

MARISA CRISTINA DIAS DOS SANTOS GALANTE

**ENVELHECIMENTO E SOCIABILIDADES NOS
ESPAÇOS DA CIDADE
MODOS DE ROMPER A SOLIDÃO**

Orientadora: Professora Doutora Marília Andrade

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

Lisboa

2013

MARISA CRISTINA DIAS DOS SANTOS GALANTE

**ENVELHECIMENTO E SOCIABILIDADES NOS
ESPAÇOS DA CIDADE
MODOS DE ROMPER A SOLIDÃO**

Dissertação apresentada para a obtenção do Grau de Mestre em Gerontologia Social, no Curso de Mestrado em Gerontologia Social conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientadora: Professora Doutora Marília Andrade

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

Lisboa

2013

Envelhece activamente quem nunca se transforma em escravo dos hábitos, e por isso não repete todos os dias os mesmos trajectos, muda de marcas, arrisca vestir uma nova cor ou conversa com quem não conhece mesmo que seja online.

Envelhece activamente quem não evita uma paixão, quem prefere redemoinhos de emoções, justamente as que resgatam o brilho dos olhos, sorrisos dos bocejos, corações aos tropeços e sentimentos.

Envelhece activamente quem «vira a mesa» quando está infeliz com o seu trabalho, quem arrisca o certo pelo incerto para ir atrás de um sonho, que permite, pelo menos uma vez na vida, fugir dos conselhos sensatos.

Envelhece activamente quem viaja, quem lê, quem ouve música, quem se ri de si mesmo.

Envelhece activamente quem não passa os dias a queixar-se da sua má sorte ou da chuva incessante.

Envelhece activamente quem sonha com um projecto antes de iniciá-lo, quem faz perguntas sobre um assunto que desconhece e quem responde quando os mais novos indagam sobre algo que se sabe.

Fernanda Freitas, 2013

Agradecimentos

É comum encontrarmos na literatura que a investigação é um processo isolado, em que o investigador passa maior parte do tempo com as suas dúvidas e anseios, no entanto, o trabalho que aqui se apresenta é prova do contrário, pois embora, tenha sido um trabalho escrito a duas mãos, não foi de todo um trabalho isolado e numa me senti só. Isto significa que a partilha de saberes, competências, da escuta e da amizade estiveram sempre presentes.

Um agradecimento muito especial à Professora Doutora Marília Andrade pela sua dedicação e colaboração, pelo seu entusiasmo, pela partilha do seu saber, competência, por generosamente mais uma vez percorrer este caminho a meu lado.

A todos os professores do Mestrado em Gerontologia Social pelos seus diferentes contributos e aprendizagens.

Uma palavra de reconhecimento à Dra. Teresa Pereira e à Dra. Luísa Sereno da Junta de Freguesia de Benfica e à Dra. Isabel Ramos da Associação de Reformados de Benfica pela colaboração e disponibilidade.

Uma palavra especial a todos os amigos e colaboradores da Associação Coração Amarelo, onde a solidão é uma temática interveniente no agir profissional.

Durante este percurso tive a oportunidade de conhecer novas pessoas e fazer novas amizades, descobrir e aprender novos olhares sobre a intervenção em gerontologia – Isabel Jerónimo, Leila Ferreira, Isabel Simões e Vanessa Farinha.

Às amigas que estiveram sempre presentes – Carla R., Elisabete e Rita – onde cada uma à sua maneira, nunca desistiram de mim. Graças à sua generosidade e amizade este processo foi mais fácil. Aos amigos inspirantes e tertulianos por fazerem dos pequenos momentos, momentos de alegria. Obrigado pela vossa presença e amizade.

Agradeço a dedicação e preocupação da Dra. Laura e a mão sempre estendida da Dra. Maria João por ajudar, ajudar-me a descobrir-me e a reencontrar-me.

Aos meus pais pela bênção da vida, ao meu irmão pela sua existência e ao pequeno Guilherme pela continuidade da vida. Às três estrelinhas que estão no céu e que constantemente me iluminam.

E, por fim, mas nunca em último, àquele que é sempre o primeiro a acreditar e a apoiar, ao sócio da vida, da amizade e da esperança de um dia nunca ficar só.

Obrigado por fazerem parte de mim. A todos um bem-haja.

Resumo

A presente dissertação de mestrado é um estudo exploratório e compreensivo do fenómeno da solidão, que problematiza a relação entre o envelhecimento e as sociabilidades, em contextos actuais de vida de pessoas idosas a viver sós.

Entende-se que a tentativa de definir solidão de forma única e definitiva é um risco onde se perdem os múltiplos rostos de significados, simbologias e vivências diversas das pessoas idosas. A solidão é um sentimento que se revela de forma diferenciada e única em cada pessoa, pelo que perceber a heterogeneidade do significado persegue a diversidade de formas de sentir e viver a solidão, bem como os diferentes modos de romper e de encontrar alternativas para ultrapassar a situação de isolamento.

A investigação apresenta uma abordagem qualitativa e exploratória, concretizada sobretudo através da observação focalizada nos espaços de estar e conviver e na análise de histórias de vida narradas pelos próprios sujeitos entrevistados. A pesquisa empírica privilegiou o significado que oito pessoas idosas, residentes na cidade de Lisboa, Freguesia de Benfica, atribuem às suas situações de vida, aos contextos sociais e espaciais e às actividades que frequentam em ambientes institucionais.

A solidão nas pessoas idosas é um fenómeno social das sociedades modernas que é sobretudo afectado pela ausência de convivialidades e sociabilidades. Através dos testemunhos obtidos constatou-se a importância que têm os espaços de lazer, sobretudo quando a pessoa fica só, na medida em que quebram o isolamento e permitem criar ou retomar laços de amizade e de proximidade social. Efectivamente, os resultados revelam que a solidão nas pessoas idosas é provocada essencialmente pela ausência de laços sociais e amicais. As narrativas discursivas evidenciam que a interacção com os pares e a procura por locais de convivialidade são vivências essenciais que transmitem bem-estar, apoio e segurança rompendo a solidão. No dizer das pessoas idosas, ao usufruir de espaços de sociabilidade, estabelecem novas amizades, realizam actividades de que gostam, procuram uma valorização pessoal e social, readquirem a capacidade e a vontade de programar e de concretizar objectivos e preenchem positivamente o seu tempo.

Palavras-chave: envelhecimento; solidão; viver só; sociabilidades; trajectórias, contextos de vida.

Abstract

This work intends to be an exploratory and comprehensive study of the loneliness phenomenon achieved by questioning the relation between growing old and the social actions, in actual contexts of elderly people living alone.

The attempt to define loneliness as a one of a kind and definitive form is seen as a risk and a way of losing the multiple faces of significant figures, symbolic meanings and life experiences of the different elderly persons. Loneliness is a feeling that shows itself in a different and unique way in each person so understanding the heterogeneity of its significance pursues the diversity of the forms of feeling and living this solitude, as well as the different ways of breaking out and finding alternative ways to surpass the situation.

The investigation presents a qualitative and exploratory approach, achieved mainly through the observation of the spaces where elderly persons live and interact and in the analysis of life stories told by the subjects interviewed. The empirical research was based on the significance which eight elderly persons, residing in the city of Lisbon, Freguesia de Benfica, give to their own life situations, the social and location contexts and the activities they practice while in institutional environments.

Loneliness in elderly persons is a social phenomenon of modern societies which is mainly influenced by the absence of conviviality and sociability. Throughout the testimonies obtained one can observe the importance of the leisure spaces, especially when the person remains alone, because these spaces break the isolation and allow the elderly person to bond once again through friendships and social proximity. In reality, the results reveal that loneliness in elderly persons is caused mainly by the absence of those bonds. Their speeches make it evident that interaction with their peers and the search of places to interact leisurely are essential to transmit well-being, support and safety, thus breaking their sense of solitude. In their own words, while sharing these spaces, they establish new friendships, perform enjoyable activities, look for personal and social value, reacquire the capacity and the will to program and achieve objectives and use their time positively.

Key-words: growing old; elderly; loneliness; living alone; solitude; sociability; life context.

Lista de Siglas e Abreviaturas

CML – Câmara Municipal de Lisboa

FCG – Fundação Calouste Gulbenkian

OLCP- Observatório da Luta Contra a Pobreza

OMS – Organização Mundial de Saúde

ÍNDICE

Introdução	10
CAPÍTULO I – Justificação e Fundamentação da Investigação	13
CAPÍTULO II - Enquadramento Teórico-Conceptual.....	21
1.1 O processo de envelhecimento: uma perspectiva resiliente e positiva	21
1.2 A solidão e a situação do viver só.....	26
1.3 Espaços da cidade e as sociabilidades.....	31
CAPÍTULO III – Enquadramento Metodológico	35
1.1 Universo e limites espacio temporais.....	36
1.2 Amostra.....	36
1.3 Técnicas de investigação.....	40
1.3.1 Observação e Conversas Descomprometidas	40
1.3.2 Entrevista Exploratória	41
1.3.3. Pesquisa bibliográfica e documental	41
1.3.4 Histórias de Vida	42
1.4 Análise Categorical das Entrevistas.....	43
CAPÍTULO IV - Apresentação e Interpretação dos Resultados	47
1.1 Aspectos gerais	47
1.2 Considerações a respeito do processo envelhecimento: saúde e longevidade	50
1.3 As sociabilidades no contexto do envelhecimento	53
1.3.1 A importância das espacialidades.....	53
1.3.2 Ocupação do tempo livre realizado fora e dentro de casa	56
1.3.3 A importância das redes de apoio no estreitar de relações sociais	60
1.4 Viver só e o sentimento de solidão, alguma associação?	63
Conclusão	67
Bibliografia.....	76

ÍNDICE DE APÊNDICES

APÊNDICE I Guião de Entrevista	i
APÊNDICE II Quadro De Análise Das Histórias De Vida	v

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 - População residente com 65 ou mais anos e o n.º de alojamentos em relação ao ano de 2001 e 2011	18
Quadro 2 - População total e população residente com idade igual ou superior a 65 anos	19
Quadro 3 - Dados relativos ao género, idade e tempo de residência	48
Quadro 4 - Dados relativos ao espaço frequentado na freguesia	49
Quadro 5 - Dados relativos à situação e ao motivo de viver só	49

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Diagrama Geral da Investigação.....	69
--	----

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Percentagem da população idosa que vive sozinha ou exclusivamente com pessoas com 65 ou mais anos em 2011	17
Gráfico 2 – Distribuição da população residente e da população com 65 ou mais anos em 2011	18

Introdução

Este trabalho é o resultado de um processo de investigação realizado no âmbito do Primeiro Mestrado em Gerontologia Social administrado pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia. A presente Dissertação de Mestrado demonstra o processo de investigação realizado, cujo objectivo geral é *estudar, analisar e compreender o fenómeno da solidão e isolamento na velhice, bem como, as formas de relacionamento e sociabilidades na expressão, comportamento e falas das pessoas idosas.*

Nas últimas décadas aconteceram várias transformações que afectaram todas as esferas societárias provocando mudanças de comportamento nas famílias e no modo como perspectivam o futuro. Entre essas mudanças há que referir as alterações demográficas, nomeadamente o indicador do índice de envelhecimento populacional, que tem vindo a aumentar significativamente, e que provocou uma maior atenção, estudo e análise sobre as questões relacionadas com o envelhecimento.

A transformação na estrutura da família, o empobrecimento das redes de solidariedade e de vizinhança, a diminuição de vínculos sociais e afectivos, a par das perdas que ocorrem ao longo da trajectória de vida, são factores propiciadores de isolamento social, potenciando o risco de emergir o sentimento de solidão.

Considera-se que a solidão é um fenómeno social das sociedades modernas, onde a interacção social e o estabelecimento de vínculos e laços sociais, apesar da existência de espaços de lazer, de descanso e de convívio, se alimenta pouco de comunicação e de participação. Também as redes de solidariedade e de vizinhança foram ultrapassados por novos comportamentos e um «*modus vivendi*» mais individualizado, mais anónimo e isolado.

Paralelamente a estas transformações, a pessoa idosa enfrenta mudanças endógenas e exógenas associadas ao natural processo de envelhecimento, em que as alterações ao nível biopsicossocial podem potenciar as situações de isolamento e agudizar o sentimento de solidão.

Neste sentido, esta investigação visa compreender e analisar o sentir da solidão na perspectiva da pessoa idosa, procurando perceber como a vive, a identifica, que representação tem esse sentir, como se inscreve no seu percurso e trajectória de vida e como contraria a situação de isolamento. Estes são também os representantes empíricos adoptados para a abordagem do fenómeno da solidão nos quotidianos de vida. Ou seja, ao estudar o sentir a solidão pretende-se entender e compreender de que forma este sentimento pode afectar a vida

da pessoa idosa e quais os modos de romper a solidão. Por outro lado, perceber se este sentimento surge nesta etapa de vida ou se por ventura a pessoa ao longo do seu percurso de vida foi sentido este sentimento. Ao mesmo tempo, entender de que forma o viver só interage nas suas vivências quotidianas actuais.

Para compreender este fenómeno foi intenção entender quais são as respostas que as pessoas de mais idade procuram para superar sentimentos de sofrimento e isolamento e, por outro lado, quais as respostas que encontra no contexto social que possibilitam viver positivamente a solidão. Assim, a presente dissertação que se encontra dividida em quatro capítulos, incide no fenómeno em estudo focalizando os modos de romper a solidão na óptica dos idosos entrevistados.

A intencionalidade desta investigação é apresentada no Capítulo I onde se apresenta a justificação da temática deste estudo, que serviu de orientação e exploração do objecto de análise, explorando conceptualmente o fenómeno da solidão na perspectiva da pessoa idosa. Os indicadores demográficos revelam um país envelhecido incidindo esse envelhecimento também na cidade de Lisboa, onde se verifica um elevado número de pessoas a viver só, facilitando o aparecimento da solidão.

O Capítulo II apresenta a abordagem teórico-conceitual que permitiu sustentar a pesquisa empírica e a investigação do ponto de vista da reflexão e interiorização de determinados pressupostos teóricos. Pensar no envelhecimento leva-nos a reflectir sobre as diversas formas de envelhecer e de encarar esse processo único, diferenciado e heterogéneo. O processo de envelhecimento difere de cada trajectória de vida. A forma como se vive reflecte a forma como cada um de nós envelhecerá. O estudo e reflexão sobre a solidão remete-nos para algumas interrogações sobre a sua estreita ligação com o envelhecimento, a convivencialidade e as sociabilidades. Neste capítulo encontram-se as questões principais desta investigação, que serviram de orientação para a construção das indagações e questionamentos do processo de investigação.

No Capítulo III consta o enquadramento metodológico que foi aplicado neste estudo e que constitui um pilar orientador da investigação empírica. Os métodos e técnicas permitiram compreender e explorar o objecto de estudo, bem como contribuíram para atingir o objectivo geral e os objectivos específicos.

O Capítulo IV surge com os resultados e análise do trabalho realizado na investigação teórica e empírica. Este ponto é o culminar deste estudo, com a apresentação e interpretação dos resultados. Uma análise e reflexão dos mesmos, sobre o objectivo delineado para esta investigação, apontam para uma visão globalmente positiva.

Por último, a conclusão apresenta uma reflexão da investigação realizada, analisando alguns aspectos importantes da investigação, como também a exequibilidade do objectivo traçado para esta dissertação.

CAPÍTULO I - Justificação e Fundamentação da Investigação

“Será então necessária uma definição prévia de solidão? É a solidão uma «coisa» com natureza própria? É realmente possível, ou indispensável, uma definição prévia de solidão? Em que pensamos quando falamos de solidão? Da solidão «sentimento» que nos faz perceber a nossa própria condição de únicos? Da solidão «condição humana» que, embora nos lembre sermos únicos, nos mostra que dentro de nós há uma mesma essência que nos impossibilita o total isolamento? Será preferível estipular, à partida, a natureza e os fundamentos da solidão ou, suspendendo provisoriamente a problemática da sua essência, privilegiar o estudo das suas possíveis manifestações? Que fenómenos considerar como referentes empíricos do que se designa por solidão?”

(Pais,2006:14)

O presente capítulo tem como objectivo apresentar a justificação e fundamentação desta investigação que se centra em várias dimensões, que pareceram ser pertinentes para o estudo e análise do fenómeno da solidão. Abordam-se designadamente, as questões gerontológicas relacionadas com o envelhecimento, mas também, a questão do sentimento de solidão e a análise da ocupação e do usufruto de espaços de convivialidade pelas pessoas idosas na cidade de Lisboa.

O aumento do envelhecimento demográfico é uma das consequências das mudanças sociais ocorridas nas sociedades modernas, provocada pela diminuição das taxas de natalidade e de mortalidade e, consequentemente, pelo aumento da esperança média de vida. As alterações significativas ocorridas na estrutura social, como os avanços da medicina e a prestação de cuidados ao nível da saúde familiar, a emancipação feminina, as migrações e o êxodo induziram no envelhecimento demográfico citadino.

Em Portugal as questões do envelhecimento tomaram outra dimensão pública a partir das comemorações do Ano Internacional do Envelhecimento, de 1999, onde começou a surgir a consciência do fenómeno do envelhecimento e a preocupação por garantir a sustentabilidade de medidas e apoios sociais na protecção à velhice.

No ano de 2012, Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade Entre Gerações, estas questões foram reforçadas. Como é sabido, a investigação em Gerontologia Social nos últimos anos tomou uma maior relevância devido ao rápido desenvolvimento do índice de envelhecimento populacional.

“A Gerontologia é uma nova área científica dedicada ao estudo do envelhecimento humano e das pessoas mais velhas. Corresponde a uma visão integrada do envelhecimento que agrega

os contributos de várias áreas científicas, como a Biologia, a Psicologia e a Sociologia, para citar apenas algumas, mas que se constitui num novo campo de saber, ao criar abordagens e modelos explicativos sobre o ser humano e o seu curso de vida.” (Paúl, 2012:1)

Embora a área de Gerontologia tenha começado há poucas décadas a ser explorada, os estudos sobre o processo de envelhecimento, mencionam que as noções de envelhecimento estiveram sempre presentes na existência humana, mas por vezes centradas numa visão de sofrimento e finitude. Considera-se que esta ideia estereotipada tem de ser ultrapassada por uma visão global positiva da velhice.

Uma das características da Gerontologia será então a análise do processo de envelhecimento sobre uma perspectiva biopsicosocial, tendo em consideração a multidisciplinariedade de conhecimentos que contribuem para uma maior e melhor compreensão e intervenção social. Deste modo, o processo de envelhecimento pode ser analisado sob a perspectiva da gerontologia biológica, psicológica ou social, mas a convergência da multidisciplinariedade permite aos profissionais agir tendo em conta as sinergias dos três enfoques biopsicosocial.

Também a Gerontologia Social estuda e analisa o indivíduo sobre a perspectiva das ciências biológica, psicológica e social, contudo, amplia os seus conhecimentos sociais para compreender o processo de envelhecimento sobre uma ampla perspectiva social considerando outras matérias, designadamente, a sociologia, o serviço social, a educação, a política social, o direito, entre outras.

“ (...) por gerontología social se entiende aquella especialización de la gerontología que además de ocuparse del estudio de las bases biológicas, psicológicas y sociales de la vejez y el envejecimiento está especialmente dedicada al impacto de las condiciones socioculturales y ambientales, en las consecuencias sociales de ese proceso, así como en las acciones sociales que puedan interponerse para mejorar los procesos de envejecimiento.” (Fernández-Ballesteros, 2009:36)

Neste sentido, tem havido um maior interesse por estudar o fenómeno e a intensidade do envelhecimento, bem como os desafios com que as sociedades se deparam no futuro sob um olhar global e holístico. De acordo com Fernández-Ballesteros (2004), a sociedade tem dividido a idade em tempo, segundo o papel social desempenhado – o tempo da educação, o tempo da família e o tempo do trabalho – pelo que o envelhecimento por vezes surge associado ao final da idade laboral, à situação de reforma, o que reflecte uma visão redutora do desenvolvimento humano.

A longevidade humana por si só não pode ser vista como um problema, embora existam alguns indicadores que poderão condicionar o envelhecimento, designadamente o declínio do estado de saúde, o desaparecimento de familiares, o desaparecimento dos seus pares, a ausência de relações sociais, as dificuldades de gestão económica, entre outros.

Todavia, a velhice não deverá ser encarada como um problema, mas como um estágio de desenvolvimento humano que é vivida de forma diferenciada e heterogénea de acordo com a trajectória de vida individual, com o contexto de vida, relações sociais e amicais. O indivíduo representa socialmente um valor que vai para além da idade cronológica.

“Os idosos não são um grupo de risco enquanto tal, mas podemos equacionar uma vulnerabilidade que pode ser compensada de forma bem-sucedida, nomeadamente a partir de mudanças ambientais que reequilibrem a congruência entre o idoso e o ambiente, otimizando a adaptação.” (Paúl, 2005:39)

Na actualidade, associado à velhice surgiu o fenómeno da solidão, que tomou diferentes proporções devido a um conjunto de mudanças que têm vindo a ocorrer nas sociedades ocidentais, nomeadamente, o aumento significativo do índice de envelhecimento, que se traduz na capacidade cada vez maior do indivíduo viver mais anos.

Associado à solidão surge a questão do viver só, também como um fenómeno das sociedades contemporâneas e, por sua vez, uma realidade cada vez mais acentuada nas pessoas idosas. No entanto, viver só não está directamente relacionado com a solidão, visto que a pessoa pode viver só e não sentir solidão, sentir solidão e não viver só. A solidão não está directamente relacionado com número de pessoas que partilham o alojamento. Isto porque, na maioria das vezes, a solidão está relacionado com questões emocionais e sentimentais, com a ausência de relações sociais, com perdas significativas, *“(...) a solidão é identificada primariamente com o tema mais do que com o sujeito, e dominada por sentimentos de falta de companhia, nomeadamente pela perda de um familiar (...) ou de amigos e outros confidentes.”* (Mauritti, 2011a:11)

A convergência de indicadores de análise que apontam para um país e uma cidade cada vez mais habitada por pessoas com 60 e mais anos de idade e a minha experiência profissional incitaram a investigação centrando o objectivo no *estudar, analisar e compreender o fenómeno da solidão e isolamento na velhice, bem como, as formas de relacionamento e sociabilidades na expressão, comportamento e falas das pessoas idosas.*

Ao longo do meu percurso profissional, intervindo directamente com pessoas de idade e seus cuidadores formais e informais, foi crescendo o interesse por clarificar os contornos do fenómeno solidão. Entender o seu significado, a forma como se expressa quotidianamente nas vivências das pessoas de mais idade, os elementos facilitadores que o propiciam, como convivem com esse sentimento, ao mesmo tempo, as ferramentas que utilizam para o minimizar.

Numa escuta activa, baseada na minha experiência profissional percebi que uma grande percentagem de pessoas idosas considera a solidão como um fenómeno actual, pelo

que os próprios não conseguem lidar com o mesmo, visto que as gerações anteriores partilhavam de relações sociais e afectivas mais próximas, com os familiares que viviam junto de si, na mesma habitação ou na mesma zona de residência, com a rede de vizinhança que se conheciam e apoiavam em situação de crise, partilhando do mesmo sentimento de solidariedade e entreaajuda que existia. No decorrer da relação que surge da prática profissional, as pessoas de mais idade vão expressando a existência de um tal sentimento que não sabem definir, referindo-se ao mesmo com incómodo.

A par da solidão como um sentimento endógeno, individual e diferenciado existem determinados condicionantes exógenos ao nível do contexto social e público, que propiciam um maior isolamento social, não facilitando a autonomia e interacção social, a comunicação, a participação em redes de solidariedade e sociabilidade.

Neste sentido, esta investigação pretende estudar a relação entre o envelhecimento, o sentimento de solidão e as formas de sociabilidade nos contextos de vida, visto que a convergência de determinados factores ilustram a realidade social com que a pessoa idosa habitualmente vive, quando se encontra em situação de solidão.

“A solidão pode viver-se quando se está com outros irrelevantes: num centro comercial, num lar de idosos, numa taberna, ou até mesmo em família. Pode sentir-se maior desamparo no meio da multidão do que em estado solitário. O estar só – mesmo que acompanhado – não implica necessariamente que se viva em solidão. Esta não se encontra dependente da presença ou ausência física de outros mas do tipo de relacionamento que se tem ou não com esses outros e, sobretudo, com um estado de ânimo interior, subjectivo, emocional.” (Pais, 2006:353)

Também os dados relativos ao crescente envelhecimento populacional no território português e, especificamente, na cidade de Lisboa merecem a nossa atenção, devido aos dados generalistas do envelhecimento populacional.

Segundo as projecções do INE (2009), sobre a população residente em Portugal no intervalo entre o ano de 2008-2060, o índice de envelhecimento da população vai continuar a aumentar, sobretudo nas faixas etárias com 80 e mais anos, que segundo as estatísticas poderá passar de 4,2% previsto para 2008 para os valores entre 12,7% e 15,8% no ano de 2060. Segundo a mesma fonte, prevê-se que em 2060 em Portugal existirão 271 idosos por cada 100 jovens, situação que é mais do dobro que foi prevista para o ano de 2009, onde se calculava a existência de 116 idosos por cada 100 jovens.

Os dados provisórios dos Censos 2011 indicam que a população idosa com 65 ou mais anos em Portugal é de 2,023 milhões de pessoas, o que corresponde a 19% da população total do país. Em relação à população idosa que vive só aponta-se uma percentagem de 60%, equivalente a 400 mil pessoas.

Na última década houve um aumento de 29% de pessoas idosas a viver só. Relativamente a pessoas idosas que vivem somente na companhia de outras pessoas idosas estima-se que sejam cerca de 800 mil.

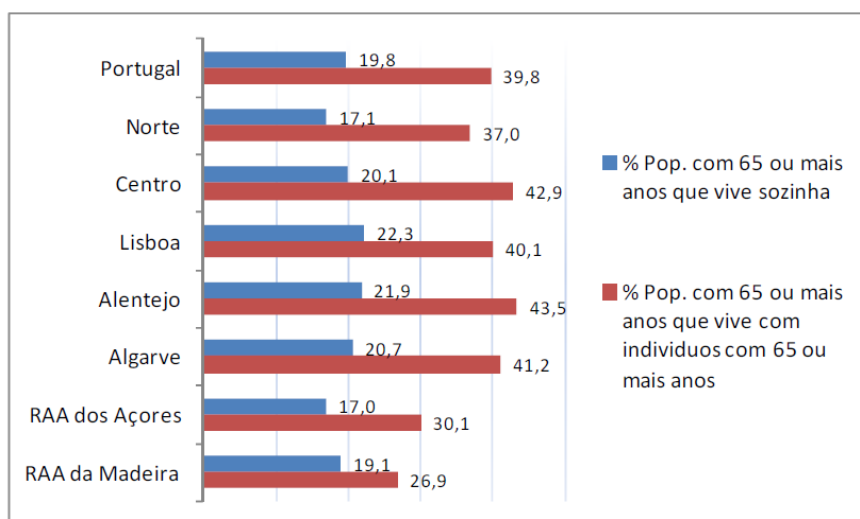
Este dado indica que na última década, quer pessoas idosas a viver sozinhas, quer pessoas idosas a viver na companhia de outros idosos houve um aumento de 28%, tendo passado de 942 594 em 2001 para 1 205 541 em 2011.

Ao nível da população idosa em Portugal e, nomeadamente, na cidade de Lisboa existem dados estatísticos que merecem uma análise, justificando também a pertinência do presente estudo.

Como se pode verificar no gráfico 1, segundo os dados provisórios dos Censos 2011, na cidade de Lisboa existe 22,3% da população com 65 ou mais anos que vive sozinha e 40,1% da população com 65 ou mais anos que vive com indivíduos com a mesma idade.

Embora na cidade de Lisboa se verifique o maior número de pessoas com mais de 65 ou mais anos a viver só, é na região do Alentejo que se verifica uma maior percentagem de pessoas com 65 ou mais anos que vivem com indivíduos com a mesma idade.

