	39
3.3 Métodos.....	41
3.4 Técnicas: Entrevistas e questionário	42
3.4.1 Análise de conteúdo e análise descritiva.....	43
3.4.2 Amostra	44
3.4.3 Contextualização e características do local de estudo.....	45
Capítulo 4 – Apresentação e discussão dos resultados	47
4.1 Ciclo de vida: Transição do trabalho ativo para a reforma	47
4.1.1 Perfis dos voluntários	47
4.1.2 A motivação	49

4.1.3 Processo de preparação para a reforma	50
4.1.4 As experiências do voluntariado na primeira pessoa	51
4.1.5 Formação na área do voluntariado	52
4.2 Integração social do voluntário	53
4.2.1 A situação familiar	53
4.2.2 A satisfação com a vida.....	54
4.2.3 Os amigos/vizinhos/redes.....	55
4.2.4 A sociabilidade.....	56
4.2.5 As responsabilidades	56
4.3 Organização: Oportunidade para as redes de voluntariado	57
4.3.1 Tipo de organização	57
4.3.2 Lugar na organização	58
4.3.3 Ação realizada e tempo despendido	58
4.4 Qualidade de vida percebida pelos voluntários	59
Discussão de resultados	65
Para concluir	68
Bibliografia	70
ANEXOS	76
APÊNDICES	90

Índice de figuras

Figura nº1 – Indicadores que nos permitem construir a realidade	39
--	----

Índice de gráficos

Gráfico nº1 – Género	47
Gráfico nº2 – Estado Civil	47
Gráfico nº3 - Escolaridade	48
Gráfico nº 4 - Domínio físico.....	59
Gráfico nº5 – Domínio das relações sociais.....	61
Gráfico nº6 – Domínio meio ambiente	62
Gráfico nº 7 – Domínio psicológico.....	63

Índice de quadros

Quadro nº1 - Quadro de observação (realizada pela mestranda).....	40
Quadro nº2 – Métodos e Técnicas de investigação (elaborado pela mestranda.	44

Índice de tabelas

Tabela nº 1 - Profissões.....	48
--------------------------------------	----

Introdução

O início da Gerontologia remota ao início do século XX, a 1908. O termo de Gerontologia Social surge em 1954 com Clark Tibbitts (1903-1985). O objeto de estudo da gerontologia reside no processo de envelhecimento e na sua ligação aos contextos sociais e culturais, assim como, nas suas possíveis consequências (Neri, 2001). E enquanto ciência assenta em métodos científicos.

A Gerontologia apresenta-se como fundamental na procura de meios que aumentem a qualidade de vida do idoso, proporcionando um envelhecimento ativo. A partir da idade adulta, os indivíduos tem um novo processo, o envelhecimento, merecendo atenção a nível biopsicossocial. Importa esclarecer que o contributo para a formação de teorias e práticas sobre o processo de envelhecimento resultou do cruzamento de disciplinas que a Gerontologia reúne, a Biologia, a Psicologia, a Educação.

A Gerontologia Social emerge pela força do fenómeno do envelhecimento e pelas práticas a ele direcionadas que se caracterizam pela multidisciplinidade em função de diferentes perspectivas teóricas. É precisamente no conhecimento direto dos problemas, na vivência próxima com os sujeitos, na operacionalização de medidas e políticas sociais, na inserção institucional, no uso de métodos de intervenção, que reside as suas condições privilegiadas para a pesquisa.

No âmbito da Gerontologia, pretende-se desenvolver uma pesquisa acerca da transição de vida ativa para a vida de reforma analisando o modo como o trabalho voluntário sénior potencia a qualidade de vida percebida pelas pessoas que praticam voluntariado. Ao pesquisar pretende-se compreender a importância do voluntariado sénior e a sua relação com a qualidade de vida na velhice.

Esta dissertação de mestrado tem como título: “O papel do voluntariado na promoção da qualidade de vida no processo de transição da vida ativa para a reforma” e como subtítulo: “Vivências experienciadas dos voluntários da Universidade Sénior da Póvoa de Santa Iria”. Pretende-se compreender se o voluntariado promove a qualidade de vida das pessoas que o praticam.

Em Portugal, os trabalhos realizados sobre a temática são escassos havendo muito ainda por ser feito nesta área. Sabe-se que a cada ano que passa, os indivíduos chegam à velhice com melhores condições de saúde e qualidade de vida. Nesta fase da

vida, surge ainda o período da cessação da profissão exercida na idade de vida ativa, e com isto, mais tempo livre, o que pode para muitos indivíduos provocar uma diminuição da satisfação pela vida.

Neste contexto surge a pergunta de partida desta investigação: “O voluntariado sénior contribui para a melhoria da qualidade de vida dos voluntários idosos?”

Desta pergunta foram definidos alguns objetivos tais como compreender as transições do ciclo de vida na velhice no que diz respeito ao trabalho voluntário tendo em conta: o modo como esta atividade promove a qualidade de vida dos voluntários seniores; a análise das “motivações” para perceber o que leva as pessoas idosas na reforma a exercerem a atividade de voluntários considerando o seu grau de integração e as oportunidades organizacionais para a sua concretização.

Pretende-se identificar o perfil do voluntário tendo em conta as suas experiências de voluntariado, aferir o nível de integração social e a prática do voluntariado exercido.

Para atingir os objetivos foi definida uma metodologia mista centrada em entrevistas a voluntários, pessoas idosas reformadas, e a aplicação de um questionário com a escala de qualidade de vida adaptada para Portugal às mesmas pessoas. Os instrumentos foram aplicados a 15 voluntários da universidade sénior da Póvoa de Santa Iria, foram analisados através da análise de conteúdo e análise descritiva das frequências e apresentadas sobre a forma de gráfico.

A tese encontra-se dividida em quatro capítulos. No primeiro capítulo apresenta-se um resumo dos processos (envelhecimento demográfico e o envelhecimento humano) e realiza-se uma abordagem aos vários modelos de envelhecimento (ativo, saudável e produtivo).

No segundo capítulo é abordada a temática do voluntariado e apresentado as problemáticas de transição da vida ativa para a reforma. São abordadas as seguintes temáticas: o ciclo de vida, da integração social, qualidade de vida e o trabalho voluntário sénior.

No terceiro capítulo é apresentada a investigação empírica e a metodologia adotada nesta dissertação de mestrado. Assim como os métodos e as técnicas utilizadas.

No quarto capítulo são apresentados e discutidos os resultados. A tese termina com as conclusões.

Capítulo 1 – Processos e modelos de envelhecimento

1.1 Envelhecimento demográfico

Quando nos referimos ao envelhecimento, podemos estar a apontar para, pelo menos dois conceitos diferentes: o envelhecimento individual e o envelhecimento coletivo.

O envelhecimento individual, segundo Rosa (2012), “podem distinguir-se duas situações: o envelhecimento cronológico e o envelhecimento biopsicológico” (Rosa, 2012, p.19). Para a autora, “o envelhecimento cronológico, resulta exclusivamente da idade. É um processo universal, progressivo, inevitável, estando inscrito nos genes. Envelhecemos a partir do momento que somos concebidos faz parte do processo de envelhecimento do ser humano, ao qual ninguém escapa. E embora também seja progressivo, tem momentos de aceleração variável, parecendo que é a partir de certa idade que todo o processo de envelhecimento se desenvolve, quando não é verdade” (Rosa, 2012, p.20).

Por outro lado, a autora argumenta que “o envelhecimento biopsicológico, sendo um reflexo do envelhecimento cronológico, é diferente deste, menos linear, não fixo em termos de idade, porque vivido por cada individuo de forma diferente” (Rosa, 2012, p.20).

O envelhecimento coletivo também inclui duas noções: envelhecimento demográfico (ou da população) e envelhecimento societal (da sociedade). Assim, “para compreender o envelhecimento demográfico, é necessário ter presente que existe idades, consensualmente aceites, a partir das quais, para lá dos atributos pessoais (classe social de pertença, qualificações e competências, capacidades, estado de saúde, vivências anteriores, idade exata, etc.), todos os indivíduos são classificados indistintamente em categorias fixas. Estas categorias etárias são, por facilidade e simplificação, usualmente referidas como as idades jovem, ativa e idosa” (Rosa, 2012, p.23).

O envelhecimento societal corresponde à estagnação de vários pressupostos organizados da sociedade, por razões por vezes difíceis de compreender, como a expressão muito utilizada; “sempre foi assim!” (Rosa, 2012).

O prolongamento da esperança de vida das populações resulta de um conjunto de melhorias introduzidas na vida dos indivíduos, associadas às baixas taxas de natalidade e mortalidade (é um traço forte das sociedades atuais), verificando-se assim um aumento significativo da população idosa no conjunto da população total.

A Revolução industrial é um marco de mudança nas sociedades e no modo como são tratados os mais velhos. Nas sociedades industrializadas, a relação dos indivíduos com o trabalho alterou-se substancialmente (Fonseca, 2004).

A industrialização, no quadro das relações capitalistas, dá ênfase à produtividade da força de trabalho, sendo que, a partir de uma determinada idade, esta sofre um processo de desvalorização.

Cabral (2011) considera que atualmente o envelhecimento da população é um dos grandes problemas sociais e económicos deste século. O envelhecimento ativo, salienta um recente relatório das Nações Unidas (NU, 2010), é um fenómeno:

- Sem precedentes, na história da humanidade;
 - Universal, afetando a maioria dos países do mundo, com exceção do continente africano;
 - Profundo, com consequências em todas as esferas da vida humana;
 - Duradouro, porque a população idosa têm vindo a aumentar gradualmente
- e outro fenómeno tem vindo a acontecer é a questão da natalidade, cada vez nascem menos crianças. O aumento percentual no número de pessoas idosas, com 60 anos ou mais, é acompanhado pela queda do número de jovens com menos de 15 anos.

Para a UNRIC (2015) até 2050, o número de idosos no planeta vai ser superior ao dos jovens, pela primeira vez na história da humanidade. Voltando um pouco atrás, em 1950, as pessoas idosas representavam 8% da população; em 2000, representavam 10% e segundo as projeções, até 2050, deverão corresponder a 21%, ou seja, a história está a mudar. Na ásia, vivem 54% das pessoas idosas. Seguindo-se a europa, onde está representada 24% da população. A idade mediana no mundo é de 26 anos.

Na Europa, um dos problemas existentes é o envelhecimento associado a dois fatores, tais como, a queda das taxas de mortalidade e a queda acentuada das taxas de

natalidade. O resultado disso é que na Europa a população está cada vez mais envelhecida, países que estão a sofrer com este envelhecimento são os seguintes: França, Itália e Alemanha. Nos países mencionados anteriormente, a população idosa prevalece sobre a população com mais 15 anos de idade.

Na Europa uma das medidas para promover a taxa de natalidade, passa pela questão de promover a concessão de incentivos para as famílias terem mais filhos e a integração de imigrantes.

Nos países europeus, onde a realidade social é uma população mais envelhecida, existe uma tomada de consciência para introduzir as pessoas idosas na sociedade, através do voluntariado, assim como medidas de inclusão diversificadas com condições de acessibilidade.

Portugal, de acordo com os censos de 2011, apresenta um envelhecimento demográfico, bastante acentuado, com uma população idosa (pessoas com 65 e mais anos) de 19.15%, uma população jovem (pessoas com 14 e menos anos) de 14.89% e uma esperança média de vida à nascença de 79,2 anos (INE, 2011).

Em 2050, prevê-se que se acentue a tendência de evolução da pirâmide etária, com 35.72% com 65 e mais anos e 14.4% de crianças e jovens, apontando a longevidade para os 81 anos, tendo as mulheres 84,1 e 77,9 os homens. Significativa ainda, é a previsão da esperança média de vida para aqueles que atingiram os 80 anos. Em 2050, dos 7,6 anos que as mulheres dos nossos dias podem viver, em média, para além dos 80 anos, passar-se-á para 10,2 e, dos 5,9 anos para os homens passar-se-á para os 7,3 (UNRIC, 2015).

Sabe-se que as alterações demográficas levam a um aumento das pessoas idosas e um declínio dos mais novos, tendo diversos contornos e ritmos distintos em diferentes regiões, sendo nos países mais desenvolvidos, e mais concretamente na Europa, que as pessoas de 65 e mais anos representam atualmente um valor mais elevado na população. O país mais envelhecido do mundo é liderado pelo Japão com 22,6% de habitantes com pessoas de 65 e mais anos. Portugal tem uma percentagem de 17,9% de idosos. Dentro do território nacional existem variações diversificadas na estrutura etária e evolução demográfica. A região de Lisboa e Vale de Tejo é uma das menos envelhecidas de Portugal (no continente, só o Norte tem percentagem inferior aos 18,0% de pessoas de 65 e mais anos, em 2010 (INE, 2011).

1.2 Envelhecimento humano

Segundo Rosa & Chitas (2010) “quem nasceu no Portugal de 1960 podia esperar viver 60,7 anos se fosse homem e 66,4 se fosse mulher. Mas quem nasceu em 2007, podia esperar viver muito mais: 75,5 anos (homens) e 81,7 anos (mulheres). Este ganho de “vida” à nascença de cerca de 15 anos em cinco décadas, praticamente ininterrupto, é uma das mudanças mais estruturantes do panorama demográfico nacional que também, aqui acompanha uma tendência bastante nítida dos países desenvolvidos” (Rosa & Chitas, 2010, p. 20).

O panorama está a mudar, visto que cada vez existem mais pessoas com idade mais avançada, os “chamadas pessoas idosas”. Podemos concluir que este é um dos elementos que traduz o envelhecimento da população, chamando-se assim “envelhecimento no topo” (Rosa & Chitas, 2010).

O envelhecimento deve também ser perspectivado como uma construção social, sendo que as condições sociais e o significado deste processo, nesta fase do ciclo de vida, dependem profundamente das características da sociedade onde o fenómeno ocorre (Fonseca & Paúl, 2001).

Hoje em dia, não existe nenhuma definição unânime para o conceito de envelhecimento. No entanto, pode-se definir como um fenómeno caracterizado por um conjunto de alterações biológicas e psicológicas. Estas alterações ocorrem ao longo da vida, fazendo parte do ciclo natural da vida, e tornando-se mais evidente na terceira idade (Sequeira, 2007).

O conceito de envelhecimento “tem gerado uma grande discussão, pois a diversidade de abordagens enriqueceu a temática do envelhecimento. Pretende-se ultrapassar a ideia de que o envelhecimento está associado à idade biológica, psicológica e social” (Carvalho, 2013, p.1). O envelhecimento está associado à ancianidade e refere-se ao modo como envelhecemos.

Neste texto assumimos que o envelhecimento é um processo complexo, dinâmico, que ocorre ao longo de toda a vida, desde a conceção até à morte (Lima, 2010, p.15). “Este processo pode ser explicado a partir dos pontos de vista: demográfico, da idade cronológica (ageing), da idade fisiológica e biológica e por fim, da idade psicológica e da idade cultural e social” (Carvalho, 2013, p.3).

Segundo Lima, (2010) “envelhecer é também um processo ligado “à forma como a sociedade encara os mais velhos, às expectativas e os papéis que lhes são atribuídos na velhice” (Lima, 2010, p.14).

1.3 Modelos de envelhecimento

1.3.1 Envelhecimento Ativo

Segundo Ribeiro (2011) a OMS avançou em 2002, com um novo conceito, o de Envelhecimento Ativo. Este conceito surge na sequência do outro que era o do envelhecimento saudável preconizado até então. O envelhecimento ativo pretende ser e mais abrangente, estendendo-se para além da saúde, a aspetos socioeconómicos, psicológicos e ambientais, integrados num modelo multidimensional que explica os resultados do envelhecimento.

O conceito de envelhecimento ativo é definido como o processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento, o envelhecimento ativo é considerado numa perspetiva de curso de vida, em que envelhecer não se inicia algures num ponto específico, como seria, por exemplo, a idade legal da reforma, mas que correspondesse antes a um processo que se estende ao longo de toda a vida e em que a história individual se constrói progressivamente e se materializa em resultados heterogéneos e idiossincráticos. O modelo de envelhecimento ativo conforme recomendado pela OMS (2002), depende assim, de uma variedade de fatores designados por “determinantes”, a nível pessoal, comportamental, económica, meio físico, sociais, serviços sociais e de saúde.

O inquérito Eurobarómetro (2010) abrange cinco áreas, a primeira são as perceções globais da idade e das pessoas idosas; as pessoas mais idosas no local de trabalho, a reforma e as pensões; o trabalho voluntario e apoio às pessoas mais idosas num ambiente que seja mais adequado.

O inquérito teve as seguintes conclusões: a definição de “jovem” ou “velho” variam significativamente consoante o país. Por exemplo, em Malta, Portugal e na Suécia, as pessoas com menos de 37 anos são consideradas jovens, enquanto no Chipre

e na Grécia as pessoas são vistas assim até aos 50 anos. Em média, os europeus acreditam que começamos a ser velhos pouco antes dos 64 anos e deixamos de ser considerados jovens por volta dos 41,8 anos (Eurobarómetro, 2010).

No que diz respeito ao emprego, apenas um em três europeus concorda com a ideia de que a idade de reforma deve ser aumentada até 2030, ainda que esta seja agora uma grande prioridade política em muitos estados membros.

O envelhecimento ativo deve ser desenvolvido através de ações capazes de dotar as pessoas de uma tomada de consciência acerca do poder e controlo que têm sobre a sua vida, a promoção de mecanismos adaptativos, de aceitação e de autonomia assumem-se como uma prioridade.

Os três pilares da estrutura política para o envelhecimento ativo, de acordo com a OMS (2005) são os seguintes: saúde, segurança e participação social. A questão da participação social fundamenta muito bem a questão do que é estar inserido na sociedade. A família, os grupos de pares, o exercício da cidadania emergem como palcos incontornáveis da vida social do ser humano e a participação ativa nestes contextos, a verdadeira prova de vida.

A noção de envelhecimento ativo remete para a noção de inclusão social. Pereira (2012) argumenta que a inclusão social é condição *sine qua non* do envelhecimento ativo e só pode ser alcançada num contexto de desenvolvimento económico e social sustentado. As pessoas idosas que aproveitem bem os seus dias (ativos) representam ganhos em todos os domínios da sua vida. As pessoas idosas saudáveis contribuem menos para os encargos com a saúde dos cidadãos e contribuem mais, eles próprios, para a constituição da riqueza do país. É importante referir que algumas alterações a introduzir nas práticas sociais e profissionais que contribuem para o alcance deste desiderato nem custam dinheiro, outras custam mas são investimentos altamente compensadores no futuro.

As pessoas idosas dos dias de hoje têm necessidades muito diferentes. Existe grande diferença de género no envelhecimento, ou seja, envelhecer enquanto homem ou mulher determina formas diferentes de saúde, os estados de doença, a (in) dependência, a autonomia ou a participação social, diferenças reconhecidas pela OMS. Posto isto, olhar para o envelhecimento com esta lente transversal de género permite-nos aceder a

realidades diferenciais da vivência, as quais surgem, certamente, também com significados culturais distintos.

A Europa está a atravessar um período de transformação. A crise anulou anos de progresso económico e social e expôs as fragilidades estruturais da economia europeia. O mundo está a evoluir rapidamente e os desafios a longo prazo - globalização, pressão sobre os recursos, envelhecimento da população - tornam-se mais prementes. Chegou o momento de a UE tomar o futuro nas suas mãos.

Para ter êxito, a Europa deve atuar coletivamente. É necessária uma estratégia que nos ajude a sair da crise e que transforme a UE numa economia inteligente, sustentável e inclusiva, que proporcione níveis elevados de emprego, de produtividade e de coesão social. A Europa 2020 representa uma visão da economia social de mercado para a Europa do século XXI.

A UE está empenhada em ultrapassar a crise e em criar condições suficientes para ter uma economia mais competitiva e criar mais emprego.

A estratégia Europa 2020 visa criar um crescimento inteligente, sustentável e inclusivo. Quando se aborda a questão do inteligente refere-se ao investimento na educação, na investigação e na inovação. Dando prioridade à transição para uma economia de baixo teor de carbono e a uma indústria competitiva. Por fim, inclusivo, dando especial atenção à criação de emprego e à redução da pobreza. Esta estratégia centra-se em cinco objetivos ambiciosos: emprego, investigação, educação, redução da pobreza e clima e energia.

Para estas metas serem concretizadas, foi criado um sistema de governação económica que coordena as medidas políticas a nível nacional e europeu.

Para serem atingidas as metas da estratégia Europa 2020 é importante utilizar, de forma mais eficaz, todas as políticas e instrumentos conhecidos da UE, nomeadamente políticas e instrumentos transversais, tais como: o mercado único; o orçamento da UE (incluindo o fundo de desenvolvimento regional e o fundo social e de coesão) e os instrumentos de política externa.

1.3.2 Envelhecimento Saudável

Segundo a OMS e a Comissão da União Europeia, são consideradas de máxima importância “todas as medidas, políticas e práticas que contribuam para um envelhecimento saudável” (DGS, 2012).

Por sua vez, Novo (2003) relativamente aos domínios da psicologia positiva, sendo aquele que estuda os traços, os estados e as vivências subjetivas, tem motivado em algumas décadas uma grande variedade de estudos nesta área. A felicidade, a determinação pessoal, as emoções positivas e negativas, enquadrados no movimento da psicologia positiva, tem assim conseguido temas de investigação na área da saúde mental, a psicologia social e a gerontologia.

É necessário compreender a importância do bem-estar do indivíduo. O conceito tem tido pertinência desde a altura da antiguidade clássica até aos nossos dias, os filósofos tinham a preocupação de compreender a natureza de uma vida feliz. Hoje em dia, com a investigação, nas ciências humanas, pretende-se desenlaçar os processos subjacentes às experiências de vida felizes (Albuquerque & Lima, 2007).

Para uma melhor compreensão, o bem-estar divide-se em bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico.

O bem-estar tem-se desenvolvido em dois campos pertinentes: um no âmbito no desenvolvimento do adulto e saúde mental e outro ligado mais para os aspetos psicossociais, à qualidade de vida e à satisfação com os contextos e motivos da vida (Novo, 2003). A qualidade de vida envolve, para além dos aspetos ambientais, aspetos internos relativos a cada pessoa, correspondendo ao bem-estar psicológico e o bem-estar subjetivo (Veenhoven, 2005).

O bem-estar subjetivo está relacionado com o hedonismo. Concede o bem-estar à felicidade subjetiva e procura as experiências e o equilíbrio entre o afeto positivo e negativo (Diener et al., 1999; Diener, 2000).

Por outro lado, o bem-estar psicológico, relacionado com a perspetiva eudemonista, assume assim o bem-estar à efetivação do melhor do ser humano (Ryff, 1995). Esta perspetiva emergiu na década de 80 caracterizando o domínio a partir das dimensões básicas do funcionamento que emergem de diferentes modelos teóricos (Novo, 2003).

Os dois conceitos bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico apesar de serem domínios que referem o mesmo objeto de estudo, têm assim raízes, percursos e orientações diferentes (Novo, 2003). Segundo Waterman (1993) considera que as divergências entre estas duas conceções centram-se, no facto do bem-estar subjetivo estar relacionado com a felicidade, ao relaxamento, a sentimentos positivos e ausência de problemas.

Com este objetivo, vários aspetos são valorizados, tais como: a autonomia, a aprendizagem ao longo da vida e manter-se ativo, mesmo após a reforma é uma das formas que mais concorre para a manutenção da saúde da pessoa idosa nas suas diversas componentes, física, psicológica e social (DGS, 2008).

O envelhecimento saudável depende do equilíbrio entre o declínio natural das diversas capacidades individuais, mentais e físicas e a obtenção dos objetivos que se desejam (DGS, 2008).

A satisfação pessoal está relacionada com a aptidão para selecionar objetivos apropriados à realidade circundante e à sua possibilidade de concretização (DGS, 2008).

Segundo DGS (2008) “a pessoa idosa precisa fazer a adequação entre o que deseja e o que devido aos recursos individuais e coletivos acessíveis e disponíveis é possível alcançar e querer. Todos podemos contribuir para que qualquer pessoa idosa tenha objetivos de vida realistas e concretizáveis e desse modo encontre a satisfação que irá ter uma influência muito positiva na sua saúde” (DGS, 2008, p.2).

Para um envelhecimento saudável, é necessária a prevenção. A prevenção das doenças, atrasando assim o seu aparecimento ou diminuindo a sua gravidade, é uma componente para um envelhecimento saudável.

A prevenção destas doenças é pertinente a realização de atividade física regular e adequada à sua idade e ao estado de saúde da pessoa idosa. A alimentação é outro ponto fundamental. Quando uma pessoa idosa está com excesso de peso deve fazer algo para o diminuir e ainda, a diminuição ou cessar os hábitos tabágicos e fazer o controlo médico da tensão arterial, dos níveis de glicose e colesterol do sangue.