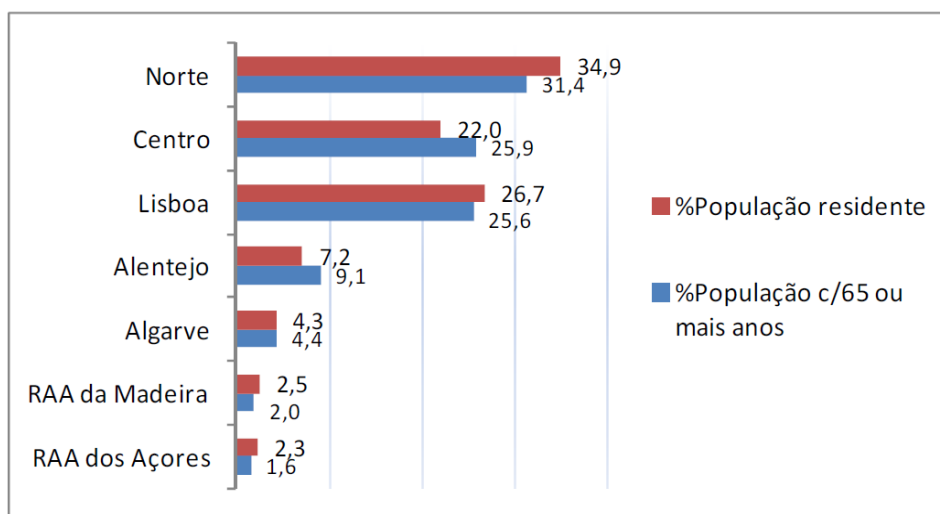
Gráfico 1 - Percentagem da população idosa que vive sozinha ou exclusivamente com pessoas com 65 ou mais anos em 2011



Fonte: Censos 2011 – Resultados Pré-Definitivos

De acordo com gráfico 2, a percentagem da população residente na cidade de Lisboa (26,7%) é semelhante à percentagem de população idosa também residente na cidade de Lisboa (25,6%).

Gráfico 2 – Distribuição da população residente e da população com 65 ou mais anos em 2011



Fonte: Censos 2011 – Resultados Pré-Definitivos

No mesmo gráfico, verifica-se que é na região do norte onde existe uma maior concentração de população idosa.

Quadro 1- População residente com 65 ou mais anos e o n.º de alojamentos em relação ao ano de 2001 e 2011

Portugal	2001	2011	Evolução 2001-2011 (%)
População residente (total)	10356117	10561614	2,0
População c/65 ou mais anos que vive sozinha	631033	804577	28,7
N.º de alojamentos familiares ocupados exclusivamente por indivíduos c/65 ou mais anos	310504	396887	27,8

Adaptado de Censos 2011 – Resultados Pré-Definitivos

Como se pode verificar no quadro 1, do ano de 2001 para o ano de 2011 houve um aumento da população com 65 ou mais anos a viver só e em alojamentos exclusivamente com pessoas com 65 ou mais anos. O número de população em Portugal, com 65 ou mais anos que vive sozinha aumentou significativamente do ano de 2001 (631033) para o ano de 2011 (804577). Também o número de alojamentos familiares somente com população com mais de 65 ou mais anos aumentou de 2001 (310504) para o ano de 2011 (396887).

Segundo o Diagnóstico Social de Lisboa (2009a), no ano de 2007 na cidade de Lisboa existiam um número de 5896,9 habitantes, sendo que a população residente com idade igual ou superior a 65 anos cobria uma percentagem de 36,4% no total da população e o índice de longevidade de 50,5%. De acordo com o mesmo documento, as freguesias mais populosas são também as que têm mais residentes idosos – Benfica, São Domingos de Benfica, Santo Condestável e Santa Maria dos Olivais.

Os censos de 2001 vêm corroborar a análise anterior, porque indicam que estas freguesias são as mais populosas e com maior número de residentes com idade igual ou superior a 65 anos.

Quadro 2 - População total e população residente com idade igual ou superior a 65 anos

Freguesia	Pop. Total	Pop. =/+ de 65 anos	Masculino	Feminino
Benfica	41.368	12.182	5.145	7.037
S. D. de Benfica	33.678	7.175	2.749	4.426
Santo Condestável	17.553	4.974	1.783	3.191
St. Maria dos Olivais	46.410	11.241	4.776	6.465

Adaptado de Censos 2001

Em todas estas freguesias verifica-se um maior envelhecimento populacional no género feminino.

Segundo os dados apresentados no Quadro 2, a Freguesia de Benfica em 2001 era a freguesia com maior percentagem de população com idade igual ou superior a 65 anos, tendo sido esse um dos critérios de selecção para a realização da investigação empírica.

De acordo com os dados provisórios dos Censos 2011 (INE, 2012), na Freguesia de Benfica existe 36821 de população residente, sendo que 16493 são do género masculino e 20328 do género feminino.

No que diz respeito ao total de população com idade igual ou superior a 65 anos os dados indicam um número de 10722, sendo que 4248 são do género masculino e 6474 do género feminino.

Em relação aos alojamentos com população idosa com idade igual ou superior a 65 anos de idade a residir em alojamentos familiares sem outras pessoas aponta-se para o número de 7276. No que se refere ao total de alojamentos familiares nos quais todos os residentes têm

mais de 65 anos existe um número de 4925: com uma pessoa com 65 ou mais anos – 2625; com duas ou mais pessoas com 65 ou mais anos – 2300.

O Observatório de Luta Contra a Pobreza na cidade de Lisboa (2011) indica que, na Freguesia de Benfica, o principal meio de vida das pessoas idosas é a pensão/reforma – 10423 ou 25,2% da população. Beneficiários do complemento solidário para idosos em 2010 eram 636.

De acordo com o Plano Gerontológico Municipal para 2009-2013, na cidade de Lisboa existe um elevado grau de população envelhecida, nomeadamente com idade igual ou superior aos 75 anos, que vivem em habitações com ausência de conforto, existindo obstáculos de acesso às mesmas habitações, para além da existência das barreiras arquitectónicas, urbanísticas e nos transportes, o que potencia uma redução de contactos com o espaço público, provocando um maior isolamento social correndo o risco de solidão.

Enquadrado na preocupação de adaptar a cidade à vida das pessoas de mais idade, a Câmara Municipal de Lisboa através do Plano de Acessibilidade Pedonal (2011), auscultou 200 munícipes no que diz respeito às acessibilidades, segurança e conforto, relacionando com as acessibilidades da cidade e espaços públicos.

Este relatório dá conta que a maioria das pessoas inquiridas sentem-se inseguras quando se deslocam ao exterior, devido à rede de percursos pedonais, passadeiras e transportes públicos não apresentarem condições favoráveis à sua utilização. Paralelamente a esta situação também se evidenciam as questões relacionadas com a ausência de segurança e policiamento, a limpeza e a iluminação da cidade, espaços verdes e de descanso. Todos estes indicadores são factores que influenciam a pessoa de mais idade a diminuir o contacto com o espaço social e público

É neste contexto, que esta investigação social despoleta para a análise de determinados fenómenos sociais que desencadeiam interesse no seu estudo e compreensão, percebendo melhor o seu contexto e natureza. Por vezes, esse interesse emerge da intervenção que desencadeia uma necessidade por investigar determinados factos que se observam na prática, de forma a intervir de modo mais adequado.

Neste sentido, e de acordo com o descrito, tendo em conta a diversidade de significados e representações que o sentimento de solidão provoca, considerou-se importante analisar este sentir sobre a perspectiva das pessoas idosas, através dos seus reais testemunhos, convivalidades e contextos de vida, considerando as questões sociais da velhice, os dados demográficos do aumento da população respectivamente a Portugal e à cidade de Lisboa, mas também, a pertinência do estudo no exercício da minha profissão.

CAPÍTULO II - Enquadramento Teórico-Conceptual

“Ao longo do ciclo de vida, as redes sociais dos indivíduos mudam com os contextos familiares, de trabalho, de vizinhança, entre outros. Acontecimentos como a reforma ou a mudança de residência alteram profundamente esta rede. Com o passar dos anos, os pares vão morrendo e os sobreviventes ficam com menos amigos, as redes degradam-se ou reorganizam-se, facilitando ou dificultando a manutenção dos idosos no seio da comunidade.”

(Paúl, 2005:37)

O enquadramento teórico-conceptual e os eixos de análise do estudo permitem ao investigador conhecer e compreender os conceitos e fenómenos em observação, pelo que se constituem como referências teóricas que suportam a investigação.

Nesta perspectiva, a análise e reflexão de determinados pressupostos teóricos que suportam a observação da realidade, originam a construção e desconstrução de conhecimentos com base num entrecruzamento de elementos teóricos e empíricos.

Neste capítulo apresentamos o enquadramento teórico e conceptual de suporte à investigação tendo em conta os objectivos delineados do estudo, designadamente algumas considerações ao processo de envelhecimento, às sociabilidades e ao espaço da cidade.

A pessoa idosa é um ser social e ao longo da vida estabeleceu laços sociais enquadrados no contexto de vivência, ao nível laboral, da zona de residência, proximidade familiar e amigos, nos espaços que frequenta, o que reflecte a importância das sociabilidades e da convivialidade no processo de desenvolvimento humano.

Nesta investigação, o quadro empírico é o espaço público onde as pessoas estabelecem laços sociais, pelo que também se considerou pertinente reflectir sobre algumas dimensões associadas à cidade e à vivência no mesmo espaço urbano.

1.1 O processo de envelhecimento: uma perspectiva resiliente e positiva

Como já foi referido, no decorrer das últimas décadas, nas sociedades modernas e contemporâneas ocorreram várias transformações sociais que influenciaram os comportamentos e os modos de vida dos cidadãos, designadamente no que se refere à

estrutura da família onde se tem assistido a alterações significativas que provocaram mudanças no relacionamento, na solidariedade e na entajuda dos seus membros.

Todas as alterações verificadas nas últimas décadas causaram modificações na forma de viver das pessoas, e como consequência, Nazareth (2009) refere que também a demografia sofreu mudanças, essencialmente no que diz respeito ao fenómeno do envelhecimento da população, que as mesmas modificações potenciaram. Este aumento do índice de envelhecimento caracteriza-se, essencialmente, por uma diminuição da taxa de natalidade e por um aumento da esperança média de vida.

Podem observar-se mudanças, por exemplo, ao nível das condições gerais de saúde, designadamente a contracepção que provocou uma diminuição dos nascimentos, uma maior atenção nos cuidados prestados, um desenvolvimento na investigação e um maior cuidado ao nível do diagnóstico da situação. Verificou-se outras mudanças, nomeadamente, a emancipação feminina e a feminização do emprego, o melhoramento da habitação, a preocupação com a educação, a protecção social na velhice, entre outras.

Se por um lado, a longevidade humana é considerada um «trunfo»¹ das sociedades modernas, por outro lado, com a tomada de consciência desse fenómeno surgem preocupações que potenciam transformações nas estruturas sociais e um novo olhar emerge, de modo a criar soluções para responder a esta nova situação – viver mais anos assegurando mais e melhores cuidados ao nível biopsicossocial.

De acordo com Zimerman (2000), o envelhecimento humano não é mais do que uma etapa no ciclo de vida, um processo natural e biológico que o indivíduo ambiciona alcançar. É diferenciado e heterogéneo, pelo que é vivido de forma singular por cada pessoa, tendo em conta a particularidade da carga genética, psicológica, social e existencial. Considera-se importante que a pessoa de mais idade enfrente esta nova etapa do seu ciclo de vida de modo positivo, saudável e feliz, continuando a traçar objectivos, ocupando-se com actividades que produzam prazer.

Devido à estrutura social existente no passado, envelhecer era encarado de forma negativa, isto porque, entre outros factores, a esperança média de vida era menor, os cuidados de saúde eram insuficientes, ter mais idade, significava estar mais próximo do final da vida. Com o desenvolvimento das sociedades e as alterações na estrutura social, é preciso contrariar esta visão reduzida sobre a forma como se envelhece, anteriormente associado à dor, sofrimento e morte.

¹ Paschoal (2002) refere-se ao envelhecimento populacional como um trunfo, visto que o rápido crescimento da proporção de idosos na população já não é um facto isolado.

A capacidade de ser mais longo vivo provocou uma redefinição de identidade e papéis sociais sobre esta etapa de vida, através de uma visão activa e positiva da velhice, ou seja, “(...) *o envelhecimento activo almeja uma redefinição positiva do envelhecimento e da velhice.*” (Viegas, 2006:28)

Como já vimos o envelhecimento é diferenciado, a forma como se envelhece é singular e individual. A idade é apenas um conjunto de etapas que o ser humano vai percorrendo, transportando significados e identidades em cada trajecto. Ser mais velho é mais uma etapa de vida onde o ser humano pode continuar a ser empreendedor e, não somente, a imagem estereotipada dos cabelos grisalhos ou da pele enrugada e da vida parada em fim de linha.

No entanto, é preciso também não ficar influenciado pelas imagens transmitidas na comunicação social pela publicidade enganosa da eterna juventude. Porque envelhecer é mais do que um processo físico e biológico, ainda que, os tecidos fisiológicos envelheçam e o aspecto físico possa ser diferente, a capacidade criativa e empreendedora permanece.

Para uma geração marcada pela cultura do trabalho, estar reformado ou deixar de ter uma actividade diária, rotineira, onde os seus interesses, relações sociais se centravam no trabalho, pode ser uma tarefa difícil, que requer uma readaptação a novos comportamentos, hábitos e vivências.

A actividade profissional, o trabalho, constitui-se como um elemento de identidade na vida do ser humano. A transição da vida activa para o estado de reforma encontra-se por vezes associado ao envelhecimento, como se de um momento para o outro, a vida que merece ser vivida terminasse. Quando na verdade, pese embora uma readaptação a um novo estilo de vida, o momento da reforma pode ser propício para a realização de actividades prazerosas, valorização pessoal e aproveitamento do tempo livre com utilidade social e participação na comunidade.

Não nos podemos esquecer que o trabalho é a actividade mais duradoura na vida do ser humano, sendo a vida estruturada de acordo com a função laboral, onde surge a procura da realização pessoal, onde se estabelece relações sociais e amicais, mas também de onde provém o sustento económico.

A situação de reforma é uma dimensão natural no ciclo de vida e, naturalmente existem ganhos e perdas. Por um lado, a perda da rotina diária onde os objectivos e tarefas por si só já estavam apropriados, a perda da convivência social, do estatuto social, mas por outro lado, ganha-se em disponibilidade de tempo e em disponibilidade psicológica para investir noutras áreas de interesse.

A adaptação a um novo estágio passa por procurar um novo sentido de vida, traçando novos objectivos, aproveitando o tempo disponível para actividades prazerosas e de investimento pessoal e social, criando outros laços e relações sociais, encarando esta nova fase com optimismo e de forma positiva.

“A atitude positiva aqui realçada reflecte bem o facto de a cessação da vida profissional a tempo inteiro não significar que é a vida, no seu conjunto, que cessa. Ao verem a reforma como uma espécie de «novo começo», as pessoas sentem-se encorajadas a procurar novos objectivos para as suas vidas, os quais acabarão por conferir sentido à existência «para além da reforma».” (Fonseca, 2005a:47)

Neste sentido, entende-se que a condição de reformado possa ser uma oportunidade para traçar outros planos e objectivos. Manter uma actividade é uma forma de expressar a criatividade, manter-se cognitivamente activo, encontrando novas formas de sociabilidade e relações de proximidade. *“O trabalho depois da reforma já não é uma actividade assalariada, mas é mais do que nunca encarado como um acto existencial, constituindo a condição essencial para manter a condição de pessoa.” (Viegas, 2006:73)*

Na verdade, a pertinência do assunto não é somente a questão da actividade profissional, mas também a importância da actividade na vida do ser humano. Ser activo é uma condição intrínseca ao ser humano, que para além do mais, possibilita a participação social e a comunicação, a construção de laços sociais, a proximidade com outros pares.

Ao longo do ciclo de vida existem períodos mais propícios para o lazer nomeadamente no tempo da reforma, onde a pessoa tem mais tempo livre para não fazer mais nada ou para aproveitar o tempo da forma que mais lhe agrada. Embora ao longo da vida a ocupação se constitua como parte integrante do ser humano, como um «direito»² de usufruir de tempo livre, percebemos a importância do lazer principalmente na fase da reforma, *“Assim, a aposentação não é apenas tempo de lazer, nem este é só tempo sem trabalho, mas tempo em que se está livre para se fazer outras coisas do seu agrado.” (Simões, 2006:95)*

Nesta fase da vida, embora alguns possam continuar com actividades remuneradas, outros direccionam-se para actividades de lazer e de ocupação de tempos livres, nomeadamente, a prática do voluntariado, como um acto de responsabilidade e solidariedade, a frequência na universidade da terceira idade, onde exploram outros saberes e competências, o centro de dia, as actividades ao ar livre, o turismo sénior, entre outras, de acordo com os interesses e vontades de cada um.

² Ferrari (2002) refere-se ao tempo livre como um direito conquistado após o indivíduo alcançar a reforma, no entanto, nem sempre esse tempo é valorizado, isto porque, ao longo do ciclo de vida o indivíduo encontra-se formatado para se centrar na actividade profissional, quando obtém disponibilidade de tempo, surge uma inquietude com a gestão desse mesmo tempo.

Ao reflectir sobre os benefícios que a realização de uma actividade provoca na rotina do indivíduo, esta situação remete-nos para o «sentido de vida»³, como forma de projectar no futuro objectivos de acordo com os interesses individuais de cada um. Um projecto de vida não só dá um sentido de vida dinâmica ao ser humano, como também estimula a actividade cognitiva, porque ao debruçar-se sobre determinada actividade, o indivíduo incita a criatividade e a imaginação desenvolvendo um pensamento positivo e saudável.

Deste modo, embora nesta etapa de vida existam perdas, o novo olhar sobre o processo de envelhecimento positivo e saudável vem refutar a ideia de uma velhice com declínio, patologias e incapacidades. Como refere Fonseca (2005b), o envelhecimento não pode ser somente visto sobre a perspectiva cronológica e biológica do ser humano, pois existem factores históricos e contextuais que revelam muito da pessoa idosa, nomeadamente a sua personalidade, o contexto sócio-cultural onde se encontra inserido e as redes sociais, familiares e afectivas que estabelece.

Visto que o envelhecimento é um processo de desenvolvimento ao longo da vida, considera-se importante firmar uma representação social do envelhecimento positiva, que demonstre a capacidade do indivíduo nesta etapa de vida na auto-realização, valorização pessoal, disponibilidade de tempo e psicológica, de modo a que a sua existência seja mais completa.

Neste sentido, Fonseca (2005b) defende um envelhecimento positivo associado à actividade, autonomia e capacidade de realização e decisão. Para viver um envelhecimento positivo é necessário, por um lado, existir a capacidade de adaptação em relação às perdas que vão existindo, por outro lado, determinados estilos de vida potenciam esse processo positivo, de forma a manter a capacidade física, cognitiva e social.

Em relação às perdas que a pessoa de mais idade vai sofrendo, o autor refere que a acumulação de várias situações pode perturbar a vida das pessoas, aumentando a sua vulnerabilidade. É neste sentido, que surge a importância de entender que tipo de respostas adaptativas a pessoa idosa produz, de forma a se tornar resiliente.

Todavia, estas mudanças que podem ocorrer neste ciclo de vida também poderão surgir noutra fase do desenvolvimento humano, ainda que não sejam exactamente as mesmas mudanças, conforme refere Yunes (2006). É normal e natural que no processo de desenvolvimento humano ocorram situações inesperadas, as quais o indivíduo tem de enfrentar, podendo desenvolver capacidade resiliente para as ultrapassar. Nesta etapa de vida,

³ Calado define o sentido de vida como uma dimensão dinâmica, em que cada um dá o sentido com que mais se identifica, reforçando a existência e a identidade do ser humano.

a pessoa de mais idade pode estar sujeita ao sofrimento, à ausência de relações, a complicações de saúde, à solidão e isolamento social, a um conjunto de transformações que são susceptíveis de ocorrer com mais frequência.

“É por meio de comportamentos adaptados em resposta a riscos que a resiliência se aparece, sendo risco uma condição imprescindível para se pensar em resultados resilientes (...) quanto mais resistente às condições desfavoráveis e estressantes, mais activamente desenvolverá estratégias que o beneficiarão.” (Yunes, 2006:39)

Ainda segundo a mesma autora, a resiliência é um processo que surge ao longo do ciclo de vida, visto que, quer na infância, adolescência e/ou vida adulta o indivíduo pode estar sujeito a situações adversas, facilitando o surgimento da capacidade resiliente, perante determinada dificuldade ou obstáculo que ocorre durante o seu percurso de vida.

Através da proximidade e do vínculo social que se estabelece, conhecendo a trajectória de vida das pessoas, encontram-se factos e acontecimentos que indicam situações de risco a que o indivíduo esteve exposto. Neste contexto, percebe-se o desenvolvimento de factores de protecção e de vulnerabilidade perante o mesmo, tendo em conta um processo dinâmico onde foi desenvolvido a capacidade de ser resiliente. A este conceito de resiliência associa-se a psicologia positiva, de forma a olhar o desenvolvimento humano sob uma perspectiva saudável e feliz.

Contudo, nesta etapa da vida, como em outras, ocorrem transformações que podem não ser vividas de forma saudável. A passagem à situação de reforma, o estatuto social que advém dessa situação e que pode ser pejorativo, a quebra de rotina, a familiarização com novos hábitos, a projecção do futuro, o planeamento de acções, a perda de laços sociais e afectivos, a situação económica proveniente da reforma, a saída dos filhos do seu agregado familiar, o seu estado de saúde, a reflexão negativa sobre a sua trajectória de vida, entre outras situações, são factores que efectivamente podem tornar a pessoa idosa mais vulnerável e frágil neste período de vida, nomeadamente em relação à solidão.

1.2 A solidão e a situação do viver só

Segundo Machado Pais (2006) etimologicamente a palavra solidão tem origem num termo latino *solitudo* derivado de *solus*, que não significa apenas a pessoa solitária mas também se refere a lugares solitários, despovoados, territorialidades de margem, no entanto,

ao tentar definir o conceito de solidão, um sentimento subjectivo, corremos o risco de perder a identidade e singularidade do significado do mesmo.

O mais importante é compreender os mecanismos sociais que produzem este sentimento de solidão, visto que ao tentar definir o que significa solidão perder-se-ia a singularidade do significado em cada indivíduo. *“A solidão é um bom exemplo de conceito «não definitivo» na justa medida em que carece de referências precisas e não possui limites que permitam determinar com clareza o seu conteúdo”*. (Pais, 2006:26)

Ao estudar-se o sentimento de solidão são várias as questões que surgem, nomeadamente, de que forma cada indivíduo expressa este sentimento, se está associado à situação de isolamento e do viver só e dentro da individualidade de cada um como se manifesta, se está também relacionado com o trajecto de vida e a realidade onde vive. A representação social que cada um tem sobre sentir solidão poderá ser uma diversidade e heterogeneidade de significados. Uns poderão transmiti-la com facilidade, outros tenderão a esconder-se e a mascarar este sentimento.

Ao pensar em solidão facilmente se pode direccionar o pensamento para um sentimento negativo e imposto, no entanto, este sentimento pode ser vivido de forma positiva, saudável, como opção de vida, o chamado isolamento desejado. Existem pessoas que escolhem estar sós, inclusive, porque estar só não está directamente relacionado com o sentir solidão, bem como, as pessoas que sentem solidão não estão necessariamente sós, isto é, *“Podemos estar sós sem que estejamos em solidão. E podemos viver um sentimento de solidão quando não estamos sós.”* (Pais, 2006:18)

O isolamento pode estar relacionado com uma opção de vida e não como um sofrimento; às vezes as pessoas necessitam de se afastar, porque esse isolamento pode criar um bem-estar emocional, um relacionamento mais íntimo com a sua própria identidade.

O sentimento de solidão pode estar também relacionado com a ausência ou carência de relacionamentos e laços sociais e afectivos. A quebra de laços pode criar um sentimento de insegurança e afectar o sentido da vida de cada um, *“Ninguém se sente em solidão se não sente a necessidade da presença de alguém.”* (Pais, 2006:19) No enquadramento das interacções sociais quotidianas, os laços sociais revertem-se de significado para a vida das pessoas, na proximidade, contacto e comunicação.

O sentimento de solidão e a situação do estar só é diferente, visto que na primeira situação trata-se de um sentimento, de algo interior ao indivíduo e por isso um estado subjectivo; a condição do estar só é uma situação visível aos outros.

Por vezes associado ao ciclo de vida surge a representação taxativa da idade de 65 anos, como a barreira entre a produtividade e a actividade que não produz rendimento económico, por consequência a representação negativa do idoso. Neste sentido, associado ao estigma social que pode surgir sobre o envelhecimento, a pessoa idosa poderá conviver com uma nova realidade, facilitando o aparecimento de sentimentos de tristeza e insegurança na procura da sua identidade, um processo que poderá provocar um sentimento de solidão e isolamento social persistentes.

Uma outra mudança tem vindo a ocorrer nas sociedades modernas, mas associada a novos estilos de vida. Segundo Mauritti (2011a) a opção por viver só, é muitas vezes uma escolha dos mais jovens, mas também abrange outras faixas etárias, nomeadamente os idosos. A autora analisou os comportamentos sociais e as orientações simbólicas inerentes a esta forma de viver, procurando perceber o fenómeno da individualização e da solidão na sociedade contemporânea.

Para a autora a situação do viver só não é sinónimo de ausência ou ruptura de laços sociais e de isolamento face aos grupos de pertença, mas uma opção e estilo de vida, contrariamente ao que por vezes é publicitado na comunicação social. No que diz respeito à solidão, a autora refere a importância da análise da situação se centrar no sujeito e não somente no fenómeno social, visto a solidão não significar apenas a falta de companhia motivada pelas perdas familiares ou amicais.

Para Mauritti (2011a) a situação de viver ou de estar só não deve ser imediatamente associada à solidão, porque pode enviesar a experiência e o sentimento que a condição individualmente comporta, levando a uma imagem negativa e a estereótipos. O facto de a pessoa viver só, nomeadamente a pessoa idosa, não significa que não estabeleça relações sociais e familiares, visto que, a situação de viver só não é condição necessária e suficiente para o isolamento.

Conforme foi referido, há momentos no percurso de vida, em que o indivíduo procura estar só consigo, num encontro com o *self*. Nesta perspectiva, o fenómeno da solidão deve ser visto de forma singular, mediante a trajectória de vida e o sentir a de cada pessoa idosa.

Segundo a mesma autora, embora a família continue a ser um pilar importante na trajectória de vida de um indivíduo, a relação com os amigos constitui um suporte importante para o bem-estar no percurso de vida.

“Da mesma forma que as sociabilidades que se investem propriamente no seio de laços familiares, estas amizades são alimentadas, reconstruídas e renegociadas numa base quotidiana, e constituem, também elas, um terreno da intimidade, da autenticidade, da

lealdade e da partilha recíproca, sendo essenciais para um sentimento de continuidade e bem-estar psicológico.” (Mauritti, 2011:66)

Percebe-se assim, que o sentimento de pertença constitui um suporte importante na vida do indivíduo. Conforme os laços e redes de sociabilidades transportam significados e símbolos, também a casa da pessoa idosa, um espaço onde provavelmente viveu grande parte da sua vida, está carregada de simbologia, memórias “ (...) *com os seus objectos pessoais, testemunhos vivos de experiências passadas – mas ao mesmo tempo, suficientemente próximos de familiares e amigos, de forma a não pôr em causa a regularidade de contactos interface.*” (Mauritti, 2011a:66)

Na análise que a autora faz sobre as pluralidades do viver só, o perfil «*a casa-porto de abrigo*» reflecte na situação de estar só um espaço preenchido de símbolos e significados, onde a pessoa idosa reencontra a história e as memórias do seu trajecto de vida, através dos retratos, objectos, entre outros. A autora sublinha a importância da preservação do espaço de intimidade pessoal e de autonomia, como segurança para a pessoa idosa.

Neste perfil, os testemunhos recolhidos pela autora revelam dados significativos na situação de viver só, nomeadamente a importância dada à preservação e criação de laços de sociabilidade, mas garantido sempre a existência de espaço próprio e de independência. No que se refere à partilha do espaço com outros ou à mudança de residência, nomeadamente em relação aos filhos, emerge a preocupação da quebra de intimidade própria e de intimidade dos outros. Embora, as pessoas reconheçam que as relações com os familiares e amigos sejam um privilégio, porque transmitem um sentimento de segurança, a casa é o espaço de recordações e por isso desejam manter-se até que a saúde o permita.

Os laços de vizinhança são contactos de proximidade úteis e ao mesmo tempo funcionais, visto que em determinado momento podem servir de auxílio nomeadamente na ausência de saúde. A situação de viver só pode direccionar para a situação de solidão, mas também depende dos traços de personalidade e da situação socioeconómica de cada pessoa.

Para Mauritti (2011b), o espaço da casa é um espaço de identidade e intimidade do próprio, que se encontra preenchido de significados e símbolos, que reflectem o percurso de vida. A autora parafraseando o autor Gilberto Velho, refere que a casa tem determinados significados, nomeadamente a sua localização, a forma como é utilizada, com quem é partilhada e o lugar de cada objecto dentro da casa. A casa funciona, portanto como um marco no tempo e no espaço, que é construído de forma a satisfazer as necessidades de quem a habita. É um espaço de conforto, um espaço securizante e identitário.

À semelhança do envelhecimento, que é um processo diferenciado e heterogéneo, também a solidão é um sentimento que cada pessoa idosa expressará de forma única e particular, de acordo com as suas vivências, trajectória de vida e interacções sociais que foi estabelecendo ao longo do seu percurso.

A par do sentimento de solidão que pode surgir nesta faixa etária, visto que inúmeros laços sociais se podem quebrar, quer ao nível da família, amigos, redes de sociabilidade e de convivência, outros factores de natureza urbanística, arquitectónica e ambiental podem potenciar um maior isolamento, uma menor participação e interacção social.

Calado (2004) reflecte sobre um conjunto de factores que potenciam a solidão, nomeadamente a ausência de comunicação, participação social e afectiva, bem como os laços sociais e de convivialidade. Assim, o sentimento de solidão deve ser analisado tendo em consideração o percurso e trajectória de vida da pessoa de mais idade, assim como as rupturas e as perdas que sofreu e os laços e as redes de solidariedade que refez.

“Entender o sentido que as alegrias, as dores e o sofrimento psíquico re-presenta para o próprio que os sentiu ou os sente, é a melhor forma de saber-se como são enfrentados os aspectos mais positivos ou mais negativos do decurso da vida de uma pessoa e, consequentemente, como poderão contribuir para se superar eventuais sentimentos de solidão.” (Calado, 2004:56)

Neste sentido, para a autora a solidão deve ser olhada e sentida à luz da respectiva trajectória de vida, embora este sentimento esteja muito relacionado com a perda de vínculos sociais e afectivos, que torna a pessoa mais isolada socialmente provocando um sentimento maior de solidão. A par do sentimento de solidão encontra-se a ausência do sentido da vida, potenciado pela falta de um projecto de vida, actividade física, cognitiva e social, convivialidade e interacção social.

De acordo com Machado Pais (2006), a solidão é um sentimento que se desenvolve de forma singular e diferenciada e pode surgir por um processo cumulativo de acontecimentos, nomeadamente, a reforma na idade activa, o surgimento de doenças, a mudança de residência, a diminuição e ausência de vínculos sociais e afectivos, as perdas que sofreram, entre outros factores. Nesta fase da vida a par dos constrangimentos que naturalmente continuam a acontecer, o sentimento de solidão pode interferir na forma de viver e olhar a vida.

O contexto e o ambiente em que a pessoa idosa se encontra podem influenciar o surgimento do sentimento de solidão, se este não facilitar a criação e o estabelecimento de contactos com as redes sociais. Para além disso, os entraves arquitectónicos urbanísticos que se encontram na saída e entrada da habitação, nos percursos da via pública, nas zonas de lazer e descanso, associado ao sentimento de insegurança, à baixa auto-estima e a um possível

declínio da saúde física, são condicionantes para as pessoas diminuírem a actividade no exterior e permanecerem mais tempo no seu domicílio.

Através do exposto, o sentimento de solidão apresentado sob o olhar dos vários autores converge, na medida em que a ausência de redes e vínculos sociais e afectivos despoletam um enfraquecimento de interacções sociais e de isolamento, estimulando sentimentos de vulnerabilidade e fragilidade, culminado com o risco de uma maior solidão.

Neste sentido, considera-se pertinente entender se este sentimento de solidão que parece ter uma maior relevância nesta fase de vida é um sentimento novo que emergiu neste período, ou se por ventura, a pessoa ao longo do seu percurso de vida também o sentiu. Uma vez que o sentimento de solidão não é vivido e sentido da mesma forma, é necessário perceber a representação e o significado que o mesmo tem na vivência de cada pessoa idosa e ao mesmo tempo como se manifesta na sua vida actual.

Por outro lado, na tomada de consciência deste sentimento, interessa perceber se a pessoa idosa procura contrariar a existência do mesmo e de que forma o faz. A frequência de jardins e praças públicas por parte deste grupo de população poderá ter algum significado nessa atitude de contrariar o isolamento.

Nesta perspectiva, considera-se importante perceber se estes espaços exteriores procurados pela pessoa idosa são perto da sua habitação, a regularidade com que os frequentam, a forma como se deslocam e a facilidade com que o fazem, a importância dos mesmos no estabelecimento de vínculos sociais, na procura de vivências agradáveis, do sentimento de segurança, numa aproximação social e afectiva, de forma a entender se estes espaços minimizam o sentimento de solidão.

No que se refere à habitação, ao espaço mais íntimo e privado da pessoa, interessa saber se existem redes de solidariedade de proximidade e confiança e a importância das mesmas nas vivências e na procura de espaços de lazer.

1.3 Espaços da cidade e as sociabilidades

Quando falamos de sociabilidades é inevitável não falarmos da cidade como espaço facilitador à troca e interacções entre as pessoas que passam, trabalham ou que vivem no meio urbano.

Para Firmino da Costa (1999), os hábitos e costumes dos habitantes devem ser vistos segundo o contexto e o ambiente envolvente, que acabam por produzir práticas sociais, ao

nível da identidade e do simbolismo social. Cada espaço tem as suas próprias características sociais e urbanas e a própria configuração morfológica da cidade facilita os processos de interacção e as relações sociais que se desenvolvem através dos espaços de convívio, nos sítios de vizinhança, nas redes sociais, entre outros espaços de interacção local, nomeadamente, as pracetas, o largo e as escadinhas, que funcionam como facilitadoras de encontro e de interacção entre as pessoas e estabelecimento de laços de proximidade e confiança.

Segundo o autor, as relações que se estabelecem são importantes na vida social da população residente, dos seus padrões de cultura e das formas culturais produzidas, ao nível da sociabilidade de vizinhança e da vida associativa. As redes sociais de vizinhança adquirem uma densidade maior do que outro tipo de redes sociais, caracterizando-se por relações entrecruzadas, que são reforçadas pela proximidade e pela interacção estabelecida frequentemente entre as pessoas. A forma como as redes de sociabilidade interagem pode diferenciar-se entre a proximidade da habitação, vizinhança, bairro, zonas da área metropolitana ou em escalas mais amplas, utilizando o telefone ou a Internet.

Na base das relações sociais encontra-se a comunicação, que segundo o mesmo autor é o transmissor entre a cultura e a interacção, visto que é através da comunicação que os residentes transmitem símbolos e partilham significados. Existem vários quadros de interacção e processos identitários que revelam densidade morfológica, relacional e cultural e que compõe a malha urbana, nomeadamente, o carácter labiríntico; a densidade, multiplicidade e intensidade das redes sociais locais; os sítios de vizinhança, as colectividades associativas como núcleo de aglomeração interaccional e ancoragem identitária, entre outros.

Deste modo, entende-se que as relações de proximidade e de confiança que se estabelecem na cidade, na envolvimento do espaço habitado constituem-se como parte integrante dos processos históricos, das trajectórias e dos percursos de vida dos habitantes, propiciando a sua própria identidade e representação social.

Neste sentido, tomando a cidade como ponto fulcral na vida dos seus residentes, a Organização Mundial da Saúde (2007) estabeleceu como pilar a saúde, a participação e a segurança, de forma a garantir qualidade de vida e um envelhecimento activo para os habitantes.

Com base no fenómeno do envelhecimento e da urbanização, associado à crescente proporção de idosos a viverem em cidade, a OMS (2007) auscultou pessoas idosas e cuidadores residentes nas grandes cidades mundiais, que testemunharam as suas dificuldades

na vivência na cidade. Dessa preocupação surgiu um projecto realizado ao nível mundial⁴, onde para além de identificar os obstáculos e lacunas existentes na cidade, também avança soluções e estratégias para modificar a vida dos cidadãos.

O facto do número de pessoas a viver nas cidades estar a crescer, significa que também que a proporção de pessoas idosas está a aumentar e por isso a preocupação da OMS (2007) em transformar as cidades em espaços agradáveis e seguros para viver. Considerando que o envelhecimento é contínuo, as cidades amigas são amigas de todas as idades e acompanham o percurso daqueles que as habitam.

“ (...) para poderem ser sustentáveis, as cidades têm de providenciar as estruturas e os serviços que permitem o bem-estar e a produtividade dos seus habitantes. As pessoas mais velhas, em especial, têm necessidade de viver em meios envolventes que lhes proporcionem apoio e capacitação, para compensar as mudanças físicas e sociais associadas ao envelhecimento (...) as cidades mais amigas dos idosos é uma resposta necessária e lógica, que permite a promoção do bem-estar e o contributo dos habitantes urbanos e ainda manter as cidades prósperas.” (OMS, 2007:4)

Considerando que o processo de envelhecimento é holístico, a forma como as cidades amigas das pessoas idosas perspectivam a vivência cidadina também deve ser global, contando com indicadores ao nível da estrutura, ambiente, serviços e políticas – habitação, transportes, espaços exteriores e edifícios, participação social, respeito e inclusão social, apoio comunitário e serviços de saúde, comunicação e informação, participação cívica e emprego.

A forma como se envelhece está muito relacionado com a forma como se vive e, sendo que o local de residência é um espaço importante na vivência da pessoa idosa, considera-se que o aspecto urbano é um indicador a ter em conta no processo de envelhecimento. Assim, a OMS (2007) através do Guia das Cidades Amigas das Pessoas Idosas reflecte um conjunto de medidas e sugestões, para que o espaço urbano seja construindo e adaptado de modo a proporcionar um envelhecimento positivo e saudável a todos os habitantes.

Ao nível da cidade de Lisboa, a Câmara Municipal de Lisboa através do Plano de Acessibilidade Pedonal (2011), reflecte alguns problemas e necessidades apontados por um conjunto de munícipes que participaram na elaboração do diagnóstico, de modo a transformar esta cidade num espaço mais seguro e de conforto. Os principais problemas apontados pelas pessoas foram os passeios, as passadeiras e o acesso à rede de transportes, como dificuldade ou obstáculo no acesso ao exterior da casa.

A recolha de elementos dos próprios cidadãos de Lisboa evidenciou os constrangimentos que sofrem no quotidiano, sempre que se deslocam da sua habitação até ao

⁴ O projecto a que se refere é o Guia das Cidades Amigas das Pessoas Idosas construído pela OMS no ano de 2007.

exterior. Neste sentido, a intenção é construir uma cidade mais adaptada, confortável e segura a todos os que circulam e que nela residem, nomeadamente as pessoas idosas. Isto porque, “ (...) *quando o meio físico exige à pessoa que seja capaz de fazer mais e melhor do que ela é, de facto, capaz de fazer, estará a prejudicar-se a autonomia, o conforto e a segurança.*” (CML, 2011:21)

Neste sentido, as cidades devem estar adaptadas aos seus utilizadores, de modo a potenciarem a sua participação social, a interacção e comunicação com os vizinhos, familiares e amigos, a mobilidade e circulação dentro da cidade, no acesso a espaços públicos, contrariando o isolamento social dentro da sua própria residência.

No contexto desta investigação, em que o objectivo central se direcciona em *estudar, analisar e compreender o fenómeno da solidão e isolamento na velhice, bem como, as formas de relacionamento e sociabilidades na expressão, comportamento e falas das pessoas idosas*, o pensamento dos autores estudados permite construir as linhas orientadoras e prosseguir na pesquisa empírica.

CAPÍTULO III - Enquadramento Metodológico

“Como falar de solidão de outros sem contemplar esses outros que a vivem? Por isso proponho que a compreensão sociológica da solidão possa ser feita apanhando-a em fragmentos de histórias de vida ou de cenários onde ela se desenvolve – muitas vezes negando-se a si própria – numa composição conflitual.”

(Pais, 2006:27)

Apresentado o enquadramento teórico-conceptual torna-se necessário e explicitação dos procedimentos metodológicos que orientaram a pesquisa empírica e levaram a cabo a prossecução da investigação.

Trata-se de uma investigação qualitativa de carácter exploratório e compreensivo. Definiu-se como objectivo geral: *estudar, analisar e compreender o fenómeno da solidão e isolamento na velhice, bem como, as formas de relacionamento e sociabilidades na expressão, comportamento e falas das pessoas idosas.*

Entende-se, portanto, que é através das próprias pessoas idosas e respectivos contextos envolventes que poderemos compreender o fenómeno da solidão e a sua expressão, assim como as formas de sentir e contrariar o isolamento. Para a concretização do objectivo de estudo, contámos com os seguintes objectivos específicos:

- Compreender o sentir da solidão na perspectiva da pessoa idosa, percebendo como a vive, a identifica, que representação tem esse sentir no seu quotidiano actual e no seu percurso de vida;
- Compreender de que forma o sentimento de solidão interfere na relação com os outros e com os diferentes espaços dos contextos de vida, individual, familiar e social;
- Cartografar as respostas formais e informais produtoras de comunicabilidade e sociabilidade que se encontram nos contextos próximos de residência e que constituem formas de valorização e participação social.

O objecto da investigação incide na relação entre o envelhecimento, a situação de viver só, o sentimento de solidão e as formas de sociabilidade e contextos de vida das pessoas de mais idade. Entende-se que a junção destas dimensões de estudo permitirá estabelecer nexos entre elas e encontrar as formas de contrariar o fenómeno da solidão.

Dois eixos da investigação permitem orientar a linha de pesquisa para o objecto do estudo:

- Envelhecimento, solidão e atribuição de significados;

- Importância das características e das formas de apropriação dos espaços da cidade como espaços de sociabilidade para os adultos seniores a viver sós.

1.1 Universo e limites espacio temporais

Após uma análise geodemográfica da cidade de Lisboa, a pesquisa empírica foi realizada na Freguesia de Benfica. A fase empírica ocorreu entre Janeiro e Julho de 2012.

Na fase do projecto de investigação, o cronograma foi um instrumento de extrema utilidade, no sentido em que permitiu configurar as várias acções que foram realizadas ao longo da pesquisa. Desde a fase inicial, com a delimitação do estudo, pesquisa bibliográfica e documental, passando ao desenvolvimento da investigação com a construção do enquadramento teórico e conceptual, sucedendo a recolha e análise de dados, concluindo com a elaboração da redacção final da investigação.

Entendeu-se que nesta investigação *“População ou universo é o conjunto de elementos abrangidos por uma mesma definição. Estes elementos têm, obviamente, uma ou mais características comuns a todos eles, características que os diferenciam de outros conjuntos de elementos.”* (Carmo, 1998:191)

Neste sentido, consideraram-se as pessoas idosas a residir na cidade de Lisboa, na Freguesia de Benfica, de acordo com os seguintes critérios:

- Género masculino e género feminino;
- Idade igual ou superior a 65 anos;
- Viver sós;
- Frequência de espaços públicos situados na freguesia de Benfica;
- Com mobilidade e autonomia nas actividades da vida diária.

1.2 Amostra

Tendo em conta que esta investigação tem um carácter exploratório e qualitativo, tendo como base a recolha de narrativas bibliográficas, a amostra foi seleccionada com base num critério de conveniência. A constituição desta amostra é composta por elementos que acederam colaborar na investigação e preenchem os requisitos pré-definidos.

“Amostras não probabilísticas podem ser seleccionadas tendo como base critérios de escolha intencional sistematicamente utilizados com a finalidade de determinar as unidades da

*população que fazem parte da amostra (...) Na **amostragem de conveniência** utiliza-se um grupo de indivíduos que esteja disponível ou um grupo de voluntários.” (Carmo, 1998:197)*

Assim, a amostra constitui-se por oito pessoas idosas que frequentam alguns espaços públicos como a Associação de Reformados de Benfica, o Centro Cultural de Benfica, a Piscina e o Teatro da Junta de Freguesia de Benfica. A abordagem às pessoas foi facilitada através de contactos privilegiados com a assistente social da Associação de Reformados de Benfica, da Junta de Freguesia de Benfica, a responsável pelo pelouro da acção social e também através da Associação Coração Amarelo, que identificaram pessoas que frequentam espaços públicos da freguesia.

Por forma a manter a confidencialidade das histórias de vida, as entrevistas foram codificadas, sendo atribuídas as letras “A”, “B”, “C”, “D”, “E”, “F”, “G”, “H” às diferentes pessoas entrevistadas.

Na apresentação dos resultados convencionou-se “HVA” e assim consecutivamente para melhor associação à pessoa entrevistada, o que significa que “HV” representa História de Vida e as letras “A”, “B”, “C”, “D”, “E”, “F”, “G”, “H” representam cada elemento entrevistado.

Para um melhor entendimento da amostra e como complemento das histórias de vida, apresenta-se de seguida uma breve caracterização individual, de modo a situar e contextualizar as pessoas entrevistadas.

A pessoa “A” pertence ao género feminino, tem 84 anos, é separada, natural de um Distrito da Beira Baixa. Foi costureira de profissão, reside em Benfica há 46 anos, frequenta o Centro de Dia da Associação de Reformados de Benfica. Vive há cerca de 23 anos na freguesia. Ao longo da vida passou bastantes dificuldades. O seu quotidiano era dividido entre o trabalho e a educação dos filhos. Como se dedicou sempre aos filhos, nunca pensou que um dia ficasse a viver só. Frequenta o centro de dia desde que sofreu uma queda.

A história de vida de “A” foi recolhida em dois momentos diferentes, visto que na primeira entrevista não foi possível registar toda a informação pertinente a este estudo. Entende-se que “A” sentiu-se à vontade na entrevista, porque relatou imensos factos que iam para além do interesse desta investigação, por sentir necessidade de ser escutada e por ter encontrado oportunidades e espaço para o fazer. Emocionou-se várias vezes. No relato das suas vivências percebe-se que teve uma vida muito difícil, tendo sido a actividade profissional a sua grande preocupação para suportar os encargos económicos da sua família. A possibilidade de reforma trouxe a oportunidade de lazer, de sociabilizar-se e conviver com outros.

A pessoa “B” pertence ao género feminino, tem 86 anos, é natural de um Distrito do centro do país. Foi empregada doméstica, reside em Benfica há 46 anos. Frequenta espaços de estar, nomeadamente o café e o jardim. Vive só desde que o marido faleceu há 20 anos. Uma senhora activa, com uma visão inovadora e empreendedora, esteve sempre envolvida com projectos de solidariedade e de apoio aos que mais precisavam. Sempre ocupou o seu tempo cultivando amizades, frequentando espaços de lazer e convivialidade, mas também efectuando trabalhos manuais, como por exemplo, crochet, ponto de cruz, trabalhos em estanho.

Também a recolha da história de vida de “B” foi registada em dois momentos diferentes. Ao longo destes dois momentos percebemos o carácter futurista e empreendedor desta pessoa, que neste momento ainda em luta com uma doença oncológica, não se deixa limitar por isso, continuando a efectuar trabalhos manuais, a contactar diariamente com as suas amigas encontrando-se no café perto de casa.

A pessoa “C” pertence ao género feminino, tem 86 anos, é viúva, natural de um Distrito do Norte do país. Foi empregada doméstica, reside em Benfica há mais de 40 anos. Frequenta o Centro de Dia da Associação de Reformados de Benfica. Vive só desde que o filho saiu para casar, há mais ou menos 36 anos. A senhora ficou viúva muito nova e para fazer face às dificuldades sempre trabalhou muito. Embora ao longo da vida não tivesse tido oportunidade de frequentar espaços de lazer, tem gosto por passear e conviver, algo de que usufruiu com a reforma e nos espaços frequentados.

O registo da história de vida de “C” foi muito centrado na doença e na dor física e emocional, que sente pela ausência do contacto com os familiares. Pareceu-nos revoltada e rezingona, com as perdas que sofreu ao longo do seu trajecto de vida. No entanto, mesmo com algumas limitações ao nível da mobilidade, continua a frequentar o centro de dia, sentindo-se somente só no período do fim do dia quando regressa a casa.

A pessoa “D” pertence ao género masculino, tem 87 anos, é viúvo, natural de Lisboa. Foi empregado de escritório. Reside em Benfica há 43 anos. É secretário da Assembleia de uma Associação de Reformados e participa no Teatro da Junta de Freguesia de Benfica. Vive só desde que ficou viúvo há 10 anos. O senhor durante o seu percurso de vida foi sempre activo procurando formas de sociabilidade e de lazer, como o teatro. Desde criança que é actor em teatro amador. A sua preocupação é com a manutenção da sua saúde e autonomia, pelo que diariamente pratica exercício.

“D” possibilitou o registo de uma entrevista onde se detectou o ânimo por viver e realizar actividades de estimulação física, cognitiva e social. Privilegia a convivencialidade diária, onde procura manter o contacto com algumas pessoas que para si são laços

importantes. Dinâmico e activo preocupa-se por estar ocupado, o que lhe transmite felicidade e alegria em viver.

A pessoa “E” pertence ao género feminino, tem 85 anos, é solteira, natural de Lisboa. Foi artista/bailarina. Reside em Benfica há mais de 40 anos, frequenta o Centro de Dia da Associação de Reformados de Benfica. Vive só desde que o seu companheiro faleceu, há 13 anos. A senhora arriscou numa profissão que na época era um desafio. Em Portugal a vida estava difícil, tendo em conta o espírito solidário de entreajuda à família, sentiu necessidade de outros horizontes. Viajou pelo mundo, conheceu outras culturas.

A postura e atitude de “E” ao longo da recolha da entrevista permitiu perceber os traços e jeitos finos e elegantes de quem viveu no mundo artístico. O futuro existe e, por isso, preocupa-se pela manutenção da saúde, onde a imagem é um indicador marcante, pelo que faz actividades ao longo do ano, de cuidado e de manutenção da sua postura física.

A pessoa “F” pertence ao género feminino, tem 77 anos, é natural de um Distrito do centro do país. Foi empregada doméstica. Reside em Benfica há 44 anos, é Vice-Presidente de uma Associação de Reformados. Viúva, vive só desde que o seu marido faleceu há perto de 10 anos. A senhora encontra na relação de proximidade, na partilha e no sentimento de compaixão, a sua razão de viver. Com espírito empreendedor encontra-se com projectos que dão um sentido positivo à sua vida.

O registo de dados de “F” foi das mais emocionantes e mais empática entrevista recolhida, em que a pessoa confessou nunca ter partilhado alguns aspectos da sua vida com outros, por não se sentir compreendida. Também esta entrevista foi recolhida em dois momentos diferentes. A carga emocional esteve presente em ambas as situações. Percepcionou-se o sofrimento que algumas perdas provocaram em “F”, não tendo sido ultrapassadas nem feito o luto das mesmas. Traçar e planear objectivos é uma tarefa diária, de forma a manter-se ocupada socialmente activa e integrada, minimizando a solidão.

A pessoa “G” pertence ao género feminino, tem 82 anos, é viúva e natural do Distrito da Beira Alta. Foi empregada dos correios. Vive na freguesia há perto de 30 anos. Frequenta a ginástica do Centro Cultural de Benfica. Vive só desde que o marido faleceu, há 22 anos. É uma senhora que viveu para a sua família, que se realiza na união e no encontro familiar. A superar a perda recente da sua filha, continua com o amor aos familiares que a apoiam.

A recolha de dados de “G” esteve sempre muito centrada na recente perda que sofreu com a morte da sua filha. Valoriza muito a convivencialidade familiar e reconhece a importância que os seus familiares têm para si, bem como é reconhecida pelos mesmos, criando um sentimento de valorização e apreciação pelo seu trato familiar. Com algumas

limitações ao nível de mobilidade, continua a realizar as suas actividades da vida diária, a frequentar lugares de contacto social, como o centro comercial e também a frequentar a ginástica duas vezes por semana.

A pessoa “H” pertence ao género feminino, tem 71 anos, é viúva, natural de África. Foi professora de inglês, vive na freguesia há 42 anos, frequenta a Piscina da Junta de Freguesia de Benfica. Vive só desde que o marido faleceu, perto de 10 anos. A senhora que há pouco tempo se reformou procurando habituar-se a outro tempo, encontrou outro sentido para a sua vida. Sente necessidade de se ocupar, preencher o seu dia com actividades, estabelecendo relações sociais de proximidade e convivencialidade, onde partilha as suas raízes culturais.

Nesta entrevista percebeu-se que “H” recentemente reformada ainda procura o equilíbrio na sua rotina diária, do antes e o após reforma. Neste momento a sua preocupação é por encontrar algum momento de descanso, visto que tem diariamente preenchido o seu tempo com actividades de lazer, associativas, entre outras. Após uma carreira no ensino, não vislumbra uma reforma calma e tranquila, porque necessita de preencher o seu tempo, mantendo e criando outros laços sociais.

1.3 Técnicas de investigação

Utilizaram-se técnicas diversificadas, conforme o objectivo pretendido e o momento da investigação.

1.3.1 Observação e Conversas Descomprometidas

Na fase exploratória a técnica da observação foi utilizada para anotar determinados comportamentos das pessoas idosas que frequentam espaços públicos de descanso, de estar, de repouso, nomeadamente o Jardim do Príncipe Real, o Jardim da Estrela, o Jardim da Parada de Campo de Ourique e o Centro Comercial Colombo.

A abordagem realizada aos utilizadores destes espaços (conversas exploratórias descomprometidas) permitiu perceber o porquê da procura destes locais. Por um lado, ficavam junto da sua residência, pelo que era uma forma agradável de ocuparem o tempo, vendo outras pessoas, alguns conhecidos, trocando impressões. Por outro lado, no que diz respeito ao Centro Comercial, era uma forma de se encontrarem resguardados das

temperaturas climatéricas, tomarem uma refeição e não se sentirem sozinhos. Em ambas as situações, as pessoas acabavam por encontrar outros, com quem criavam uma relação maior de proximidade, embora efémera.

Da observação, mas também da abordagem directa que foi realizada, algumas pessoas idosas sinalizaram alguns aspectos que contribuíram para a preparação de fases seguintes da pesquisa:

- No início do diálogo a presença de alguma desconfiança por estarem a ser abordados por uma desconhecida, o que pode revelar sentimentos de insegurança ou um sentido de precaução;
- Nestes locais existiam mais elementos do género masculino, do que feminino;
- Quando questionados sobre o significado da solidão, as respostas surgiram sempre associadas à perda do cônjuge ou ao destino e infortúnio;
- Dificuldades em descrever o sentimento de solidão, um sentimento difícil de expressar (muitas vezes utilizaram a expressão “mais ou menos”);
- Aquando da pergunta se sentiam solidão, a resposta imediata era “eu não”, mas conheciam alguém que sentia solidão - um familiar, um amigo, um vizinho.

1.3.2 Entrevista Exploratória

A entrevista exploratória surgiu no seguimento da observação realizada em alguns espaços públicos, como referido no ponto anterior. A realização da entrevista exploratória possibilitou uma maior abertura dos horizontes para a pesquisa, ao mesmo tempo, contactar com a realidade do fenómeno do estudo. Através da abordagem realizada a algumas pessoas idosas, que neste estudo foram considerados como *testemunhos privilegiados*⁵, em alguns jardins da cidade de Lisboa sobre a ocupação do tempo e das sociabilidades, potenciaram interrogações importantes a imputar para a investigação.

Tanto a observação e conversas descomprometidas como as entrevistas exploratórias tinham ainda outra finalidade, encontrar a zona da cidade mais favorável à pesquisa empírica.

1.3.3. Pesquisa bibliográfica e documental

Na fase exploratória, de acordo com a intencionalidade do estudo, a pesquisa, a leitura e a análise bibliográfica foram procedimentos que possibilitaram um suporte teórico para

⁵ Expressão utilizada para designar as pessoas com um conhecimento “vivido” sobre o problema estudado.

compreender o fenómeno da solidão e todos os condicionantes existentes. Com base nas referências encontradas, foram realizadas leituras específicas no âmbito do envelhecimento, da solidão e perceber o estado de arte a propósito do tema e dimensões de estudo.