A prevenção é fundamental e é um ponto a favor para a pessoa idosa. Para um envelhecimento saudável há que ter em conta e seguir os exemplos mencionados anteriormente.

1.3.3 Envelhecimento Produtivo

Alguns autores reconhecem que, enquanto objeto de análise por parte de áreas como a sociologia, o conceito de envelhecimento ativo de um equacionamento sociológico próprio (Machado, 2007), apesar de serem vários os esforços realizados no sentido de analisar o modo de criação e de distribuição das oportunidades de saúde, de participação e de segurança, como seja a sua natureza socialmente assimétrica, o seu real alcance e formas de apropriação, ou os contextos sociais e ambientais em que as oportunidades são concretizadas.

Lopes & Gonçalves (2012), por exemplo, num recente contributo reflexivo acerca de alguns destes assuntos, demonstram a realidade portuguesa, analisando o envelhecimento demográfico expondo questões relativas ao prolongamento da vida ativo dos trabalhadores mais velhos, mas também, outras dinâmicas que dizem respeito às relações familiares, mais em concreto às transferências intergeracionais e o papel ativo do idoso na rede familiar. Aqui os autores anteriores, refletem na pernicioso tendência de homogeneização do grupo dos mais velhos, mas também a desconsideração do que as pessoas idosas representam enquanto recurso para as gerações mais novas.

Assim, e apesar de definições mais abrangentes de “envelhecimento produtivo” chegaram a incluir atividades como o voluntariado, as relações intergeracionais, ou mesmo a participação em organizações políticas de apoio social (cf. Martin, Guedes, et al. (2006), numa abrangência que se reflete por si só, eficaz na dissipação de uma imagem dos mais velhos como dependentes ou meros recetores de cuidados, a verdade é que esta incorporação parece dar continuidade a uma leitura demasiado economicista do termo, remetendo para um plano secundário tarefas socialmente pouco valorizadas, como as atividades domésticas que podem apresentar ganhos para o bem-estar do individuo e ter contributos relevantes na economia familiar (Fernández-Ballesteros *et al.* 2011).

Os exemplos escassos acerca do caráter social e distintivo do que é estar realmente ativo ou manter-se, emanam comportamentos oriundos do quotidiano dos mais velhos. Algumas questões têm relevância, nomeadamente a de caráter “produtivo”

de uma tarefa, bem como o seu valor social tem implicações na sua consideração como algo integrante na representação tida de “ativo”.

É importante referir que os fenómenos de exclusão de quem apenas realiza atividades consideradas “passivas”, de quem não está à altura do que o termo “ativo” representa e, sobretudo, do implacável carácter subjetivo do que se tem vindo a constatar.

No capítulo seguinte situamos o nosso objeto de estudo, a transição da vida ativa para a reforma e o voluntariado.

Capítulo 2 – Voluntariado e qualidade de vida na velhice

2.1 Transição da idade ativa à idade da reforma

Afirma-se que não existe uma delimitação cronológica associada ao início do envelhecimento. A passagem à reforma é um acontecimento muito associado a esta fase da vida. A expressão “passagem à reforma” utiliza-se para descrever a saída da vida ativa (laboral) e o início de uma nova condição, a de reformado.

Segundo Mendes (2011) “a crescente longevidade dos indivíduos projeta-se como esperança de vida cujo aumento se relaciona de forma cada vez mais problemática com a atividade económica, posto isto, a velhice deixa de constituir o risco singular que a segurança social protegia nos poucos anos terminais de cada reformado, substituindo-lhe o rendimento da atividade quando ele se retirava definitivamente do mercado de trabalho” (Mendes, 2011, p.93).

Para o autor, a velhice realmente pode ter três fontes de incerteza, que afetam realmente a condição das pessoas idosas:

- 1ª Fonte de incerteza: insegurança aos montantes e à própria continuidade das pensões;
- 2ª Fonte de incerteza: resulta dos impactos da saída da atividade e do prolongamento da duração da vida assegurado pela medicina atual. A maioria das pessoas vive muito tempo e tem muito pouco tempo de vida ativa na atividade económica. A desejável qualidade de vida das pessoas idosas passará cada vez mais pela continuação em atividade para além da idade legal de retirada do mercado de trabalho.
- 3ª Fonte de incerteza: a ameaça à empregabilidade a partir de certas idades, em virtude da qual se confundem muitas vezes as fronteiras entre o desemprego e a saída definitiva do mercado de trabalho (Mendes, 2011, p.97).

Para Ribeiro & Paúl (2011) “a reforma pode ser um dos momentos de maior preocupação na idade adulta. Trata-se da rutura com o exercício de uma profissão, desenvolvido ao longo de vários anos; a saída da vida ativa e produtiva, no que diz

respeito ao trabalho como produção de bens e serviços. Para os países ocidentais, é um momento na vida que se reveste de alterações a nível psicológico. A saída oficial do “mercado de trabalho” é acompanhada de muitas possibilidades, tais como o aumento do tempo disponível para o desenvolvimento das suas atividades preferidas, tais como: lazer, desfrutar do convívio com a sua família ou de atividades que enriqueçam o seu desenvolvimento profissional” (Ribeiro & Paúl, 2011, p.222).

Nem sempre esta transição é fácil porque existem também consequências “menos positivas”, tais como, a redução de rendimentos, a adaptação a uma “nova” rotina, a perda da identidade e estatuto ou até a redução das interações sociais.

Tratando-se de uma fase de transição com várias mudanças, é necessário existir um suporte familiar e em simultâneo um investimento em novas relações sociais e atividades ocupacionais sendo necessário esta preparação, de forma a otimizar todas as possibilidades associadas, frequentando, por exemplo, um programa de preparação para a reforma.

Neste tipo de programas pretende-se dar a conhecer ao indivíduo o que vai ser a sua vida na reforma e as estratégias para se preparar para a mesma, mas também o que o espera a partir daquele momento. Algumas modificações no comportamento do indivíduo, mas também a otimização das suas potencialidades, no sentido de alcançar o mais esperado, o envelhecimento ativo (Ribeiro & Paúl, 2011, p. 222).

Nesta fase da vida é essencial ser-se positivo. Ser proactivo implica que se observa a vida de uma forma otimista e positiva, que nos faça sentir que vale a pena agir antes do tempo. O pensamento positivo torna a pessoa mais apta para lidar com uma situação adversa, como são as preocupações de que se tem vindo a referir anteriormente.

2.2 Ciclo de vida

Deve-se a noção de ciclo de vida a Erikson (1988). Este psicólogo alemão desenvolveu a teoria do desenvolvimento humano baseada no ciclo de vida. O ciclo de vida é o conjunto de transformações que podem passar os seres humanos e representa as respostas aos diferentes estádios sequenciais que fazem parte do desenvolvimento humano tendo em conta as vertentes biopsicossociais.

As diferentes fases do “ciclo de vida são marcadas por acontecimentos essenciais (casamento, ser pai, entre outros) e pelas novas tarefas que o indivíduo tem de assumir (olhar-se como adulto, procura de estabilidade e segurança, entre outros). (Weathersby, 1978). A tensão criada pelos papéis e novas tarefas que o indivíduo tem de desempenhar geram uma situação de conflito. McClusky (1986) afirma que a mudança na vida adulta é marcada por períodos críticos”.

Brookfield (1987) afirma que “estes acontecimentos podem ser de duas ordens: positivos ou negativos. Os acontecimentos positivos são aqueles que levam o indivíduo a novas formas de pensamento, em circunstâncias agradáveis. Os acontecimentos negativos obrigam o indivíduo a confrontar-se consigo próprio, sendo eles motivo de novas aprendizagens. Para Smith (1988) estes acontecimentos “permitem aos adultos explorar os seus significados e valores pessoais e transformá-los de forma a torná-los mais congruentes com a realidade”.

A noção de ciclo de vida tem sido utilizada para analisar o processo de envelhecimento. Actualmente a investigação realizada ao estudo do ciclo de vida “está interessada nas respostas que as pessoas criam em relação à idade e mudanças das expectativas sociais à medida que avançam através das fases da idade adulta” (Cross, 1984). Não se tratando de uma perspectiva de desenvolvimento, pois estas fases do ciclo são concebidas de uma forma horizontal, sucedendo uma às outras, não sendo as anteriores melhores. Esta perspectiva acentua o fato de se poder identificar períodos de transição e mudança na vida da pessoa. Estes períodos não estão ligados só à idade do indivíduo, como também as expectativas sociais que envolvem o mesmo.

Levinson (1974,1978) considera que a vida adulta é marcada por períodos de estabilidade e transição. Assim sendo, aos períodos de transição acontecem momentos de integração (existindo mudanças na estrutura do indivíduo). Nestes períodos de transição na vida da pessoa, os papéis como o: casamento, nascimento, filhos, entre outros, em que o individuo assume assim um papel crucial na sociedade. A importância destes papéis, prende-se não só com a forma como o indivíduo encara esses mesmos papéis, mas também as perspectivas sociais subjacentes.

Diversos autores (Cross, 1984; Knox, 1986; Smith, 1988; Cavaliere, 1990) acentuam a importância destes acontecimentos como momentos por excelência em que o adulto está mais ‘disponível’ para efectuar novas aprendizagens.

2.3 Integração social

O conceito de integração tem sido usado para explicar a forma com um indivíduo se sente como membro de um grupo social, e por partilhar as suas normas, valores e crenças. O termo integração é sinónimo de coesão, unidade, ajustamento e harmonia, mas não é sinónimo de homogeneidade na sociedade e na cultura, porque a diferenciação é uma qualidade essencial das relações sociais. A integração social não elimina as diferenças, apenas coordena e orienta.

A “ integração, como conceito e palavra, é uma temível e fecunda ambiguidade. O termo, integrare, no sentido lato, que significa tornar completo, inteiro, é já por si próprio portador desta ambiguidade” (Y. Barel, 1990, p.85).

Para Durkheim, o pai da sociologia, a integração social promove um sentido de significado e de propósito para a vida (Durkheim, 1991). Isto é, a integração social leva ao suporte social, protegendo a pessoa contra problemas que podem levar a comportamentos desviantes. Neste sentido, a integração social acontece através de um comprometimento que as pessoas têm com a ordem social, que vem exercer controlo sobre o comportamento dos indivíduos. Além disso, a integração social pode ainda ser medida através da frequência e da intensidade dos contactos sociais. Estes contactos, por sua vez, também reforçam o sentimento de pertença dos indivíduos face à sociedade, o que afecta positivamente a sua saúde. No entanto, esta integração social com base na frequência dos contactos pode trazer efeitos negativos na saúde dos indivíduos, mas isso tem que ser medido pela qualidade dos contactos e não só pela quantidade.

No geral, esta perspectiva assume que a frequência dos contactos promove bem-estar aos indivíduos. “O pensamento positivo deve ser a sua atitude mental predominante. Para alcançar esta forma de pensamento é necessário treino, que qualquer pessoa está possibilitada de fazer” (Ribeiro & Paúl, 2011, p.226).

Num estudo de Duvignaud (1983), é demonstrado como os grupos considerados perigosos é mais difícil pois transportam o estigma. O autor dá o exemplo dos africanos subjugados pela ordem colonista construíram formas de sobrevivência com resquícios internalizados de referências culturais de origem.

Alguns grupos de rap, também eles fora do seu ambiente cultural, estão desvinculados das suas raízes culturais, posto isto, através de uma playlist o indivíduo

consegue assim trazer de volta o seu passado e construir assim um momento de integração social.

Para Duvignaud (1983), a metodologia da dramatização, a existência social é representada, performativizada e ritualizada. Mas o mais importante nestas dramatizações é a capacidade da contradição.

No caso das pessoas idosas é importante ter atenção ao estigma da velhice e à discriminação pela idade para potenciar processos de integração significativos para este grupo social.

A palavra integração está por vezes ligada ao seu contrário a não integração. A não integração de uma parte da população é um desafio para qualquer sociedade, ou seja, às vezes contém um chamamento positivo, pois permite experimentar soluções alternativas e construtivas para os problemas sistemáticos de uma determinada sociedade. Muitas vezes e quase sempre os não-integrados na sociedade vivem com problemas sócio-económicos, culturais, relacionais e/ou psicológicos (Soulet cit in Lode Walgrave, 2000, p.75).

A integração, como a não integração, são conceitos que revestem vários sentidos. Não há uma total clareza quanto à sua definição como processos e fenómenos sociais concretos. Quando se aborda o tema integração ou o tema não integração social, é muitas vezes difícil perceber do que se trata realmente.

Muitas vezes a parte científica, também tem as suas dúvidas e como tal, nem sempre é fácil existir um consenso.

Se a raiz latina *integratio* exprime a acção de tornar completo, inteiro, incorporado, e o estado resulta disso, pode-se então assim considerar que a não-integração reenvia para a ideia de algo em estado incompleto, de fragmentação e de não-integralidade, dando nesse sentido seguimento a um processo que não está terminado.

A confusão destes dois conceitos, integração e não-integração, deve-se sem dúvida à utilização de termos que lhe são muito próximos: a adaptação (não adaptação) e a inserção (não-inserção) sociais, por exemplo.

Soulet (2000) contribui para este debate considerando que a “integração designa precisamente o processo pelo qual uma colecção extravagante de elementos que

se transforma num conjunto, num sistema, numa totalidade, isto é, algo, que tem a sua própria unidade, a sua própria especialidade” (Soulet, 2000, p.184).

O debate sobre estes conceitos no seio das ciências sociais é tão antigo como estéril. Só de forma lenta, e recente é que aceitaram a ideia que a integração representa simultaneamente um sistema de ordem, de constrangimentos e de determinismos, e uma dinâmica de participação, de contribuição, de papéis e de margem de manobra dos diversos atores sociais. Assim sendo, “o social deve construir-se e integrar-se ao mesmo tempo que o indivíduo”. Melhor ainda: a integração de um é em parte a integração do outro...”

2.4 Qualidade de vida

A qualidade de vida tem vindo a ser estudada nos últimos vinte anos de forma mais intensa e refere-se ao estar percebido que, no caso da pessoa idosa, está associada a conceitos tais como: felicidade, qualidade de vida e velhice bem-sucedida (Simões, 1992).

A Qualidade de vida é uma perceção individual da posição na vida, no contexto do sistema cultural e de valores em que as pessoas vivem e relacionada com os seus objetivos, expectativas, normas e preocupações.

O termo qualidade de vida é geral e inclui uma variedade potencial maior de condições que podem afetar a perceção do indivíduo, sentimentos e comportamentos relacionados com o seu funcionamento diário, incluindo, mas não se limitando, à sua condição de saúde e às suas intervenções médicas (Seidl & Zannon, 2004, Oliveira, 2009).

Assim, o bem-estar subjetivo é concretizado através de indicadores como a felicidade, o moral e a satisfação com a vida. Este refere-se ao grau de contentamento com a forma como a vida tem corrido.

A literatura apresenta muitas definições, conceptualmente diferentes e com implicações de avaliação diferentes. Um baseiam-se na satisfação com diversas áreas da vida, outras do bem-estar, outras na funcionalidade, outras no diferencial entre o que o indivíduo tem e o que deseja ou espera ter (Pires, 2009).

“A qualidade de vida do ancião está muito relacionada com seus recursos biológicos, mas também intelectuais, sociais, laborais, psicológicos, afetivos e económicos que foram acumulados durante sua vida e que muito lhe influenciam” (Fairman, 2006, p.16).

Segundo Fonseca (2006) o conceito de envelhecimento com qualidade de vida só faz sentido numa perspectiva ecológica, visando o indivíduo no seu contexto sociocultural, integrando a sua vida atual e passada, ponderando uma dinâmica de forças entre as pressões ambientais e as suas capacidades adaptativas.

A OMS (2002) define qualidade de vida como a “perceção dos indivíduos sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais vivem e em relação aos seus objetivos, expectativas, preocupações e padrões de bem-estar”. (...)

A qualidade de vida depende da conjugação de fatores sociais (contatos com o outro), fatores físicos (saúde ou patologia), fatores funcionais (atividades de vida diárias) e fatores psicológicos (estado emocional).

Quando estes fatores falham ou se tornam mais deficitários, o ser humano torna-se mais débil, vulnerável e a qualidade de vida é afetada.

Em relação aas pessoas idosas, estes fatores são muitas vezes afetados, com as perdas dos familiares, a inexistência do contacto com o outro, as debilidades físicas, o que leva a concluir um decréscimo da qualidade de vida no envelhecimento.

Existem pessoas idosas que conseguem ultrapassar todos estes factos com serenidade e bom senso (características do idoso para se adaptarem ás situações negativas) e manterem a sua existência com qualidade de vida.

Os fatores psicológicos e sociais têm muita influência ao longo da vida determinando ou não um envelhecimento com qualidade. É importante ter estratégias de adaptação, de controlo sobre as mudanças que vão surgindo, para que se saiba lidar com as perdas ocorridas e as que possam ocorrer.

Segundo Paúl (2002), o segredo de uma velhice bem-sucedida depende da capacidade psicológica de cada um em encontrar o seu caminho de envelhecimento ótimo, caminho esse que cedo se inicia, com progressivos cruzamentos de fugas e entradas. Além disso, depende do diálogo entre o sistema biológico, psicológico e social do indivíduo e das repercussões que têm entre si.

O modelo psicológico de velhice bem-sucedida considera o envelhecimento como um processo de especialização apoiado em mecanismos de otimização, seleção e compensação (Paúl, 2002), assim o envelhecimento mais bem-sucedido é o dos indivíduos que mantêm projetos e objetivos que correspondem a tarefas de vária ordem, afetiva, física e cognitiva, ainda que o corpo não facilite o cumprir desses desejos” (Paúl, 2002, p.32).

A satisfação de vida e bem-estar na velhice implicam um reajustamento psicológico em relação às mudanças do corpo e uma adaptação à própria sociedade.

As pessoas idosas devem manter os objetivos de vida que vão para além da morte, que adapte os seus objetivos e tarefas aos limites do seu próprio corpo, com a execução de atividades e com autonomia. Tal como refere Paúl, (2002) “ a intervenção passa por procurar motivos e procura novos objetos de afeto, reconstruir significados em ligação com o tempo presente.” (Paúl, 2002, p.32)

Envelhecer com qualidade de vida implica um modelo construtivo e vivido de forma dinâmica a que os gerontólogos designam por – Envelhecimento Ativo.

Vários fatores podem contribuir para um envelhecimento com qualidade, bem-sucedido, como a ocupação do tempo, a participação em atividades com objetivos gerontológicos, a prevenção e promoção da saúde, ou seja, tudo o que possa contribuir para um envelhecimento ativo.

Existem dois grandes tipos de qualidade de vida que guardam entre si uma relação de complementaridade; a qualidade de vida não relacionada com a saúde e a qualidade de vida relacionada com a saúde (Pimentel, 2003).

A qualidade de vida não relacionada com a saúde inclui quatro domínios: pessoal interno (exemplo: valores e crenças, desejos e objetivos), pessoal social (exemplo: estrutura da família, situação financeira), externo meio envolvente (exemplo: clima, ar) e externo social (exemplo: instituições e escolas) (Pimentel, 2003).

Na avaliação da qualidade de vida global, a perceção individual do estado geral de saúde é o mais importante em relação a todas as outras vivências (Pimentel, 2003).

Diversos fatores podem influenciar a qualidade de vida das populações, dá-se relevância aos aspetos relacionados com a saúde, sendo cada vez mais importante compreender o significado da qualidade de vida relacionada com a saúde (do inglês, Health-related quality of life), ou seja, atualmente, utiliza-se um subconjunto mais

amplo, referindo-se à função do paciente em perceber as quatro dimensões: física, funcional, psicológica e social. Para além dos aspetos físicos, mental e social, existem novas considerações em relação à perceção pessoal, crenças, entre outras que necessitam serem incorporadas ao conceito relacionado à saúde (Oliveira & Orsini, 2009).

O instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL – do inglês, The World Health Organization Quality of Life Assessment Instrument), este instrumento avalia a qualidade de vida numa perspetiva transcultural, permitindo a comparação entre diferentes culturas, mas tem como desvantagem a extensão (constituído por 100 questões). Este instrumento avalia o domínio físico; domínio psicológico; nível de independência; relações sociais; meio ambiente e aspetos espirituais.

O WHOQOL-Bref é constituído por 26 questões, que avaliam o domínio físico, psicológico, independência, relações sociais, espiritualidade e crenças pessoais.

2.5 Trabalho sénior

A revisão da literatura efetuada demonstra três tipos de estudos deste domínio. Verificamos que existem estudos que se centram na área do voluntariado. Debruçando-se de uma forma genérica, o guia de Pinto (2009) é um projeto que tem ideias para planear e implementar projetos intergeracionais (disponível em 22 línguas europeias oficiais). Assim como, outro trabalho da Universidade de Murcia (2009) tem como objetivo apresentar uma revisão do trabalho realizado até agora sobre o voluntariado e idosos.

Relativamente ao tema voluntariado sénior, constatamos que em 2014 foram publicadas duas dissertações e um artigo científico.

A primeira dissertação de Fonseca (2014) tinha por objetivo perceber o que leva os beneficiários dos Serviços Sociais da Administração Pública (SSAP), que frequentam o Centro de Convívio do Porto (CCP) a realizar trabalho voluntário para os seus pares, designadamente os seus motivos e o significado que essa experiência tem na vida quotidiana.

Assim sendo, o conteúdo das entrevistas, analisadas através de técnicas de análise de conteúdo, evidenciou a existência de duas perspetivas diferentes de voluntariado. Ao analisar as entrevistas, conclui-se que na identidade associada ao voluntariado, há grandes diferenças entre os dois subgrupos considerados, ou seja, nos “Professores Voluntários” o voluntariado é em prol dos beneficiários do CCP e o outro subgrupo “Trabalho Voluntário” oferece o seu voluntariado ao CCP, como instituição, dando a entender que usam a hierarquia institucional como deles.

A segunda dissertação de Cunha (2014) tinha por objetivo contribuir para intervenções destinadas a ampliar as oportunidades dos reformados, procurando compreender as interações entre reforma, voluntariado e envelhecimento, contribuindo assim um referencial teórico, em torno de três etapas: reforma, voluntariado e envelhecimento. O trabalho culmina na elaboração de um instrumento de observação destinado a testar as hipóteses formuladas graças ao trabalho de problematização e a um estudo exploratório realizado junto de voluntários hospitalares e de voluntários indicados por um Banco de Voluntariado.

O artigo de Preto (2014) assume uma importante função promotora de sentido e significado, tanto pessoal como social, para a existência humana. Este artigo reflete acerca das eventuais alterações do valor do trabalho em tempo de crise e suas implicações na forma como os indivíduos se disponibilizam para o trabalho, o entendem e projetam, Pretendeu-se questionar se estas alterações se refletem no próprio sistema social em que se cruzam estas constatações, nomeadamente uma relação entre essa desvalorização ou revalorização, o desemprego e o trabalho voluntário.

Uma das formas de integração social e efetuada através do trabalho voluntário sénior. Em Portugal há uma Lei do Voluntariado desde 1998.

A Lei nº17/98 de 3 de Novembro, no artigo nº2 aborda o conceito de voluntariado. O voluntariado “é o conjunto de ações de interesse social e comunitárias realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e das comunidades desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas.”

No artigo nº3 da mesma lei, o conceito de voluntário “é o indivíduo de forma livre, desinteressada e responsável se compromete, de acordo com as suas aptidões próprias e no seu tempo livre, a realizar ações de voluntariado no âmbito de uma

organização promotora.” O voluntariado obedece a vários princípios enquadradores e como tal, um voluntário tem os seus direitos e deveres. São abordadas as relações entre o voluntário e a organização promotora.

O voluntariado enquanto prática agrega um conjunto de características chave que permite que o mesmo seja reconhecido enquanto tal. São elas: a *espontaneidade* (o voluntariado é uma opção livre), a *gratuidade* (no voluntariado não há gratificação monetária nem vínculo de trabalho), a *continuidade* (quando falamos de voluntariado falamos de uma ação continuada e não esporádica), a *disponibilidade*, o voluntariado não é motivado pela satisfação egoística pessoal do voluntário, mas pela vontade de prestar um serviço ao outro (Barbosa, 2000, p.197).

As características mencionadas anteriormente, não só acrescentam valor à definição inicial, como confirmam, a forte interligação com os valores. Os valores são presença fundamental e obrigatória no voluntariado. Só através deles se explica a sua existência e/ou manutenção. Na realidade, verifica-se que quando falamos de voluntariado, falamos necessariamente de valores: *da gratuidade, sensibilidade, solidariedade, responsabilidade, equilíbrio, espírito de participação e disponibilidade...* (Barbosa, 2000, p.195). São estes valores, diretamente associados à finalidade e disponibilidade do voluntariado que explicam, não só a motivação para a sua prática, mas também, as restantes características que o definem.