Esta fase potenciou a reflexão sobre algumas questões teóricas, com um olhar mais atento, com questões pertinentes, que se articularam com a empiria constituindo elementos incisivos na pesquisa.

Outro dado importante para a construção teórica e pesquisa empírica, foi a análise sobre a cidade de Lisboa, especificamente sobre a Freguesia de Benfica, realizada através da consulta documental no Gabinete de Estudos Olisiponense. Ao nível do enquadramento e divisão territorial, fisiografia, cartografia e dimensão foram recolhidos dados em suporte de papel e em suporte digital (Anexo 1). Paralelamente ao estudo do território, os dados demográficos recolhidos no Instituto Nacional de Estatística foram também auxiliares importantes à delimitação da investigação do ponto de vista espacial.

Assim, seleccionou-se a Freguesia de Benfica situada na zona norte da cidade de Lisboa, uma das maiores freguesias da cidade. Na verdade, é na zona periférica da cidade de Lisboa que se encontram as freguesias com maior área geográfica e também com maior densidade populacional. Enquanto a zona central da cidade tem sofrido uma diminuição da população, na zona periférica tem havido um aumento da população, nomeadamente de população jovem e adulta.

1.3.4 Histórias de Vida

A História de Vida é uma técnica utilizada na metodologia de investigação qualitativa, que permite a recolha de testemunhos relatados pelos próprios sujeitos, que revelam as vivências, memórias, significados, relações sociais, o enquadramento familiar, entre outras experiências actuais que se vão descortinando ao longo do momento da entrevista.

“Na história de vida, pede-se a um indivíduo que se conte, que descreva a sua história pessoal. Na história de vida única, é a singularidade que é considerada, não numa perspectiva de diagnóstico ou terapêutico, mas como reveladora de um certo vivido social.”
(Poirier, 1999:49)

A entrevista semi-directiva não estruturada foi o instrumento utilizado que serviu como um guia, uma orientação à recolha das narrativas (Apêndice I). As oito Histórias de Vida recolhidas foram gravadas em formato áudio e transcritas em suporte informático (Anexo 2). Deste conjunto de oito pessoas, três das entrevistas realizaram-se em dois momentos diferentes. Em todas as situações os sujeitos autorizaram a gravação.

Um dos constrangimentos no estudo empírico incidiu na extensão dos tempos da entrevista e na precisão da recolha oral dos dados. As pessoas estavam sequiosas de atenção, de um ouvinte que as escutasse, pelo que foi em algumas circunstâncias difícil de delimitar o enquadramento preciso da pesquisa e restringir a narrativa. Isto significa que, embora, a intencionalidade da recolha se cingisse à fase em que a pessoa passou a viver só, tendo em consideração esta dificuldade de restringir o discurso, outros factos da história de vida irromperam no momento da entrevista, dificultando o tratamento analítico posterior.

1.4 Análise Categorical das Entrevistas

A análise do discurso narrativo das entrevistas foi realizada com base em categorias. De seguida, apresentam-se as várias categorias analíticas de suporte ao tratamento dos dados recolhidos na investigação empírica. Posteriormente elaborado um quadro sinótico relacionando as categorias de análise com os elementos recolhidos (Apêndice II).

Trajectória de vida

A trajectória de vida caracteriza-se por um percurso de vivido percorrido por cada pessoa, carregada de histórias, memórias, sentimentos e vivências. É a representação simbólica da vida de cada um, onde surgem elementos marcantes do seu percurso, que ilustram a sua experiência. Nesta categoria observámos alguns factos que demonstram momentos importantes da vida das pessoas entrevistadas, que foram registadas no momento da entrevista, “[...] *a história de vida é considerada não como um produto acabado, tal como é geralmente apresentada, mas como uma matéria-prima sobre a qual e a partir da qual, se tem de trabalhar.*” (Poirier, 1999:38)

Saúde

O estado de saúde é uma dimensão de análise que engloba o estado físico, biológico, mental e social do indivíduo, indicadores que interferem directamente na saúde. Sendo uma preocupação presente na vida de qualquer um de nós, visto que a ausência da mesma pode causar danos na vida das pessoas, permanentes ou transitórios, torna-se uma preocupação, também das pessoas idosas, na manutenção da saúde o mais estável e equilibrada possível. No entanto, um handicap pode surgir e é preciso readaptar a vivência de cada um a essa situação.

“A problemática da saúde dos idosos, real e percebida, é um aspecto fundamental quando se perspectiva um envelhecimento óptimo. A referência a problemas de saúde é uma constante

nas entrevistas e avaliações dos idosos e aparece no topo das suas preocupações.” (Paúl, 2005:37)

Representação social do envelhecimento

A forma como se vive a velhice está relacionada com a forma como se envelhece ao longo da vida, mas também como cada um encara a sua velhice e a dos seus pares. Surge a necessidade de contrariar a imagem negativa e estereotipada da velhice.

“A vitalidade, actividade e empreendedorismo são valores construtivos de identidade que podem fomentar, por seu turno, a re-integração do envelhecimento e da velhice na experiência participativa no mundo social contemporâneo. Ou seja, constituem estratégias pelas quais a velhice deixa de ser conotada como a retirada ou afastamento dos indivíduos da vida social.” (Viegas,2007:28)

Projecto de vida

Considera-se que um projecto de vida também pode conceber-se com pequenas acções e tarefas sequenciais que permitem delinear um percurso de vida preenchido, dando um sentido de vida fomentando a valorização pessoal, a criatividade e o sentimento de utilidade.

“De facto, o sentido não nasce de uma dinâmica natural das coisas, mas as coisas têm um sentido – aquele que lhes é dado por cada um de nós, aquele que, dentro de nós, vamos construindo. É por isso que o sentido é, fundamentalmente, um princípio regulador de acção, um gurusés, bem firmado na proa da nossa vida, bem apontado ao futuro, forçando-nos a lobrigar os objectivos, os fins, os interesses, os valores.” (Calado, 2004:51)

Espacialidades

Na investigação foram considerados os espaços públicos organizacionais e os espaços exteriores, de estar e de circular que são frequentados pelas pessoas idosas como forma de convivência e sociabilidade, visto que *“Grande parte da vida social passa-se em contextos de presença e envolve interacção face-a-face”*. (Costa,1999:349)

Nesta categoria foi preciso incluir a dimensão das acessibilidades arquitectónicas entre o espaço da habitação e o espaço exterior, que podem funcionar como potenciais riscos da diminuição da utilização de espaços exteriores, bem como a utilização dos transportes públicos como forma de deslocação e acessibilidade a outros espaços.

“Tanto em países desenvolvidos como em países em desenvolvimento, as pessoas consideram que a sua cidade não foi concebida para idosos (...) Em muitas cidades, são mencionadas as barreiras ao acesso físico, que podem desencorajar os idosos de saírem de casa.” (FCG, 2007:15)

Ocupação de tempo livre

Os tempos livres, a ocupação e o lazer constituem espaços importante na vida da pessoa, pelo que importa explorar quais as actividades realizadas em espaços públicos e a

importância que as mesmas constituem nas sociabilidades, na proximidade e estabelecimento de relações sociais.

“É através da acção que o individuo, seja qual for sua idade, explora e domina a si próprio e ao mundo que o cerca. Ele cria, descobre, aprende, se realiza, se relaciona, se transforma e transforma seu meio e seu mundo. Desta forma constrói sua própria história determinando inclusive o que conseguir, objectivando e assimilando valores.” (Ferrari,2002:99)

Embora, esta investigação tenha como uma das dimensões de análise sobretudo as sociabilidades no espaço exterior, o espaço da habitação também mereceu alguma atenção, visto que também é um sítio de encontro com a rede de apoio informal e um espaço preenchido de significados para a pessoa idosa.

“ [...] mais do que o lazer ou o entretenimento puro e simples, esses elementos possibilitam a recreação, no interior do alojamento, de aspectos de conforto e intimidade [...] o alojamento surge, ele próprio, como um espaço que consubstancia as relações do sujeito com o mundo, de concretização de projectos e sustento de motivações.” (Mauritti, 2011b:32)

Rede de apoio informal

Nesta categoria entende-se que a família, amigos e vizinhos são elementos próximos que constituem a rede de apoio informal, pela proximidade que existe com a pessoa idosa e pelos laços sociais constituídos. Este tipo de relações funciona como um suporte afectivo e emocional muito importante na vida das pessoas, quer em situações de maior vulnerabilidade, quer em situações de partilha, *“As redes de apoio informal ao idoso podem subdividir-se em dois grandes grupos a) as constituídas pela família do próprio idoso e b) as constituídas pelos amigos e vizinhos.”* (Pául,1997:93)

Rede de apoio formal

No que diz respeito à rede de apoio informal, neste estudo, *“(...) incluem-se os serviços estatais de segurança social e os organizados pelo poder local, a nível do concelho ou de freguesia, criados para servir a população idosa (...)”*. (Paúl,1997:92) No caso desta investigação, como rede de apoio informal considerámos a Junta de Freguesia de Benfica, a Associação de Reformados, a Universidade de Terceira Idade, Centro de Dia, Centro de Cultura de Benfica, embora existam outros serviços públicos.

Viver só

A situação de viver só é uma condição das sociedades modernas e contemporâneas, resultante do modo de vida mais individual, no entanto, também é uma realidade vivenciada pelas pessoas de mais idade, devido a vários factores, nomeadamente à perda do cônjuge.

Todavia viver só não significa sentir-se só, prevalecendo também a liberdade individual do ser e do fazer.

“(...) pessoas com mais de 65 anos que residem sozinhas num alojamento não experimentam uma redução significativa dos laços e dos contactos sociais, nem tão pouco se sentem em solidão (...) tanto para homens como para mulheres, “morar só” não é equivalente a “estar só” ou “sentir-se só”.” (Mauritti,2011a:14)

Viver a solidão

Perceber de que modo a pessoa idosa vive o seu quotidiano na presença deste sentimento, as estratégias que utiliza para o contrariar, a maneira como ultrapassa este sentimento são formas de entender a diversidade e a heterogeneidade de como individualmente a pessoa idosa vive a solidão. *“A solidão é um bom exemplo de conceito «não definitivo» na justa medida em que carece de referências precisas e não possui limites que permitam determinar com clareza o seu conteúdo.” (Pais, 2006:27)*

CAPÍTULO IV - Apresentação e Interpretação dos Resultados

“Quando privilegiamos uma abordagem da experiência, as biografias ou qualquer outro tipo de narrativas pessoais ganham uma relevância particular, já que estamos a privilegiar os modos de apropriação da realidade através de expressões de afectos e memória (...) narrativas de vida constitui a análise interpretativa de relatos sobre situações experienciadas no trajecto de vida, episódios que se vão relembrar para dar significado ao presente, através dos quais os sujeitos procuram sentido para a sua existência (...)”

(Viegas, 2007:19)

Neste capítulo apresenta-se a análise interpretativa dos resultados obtidos na pesquisa empírica. Encontra-se subdividido em quatro pontos: considerações gerais sobre o grupo analisado, dados referentes ao processo de envelhecimento, às sociabilidades e, por fim, a situação do viver só e a solidão.

A apresentação e a interpretação dos resultados, com base na definição das categorias e dimensões de análise apresentadas nos capítulos precedentes agrupa os dados recolhidos seleccionando conteúdos significativos registados e trabalhados.

A análise dos resultados tem como intencionalidade direccionar-se para os objectivos definidos apoiando-se nas narrativas a partir do momento em que as pessoas entrevistadas ficaram a viver sós. No entanto, existem aspectos da trajectória de vida que também foram analisados, por se considerar ser uma mais-valia ao enquadramento e contextualização da história vivida e da pessoa idosa entrevistada.

“Os dados em estado bruto, provenientes de inquéritos, esquemas de entrevistas, listas, etc., têm de ser registados, analisados e interpretados. Uma centena de informações interessantes soltas não terá qualquer significado para um investigador ou para um leitor se não tiverem sido organizadas por categorias. O trabalho do investigador consiste em procurar continuamente semelhanças e diferenças, agrupamentos, modelos e questões de importância significativa.” (Bell, 2004:183)

1.1 Aspectos gerais

Embora no capítulo anterior, tenhamos apresentado uma breve caracterização individual dos entrevistados, neste momento alguns dados merecem ser repostos para uma reflexão e entendimento do contexto do grupo estudado no seu conjunto (ver quadro 3).

Uma das características do envelhecimento é o facto de a longevidade ser mais acentuada no género feminino, por esse motivo foi mais fácil encontrar elementos femininos que correspondessem aos vários critérios de selecção da amostra, sete elementos do género feminino e apenas um elemento do género masculino.

Em relação à faixa etária verificou-se que a esmagadora maioria se encontrava no intervalo dos 82-87 anos, o que corrobora o facto de o envelhecimento ser cada vez mais longo.

A maioria das pessoas entrevistadas, no que diz respeito ao estado civil encontravam-se numa situação de viuvez, desse conjunto um elemento correspondia ao género masculino, os outros cinco elementos ao género feminino.

No que diz respeito à naturalidade, também existe diversidade, sendo que duas pessoas são naturais do distrito de Lisboa, duas pessoas da região centro, uma pessoa da beira baixa, uma da beira litoral e, por fim, uma pessoa nascida nas ex-colónias Portuguesas, em Moçambique.

Em relação ao espaço de residência, a esmagadora maioria vive na Freguesia de Benfica há mais de 40 anos.

Quadro 3 - Dados relativos ao género, idade e tempo de residência

HV	Género	Idade	O tempo de residência na Freguesia de Benfica
A	F	84	46
B	F	86	46
C	F	86	+ de 40
D	M	87	43
E	F	85	+ de 40
F	F	77	44
G	F	82	30
H	F	71	42

Entre outros espaços públicos frequentados quotidianamente por estes elementos, existem na freguesia espaços privilegiados, nomeadamente, a Junta de Freguesia de Benfica, o Centro Cultural de Benfica e a Associação de Reformados de Benfica (Quadro 4).

Quadro 4 - Dados relativos ao espaço frequentado na freguesia

HV	Espaço que frequenta
A	Centro de Dia Associação de Reformados de Benfica
B	Fundadora da Associação de Reformados de Benfica
C	Centro de Dia Associação de Reformados de Benfica
D	Teatro da Junta de Freguesia de Benfica
E	Centro de Dia Associação de Reformados de Benfica
F	Vice-presidente da Associação de Reformados de Benfica
G	Ginástica no Centro Cultural de Benfica
H	Piscina Junta de Freguesia de Benfica

Através dos testemunhos recolhidos verifica-se que as pessoas se encontravam a viver só há mais de dez anos, na esmagadora maioria em consequência da perda do cônjuge. Foi a partir da morte do cônjuge ou do casamento dos filhos que passaram a viver sozinhos em suas residências (Quadro 5).

Quadro 5 - Dados relativos à situação e ao motivo de viver só

HV	Há quanto tempo que vive só	Motivo
A	+/- 23 anos	Desde que a filha saiu de casa para fazer um casamento
B	20 anos	Desde que ficou viúvo
C	+/- 36 anos	Desde que o filho saiu de casa para fazer um casamento
D	10 anos	Desde que ficou viúvo
E	13 anos	Desde que o companheiro faleceu
F	10 anos	Desde que ficou viúvo
G	22 anos	Desde que ficou viúvo
H	10 anos	Desde que ficou viúvo

1.2 Considerações a respeito do processo envelhecimento: saúde e longevidade

Embora, o objecto de estudo desta investigação não seja propriamente o processo de envelhecimento em si mesmo, a observação de alguns aspectos referidos pelas pessoas entrevistadas, permitiu uma contextualização do fenómeno em análise em articulação com o processo do envelhecimento.

Quando se estuda o grupo das pessoas idosas, um dado a ter em conta é a representação social do envelhecimento, que interfere na representação que cada um tem de si e dos outros, dimensão que também foi explorada neste estudo, por parecer pertinente no enquadramento geral da investigação.

Na pesquisa empírica encontrámos algumas considerações a respeito do envelhecimento. Alguns dos entrevistados admiram-se com a capacidade das pessoas actualmente viverem mais tempo. O aumento da esperança de vida e a capacidade de uma maior longevidade são ainda considerados fenómenos para os quais não encontram explicações. Ao longo da sua trajectória de vida assistiram às vivências de algumas gerações e neste momento apercebem-se da sua própria longevidade. *“Eu penso que na minha geração, quando eu cresci e era nova, as pessoas morriam muito mais cedo, (...) as pessoas não viviam os anos que vivem hoje, não sei porque razão (...)”* (HVB, p.32)

Também encontrámos quem identifique nos seus pares algumas contrariedades que rejeitam para o seu envelhecimento, recusando envelhecer da mesma forma, seja pela falta de actividade, de ocupação e sentido pela vida, seja pela visão centrada na doença e na dor. Tentam ultrapassar a imagem negativa do envelhecimento, que determinados comportamentos reproduzem em si.

“(...) estas senhoras pra mim são um exemplo, eu não quero ser assim, mas também não consigo com o meu entusiasmo, eu já tenho-me oferecido práς acompanhar, mas elas não «ah doí-me as pernas», «mas oh filha se andar todos os dias um bocadinho ao fim da semana já não doem tanto as pernas».” (HVF, p.9)

“Eu considero-as mais velhas do que eu, porque eu tenho setenta e seis, faço setenta e sete como já disse e sinto-me espírito jovem (...)” (HVF, p.23)

Há quem compare o seu envelhecimento ao envelhecimento dos edifícios onde reside, como se tivessem acompanhado esse envelhecimento. Ao mesmo tempo dão conta das transformações, desenvolvimento e crescimento do espaço exterior. Esta ideia surge associada ao processo de desenvolvimento humano, onde a velhice é mais uma etapa de vida. A pessoa envelheceu com a passagem do tempo, bem como os edifícios, *“Quando (...) vim para aqui ainda isto era tudo novo, estes prédios que estão por ai abaixo foram todos feitos depois de eu aqui estar, mas tudo envelheceu conforme eu envelheci, não é?”* (HVA, p.2)

O facto de por vezes se dissociar a autonomia e independência do envelhecimento, faz com que se pense que os mais velhos não frequentam espaços exteriores e raramente saem de casa. No entanto, todas as pessoas entrevistadas frequentam diariamente espaços públicos de convívio e demonstram gosto e facilidade de contacto social.

“(...) a gente está ali entretida e depois somos 4, que é um grupozito de 4 que quando falta um já fica ali aquela falha (...)” (HVA, p.24)

“(...) no café quando lá vou não há assim muita gente, não, aí umas oito, nove, dez pessoas, já temos estado ali, pelo menos, pelo menos todas as manhãs, menos ao domingo que ele tá fechado, juntamo-nos a tomar o pequeno-almoço ali todas.” (HVB, p.31)

“Desde a primitiva aqui deste centro, desde que este centro abriu, sim, sou estimada por todos não há duvida nenhuma, e estou aqui desde que o centro abriu (...)” (HVC, p.11)

“Eu acho que é quase essencial, é essencial, e a pessoa contactar com alguém, mesmo que não seja, não seja pessoa das suas relações habituais, nem que diga boa tarde ou bom dia, eu digo às vezes na rua boa tarde, as pessoas olham, boa tarde, lá respondem, porque ficam surpreendidas.” (HVD, p.16)

“(...) há pessoas que ficam em casa três, quatro dias seguidos a fazer isto, a fazer aquilo e não saem, tá mal, nem que seja pra tomar um café, um leite ou um bom dia a quem vai a passar ou que a gente passa e dá um encontrão, a gente tem que sair porque, isso é na minha opinião, primeiro porque sou, não sou género assim, um carácter género ave, gosto de voar, como se costuma dizer, porque há pessoas, se não nunca tinha ido pra fora (...)” (HVE, p.15)

“(...) sou muito bem tratada como em todo o lado tenho sido muito, muito bem compensada com carinho, porque eu dou mas também recebo, e já me tou a comover, isto aqui é uma família, tou aqui o dia todo, almoço, lanche quando se proporciona, é preciso fazer alguma coisa faço (...)” (HVF, p.2)

“(...) tavamos na ginástica (...) Não, só ginástica, só ginástica (...) Já há bastantes anos, não sei precisamente quantos, mas foi das primeiras (...) Olhe para preencher o tempo e fazia bem e faz bem, como a minha filha era, era médica, ela veio cá comigo, inscreveu-me e cá fiquei e cá fiquei, quer dizer, faço dois dias, de resto não venho cá mais.” (HVG, p.3)

“(...) pra mim foi muito agradável o encontrar pessoas que faziam partes, parte da minha raiz, e eu agradeço a Deus porque realmente foi uns meses antes de eu me reformar que houve esse, uma pessoa amiga, presidente da associação me telefonou a perguntar se eu queria fazer parte da direcção, eu disse que não, que ainda estava a dar aulas (...)” (HVG, p.1)

O estado de saúde é um componente importante na vida de qualquer indivíduo, é uma dimensão que preocupa as pessoas entrevistadas, seja pelo facto de terem alguns problemas que comprometem a rotina diária, seja pelo facto de sentirem que não podem usufruir de outras actividades fora de casa, *“(...) foi a diminuição do meu estado de saúde fez com que eu me afastei.” (HVA, p.23)*

Também existe a preocupação positiva e proactiva pela manutenção do estado de saúde, de forma a permanecerem o maior tempo possível autónomos e independentes, nomeadamente nas actividades da vida diária.

“(...) na questão de saúde (...) vou fazer tratamento também à coluna em Maio, faço duas vezes ao ano, por uma questão, primeiro por uma questão que gostam muito de mim ali, onde eu costumo ir aqui, na, na república da Bolívia, mas e automaticamente também por precaução, faço isso duas vezes ao ano, já há muitos anos (...) pra não amarricar, pra não ficar doente, nem coxear nem nada, pelo menos eu sinto-me bem até agora, agora por daqui a diante, é um enigma.” (HVE, p.11)

Como se pode verificar, para “E” o momento da fisioterapia acaba por servir também de espaço de sociabilidade e convivência, de ocupação do tempo, ao mesmo tempo que cuida da manutenção do estado de saúde.

“D” realiza diariamente exercícios físicos, não só para conseguir manter a sua saúde física e mental equilibrada, mas também, mais uma vez, porque funciona como forma de ocupação do tempo, proporcionando um momento de sociabilidade, usufruindo de um espaço exterior ao ar livre.

“O meu interesse agora é tentar ter a melhor saúde possível enquanto eu cá andar.” (HVD, p.1)

“Pelas duas coisas que isso ajuda certamente a ter, se eu tiver mobilidade e discernimento para mim é o suficiente.” (HVD, p.6)

Na verdade, está latente em todos os testemunhos, de forma mais ou menos perceptível, a preocupação por vigiar o estado de saúde de forma a mantê-lo estável. Se por um lado, há a consciência de que quando surge algum handicap que compromete o estado de saúde é preciso readaptar comportamentos e atitudes, mudar rotinas e hábitos, por outro lado, há quem se empenhe por cuidar do seu estado de saúde para não comprometer as suas actividades diárias, para manter a lucidez e conservar um bom aspecto físico.

É de salientar a menção que alguns dos entrevistados fizeram aos desejos e determinações que têm para o seu “projecto de vida”, como uma vontade, um sentido que elaboram mentalmente. Objectivos e actividades que planeiam concretizar, não só pelo prazer da actividade, mas também como pensamento que preenche a pessoa e a faz sentir mais autónoma e com dimensões no futuro.

“(...) tou sempre cheia de objectivos, de actividades (...)” (HVF, p.9)

“(...) tenho um sonho que gostava muito de ir ao Japão (...) tou com setenta e seis anos, daqui a pouco faço os setenta e sete, mas como ainda tou com muita vontade e eu acho que a gente ter aquela força de vontade, eu quero, quero fazer e tenho que fazer, ajuda-me muito, vamos ver se eu tenho, se ainda tenho tempo de ir ao Japão, ou até Macau (...)” (HVF, p.12)

A ocupação do tempo livre também pode surgir pela intenção da manutenção da saúde, no sentido de preservar a sua condição de autonomia e independência o maior tempo possível, como defesa da sua qualidade de vida, nomeadamente através da prática do exercício físico.

“(...) a hidroginástica, não é questão de gostar (...) faço um esforço porque é assim, já não sou nova (...) vivo sozinha e tenho um pavor de pensar que um dia, se ficar inutilizada, como é que há-de ser a minha vida, portanto, tou a tentar defender-me para que tenha qualidade de vida durante algum tempo (...)” (HVH, p.5)

No entanto, a mesma pessoa entrevistada, na possibilidade de ficar mais dependente do domicílio, com menos actividade no exterior já pensou numa actividade que ajude a quebrar a solidão. Com um pensamento positivo procura dar um sentido à sua vida, mesmo se um dia ficar impedida de maior liberdade física.

“(...) infelizmente não leio muito, porque o ler implica estar sentada, sozinha em casa, era uma das coisas que eu gostava (...) quando um dia tiver que ficar em casa é dedicar-me mais à leitura, porque acho que a leitura é uma companhia muito boa, e ajuda também a passar o tempo e a solidão e quero ver se isso faço (...)” (HVH, p.6)

1.3 As sociabilidades no contexto do envelhecimento

A forma como as pessoas idosas convivem, se reúnem e os espaços que frequentam, são dimensões de análise pertinentes a este estudo, por forma a entender a importância que as sociabilidades têm na vida dos mais idosos. Foram várias as dimensões contempladas para compreender as sociabilidades, nomeadamente, as espacialidades, as acessibilidades, a forma como ocupam o tempo livre no exterior e de que forma a rede de apoio formal e informal proporcionam um contacto social saudável e positivo.

1.3.1 A importância das espacialidades

Dentro do enquadramento das sociabilidades na velhice foi perceptível que a dimensão espacialidades, permitindo às pessoas conviverem, cruzarem-se com conhecidos, desde os espaços de estar, de descanso, de passagem, mas também espaços de comércio, foi considerada uma dimensão essencial.

Do grupo de pessoas entrevistadas, os espaços e lugares que referiram frequentar foram os bancos de descanso, nos jardins, nos cafés e nos centros comerciais, isto é, zonas de estar, de passagem, mas também de comércio, onde encontram pessoas amigas e conhecidas.

As pessoas referiram que junto às suas residências encontram **bancos** nos passeios e nos jardins onde podem repousar entre as deslocações que fazem. Servem também de lugar de encontro entre as pessoas que passam e se cruzam.

“Não, ali ao pé de mim há e aquilo até é muito bonito (...) é tudo ajardinada e estão os prédios, é tudo ajardinado, e há ali bancos, há ali pessoas.” (HVC, p.7)

“(...) agora puseram lá (...) um banquinho grande, que qualquer transeunte que passe que esteja cansado, que tenha a minha idade ou que seja doente (...) há dois até, um ao pé do cabeleireiro onde eu vou e outro ao pé da minha casa, quaise.” (HVE, p.12)

“Agora há uns tempos pra cá sim, temos jardins bem arranjadinhos, bancos prós idosos se sentarem (...)” (HVF, p.6)

Os **jardins** mencionados por alguns dos entrevistados também constituem um espaço importante no quotidiano destas pessoas, como forma de lazer, de prática do exercício físico, além de encontro e de relacionamento com outros pares.

“(...) no parque Silva Porto é onde eu faço a minha manutenção e aí encontro muitas pessoas, senhoras e homens também e alguns conheço e andamos lá a dar uma voltinha ao jardim (...) anda-se lá pelos arruamentos e aquilo é bom, porque tem vários planos, sobe e desce.” (HVD, p.8)

“(...) temos um eucaliptal muito grande ao pé da minha casa, eu vejo um eucaliptal e no tempo, até o cheirinho entra pela janela é muito agradável, gostava de ir pra lá, tar ali a ler um livro, a conversar com algumas amigas, que não sou muito de andar nos cafés, não sou nada disso (...) tem bancos, tem, já lá fomos actuar mais que uma vez, tem um recinto próprio pra danças e pra representação, é muito agradável aquele sítio ali.” (HVF, p.8)

“(...) às vezes vou, é raro, mas vou até em frente ao colombo, sentou-me ali um bocadinho, estou ali um bocado, depois apanho o autocarro, venho pra casa (...)” (HVB, p.15)

Um dos espaços frequentados como forma de encontro, convivialidade e de distracção são os **cafés**. A entrevistada “B”, não passa um dia sem o frequentar. Encontra as amigas, algumas vizinhas, o proprietário já é considerado como um elemento da família. O dia em que se atrasa toca à campainha à procura da senhora. Estes elementos de proximidade acabam por constituir uma fonte de segurança e bem-estar para as pessoas que se encontram a viver só.