Se nos concentramos sobre o exemplo das ONG – organizações para a maioria das quais o voluntariado é um pilar fundamental, sem o qual a sua existência não seria economicamente viável, é compreensível que todas elas, de forma implícita ou explicitamente, trabalham tendo por base valores que legitimam a sua actividade e dão um propósito ao trabalho do respetivo corpo de voluntários.

De certa forma, o voluntariado tem vindo a fixar-se na cultura contemporânea, na forma de manifestação de «consciência social». De certa maneira, a expressão que designa *um movimento social configurado por pessoas que, gratuita e desinteressadamente, sem remuneração económica, por altruísmo e solidariedade, realizam acções para outras pessoas ou para a sociedade, por livre eleição e por meios pacíficos* (AA.VV, 1996, p.131). Neste âmbito, todo o voluntariado social, seja ele, com crianças, jovens, adultos ou idosos, pretende, de alguma forma, criar impacto positivo na pessoa ou grupo a quem se destina.

De acordo, com a OMS (2007), a participação e o apoio social estão intimamente ligados à boa saúde e ao bem-estar ao longo da vida. A participação em atividades de lazer, sociais, culturais e espirituais realizadas no âmbito das comunidades e da família permitem as pessoas idosas continuarem a exercer as suas competências, a ser objeto de respeito e estima e a manter ou estabelecer relações de apoio e de afeto. A participação fomenta a integração social e é um fator fundamental para que as pessoas idosas se mantenham informados.

No estudo da OMS as pessoas idosas consultados sobre este tema, referem que a capacidade de participação na vida social, tanto a nível formal como informal, depende não só da oferta de atividades mas também da existência de acesso adequado a transportes e infra estruturas e de oportunidades que interessam a um leque alargado de pessoas idosas é um fator que encoraja uma maior participação.

Paúl & Ribeiro (2011) afirma que desenvolver atividades de voluntariado e solidariedade é, certamente, a opção mais indicada para aqueles que desejam contribuir para a sociedade. Estudos realizados demonstram que é crescente o número de pessoas que dão o contributo na comunidade onde vivem, nomeadamente ao serem voluntárias de organizações e centros comunitários, ao darem assistência a pessoas incapacitadas e ao ajudarem os filhos e os netos. O sentimento não é só de utilidade social.

As investigações apontam ainda outros benefícios, como o aumento da confiança e de sentimentos de auto realização e satisfação. Ser voluntário permite desenvolver ações em prol dos indivíduos, famílias e comunidade, o que suscita um sentimento de bem-estar geral. Por outro lado, os voluntários assumem um compromisso social, de acordo com as suas aptidões, interesses e tempo disponível. Os voluntários têm oportunidade para conhecer novas pessoas, alargar a sua rede social e aprender novas competências.

As organizações e centros têm demonstrado interesse em reintegrar pessoas que colaborem nos trabalhos desenvolvidos e que contribuam com a experiência e conhecimentos ao longo da vida, principalmente associações sem fins lucrativos e grupos de solidariedade (religiosos ou não), de âmbito nacional ou até mesmo internacional. Exemplos dessas instituições são a Cruz Vermelha, a Liga Portuguesa Contra o Cancro, entre outras.

Paúl & Ribeiro (2011) afirma que o voluntariado é uma boa forma de se sentir envolvido na comunidade onde reside, ou numa área pela qual se interessa. Muito trabalho ainda têm de ser desenvolvido não só por parte do voluntário mas também por parte das entidades que participam na promoção do voluntariado.

Os projetos de voluntariado¹ estão a ter cada vez mais visibilidade como é o caso do projeto de voluntariado desenvolvido a nível local, o projeto de voluntariado e solidariedade ativa da associação Coração Amarelo, que tem várias delegações em Lisboa, Leiria, Alcobaça, entre outros. Ao ser voluntário nesta associação, poderá visitar pessoas idosas ou dependentes que se encontram isoladas em casa, lendo, escrevendo cartas, preenchendo documentos e outras atividades que lhe possam ser úteis e lhes deem prazer realizar em companhia.

A prática do voluntariado em todas as idades é fundamental, mas as pessoas idosas que praticam voluntariado com mais de 65 anos de idade é uma forma de precaverem a solidão ou isolamento. Cada dia que passa existem mais projetos e como tal é necessário a sociedade estar consciente desta realidade dos nossos dias. A prática do voluntariado ajuda a vários níveis, não só a desenvolver a parte física mas como também a parte cognitiva. Um idoso ativo e que promova a qualidade de vida dele e daqueles que o rodeiam com certeza que irá viver muitos mais anos e com uma melhor qualidade de vida.

As pessoas idosas de hoje são muito diferentes dos de há umas décadas atrás, porque são preocupados e gostam de ajudar o outro. Muitos de nós não entende o porquê de alguém ajudar o outro. Tem muito a ver com a lei da vida, se ajudarmos hoje, um dia mais tarde podem olhar para nós de outra forma, esta atitude é inevitável e está em muitas mentes.

Ser voluntário é algo que quero hoje e amanhã já não quero. Existe uma seleção para entender se determinado voluntário é indicado para o objetivo que irá desempenhar. Ser voluntário é algo sério e implica determinação para levar o desempenho da sua atividade em frente.

¹ Quem estiver interessado em desenvolver atividades de voluntariado pode procurar informação no Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado, através do e-mail CNPV@seg-social.pt ou consultar o site www.voluntariado.pt.

Voluntários com mais de 65 anos têm mais consciência de como foi a vida daqueles que têm uma idade mais avançada e como tal, podem entender muitas vezes a linguagem dos mais idosos e da época que viveram. Porque é como tudo na vida, os voluntários mais jovens nem sempre compreendem da mesma forma o que as pessoas idosas sentem e como viveram, muitas vezes com diversas dificuldades.

Promover um voluntariado compreensivo e mais direcionado para ajudar quem mais precisa vai fazer toda a diferença!

Capítulo 3 – Metodologia

3.1 Fundamentação da investigação

Neste terceiro capítulo é apresentado enquadramento metodológico tornando-se necessário em qualquer trabalho de pesquisa e nele se descreve e se explica todas as etapas que se vão processar (Fortin, 2003).

Um método implica a recolha de dados, a sua organização e sistematização da informação através da análise e interpretação dos dados colhidos (Quivy, 2008). Na realidade, a definição de um método para a realização de um estudo é sempre importante, porque ao definir, o investigador terá uma linha de orientação, o que facilita a recolha de informação e a sua respetiva análise e interpretação.

Ao longo do estudo, procurou-se seguir uma orientação em diferentes fases no processo de investigação, iniciando com a formulação do problema, construção de hipóteses, identificação do tipo de pesquisa, operacionalização das variáveis, seleção da amostra, seleção dos instrumentos de colheita, o tratamento de dados, a forma de apresentação dos resultados, terminando com a sua discussão e as suas principais conclusões e sugestões.

Assiste-se a grandes mudanças de carácter económico e social, tais como, a redução de natalidade, as alterações da estrutura familiar, o aumento da esperança média de vida, entre outros, que associados às sucessivas mudanças, estimulam novas tendências geracionais, devido ao aumento da percentagem de idosos. Segundo a pirâmide etária portuguesa, verificamos um duplo crescimento no envelhecimento, o qual desencadeia problemas de carácter social, político e económico, conduzindo a uma maior solicitação de apoios de carácter formal e informal (INE, 2002).

As pessoas idosas estão cada vez mais a tentar realizar voluntariado no seu quotidiano, mas muitos entraves estão envolvidos, não só o meio envolvente, o social, as organizações.

Perante um estudo de voluntariado em Portugal, elaborado pela Unidade de Investigação e Apoio Técnico ao Desenvolvimento local, a pedido do Concelho

Nacional para a promoção do Voluntariado, no âmbito do Ano Europeu do Envelhecimento em 2011, aplicado junto das organizações que acolhem voluntariado, das suas redes – federações, confederações e uniões e dos Bancos Locais de Voluntariado, apontam-se em primeiro lugar, para uma taxa de voluntariado, na população portuguesa, entre 18% a 20% em 2011. Este cálculo apresenta uma percentagem mais elevada do que a revelada em estudos anteriores, e uma inversão da tendência por elas evidenciada, sendo que segundo os autores, este aumento poderá estar relacionado pela opção metodológica mais ampla que este estudo contemplou.

Cada vez mais existe um incentivo para a prática do voluntariado, pois cada vez existem mais projetos a serem desenvolvidos. É necessário o indivíduo estar consciente da multiplicidade existente de projetos, tanto ao ar livre, como de cultura, entre outros.

Assim a questão de investigação que suscitou preocupação e desejo na pesquisa do trabalho foi: “O voluntariado sénior contribui para a melhoria da qualidade de vida dos voluntários idosos?”

Para responder à pergunta definimos os seguintes objetivos:

- a. Identificar o perfil do voluntário tendo em conta as suas experiências de voluntariado.
- b. Analisar “as motivações para as pessoas idosas na reforma exercerem a atividade de voluntários considerando o seu grau de integração e as oportunidades organizacionais para a sua concretização.
- c. Compreender as transições do ciclo de vida na velhice no que diz respeito ao trabalho voluntário tendo em conta o modo como esta atividade promove a qualidade de vida dos voluntários seniores.

3.2 Modelo de análise

Construir o modelo de racionalidade consiste, portanto, em definir os critérios de racionalidade que o estruturam e em precisar a hipótese fundamental que ele implica

e que o constitui. Ao construir o modelo, designam-se os resultados esperados a partir da hipótese, isto é, os resultados que seria necessário obter para que o modelo e a sua hipótese fossem confirmados (Quivy, 2008, p.262).

Neste modelo, iremos analisar as relações existentes entre ciclo de vida e motivações, integração social do voluntário e o contexto onde o voluntário realiza o voluntariado.

Dentro do contexto da qualidade de vida do voluntário vai ser aplicado um instrumento WHOQOL-BREF Portugal para medir a qualidade de vida do voluntário.

No contexto ciclo de vida e motivações, inclui-se as dimensões seguintes: perfis, motivação, preparação para a reforma, experiências do voluntariado e formação na área do voluntariado.

No contexto integração social as dimensões subjacentes: situação familiar, satisfação com a vida, amigos/vizinhos/redes, sociabilidade e responsabilidades.

Por fim, relativamente a organização: oportunidade para a rede do voluntariado está incluído, tipo de organização, lugar na organização e a ação realizada.

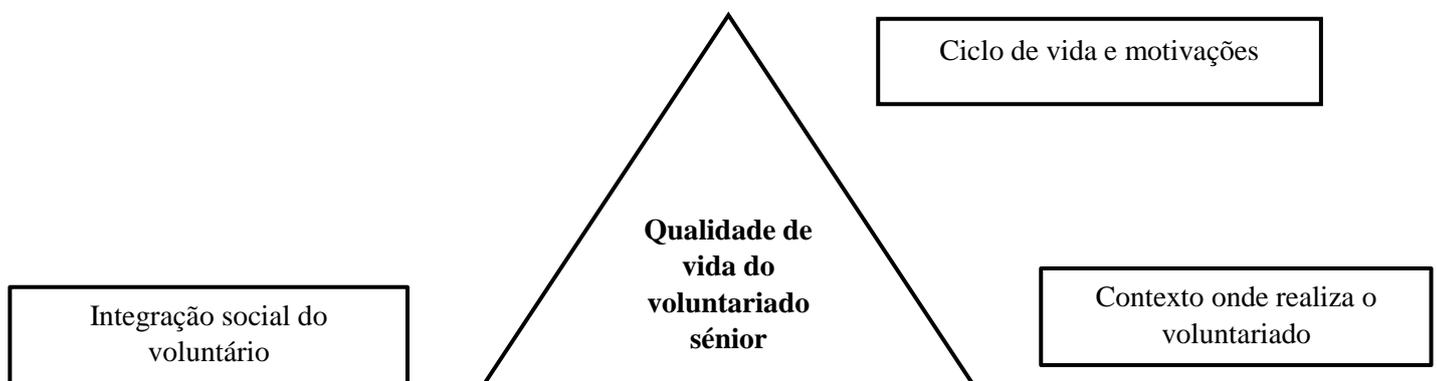


Figura nº1 – Indicadores que nos permitem construir a realidade

Operacionalização do modelo de análise

Conceito	Dimensão	Indicadores
<p><i>Ciclo de vida</i> <i>Transição do trabalho ativo para a reforma</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Perfis • Motivação • Preparação para a reforma • Experiências do voluntariado • Formação na área do voluntariado 	<ul style="list-style-type: none"> • Sexo; • Idade; • Escolaridade; • Estado Civil; • Onde reside; • Se tem filhos; • Rendimento. • Escolha; • Se tem experiência; • Porque fazer voluntariado com idosos?
<p><i>Integração social do voluntário</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Situação Familiar • Satisfação com a vida • Amigos/Vizinhos/Redes • Sociabilidade • Responsabilidades 	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos de vida; • Projeto de vida; • Estar bem consigo próprio; • Autonomia de vida; • Sentido para a vida; • Filhos e tipo de relacionamentos; • O papel social (o que faz, como faz, o que sente, etc.)
<p><i>Organização:</i> <i>Oportunidade para as redes do voluntariado</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo de organização • Lugar na organização • Ação realizada 	<ul style="list-style-type: none"> • Relação com o voluntariado • Motivação para fazer voluntariado • As atividades que são desenvolvidas; • O tempo que é despendido; • Qual o apoio prestado? • O que recebe em troca. • Tarefas do voluntário • Formação
<p><i>Qualidade de vida</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Qualidade objetiva • Qualidade subjetiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Qualidade objetiva (serviços, comunidade, etc.); • Qualidade subjetiva (o que a pessoa sente, como faz e porquê).

Quadro nº1 - Quadro de observação (realizada pela mestranda).

3.3 Métodos

A opção pelo método de estudo e técnica de pesquisa dependem da natureza do problema definido pelos investigadores ou das características do objeto que se pretende conhecer o estudar. A metodologia de investigação utilizada será a qualitativa e quantitativa.

Segundo Moreira (2007) “o método qualitativo busca: entrar dentro do processo de construção social, reconstruindo os conceitos e ações da situação estudada, para descrever e compreender em detalhe os meios através dos quais os sujeitos empreendem ações significativas e criam um mundo e seu. Conhecer como se cria a estrutura básica da experiência, o seu significado, manutenção e participação através da linguagem e de outras construções simbólicas. Recorrer a descrições em profundidade e deixar para segundo plano as pesquisas comparativas estandardizadas” (Moreira, 2007, p. 49).

Por outro lado, segundo Moreira (2007), “o método quantitativo busca o seu fundamento na teoria positivista do conhecimento. A procura de tais generalizações ou explicações sistemáticas deve apoiar-se em evidências empíricas. Toda esta busca pressupõe a existência prévia de certas regularidades básicas que se podem expressar na forma de leis ou relações empíricas. Com reflexo de confiança na evidência empírica, é dada particular importância à fiabilidade e validade. O método quantitativo consiste no conhecimento sistemático, comprovável e comparável, mensurável e replicável” (Moreira, 2007, p.48).

A metodologia de investigação vai basear-se em três momentos específicos, uma entrevista exploratória e 15 entrevistas semiestruturadas (formato *snowball sampling* ou “Bola de Neve”), realizadas aos voluntários ativos. De seguida foi aplicado um questionário sobre a qualidade de vida.

3.4 Técnicas: Entrevistas e questionário

- **Entrevista exploratória** é muito utilizada para realizar um estudo preliminar do principal objetivo da pesquisa que será realizada, ou seja, familiarizar-se com o fenómeno que está a ser investigado. A pesquisa subsequente possa ser concebida com uma maior compreensão e precisão. A pesquisa exploratória pode ser realizada através de diversas técnicas, geralmente com uma pequena amostra, permite ao pesquisador definir o seu problema de pesquisa e formular a sua hipótese com mais precisão, ela também lhe permite escolher as técnicas mais adequadas para suas pesquisas e decidir sobre as questões que mais necessitam de atenção e investigação detalhada, e pode alertá-lo devido a potenciais dificuldades, as sensibilidades e as áreas de resistência (Anexo 2).
- **Entrevista semiestruturada** - Segundo Quivy (2008) nas suas diferentes formas, os métodos de entrevista distinguem-se pela aplicação dos processos fundamentais de comunicação e de interação humana. Através das entrevistas consegue-se tirar informações e elementos de reflexão muito ricos e matizados. Os métodos de entrevista caracterizam-se principalmente por um contato privilegiado entre o investigador e os seus interlocutores e por uma fraca direção por parte dele (Anexo 3).
- **Questionário da qualidade de vida** – O questionário é um instrumento que tem como finalidade avaliar a qualidade de vida dos voluntários, assim, este questionário tem 26 questões sendo 2 delas questões gerais e as seguintes facetas compõe o instrumento original (Anexo 4).

As dimensões da entrevista exploratória foram as seguintes: falar um pouco de si, a relação que tem com o voluntariado e por fim, a importância do voluntariado. A entrevista exploratória teve a sua importância no momento inicial de decisão de qual seria a problemática da dissertação.

Por outro lado, a entrevista semiestruturada tem como primeiro conceito: ciclo de vida: transição do trabalho ativo para a reforma e as seguintes dimensões: os perfis,

as motivações, a preparação para a reforma, experiências enquanto voluntário e a formação na área do voluntariado. Num segundo conceito: integração social do voluntário, tendo as seguintes dimensões presentes: situação familiar, satisfação com a vida, amigos/vizinhos/redes, a sociabilidade e responsabilidades. Por fim, um terceiro conceito: organização: oportunidade para as redes de voluntariado tendo como dimensões: tipo de organização, lugar na organização e ação realizada e tempo despendido. O objetivo destas entrevistas é recolher sentidos atribuídos pelas pessoas.

O questionário aplicado aos voluntários tem quatro domínios principais. O domínio físico, psicológico, relações sociais e o meio ambiente. Nos questionários aplicados consegue-se ter uma noção da realidade e da sua postura em relação à qualidade de vida no seu quotidiano.

A qualidade de vida é uma perceção do individuo quanto à sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais se insere e em relação com os seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações, afetado de um modo complexo pela saúde, física, psicológica, relações sociais, nível de independência e pelas suas relações com as características mais relevantes do seu ambiente (Sequeira, 2007).

3.4.1 Análise de conteúdo e análise descritiva

Depois da recolha de dados, através de determinados instrumentos, é altura de tratá-los e analisá-los, para posteriormente, confirmar ou não as hipóteses iniciais do trabalho e estabelecer as conclusões.

“O tipo de métodos utilizados, tanto na recolha de dados, como na sua posterior análise, são definidos de acordo com os objetivos de investigação. A utilização de uma metodologia quantitativa justificasse quando o objetivo de estudo é mensurar os fenómenos sociais, enquanto a metodologia qualitativa é utilizada em estudos que pretendem descrevê-los. Ambas as metodologias de recolha e análise têm um papel a desempenhar na investigação” (Pereira & Diogo, 2012, p. 39).

Por outro lado, para Pereira & Diogo (2012) a metodologia qualitativa tem como base a descrição (consiste na pura descrição de dados recolhidos, sem qualquer tipo de interpretação), classificação (o material recolhido tem que ser classificado para ser organizado, ou seja, a forma como se organiza a informação pode ser cronológica,

espacial, do geral para o particular, ou vice-versa, a informação recolhida deve ser distribuída por categorias previamente definidas e a explicação (é a relação entre as variáveis e a comparação dos resultados esperados com os resultados observados, é a verificação das hipóteses e a fase da explicação em que é necessário ser-se exaustivo e sintético.

Nesta investigação em concreto foi utilizada uma metodologia qualitativa (entrevista exploratória e entrevista semiestruturada) e a metodologia quantitativa (questionário para avaliar a qualidade de vida dos voluntários – escala BREF-Portugal). Ao longo do tratamento de informação vão ser seguidos os seguintes tópicos para realizar uma correta análise de dados, quer isto dizer, descrever, classificar e explicar.

Tipo de estudo	Métodos e Técnicas de Investigação		
Estudo de caso	Métodos	Recolha de dados	Análise de dados
	Qualitativo	Entrevista exploratória Entrevistas a 15 voluntários seniores.	Análise de conteúdo
Estudo de caso	Quantitativo	Questionário aos voluntários seniores (Aplicada a escala Bref-Portugal para avaliar a qualidade de vida)	Análise descritiva

Quadro nº2 – Métodos e Técnicas de investigação (elaborado pela mestranda).

3.4.2 Amostra

Existem vários tipos de amostras basicamente podem-se definir duas grandes categorias: as amostras probabilísticas ou aleatórias e as amostras não-probabilística, não aleatória ou de conveniência, mas para esta dissertação foi definida uma amostra não-probabilística, não aleatória ou de conveniência. Segundo Moreira (2007) “nas

amostras não probabilísticas, a seleção dos elementos não depende da probabilidade mas de causas relacionadas com as características do investigador” (Moreira, 2007, p.121). A amostra refere-se a 15 voluntários da Universidade Sénior da Póvoa de Santa Iria.

Os universos desta dissertação são todos os voluntários da universidade sénior da Póvoa de Santa Iria onde existem 100 voluntários.

Foram escolhidos estes 15 voluntários devido aos seguintes critérios de delimitação da amostra:

- Ter mais de 55 anos de idade; voluntário sénior da Póvoa de Santa Iria, ter alguma atividade ligada à universidade sénior (professor, responsável pela associação de alunos, responsável pela biblioteca).

- Residentes no concelho de Vila Franca de Xira, realizar algum tipo de atividade na universidade há mais de um ano.

Fizeram-se 15 entrevistas a estes voluntários tendo em conta os critérios anteriormente mencionados e que aceitaram responder ao estudo (integram o estudo e também por ainda ser recente o processo de transição para a reforma).

Tendo em conta que o voluntariado é um “conjunto de ações de interesse social e comunitárias realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e das comunidades desenvolvidas sem fins lucrativos por entidades públicas e privadas” (Lei nº 17/98 de 3 de Novembro). Numa forma de uniformizar o critério, nomeia-se os voluntários que já estejam numa situação de reforma e que exerça atividades na Universidade Sénior da Póvoa de Santa Iria.

3.4.3 Contextualização e características do local de estudo

O estudo desenvolveu-se na cidade da Póvoa de Santa Iria. Encontra-se inserido em Vila Franca de Xira e decorreu no período de Julho de 2014 a Outubro de 2015.

A cidade Póvoa de Santa Iria situa-se a cerca 22 km de Lisboa e tem 40 404 habitantes.

Os equipamentos existentes na Póvoa de Santa Iria: Junta de Freguesia, Correios, Quartel dos Bombeiros, Piscinas Municipais, Centro de Saúde, Estação de Comboios, Forno Crematório, Esquadra da PSP, Palácio de Nossa Senhora da Piedade em Póvoa de Santa Iria, entre outros.

O Palácio é onde são realizadas as aulas da universidade sénior. A Universidade Sénior é um Projeto da Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, que visa ser um polo de ensino não formal, constituído por aulas de aprendizagem, pesquisa e atualização complementado com atividades culturais e recreativas, onde se fomenta o enriquecimento intelectual e cultural, as relações interpessoais, o aumento da autoestima e da autonomia pessoal, destinado a seniores com idade igual ou superior a 55 anos e/ou reformados residentes no Concelho de Vila Franca de Xira.

Cada aluno paga uma propina trimestral (5.17 euros por cada disciplina), seguro escolar anual (7.98 euros).

Neste momento o leque de disciplinas (superior a 30) distribui-se pelas mais variadas áreas: ciências naturais e exatas; ciências sociais, humanas e políticas; expressão corporal; expressão plástica; informática, línguas, arraiolos, entre outras.

Para qualquer dúvida ou esclarecimento indicamos a morada: Rua Padre Manuel Duarte, 2625-173 Póvoa de Santa Iria. Telefone: 219 533 050 e o FAX: 219 053 051.

Capítulo 4 – Apresentação e discussão dos resultados

4.1 Ciclo de vida: Transição do trabalho ativo para a reforma

4.1.1 Perfis dos voluntários

O perfil dos voluntários é caracterizado da seguinte forma: o género dos entrevistados são 9 (60%) são mulheres e 6 (40%) são homens – gráfico 1.