“(...) vou lá a baixo ao café tomar o pequeno-almoço, isso é sagrado, vou lá, tomo o café, converso, tenho várias amigas ali (...)” (HVB, p.1)

“Todos os dias, geralmente todos os dias (...) Era o que eu ia pra dizer, onde não nos vimos é ao fim de semana (...) Está fechado, o senhor X ao domingo fecha, o senhor X já é da família, se eu não aparecer lá, ele telefona-me cá pra cima «oh menina, então o que é que se passa, não pode sair ou?», se eu não aparecer ele telefona.” (HVB, p. 18)

Os **centros comerciais** na freguesia e na área circundante servem de espaço de lazer, de encontro e de relacionamento com pessoas conhecidas, mas também uma forma de adquirirem bens e produtos que necessitam. Ainda no que diz respeito à aquisição de bens e produtos, a frequência dos supermercados são um motivo das pessoas saírem de casa.

“(...) às vezes vou ali aos centros comerciais, vou lá, também dar o meu passeiozinho e volta.” (HVD, p.6)

“(...) antigamente ia muito ao Fonte Nova, tava lá uma senhora que era a florista de lá, que eu gostava muito e de vez em quando eu ia lá muito e comecei muitas vezes ir ao Colombo, mas agora com esta coisa de, dos idosos, passarem e roubarem e haver esta, esta, enxame de coisas, que é um bocado complicado.” (HVE, p.11)

“No Fonte Nova conheço lá gente, e, e as empregadas também são muito simpáticas (...)” (HVE, p.11)

“(...) eu vou ao centro comprar, pois é onde faço as compras no talho, no pingo doce, despacho-me e vou pra cima, se quero tomar um café, tomo, sozinha ou acompanhada com uma amiga, de resto perco pouco tempo, eu gosto muito de estar em minha casinha a tratar da minha vida.” (HVG, p.6)

“(...) eu também não faço grandes saídas, também não faço grandes saídas, tenho de ir ao supermercado ou assim às vezes buscar leite ou isso (...)” (HVA, p.15)

“(...) quando vou é ao supermercado que tenho, que é muito bom, muito grande, fazer compras, depois eu peço é pra mas levarem a casa, isso vão mas levar a casa (...)” (HVC, p.7)

Enquadrado na dimensão das espacialidades considerámos as acessibilidades como meio facilitador da deslocação ao exterior, pelo que também mereceu a nossa análise.

Ao nível das acessibilidades encontrámos alguns relatos referentes ao meio de deslocação (transportes públicos, automóvel e a pé), às barreiras arquitectónicas referentes à zona comum do prédio, à existência do elevador e aos passeios na rua.

Do grupo dos entrevistados há quem revele facilidade nas deslocações e desloque-se a pé dentro da freguesia.

“Sim, ainda me desloco com facilidade.” (HVE, p.10)

“(...) caminho com facilidade, este trajecto que eu faço a pé, venho todos os dias a pé e vou a pé, não tenho passe, não quero passe, gosto muito de andar a pé.” (HVF, p.7)

“(...) não tenho passe (...) mesmo quando vou ao médico vou a pé, que é ao pé do Califa.” (HVF, p.8)

No entanto, para deslocações fora da freguesia em que as distâncias são maiores, alguns utilizam os transportes públicos, outros vão acompanhados com os familiares ou pessoas próximas, que se deslocam em viatura própria.

“(...) só se for ter que tratar de qualquer coisa mas é a minha filha que me leva de carro.” (HVA, p.14)

“(...) eu pra ir ao centro de saúde e pra ir Hospital de Santa Maria, porque tiraram os autocarros e nós aqui é preciso apanhar dois ou três e não sei que, não posso, meto-me num táxi e vou.” (HVB, p.16)

“A pé, a pé, só quando vou por exemplo ao Hospital de Santa Maria, pa lá vou de autocarro e às vezes pra cá venho a pé.” (HVD, p.6)

“(...) de táxi quando vou ao teatro, que é no dia de Natal ou noutro lado qualquer, há dias fui mas vim no carro dessa vizinha (...) acontece que transporte, ando de autocarro, comboios e isso assim há muito tempo que não ando, não me dá pra ir pra esses lados (...)” (HVE, p.10)

“(...) isso vou de autocarro, vou de autocarro.” (HVE, p.16)

“A pé, a pé, tudo a pé, quando tenho de ir a qualquer sítio vou com a minha filha no carro, de transportes não.” (HVG, p.5)

Encontrámos um testemunho que revelou que a sua grande autonomia se deve à utilização do seu automóvel, que permite deslocar-se à hora que necessita e para as distâncias que pretende percorrer, *“Eu tenho carro, é esse outro, vá lá factor que me permite ter a vida que tenho, porque felizmente tenho carro e conduzo, isso dá-me liberdade de movimento e de acção.” (HVB, p.7)*

As acessibilidades no **espaço comum do prédio** é um indicador importante a ser analisado, de forma a perceber se existem obstáculos que dificultam o acesso ao exterior. Embora existam escadas dentro da área comum no prédio, o elevador facilita a deslocação para o exterior da habitação.

“(...) moro num rés-do-chão não tenho muitas escadas a subir (...)” (HVA, p.14)

“Tem elevador, mas eu vou sempre a pé, moro no primeiro andar (...) Tem, uns corrimões, uns corrimãos à entrada (...)” (HVD, p.5)

“Tem escadas mas tem dois elevadores, tem, tem, tem corrimão.” (HVE, p.9)

“Tem dois elevadores, um monta cargas e o principal (...) desço dois degraus é o elevador principal, subo cinco degraus é o monta cargas (...) Tem, tem sim senhora, é em pedra, mas tem corrimão, tem sim senhora.” (HVF, p.8)

“Seguro-me ao corrimão, a minha filha até quer que eu vá sempre pelo elevador, só que pro elevador é mais pró outro lado e eu gosto, saio da minha casa e entro logo no centro (...)” (HVG, p.6)

Embora o prédio onde habita não tenha elevador, “C” todos os dias sobe e desce as escadas até ao 5.º andar, mesmo que seja apenas para frequentar o centro de dia, não deixa de o fazer.

“(...) tenho um quinto andar pra subir (...) Consigo, devagarinho lá vai, mas não é de pieguice, devagarinho, devagarinho lá vou, agarro-me ao corrimão, como quem diz, com esta mão, pego na canadiana assim e vou pela escada a cima (...) É o último andar, é (...) tenho outra escada em casa, que é um duplex (...) é um duplex e pra ir prós quartos tenho a escada.” (HVC, p.5)

Ao nível das acessibilidades também contamos com os **passeios** para facilitar a deslocação com segurança das pessoas, no entanto, nem sempre os passeios se encontram em bom estado, permitindo um caminhar seguro.

“Principalmente daqui pra baixo até lá baixo, o passeio em vez de tar assim, tá assim, inclinado, muito, mas muita gente se queixa, muita gente se queixa disso, mas eu já não vou pelo passeio, vou pela rua encostada aos carros (...)” (HVB, p.15)

“Há passeios que estão em mau estado, mas eu felizmente ainda tenho mobilidade, desvio-me, salvo se for distraído, mas é mau pra invisuais e pessoas com dificuldades locomotoras.” (HVD, p.5)

“Já tiveram mais, já tiveram mais, de facto às vezes a gente temos de sair do passeio pra, pra vir prá estrada, mas já esteve pior, já está a melhorar.” (HVF, p.10)

1.3.2 Ocupação do tempo livre realizado fora e dentro de casa

A dimensão da ocupação de tempo livre revela-nos diversas formas que as pessoas encontram para preencher o tempo, de forma a estar ocupadas. Aqui encontramos testemunhos que identificam a actividade como parte integrante da sua rotina diária para manterem o contacto social e estabelecerem laços sociais de proximidade e de confiança.

Dentro desta dimensão encontramos actividades realizadas em espaços públicos, mas não podemos esquecer as actividades realizadas dentro da habitação, visto que também passam uma grande parte do tempo no domicílio.

Como actividades realizadas no exterior encontramos actividades no centro de dia, na Junta de Freguesia, exercício físico ao ar livre, entre outras.

Surgiram testemunhos de pessoas que pertencem a uma associação, ter uma actividade associativa é também uma ocupação, muitas vezes com o fim de apoiar outros e onde o contacto social está presente.

“(...) alguém tem que ajudar a associação e eu ajudo, não me custa nada, até me agrada.” (HVD, p.15)

“(...) então essa associação levou-me realmente a entrar em contacto com pessoas e a fazer coisas (...) e não há dúvida que essa associação abriu-me as portas que me permitiu que eu comesse a levar uma vida mais activa (...) e nessa associação projectou-me um bocado para o mundo activo (...) eu sou secretária da direcção (...)” (HVF, p.2)

Ao nível das actividades do **centro de dia** percebemos que há uma diversidade de actividades de agrado aos seus utilizadores, desde os jogos de mesa, à dança e bailes, mas também passeios de autocarro a locais fora de Lisboa. Inclusive, encontramos quem refira que actualmente existe uma maior diversidade de actividades de interesse cultural e relacional do que há anos atrás, o que reflecte um maior interesse por parte dos dirigentes e técnicos das instituições em concretizar actividades específicas para o grupo de pessoas idosas.

“A jogar dominó de vez em quando, jogamos o dominó (...)” (HVC, p.11)

“Ah, eu cá gosto muito de dançar, sempre fui muito dançarino, eu posso não saber mas gosto, pronto.” (HVD, p.19)

“(...) almoço aqui (...) os passeios como já tou aqui há onze anos, já fiz muitos passeios (...)” (HVE, p.5)

“(...) pertenço ao rancho, sou responsável pelo rancho (...) quando há mais homens que senhoras eu entro no rancho também, danço, tenho aprendido a dançar com eles, também me satisfaz muito, é uma coisa que também me dá muito prazer fazer.” (HVF, p.2)

“(...) ainda temos um passatempo, que é o baile, prós idosos (...) uma vez por semana que é ao sábado (...)” (HVF, p.2)

“(...) às vezes há passeios, agora há uma semana em Monte Gordo organizada pela associação, também vou (...)” (HVF, p.5)

“(...) agora temos um piquenício que é ali pra Alpiarça, também o nosso grupo vai, portanto eu acho que as coisas têm melhorado bastante, quem via há vinte anos atrás, não tem nada a ver agora, não.” (HVF, p.7)

No entanto, também encontramos um testemunho divergente sobre o espaço do centro de dia, visto que diariamente apenas usufrui da refeição, preferindo passar o restante tempo livre em casa, com actividades que lhe dão maior prazer, por não se identificar com os seus pares que utilizam o mesmo espaço.

“(...) nunca venho ao lanche como lhe tou a dizer, não é pelo copo de leite, é porque não vejo aqui ambiente, e pergunte a qualquer pessoa, não, não tem, há meia dúzia de pessoas que ficam cá, mas não têm grande diálogo, já vê, não posso agora estar ali consecutivamente a ler um livro, então tou na minha casa no maple refasteladamente a ler, adoro ler, tanto que compro revistas, compro livros, outros, tenho muitos, uma colecção de livros muito grande, leio, releio, outras vezes vou comprando, enfim, conforme vou podendo, não é.” (HVE, p.16)

A **Junta de Freguesia de Benfica** realiza actividades, nomeadamente no espaço do teatro e alguns passeios, que realizam para os seus fregueses.

“(...) venho pra qui pró teatro dos reformados da junta de freguesia, o terceiro acto, e pronto tento genastigar os meus neurónios (...)” (HVD, p.1)

“Eu vi aí num cartaz e vim-me inscrever, como eu tinha o bichinho antigo (...) Há um ano e tal, foi quando começou, eu sou actor fundador, não é, fundador deste grupo.” (HVD, p.4)

“(...) aqui a junta de freguesia organiza muitos passeios, eu vou também a esses passeios porque quando, quando profissional quando professora nunca podia ir, porque esses passeios organizados para os seniores e é durante a semana, portanto eu não podia a, aproveitar, e então aproveito, tenho ido então também aos passeios também organizados pela junta (...)” (HVF, p.4)

A **universidade da terceira idade** tem sido um fenómeno social dos últimos tempos, prova disso é um testemunho de uma pessoa que faz algumas actividades nesse espaço. É um espaço de partilha de saberes e também um espaço facilitador de laços de proximidade e de amizade.

“(...) inscrevi-me na universidade da terceira idade, por acaso inscrevi-me em muitas disciplinas, mas a, não tenho frequentado metade delas porque isso obrigar-me-ia a passar os dias todos lá na universidade (...) e então lá, outra vez pra fazer ginástica e também porque gosto, não foi só pela ginástica em si, mas também porque gosto inscrevi-me no canto e na dança, ou seja, porque eu penso que nesta fase da vida temos de procurar actividade lúdicas, que nos façam sentir bem dispostas (...).” (HVV, p.3)

Uma das actividades referenciadas pelos entrevistados foi o exercício físico, quer seja ao ar livre, quer seja num espaço fechado, por prazer e por manutenção da saúde.

“(...) eu isso faço todos os dias, faço os meus exercícios, faço as minhas caminhadas.” (HVD, p.1)

“(...) faço o ginásio (...) três vezes por semana, três vezes por semana, ando cinco quilómetros os dias todos, na passadeira e depois tenho o resto, os alongamentos, os abdominais e outros, outros aparelhos também.” (HVF, p.2)

“(...) tavamos na ginástica (...) só ginástica, só ginástica (...) Já há bastantes anos, não sei precisamente quantos, mas foi das primeiras.” (HVG, p.3)

“Olhe para preencher o tempo e fazia bem e faz bem (...) faço dois dias, de resto não venho cá mais.” (HVG, p.4)

Outra actividade prazerosa realizada no exterior é o turismo, passeios fora de Lisboa são formas de quebrar a rotina diária e também são momentos de sociabilidade.

“(...) olhe vou agora fazer um em Maio, tar lá uma semana, uma semana, não chega a uma semana, ali em Monção.” (HVD, p.9)

“(...) olhe agora tive uma semana na, na, em Vinhais da Serra numas termas, porque tenho aqui, ando mal de um joelho.” (HVG, p.4)

Podemos perceber que a actividade dos passeios é muito prazerosa para as pessoas e as instituições tentam realizar esta actividade de encontro com as possibilidades logísticas e financeiras que podem suportar. Para as pessoas são possibilidades de quebrar a rotina, de se sociabilizarem num lugar diferente, visitando espaços que não conhecem, outras vezes, revisitando e relembrando memórias.

Associado à ocupação do tempo livre encontramos a comunicação, o contacto com outros pares, estabelecer relações sociais, é uma das vertentes das actividades realizadas em grupo, em espaços exteriores. Por outro lado, surgiram testemunhos que referiram ser impensável a sua rotina passar apenas pela vivência doméstica e não usufruírem de espaços exteriores e do contacto social.

“Eu acho que é quase essencial, é essencial, e a pessoa contactar com alguém, mesmo que não seja, não seja pessoa das suas relações habituais, nem que diga boa tarde ou bom dia, eu digo às vezes na rua boa tarde, as pessoas olham, boa tarde, lá respondem, porque ficam surpreendidas.” (HVD, p.16)

“(...) há pessoas que ficam em casa três, quatro dias seguidos a fazer isto, a fazer aquilo e não saem, tá mal, nem que seja pra tomar um café, um leite ou um bom dia a quem vai a

passar ou que a gente passa e dá um encontrão, a gente tem que sair porque, isso é na minha opinião, primeiro porque sou, não sou género assim, um character género ave, gosto de voar, como se costuma dizer, porque há pessoas, se não nunca tinha ido pra fora (...) (HVE, p.15)
“(...) por isso que eu me dedico a várias causas ao mesmo tempo pra, porque eu tenho necessidade, se eu me fico em casa, um dia, dois, já não me apetece sair, então sou obrigada mesmo a, “veste-te, mexe-te, vai prá rua”, tomo um duche e vou prá rua, e sai, então saio.” (HVF, p.20)

Encontrámos testemunhos que revelam a importância das actividades na sua vida, como forma de relacionamento e convivência.

“(...) mesmo que não vivam sós, que estão reformadas têm de ter actividades, actividades para conviver com as outras pessoas, actividades pra ter um objectivo, olhe, hoje estou tenho hidroginástica (...) noutro dia tem um canto (...) tem de ter alguma actividade, porque acordar, tratar-se, fazer almoço, almoçar, depois ficar praí a ver televisão, quer dizer, todos os dias, todos os dias acho que, eu não tenho feitio (...)” (HVB, p.15)

Existem actividades que as pessoas faziam mas por motivos de saúde deixaram de fazer, quer ao nível do entretenimento, quer ao nível do turismo.

“Há pois gostava, era uma bailarina mesmo aquando era mais nova, agora já não posso e agora com as dores nos joelhos (...)” (HVA, p.20)

“O estanho deixei porque o médico me proibiu, por causa dos cheiros, dos cheiros activos que se usam pra fazer o estanho (...) foi por causa disso que eu deixei o estanho, porque é uma coisa que eu também gosto.” (HVB, p. 14)

“Quase todos os anos, íamos tar uns diazinhos, tivemos em vários pontos do país, com o Inatel (...) A última viagem que fizemos fomos ao Minho.” (HVB, p. 19)

“(...) quando podia mais ia muito a excursões, ia muito a excursões, agora como me custa o que é que eu vou fazer (...)” (HVC, p.5)

A habitação é um lugar preenchido de memórias, símbolos e significados, um espaço de conforto, também de contacto social onde recebem pessoas, mas também onde realizam algumas actividades para colmatar o espaço vazio e ocupar o tempo livre. Dentro da habitação encontramos actividades de entretenimento, como o visionamento de televisão, a escuta de rádio e música, a leitura, os trabalhos manuais e a realização de actividades domésticas.

“Às vezes vejo televisão (...) se dá qualquer coisa na televisão, às vezes bichos vejo, gosto de ver (...) às vezes ponho o rádio a tocar, ouço uns fados à noite (...)” (HVA, p.17)

“(...) só vejo televisão à noite, não vejo de dia, de dia sou capaz de andar a passar a ferro e pôr um disco, tenho muito, porque a gente quando anda no estrangeiro compra muito essas coisas.” (HVE, p.6)

“(...) gosto de ver televisão quando estou a jantar, porque no tempo do meu marido a televisão era só pra depois do jantar, a gente a jantar desligava a televisão, para podermos conversar (...)” (HVF, p.4)

“(...) televisão só à noite, vejo telejornal e depois fico a ver telenovelas, uma ou duas e depois lá pra meia-noite ou assim deito-me.” (HVG, p.5)

No entanto, também há quem refira que embora a televisão faça companhia não substitui uma companhia humana, *“(...) não é que eu aprecie muito televisão, apreciava mais uma companhia, pronto, que uma companhia é totalmente diferente do que a gente estar assim armado em parva olhar pra, pra televisão.”* (HVC, p.4)

Por outro lado, há quem gostasse de se ocupar mais da televisão, como forma de ocupação e companhia no domicílio, *“(...) não sou muito dada a ver televisão (...) há dias que*

nem ligo a televisão, esqueço-me e tenho pena porque a televisão dá muita, faz muita companhia, não sei, há filmes e há coisas (...)” (HVV, p.5)

Em relação à escuta de rádio e de música percebemos que também é muito utilizado como ocupação do tempo, dentro do domicílio.

“É a telefonia (...) Gosto, gosto, gosto, em minha casa é de manhã à noite, se eu estou em casa ela não se apaga todo o dia, tá sempre a tocar, gosto até mais de televisão, e então, é assim como eu me distraio.” (HVC, p.22)

“(...) o rádio em casa é a minha companhia (...)” (HVD, p.19)

“(...) gosto muito de música e acho que toda a gente devia gostar (...) tenho até muito música sinfónica em casa, gosto imenso, mas também gosto de música clássica, gosto de tudo (...)” (HVE, p.6)

“(...) gosto é muito da música, a música acompanha-me o dia inteiro, a primeira coisa que eu faço quando acordo é mesmo ligar a música e a música (...)” (HVV, P.5)

No género feminino encontramos os trabalhos manuais como ocupação e entretenimento.

“Ainda hoje ocupo o meu tempo da mesma maneira, com ponto cruz, com crochet.” (HVB, p.12)

“(...) eu ainda faço ao ombro o tricot (...)” (HVG, p.5)

Também as actividades domésticas se constituem para este grupo como uma ocupação.

“O meu tempo é, é ocupado assim como digo, é arrumar a minha casinha (...)” (HVC, p.3)

“(...) a minha casa é muito grande (...) eu é que passo a ferro, faço essas coisas todas, se por exemplo, a mulher a dias se falta sou eu que tenho que mudar a cama, sou eu que tenho de lavar a roupa, sou eu que tenho de fazer isso.” (HVE, p.6)

“Fazer, olhe, gosto de fazer tudo, a casa muito arrumada, muito limpa, embora a senhora vá duas vezes por semana, mas ando sempre limpar, a cozinhar, cozinhar pra minha filha, quando ela tá a trabalhar (...)” (HVG, p.1)

1.3.3 A importância das redes de apoio no estreitar de relações sociais

A rede de apoio, informal e formal, constituem uma fonte de segurança, de participação e comunicação da pessoa idosa, atenuando o isolamento social e a solidão.

Ao nível da rede de apoio informal encontrámos testemunhos sobre os laços sociais estabelecidos com a família, amigos e vizinhos.

Em relação à presença da família existem diversos testemunhos, que revelam diversas formas de relacionamento com a família, mas também o conflito entre gerações e mesmo a ausência da família.

Encontrámos testemunhos que revelam os laços existentes entre os familiares, quer em actividades de família, quer em deslocações, nomeadamente o acompanhamento a actos médicos.

“(...) quando preciso de alguma coisa tenho a minha sobrinha, ainda agora lhe disse que preciso que ela vá comigo ao médico e porque ela também ficou sem trabalho, as duas, a mãe e filha, e vêm cá de vez em quando, também não vêm sempre, mas vêm muitas vezes, e se eu precisar telefone e elas vêm.” (HVB, p.15)

“(...) o meu filho dá-me bastante assistência felizmente, é um filho exemplar, todos os dias, ele vai pra férias, pra qui ou pra li, e todos os dias me telefona, «há alguma coisa, é preciso alguma coisa?» e agora está em casa, ele mora ali pró lado de cascais, todos os dias falamos, ele tá sempre preocupado comigo e eu vou pra lá sempre ao fim de semana pra casa dele, ao domingo, vou lá sempre almoçar, tou lá com eles, e depois venho pra casa.” (HVD, p.16)

“(...) tenho duas netas, vivo pra elas, tenho uma filha, tenho dois genros e a minha vida é assim, viver pra elas (...)” (HVG, p.1)

“(...) tenho filhos, tenho netos (...) uma vez por semana vou buscar os meus netos ao colégio e levo, levo pra casa e estou com eles até os pais chegarem (...)” (HVV, p.5)

No entanto, também verificámos a fraca presença de familiares ou mesmo a ausência dos mesmos, um dado identificado por algumas pessoas entrevistadas, que sentem a falta de companhia familiar.

“(...) eu nunca pensei que aquela filha se me fosse embora, sempre pensei que aquela ia ser o meu amparo.” (HVA, p.22)

“(...) tou à espera do filho até às quinhentas, pronto ele tem ido e eu não posso dizer que o filho me trate mal, não trata (...) o filho então ao domingo vem um bocadinho, ontem por exemplo veio, estive lá em minha casa só um quarto de hora, ora, não preciso só de um quarto de hora, eu preciso de mais (...)” (HVC, p.3)

“(...) cá em Portugal não tenho, cá não tenho familiares, tenho no Brasil (...) Sim, não tenho assim muita, muita, muita gente familiar, a minha família era parca, pequena, era muito parca (...)” (HVE, p.15)

“Familiares é que não tenho absolutamente ninguém, tou completamente só (...) o marido era filho único, eu sou filha única.” (HVF, p. 14)

A relação de proximidade entre os vizinhos tem sido sempre uma forma de apoio e de segurança. Na maior parte dos testemunhos verifica-se a existência de relação de confiança com os vizinhos, mas também relações de inter-ajuda, facilitado pela proximidade dos alojamentos.

“(...) vou lá, dou-lhe o lanche, às vezes (...) depois a senhora sente-se muito só e diz que toda a vida dela nasceu para viver sozinha e não sei quê, e eu então vou lá, estou lá aquele bocado, agora, às vezes vou daqui depois do lanche, vou lá por volta das 5 horas, tou lá até às 8, 9 horas, é a hora que lá estou, depois vou pra minha casa” (HVA, p.16)

“(...) a vizinhança, só tenho lá um rapaz, um rapaz homem, que esse é como se fosse meu filho, ele não fecha a porta da casa dele, porque a nossa varanda é fechada, ele não fecha a porta da casa dele e eu não fecho a minha e enquanto estamos levantados, nem um fecha, nem outro fecha, o que se for deitar primeiro, geral é ele, «até amanhã», «adeus Zé, até amanhã, uma noite feliz», «obrigado igualmente».” (HVC, p.8)

“Sim, são óptimos, mas não são do meu prédio, é do prédio contíguo, mas eu dou-me bem com toda a gente.” (HVD, p.13)

“(...) tenho algumas amizades, no meu prédio tenho três ou quatro senhoras que são muito simpáticas (...) eu conheço ali todas as pessoas do prédio (...)” (HVE, p.14)

“Tenho a vizinha do lado (...) se ela precisa dalguma coisa eu estou lá, agora anda doente, vou bater à porta (...)” (HVF, p.15)

“(...) deram-me o número de telefone, como vivo sozinha, se eu precisar alguma coisa de noite, para lhe telefonar, o porteiro tá sempre de braços abertos se precisar de alguma coisa, tenho muito boa relação.” (HVG, p.9)

“(...) tenho a minha vizinha do lado com quem me dou bem, tenho outra vizinha em baixo que também vive sozinha e numa situação de necessidade está (...)” (HVH, p.10)

No entanto, com as mudanças dos vizinhos para camadas mais jovens, às vezes é difícil estabelecer laços de proximidade.

“(...) olhe que há lá pessoas que eu não conheço, tem lá pessoas que vieram, que ainda moram lá há pouco, que eu não conheço.” (HVA, p. 16)

“(...) do meu tempo já moram cá só, um, dois, três, quatro andares, os outros já é tudo gente nova.” (HVB, p.19)

Os laços de amizade são uma fonte de segurança, estabilidade, um encontro de empatias, confidências e partilha de memórias.

“(...) tenho muitas amigas que me perguntam se eu preciso de alguma coisa, eu tenho aqui em cima uma amiga (...) está sempre a perguntar-me se eu preciso, se eu preciso de trazer qualquer coisa mais pesado ou assim, quando ela vai às compras, ela me traz.” (HVB, p.14)

“(...) uma amiga que eu tinha (...) ainda ontem lhe falei ao telefone (...)” (HVC, p.9)

“(...) agora domingo tenho um almoço que me convidaram pra casa da moeda, é uma amiga minha que trabalhou lá e todos os anos que ela me convida eu vou (...)” (HVF, p.5)

Ao nível da “rede de apoio formal” a maioria dos testemunhos registados fizeram referência ao centro de dia, mas também à ausência de instituições de apoio aos idosos na freguesia. Por vezes, em determinada circunstância é preciso recorrer a instituições de solidariedade social para suprir algumas dificuldades, mas também para colmatar o isolamento social e a solidão.

Em relação ao **centro de dia** sentimos que alguns testemunhos gostam de frequentar o espaço e participam em algumas actividades.