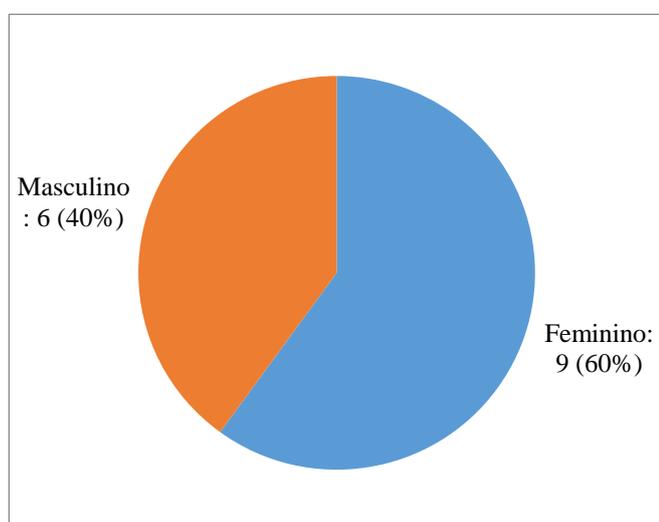


Gráfico n°1 – Género

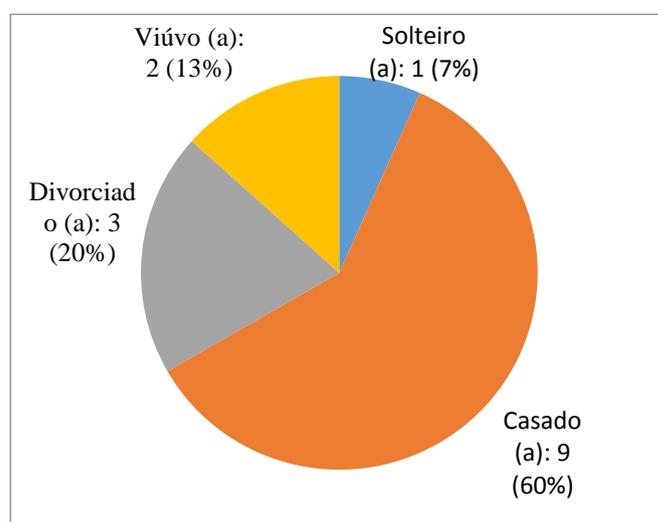


Gráfico n°2 – Estado Civil

As idades dos entrevistados têm a seguinte amplitude: 47 a 71 anos. A média de idade dos entrevistados é de 64.86 anos. Quanto ao estado civil – gráfico 2 – verifica-se que 9 (60%) são casados; divorciados 3 (20%); viúvos 2 (13%) e solteiros 1 (7%).

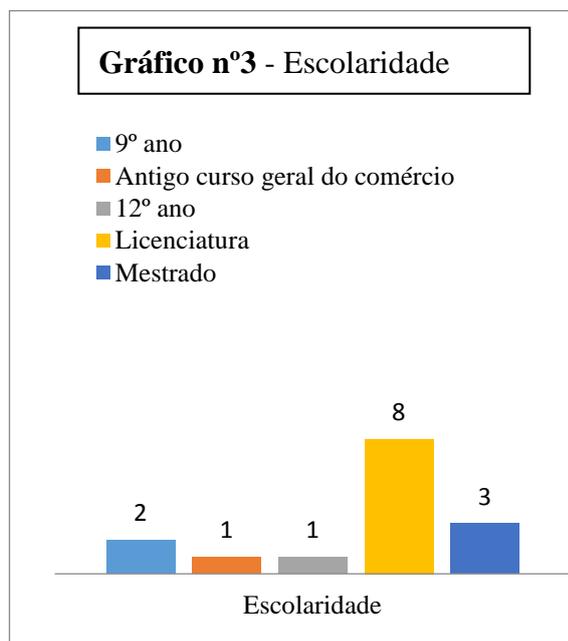


Tabela nº 1 - Profissões

Profissões	Quantidade
Professora de Sociologia	2
Indústria agroalimentar	1
Oficial da segurança pública	1
Chefe de serviços	1
Professora de Filosofia	1
Chefe de departamento na AP	1
Oficial dos paraquedistas	1
Indústria de pneus	1
Professora de 1º ciclo	2
Empregada bancária	1
Empregado na TAP	1
Educadora de Infância	2

Relativamente à escolaridade – gráfico nº3, a maioria dos entrevistados completou a licenciatura, quer isto dizer, que 8 voluntários são licenciados. Logo a seguir vêm 3 voluntários que completaram o mestrado em diferentes áreas, que são as seguintes: propriedade industrial e biblioteconomia, história e sociologia. Com o 9º ano temos 2 voluntários. E por fim, 1 voluntário que tem o antigo curso geral do comércio e 1 voluntário com o 12º ano.

As profissões exercidas – gráfico nº4, no seu quotidiano, na sua maioria, foram as seguintes: professora de sociologia 2 (15%), professora do 1º ciclo 2 (15%), educadora de infância 2 (15%), na indústria agroalimentar 1 (7%), oficial da segurança pública 1 (7%), chefe de serviços 1 (7%), professora de filosofia 1 (7%), chefe de departamento AP 1 (7%), oficial dos paraquedistas 1 (7%), indústria dos pneus 1 (75), empregada bancária 1 (7%) e por fim, empregado na TAP 1 (7%).

Os voluntários entrevistados são na sua maioria mulheres, com famílias nucleares com filhos, e netos e em situação de reforma. Para além das características já enunciadas verificamos algumas regularidades nestes voluntários. Ao nível da formação superior, 11 destes voluntários tem licenciatura e 2 têm formações pós-graduados a nível de mestrado. Os restantes, apesar de não terem cursos superiores, apresentam profissões exercidas muito qualificadas ao nível de chefe de divisão.

Apesar de nem todos referirem o valor da reforma, verifica-se que oito usufruem de reformas acima da média nacional entre 1300 e 3000 euros.

4.1.2 A motivação

Quanto à motivação para ser voluntário podemos identificar vários tipos de razões, nomeadamente: por convite da instituição; por experiência de voluntariado; por vontade própria e necessidade de se manter ocupado e mudar de vida; por necessidade de se dar aos outros.

Por convite da instituição:

“Eu não optei por ser voluntária, soube que existia necessidade, ou seja, que existia falta de professores e como é uma coisa que gosto de fazer posso ensinar pessoas que não tem conhecimento na matéria. E como tal, aproveitei esta necessidade para me candidatar como professora na universidade sénior”. (E1)

Por experiência de voluntariado:

“O meu primeiro ato de voluntariado, foi no euro 2004, estive com a seleção croata e com a seleção inglesa, foi o futebol visto fora das quatro linhas, tudo muito organizado, eu gostei imenso da organização da UEFA, nós éramos os embaixadores da UEFA junto das seleções. Tinha um bilhete próprio para entrar no estádio, ninguém sabe. Depois do euro 2004 surge em simultâneo a universidade sénior e o banco alimentar contra a fome. No banco alimentar contra a fome também sou voluntário na visita a instituições que o banco entrega produtos.” (E2)

Vontade própria e necessidade de se manter ocupado e mudar de vida:

“Primeiro que tudo para manter a cabeça ocupada, porque vivi 26 anos muito ativa, muito mesmo. E parar de repente, não me está a fazer bem. Pensei, tenho de dar uma volta à minha vida. Como tenho o curso de voluntariado feito já há alguns anos, e como este projeto fui eu que o iniciei, a universidade sénior em 2004. Pedi para vir dar aulas na universidade sénior.” (E3)

Necessidade de se dar aos outros:

“Eu optei por ser voluntária, este é o segundo ano. O dar-mos de nós que seja de boa vontade, procurando fazer o melhor. Procuro dar o melhor de mim e aquele tempo que estou com os alunos, realmente é uma mais-valia para aquelas pessoas e assim esquecem um pouco os problemas que já tiveram ou tem. Eu mesmo em funções ainda a trabalhar eu realmente já fazia voluntariado pessoas que realmente não tinha ninguém.” (E9)

Nesta questão verificamos que a motivação da maioria dos voluntários é sobretudo pela experiência de voluntariado. Outra situação a destacar é a seguinte: o facto de as pessoas terem formações e qualificações superiores apresentam uma situação mais favorável e por esse motivo são convidadas para participar nas atividades da universidade sénior.

4.1.3 Processo de preparação para a reforma

Quanto aos processos de preparação para a reforma verifica-se que na maioria dos casos os voluntários não se preparam para a reforma, ou seja, surgiu naturalmente. Outro processo foi a formação durante a vida ativa para depois da reforma se poder dedicar à área que mais gostava e por último, depois da reforma investiu na formação académica e tirou um curso superior e posteriormente o mestrado.

Surgiu naturalmente:

“Surgiu naturalmente, as empresas evoluíram e outras mudaram de sítio, quando tinha 55 anos surgiu um diploma em como me podia reformar e pronto, chegou a minha altura de reformar.” (E2)

Formação durante a vida ativa:

“Antes de me reformar trabalhava em marketing nos correios, mas sempre gostei muito de dar formação e interessei-me pelo coaching. Durante a minha atividade profissional antes da reforma, fui tirando formação já a pensar naquilo que iria fazer na reforma, fui fazendo formação nos meus tempos livres, ou seja, formação como coaching.” (E1)

Investiu na formação académica:

“Quando vim para a reforma comecei a ver que não podia parar e decidi fazer o curso de história e tinha imensos livros de história. Fui para a universidade lusíada e fiz os 4 anos e depois fiz o mestrado na faculdade de letras e fiz o mestrado de expansão e descobrimentos. Entretanto vim para aqui como aluno e fiz uma palestra dos elevadores atuais e os mais antigos e depois souberem realmente que tinha o curso de história e fizeram-me a proposta de dar aulas na universidade sénior com a disciplina história universal”. Sou professor de cultura geral e sou aluno de sociologia”. (E13)

Os voluntários entrevistados na sua maioria não se prepararam para a reforma, ou seja, surgiu naturalmente este processo e os indivíduos adaptaram-se muito bem a esta nova realidade nas suas vidas.

Por outro lado, voluntários ao longo da sua atividade profissional sempre foram desenvolvendo outras atividades para além daquilo que realmente tinham como sua profissão diariamente, sempre tiveram outras formações, uma grande atividade associativa, entre outras.

Existe um caso de um voluntário que depois da reforma foi para a universidade tirar o curso de história e depois ainda fez o mestrado de expansão e descobrimentos na faculdade de letras.

4.1.4 As experiências do voluntariado na primeira pessoa

As experiências dos voluntários, na sua maioria, são na universidade sénior e estes mesmos voluntários anteriormente nunca tinham tido atividades voluntárias e por outro lado, uma pequena minoria de voluntários que já tinham praticado voluntariado mesmo estando na vida ativa.

Experiências na universidade sénior:

“Uma hora por semana, a disciplina que dou é informática. Gosto muito das pessoas que conheci e que conheço e como tal, como estou a praticar também é uma mais-valia porque quem pratica não esquece. É uma maneira de estar atual e assim convivo com as pessoas”. (E6)

“É só aqui na universidade sénior, nunca tive qualquer outro tipo de atividade voluntária”.
(E7)

Voluntários que tiveram experiências de voluntariado antes da reforma:

“As minhas experiências sempre foram de atividades de voluntária. Quando estava no ativo como professora de filosofia eu e as minhas alunas ajudamos uma senhora que tinha realmente uma casa muito degradada e assim, deixamos a casa um pouco melhor e ajudamos aquela senhora que precisava de toda a nossa ajuda. As minhas atividades enquanto professora voluntária são aqui na universidade sénior, mas desde sempre que tive esta vontade de ajudar os outros”. (E11)

“Na sociedade dos amigos dos castelos também já fui voluntário na instituição. Mas neste momento a minha atividade voluntária é aqui na universidade. A minha disciplina é cultura geral e as aulas são às quintas-feiras, ou seja, a minha turma é heterogénea e devemos estar em conta”. (E13)

É unânime nesta situação que os voluntários seniores não tiveram na sua maioria qualquer tipo de atividade voluntária antes da reforma, mas viram na universidade sénior uma boa oportunidade para começar a ter atividades voluntárias.

Uma pequena parte dos voluntários seniores, antes da reforma já tinham tido atividades voluntárias no seu quotidiano. Os casos constatados são indivíduos que estavam ligados ao ensino e assim sendo, foram realizando atividades voluntárias ao longo da sua vida profissional.

4.1.5 Formação na área do voluntariado

Relativamente à formação na área do voluntariado existem três situações distintas: a primeira e que reúne maior consenso, os voluntários da universidade sénior não teve qualquer tipo de formação na área do voluntariado; a segunda situação os voluntários que tiveram formação na área do voluntariado e a formação que fez antes de se reformar já tinham implícito a área de formação “O voluntariado”.

Não teve qualquer formação na área do voluntariado:

“Não tive qualquer formação na área do voluntariado, mas a minha vontade de ajudar esteve sempre presente no meu quotidiano”. (E11)

Formação na área do voluntariado:

“Nós tivemos aqui uma vez, cerca de uns cinco anos, uma senhora da Segurança Social que nos deu uma formação de uma tarde sobre o voluntariado. Eu também tenho alguma informação e documentação sobre o voluntariado. Muitas vezes as formações que nos vem dar muitas vezes são repetitivas”. (E4)

Formação realizada antes da reforma:

“Um dos meus mestrados (biblioteconomia) é dentro das bibliotecas por isso está de acordo com os meus conhecimentos”. (E12)

A maioria dos voluntários da universidade sénior não teve qualquer formação na área do voluntariado. Mas, não foi por isso que desistiram desta área e tentam dar sempre o melhor aos seus alunos.

Uma pequena percentagem teve formação na área do voluntariado, ou em atividades anteriores à universidade sénior, ou mesmo já na universidade sénior existiram palestras dadas pela segurança social sobre o tema.

Por último, um indivíduo teve formação na área das bibliotecas e isso foi-lhe útil para conseguir estar à frente da biblioteca da universidade sénior.

4.2 Integração social do voluntário

4.2.1 A situação familiar

Relativamente à situação familiar dos voluntários entrevistados na sua maioria continua a ter objetivos de vida e tenta demonstrar isso diariamente. Por outro lado, uma pequena percentagem vive o dia-a-dia, sem pensar no futuro.

Continua a ter objetivos de vida:

“Apesar de ser filha única, tenho uma família alargada, os meus relacionamentos são bons. Os meus objetivos de vida continuam a existir, um deles que ainda não concretizei, mas também não desisti. É aprender inglês, e este ano também não vou conseguir, mas fica para o ano”. (E8)

Vive o dia-a-dia:

“Hoje em dia não tenho projetos de vida, o meu projeto acabou a partir do momento em que me reformei. Posso ter um projeto pontual, é só estar estabilizado na sociedade”. (E7)

A realidade destes voluntários é que os mesmos continuam a ter objetivos de vida e tentam mostrar isso todos os dias. Poucos são os que não tem objetivos de vida, vivem o dia-a-dia sem complicações.

4.2.2 A satisfação com a vida

Relativamente a este tópico, a satisfação com a vida, a maioria está satisfeito com a vida, mas um reduzido número de voluntários continua a procurar a satisfação com a vida (em busca).

Satisfeito com a vida:

“Tenho uma certa autonomia também a nível financeiro. O meu sentido orientador é muito bom. Tudo o que fiz na minha vida anteriormente voltaria a fazer, porque sinto-me bem comigo mesma”. (E11)

Procurar a satisfação com a vida (em busca):

“Podia estar melhor. O meu lema é viver um dia de cada vez, neste caso já é um dia de cada vez. Eu apesar de todas as coisas. Sou feliz e tenho as minhas gatinhas”. (E15)

Os 15 voluntários entrevistados, neste momento estão satisfeitos com a vida que têm, através das atividades que realizam diariamente, do seu suporte de amigos e através do seu espaço envolvente.

Por outro lado, e numa quantidade mais pequena, 3 voluntários continuam a procurar a satisfação com a vida, ou seja, estão em constante busca, dizem mesmo que é uma procura que tem de ser feita ao longo da vida.

4.2.3 Os amigos/vizinhos/redes

Relativamente aos amigos/vizinhos/redes os voluntários realizam muitas atividades dentro da universidade sénior (professor, na área da biblioteca ou na organização de eventos) promovendo as suas redes/laços dentro da universidade, como também praticam exercício físico diariamente e também tomam conta de pessoas necessitadas.

Professor na universidade sénior:

“As atividades que pratico como voluntária é só aqui na universidade sénior como professora porque não tenho mais tempo para me dedicar a mais atividades”. (E10)

Prática de exercício físico nos seus tempos livres:

“Vou três vezes ao ginásio da parte da manhã, dou a minha aula às quintas-feiras e depois durante o resto da semana é a preparação da aula e dar uma aula sem seca é realmente o que pretendo. O objetivo da faculdade é ter as pessoas motivadas”. (E13)

Tomar conta de pessoas necessitadas:

“Aqui na universidade sénior é como professora e fora daqui tenho realmente duas senhoras que visito frequentemente. Em casa também faço restauros de arte sacra”. (E9)

A maioria dos voluntários (13) dedica o seu tempo disponível na universidade sénior.

Outro exemplo, é dedicarem o seu tempo na universidade sénior mas também praticam atividades físicas o que ajuda a manterem-se saudáveis.

Por fim, o outro exemplo, é dedicarem o seu tempo na universidade sénior mas também tomar conta de pessoas necessitadas e sentem-se úteis dessa forma.

4.2.4 A sociabilidade

Enquanto sociabilidade, neste caso até que ponto a ação de voluntariado exercida promove a melhoria da sociedade? Muitos são os voluntários que concordam esta ação promove e deve ser praticada no seu quotidiano. Os voluntários afirmam que o voluntariado deve ser praticado e não deve ser esquecido.

Alguns excertos relativamente a este subtema:

“A universidade tem uma grande influência e vai ocupar e ajudar as pessoas em algumas horas do dia. O voluntariado como professor, se a pessoa tem bagagem para ensinar, neste caso ajudar a distrair as pessoas, assim ajuda que as pessoas pensem, que se mexam, conversarem”. (E7)

“A importância é relevante. Para fazermos trabalho voluntário temos de gostar e estarmos de corpo e alma e não estarmos a fazer só porque sim. É importante. Para fazermos trabalho voluntário pelos outros, temos mesmo que gostar. Sinto que as pessoas me respeitam e sou muito rigorosa por aquilo que faço. Tenho uma visão muito positiva relativamente à universidade sénior. Porque realmente esta universidade promove a qualidade de vida dos alunos e dos professores”. (E11)

A realidade é que os voluntários seniores percebem a universidade como uma promoção da qualidade de vida tanto dos professores como também dos alunos.

Dizem que realmente deve existir mais atividades voluntárias na nossa sociedade porque só assim podemos evoluir e sermos melhores num futuro próximo.

4.2.5 As responsabilidades

As responsabilidades referidas pelos voluntários são as seguintes: como professor voluntário na universidade sénior, como responsável na área da biblioteca e ainda organização de eventos/associação na universidade sénior.

Professor(a) na universidade sénior:

“As atividades que tenho como voluntária são só aqui como professora na universidade sénior, fora daqui não tenho mais nenhuma atividade voluntária”. (E3)

Responsável na área da biblioteca:

“As atividades que faço voluntariado são só aqui na universidade sénior na área da biblioteca”. (E12)

Organização de eventos da universidade sénior:

“Costumo estar na organização dos eventos e em tudo que me pedem relativamente à associação”. (E5)

Os voluntários entrevistados têm as suas atividades centradas na universidade sénior, ou como professores, ou com organizadores de eventos ou até mesmo responsáveis na área da biblioteca.

Em alguns casos, os voluntários tem atividades voluntárias fora da universidade sénior, tais como, na área das autarquias, como também nos bombeiros, entre outras atividades.

Os voluntários têm consciência que a sua atividade voluntária nesta altura da sua vida melhora tanto a sua qualidade de vida, como também os seus alunos, nas diversas áreas de conhecimento.

4.3 Organização: Oportunidade para as redes de voluntariado

4.3.1 Tipo de organização

A maioria dos voluntários dedica o seu tempo na universidade sénior como voluntário. Por exemplo: *“O voluntariado é muito bom, nós aprendemos a lidar com os bons e maus feitos, ou seja, e este contacto com pessoas de vários feitos, ajuda-nos a perceber, a fortalecer, a ajudar e a melhorar a qualidade de vida destas pessoas”.* (E9) Poucos são os

exemplos que têm atividades voluntárias fora da universidade sénior. Mas alguns voluntários ainda têm atividades voluntárias nos bombeiros, nas autarquias.

4.3.2 Lugar na organização

O lugar que ocupam na universidade sénior dos voluntários já foi referido anteriormente, como professores de várias disciplinas, na área da biblioteca e até mesmo na área da associação (promoção de eventos da universidade sénior). Exemplo disso: *“Tenho duas facetas. Como presidente da associação nós temos muitas atividades e tenho uma equipa, existe uma senhora que organiza essas situações e reunimos. Depois temos de 15 em 15 dias em que existe uma equipa da tarde de cinema (6^{as}feiras) e existe um senhor que tem uma sala cheia de DVDs e nós pedimos o filme e assim surge então a tarde de cinema. Existe um trabalho por trás para correr bem. Enquanto professor é uma vez por semana (coro) e também nos bombeiros voluntários na direção”*. (E14)

4.3.3 Ação realizada e tempo despendido

No início de cada ano letivo a universidade sénior da Póvoa de Santa Iria procura ir de encontro dos interesses dos seus futuros alunos. A realidade é que muitos professores também são alunos na universidade sénior. E a sua forma de organizar passa muito por esta situação.

O tempo despendido pelos voluntários seniores em média são 2,53 horas (em média). Mas muitos são os voluntários que adiantam o seguinte, se for necessário ajudar em algo e se me telefonarem ou me disserem no dia anterior, não me importo nada de ajudar, mesmo que não seja o meu dia.

4.4 Qualidade de vida percebida pelos voluntários

Neste estudo, consideramos a qualidade de vida dos voluntários seniores da universidade sénior da Póvoa de Santa Iria.

Para avaliar a variável, recorreremos ao instrumento de avaliação Whoqol-Bref (World Health Organization Quality of Life Instrument Bref) (Anexo 4) – Estado de saúde e a Qualidade de Vida, que representa a versão abreviada do Whoqol-100.

A escolha deste instrumento, deve-se ao facto de ter sido aplicado na versão portuguesa, mostrando que apresenta características psicométricas satisfatórias e de ser rápida a sua aplicação. A utilização deste mesmo instrumento teve o intuito de ser rápida a sua aplicação, visto que foram aplicados 15 questionários a sua resposta teria de ser rápida e precisa.

O WHOWOL-Bref é constituído por 26 perguntas, sendo duas mais gerais, relativas à perceção geral de qualidade de vida e à perceção geral de saúde, quando calculada em conjunto, gerando um score independente dos domínios e as restantes 24 representam cada uma das 24 facetas específicas que constituem o instrumento original. Posto isto, cada uma das facetas é avaliada por uma pergunta mantendo a essência subjetiva e multidimensional do conceito de qualidade de vida.

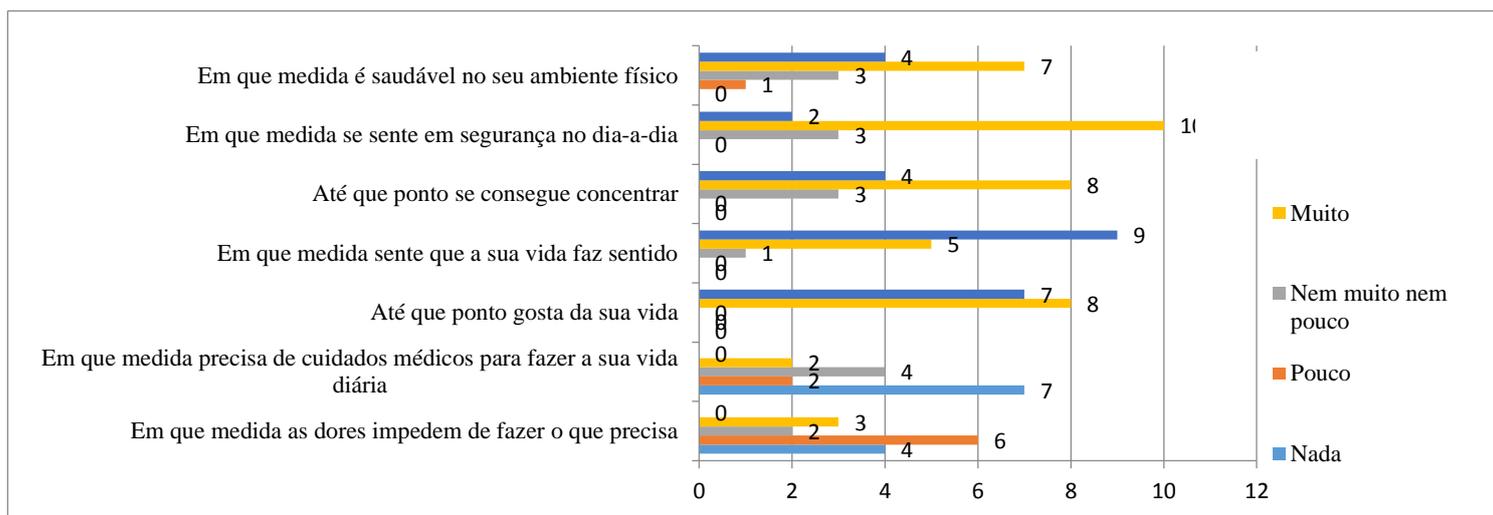


Gráfico n° 4 - Domínio físico

O WHOQOL-Bref está organizado em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Nos seguintes gráficos vamos ter noção da realidade e da sua postura em relação à sua qualidade de vida diária.