“(...) a gente está ali entretida e depois somos 4, que é um grupozito de 4 que quando falta um já fica ali aquela falha (...) É o dominó só.” (HVA, p.24)

“Desde a primitiva aqui deste centro, desde que este centro abriu, sim, sou estimada por todos não há duvida nenhuma, e estou aqui desde que o centro abriu (...)” (HVC, p.11)

“(...) ao sábado venho aqui pró bailarico (...)” (HVD, 19)

“(...) como aqui dos idosos já vai pa onze anos (...) como aqui nos idosos, onde, não é muito caro, que a gente paga consoante as reformas e então venho prá qui todos os dias (...)” (HVE, p.4)

Alguns testemunhos referiram frequentar o centro de dia por uma questão de necessidade, por motivos de saúde e de natureza económica, mas também para não ficar só.

“(...) dá-se a hora de eu vir pra qui, e depois venho pra qui e estou aqui o dia todo, porque para andar a passear não tenho pernas pra isso (...)” (HVC, p.1)

“(...) eu tenho uma reforma mais pequena, por isso é que eu como aqui (...)” (HVE, p.3)

“(...) que eu não podia tar sozinha, que tinha de ter alguém ao pé de mim e depois falaram nesta associação (...)” (HVA, p.39)

No entanto, há quem prefira tomar só a refeição do almoço e não permanecer no espaço preferindo outro tipo de actividades e interesses.

“(...) não fico aqui de tarde porque acho, não quer dizer que seja mau, e que as pessoas que cá comem sejam más pessoas, é tudo gente simpática e idosa, mas não têm muito colóquio, e como ainda tenho um bocado de colóquio e sou uma mulher um bocado aberta de carácter, gosto de conversar e por isso não dá pra ficar aqui a tarde a olhar, sentada pra tomar um lanche ou qualquer coisa, não é pelo lanche, não é pelas pessoas, é por mim própria, porque não tenho carácter pra estar (...)” (HVE, p.8)

Ainda no que se refere à estrutura de apoio formal, alguns testemunhos referiram a inexistência de suporte para os mais velhos.

“(...) aqui noto uma falta muito grande de um centro de dia capaz e que as autoridades que dizem que faz, tão sempre a defender a terceira idade, que agora, até por luxuosamente chamam seniores, dantes chamavam-se velhos, agora muito mais pomposamente seniores, mas isso eles, é só por hipocrisia, porque darem condições não, não, não correspondem àquilo que eles dizem querem fazer.” (HVD, p.4)

“(...) não criam actividades pra os velhotes se entreterem e ensinarem outras pessoas a fazerem aquilo que elas umas sabem fazer e as outras não sabem, acho que isso falta um bocadinho, mas aqui a casa têm-se preocupado com isso, lá em cima há uma aula de arraiolos, sabe não sabe, há um dia de ginástica também, aqui ainda vamos lá, temos livros quem quiser pode ler.” (HVF, p.6)

“(...) não há assim nada prós seniores se juntarem, não há, aqui a junta tem uma associação dos reformados, onde as pessoas se juntam à tarde pra jogar às cartas (...) não nesse aspecto se não fosse a junta fazer trabalhos para ocupar os seniores e aqui não vou agora só dizer a junta, a igreja, a igreja também faz coisas, eu é como disse ainda não me meti por causa de não, pra não tar assim permanentemente ocupada (...)” (HVV, p.8)

1.4 Viver só e o sentimento de solidão, alguma associação?

A situação de viver só pode surgir pela ausência do cônjuge ou outro familiar que habitava no mesmo alojamento. Nesta investigação ao falar de viver só considerou-se importante identificar o motivo que levou a essa condição e há quanto tempo as pessoas se encontravam nessa situação.

Na maioria dos testemunhos recolhidos, as pessoas encontravam-se a viver sós desde que enviuvaram e sentem sobretudo a dor da perda de outro, mais do que o facto de estarem a viver sós.

“Já vivo sozinha há muito tempo (...) então quando a minha filha (...) viveu com esse senhor 23 anos, e foi desde essa altura que eu fiquei a viver sozinha.” (HVA, p. 17)

“Eu antes nunca vivi sozinha (...) Há vinte anos.” (HVB, p. 28,29)

“(...) a pior coisa foi ter perdido o marido, isso foi a pior coisa, mas enfim.” (há 40 anos) (HVC, p.4)

“Não, não, isso felizmente não, não, porque como eu lhe disse adapto-me às situações, claro, quando eu fiquei viúvo, pronto, ao princípio foi assim um bocado (...) mas depressa me adaptei, o meu filho queria que eu fosse pra lá e eu disse “não, não eu tenho de ir já pra casa, se não depois custa-me muito mais a ficar sozinho ali”. (viúvo há 10 anos) (HVD, p.14)

“(...) me enamorei aos quarenta e um anos por um homem bastante simpático, advogado, faleceu já há treze anos também (...)” (HVE, p.2)

“(...) depois dele falecer fiquei muito tempo em casa sem sair, nem abria persiana, nem abria as janelas, cai numa depressão muito grande (...)” (HVF, p.5)

“Como já há tantos anos estou, há vinte e dois e sozinha nunca estou, o telefone tá sempre a tocar, passo muito tempo no telefone (...)” (HVG, p.10)

“(...) é que antes de eu me reformar fiquei viúva, o meu marido faleceu e (...) eu fiquei sozinha (...)” (HVV, p.2)

Foram vários os sentimentos que os testemunhos expressaram em relação à condição de viver só, com a representação da solidão associada a essa situação.

“O que eu penso é que devem de sentir muita solidão.” (HVA, p. 17)

“Porque é uma solidão muito grande.” (HVB, p. 28)

“Penso que é uma grande solidão, uma grande solidão que a gente tem.” (HVC, p.16)

“Tenho a dizer que é uma solidão completa (...)” (HVF, p.15)

“Horível, sobretudo, sobretudo aquelas que vivem sozinhas e sentem aquela solidão (...)” (HVB, p.11)

A respeito da situação de viver só, embora um testemunho tenha tido facilidade em se adaptar a esta nova realidade, reconhece que há pessoas que têm dificuldade em se adaptar à nova condição.

“Eu acho que para algumas pessoas isso é muito difícil, até porque há pessoas que não têm capacidade de reacção, nem de adaptação às situações (...)” (HVD, p.15)

Recolhemos testemunhos que se adaptaram bem à situação do viver só, o que demonstra uma atitude resiliente face à nova realidade, um comportamento adaptativo à circunstância.

“(...) adapto-me às situações, claro, quando eu fiquei viúvo, pronto, ao princípio foi assim um bocado (...) mas depressa me adaptei (...)” (HVD, p.14)

“Não, não, não tenho muita tristeza de viver assim.” (HVE, p.20)

Ainda no que diz respeito à situação de viver só, alguns testemunhos referiram algumas preocupações com o facto de também viverem sós, provocado pela transmissão de notícias na comunicação social.

“(...) penso que esta gente que vive sozinhos, como até tanta gente que têm encontrado mortos em casa, eu penso muito nisso, penso sei lá que também me vai acontecer isso, mas também aquelas pessoas desde que, que, sei lá que morram e aparecem no outro dia mortas, acho que também sofrem pouco.” (HVA, p. 17)

“Estar sozinho é sempre mau, quantas pessoas (...) praí têm morrido sozinhas e isso tudo que não têm quem lhe deia um copo de água, estar sozinha é sempre mau, enfim.” (HVB, p.30)

No entanto, alguns testemunhos encontraram alternativas para contrariar a ausência humana e viverem só de modo saudável e positivo, uma das formas foi a procura de uma ocupação, a realização de uma actividade.

“(...) e depois acho que foi nessa altura que eu fui pra igreja, depois da igreja fui pró, mas também não podia conciliar as duas coisas, a igreja e com o rancho ali na junta, depois deixei de ir pra igreja (...)” (HVA, p.35)

“(...) porque eu reagi, não me fechei dentro de casa, porque se eu tivesse lá ficado, se calhar hoje já nem existia.” (HVD, p.17)

“(...) eu como aqui precisamente pra vir distrair e pra sair diariamente, uma pessoa não pode nunca, de maneira nenhuma ficar em casa diariamente (...)” (HVE, p.15)

“(...) tive de me convencer, porque as pessoas diziam-me, diziam-me «o tempo cura tudo, tem calma, faz por fazeres aquilo que gostas, que o tempo cura tudo» (...)” (HVF, p.16)

“(...) ocupo-me demasiado.” (HVB, p.14)

Depois de analisada a dimensão do viver só, concluímos apresentação dos resultados com a dimensão de como viver a solidão. Embora a solidão por vezes surja associada à

situação do viver só, esta dimensão tem de ser analisada no contexto de referência das pessoas entrevistadas.

É difícil definir solidão numa só palavra ou expressão, no entanto, alguns testemunhos associam o sentimento de solidão à tristeza, à ausência de contacto social e a um sentimento espiritual.

“Solidão é tristeza, é a pessoa ver-se sem apoio (...) como aquela vez que eu cai pra banheira, que não tive ninguém que me acudisse (...)” (HVA, p. 17)

“(...) é uma pessoa estar completamente só, sem ter ninguém com quem conversar, com quem desabafar, com quem, enfim, eu bem sei, a televisão também faz companhia, mas não é bem a mesma coisa que ter uma pessoa (...)” (HVB; p. 29)

“É a gente querer falar e não ter com quem.” (HVC, p.16)

“(...) é um sentimento de incapacidade de reagir a qualquer coisa, àquela situação (...)” (HVD, p.16)

“(...) sabe que muitas vezes a gente está só numa grande multidão, a gente às vezes vai num autocarro, cheio de gente e olha pra esquerda, olha pra direita, de frente e de trás e não vê assim muita solidariedade (...)” (HVE, p.21)

“(...) é agente não ter calor humano, não ter com quem conversar, não ter com quem desabafar (...)” (HVF, p.16)

“(...) muito triste, muito triste, pessoas que precisam, há pessoas que precisam de acompanhamento (...)” (HVG, p.12)

“O problema é que a solidão é espiritual, pra mim a solidão não é física, eu nem sequer penso na física, penso mais a espiritual, que a maior parte das pessoas sente.” (HVH, p.22)

Quando falámos de solidão, alguns dos testemunhos referiram solidão associada à ausência de saúde. Às vezes a situação da saúde impede que, permanentemente ou temporariamente, as pessoas possam sair e estar em contacto com outros; quando se encontram mais por casa sentem-se mais sós, o que demonstra a importância do contacto social, das relações de convivialidade.

“(...) agora é que eu me sinto só, porque claro, agora vejo-me sem poder, porque se disséssemos que, se eu me sentisse com mais forças eu saía, eu dava umas voltas, eu ia até à estrada de Benfica, eu via as lojas, ou via as monstras ou assim, mas agora não, não posso, é que não posso mesmo, não posso andar, não posso caminhar, caminho um bocado fico aflita das minhas costas.” (HVA, p.18)

“Principalmente quando estive deitada na cama, quando fui depois de operada, que estava na cama, raramente cá vinha alguém, não é, as pessoas têm a vida delas e tudo isso (...)” (HVB, p. 29)

“(...) o problema mais da solidão veio agora depois de sentir a depressão, antes disso eu não sentia.” (HVH, p.13)

Para outros, a solidão encontra-se associada à ausência de contacto social, quer de familiares quer de outro tipo de relacionamento social.

“Sinto-me muito só (...) Sinto aquela falta de ambiente, como fui habituada com muito ambiente, sinto aquela falta do ambiente, é o que eu sinto (...) Sinto, pronto, quando venho prá qui pronto, estou bem, como digo estou bem aqui e já não sinto tanto, depois é quando vou pra casa.” (HVC, p.20)

“(...) a minha solidão é, é um bocado relativa, muitas vezes deito uma lágrima (...) é mais por causa familiares, ter pouca família, a minha família como já expliquei é parca e então gostaria de ter, por exemplo, os meus primos cá (...)” (HVE, p.25)

“A solidão é agente não ter calor humano, não ter com quem conversar, não ter com quem desabafar, aquela pessoa que a gente pode desabafar (...).” (HVF, p.16)

“Solidão é uma sensação de, uma pessoa sentir que não tem mesmo ninguém, às vezes, é muito engraçado, apesar de ter muitas amigas e de ter muita gente com quem me dou e convivo, há momentos em que eu sinto um bocado essa solidão (...).” (HVV, p.12)

No entanto, também encontramos testemunhos que conseguiram ultrapassar as suas perdas sociais e humanas e não sentem solidão.

“(...) vivo sozinho, mas não sinto solidão, sou solitário, mas não tenho solidão, porque eu saio, falo com amigos, com toda a gente, faço parte daqui da associação de reformados, venho cá quando quero (...).” (HVD, p.1)

“(...) eu não noto, talvez porque tenho muito, sou muito acompanhada e tenho, digamos, tenho tudo o que quero, o que me faz falta (...) há pessoas que estão muito à solidão, eu não, graças a Deus (...).” (HVG, p.12)

Cada pessoa, de acordo com a sua personalidade, interesses, tenta ultrapassar o sentimento de solidão, de forma a viverem de forma mais positiva.

“(...) eu me vingo muitas vezes, é a chorar, choro, choro, choro, choro, a pensar nos meus filhos, olho prás fotografias deles, rezo, rezo muitos terços (...).” (HVA, p.17)

“(...) e eu não sou das pessoas que sinto mais a solidão, porque eu se estou aqui estou a trabalhar, de vez em quando saio, vou ali ao café ou vá lá abaixo ao Trenó, tenho amigas, sempre tive (...).” (HVB, p.29)

“Era se pudesse trabalhar pra distrair, isso é que, distraí muito o trabalho.” (HVC, p.21)

“Eu não me sinto só, vou-lhe dizer, às vezes ao domingo, quando não venho aqui, porque a gente saindo vê gente.” (HVE, p.25)

“(...) só aquele bocadinho da noite, estou entretida a ver as telenovelas, mas entretanto nesse bocado eu tenho quantas chamadas (...).” (HVG, p.12)

“(...) temos que ser nós, a ter a força da combater (...).” (HVF, p.24)

“(...) Então aquilo que eu faço é ocupar-me, é ocupar-me o mais possível.” (HVV; p.17)

Conclusão

Os resultados das pesquisas realizadas nesta investigação vêm reforçar a ideia de que embora possam existir momentos de solidão, as pessoas idosas procuram romper este sentimento, através de ocupação do tempo, encontrando formas de convivencialidade e sociabilidade nos contextos próximos da residência, confirmam que a solidão como sentimento que pode provocar tristeza é essencialmente motivado pela ausência de contacto social. É na procura diária de contrariar a solidão que as pessoas idosas encontram novas oportunidades de investimento pessoal, criando novos laços sociais e participando em actividades prazerosas proporcionadas por instituições e colectividades locais.

A identificação da pessoa idosa como um ser inactivo, inadaptado é uma ideia redutora do envelhecimento. A velhice é um estágio normal do processo de desenvolvimento humano, diferenciado e heterogéneo. O envelhecimento não pode ser estandardizado, é vivido e sentido de forma única por cada pessoa. Embora existam características comuns, a forma como se envelhece está associada à trajectória de vida.

Como ser social, a pessoa idosa ao longo da vida vai construindo relações sociais e amicais, que preenchem a sua condição humana nos domínios emocional e afectivo. Os espaços sócio-urbanísticos podem ser potenciadores da convivencialidade e sociabilidade. Os espaços das cidades são lugares onde as pessoas se encontram, comunicam e participam em acções colectivas.

Associar a solidão ao envelhecimento, como se a idade fosse um indicador único para sentir solidão, estar só, sem actividade, sem autonomia e sem participação social, é uma associação fácil e falsa na percepção das pessoas entrevistadas.

Também para Machado Pais (2006) viver só não é condição para se sentir só, e estar só não significa viver só. *“Podemos estar sós sem que estejamos em solidão. E podemos viver um sentimento de solidão quando não estamos sós.”* (Pais,2006:18) A solidão não é um estado físico, mas sobretudo um estado emocional, que cada um vive e sente de forma única.

Da ideia de que o envelhecimento é um processo normal e natural e não está irremediavelmente relacionado com o aparecimento da solidão, de que existe outros factores que potenciam a emergência deste sentimento, surgiu o interesse por realizar um estudo exploratório e compreensivo sobre a solidão.

Foi a partir destas primeiras ideias que despoletou o interesse por se estudar o modo como as pessoas idosas rompem a solidão e qual a interferência do contexto de proximidade sócio-familiar e sócio-urbanístico de proximidade. Como é que as pessoas seniores vivem e sentem o processo de envelhecimento, que significados lhes atribuem.

A fase exploratória foi um procedimento que induziu à aproximação do objecto do estudo e dos modos de romper a solidão. A observação e as primeiras abordagens realizadas em jardins permitiu entender que falar de solidão não é um assunto fácil. Está intimamente relacionado com o envelhecimento, com os vários contextos de vida, com as formas de sociabilidade e com o viver só, porque se perderam laços familiares importantes.

Ao visitar alguns jardins da cidade de Lisboa observei o aglomerado de pessoas idosas que passavam, que estavam e se mantinham algum tempo; uns sós; outros na companhia de pares; outros na companhia dos netos. O jardim foi visto como espaço que contribui para o encontro, o lazer, o descanso, a comunicabilidade e a sociabilidade entre as pessoas, vizinhos, amigos e conhecidos e também como um espaço identitário.

Também a observação de um espaço comercial demonstrou que pode ser facilitador de sociabilidades. Aqueles que o frequentam procuram zonas de temperatura agradável, com conforto para estarem, se reencontrarem, passarem o tempo.

Ambos os espaços, jardins e centro comercial, eram opções dos idosos porque se encontravam perto da sua habitação, eram espaços agradáveis, de entrada gratuita e com facilidade no acesso. Assim estes espaços que são muito frequentados pelas pessoas idosas são potenciadores e facilitadores de contacto social e de relação entre os pares.

Relativamente ao contacto directo com as pessoas destes espaços, na tentativa de perceber como sentiam a solidão, alguns expressaram o seu sentir, associando-o à perda do cônjuge e ao facto de viverem sós. Outros negaram, mas referiram que conheciam alguém que lamentava a solidão.

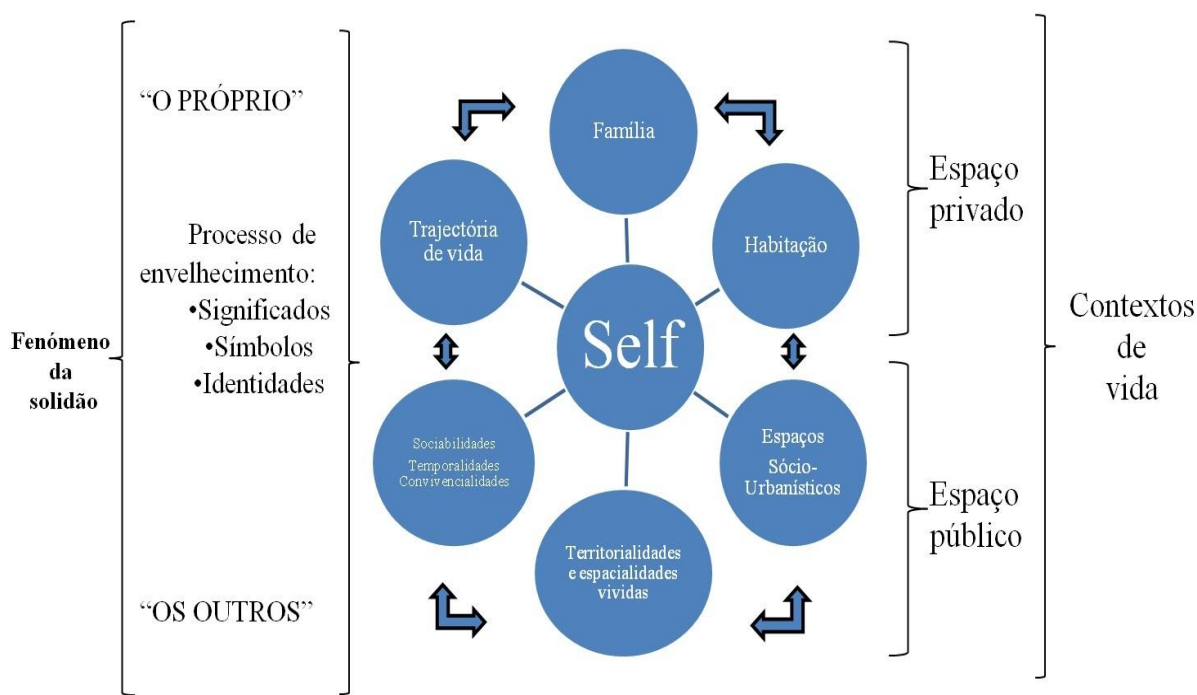
Todavia, questionados sobre o significado de solidão, não foi tarefa fácil encontrarem um sentido para a definir, “*Conceitos como o de solidão são demasiadamente genéricos para exprimir a essência das realidades que o sustentam.*” (Pais, 2006:14)

Este procedimento de observação, aproximação e abordagem às pessoas idosas foi fundamental para formular indagações e questionamentos acerca do objecto de investigação: “*a relação entre o envelhecimento, a situação de viver só, o sentimento de solidão e as formas de sociabilidade e os contextos de vida das pessoas de mais idade.*”

A partir destas conversas descomprometidas e da leitura de bibliografia seleccionada foi possível avançar no processo de investigação, construindo um diagrama que sendo o

esboço do esquema geral da investigação, permitiu concertar o pensamento ao longo do processo, apoiar e apresentar resultados e ser ponto de ancoragem da conclusão.

Figura 1 - Diagrama Geral da Investigação



O objectivo deste estudo prendia-se com a possibilidade de perceber quais os modos de viver a vida que rompem com a solidão, na perspectiva das pessoas idosas. A representação do envelhecimento que cada pessoa idosa tem de si mesmo, é construída pela visão do próprio e pela visão que obtém dos outros, através dos significados, símbolos e identidade que cada pessoa vai construindo e transmite. Essa construção acontece no espaço privado e no espaço público, onde existem laços sociais e amicais e se processam os relacionamentos mais importantes na constituição do *self*.

A imagem do *self* é representada e transmitida por símbolos e significados que transformam a visão que cada um tem do seu próprio envelhecimento e de si mesmo. Sendo o processo de envelhecimento individual, envelhecemos como vivemos e os vínculos que existem nas diferentes relações sociais são elos de ligação entre o próprio e os outros, quer ao nível do contexto privado ou do contexto público.

Ao estudar a solidão enquadrada no processo de envelhecimento constituiu-se como objectivo perceber, através das histórias de vida recolhidas, os significados, os símbolos e a identidade na relação consigo próprios e com os outros. Qual o significado que a pessoa

idosa atribui à solidão enquadrada no contexto de vida, mas ao mesmo tempo, perceber como nesses contextos encontra formas de romper a solidão.

Foi, portanto, intenção deste estudo, compreender o sentir da solidão na narrativa discursiva da pessoa idosa, porque se considera que só dessa forma é perceptível entender como a vive, a identifica, que representação tem a solidão no seu quotidiano actual e no percurso e trajecto de vida.

Considerando a solidão como um estado diferenciado e único, considerou-se que entender a forma como interfere na vida de cada pessoa, só era exequível numa aproximação directa às pessoas idosas. Isto porque a possibilidade de as escutar, de estar ao lado, sentindo a forma como se expressam, como verbalizam, permitia perceber o modo como a solidão afecta o contexto de vida, *“Porque a solidão só existe na medida em que é vivida, iria à procura de quem a vive.”* (Pais, 2006:15)

Outro propósito da investigação foi compreender de que forma a solidão interfere na relação com os outros e com os diferentes espaços e contextos de vida, ao nível individual, familiar e social.

Perceber de que forma as pessoas se relacionam com os outros e com os diferentes espaços, foi um questionamento importante nesta investigação, porque permitiu entender que o viver só não era impeditivo da convivencialidade e que o contacto com os espaços exteriores de proximidade facilitava quebrar o isolamento. Foi também entendido que as respostas institucionais existentes são produtoras de comunicabilidade e sociabilidade e que encontrando-se nos contextos próximos da residência constituem formas de valorização e participação social das pessoas idosas.

A pesquisa empírica permitiu perceber o modo como as pessoas se relacionam com o seu meio e com os espaços que as rodeiam, percebendo que as espacialidades bem cuidadas, facilitam o contacto social e a relação com outros pares, quebrando o sentimento de solidão.

A intencionalidade das pessoas idosas ao procurar romper a solidão, acaba por ser uma oportunidade para a participação e contacto social.

Após os vários procedimentos metodológicos na investigação empírica, foram encontradas algumas semelhanças entre os modos de sentir e de viver o quotidiano das pessoas idosas. O facto de viverem só, residirem na Freguesia de Benfica e de todos realizarem actividades em instituições da zona ou saírem diariamente para lugares propiciadores de comunicabilidade, designadamente, o café e espaços comerciais, aproxima os contextos de vida.

No que diz respeito ao significado que a solidão tem para as pessoas idosas foram verbalizadas diversas formas deste sentir, pelo que se conclui que a solidão está inteiramente relacionada com a trajectória de vida e com a importância que cada um atribui a esse estado.

Quando as pessoas entrevistadas arriscaram expressar o que significava solidão, na esmagadora maioria atribuíram um sentido de tristeza, mas também a ausência de apoio familiar e de contacto social. A solidão é, então, um sentimento de tristeza provocado pela ausência de pessoas familiares e amigos, ausência de sociabilidades. Neste sentido, este dado vem corroborar o pensamento de Machado Pais (2006) quando refere que a solidão encontra-se na ausência de laços sociais e de interações quotidianas.

“Quando o outro está fisicamente próximo mas socialmente distante, quando os muros do silêncio não deixam ver nem ouvir o que o outro tem para dizer, então, o conceito de solidão pode desenhar-se como apropriado, se expressa uma quebra de laços sociais que afectam o sentido da vida. Este depende do significado que as pessoas têm umas das outras (...) Ninguém se sente em solidão se não sente a necessidade da presença de alguém.” (Pais, 2006:19)

Assim, podemos concluir que solidão e envelhecimento não são uma condição obrigatória de coexistirem, porque não é o facto de as pessoas terem mais idade que as faz sentir solidão, mas a ausência ou diminuição das sociabilidades e convivencialidades no seu quotidiano, que facilitam o aparecimento deste sentir, tornando-as mais isoladas e por consequência mais sós.

Outro dado que merece atenção e que foi referido pelas pessoas entrevistadas é a ausência de saúde poder ser um impeditivo de contacto social e, por isso, ser propiciador do aparecimento de solidão. O que mais uma vez justifica a importância das relações sociais para a diminuição deste sentimento, designadamente quando a pessoa se encontra numa situação de fragilidade.

“Principalmente quando estive deitada na cama, quando fui depois de operada, que estava na cama, raramente cá vinha alguém, não é, as pessoas têm a vida delas e tudo isso, tenho uma irmã que está na Ajuda, ainda estive cá três ou quatro dias, mas depois foi-se embora, disse que ia passar o fim-de-semana a casa, mas depois não voltou (...) Teimei sempre em fazer o melhor possível, via televisão, ia até um bocadinho até à janela, mas pouco, que não podia andar muito nessa altura (...).” (HVB, p.29)

Contudo, há pessoas que embora tenham sofrido perdas ao longo da sua trajectória de vida, ultrapassaram esse sentir, procurando meios de se sentirem valorizados, afastando o sentimento de solidão. Este facto vem mais uma vez justificar que é possível superar este sentimento, de acordo com a personalidade individual de cada pessoa e a forma como encara a vida.

“(...) quando me reformei, realmente senti que tinha de fazer qualquer coisa, dado uma actividade intensa de que tinha tido como professora, não me imaginava ficar no vazio, a, no vazio, ou seja, sem fazer nada e acontece que houve uma pessoa amiga que me pediu pra

fazer parte de uma associação (...) então essa associação levou-me realmente a entrar em contacto com pessoas e a fazer coisas (...) e não há dúvida que essa associação abriu-me as portas que me permitiu que eu comesse a levar uma vida mais activa (...) e nessa associação projectou-me um bocado para o mundo activo (...)” (HVV, p.1)

Embora algumas das pessoas idosas entrevistadas tivessem algumas dificuldades ao nível da mobilidade, esse facto não era impeditivo de realizarem actividades no exterior e de frequentarem espaços públicos, visto que todos os idosos entrevistados, diariamente frequentam espaços que promovem a convivencialidade e as sociabilidades.