Relativamente, ao gráfico nº 4 (domínio físico), 7 voluntários responderam que estão muito saudáveis; 4 muitíssimo saudáveis e 3 nem muito nem pouco. A nível da segurança 10 voluntários consideram que estão muito seguros no seu dia-a-dia, 3 nem muito nem pouco e 2 estão muitíssimo seguros. A nível da concentração 8 voluntários responderam que se conseguem concentrar muito, 4 muitíssimo e 3 nem muito nem pouco. Por outro lado, 9 voluntários responderam que a sua vida faz muitíssimo sentido e 5 responderam que a sua vida faz muito sentido.

Todos os voluntários consideram que gostam da sua vida: 7 voluntários gostam muitíssimo e 8 gostam muito, por isso, é um aspeto que está bem resolvido.

A nível dos cuidados médicos para fazer a sua vida diária 7 voluntários responderam que não precisam de nenhum cuidado e 4 responderam nem muito nem pouco, 2 muito e 2 pouco.

A questão seguinte, até que ponto as dores impedem de fazer o que necessita, 6 voluntários responderam pouco e 4 muitíssimo, 3 muito e 2 nem muito nem pouco.

No que diz respeito ao domínio físico verifica-se que em aspetos de segurança e de sentir-se bem consigo próprios que há valores positivos e no que diz respeito a aspetos objetivos de acesso à saúde há diferenças, pelo que nem todos percebem o acesso à saúde como algo positivo. Em termos de dores físicas os voluntários conseguem na sua maioria realizar as suas atividades sem qualquer problema neste domínio.

Relativamente, ao gráfico nº5 (relações sociais), 7 voluntários responderam que a mobilidade dos voluntários está bastante satisfatória, 5 completamente satisfeitos, 2 moderadamente e 1 pouco. A nível das oportunidades para realizar as atividades de lazer 7 voluntários consideram bastante satisfeitos, 6 completamente e 2 moderadamente. A nível do fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária 9 voluntários responderam que têm completamente acesso, 5 bastante e 1 moderadamente.

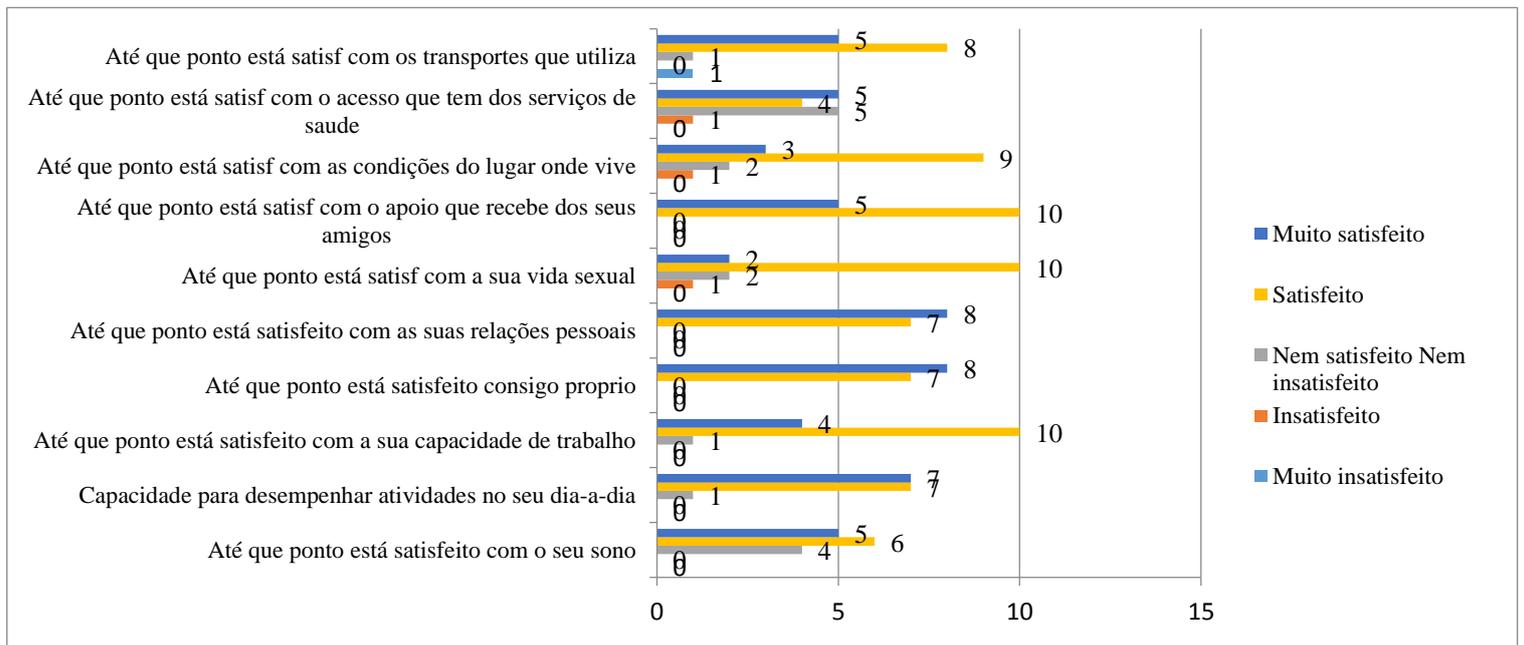


Gráfico n.º5 – Domínio das relações sociais

A nível da questão do dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades, 9 voluntários responderam que neste momento é moderadamente, 3 bastante, 2 completamente e 1 pouco.

A questão da aparência física, 6 voluntários responderam que aceitam completamente a sua aparência física, 6 bastante e 3 moderadamente.

Por fim, foram unânimes as respostas dos voluntários, responderam que têm energia suficiente para fazer as suas atividades diárias, 5 responderam completamente, 5 bastante e 5 moderadamente.

No que diz respeito ao domínio psicológico verifica-se que em aspetos de mobilidade, oportunidades para realizar as atividades de lazer e a questão do dinheiro para satisfazer as suas necessidades que há valores positivos.

Em termos ao fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida a maioria está satisfeito com esta condição.

Por fim, os voluntários consideram que têm energia suficiente para a vida diária de forma equilibrada.

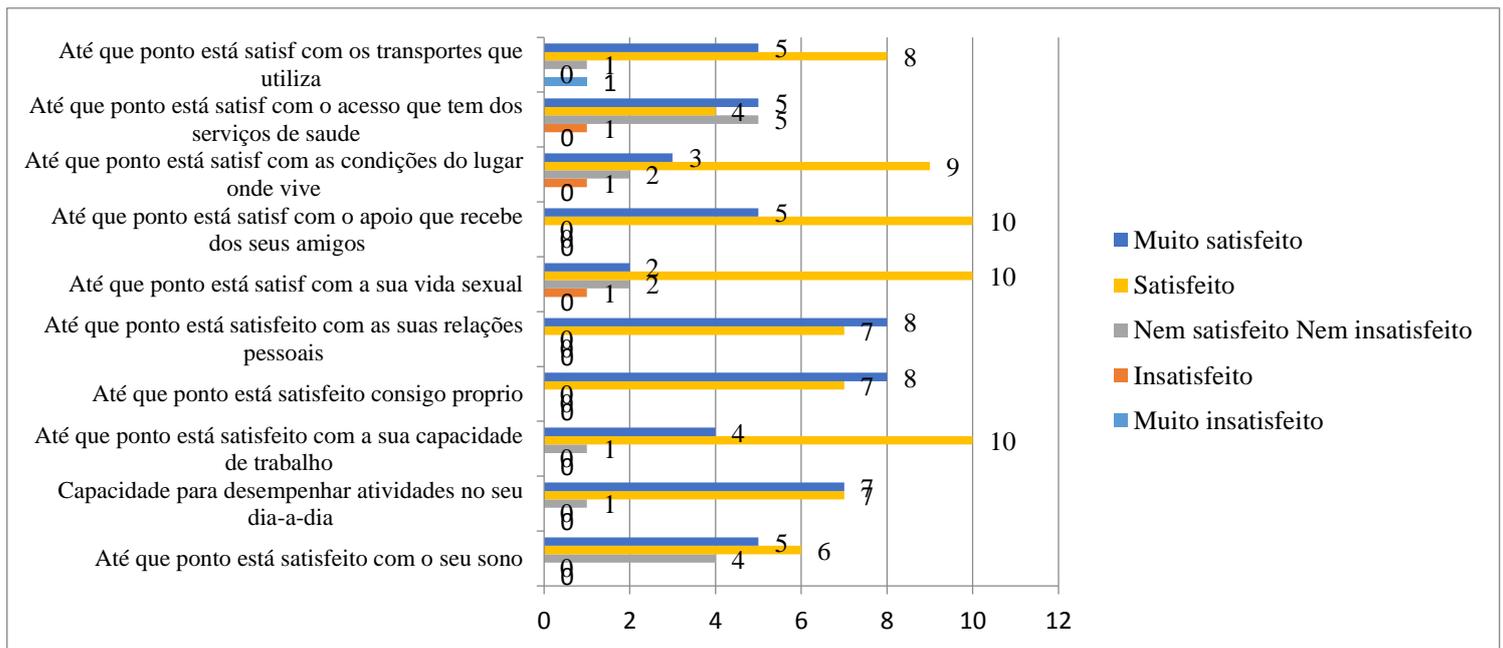


Gráfico n°6 – Domínio meio ambiente

Quanto ao domínio do meio ambiente (gráfico n°6), 8 voluntários responderam que estão muito satisfeitos com os transportes que utilizam, 5 satisfeitos, 1 nem satisfeito nem insatisfeito e 1 muito insatisfeitos. A nível da satisfação com o acesso que tem dos serviços de saúde 5 voluntários responderam que estão muito satisfeitos, 5 nem satisfeito nem insatisfeito, 4 satisfeito e 1 insatisfeito.

Neste momento 9 voluntários estão satisfeitos com o lugar onde vivem, 3 muito satisfeitos, 2 nem satisfeito nem insatisfeito e 1 insatisfeito.

A nível do apoio dos amigos, 10 voluntários responderam que estão satisfeitos com esse apoio e 5 muito satisfeitos, quer isto dizer, que os voluntários têm total apoio dos seus amigos.

A nível da sua vida sexual, 10 voluntários responderam que estão satisfeitos, 2 muito satisfeitos, 2 nem satisfeitos nem insatisfeitos e 1 insatisfeito (esta resposta foi dada porque o voluntário em causa não tem parceiro sexual).

As relações pessoais também são bem-sucedidas, visto que, 8 voluntários estão muito satisfeitos e 7 satisfeitos. A questão da satisfação consigo próprio 8 foram os voluntários que estão muito satisfeitos e 7 satisfeitos.

A capacidade com o trabalho, 10 foram os voluntários que responderam que estão satisfeitos, 4 muito satisfeitos e 1 nem satisfeito nem insatisfeito.

A nível da capacidade de desempenhar atividades no seu dia-a-dia, 7 foram os voluntários que responderam muito satisfeitos, 7 satisfeitos e 1 nem satisfeito nem insatisfeito.

A nível da satisfação com o sono, 6 foram os voluntários que responderam estarem satisfeitos, 5 muito satisfeitos e 4 nem satisfeito nem insatisfeito.

No que diz respeito ao domínio das relações sociais que em aspetos de satisfação com as condições do lugar onde vive e o apoio que recebe dos seus amigos há valores positivos. Relativamente, à satisfação sexual os voluntários estão satisfeitos nesta condição.

Em termos dos transportes que utilizam e a satisfação do desempenho das atividades diárias é notório que os voluntários estão satisfeitos.

A nível do acesso que têm dos serviços de saúde podia ser melhor e a nível da satisfação com o sono é de realçar que os voluntários estão satisfeitos.

Por fim, a nível de estar bem consigo próprio, a capacidade de trabalho e a capacidade de desempenhar atividades no seu dia-a-dia são questões muito bem resolvidas.

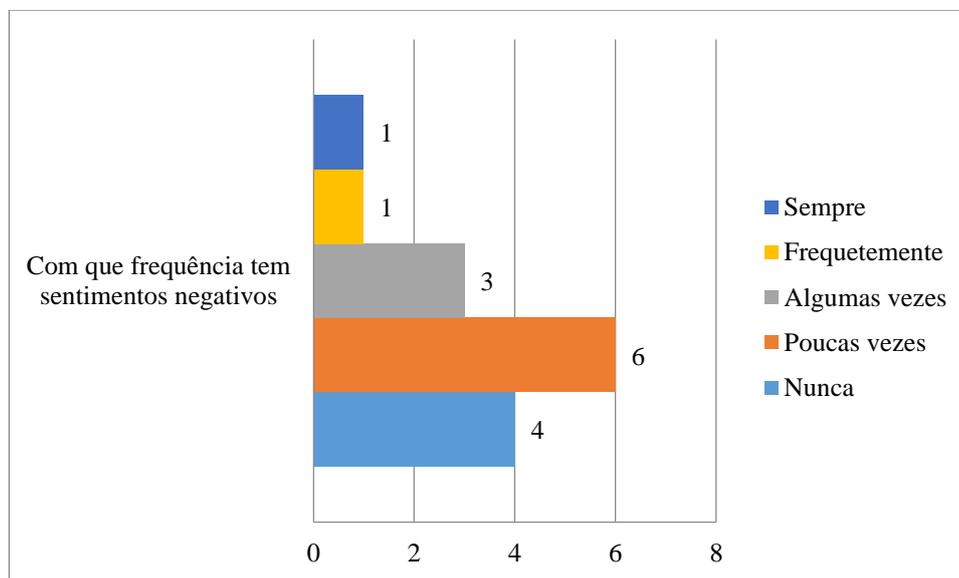


Gráfico n.º 7 – Domínio psicológico

Relativamente, ao gráfico n.º7 (domínio psicológico), 6 voluntários responderam poucas vezes que tem sentimentos negativos, 4 nunca, 3 algumas vezes, 1 frequentemente e 1 sempre.

No que diz respeito ao domínio psicológico é dominante que os voluntários estão bem resolvidos a nível dos seus sentimentos.

Discussão de resultados

Dos dados recolhidos podemos aferir até que ponto é importante a transição da vida ativa para a reforma para os voluntários da universidade sénior da póvoa de santa iria.

O perfil dos voluntários entrevistados é na sua maioria mulheres, com famílias nucleares com filhos, e netos e em situação de reforma. Para além das características já enunciadas verificamos algumas regularidades nestes voluntários. Ao nível da formação superior, 11 destes voluntários tem licenciatura e 2 têm formações pós-graduados a nível de mestrado. Os restantes apesar de não terem cursos superiores apresentam profissões exercidas muito qualificadas ao nível de chefe de divisão.

Apesar de nem todos referirem o valor da reforma verifica-se em oito usufruem de reformas acima da média nacional entre 1300 e 3000 euros.

Quanto à formação para serem voluntários existem três situações distintas: a primeira é que os voluntários da universidade sénior não tiveram qualquer tipo de formação na área de voluntariado; a segunda situação são os voluntários que tiveram formação na área do voluntariado e a terceira prende-se com o fato de que foi efectuado antes de se reformar.

Estes fatos vem confirmar a falta de formação e preparação para a reforma, conforme defende a lei do voluntariado (Lei nº17/98).

Relativamente à situação familiar dos voluntários entrevistados na sua maioria continua a ter objetivos de vida e tenta demonstrar isso diariamente. Por outro lado, uma pequena porção vive o dia-a-dia, sem pensar no futuro.

A satisfação com a vida, a maioria está satisfeito com a vida, mas uma pequena quantidade de voluntários continuar a procurar “*em continuum*” a satisfação com a vida (em busca).

Os amigos/vizinhos/redes os voluntários realizam muitas atividades dentro da universidade sénior (professor, na área da biblioteca ou na organização de eventos) promovendo as suas redes/laços dentro da universidade, como também praticam exercício físico diariamente e também tomam conta de pessoas necessitadas.

Este fato confirma que o voluntariado é um meio para promover a identidade (interna) das pessoas idosas e também para ser útil aos outros (identidade externa) confirmando o estudo de Fonseca (2014).

No que diz respeito à sociabilidade, neste caso até que ponto a ação de voluntariado exercida a promove. Muitos são os voluntários que concordam esta ação promove e deve ser praticada no seu quotidiano. Os voluntários afirmam que o voluntariado deve ser praticado e não deve ser esquecido.

As responsabilidades referidas pelos voluntários são as seguintes: como professor voluntário na universidade sénior, como responsável na área da biblioteca e ainda organização de eventos/associação na universidade sénior.

Aqui para responder à pergunta de partida: “O voluntariado sénior contribui para a melhoria da qualidade de vida dos voluntários pessoas idosas?”. É realmente notório que o voluntariado promove a qualidade de vida dos voluntários entrevistados, sendo este momento tão importante das suas vidas, no que diz respeito à transição da idade ativa para a reforma. Como evidencia a OMS (2012), programa de saúde das pessoas idosas.

Os voluntários afirmam que as atividades que realizam promovem a sua qualidade de vida e esta atividade tem uma grande importância nas suas vidas.

Os voluntários que responderam as diversas perguntas colocadas, mas quanto à motivação para ser voluntário podemos identificar vários tipos de razões, nomeadamente: por convite da instituição; por experiência de voluntariado: por vontade própria e necessidade de se manter ocupado e mudar de vida; necessidade de se dar aos outros.

Relativamente às oportunidades organizacionais, a maioria dos voluntários dedica o seu tempo na universidade sénior como voluntário. Poucos são os exemplos que têm atividades voluntárias fora da universidade sénior. Alguns voluntários ainda têm atividades voluntárias nos bombeiros, nas autarquias. Este processo de participação em várias instituições da comunidade como voluntário promove a integração social (autor).

Destaca-se também a visão dos voluntários da universidade sénior, ao longo de todas as entrevistas que todos os voluntários destacaram a importância desta atividade

voluntária no seu quotidiano, chegando a referir que este tipo de voluntariado não é só importante para uma das partes.

Podemos referir que localmente a universidade sénior tem um papel relevante não só para os voluntários mas como também para os seus alunos.

O voluntariado sénior é cada vez mais uma realidade no nosso país e deve ser desenvolvida sem qualquer interesse monetário. A transição da idade ativa para a reforma tem de ser um assunto cada vez mais trabalhado e não só pensando no momento da reforma. A reforma deve incluir este tipo de atividades no seu quotidiano para ter uma melhor qualidade de vida.

Analogamente à qualidade de vida os voluntários ao nível físico os voluntários estão muito satisfeitos com o seu nível físico e no que diz respeito às relações sociais consideram que é bastante satisfatórias os seus relacionamentos, tendo em conta vários aspetos: mobilidade, oportunidades, atividades de lazer entre outros aspetos.

O domínio do meio ambiente mais uma vez os voluntários estão satisfeitos com o seu meio envolvente. Por fim, o domínio psicológico os voluntários entrevistados 6 responderam que não tem sentimentos negativos no seu dia a dia e uma pequena minoria 1 voluntário respondeu que tem. Posto isto, pode-se concluir que os entrevistados estão bem resolvidos com os vários domínios no questionário aplicado.

Para concluir

As populações têm assumido um valor incontornável na história da humanidade, refletindo a melhoria das condições de vida e de acesso a bens de primeira necessidade (a nível da saúde, do saneamento básico, das condições habitacionais e na elevação de melhores níveis de instrução escolar).

As várias alterações demográficas que estão a surgir em todo o mundo, em consequência do aumento da esperança média de vida e das baixas taxas de natalidade, com grande impacto económico, social e cultural.

Tendo em conta uma maior longevidade, corresponde assim, a maiores níveis de dependência e a necessidade de prestação contínua de cuidados. O maior desafio do envelhecimento consiste em viver com a máxima autonomia e independência, sendo por isso, necessário a promoção do envelhecimento ativo na nossa sociedade. É importante otimizar as condições favoráveis à saúde e à participação ativa das pessoas idosas nos contextos onde vivem, a partir do reconhecimento das pessoas idosas como cidadãos portadores de direitos e deveres.

O papel das universidades seniores em Portugal é muito importante, pois promovem qualidade de vida tanto aos voluntários seniores como também aos seus alunos. Como cada vez temos mais idosos na nossa sociedade, é importante promover a dependência e promover a autonomia das pessoas idosas.

Iniciámos este trabalho de investigação destacando até que ponto o papel do voluntariado na qualidade de vida do processo de transição da vida ativa para a reforma, são as universidades seniores que promovem o convívio e a qualidade de vida dos voluntários. É necessário referir, que os voluntários têm um papel fundamental nas universidades seniores não só pelo papel que desempenham mas também porque o momento em que estão a desempenhar as suas atividades é uma mais-valia para os mesmos.

Contudo a universidade sénior da Póvoa de Santa Iria tem um papel muito ativo na comunidade, mas existe um fator que pode ser melhor: é a questão da formação do voluntariado. Muitos foram os voluntários entrevistados que referiram que a formação seria bem-vinda! Esta situação é pertinente, visto que muitos voluntários

nunca tenham antes feito qualquer tipo de voluntariado, é importante ter em conta todos os seus direitos e deveres enquanto voluntários.

É claro que os voluntários entrevistados se sentem bem a realizar este tipo de voluntariado, promovendo assim a sua qualidade de vida. Esta questão da transição da vida ativa para a reforma, requer um tempo de preparação e muitos foram os voluntários que referiram que esta situação surgiu tranquilamente e que não trocavam por nada as suas aulas dadas na universidade sénior da Póvoa de Santa Iria.

Posto isto, a universidade sénior em causa tem muitas potencialidades para promover a qualidade de vida dos voluntários seniores e o envelhecimento ativo. São as atividades constantes, a dedicação, quer no espaço físico como em atividades desenvolvidas no exterior que faz deste lugar um exemplo a seguir.

Para tal é necessário continuar a desenvolver as várias atividades (como aulas, passeios, comemorar várias datas específicas, as sextas-feiras do cinema), são estas atividades que aproximam os professores voluntários dos seus alunos. A biblioteca da universidade sénior tem um papel fundamental, e mais uma vez também são os voluntários que gerem esta valência e com isto, promovem-se bons hábitos de leitura e de criatividade.

O paradigma do envelhecimento ativo requer abordagens integradas e articuladas e uma intervenção em rede, porque este trabalho só é possível devido a uma excelente equipa, aos voluntários seniores da universidade e aos seus participantes, os alunos.

A universidade sénior é certamente um lugar que deve ter o seu destaque na sociedade, visto que é lugar onde se promovem diversos saberes.

Como diz um voluntário entrevistado: *“A minha auto-estima melhora dando aulas e realmente noto diferença no meu dia-a-dia, faz toda a diferença no meu quotidiano. Temos que continuar a nos sentir bem e vou continuar a lutar por aquilo que queremos”*.

Porque é por isto que o voluntariado vale a pena e faz todo o sentido no nosso quotidiano!

Bibliografia

Albuquerque, I. & Lima, M. (2007). Personalidade e Bem-Estar Subjetivo: Uma abordagem com os Projetos Pessoais, consultado a 17 de Março de 2016, www.psicologia.com.pt.

AA.VV. (1996). Conceptos clave da educación social, Universidade de Santiago de Compostela.

Barbosa, A. (2000). Jovens com Valores, Lisboa: Edições Paulinas.

Carvalho, M. I. B. (2013). *Serviço Social no Envelhecimento*. Lisboa: Pactor.

Cunha, H. (2014). Reforma, voluntariado e envelhecimento. Dissertação de mestrado.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress*. Psychological Bulletin, 125.

Duvignaud, J. (1983) Festas e Civilizações, Fortaleza: Edições Universidade Federal do Ceará.

Erikson, E. H. & Erikson, J. (1998): O ciclo da vida completo. Porto Alegre: Artes Médicas.

Eurobarómetro (2010), consultado em http://europa.eu/rapid/press-release_IP-12-16_pt.htm (5/07/2015).

European Commission (2015), consultado em http://europa.eu/rapid/press-release_IP-12-16_pt.htm 05/07/2015.

Fairman, S. C. (2006) *El Amor a los 70*. Buenos Aires: Grupo Editorial Lumar.

Fernández-Ballestros, R. [et al.] (2011). *Productivity in old age*, in *Research on Aging*, 33 (2), 205-226.

Folheto disponibilizado pela Universidade Sénior da Póvoa de Santa Iria (2015) - Documento interno.

Fonseca, A. M. (2004). *O envelhecimento uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade católica.

Fonseca, A. M.; Paúl, C.; Martin, I. e Amado, J. (2001). *Condição psicossocial de idosos rurais numa aldeia do interior de Portugal*, in C. Paúl e A. Fonseca (Eds), *Envelhecer em Portugal: Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados*. Lisboa: Climepsi.

Fonseca, A. (2006). “*Transição-adaptação*” à reforma em Portugal. *Revista Psychologica*, 42, 45-70.

Fonseca, O. (2014). *Chegou a aposentação. E agora???: reflexão sobre o Voluntariado Sénior*. Dissertação de mestrado.

Fonseca, A. M. & Paúl, C. (2001). *Psicossociologia da saúde*. Lisboa. Climepsi Editores.

Fortin, M. F. (2003). *Fundamentos e etapas no processo de investigação*. Lusodidacta.

INE (2002), *Envelhecimento em Portugal: Situação demográfica e socio-económica recente das Pessoas Idosas*, Lisboa, INE

INE (2011), *Estatísticas demográficas 2011*. Disponível em <http://www.peprobe.com/pt-pt/document/estatisticas-demograficas-2011-ine>, consultado em 13/01/2016.

Legislação sobre o Voluntariado em Portugal - Lei do Voluntariado em Portugal - Lei nº17/98 de 3 de Novembro.

Lima, M. L. P. [et al.] (2010). *Idadismo na Europa – Uma abordagem psicossociológica com o foco no caso Português: Relatório I*. Lisboa: CIS/IUL, Instituto do Envelhecimento, European Research Group on Attitudes to Age.

Lopes, A., Gonçalves, C. (2012). *Envelhecimento ativo e dinâmicas sociais contemporâneas*, in Constança Paúl e Oscar Ribeiro (Coord.), Manual de Gerontologia. Aspectos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento, Lisboa, LIDEL, pp. 203-229.

Machado, P. (2007). *Refletindo sobre o conceito de envelhecimento ativo, pensando no envelhecimento em meio urbano*, in Fórum Sociológico, 17, 53-63.

Martin, I.; Guedes, J.; Gonçalves, D.; Cabral-Pinto, F. (2006). *O desenvolvimento do paradigma do envelhecimento produtivo: Os novos papéis dos seniores na sociedade*, in Agustin Requejo Osório e Fernando Cabral Pinto (Coords.), Pessoas Idosas: Contexto Social e Intervenção Educativa, Lisboa, Edições Piaget, pp. 203-223.

Mendes, F. R. (2011). *Segurança Social – O Futuro hipotecado*, Lisboa: FFMS.

Murcia: Universidad de Murcia, Servicio de Publicaciones. (2007). *Voluntariado y tercera edad*, Filosofía y psicología::159.9 – Psicología.

Neri, A. L. (2001). *Desenvolvimento e Envelhecimento – Perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas*. Campinas: Papirus editora.

Neri, A.L. (2001). *Palavras- chave em Gerontologia*. Campinas: Alinea.

Novo, R. (2003). *Para além de eudaimonia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Oliveira, R.& Orsini, M. (2009). *Escalas de avaliação da qualidade de vida em pacientes brasileiros após acidente vascular encefálico*. Revista Neurociência, 17.

OMS (2002), *Active Ageing: a Policy Framework*, Geneva, World Health Organization.

OMS (2007). *World Health Statistics*. World Health Organization.

OMS (2008), Folheto sobre o envelhecimento saudável.

OMS (2012), *Programa de Saúde das Pessoas idosas*, consultado em <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i008279.pdf>. (Acedido em 5/07/2015).

Paúl, C. (2002). *Bem-Estar e satisfação de vida em idosos*. In D. d. Educação, *Terceira Idade: Uma questão para a Educação Social* (pp. 29-33). Porto:Universidade Portucalense.

Pereira, F. (2012). *Teoria e Prática da Gerontologia: Um guia para Cuidadores de Idosos*. Viseu, Editora Psicosoma.

Pereira, C. P., Diogo, C. (2012). *Apontamentos de metodologia de investigação*. Portimão: ISMAT.

Pereira, D. C. (2007). *Teorias e Práticas de Investigação*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.

Pimentel, F. L. (2003). *Qualidade de vida do doente oncológico*. Dissertação de candidatura ao grau de Doutor em Medicina apresentada à Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

Pinto, T. A.; Marreel, I.; Hatton-Yeo, A. (2009). *Guia de Ideias para Planear e Implementar Projectos Intergeracionais* (Guide of Ideas for Planning and Implementing Intergenerational Projects).

Pires, M.J. (2009). Factores de risco da doença coronária e qualidade de vida. Estudo exploratório no concelho de Odivelas. Dissertação de Mestrado em Comunicação em Saúde. Universidade Aberta.

Psicofadeup (2011), consultado em 8/07/2016:
<http://psicofadeup.blogspot.pt/2011/05/fases-do-ciclo-de-vida.html>

Preto, S. (2014). *Trabalho em tempo de crise: (re)valorização ou (des)valorização? Uma associação entre o valor do trabalho, desemprego e o voluntariado.*

Quivy, R. e Campenhoudt, (2008). *Manual de investigação em ciências sociais.* Lisboa. Gradiva.

Rosa, M. J. V. (2012) - *Proteção Social: Novos desafios para a sustentabilidade social em Portugal.* Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2012, p. 19-13.

Rosa, M. J. V. e Chitas, P. (2010). Portugal: os números. Lisboa. Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Rosa, M. J. V e Chitas, P. (2010). *Portugal: os números.* Lisboa. Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Ribeiro, O., Paúl, C. (2011). *Envelhecimento Ativo*, in Oscar Ribeiro e Constança Paúl (Coord.), Manual de Envelhecimento Ativo, Lisboa, LIDEL.

Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4.

Seidl, E. M. F. & Zannon, C. M. L.C. (2004). *Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos.* Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 20

Sequeira, C. (2007). *Cuidar de Idosos dependentes.* Edição Quarteto.

Simões, A. (1992). *A EBS: Uma Escala para Medir a Dimensão Temporal Futura do Bem-Estar Subjectivo?* *Psycologica*, 8.

Veenhoven, R. (2005). Is life getting better? How long and happily do people live in modern society? *European Psychologist*, 10.

UNRIC (2015). Consultado em <http://www.unric.org/pt/envelhecimento>

Vaz, A., Canavarro, M.C., Simões, M.R., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M.J. et al. (s.d.). *Estudos psicométricos do instrumento de avaliação da qualidade de vida da OMS (WHOQOL-Bref) para português de Portugal. Psiquiatria Clínica*, 27(2), 15-23.

Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (Eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64.

WHOQOL - *Instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde*. Genève: OMS, 1988, consultado a 5/08/2015. Disponível em <http://www.ufrgs.br/psiq/qhoqol1.html#1>.

Site sobre o voluntariado (2016). Consultado em 1/07/2015 www.voluntariado.pt

World Health Organization (2002), *Active Ageing: a Policy Framework*, Geneva, World Health Organization.

ANEXOS

ANEXO 1

PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA A REALIZAÇÃO DAS ENTREVISTAS



CÂMARA MUNICIPAL DE VILA FRANCA DE XIRA

Declaração

A Câmara Municipal de Vila Franca de Xira, Divisão de Desenvolvimento Social, declara que autorizou Mariana Antunes Lopes, mestranda de Gerontologia Social na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, a recolher dados para a sua tese de mestrado.

As entrevistas a realizar serão efectuadas junto dos alunos da Universidade Sénior, que se encontrem reformados e pratiquem voluntariado sénior no Concelho de Vila Franca de Xira.

Por delegação do Presidente da Câmara Municipal
A Vereadora


-Fátima Antunes-

DEPARTAMENTO DE AMBIENTE, SUSTENTABILIDADE, DESPORTO, EQUIPAMENTOS E DESENVOLVIMENTO SOCIAL
DIVISÃO DE DESENVOLVIMENTO SOCIAL

Loja do Múncipe • Praça Bartolomeu Dias, nº.9, Quinta da Mina • 2600-076 Vila Franca de Xira
Telefone: 263 285 600 • Email: lojadomuncipe@cm-vfxira.pt

ANEXO 2

ENTREVISTA EXPLORATÓRIA

Perguntas:

1- Fale um pouco de si (quem é, de onde vem?)

2- Qual a sua relação com o voluntariado?

- a) Experiência? Anos de experiência?
- b) Motivos do voluntariado?
- c) Porquê fazer voluntariado com idosos?
- d) Formação ao nível do voluntariado?

3- Importância do voluntariado para si?

- a) Emocionais (equilíbrio e como o faz) – (dar exemplos).
- b) Promove a integração na comunidade e como o faz – (dar exemplos)
- c) Família/Para os Filhos e Marido ou Mulher

Observações:

Pergunta feita pela mestrandia: *Até que ponto o voluntariado promove a integração social?*

ANEXO 3

GUIÃO DA ENTREVISTA SEMISTRUTURADA AOS VOLUNTÁRIOS SÉNIORES DA PÓVOA DE SANTA IRIA

Ciclo de vida: transição do trabalho ativo para a reforma

1. Fale um pouco de si (sexo, idade, estado civil, escolaridade, profissão exercida onde reside, família, tem filhos, o seu rendimento)?
2. Durante a sua vida profissional/pessoal como se preparou para a reforma?
3. Porque optou por ser voluntário (o porquê da escolha, alguém o influenciou ou se foi uma decisão individual; e porquê de fazer voluntariado depois da reforma?
4. A formação na área do voluntariado?
5. Quais as experiências vividas enquanto voluntário na reforma? (que tipo de voluntário faz, quanto tempo realiza voluntariado por semana)?

Integração Social do voluntário

6. Como é a sua situação pessoal/familiar (quais são os objetivos de vida, projeto de vida, número de filhos e relacionamentos)?
7. Qual é a sua satisfação com a vida (estar bem consigo próprio, autonomia de vida, sentido para a vida)?
8. Como a profissão exercida o ajuda a ser voluntário? Saber se o que faz como voluntário e igual ao que fazia ou é diferente?
9. Qual é a importância do voluntariado para a sociedade? (geral)

10. Como é que a ação que exerce de voluntariado contribui para a melhoria da sociedade?
(especifico)

Organização: Oportunidade para as redes do voluntariado

11. Facilidade e dificuldades em integrar-se na rede de voluntariado?
12. Quais são as atividades que exercem como voluntário (a) (atividades que são desenvolvidas)?
13. Como se organiza como voluntário (qual o tempo despendido, qual o apoio prestado)?
14. Como o voluntariado contribui a sua felicidade? (o que recebe em troca)?

ANEXO 4

QUESTIONÁRIO PARA MEDIR A QUALIDADE DE VIDA DOS VOLUNTÁRIOS
(INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO WHOQOL-BREF)

Questionário – ESCALA DE AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

Instruções

Este questionário procura conhecer a sua qualidade de vida, saúde, e outras áreas da sua vida.

Por favor, responda a todas as perguntas. Se não tiver a certeza da resposta a dar a uma pergunta, escolha a que lhe parecer mais apropriada.

Por favor, tenha presente os seus padrões, expectativas, alegrias e preocupações.

Por favor leia cada pergunta, veja como se sente a respeito dela, e coloque um círculo à volta do número da escala para cada pergunta que lhe parece que lhe dá a melhor resposta.

		Muito Má	Má	Nem boa Nem má	Boa	Muito boa
1	Como avalia a sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito Nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
2	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As perguntas seguintes têm a ver com certas coisas que sentiu nos últimos tempos.

		Nada	Pouco	Nem muito Nem Pouco	Muito	Muitíssimo
3	Em que medida as dores (físicas) o (a) impedem de fazer o que precisa de fazer?	1	2	3	4	5
4	Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	Até que ponto gosta da sua vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida sente que a sua vida faz sentido?	1	2	3	4	5
7	Até que ponto se consegue concentrar?	1	2	3	4	5
8	Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
9	Em que medida é saudável o seu ambiente físico?	1	2	3	4	5

As seguintes questões são até que ponto experimentou ou foi capaz de fazer certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
10	Tem energia suficiente para a vida diária?	1	2	3	4	5
11	É capaz de aceitar a sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária?	1	2	3	4	5
14	Em que medida tem oportunidade para realizar actividades de lazer?	1	2	3	4	5

		Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
15	Como avaliaria a sua mobilidade (capacidade para se movimentar e deslocar por si próprio	1	2	3	4	5

(a)?					
------	--	--	--	--	--

As perguntas que se seguem destinam-se a avaliar se se sentiu bem ou satisfeito(a) em relação a vários aspectos da sua vida nas últimas semanas.

		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito Nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
16	Até que ponto está satisfeito com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade para desempenhar actividades no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Até que ponto está satisfeito com a sua capacidade de trabalho?	1	2	3	4	5
19	Até que ponto está satisfeito(a) consigo próprio?	1	2	3	4	5
20	Até que ponto está satisfeito(a) com as suas relações pessoais?	1	2	3	4	5
21	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Até que ponto está satisfeito(a) com o apoio que recebe dos seus amigos?	1	2	3	4	5

23	Até que ponto está satisfeito(a) com as condições do lugar onde vive?	1	2	3	4	5
24	Até que ponto está satisfeito(a) com o acesso que tem aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Até que ponto está satisfeito(a) com os transportes que utiliza?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem referem-se à frequência com que sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
26	Com que frequência tem sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade ou depressão?	1	2	3	4	5

APÊNDICES

APÊNDICE 1

ENTREVISTA EXPLORATÓRIA – RESPOSTAS

1 – Fale um pouco de si (quem é, de onde vem?) “Tenho 60 anos, encontra-se num processo pré-reforma, após ter trabalho 46 anos. Venho de uma área de recursos humanos, onde fui responsável durante 36 anos.”

1 – Qual a sua relação com o voluntariado?

a) Experiência? Anos de experiência *“Começou a dedicar-se às pessoas não só idosos, mas durante 6 anos teve uma experiência com sem-abrigo numa associação, onde a nossa função era ouvir, comunicar e tentar dar resposta a muitos problemas que eles tinham. Sendo a minha zona de ação a zona de arroyos, a antiga praça do comércio, depois planta das cebolas em lisboa, onde tínhamos uma equipa constituída por 4 pessoas: um psicólogo, um enfermeiro, um sociólogo, um voluntário. A média da idade dessa equipa variava, desde pessoas jovens com 30 anos de idade até pessoas com 65 e mais anos de idade. Tinha com função esta equipa, acompanhar casos mais complicados, desde pessoas alcoolizadas, pessoas toxicodependentes e numa fase mais recente um novo flagelo os desempregados, interessante... porque existe muitos anos homens com 50 anos e mais anos, onde tiveram uma vida respetiva com as suas mulheres e filhas, mas quando começa a faltar dinheiro lá em casa os casamentos acabaram. Esta é uma nova vertente que surge na rua. A nossa função era acompanhar estes casos, em muitos casos o sucesso era conseguido, mas nem sempre era fácil. Noutro momento da minha vida, depois de terminar a minha função como responsável de recursos humanos, decidi dedicar-me ao voluntariado numa instituição para idosos. Esta tem sido bastante rica, e já lá vão 2 anos, a idade compreendida das pessoas idosas desta instituição vão desde 57 anos (alguns casos de pessoas jovens que acabaram por descobrir os seus neurónios e acabaram por destruir os seus neurónios e acabaram numa cadeira de rodas) aos 98 anos (e o idosos na sua ascensão da palavra, pessoa aquela que teve muitos anos de trabalho, e que depois por várias razões acabam por acabar num lar porque os filhos e a família não pode tomar conta dos mesmos ou em muitos casos não querem ter responsabilidades e é muito mais fácil resolver assim os problemas entregando assim à instituição. A equipa sabe sem dúvida que o ambiente familiar é muito melhor para o seu bem-estar emocional, em alguns casos estarem num centro de dia durante o dia e à noite seria o mais benéfico, mas são posições que os*

familiares tomam e acabam por deixar de lá o que nem sempre é fácil para as pessoas idosas aceitarem esta mesma posição dos seus familiares e filhos.”

b) Motivos do voluntariado? *“O porquê de fazer voluntariado, porque existem dois momentos da nossa vida, o momento da nossa carreira profissional (de 40 ou mais anos), mas existe um momento que realmente percebemos que terminou e temos de virar a página. A outra fase, fazer algo que nos agrada, e aquilo que me agradou e decidi fazer enquanto tenho saúde e poder ajudar as pessoas nos cuidados e melhorando assim a sua qualidade de vida, essa foi uma situação que me levou a fazer o voluntariado. Acho que ao longo da vida sempre tive algumas ações de colaborar com pessoas necessitadas e ao longo desde últimos 10 anos mais acentuadamente.”*

c) Porquê fazer voluntariado com idosos? *“O fazer o voluntariado das pessoas idosas são fases que nós passamos, comecei com os sem-abrigo. Depois entendi que os seis anos que tive com os sem-abrigo durante 6 anos foi muito enriquecedora, mas entendi que com a minha maneira de ser podia ajudar e colaborar e ter resultados mais positivos para com esta situação.”*

d) Formação ao nível do voluntariado? *“A formação a nível do voluntariado não existe, ou seja, nós vamos aprendendo connosco, ou se está dentro de nós ajudar, se é nato se temos qualidade de humanização, se a nossa relação humana não é uma relação egoísta nem pontual, mas é uma relação humana com verdadeiros interesses, a partir daí é fazer desenvolvimento e apreender algumas coisas em clubes pequenos de formação sobre voluntariado vai nos dando um pouco de mais-valia mais importante é aquela que já nasce connosco!”*

3- Importância do voluntariado para si

a) Emocionais (equilíbrio e como o faz) – dar exemplos – *“Em termos emocionais, é brutal! O voluntariado faz-nos estar ocupados, não me faz estar num sofá-cama a ver televisão, mas faz-me estar ocupado para arranjar permanente em arranjar muletas para as pessoas para as pessoas com que eu ajudo terem uma qualidade de vida interessante e boa ao longo da sua vivencia no mundo em que vivemos. Isto faz-me encontrar um equilíbrio emocional muito grande, ou seja, faz com que a minha irritabilidade que possa existir diminuía bastante, e a minha*

mente esteja ocupada esteja ocupada com fatores muito mais importantes sem ser o pensamento só na minha própria pessoa.”

Exemplos desta situação: *“É nós sabermos que temos pessoas com que nos trabalhamos já algum tempo, na minha área também faço fisioterapia, o maior gosto que tive foi reabilitar uma pessoa alcoólica com 58 anos. Quando num espaço de 2 anos conseguimos recuperar um jovem com 58 anos, para nós isso é muito importante. Outros casos, por exemplo, casos de AVC, temos também alguns sucessos. São pequenas vitórias para as pessoas que estão fora, mas para nós as pequenas vitórias nos fazem permanecer nestes casos em concreto.”*

b) Promove a integração na comunidade e como o faz – dar exemplos –

“Outro fator importante, ao recuperarmos estas pessoas temos de fazer o elo de ligação com o que cá está fora, porque muitas delas foram esquecendo, mas acabou por ficar numa fase secundária. É importante fazer esta integração pacatamente com a própria comunidade, interagindo, através da promoção. Realizando diversos jogos, promover a leitura, passear, outros factos em que eles possam estar integrados na sociedade.”

c) Família/Para os Filhos e Marido ou Mulher –

“É de uma importância vital, a minha família apoia-me incondicionalmente ao fim de uma vida de trabalho, não sei se termino a fazer isto ou a fazer outra busca que me possa interessar. Tenho o apoio incondicional da minha família.”

Observações:

Pergunta feita pela mestranda: Até que ponto o voluntariado promove a integração social?

“O voluntário interage com a comunidade frequentemente, por exemplo com a igreja, com associações, com reuniões, Workshops com a minha análise e com a análise das outras pessoas precisamos de encontrar soluções para os problemas existentes, para dar uma qualidade de vida melhor a estes utentes em concreto.”

APÊNDICE 2

QUADRO SÍNTESE – ENTREVISTAS

Pergunta	Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3	Entrevistado 4	Entrevistado 5
Sexo, idade, estado civil, escolaridade, profissão exercida onde reside, família, tem filhos, o seu rendimento.	<i>“Feminino, 58 anos, divorciada, licenciada em sociologia, reformada, exerce o coaching e formação quando tem, dois filhos, não mencionou quanto recebe.”</i>	<i>“Masculino, 67 anos, casaco, três filhas, dois netos, tive 40 anos ligado à indústria agroalimentar, resido em vila franca de xira e escolaridade o antigo curso geral do comércio com aptidão não se podia ir diretamente para a faculdade, e surgiu o serviço militar que também foi muito importante.”</i>	<i>“Feminino, 47 anos, divorciada, mestrado em sociologia do conhecimento, trabalhei como socióloga durante 26 anos na camara municipal de vila franca de xira, uma filha, reformada por invalidez.”</i>	<i>“Masculino, 68 anos, casado, tenho um curso superior já estou aposentado, fui oficial superior da segurança pública, tenho 4 filhos, o meu rendimento é a reforma 2000 euros.”</i>	<i>“Masculino, 63 anos, casado, reformado a cerca de 9 anos (reformei-me por causa de um acidente de saúde), 12º ano, era chefe de serviços de uma multinacional sueca.”</i>
Durante a sua vida profissional/pessoal como se preparou para a reforma?	<i>“Antes de me reformar trabalhava em marketing nos correios, mas sempre gostei muito de dar formação e interessei-me pelo coaching. Durante a minha atividade profissional antes da reforma, fui tirando formação já a pensar naquilo que iria fazer na reforma, fui fazendo formação nos meus tempos livres, ou seja, formação como coaching.”</i>	<i>“Surgiu naturalmente, as empresas evoluíram e outras mudaram de sítio, quando tinha 55 anos surgiu um diploma em como me podia reformar e pronto, chegou a minha altura de reformar.”</i>	<i>“Não me preparei para a reforma, eu ainda estou a gerir esta minha situação, esta minha situação que não foi voluntária, ou seja, eu tenho uma doença crónica degenerativa. Que se agrava e que se agravou imenso com o stress diário, em consequência da vida profissional.”</i>	<i>“Eu entendi e pensei sempre que se chegasse à idade da reforma, que não queria passar o meu dia num banco do jardim. Sempre tive interesses culturais, associativismo, ou seja, que ultrapassavam o exercício da profissão, arranjava sempre fazer algo extra</i>	<i>“Eu não me preparei para a reforma, aliás eu não estava preparado para esta doença e como tal, não foi fácil, posso dizer que foi uma parede que caiu sobre mim, alterando assim a minha vida por completo. Eu penso que ninguém se prepara a reforma, ou seja, eu tinha</i>

				<p><i>para fazer. Participei em muitas atividades solidárias, ainda ajudei muita gente a reconstruir as suas casas na Musgueira. Depois surgiu o serviço militar, e depois estive a exercer a profissão que tive até hoje. Nunca perspetivei a minha vida em um dia estar no café só para estar a ler o jornal, ou dormir até tarde, realmente nunca pensei assim. Também tenho uma atividade política e assim também me ajuda a pensar nalgumas situações sociais. Já fiz parte nos últimos anos de uma comissão social de freguesia, ajudei a criar um clube de teatro e uma associação de reformados. Ajudei aqui a criar a associação de</i></p>	<p><i>49 anos eu nunca pensava nisso, não tinha tempo.”</i></p>
--	--	--	--	--	---

				<p>alunos (universidade sénior) e foi partilhando sempre as minhas atividades na área do social. Na própria paróquia do forte da casa, onde eu resido também já ajudei a realizar algumas atividades nesta área com as pessoas com mais carências. Eu gosto muito de escrever e ler.”</p>	
<p>Porque optou por ser voluntário?</p>	<p>“Eu não optei por ser voluntária, soube que existia necessidade, ou seja, que existia falta de professores e como é uma coisa que gosto de fazer posso ensinar pessoas que não tem conhecimento na matéria. E como tal, aproveitei esta necessidade para me candidatar como professora na universidade sénior.”</p>	<p>“O meu primeiro ato voluntário, foi no euro 2004, estive com a seleção croata e com a seleção inglesa, foi o futebol visto fora das quatro linhas, tudo muito organizado, eu gostei imenso da organização da UEFA, nós eramos os embaixadores da UEFA junto das seleções. Tinha um bilhete próprio para entrar no estádio, ninguém sabe. Depois do euro 2004 surge em simultâneo a universidade sénior e o banco alimentar contra a fome. No banco alimentar contra a fome também sou voluntário na</p>	<p>“Primeiro que tudo para manter a cabeça ocupada, porque vivi 26 anos muito ativa, muito mesmo. E parar de repente, não me está a fazer bem. Pensei, tenho de dar uma volta à minha vida. Como tenho o curso de voluntariado feito já a alguns anos, e como este projeto fui eu que iniciei, a universidade sénior em 2004. Pedi para vir dar aulas na universidade sénior.”</p>	<p>“A vida só se vive em sociedade. A vida em comunidade é que tem sentido. Foi por isso que pensei em realizar o voluntariado. A decisão foi uma decisão individual, mas curiosamente em relação à universidade sénior a minha mulher já frequentava a universidade e eu ainda</p>	<p>“Sim, depois de vir para a universidade, nós somos um pouco comodistas quando estamos a trabalhar, muitas vezes não pensamos. Quando tive oportunidade de vir para aqui percebi esta realidade e posso ser assim útil para alguém, como também já foram uteis para mim quando estive bem doente.</p>