No que diz respeito à forma como a solidão interfere na relação com os outros e com os diferentes espaços dos contextos de vida, podemos referir que ao longo dos vários registos recolhidos, escutou-se várias vezes que sentiam a solidão na ausência de actividade e de contacto social, nomeadamente no período do fim do dia, no regresso a casa, onde o silêncio acompanhava o estar só, “(...) só aquele bocadinho da noite, estou entretida a ver as telenovelas, mas entretanto nesse bocado eu tenho quantas chamadas, tenho umas primas em França que levo horas a falar com elas (...)” (HVG, p.12)

Das narrativas ouvidas e da reflexão que proporcionaram pode depreender-se que a solidão se rompe na relação com os outros, nos vários contextos de vida. O surgimento deste pensamento pode ser um incentivo à procura de romper a solidão, através do lazer, onde os idosos acabam por estabelecer relações interpessoais com outros pares. As pessoas tendem a quebrar esse sentir, procurando estarem ocupadas e procurando estabelecer laços sociais.

A sociabilidade faz parte do ser humano, é uma característica que se preenche também através da actividade profissional, que depois no período da reforma se descobre em formato de lazer, “Assim, a aposentação não é apenas tempo de lazer, nem este é só tempo sem trabalho, mas tempo em que se está livre para se fazer outras coisas do seu agrado.” (Simões, 2006:95)

Outro dado interessante que se percebeu através da pesquisa empírica é que normalmente as pessoas idosas não falam com os pares sobre a solidão. Entre os pares falam das suas vivências e memórias, do seu estado de saúde, da relação com familiares e amigos, mas a abordagem à solidão não é referida. É uma questão que permanece por explorar. Será apenas assunto interno, íntimo, que querem esquecer e só é lembrado no período em que se encontram sozinhos? Só falado de si para si?

Quando os idosos foram questionados sobre o que pensavam, acerca das pessoas que viviam sós exprimiram o seu pensamento, relacionando o facto de viver só ao surgimento do sentimento da solidão. Mas quando diz respeito ao outro é fácil de atribuir um sentido, quando a abordagem é sobre si próprio a percepção é difícil.

Da interpretação dos dados, depreende-se que a leitura que as pessoas idosas fazem da situação de viver só, encontra-se associada à ausência de pessoas no mesmo domicílio, a ausência de partilha, de comunicação, de laços sociais e de relacionamento emocional.

“O que eu penso é que devem de sentir muita solidão.” (HVA, p. 17)

“Penso que é uma grande solidão, uma grande solidão que a gente tem.” (HVC, p.16)

“Eu acho que para algumas pessoas isso é muito difícil, até porque há pessoas que não têm capacidade de reacção, nem de adaptação às situações, pois, mas isso ninguém pode alterar, não é, acho eu, é complicado.” (HVD, p.15)

“Tenho a dizer que é uma solidão completa, quem, quem se integra à solidão, eu não, eu sei o que sofri com a solidão no princípio, é horroroso, porque eu pra, eu nunca vivi sozinha, vivi com avó, vivi com os padrinhos, não é, depois fui pra Paris tinha as minhas meninas, tinha os pais das meninas, tinha os avós, tinha lá tudo, casei fiquei com uma família, que é a tal família que eu nunca tinha tido, não é, mas quando o marido faleceu aí sim foi uma solidão, não desejo a ninguém.” (HVF, p.15)

Neste sentido, podemos dizer que, embora estes idosos entrevistados possam sentir solidão procuram sempre alternativas para romper com o sentimento. A relação com os outros, nos diferentes contextos referidos ao longo do trabalho, é uma oportunidade de romper a solidão.

Em relação às respostas formais e informais produtoras de comunicabilidade e sociabilidade, através da análise e interpretação dos dados pode afirmar-se que na proximidade da residência as pessoas idosas entrevistadas encontram espaços propiciadores do contacto social, que os utilizam e deles beneficiam.

Assim, diariamente procuram espaços de encontro e de sociabilização, quer no centro de dia, teatro, piscina, ginástica, universidade da terceira idade, quer de forma mais informal, no café, centro comercial, jardins e bancos de rua. De acordo com as competências e interesses de cada um, de forma individual ou colectiva, procuram romper com a solidão estabelecendo uma rotina diária activa e dinâmica.

Estas actividades não só servem para minimizar o isolamento e quebrar com a solidão, como concretizam “o sair de casa”, o “sentirem-se activos e participativos”.

Neste sentido, considera-se que as respostas formais e informais no contexto próximo da residência são produtoras de comunicabilidade e sociabilidade, constituindo-se como formas de valorização e participação social.

Podemos referir que uma das principais conclusões desta investigação é o facto da solidão na perspectiva das pessoas de idade se encontrar associada à ausência de contacto social e à perda de laços familiares e amicais. O que comprova que a convivencialidade e as sociabilidades são facilitadores de comunicação e do restabelecimento de laços sociais, potenciando o contacto e participação social.

Outra das conclusões é que as pessoas idosas sabem que para romper com a solidão precisam de actividades que contrariam o aparecimento deste sentimento. Tendo sido a Freguesia de Benfica o enquadramento sócio-urbanístico seleccionado para a pesquisa empírica, considera-se que neste contexto as espacialidades e as actividades proporcionadas funcionam como um elemento agregador, porque constituem espaços facilitadores de comunicação, convicencialidade e sociabilidade, “(...) *as freguesias não deixam de constituir elementos decisivamente estruturados do quadro de interacção local.*” (Costa, 1999:324)

Uma outra conclusão que se retira deste estudo, que nos parece muito interessante de ser registada é o facto de que para estes idosos, o período da reforma se constituiu como uma oportunidade para o estabelecimento de contactos e de relações sociais, momentos de partilha, convívio e sociabilidade, através das actividades em que participam e dos espaços que frequentam.

Através das histórias de vida recolhidas perceberam-se trajectórias de vida preenchidas de muito esforço e empenho, em que a prioridade era o trabalho como garante do sustento familiar, existindo muitas dificuldades económicas, referentes à educação dos filhos e à habitação. Durante os anos que dedicaram à actividade profissional não existiu espaço, nem tempo e oportunidades, para ser dedicado ao convívio, ao contacto social e ao lazer. A situação da reforma permitiu a estas pessoas, um período de descanso, mas sobretudo um tempo de aproximação aos outros, de contacto e partilha, de comunicação e participação social.

Este dado vem confirmar que o período de reforma é um tempo de adaptação a um novo estilo de vida, com outros tempos e oportunidades, onde a delineação de objectivos produz um outro sentido à vida. É tempo do investimento pessoal, onde cada pessoa procura novas motivações e estímulos de vida, nomeadamente actividades prazerosas. Surgem possibilidades de criar outros laços e relações sociais, partilhando experiências e saberes, conforme Fonseca refere,

“A atitude positiva aqui realçada reflecte bem o facto de a cessação da vida profissional a tempo inteiro não significar que é a vida, no seu conjunto, que cessa. Ao verem a reforma como uma espécie de «novo começo», as pessoas sentem-se encorajadas a procurar novos objectivos para as suas vidas, os quais acabarão por conferir sentido à existência «para além da reforma».” (Fonseca, 2005a:47)

Ao longo das várias histórias de vida que foram registadas, encontrámos referências positivas sobre este período de velhice, com uma perspectiva positiva sobre as mudanças que têm ocorrido, contrariando a ideia de que antigamente tudo é que era bom, “(...) *eu acho que as coisas têm melhorado bastante, quem via há vinte anos atrás, não tem nada a ver agora, não.*” (HVF, p.7)

No total das pessoas entrevistadas, percebeu-se que todos os idosos procuravam estar ocupados, para se sentirem bem e com saúde e para não se sentirem sós. As actividades realizadas não só preenchem o tempo, como também preenchem o vazio, onde a solidão pode encontrar espaço para se alojar. A convivencialidade ocupa um espaço muito importante que rompe com a solidão, abre percursos que estreitam as relações com outros, reforçam identidades e compromissos futuros “ter objectivos”.

“(...) mesmo que não vivam sós, que estão reformadas têm de ter actividades, actividades para conviver com as outras pessoas, actividades pra ter um objectivo, olhe, hoje estou tenho hidroginástica (...) noutro dia tem um canto (...) tem de ter alguma actividade, porque acordar, tratar-se, fazer almoço, almoçar, depois ficar praí a ver televisão, quer dizer, todos os dias, todos os dias acho que, eu não tenho feitiço (...).” (HVVH, p.15)

Bibliografia

Bell, J. (2004). *Como Realizar um Projecto de Investigação*. Lisboa: Gradiva.

Calado, D. F. (2004). Velhice – Solidão ou Vida com Sentido. In Quaresma, M. L. (Coord.), *O sentido das idades da vida – Interrogar a solidão e a dependência* (pp.51-72). Lisboa: ISSS-CESDET.

Câmara Municipal de Lisboa [CML]. (2011). *As Ruas Também São Nossas*. Plano de Acessibilidade Pedonal da Cidade de Lisboa. Relatório da Sessão de Consulta Pública, Pelouro da Mobilidade, Lisboa: CML.

Câmara Municipal de Lisboa [CML]. (2009a). *Diagnóstico Social de Lisboa*. Lisboa: Rede Social de Lisboa.

Câmara Municipal de Lisboa [CML]. (2009b). *Plano Gerontológico Municipal – 2009/2013*. Grupo de Missão Envelhecimento e Intervenção Municipal, Lisboa: CML.

Carmo, H., Ferreira, M. M. (1998). *Metodologia da investigação – guia para auto-aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.

Costa, A. F. (1999). Quadros de Interação e Identidade de Bairro. In COSTA, A. F., *Sociedade de Bairro – Dinâmicas Sociais da Identidade Cultural* (pp.291-351). Oeiras: Celta.

Fernandes, A. A. (2006). Quando a vida é mais longa. Impactos sociais do aumento da longevidade. In Quaresma, M. L. (Coord.), *O sentido das idades da vida – Interrogar a solidão e a dependência* (pp.13-36). Lisboa: ISSS-CESDET.

Fernández-Ballester, R. (Dir.) (2009). Gerontología Social. Una Introducción. In Fernández-Ballester, R. (Dir.), *Gerontología Social* (pp. 31-54). Madrid: Pirámide.

Ferrari, M. A. C. (2002). Lazer e ocupação do tempo livre na terceira idade. In Netto, M. P, *Gerontologia – a velhice e o envelhecimento em visão globalizada* (pp.98-105). São Paulo: Atheneu.

Fonseca, A. M. (2005a). Aspectos psicológicos da «passagem» à reforma – um estudo qualitativo com reformados portugueses. In Paúl, C., FONSECA, A. M. (coord.), *Envelhecer em Portugal – Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados* (pp.45-73). Lisboa: Climepsi.

Fonseca, A. M. (2005b). O Envelhecimento Bem Sucedido. In Paúl, C., Fonseca, A. M. (Coord.), *Envelhecer em Portugal – Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados* (pp.281-311). Lisboa: Editores.

Instituto Nacional de Estatística [INE]. (2012). *Censos 2011 – Resultados pré-definitivos*. Momento Censitário, Lisboa: INE. Acedido em 13 de Abril de 2012 em http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=134582847&DESTAQUESmodo=2.

Instituto Nacional de Estatística [INE]. (2009). *Projeções de População Residente em Portugal 2008-2060*. Lisboa: INE. Acedido em 13 de Abril de 2012 em http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=65573359&DESTAQUESmodo=2.

Mauritti, R. (2011a). *Viver Só. Mudança Social e Estilos de Vida*. Lisboa: Editora Mundos Sociais CIES, ISCTE-IUL.

Mauritti, R. (2011b). A minha casa é o meu mundo: consumos que demarcam no quotidiano o viver só. [Versão electrónica]. *Revista da Associação Portuguesa de Sociologia*, 4, Revista da Associação Portuguesa de Sociologia. Acedido em 16 de Junho de 2011 em http://revista.aps.pt/cms/files/artigos_pdf/ART4e97060ecae96.pdf.

Nazareth, J. M. (2009). *Crescer e envelhecer – constrangimentos e oportunidades do envelhecimento demográfico*. Lisboa: Editorial Presença.

Netto, M. P., Ponte, J. R. (2002). Envelhecimento: Desafio na Transição do Século. In Netto, M. P., *Gerontologia – A Velhice e o Envelhecimento em Visão Globalizada* (pp.3-12). São Paulo: Atheneu.

Observatório de Luta Contra a Pobreza [OLCP]. (2011). *Retratos de Lisboa: Indicadores para o Estudo da Pobreza da Cidade de Lisboa*. [Versão electrónica]. Lisboa: EAPN Portugal – Rede Europeia Anti Pobreza. Acedido em 2 Fevereiro de 2012 em <http://observatorio-lisboa.eapn.pt/>

Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2007). *Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas*. Lisboa: FCG.

Pais, J. M. (2006). *Nos Rastos da Solidão – Deambulações Sociológicas*. Porto: Âmbar.

Paúl, C. (2005). A Construção de um Modelo de Envelhecimento Humano. In Paúl, C., Fonseca, A. M. (Coord.), *Envelhecer em Portugal - Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados* (pp. 21-41) Lisboa: Climepsi.

Paúl, C. (1997). *Lá para o fim da vida – idosos, família e meio ambiente*. Coimbra: Almedina.

Poirier, J., Clapier-Valladon, S., Raybaut, P. (1999). *Histórias de vida – teoria e prática*. Oeiras: Celta.

Simões, A. (2006). *A nova velhice – um novo público a educar*. Porto: Âmbar.

Viegas, S., Gomes, C. (2007). *A identidade na Velhice*. Porto: Âmbar.

Yunes, M. Â. M. (2006). Psicologia Positiva e Resiliência – Foco no Indivíduo e na Família. In Yunes, M. Â. M., et al. (Org.). *Resiliência e Psicologia Positiva - Interfaces do Risco à Protecção* (pp.45-68). São Paulo: Casa do Psicólogo.

Zimmerman, G. I. (2000). *Velhice – aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed.

APÊNDICE I

Guião de Entrevista

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Envelhecimento e Sociabilidades nos Espaços da Cidade

Modos de Romper a Solidão

Guião de Entrevista

No âmbito do I Mestrado em Gerontologia Social estou a estudar o que pensam e sentem as pessoas mais velhas, sobre o passar do tempo ao longo da vida e como ocupam agora os seus dias, por isso seria muito importante que me contasse um pouco da sua história de vida. Se aceitar em conversar comigo, poderá interromper quando o desejar.

O meu nome é Marisa Galante, gostava de saber o seu nome, embora possa não querer que seja dito quando escrever o meu estudo.

Se estiver de acordo, nesta entrevista será utilizada um gravador, de forma a garantir o rigor dos dados recolhidos e posterior análise. Os dados são confidenciais, pelo que é garantido a confidencialidade dos mesmos. Assim sendo, gostaríamos de saber se aceita colaborar neste estudo e ao mesmo tempo se autoriza a gravação da entrevista.

Lisboa, _____ de _____ de 2012

I – Dados referentes às actividades da vida diária e à ocupação de tempo

1. Realizar as suas actividades da vida diária?
2. Tem algum problema de saúde que impeça de sair à rua todas as vezes que quer ou que precisa?
3. Quais são os seus interesses e gostos?
4. Como ocupa o seu tempo?
5. Sempre ocupou o seu tempo desta forma?
6. Actualmente que actividades realiza para manter o seu dia ocupado?
7. Qual era actividade que fazia com muita satisfação e que neste momento não faz? Quais os motivos?
8. Aqui na freguesia encontra lugares e maneiras de fazer o que gosta e o que precisa? E a cidade?

II – Dados referentes ao estado de habitação

9. No sítio onde mora sente-se segura?
10. Vive há muitos anos na morada actual?
11. No que diz respeito à facilidade de se deslocar, o prédio tem escadas, elevador, corrimão, rampa de acesso?
12. Dentro da habitação sente-se confortável e segura?

III – Dados referentes ao espaço público

13. Com que frequência utiliza os espaços exteriores?
14. De que forma se desloca até esses espaços?
15. Para além deste espaço tem por hábito frequentar outros espaços públicos, nomeadamente, jardins, praças, parques, cafés associações, centros comerciais...?
16. Na zona envolvente à sua residência existem espaços públicos que possa frequentar, bancos onde possa descansar ou casas de banho públicas que possa utilizar em caso de necessitar?

17. No trajecto que percorre da sua residência até a este local encontra obstáculos, nomeadamente, os buracos, os passeios cheios de automóveis, os sinais luminosos com tempo curto de espera, pouca iluminação...?
18. Qual o período do dia que costuma sair de casa?
19. Quando utiliza os espaços públicos sente-se segura?
20. A frequência dos espaços públicos permite estabelecer relação com outras pessoas?
21. Costuma encontrar pessoas conhecidas nesses espaços?
22. Quais eram os espaços que antes frequentava?
23. Qual o motivo porque deixou de os frequentar?

IV – Dados referentes às redes de sociabilidade

24. Com que frequência vê, fala, encontra os familiares e amigos?
25. Que tipo de relação estabelece com os vizinhos?
26. Qual o meio que utiliza para contactar – telefone, carta, Internet...?
27. Frequenta ou alguma vez frequentou um clube, uma associação recreativa, uma colectividade?
28. Recebe apoios de alguma instituição?

V – Dados referentes ao sentimento de solidão

29. O que pensa das pessoas que vivem sozinhas?
30. Qual o significado de solidão?
31. Em algum período da sua vida esteve só e não queria? Como se sentiu?
32. Como descreve este sentimento?
33. De que forma sente que estar só afecta a sua vida? E isso é bom ou mau?
34. Quais as estratégias que utiliza para contrariar esse sentimento?
35. Conhece pessoas que dizem sentir pena, desgosto, por estarem sozinhas?
36. Se pudesse o que faria para eliminar esse sentimento?
37. Sente que a solidão afecta a saúde e o bem-estar?
38. Acha que a solidão está relacionada com o envelhecimento?

APÊNDICE II

QUADRO DE ANÁLISE DAS HISTÓRIAS DE VIDA

QUADRO SINÓTICO / HV- A

Ideias-chave	Referências da História de Vida
Trajectória de vida	“(…) nasci na Sertã.” (HVA, p.1) “Trabalhei a dias uma temporada, depois disso comecei a trabalhar por costura, trabalhei em dois lados em confecções, depois apareceu aquela a ganhar mais e eu fui (…)” (HVA, p.10)
Espaços sócio-urbanísticos /	“Há 46 anos que eu moro aqui. Quando a qui pra qui vim para aqui ainda isto era tudo novo, estes prédios que estão por ai abaixo foram todos feitos depois de eu aqui estar, mas tudo envelheceu conforme eu envelheci, não é?” (HVA, p.2) “(…) eu também não faço grandes saídas, também não faço grandes saídas, tenho de ir ao supermercado ou assim às vezes buscar leite ou isso (…)” (HVA, p.15)
Acessibilidades	“(…) só se for ter que tratar de qualquer coisa mas é a minha filha que me leva de carro.” (HVA, p.14) “(…) eu moro perto, moro num rés-do-chão não tenho muitas escadas a subir e aqui claro também não há escadas, mas tenho muitas dores nas minhas costas, muitas dores, muitas, muitas.” (HVA, p.14) “(…) nos passeios agente vai passando.” (HVA, p.15)
Segurança	“Sinto-me segura numa maneira de ver as coisas, tanto posso dizer que sim como posso dizer que não (…)” (HVA, p. 14) “Sinto-me segura que assim que eu chego a casa tranco tudo.” (HVA, p.15) “Não tenho receio de estar em casa, fecho tudo, fecho-me no meu quarto, fica tudo às escuras (…)” (HVA, p.15)
Ocupação de tempo	“Eu não tinha tempos livres, eu não tinha tempos livres, por isto, porque eu fiquei sozinha, o marido era um alcoólico e a certa altura eu tive que abandonar mesmo (…)” (HVA, p.2) “(…) até trazia trabalho pra casa e no fim-de-semana ainda tinha então, no domingo então tinha a roupa dos miúdos, dos filhos pra arranjar e enfim, casa pra limpar e essa coisa toda.” (HVA, p. 11) “Ler não que eu já tenho muita dificuldade em ver as letras, até precisava de mudar os óculos mas não sei se vale a pena se já não vale a pena” (HVA, p.16) “(…) fiz muito croché, mas agora já não, não, não faço, fiz muito croché.” (HVA, p. 16) “Às vezes vejo televisão, mas as televisões, esta coisa das telenovelas não quero, porque aquilo só ensinam é maldade e agente vê tanta maldade que eles ensinam na televisão que eu não gosto, mesmo estas telenovelas não gosto, não vejo nenhuma, se dá qualquer coisa na televisão, às vezes bichos vejo, gosto de ver, mas aquando matam nos pecaninos é que eu já não gosto, e, fora disso às vezes ponho o rádio a tocar, ouço uns fados à noite, mas também não me posso deitar

	cedo, porque se me deito cedo, durmo aquele bocadinho quando me deito, depois acordo, depois só adormeço lá pra de manhã, e então a minha hora de me deitar é por volta da meia-noite, um quarto para a meia-noite, meia-noite e tal.” (HVA, p.17) “(…) como eu ocupo o meu tempo, muitas vezes é a rezar terços, já hoje rezei um, graças a Deus.” (HVA, p. 18) “Há pois gostava, era uma bailarina mesmo aquando era mais nova, agora já não posso e agora com as dores nos joelhos (…)” (HVA, p.20) “Eram lá na junta, era lá na junta mas aquilo era assim, agente ensaiávamos lá de traz naquele ringue que tem (…) Eu dançava e às vezes quando não tinha par cantava. (…) Os trajes ficaram lá, agente quando agente deixa fica lá tudo.” (HVA, p.21) “(…) também estive na igreja, também estive na igreja, num grupo que lá estive, mas não era do coro da missa, era dum outro grupo de coiso, e aí também estive, parece que 6 anos.” (HVA, p.22) “(…) não tinha tempos livres no tempo que trabalhava antes de me reformar.” (HVA, p.22) “(…) a senhora não pode estar sozinha, a senhora tem de arranjar uma actividade para onde possa estar ocupada porque a senhora não pode estar sozinha” depois foi quando vim para aqui e pronto aí também já afastou tudo o resto.” (HVA, p.24) “(…) a gente está ali entretida e depois somos 4, que é um grupozito de 4 que quando falta um já fica ali aquela falha (…) É o dominó só.” (HVA, p.24) “(…) que eu não podia tar sozinha, que tinha de ter alguém ao pé de mim e depois falaram nesta associação (…)” (HVA, p.39)
Laços sociais/informal	“(…) não podiam ser mais amigos pra mim do que có que foram e Deus levou-mos, os dois, não os merecia com certeza (…)” (HVA, p.7) “(…) eu nunca quis ter ninguém mais ao pé de mim, eu vivi, eu entreguei-me aos meus filhos e vivi sempre prós meus filhos.” (HVA, p.8) “(…) ontem à noite lá veio a minha filha por causa duma conta (…)” (HVA, p.9) “(…) vivi sempre prós meus filhos, entreguei a minha vida aos meus filhos e foi pra eles que vivi e agora foram-se embora e deixaram-me.” (HVA, p.8) “Não, na tenho grande conhecimento com as pessoas.” (HVA, p.15) “Não, não é dizer que são estreitos, com esta mais nova tenho bastante (…)” (HVA, p.16) “(…) olhe que há lá pessoas que eu não conheço, tem lá pessoas que vieram, que ainda moram lá há pouco, que eu não conheço.” (HVA, p. 16)

	“Pois é lá ao lado, ontem por acaso não fui, ontem era domingo e eu também não estava bem disposta, não me sentia bem, e vou lá, dou-lhe o lanche, às vezes (...) depois a senhora sente-se muito só e diz que toda a vida dela nasceu para viver sozinha e não sei quê, e eu então vou lá, estou lá aquele bocado, agora, às vezes vou daqui depois do lanche, vou lá por volta das 5 horas, tou lá até às 8, 9 horas, é a hora que lá estou, depois vou pra minha casa” (HVA, p.16) “(...) eu ali falo com pouca gente, muito pouca, posso dizer que eu vivo ali há 46 anos, eu posso dizer que conheço as pessoas, mas praticamente é de vista, passo na rua bom dia ou boa tarde e pouco mais, pouco mais mesmo, mesmo não, não tenho conversa para começar a conversar com as pessoas, na vida das outras pessoas não me interessa, e como eu lhe disse eu não tenho coiso de conversa com as pessoas, não, passo bom dia boa tarde, está bom, não está, e andar.” (HVA, p. 18) “Eu falo com qualquer pessoa, embora como já disse há lá pessoas que eu não cheguei a conhecer, mas falo com qualquer pessoa.” (HVA, p. 19) “(...) eu sentia-me bem com aquele carinho, é o que eu já tenho contado, no meio daquilo tudo eu tanta coisa que já tenho passado, senti-me bem a ser acarinhada, a sentir aquele carinho, ora eu que estou sempre habituada a estar sozinha e depois ver-me ali com aqueles homens todos de volta de mim, todos a tratarem-me bem.” (HVA, p.21) “(...) eu nunca pensei que aquela filha se me fosse embora, sempre pensei que aquela ia ser o meu amparo.” (HVA, p.22) “Era o que me valia, os vizinhos, os vizinhos valeram-me de muito.” (HVA, p.24) “Com a mais velha não, é de tempos a tempos que ela telefona e diz-me se eu precisar de alguma coisa que lhe telefone e está sempre a dizer se precisares de alguma coisa que lhe telefone, não posso dizer que ela também não seja minha amiga, mas tem mesmo outro feitio, tem o feitio mais áspero, ela tem um feitio que eu até tenho muitas vezes medo de falar pra ela, porque tem um feitio áspero, e esta, esta atão é que todos os dias me telefona, à noite todos os dias me telefona, quando eu preciso de qualquer coisa é ela que trata disso, também não tem mais ninguém em casa, é só ela.” (HVA, p.36)
Rede de apoio/formal	“(...) constantemente a ter visitas, das assistentes sociais, e disto, e daquilo, a perguntar como era a minha situação, e como é que eu vivia, e aquilo tudo assim, até que depois começaram-me a dizer que eu não podia estar sozinha, que eu tinha de ir pra um sítio ou onde eu pudesse estar acompanhada e lá me perguntaram a morada e eu disse, depois disseram que aqui havia uma associação muito boa, que eu já conhecia, porque eu tinha andado na Gomes Pereira no rancho folclórico eu tinha lá andando 4 anos também e já conhecia pelo tempo que aqui moro e tudo já conhecia isto tudo por aqui e de maneira que foi assim que depois pra cá vim.” (HVA, p.13)
Carências significativas	“(...) mas eu tudo era naquela coisa do, ver se podia ganhar mais (...)” (HVA, p.11)