		<i>visita a instituições que o banco entrega produtos.”</i>		<i>trabalhava em Lisboa, a minha mulher aprendeu a fazer arraiolos e depois foi convidada para dar aulas de arraiolos, e eu como a vinha acompanhar acabei por também ser convidado a ser voluntário como professor. A minha mulher está cá desde o início e eu um pouco depois. O voluntariado já estava inscrito na minha forma de viver. Outra situação a minha parte profissional, eu vivenciei muitas situações de marginalidade e como tal tinha necessidade ajudar os outros e um voluntário, tem esta necessidade de ser voluntário.”</i>	<i>Portanto, aquilo que faço continuamente a fazer e posso dar um pouco de mim. Não sei se isto é mencionado nesta questão ou não, mas dentro de dois dias vai ser lançado um livro com trinta histórias em que os autores principais são os nossos alunos da universidade sénior e o valor reunido será para uma instituição, é isto que nos faz voar.”</i>
A formação na área do voluntariado?	<i>“Não teve formação nesta área específica.”</i>	<i>“No Euro tivemos, primeiros socorros, segurança, relações públicas. No banco</i>	<i>“Fiz um curso de voluntariado na própria instituição e teve a</i>	<i>“Nós tivemos aqui uma vez, cerca de uns cinco</i>	<i>“Não tenho formação, gostaria de ter algo mas</i>

		<i>alimentar uma formação mais ligeira e de maior controlo diário. Em relação à universidade sénior, começamos como alunos há 10 anos e agora somos professores e alunos.”</i>	<i>duração de uma semana.”</i>	<i>anos, uma senhora da Segurança Social que nos deu uma formação de uma tarde sobre o voluntariado. Eu também tenho alguma informação e documentação sobre o voluntariado. Muitas vezes as formações que nos vem dar muitas vezes são repetitivas”.</i>	<i>não tenho. Eu faço aquilo que realmente acho que devo para ajudar o outro”.</i>
Quais as experiências vividas enquanto voluntário na reforma?	<i>“Duas vezes por semana, mais ou menos duas horas, este tempo não prejudica em nada e dá-me tempo para fazer as minhas coisas, e assim posso ser útil para estas pessoas.”</i>	<i>“É interessante, é outra forma de ver a vida, ou seja, às vezes falta-nos tempo, por incrível que pareça! Acabaram-se os horários, existem situações que nos absorvem.”</i>	<i>“Estou a fazer voluntariado em duas disciplinas: quizomba e sociologia.”</i>	<i>“Como disponho de tempo que nem toda a gente tem, e este tempo penso que é usado de forma útil e racional posso ajudar os outros. Esta universidade quando vim para cá esta universidade tinha 80 alunos agora tem perto de 400 e tal é um salto enorme, o numero de disciplinas triplicou. Nós víamos pessoas que vinham para aqui e pessoas solitárias com</i>	<i>“Vimos a vida de outra maneira, porque estive à beira da morte e aprendemos realmente a ver as coisas de outra maneira.”</i>

				<p><i>traumas pessoas e as pessoas aqui conseguem ter um sentido para a vida. Um antigo professor disse: Para que existia menos despesas nas farmácias as pessoas devem estar em convívio, virem as aulas melhoram e muito o bem-estar. Quando eles reparam que os professores também aprendem com os alunos, tornam-se grandes amigadas. As pessoas andam aqui por gosto, escolhem as disciplinas que querem e isso é muito importante. E é verdade que as pessoas andam muito mais soltas, amigas umas das outras e muito mais felizes.”</i></p>	
<p>Como é a sua situação pessoal/familiar?</p>	<p><i>“Relativamente aos meus objetivos de vida é desenvolver-me e ajudar os</i></p>	<p><i>“É manter-me aqui, ao fim de dez anos é importante ir delegando algumas coisas</i></p>	<p><i>“O meu projeto de vida era continuar a fazer investigação,</i></p>	<p><i>“A minha situação pessoal é muito positiva</i></p>	<p><i>“Neste momento, com 63 anos não lhe sei dizer ao</i></p>

	<p><i>meus filhos a desenvolver-se, um deles já é casado e outro ainda está a estudar, o meu objetivo e preocupação é que eles sejam felizes. Enquanto a mim é não parar, dar aqui formação e procurar desenvolver-me noutras áreas.”</i></p>	<p><i>aos que chegam, enfim já chega. Até para aqueles que chegam de novo passar a bola até para os ajudar a integrar na universidade.”</i></p>	<p><i>eu deixei de fazer, mas gostava de retomar, mas sinceramente não está a ser fácil retomar. Tenho um projeto em mãos para dar continuidade, eu fiz uma investigação sobre as políticas sociais existentes em Portugal para apoiar ou ajudar os doentes e familiares com alzheimer, foi a minha tese de mestrado, consegui editar um livro com a minha tese queria dar continuidade a esse projeto. Apesar de o tema ser bastante apelativo, o envelhecimento da população portuguesa é cada vez maior, a esperança de vida é cada vez maior, temos realmente muitas pessoas idosas, mas o projeto está na mão, não consigo integrá-lo em nenhuma instituição.”</i></p>	<p><i>sempre que precisam de mim eu estou lá para ajudar e é assim que faz sentido para mim. Em relação à família são o meu bem mais valioso e faço tudo por eles.”</i></p>	<p><i>certo, eu não lhe vou dizer que não tenho objetivos de vida. A minha mulher ainda trabalha, por isso, tenho de organizar as coisas com ela. Estou sempre dependente da minha mulher, as 18h a minha mulher vem-me buscar. Os objetivos de vida: viver melhor, é difícil... Nós desejamos a todos nós que melhorem, mas nem sempre é possível.”</i></p>
<p>Qual é a sua satisfação com a vida?</p>	<p><i>“Principalmente estar bem comigo, que os meus filhos estejam bem e estar com os meus amigos.”</i></p>	<p><i>“Perfeitamente, eu quero ser o último a ser embora, por isso, pense.”</i></p>	<p><i>“Clara sou muito autónoma e estar bem comigo própria, visto que estou a passar realmente</i></p>	<p><i>“Sou uma pessoa muito bem resolvida com a vida e muito organizada.</i></p>	<p><i>“Agora estou, mas já não estive realmente bem, estive mesmo às portas da</i></p>

			<i>uma fase complicada da minha vida, estou a um ano e qualquer coisa reformada. Tem sido uma luta diária, um dia de cada vez, cada vez que acordo.”</i>	<i>Quando os meus netos precisam de mim eu estou lá para eles.”</i>	<i>morte, a minha doença ia-me arrumando de vez, mas eu consegui alterar as estatísticas da morte, agora estou satisfeito com a vida, mas tive alturas que quis morrer.”</i>
Como a profissão exercida o ajuda a ser voluntário?	<i>“Não é em nada diferente, era uma coisa que fazia antes, eu faço o mesmo, já dava formação.”</i>	<i>“Não teve influência nenhuma. Aquilo que eu tenho feito é muito diferente. O que gosto muito de promover é irmos a sítios específicos e verificar a gastronomia daquele lugar.”</i>	<i>“Também já dei aulas na sociologia da saúde curiosamente, quem trabalhou os anos que trabalhei e para assim de repente, procura sempre fazer mais qualquer coisa nos nossos dias. Mesmo a profissão que eu exercia antes de vir para a reforma era na câmara e trabalhava com a população, no fundo na sociedade.”</i>	<i>“Sempre tive uma atitude muito associativa e de ajudar os outros.”</i>	<i>“Não teve qualquer relacionamento. Relativamente às multinacionais, quando somos um numero muito bem, quando deixamos de ser um numero muito mal. Raramente ou seja muito poucas empresas se lembram do voluntariado, passa tudo ao lado. Depois nós que andamos a trabalhar não os alertam para esta realidade do voluntariado.”</i>

<p>Qual é a importância do voluntariado para a sociedade?</p>	<p><i>“Por exemplo, aqui na universidade sénior as pessoas tem oportunidades para ter conhecimentos que se não existisse a universidade sénior não teriam, e como tal, é uma nova idade para as pessoas, para mim como para as pessoas que aqui estão e ajuda assim as pessoas serem mais felizes na vida.”</i></p>	<p><i>“Todas as pessoas disponíveis, deviam de ser voluntárias em prol dos outros. Com isto, muitas pessoas deviam de conhecer os sítios indo até lá. Eu por exemplo conheço muito bem a Cova da Moura, através do banco alimentar e muitas pessoas só conhecem os lugares através do jornal, e se a pessoa for ao local é muito mais valioso.”</i></p>	<p><i>“É importante, porque deve existir muitas pessoas como eu de certeza absoluta e se tiverem oportunidade de o realizar, faz todo o sentido e assim podemos transmitir o nosso conhecimento à população e também para o seu desenvolvimento geral.”</i></p>	<p><i>“Penso que em termos gerais, o voluntariado é uma expressão de uma cidadania ativa em que eu estou preocupado com o outro, e quero ajudar o outro. Devemos chamar a atenção as entidades competentes que existe uma pessoa que necessita de ajuda, segundo estabelecer um contato com esta pessoa e assim sendo, estabelecemos a humanização dos dois e ainda estou a contribuir para uma sociedade melhor e assim, o voluntariado está presente, ajudando numa peça de roupa, convivendo com outras pessoas e é um entrosamento social.”</i></p>	<p><i>“A importância é muito, sendo voluntário é como quase como nós nos levantarmos diariamente. Não é dar a mão aos “coitadinhos”, voluntariado é dar a mão a um amigo, é quase como dar a mão a um irmão. Eu dou muita importância ao voluntariado, o aspeto moral dos colegas que realmente fazem voluntariado na universidade são homens e mulheres íntegros. Realmente é muito importante realizar voluntariado na nossa sociedade.”</i></p>
--	---	---	---	---	--

<p>Como a acção que exerce de voluntariado contribui para a melhoria da sociedade?</p>	<p><i>“Contribui para a melhoria da sociedade para as pessoas estarem ocupadas, estão a fazer alguma coisa que contribui para a sua felicidade e estão a desenvolver-se, e assim sendo, também estão a desenvolver a sociedade.”</i></p>	<p><i>“Eu acho que devemos ensinar aos outros, aquilo que sabemos e receber aquilo que eles sabem. Existem aqui verdadeiros artistas, nas artes plásticas. Se nós absorvermos aquilo que realmente eles sabem pode ser uma mais-valia.”</i></p>	<p><i>“Transmissão do conhecimento, basicamente é isto. Porque o conhecimento gera mudança.”</i></p>	<p><i>“Penso que sim...O ser voluntário, o ter vontade de, contribui para o enriquecimento pessoal mas sobretudo da sociedade. Aqui não é a riqueza dos bens materiais, se eu conto com a ajuda do outro sem dúvida vivo muito melhor com esta situação.”</i></p>	<p><i>“Dentro do possível, se cada um de nós der um pouco de nós, dar um pouco daquilo que eu tenho, se esse pouco for bem encaminhado para o voluntariado nós seremos um país melhor.”</i></p>
<p>Facilidade e dificuldades em integrar-se na rede de voluntariado?</p>	<p><i>“Sinceramente não vi nenhuma dificuldade, foi assim acontecendo não vi nenhuma dificuldade em integrar-me na universidade sénior.”</i></p>	<p><i>“Não senti nenhuma dificuldade, foi naturalmente.”</i></p>	<p><i>“Não, foi fácil, não é uma rede nada complicada.”</i></p>	<p><i>“Não senti qualquer dificuldade, quando vi para aqui fui convidado. A Câmara tem uma bolsa de voluntariado. Quando a pessoa vem de forma voluntária e vem para participar, a pessoa assim vem com o intuito de ser algo útil. Eu estou aqui porque quero, estes é que são os verdadeiros</i></p>	<p><i>“Não existem dificuldades. Pode é existir falta procura por parte das pessoas, realmente as infraestruturas existem as pessoas podem é não ter conhecimento das mesmas.”</i></p>

				voluntários.”	
Quais são a atividades que exerce como voluntário?	<i>“Eu dou aulas de desenvolvimento pessoal e coaching. Fora da universidade sénior não faço mais nenhum tipo de voluntariado.”</i>	<i>“Eu dou aulas aqui em Excel e também faço voluntariado no banco alimentar contra a fome.”</i>	<i>“As atividades que tenho como voluntária são só aqui como professora na universidade sénior, fora daqui não tenho mais nenhuma atividade voluntária.”</i>	<i>“Presentemente só faço voluntariado aqui na universidade sénior. E a minha atividade autarquia é uma situação distinta.”</i>	<i>“Costumo estar na organização dos eventos e em tudo que me pedem relativamente à associação.”</i>
Como se organiza para ser voluntário?	<i>“2 Vezes por semana. Relativamente ao apoio prestado é relativamente na universidade sénior.”</i>	<i>“5 Dias da semana, em princípio ao fim de semana não existe atividade, ou seja, é uma semana ocupada.”</i>	<i>“Duas horas aqui, mas dado que moro longe, moro em vila franca de xira, a deslocação são mais 40 minutos, mais ou menos 4 horas por semana.”</i>	<i>“É uma questão de planeamento, a minha mulher e eu estamos reformados. Os netos almoçam lá em casa e vem fazer os trabalhos para casa. Em nossa casa dividimos as tarefas e assim planeamos a nossa vida. Existem colegas que estão de segunda a sexta-feira, porque gostam e existe sempre coisas para fazer, principalmente os que fazem parte da</i>	<i>“Da parte da manhã estou em casa, à tarde estou aqui na universidade sénior. Ao longo destes dez anos já fizemos tantas coisas. Fazemos eventos e os eventos cada um dá um pouco de si. É complicado contabilizar ao certo.”</i>

				<i>associação de alunos.”</i>	
Como o voluntariado contribui a sua felicidade?	<i>“Satisfação por estar a fazer aquilo que gosto, eu estou a fazer realmente aquilo que gosto.”</i>	<i>“Contribui de forma natural para a minha felicidade.”</i>	<i>“Conhecimento também, eu aprendo todos os dias! Eu a dar aulas, a conviver com os alunos da universidade sénior, eles também tem muito a dar e todos dias aprendo algo novo.”</i>	<i>“Preenche-me imenso, a motivação é imensa. Partilha algo com as pessoas é o melhor que tenho. Sempre gostei de transmitir aquilo que conheço e assim faz todo o sentido.”</i>	<i>“Não tenho dúvidas que sou feliz, eu aprendi a gostar. Sabe que quando estamos a trabalhar até somos um pouco egoístas. Quando aterramos na realidade e temos noção que estamos à porta da morte, aprendemos a ser felizes. O mais importante é sermos felizes e fazermos os outros felizes.”</i>

Pergunta	Entrevistado 6	Entrevistado 7	Entrevistado 8	Entrevistado 9	Entrevistado 10
Sexo, idade, estado civil, escolaridade, profissão exercida onde reside, família, tem filhos, o seu rendimento.	<i>“Feminino, casada, 61 anos, 9º ano, empregada bancária, reside na Póvoa de Santa Iria, 1300 euros.”</i>	<i>“Masculino, 68 anos, casado, licenciado mas nunca exercia a profissão de arquitetura, a profissão que exerceu foi na TAP, moro na Quinta da Piedade, 2 filhos, 800 euros.”</i>	<i>“62 Anos de idade, feminina, casada, fiz a licenciatura em professora de 1º ciclo, moro em alverca, tenho 2 filhos, e o meu rendimento é 1500</i>	<i>“71 Anos, viúva, tenho o curso de educadora de infância, exerci em vários lugares (na beira alta, na guarda, serra da estrela),</i>	<i>“Feminino, 71 anos, viúva, curso de educadora de infância.”</i>

			euros.”	<i>mora em alverca, tenho dois filhos e tenho dois netos, 500 euros.”</i>	
Durante a sua vida profissional/pessoal como se preparou para a reforma?	<i>“Nunca me preparei. Só pensei que aos 10 anos comecei a trabalhar e quando chegasse à minha idade de reforma, estaria realmente reforma e isso aconteceu.”</i>	<i>“Um dos problemas que me deparei, foi realmente em Janeiro do ano que me reformei deparei-me realmente o que vou fazer na reforma. E isso criou em mim uma situação de receio. A determinada altura a minha esposa já andava na universidade, e perguntou-me porque é que não vens comigo e experimentar. E fui, o primeiro impacto, não foi muito agradável, não estava a ver-me nisto. Mas depois, realmente a minha opinião mudou e estou muito satisfeito.”</i>	<i>“Acho que não me preparei, foi uma situação que aconteceu naturalmente.”</i>	<i>“Quando me reformei, ainda não tinha idade para me reformar, por isso, tive numa pré-reforma. Por isso, não me preparei par este momento. Eu quando era mais nova pensava na minha reforma, eu nunca pensei realmente que seria tão rápido por isso também não me preparei assim tanto.”</i>	<i>“Quando me reformei, pensei o que vou fazer. Sou muito ativa, pode não parecer mas sou. Mas, realmente não preparei a minha reforma. Um dia está num café com uma sobrinha minha e realmente pensamos em vir para a universidade sénior para vir para as aulas de arraiolos.”</i>
Porque optou por ser voluntário?	<i>“Não, o voluntariado faz parte da minha forma de vida porque acho que depois de ficarmos em casa (reforma) uma forma de ficarmos ativos é</i>	<i>“O ser voluntário surgiu a minha vinda para aqui para a universidade e como para ser professora na universidade sénior, surgiu esta situação e pronto,</i>	<i>“Eu só comecei a fazer voluntariado depois da reforma, comecei a fazer voluntariado à 6 anos atrás.</i>	<i>“Eu optei por ser voluntária, este é o segundo ano. O dar-mos de nós que seja de boa vontade.</i>	<i>“Agora é que estou a conhecer muita coisa que até antes não tinha feito, andei pela primeira vez</i>

	<i>realizarmos voluntariado.”</i>	<i>fiquei como voluntário.”</i>	<i>Existiu necessidade de uma instituição promover uma atividade e eu ofereci-me a realizá-la. Logo aí no 1 ano da reforma, eu iniciei o meu voluntariado, Ou seja, dois tipos de voluntariado, o primeiro no apoio e na coordenação dos professores das atividades de enriquecimento curricular, O segundo tipo de voluntariado que efetuei, foi na autarquia, na educação e cultura e juventude.”</i>	<i>Procuro fazer o melhor. Procuro dar o melhor de mim e aquele tempo que estou com os alunos, realmente é uma mais-valia para aquelas pessoas e assim esquecem um pouco os problemas que já tiveram ou tem. Eu mesmo em funções ainda a trabalhar eu realmente já fazia voluntariado pessoas que realmente não tinha ninguém.”</i>	<i>de avião aqui, conheci pessoas que hoje são minhas amigas. A universidade realiza-me muito onde tenho várias atividades (cavaquinho, flauta, coro, entre outras. E sou professora voluntária de várias técnicas de lã.”</i>
A formação na área do voluntariado?	<i>“Nunca tive. O voluntariado que faço é aqui na escola. Vim para aqui como aluna primeiramente para aprender informática, tinha mais facilidade em aprender e é uma coisa que gosto. Eu gosto muito de informática, como tive facilidade em aprender, depois convidaram-me para ser professora e começou então a minha etapa como voluntária.”</i>	<i>“Não tive qualquer formação.”</i>	<i>“Não tive qualquer tipo de formação.”</i>	<i>“Não tive qualquer tipo de formação na área do voluntariado. Eu acho que para mim não é necessário, acho que é preciso termos boa vontade e assumirmos que realmente quando vimo a dor nos outros e ajudá-los.”</i>	<i>“Não tem qualquer formação. Eu vim para aqui como professora voluntária numa situação muito engraçada.”</i>

Quais as experiências vividas enquanto voluntário na reforma?	<i>“Uma hora por semana, a disciplina que dou é informática. Gosto muito das pessoas que conheci e que conheço e como tal, como estou a praticar também é uma mais-valia porque quem pratica não esquece. É uma maneira de estar atual e assim convivo com as pessoas.”</i>	<i>“É só aqui na universidade sénior, nunca tive qualquer outro tipo de atividade voluntária.”</i>	<i>“Portanto, nas atividades de enriquecimento curricular eu realizo todos os dias, umas três horas (mais ou menos), relativamente à universidade sénior na segunda-feira sou professora de língua portuguesa e à quinta-feira sou aluna.”</i>	<i>“Realmente já estou aqui na universidade sénior a algum tempo e a disciplina que leciono é bainhas abertas.”</i>	<i>“As experiências que realmente faço são aqui na faculdade enquanto professora voluntária de várias técnicas em lâ.”</i>
Como é a sua situação pessoal/familiar?	<i>“O meu projeto é muito relativo, é viver o dia-a-dia, nem quando vou de férias, quando está bom tempo vou de férias, este é o meu projeto de vida.”</i>	<i>“Hoje em dia não tenho projetos de vida, o meu projeto acabou a partir do momento em que me reformei. Posso ter um projeto pontual, é só estar estabilizado na sociedade.”</i>	<i>“Apesar de ser filha única, tenho uma família alargada, os meus relacionamentos são bons. Os meus objetivos de vida continuam a existir, um deles que ainda não concretizei, mas também não desisti. É aprender inglês, e este ano também não vou conseguir, mas fica para o</i>	<i>“Para mim o voluntariado é muito gratificante. Não tenho muitos mais objetivos, porque tenho muita coisa para fazer e é importante é fazer bem feito, eu pelo menos vejo assim a vida.”</i>	<i>“Um dos objetivos até ao final do ano/natal e realmente eu e as minhas alunas estamos inseridos num projeto!”</i>

			ano.”		
Qual é a sua satisfação com a vida?	<i>“Sim, tenho autonomia, não sou dependente de ninguém. Sou realmente feliz.”</i>	<i>“Tenho autonomia, não tenho problemas de saúde. Sou eu e a minha mulher e andamos bem, satisfeitos com a vida.”</i>	<i>“Eu estou bem comigo própria, sou autónoma. Mesmo estando já na reforma, eu e o meu marido temos cada um a sua vida e isso é fundamental, porque faz todo o sentido que assim o seja.”</i>	<i>“A minha satisfação é procurar ser feliz. Por que razão eu devo viver uma vida agarrada cheia de sentimentos, mas devo seguir em frente. Tenho os meus filhos, os meus netos, porque razão devo dar mau viver às pessoas que me rodeiam. Só assim é que consigo dar felicidade aqueles que me rodeiam.”</i>	<i>“Eu sempre fiz aquilo de que gosto e hoje em dia transmito felicidade ...”</i>
Como a profissão exercida o ajuda a ser voluntário?	<i>“Como trabalhava num banco e era gestor de clientes, tinha muito contato com o público e isso também me ajuda na pessoa que sou.”</i>	<i>“Nenhuma porque a minha profissão não tem nada a ver com isto, porque trabalha na TAP era oficial de tráfego, e portanto, não tem relação nenhuma. Vi para aqui no início, porque foi como disse inicialmente ... o que vou fazer agora?”</i>	<i>“Eu sou voluntária por natureza, quer isto dizer, porque eu na escola, nunca lá estive só o meu horário específico. Relativamente a reuniões eu tinha sempre disponibilidade para dar, ou seja, eu cheguei a ir para a escola fora do meu horário para ajudar as crianças com</i>	<i>“Enquanto educadora, nós quando estamos a trabalhar num infantário estamos a fazer voluntariado, Realmente a parte financeira não é só o importante, mas também perceber os problemas existentes.”</i>	<i>“Eu quando estive no ativo como educadora de infância a minha profissão era dor e realmente trabalhei em bairros problemáticos, por exemplo, no bairro alto nos anos 70 e penso que isso influenciou em muito a minha atividade</i>

			<i>mais dificuldades para as mesmas terem bom aproveitamento escolar (quase a 40 anos), na autarquia a mesma coisa.”</i>		<i>voluntária.”</i>
Qual é a importância do voluntariado para a sociedade?	<i>“O voluntariado devia de começar logo na escola primária. Ajudando logo as pessoas que tem mais dificuldades desde cedo e isso não acontece hoje em dia na escola, por exemplo, as crianças querem ser as melhores e não ajudam muitas vezes os colegas e podemos a noção ação voluntária a partir desta altura.”</i>	<i>“Eu penso que é muito útil, focando neste contexto de voluntariado tem muita importância. Nós somos um país relativamente aos reformados que não tem grandes soluções para ocupar os reformados.”</i>	<i>“Se ele é dado sem contra partidas, eu vejo realmente muito bem, se eu posso dar um pouco de mim porque não posso oferecer um pouco de mim.”</i>	<i>“Eu acho que cada pessoa vê as coisas à sua maneira. Quando se faz voluntariado ensinamos o que temos de melhor. Todas as pessoas que fazem voluntariado devem fazê-lo de livre vontade.”</i>	<i>“A importância do voluntariado na nossa sociedade é realmente uma partilha de conhecimentos, porque o voluntariado é isso mesmo para quem o pratica e para quem o recebo, pois só assim faz sentido.”</i>
	<i>“Enquanto ser humano a regras do</i>	<i>“A universidade tem uma grande</i>	<i>“Eu tenho tempo para dar,</i>		<i>“A sociedade tem de viver</i>

<p>Como a ação que exerce de voluntariado contribui para a melhoria da sociedade?</p>	<p><i>voluntariado é dar e receber.”</i></p>	<p><i>influência e vai ocupar e ajudar as pessoas em algumas horas do dia. O voluntariado como professor, se a pessoa tem bagagem para ensinar, neste caso ajudar a distrair as pessoas, assim ajuda que as pessoas pensem, que se mexam, conversarem.”</i></p>	<p><i>porque eu devo desperdiçar...”</i></p>	<p><i>“O voluntariado é muito bom, nós aprendemos a lidar com os bons e maus feitos, ou seja, e este contato com pessoas de vários feitos, ajuda-nos a perceber, a fortalecer, a ajudar e a melhorar a qualidade de vida destas pessoas.”</i></p>	<p><i>sobre forma de partilha e com conhecimentos adquiridos tudo é mais fácil.”</i></p>
<p>Facilidade e dificuldades em integrar-se na rede de voluntariado?</p>	<p><i>“Não tive qualquer dificuldade na integração na universidade sénior.”</i></p>	<p><i>“Não senti nenhuma dificuldade.”</i></p>	<p><i>“Não, mas sinto que por exemplo, na escola onde dou apoio, às vezes sinto que as pessoas pensam então porque é que ela anda aqui podendo estar em casa e eu como sou uma pessoa perspicaz, eu digo assim, eu estou aqui porque QUERO! E faço aquilo que quero, mas vocês efetivamente estão aqui porque tem de estar. Este voluntário que faço também tem as suas obrigações e isso é muito importante de referir.</i></p>	<p><i>“Não existe dificuldade, é bastante acessível. As pessoas estão elucidadas dos prós e contras.”</i></p>	<p><i>“Não teve nenhuma dificuldade.”</i></p>

			<i>Tenho a minha responsabilidade diária.”</i>		
Quais são a atividades que exerce como voluntário?	<i>“A atividades que realmente realizo é aqui como professora de informática.”</i>	<i>“As atividades desenvolvidas são como professor da disciplina aldeias históricas de Portugal.”</i>	<i>“As atividades diárias na escola são muito importantes, porque às 16h30 todos os dias, tenho de estar presente para estar presente nas AEC’s (atividades de enriquecimento curricular). E aqui como professora na universidade sénior às segundas-feiras.”</i>	<i>“Aqui na universidade sénior é como professora e fora daqui tenho realmente duas senhoras que visito frequentemente. Em casa também faço restauros de arte sacra.”</i>	<i>“As atividades que pratico como voluntária é só aqui na universidade sénior como professora porque não tenho mais tempo para me dedicar a mais atividades.”</i>
Como se organiza para ser voluntário?	<i>“A preparação é feita em casa e faço sempre um texto em que ensino qualquer coisa.”</i>	<i>“Relativamente às aulas na segunda-feira tenho informática, à terça-feira dou aulas, à quarta-feira tenho espanhol, à quinta-feira tenho psicologia e filosofia, logicamente isto ocupa-me uma hora por dia. Assim sendo, ainda faço parte dos corpos gerentes da</i>	<i>“Como me organizo o meu tempo é muito preenchido. Os meus alunos na universidade sénior tem de estar envolvidos naquilo que estão a fazer é essencial, mas também procuro que os mesmos me</i>	<i>“Na segunda-feira foi o meu dia de aulas, de véspera preparo sempre a minha aula do dia seguinte”</i>	<i>“As segundas-feiras o tempo é só para mim, nas terças-feiras é cavaquinho e se precisarem de mim na associação vou ter com eles, quarta feira coro e</i>

		<i>associação de alunos e faço fotografia da universidade, vou a todas as visitas de estudo.”</i>	<i>digam ideias para eu poder transmitir. E um aluno disse-me não trouxe um programa, e eu disse não, o meu programa é de acordo com as vossas necessidades.”</i>		<i>flauta e na quinta feira preparo a minha aula, gosto de a preparar e sexta feira é para eu descansar e preparar as minhas coisas em casa.”</i>
Como o voluntariado contribui a sua felicidade?	<i>“Até que exista pessoas na universidade que querem que eu faça voluntariado como professora. Foi muito interessante porque já à muito tempo que não via pessoas que não vi os pais dos filhos dos amigos dos meus filhos e vimos vê-los noutra posição o que realmente é muito interessante e motivante.”</i>	<i>“Faz com que cada vez esteja mais integrado na universidade, porque realmente durante um ano tive de preparar a disciplina e também escrevi 100 páginas sobre a temática. Diariamente, obrigo as pessoas a pensar.”</i>	<i>“É ajudar os outros, sentir-me bem comigo própria e sei um bocadinho mais, mas em determinadas situações vocês também vão aprender bastante com eles, por exemplo, um senhor já escreveu um livro e eu nunca o fiz. O processo ensino aprendizagem, este processo tem de ser uma partilha.”</i>	<i>“O voluntariado é muito bom, darmos de nós já faz todo o sentido. Aquele bocadinho que dispensamos faz todo o sentido. Se viermos para aqui com rigor não será realmente o objetivo deste projeto.”</i>	<i>“É muito importante partilhar, e isso nem sempre é fácil. Realmente quando venho para aqui promover as amizades e tenho muitas amigas aqui. Ninguém é feliz totalmente, acho que não existe ninguém com felicidade plena. As vezes um abraço vale muito para o nosso bem-estar.”</i>

Pergunta	Entrevistado 11	Entrevistado 12	Entrevistado 13	Entrevistado 14	Entrevistado 15
-----------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------

<p>Sexo, idade, estado civil, escolaridade, profissão exercida onde reside, família, tem filhos, o seu rendimento.</p>	<p><i>“Feminino, 70 anos, solteira, licenciada em filosofia, professora do ensino secundário em Lisboa, moro em Alverca, o meu rendimento é de professora.”</i></p>	<p><i>“Feminino, 63 anos, casada, tenho dois mestrados um em propriedade industrial e biblioteconomia, fui durante muitos anos chefe de departamento na administração pública, casada, três filhas e dois netos, 2600 euros rendimento.”</i></p>	<p><i>“Masculino, 71 anos, casado, militar (oficial dos paraquedistas), aos 50 anos decidi fazer a licenciatura e mestrado em história, resido no forte da casa, viúvo, 1 filho, 3000 euros.”</i></p>	<p><i>“Masculino, 68 anos, trabalhei na indústria de pneus e depois nas margarinas, 1 filha, casado.”</i></p>	<p><i>“Feminino, 65 anos, divorciada, era professora do 1º ciclo, forte da casa, tenho 1 filho e dois netos, não chega aos 2000 euros por mês.”</i></p>
<p>Durante a sua vida profissional/pessoal como se preparou para a reforma?</p>	<p><i>“Eu fiz a reforma muito naturalmente, dois anos antes de passar para a reforma dois anos antes já estava a trabalhar na universidade sénior. Além do mais desde muito nova que realmente esta questão da filosofia e da psicologia tentei levar sempre as alunas a fazer trabalho social, levava as minhas alunas a bairros. As alunas do 12º ano ensinaram esta parte do trabalho social e da sua importância.”</i></p>	<p><i>“Não existiu esta preparação, sempre pensei que me ia reformar muito tarde. Mas, em 2005 quando as leis mudaram e quando comecei a ver a situações de 2005 a 2011, mas realmente em 2011 reformei-me. Comecei a pensar realmente que devia de me vir embora, foram 11 meses realmente péssimos e desejei mesmo vir embora para a reforma.”</i></p>	<p><i>“Quando vim para a reforma comecei a ver que não podia parar e decidi fazer o curso de história e tinha imensos livros de história. Fui para a universidade Lusíada e fiz os 4 anos e depois fiz o mestrado na faculdade de letras e fiz o mestrado de expansão e descobrimentos. Entretanto vim para aqui como aluno e fiz uma palestra dos elevadores atuais e os mais antigos e depois souberem realmente que tinha o curso de história e fizeram-me a</i></p>	<p><i>“Sim preparei, arranjar outras atividades. Sempre gostei da música e quando passei para a reforma foi uma situação fácil pois já tinha algumas atividades.”</i></p>	<p><i>“Eu coloquei os papéis para a reforma e comecei a fazer viagens, a primeira viagem que fiz sozinha foi à Turquia. Eu gosto muito de saber e conhecer.”</i></p>

			<p><i>proposta de dar aulas na universidade sénior com a disciplina história universal". Sou professor de cultura geral e sou aluno de sociologia."</i></p>		
<p>Porque optou por ser voluntário?</p>	<p><i>"Como professora achei sempre que trabalhar com os outros estaria e está presente o trabalho voluntário, e como sou licenciada em filosofia tive sempre um projeto muito pessoal e a minha forma de estar com os outros e ajudar aqueles que realmente precisam. A minha maneira de ser é trabalhar voluntariamente. O mais importante é realmente trabalhar e ajudar o próximo."</i></p>	<p><i>"Eu fui operada ao ombro e estava de baixa e alguém me disse para vir para a universidade sénior e eu disse realmente não, estudar novamente, nem pensar. Mas realmente no primeiro ano vim como aluna e no segundo ano vi que existia a necessidade de abrir uma biblioteca. E realmente o acordo do voluntariado surgiu e neste momento estou à frente da biblioteca."</i></p>	<p><i>"Soube que havia e por modo próprio vim para a universidade. Depois quando me disseram optei e ninguém me influenciou. Gosto muito de ler e assim cada tema faço o relato e debatemos. Eu no fim das aulas dou sempre uma pergunta simples e eles vão perguntar aos netos e filhos."</i></p>	<p><i>"Ele como disse anteriormente surgiu esta situação de ser professor na universidade sénior. Nos bombeiros foi onde aprendi música e hoje também sou diretor dos bombeiros. E também ando a aprender música, ou seja, tenho três atividades diárias. Realmente nunca gostei de estar muito em cafés e sempre gostei de estar ocupado e surgiu assim o voluntariado."</i></p>	<p><i>"Eu sempre gostei de ajudar as pessoas, entre o estar em casa e não ser participativa e poder aqui ajudar outras pessoas é muito importante e aqui também aprendo muito também. Vim para aqui porque uma colega informou-me da universidade sénior, comecei nas aulas e depois comecei a ser professora de informática. O porque de ser voluntária... é importante tirar as pessoas de casa e seria o meu caso se eu tivesse</i></p>

					<i>sozinha.”</i>
A formação na área do voluntariado?	<i>“Não tive qualquer formação na área do voluntariado, mas a minha vontade de ajudar este sempre presente no meu quotidiano.”</i>	<i>“Um dos meus mestrados (biblioteconomia) é dentro das bibliotecas por isso está de acordo com os meus conhecimentos.”</i>	<i>“Não tive qualquer formação.”</i>	<i>“Não tive qualquer formação na área do voluntariado.”</i>	<i>“Não tive nenhuma formação.”</i>
Quais as experiências vividas enquanto voluntário na reforma?	<i>“As minhas experiências sempre foram de atividades de voluntária. Quando estava no ativo como professora de filosofia eu e as minhas alunas ajudamos uma senhora que tinha realmente uma casa muito degradada e assim, deixamos a casa um pouco melhor e ajudamos aquela senhora que precisava de toda a nossa ajuda. As minhas atividades enquanto professora voluntária são aqui na universidade sénior, mas desde sempre que tive esta vontade de ajudar os outros.”</i>	<i>“O que eu faço realmente é receber as obras, cataloga-las e inserir na base de dados do município que esta base de dados é gerida pela câmara municipal e a universidade sénior é gerido por essa base de dados. Tenho três pessoas a ajudar-me a fazer o atendimento da biblioteca, venho todos os dias das 14h30 às 16h30. Essas pessoas que me ajudam é realmente no atendimento”</i>	<i>“Na sociedade dos amigos dos castelos também já fui voluntário na instituição. Mas neste momento a minha atividade voluntária é aqui na universidade. A minha disciplina é cultura geral e as aulas são às quintas-feiras, ou seja, a minha turma é heterogénea e devemos estar em conta.”</i>	<i>“Aqui na universidade sénior como presidente da associação de alunos ocupa-me grande parte do dia (venho ao meio da manhã e depois venho à tarde) e depois nos bombeiros não é necessário tanto tempo.”</i>	<i>Faço voluntariado aqui na universidade sénior. Ajudo também uma senhora que vive no Sobralinho.”</i>
Como é a sua situação pessoal/familiar?	<i>“Em relação à minha sempre dediquei o meu tempo ao ensino e os meus relacionamentos são os meus amigos</i>	<i>“Os meus objetivos de vida dirigem-se mais aos meus filhos, à minha casa, o meu objetivos é que as pessoas estejam</i>	<i>“Tenho uma neta de 8 meses, estou a fazer um álbum em que toda a família está lá e</i>	<i>“O meu projeto de vida já não tenho muitos. Mas realmente é melhorar os</i>	<i>“Eu vivo sozinha e quando os meus netos necessitam tem quartos</i>

	<i>e família.”</i>	<i>todas bem. Realmente neste momento estou ainda muito dedicada aos meus filhos e neto. Existe sempre um relacionamento muito próximo.”</i>	<i>realmente o meu objetivo é dar também aqui as aulas. Escrevo um pouco da guerra do ultramar.”</i>	<i>meus conhecimentos na música e nos bombeiros aproveitar o espaço para fazer algo cultural, uma vez que eles têm uma escola de música e aproveitar para fazer concertos.”</i>	<i>para ficarem para irem ao cinema. O meu projeto de vida enquanto poder estar em minha casa eu estou em minha casa e se um dia precisar de ajudar não vou para casa do meu filho mais vale arranjar uma pessoa.”</i>
Qual é a sua satisfação com a vida?	<i>“Tenho uma certa autonomia também a nível financeiro. O meu sentido orientador é muito bom. Tudo o que fiz na minha vida anteriormente voltaria a fazer, porque sinto-me bem comigo mesma.”</i>	<i>“Estou bem comigo mesma. Mas nunca ninguém consegue estar 100% realizada. Apesar de eu ser muito teimosa, estou neste momento a aprender pintura. Temos de nos aceitar a nós e aceitar os outros à nossa volta.”</i>	<i>“É boa a minha satisfação com a vida”.</i>	<i>“A minha satisfação é muito boa.”</i>	<i>“Podia estar melhor. O meu lema é viver um dia de cada vez, neste caso já é um dia de cada vez. Eu apesar de todas as coisas. Sou feliz e tenho as minhas gatinhas.”</i>
Como a profissão exercida o ajuda a ser voluntário?	<i>“Eu acho que ambas as coisas ajudaram-se mutuamente, como sempre fiz trabalho voluntário desde miúda. Por exemplo, quando era mais pequena chegava a casa e realmente o meu pai dizia-me junta os teus colegas e cada um dá um valor e assim comprámos um estajo e um</i>	<i>“Ensinei algumas pessoas africanas que vinham montar os serviços delas e fora das minhas horas de trabalho e realmente ajudei essas pessoas a montar o seu próprio negócio e eu tinha prazer em realmente em fazer esta atividade. No meu serviço quando estava no ativo também instalei uma biblioteca tendo um</i>	<i>“Todo o paraquedista é voluntário e depois passei a dar instrução a pessoas que queriam ser voluntárias.”</i>	<i>“Anteriormente não tinha qualquer envolvimento com o voluntariado. Era chefe de produção e organizava torneios de futebol, entre outros aspetos, era só estas questões que tinha.”</i>	<i>“Apesar de estarmos a ser pagos para sermos professores já estamos de certa forma a ser voluntários para com estas famílias e sempre senti isso.”</i>

	<i>compasso, outra situação é que compramos um estojo muito melhor do que eu tinha.”</i>	<i>centro de documentação presente.”</i>			
Qual é a importância do voluntariado para a sociedade?	<i>“A importância é relevante. Para fazermos trabalho voluntário temos de gostar e estarmos de corpo e alma e não estarmos a fazer só porque sim. É importante. Para fazermos trabalho voluntário pelos outros, temos mesmo que gostar. Sinto que as pessoas me respeitam e sou muito rigorosa por aquilo que faço. Tenho uma visão muito positiva relativamente à universidade sénior. Porque realmente esta universidade promove a qualidade de vida dos alunos e dos professores.”</i>	<i>“O voluntariado é muito importante não deve ser explorado e também gratuito. Sou pelo voluntariado verdadeiro sem pedir nada em troca, isso sim.”</i>	<i>“Acho excelente seja para idade for o voluntário for. O voluntariado é excelente para a pessoa que o faz e também para quem recebe e acho que a pessoa que o faz terá uma melhor auto estima.”</i>	<i>“Acho o voluntariado fundamental para a sociedade. Quer isto dizer, que as pessoas são obrigadas a sair de casa. Eu neste momento tenho obrigação a ter um horário específico, o voluntariado tem uma obrigação um pouco diferente.”</i>	<i>“Cada vez mais é necessário de voluntariado. Os casais têm menos filhos e optam por não ter filhos, existem muitos avôs e poucos netos. Cada vez mais é necessário existir pessoas a ajudarem nos lares e não só e não existir um salário no fim do mês, mas sim o dito voluntariado.”</i>
Como a ação que exerce de voluntariado contribui para a melhoria da sociedade?	<i>“Tenho a certeza que quando estou a trabalhar em grupos na universidade tenho a certeza que promove a qualidade de vida do outro, procuro que as pessoas percebam que o trabalho voluntário deve ser genuíno,</i>	<i>“Imagine que determinado aluno necessita de uma obra realmente que só existe na base de dados na universidade sénior, nós realmente só podemos facultar estas obras aos alunos da universidade sénior. Mas a biblioteca</i>	<i>“Contribui de diversas maneiras, no outro dia estava a ouvir na rádio sobre os doutores palhaços e acho que isso tipo de voluntariado. Nos hospitais existe muito</i>	<i>“Quando alguém tem uma dificuldade mas às vezes alguns casos existe a necessidade de estimular e outras situações quando estamos num coro, não é</i>	<i>“O facto de a pessoa conviver faz todo o sentido. Às vezes quando estou em casa e penso na minha morte, existe realmente a necessidade</i>

	<i>porque realmente quem dá recebe muito mais em troca.”</i>	<i>municipal pode pedir a universidade sénior essa obra e assim realmente existe uma partilha de livros. É uma biblioteca de proximidade, muitos não tem cartão de leitor mas dá para requisitar na mesma. Realmente ao ler podemos sonhar e é uma mais-valia para estas pessoas.”</i>	<i>voluntariado e é muito importante, um ombro para falar ou chorar.”</i>	<i>necessário que cantem bem. O importante é rir, conversam, abrem-se. Um senhor agora que entrou para o coro e soube disso e o senhor termia e eu disse se não der a primeira será à segunda, mas realmente à terceira vez conseguiu e abriu-se e é isso que me interessa no voluntariado. Quero é que se sintam bem.”</i>	<i>de ajudar. A pessoa não pode estar em casa a pensar em coisas que não pode e não deve, as pessoas idosas cada vez tem mais necessidades financeiras e também sociais.”</i>
Facilidade e dificuldades em integrar-se na rede de voluntariado?	<i>“Não tive qualquer dificuldade.”</i>	<i>“Não senti nenhuma, eu fui convidada e assinei um contrato de voluntariado e isso não me trouxe nenhum problema.”</i>	<i>“Aqui como professor na disciplina de cultura geral.”</i>	<i>“Não senti nenhuma dificuldade. A câmara tem realmente ajudado e tem corrido tudo muito bem na rede de voluntariado.”</i>	<i>“O facto da pessoa conviver faz todo o sentido. Às vezes quando estou em casa e penso na minha morte, existe realmente a necessidade de ajudar. A pessoa não pode estar em casa a pensar em coisas que não pode e não deve, as pessoas idosas cada vez tem mais necessidades</i>

					<i>financeiras e também sociais.”</i>
Quais são a atividades que exerce como voluntário?	<i>“Como professora, faço as festas, a organização é imensa mas muito gratificante.”</i>	<i>“As atividades que faço voluntariado são só aqui na universidade sénior na área da biblioteca.”</i>	<i>“Vou três vezes ao ginásio da parte da manhã, dou a minha aula às quintas-feiras e depois durante o resto da semana é a preparação da aula e dar uma aula sem seca é realmente o que pretendo. O objetivo da faculdade é ter as pessoas motivadas.”</i>	<i>“Aqui na universidade sénior enquanto professora e nos bombeiros voluntários da povoação de Santa Iria.”</i>	<i>“As atividades que exerço são mesmo aqui na universidade sénior como professora.”</i>

<p>Como se organiza para ser voluntário?</p>	<p><i>“Venho para a universidade as terças-feiras, quartas-feiras e quintas-feiras. Faço vários eventos, um deles estou a organizar a feira medieval e cada aluno sabe realmente aquilo que vai fazer e isso é muito importante para o sucesso e para a organização. É tudo uma questão de organização e eu tenho três das ocupadas com as aulas como professora na universidade sénior, como professora de filosofia, psicologia e cantares. O que me dá mais gozo é que realmente tenho sempre organizar as minhas aulas da mesma forma como quando era professora no secundário e às vezes tenho oportunidade para fazer determinadas coisas que até então não tinha oportunidade para fazer.”</i></p>	<p><i>“Venho todas as tardes à exceção das sextas-feiras, de manhã trato da minha vida de casa, arranjo-me e isso é muito importante. Saio daqui bem. Vou beber o meu café com as minhas filhas.”</i></p>	<p><i>“Vou três vezes ao ginásio da parte da manhã, dou a minha aula às quintas-feiras e depois durante o resto da semana é a preparação da aula e dar uma aula sem seca é realmente o que pretendo. O objetivo da faculdade é ter as pessoas motivadas.”</i></p>	<p><i>“Tenho duas facetas como presidente da associação. Nós temos muitas atividades e tenho uma equipa, existe uma senhora que organiza essas situações e reunimos. Depois temos de 15 em 15 dias em que existe uma equipa da tarde de cinema (6^{as}feiras) e existe um senhor que tem uma sala cheia de DVDs e nós pedimos o filme e assim surge então a tarde de cinema. Existe um trabalho por trás para correr bem. Enquanto professor é uma vez por semana (coro) e também nos bombeiros voluntários na direção.”</i></p>	<p><i>“ Eu venho para aqui três vezes por semana, existem dias que venho também ao dia do cinema que é 6^a feira, 15 em 15 dias, À segunda-feira são duas horas em que dou a aula de bordados. Relativamente à terça-feira dou a aula de informática uma hora e na quarta-feira sou aluna.”</i></p>
---	---	---	---	--	---

<p>Como o voluntariado contribui a sua felicidade?</p>	<p><i>“Eu realmente não contabilizo se o voluntariado contribui ou não para a minha felicidade. O que é certo é que estar em contato com pessoas isso ajuda-me muito a estar bem comigo mesma. Neste momento dedico o meu realmente à universidade sénior e sou feliz.”</i></p>	<p><i>Que realmente o voluntariado me tira de casa, tira-me do sofá e praticamente não vejo televisão. Quando tenho algum tempo livro coloco alguns livros na base de dados e é muito bom termos ocupação. E gosto de saber que as pessoas utilizam o meu trabalho.”</i></p>	<p><i>“A minha auto estima melhora dando aulas e realmente noto diferenças no meu dia-a-dia, faz toda a diferença no meu quotidiano. Temos que continuar a nos sentir bem e vou continuar a lutar por aquilo que queremos.”</i></p>	<p><i>“É estar ocupado todos os dias. É aprender todos os dias músicas, pois os primeiros dias de aulas foi um desastre, mas fui aprendendo com diversos professores. Uma das coisas que tenho é que quando não sou convidado eu faço de me convidado. Porque realmente é importante estarmos presentes e interagir.”</i></p>	<p><i>“O facto de sair de casa e existirem pessoas piorem que nós e deviam de ser ajudadas. O afeto é muito importante e muitas vezes pessoas não recebem...”</i></p>
---	---	--	---	---	---