	“(…) eu cheguei a estar naquela casa sem ter um banco prá gente se sentar, nós chegávamos, eu e os meus dois filhos, pegávamos no pratinho na palma da mão e íamos nos sentar em cima dum divã, que era nesse divã que eu dormia, íamos-nos sentar ali e ali comíamos, eu não tinha sequer um banco prá gente se sentar, não tinha nada (…)” (HVA, p.41)
Saúde	“(…) eu tenho muitas dores, muitas dores, muita dificuldade, depois canso-me muito, que tenho muita, muita bronquite e canso-me muito (…)” (HVA, p.9) “(…) fui trabalhar praí trabalhei 4 anos, mas a casa era tão fria, tão fria, tão fria, foi aí que eu dei cabo dos meus ossos (…)” (HVA, p.10) “(…) foi a diminuição do meu estado de saúde fez com que eu me afastei.” (HVA, p.23)
Representação do envelhecimento	“É capaz sim, sim, sim, eu acho que sim, porque uma pessoa quando não está velha sai, espairose, vai pra qui, vai pra li” (HVA, p. 19)
Viver só	“Já vivo sozinha há muito tempo, tão como já lhe disse há 4 anos foi quando me aconteceu isso que caí pra dentro da banheira, há 4 ou 5 anos, eu já estava sozinha, e estive, então quando a minha filha a que estava lá no Cartaxo, ela viveu com esse senhor 23 anos, e foi desde essa altura que eu fiquei a viver sozinha.” (HVA, p. 17) “O que eu penso é que devem de sentir muita solidão.” (HVA, p. 17) “(…) penso que esta gente que vive sozinhos, como até tanta gente que têm encontrado mortos em casa, eu penso muito nisso, penso sei lá que também me vai acontecer isso, mas também aquelas pessoas desde que, que, sei lá que morram e aparecem no outro dia mortas, acho que também sofrem pouco.” (HVA, p. 17) “(…) quando a minha filha mais nova saiu de casa é que eu fiquei só (…). É que senti o que era ficar só e depois acho que foi nessa altura que eu fui pra igreja, depois da igreja fui pró, mas também não podia conciliar as duas coisas, a igreja e com o rancho ali na junta, depois deixei de ir pra igreja (…)” (HVA, p.35) “Ah, gostava mas é claro que cada uma tem as suas vidas e cada uma gostam de estar independentes, gostam de estar independentes (…)” (HVA.35) “Ah, fácil, fácil nunca é mas enfim a gente tem de se habituar a isso (…)” (HVA, p.37)
Viver a solidão	“Solidão é tristeza, é a pessoa ver-se sem apoio, sem nada, sei lá, se uma pessoa tem uma coisa qualquer, como aquela vez que eu cai pra banheira, que não tive ninguém que me acudisse, não é” (HVA, p. 17) “Sinto, sinto muita solidão, e às vezes sabe no que é que eu me vingo muitas vezes, é a chorar, choro, choro, choro, choro, a pensar nos meus filhos, olho prá fotografias deles, rezo, rezo muitos terços” (HVA, p.18) “(…) agora é que eu me sinto só, porque claro, agora vejo-me sem poder, porque se disséssemos que, se eu me sentisse com mais forças eu saía, eu dava umas voltas, eu ia até à estrada de Benfica, eu via as lojas, ou via as monstras ou

	assim, mas agora não, não posso, é que não posso mesmo, não posso andar, não posso caminhar, caminho um bocado fico aflita das minhas costas.” (HVA, p.18) “Não faço nada, tenho que aguentar e cara alegre.” (HVA, p. 18) “Isso acho eu que afecta toda a gente que sente solidão.” (HVA, p.18) “Não sei, sinto-me triste, pois mais me faz pensar nos meus que desapareceram, e é isso.” (HVA, p. 18) “(…) depois da minha filha mais nova sair de casa, sentia-me assim muito só, muito só mesmo.” (HVA, p.37) “Muito, sente muita solidão, muito mesmo, sinto muita solidão, e já tenho dito mesmo, já tenho dito, a solidão é uma coisa que custa muito a suportar, mas enfim, até que Deus queira cá ando nisto.” (HVA, p.39) “Tristeza pro dentro, ver que criei 4 filhos, que vivia rodeada dos filhos, que vivia com todo o carinho e com todo o amor pra eles e agora vivo sozinha, é isto que eu sinto a solidão.” (HVA, p.39)
--	--

QUADRO SINÓTICO / HV- B

Ideias-chave	Referências da História de Vida
Trajectória de vida	“Eu gostava de fazer tudo na vida, eu vim pra Lisboa muito nova, com onze anos ia fazer doze, vim para trabalhar em, servir à mesa, vim servir (...)” (HVB, p.2) “(...) ia lá uma senhora de vez em quando vender flores que tinha um filho que foi pra Índia na, como tropa, mandaram-no pra Índia e estive lá uns poucos de anos e ela não sabia ler nem escrever, de maneira que ela vinha lá para eu lhe ler as cartas e escrever, eu é que lhe lia as cartas e é que lhas escrevia e ele um dia escreveu à mãe e mandava dizer pra me dizer pra eu ser madrinha dele de guerra, de maneira que fui madrinha dele de guerra, depois ele em vez de escrever pra mãe escrevia sempre pra mim, já não escrevia pra mãe escrevia pra mim e eu escrevia pra ele, até que ele regressou e quatro meses depois de ele regressar casámos, casámos e eu tive a infelicidade, ele adorava crianças, tive a infelicidade de, dos sangues serem iguais e eu engravidava mas aos oito meses abortava (...)” (HVB, p.2) “Eu nasci num lugarzinho muito pequenino chamado Trilho, concelho de Penela, distrito de Coimbra.” (HVB, p.13) “Fiz lá a minha escola primária, ia descalcinha a chover e a fazer sol, um quilómetro, prá escola, do meu lugar onde eu nasci, no tal dito chamado Trilho, hoje já não mora lá quase lá ninguém, ainda lá tenho a casa dos meus pais.” (HVB, p.13) “Há 46.” (vive na freguesia) (HVB, p.15) “Saí de casa dos meus pais muito cedo, comecei a trabalhar muito cedo, mas a preocupação deles estava cá sempre, porque sabia que, tinham couves e batatas para comer das terras que eles amanhavam e tudo isso (...) mas sabia que não tinham cinco tostões pra nada, isso preocupava-me bastante.” (HVB, p.32)
Espaços sócio-urbanísticos /	“(...) vou lá a baixo ao café tomar o pequeno-almoço, isso é sagrado, vou lá, tomo o café, converso, tenho várias amigas ali, às vezes vou mais tarde já lá estão poucas, elas também têm a vida delas e depois venho pra casa (...)” (HVB, p.1) “(...) eu ia muito com o Inatel, com uma senhora que ainda hoje somos muito amigas, íamos muitas vezes pá Inatel, desde que fui operada nunca mais fui, porque tenho sempre medo, tenho sempre medo que, ou que possa aparecer um bocadinho de diarreia o saco solta, se não solta todo, mas solta, tenho que ter muitos cuidados.” (HVB, p.2) “(...) a gente queria fazer um centro de dia, mas não tínhamos casa.” (HVB, p.5) “(...) quem foi a ideia eu não sei, sei que eu cá aguentei com a pasta, porque não havia nada, não havia nada, começámos por uma comissão de moradores, depois começaram-se a espalhar, depois fizemos uma cooperativa (...)” (HVB, p.5)

	“(…) a junta de freguesia foi a eleições e quem ganhou foi um dos que andava connosco, ou por outra, quem ganhou a junta de freguesia fui eu, mas eu não quis, por que eu achei e acho que nem tinha capacidade para ser Presidente de junta (…) eu era a presidente, simplesmente eu não quis ser, nem, nem, eu sei muito bem as capacidades que tenho, eu tenho uma quarta classe feita em três anos.” (HVB, p.5) “(…) andei a ocupar casas que estavam aí vazias, ocupámos pra uma data de casais, alguns chegaram a comprá-las (…) Esses casais viviam em casas de família, outros viviam em casas muito velhas, outros viviam em quartos alugados.” (HVB, p.6) “(…) deu-nos aquela parte que aquilo tinha sido um cinema do Benfica, mas já estava aquilo, estava tudo muito velho e estava cheio de buracos, andámos lá noites, andámos lá noites a tapar buracos conforme a gente pode e aquilo tudo, arranjar pra ali fazermos o centro de reformados (…) onde ali nasceu, dali começou a nascer o centro de reformados, só que é que não havia nem um centavo pra dar de comer a ninguém nem coisa.” (HVB, p.7) “(…) e eu também lá fiquei, sócia número um, como responsável da Associação de Reformados de Benfica, pronto, viemos, a partir dali já começámos a receber uns tostões da Santa Casa, uns tostões da Gulbenkian, livros, imensos livros que a Gulbenkian mandou prás pessoas lerem e isso, e começou-se a dar de comer a seis pessoas, mas depois começaram vindo mais (…)” (HVB, p. 8) “(…) fazíamos excursões, chegavam as pessoas iam ao teatro por exemplo, ajudavam a pagar a gasolina outras vezes nem isso.” (HVB, p.9) “A natureza era prás pessoas que precisavam mais, prá aquelas que não tinham que comer, que não tinham reforma que naquele tempo não havia, prá aquelas que a gente pudesse ajudar e dar alguma coisa.” (HVB, p.11) “ Todos os dias, geralmente todos os dias (…) Era o que eu ia pra dizer, onde não nos vimos é ao fim de semana (…) Está fechado, o senhor X ao domingo fecha, o senhor X já é da família, se eu não aparecer lá, ele telefona-me cá pra cima “oh menina, então o que é que se passa, não pode sair ou?”, se eu não aparecer ele telefona.” (HVB, p. 18) “(…) ia com o Inatel pra muitos lados.” (HVB, p.18) “Fiz parte da cooperativa de habitação, fiz parte de várias coisas, mas que foi só ao princípio, que depois agarrei-me aos reformados e deixei.” (HVB, p. 20) “(…) havia pessoas que não sabiam ler nem escrever e houve alguém com a ideia, não fui eu, com a ideia de à noite irmos pra lá ensinar as pessoas que não sabiam e várias pessoas estiveram lá, também estive, mas estive lá pouco tempo, depois saí porque formamos uma cooperativa de habitação e já tinha os reformados nessa altura (…)” (HVB, p. 23) “O primeiro propósito foi ocupar casas, ocupar as casas e depois a seguir daí veio a cooperativa de habitação (…)” (HVB; p.24)
--	---

	“Por isso é nos juntámos e foram prás casas, duas que viviam, duas e três e quatro pessoas num quarto e depois ficaram com a sua casa, outras que não tinham mesmo casa (...)” (HVB, p.25) “(...) onde a gente sabia que havia casas que realmente há muitos anos estavam sem ninguém, nós íamos lá às vezes conseguíamos abrir a fechadura, outras vezes tínhamos que arrombar a fechadura e pôr uma nova, mas fizemos, soldados tinham sempre, eu fui presa, eu fui presa por um polícia que morava aqui atrás, que era um amigo dele, que ocupámos as casas e não sei quê e como eu andava a fazer dentro do grupo fui presa ali prá esquadra, a malta sentou-se toda lá no passeio, estiveram lá todos, entretanto depois veio o copecon, veio o copecon e tirou-me de lá.” (HVB, p.26)
Acessibilidades	“Ai não, isso dos passeios aqui, aqui não há corrimões em lado nenhum.” (HVB, p.15) “Principalmente daqui pra baixo até lá baixo, o passeio em vez de tar assim, tá assim, inclinado, muito, mas muita gente se queixa, muita gente se queixa disso, mas eu já não vou pelo passeio, vou pela rua encostada aos carros, porque quando preciso de ir.” (HVB, p.15) “Que eu mandei pôr (...) Alguns, sei lá, uns dez anos ou mais, quando eu era administradora.” (a respeito do corrimão) (HVB, p.15) “Sim, mas isso não sou só eu, eu pra ir ao centro de saúde e pra ir Hospital de Santa Maria, porque tiraram os autocarros e nós aqui é preciso apanhar dois ou três e não sei que, não posso, meto-me num táxi e vou.” (HVB, p.16)
Segurança	“Já me senti mais segura, principalmente ir à rua e vir e não sei quê, hoje é preciso ter cuidado, muita gente tem sido roubada aí.” (HVB, p.15) “Não, Graças a Deus, nunca houve, nunca houve e mora aqui gente logo ao lado, mora uma data de gente aqui nesta casa ao lado, tem um terraço igual ao meu e isso nunca tive assim, graças a Deus nunca tive problemas, fui roubada, um fio com uma libra que me roubaram estupidamente (...)” (HVB, p.16) “Eu tenho impressão que hoje ninguém sente-se segura, ainda há dias mesmo dentro do pingo doce, uma pessoa tirou dinheiro do multibanco, ficou sem ele não sabe como, dentro do pingo doce e estão lá os guardas e aquilo tudo, hoje segura, segura em lado nenhum ninguém sente-se segura.” (HVB, p.18)
Ocupação de tempo	“(...) eu dum princípio ocupava o tempo ao cozinhar, eu cheguei a cozinhar aqui em casa e ia servir comida pra fora, antes disso trabalhava a dias, a cozinhar outras vezes a fazer outras coisas (...)” (HVB, p.4) “(...) ocupei muitos a fazer colchas de croché, umas foram pró Brasil, outras foram prá Madeira, outras foram pra cá, outras foram prá minha família que ofereci e dei, que eu adorava coisas, depois fiquei assim mais parada, não precisava de tanto assim de trabalhar assim já tanto, tinha a minha vida organizada, tinha a casa paga (...)” (HVB, p.4) “Também como fonte de rendimento, eu vendia muitas coisas, fiz duas exposições, uma em ponto de cruz e outra quase em crochet, mas já, já foi depois do 25 de Abril que eu fiz as exposições, porque até ali trabalhava de encomenda,

	encomendavam as coisas e eu fazia, também ia a casa dos meus padrinhos, ainda eram vivos e também às vezes ia lá cozinhar e por exemplo ia um dia e cozinhou pra semana toda, fazia a comida, ficava em caixas no congelador e isso, eu fiz tudo um pouco na vida, tudo, tudo um pouco.” (HVB, p.4) “(…) fomos ali naquela escola ali nos eucaliptos, dar lições a pessoas que não sabiam ler nem escrever, depois aquilo preencheu, já havia muita gente a fazer, faziam reunião aqui na minha casa para fazer um centro de dia, pra fazer um centro prós velhotes e não sei quê, não sei quê mais, foi, era inverno eu sei que, lembro-me de cozer aqui castanhas, fazer café aqui em casa.” (HVB, p. 5) “A minha vida era trabalhar em ponto cruz, em crochet, em ir fazer comida a quem me falava pra ir fazer (...) Ainda hoje ocupo o meu tempo da mesma maneira, com ponto cruz, com crochet.” (HVB, p.12) “Houve uma altura que fiz o estanho, o estanho, aqui já neste centro deles, com uma amiga minha, eu pagava a minha cota, frequentei, também fiz tapetes de arraiolos (...)” (HVB, p.12) “O estanho deixei porque o médico me proibiu, por causa dos cheiros, dos cheiros activos que se usam pra fazer o estanho, como a água rás e outras coisas assim, tem um cheiro muito activo e ele disse-me, eu tenho ali uma escova até cortada e já com o desenho feito e tudo e nunca mais a acabei, foi por causa disso que eu deixei o estanho, porque é uma coisa que eu também gosto.” (HVB, p. 14) “Cozinhar gostei sempre, não sei se por ter começado muito cedo, não sei.” (HVB, p.14) “(…) ela arranjava-nos sempre os bilhetes mais em conta pra irmos, estar oito, dez dias, íamos sempre as duas (...) Quase todos os anos, íamos tar uns diazinhos, tivemos em vários pontos do país, com o Inatel (...) A última viagem que fizemos fomos ao Minho.” (HVB, p. 19) “Senti vontade de expor e de arranjar algum dinheiro.” (HVB, p.22) “(…) fazíamos praticamente todos os anos pelo Natal nos reformados uma exposição, mas era de trabalhos feitos lá, botas, cachecóis, xales, enfim, coisas assim, em malha, uns bordadecos, umas coisas, e depois era assim, a gente comprava a lã, ou as linhas, se fosse o que fosse, nós comprávamos e as pessoas, quem queria, fazia, e depois para as pessoas que faziam, dava-se dez por cento, para elas, para não dizerem que, além de estarem entretidas, recebiam aqueles tostões, o resto era o centro que pagava.” (HVB; p.22) “(…) eu naquele tempo eu queria era paródia, ir trabalhar e andava muito entusiasmada com os reformados, nem pensava muito no dinheiro (...)” (HVB. P. 23) “(…) no café quando lá vou não há assim muita gente, não, aí umas oito, nove, dez pessoas, já temos estado ali, pelo menos, pelo menos todas as manhãs, menos ao domingo que ele tá fechado, juntamo-nos a tomar o pequeno-almoço ali todas.” (HVB, p.31)
--	---

	“Não, na aldeia apesar de não terem os cursos que têm aqui, porque pronto, ainda hoje, na vila já têm médico, mas parece também que é uma vez por semana que lá vai a médica, mas estão mais ou menos em contacto com uns com os outros (...) as pessoas convivem mais, falam mais, são.” (HVB, p.33) “Actividades tenho sempre porque eu não sei estar sem fazer nada, a não ser que esteja de companhia, sozinha não sou capaz de estar sem fazer nada, já tenho ali um saco de terra fora, tenho ali os vasos todos pra despejar e mudar a terra e mudar as plantas e enfim mas ainda não me chegou a gana.” (HVB, p.34) “(...) a mim nunca ninguém me ensinou a fazer ponto cruz, fui eu que fiz as coisas, eu fiz os moinhos de Lisboa, estavam um sonho (...)” (HVB, p.34)
Laços sociais/informal	“(...) tenho a minha sobrinha aqui em cima, que também foi despedida, ficou sem trabalho, a filha também, ficaram as duas em casa, agora só trabalha o marido e já não faz horas é só o trabalho, maneira que é ela que cá vem fazer as limpezas, já antigamente vinha, assim que eu fiquei assim ela vinha sempre fazer as limpezas maiores (...)” (HVB, p.1) “(...) tenho muitas amigas que me perguntam se eu preciso de alguma coisa, eu tenho aqui em cima uma amiga, que a filha casou, ficou lá, já tem filhos, também fiz uma colcha de crochet, a essa ofereci-lha, e essa se eu preciso, está sempre a perguntar-me se eu preciso, se eu preciso de trazer qualquer coisa mais pesado ou assim, quando ela vai às compras, ela me traz.” (HVB, p.14) “Aquilo que gosto faço em casa, porque se for, por exemplo, às vezes vou, é raro, mas vou até em frente ao colombo, sentou-me ali um bocadinho, estou ali um bocado, depois apanho o autocarro, venho pra casa, aqui prós eucaliptos, antigamente ía, mas depois também começaram andar a roubarem as pessoas, deixei de ir, vou muitas vezes aqui ao café, juntamo-nos ali pessoas conhecidas de há muitos anos, estamos ali, outras vezes tou com menos, com poucas, converso com o Senhor X, é como seja uma pessoa de família, quando preciso de alguma coisa tenho a minha sobrinha, ainda agora lhe disse que preciso que ela vá comigo ao médico e porque ela também ficou sem trabalho, as duas, a mãe e filha, e vêm cá de vez em quando, também não vêm sempre, mas vêm muitas vezes, e se eu precisar telefono e elas vêm.” (HVB, p.15) “São mesmo daqui da vizinhança, umas moram aqui na rua, outras moram ali atrás, já as conheço há muitos anos.” (HVB, p.18) “De longa data, essa amiga quando eu limpava esse escritório, depois fui pró algarve trabalhar com o meu marido e deixei esses escritórios, deixei-os a ela, ela hoje é reformada de lá, tem uma reforma jeitosinha (...)” (HVB, p.19) “Sim, todos os dias e se eu não aparece ela telefona (...) É e ela mora aqui em cima e a filha que é lá empregada no Inatel, mas vai, quando vai fazer as compras ou assim, pergunta-me sempre quase se eu preciso de coisas assim pesadas, skip, azeite ou isto ou aquilo, que ela, ela traz.” (HVB, p.19)

	“Falo com bastantes vezes, não quer dizer que seja todos, todos os dias sempre, mas se eu não falo, à noite telefonam-me a perguntar como é que eu estou ou se preciso de alguma coisa, não sei o quê.” (em relação à sobrinha) (HVB, p.19) “Com estas daqui é todos os dias, menos ao domingo que ele tá fechado.” (em relação às amigas) (HVB, p.19) “Agora não, já moram cá, do meu tempo já moram cá só, um, dois, três, quatro andares, os outros já é tudo gente nova.” (HVB, p.19) “Ah por, porque eles acham que eu estava sempre a fazer tudo o que elas me pediam e andava com elas, fazíamos patuscadas, eu cheguei aqui a cozer castanhas, a fazer café à noite, às vezes ter aqui a casa cheia.” (HVB, p.25) “Bem eu fui sempre muito amiga de fazer bem alguém quando posso e fiz aquilo que pude, não quer dizer que fizesse bem nem mal, fiz aquilo que pude.” (HVB, p.26) “(…) chegámos as duas ir à minha terra nas férias dela e isso tudo, ela levava-me de carro pra qualquer lado, não tinha casa uma tia também, e isso, era quase como fosse minha filha, e depois casou, pronto, casou-se, passado um tempo veio outra conhecida ali da farmácia, perguntaram-me se eu alugava um quarto, essa esteve cá três anos (…)” (HVB, p.29) “(…) eu tenho uma sobrinha que mora aqui em frente ao cemitério, que tem duas filhas e se não vêm todos os dias quase, até porque ela ficou sem trabalho também e a filha também, maneira que vêm cá muita vez e pra irem às compras vão comigo e isso, ao hospital ela vai sempre comigo, e enfim, se eu tenho qualquer coisa ligo, ela vem cá, se estou aqui a trabalhar, estou distraída, mas de repente dá-me assim a neura, saio vou até ali ao café, tenho sempre lá pessoas conhecidas, ou uma ou outra, se não tiver tenho o dono do café e se eu lá não for ele telefona cá pra cima perguntar “ouça lá ainda cá não veio hoje abaixo o que é que se passa?” (HVB, p. 29) “Voltava a ser cozinheira, voltava a cozinhar (…) Gosto muito de cozinhar, gosto muito de cozinhar, mas não gosto de cozinhar só pra mim, porque não dá gosto nenhum cozer uma batata e uma posta de peixe ou uma coisa qualquer.”
Redes sociais / formal	“Agora, agora não é fácil, porque eles têm andado com tantas mudanças, que o meu centro de saúde agora é ao pé do Califa, em cima um centro novo, não sei se sabe, vai-se por aí abaixo até ao califa, depois vai-se por uma rua acima, por ali a cima, uns contentores, aquilo pro dentro tá muito bonito e assim.” (HVB, p.16)
Saúde	“(…) tenho problema e grande e já, já há oito anos que fui operada a primeira vez a um tumor na barriga, depois andei assim, depois passado algum tempo fui operada ao recto, uso um saco e de, era de seis em seis meses, depois passou a ser de ano a ano que ia ao meu médico operador e agora passou outra vez a ser de seis em seis meses, porque o TAC deu três nódulos nos pulmões (…)” (HVB, p.2)
Representação do	“Eu penso que na minha geração, quando eu cresci e era nova, as pessoas morriam muito mais cedo, eu lembro-me na

envelhecimento	minha terra, quando lá ia, que diziam assim, “ah a X já é tão velha, a Y já é tão velha”, tinham cinquenta anos, cinquenta, sessenta, por aí assim, morriam dessa idade não, as pessoas não viviam os anos que vivem hoje, não sei porque razão (...) Ficavam doentes, mas não davam tanto trabalho, não eram tantos anos.” (HVB, p.32)
Viver só	“(…) a minha opinião, eu acho que ninguém devia viver sozinho (...)” (HVB, p. 21) “Porque é uma solidão muito grande.” (HVB, p. 28) “Eu antes nunca vivi sozinha.” (HVB, p.28) “Há vinte anos.” (HVB, p. 29) “Eu acho que afecta toda a gente, mas também quando a gente se habitua a estar sozinha mesmo, depois com muita gente também faz confusão (...) Estar sozinho é sempre mau, quantas pessoas estão praí têm morrido sozinhas e isso tudo que não têm quem lhe deia um copo de água, estar sozinha é sempre mau, enfim.” (HVB, p.30) “(…) eu já estou tao habituada a estar sozinha, que quando tenho muita gente à minha volta também já estou morta por ficar sozinha (...) Muitas vezes já estou cansada, já estou morta por ficar sozinha (...)” (HVB, p.31)
Viver a solidão	“(…) e eu não sou das pessoas que sinto mais a solidão, porque eu se estou aqui estou a trabalhar, de vez em quando saio, vou ali ao café ou vá lá abaixo ao trenó, tenho amigas, sempre tive, tive cá uma moça em casa, tenho ali a fotografia, que estive cá nove anos, francesa, mas fala muito bem o português, é doutora química no, na Essilor.” (HVB, p.29) “Eu sei lá, é uma pessoa estar completamente só, sem ter ninguém com quem conversar, com quem desabafar, com quem, enfim, eu bem sei, a televisão também faz companhia, mas não é bem a mesma coisa que ter uma pessoa (...)” (HVB; p. 29) “Principalmente quando estive deitada na cama, quando fui depois de operada, que estava na cama, raramente cá vinha alguém, não é, as pessoas têm a vida delas e tudo isso, tenho uma irmã que está na Ajuda, ainda estive cá três ou quatro dias, mas depois foi-se embora, disse que ia passar o fim-de-semana a casa, mas depois não voltou.” (HVB, p. 29) “Bastante só, mas eu sou muito teimosa em tudo e como sou muito teimosa, teimei sempre (...) Teimei sempre em fazer o melhor possível, via televisão, ia até um bocadinho até à janela, mas pouco, que não podia andar muito nessa altura, porque, vinham cá todos os dias, vinha cá todos os dias os cuidados intensivos quase, e faziam-me o penso ao recto de três em três dias (...) Tento, tento contrariar (...) Várias, inclusive vou ali prá janela a dar comer aos pássaros e sabe que eu vou ao café e eles conhecem-me? Vão atrás de mim.” (HVB, p.30) “Sei lá, tristeza, por estar sozinha e não estar a maçar os outros, chatear e então arranjava qualquer coisa que eu pudesse distrair, mas quando coiso, não podia estar sentada enquanto o recto também não esteve bom, não podia assim muito estar sentada.” (HVB, p.30)

	“Eu não sei muito bem se afecta, há aquela coisa, mas a gente habitua-se, a gente habitua-se, à noite tenho sempre a televisão, quando estou chateada alevanto-me daqui, vou falar ali com os pássaros que tenho ali na gaiola e pronto, mas também é uma questão de hábito, estar assim mesmo sozinha, já estranhei as primeiras coisas.” (HVB, p. 31) “É possível, sentem-se mais sós, são sempre as que estão mais só são as mais velhas (...) Porque os mais novos não querem ter trabalho (...) Eu tento, eu tento, eu tento não dar trabalho, faço todos os possíveis para não dar trabalho.” (HVB, p.31) “A minha mãe não teve tempo pra sofrer de solidão, porque ela trabalhava no campo, os animais, a tratar das galinhas, dos coelhos e não sei quê.” (HVB, p.33)
--	--

QUADRO SINÓTICO / HV- C

Ideias-chave	Referências da História de vida
Trajectória de vida	“Quando me reformei era empregada numa escola, na Lusitânia no Arco do Cego.” (HVC, p.2) “(…) era a dias aqui, ali e acolá, onde podia ser, depois tive o marido desempregado, depois o marido entretanto também morreu e enfim, tenho tido muitas coisas, muitas chatices na minha vida.” (HVC, p.3) “(…) e como o dinheiro era pouco, eu arranjei uma vendazinha de cera, omo, lixívia, que era a pacote e eu andava de porta em porta antes de ir prá escola até às onze horas, até às onze e meia ia pegar no serviço na escola, e pronto, foi assim a minha vida (…)” (HVC, p.4) “Era uma família grande era, por isso fui criada sabe Deus como, mas consegui a vida.” (HVC, p.9) “(…) concelho de Vila Feira distrito de Aveiro, nasci lá, o meu princípio de vida, que a minha tinha muitos filhos, naquele tempo se queria comer um bocado de pão tinha que o ir pedir, tinha mesmo destinado, um dia era pra esta freguesia, mas eramos nós todos que íamos, os três que existiam mais velhos, eram todos, um dia era pra esta freguesia, outro dia era pra outro, outro dia era pra outro, outro dia era pra outro (….)a vida não foi fácil, agora que eu tenho praticamente, que possa dizer que tenho uma vida pouquinho melhor, é quando, quando estou no fim.” (HVC, p.11) “Uma vida dura, toda a vida levei uma vida dura.” (HVC, p.12)
Espaços sócio-urbanísticos /	“(…) dá-se a hora de eu vir pra qui, e depois venho pra qui e estou aqui o dia todo, porque para andar a passear não tenho pernas pra isso (…)” (HVC, p.1) “Agora já não vou, fiz lá tudo e mais alguma coisa, eu fui lá cantora, eu fui cantora, eu fui babisita dos miúdos, eu quando era o peditório fazia o peditório, ah, o que era mais, muita coisa que eu fazia muita actividade, pois é que actividade começou a.” (HVC, p.6) “Não, ali ao pé de mim há e aquilo até é muito bonito (….) é tudo ajardinada e estão os prédios, é tudo ajardinado, e há ali bancos, há ali pessoas.” (HVC, p.7) “(…) quando vou é ao supermercado que tenho, que é muito bom, muito grande, fazer compras, depois eu peço é pra mas levarem a casa, isso vão mas levar a casa (….)” (HVC, p.7) “Da igreja, lá está outra coisa, da igreja o que me fez afastar mais um bocadinho da igreja foi isso, porque se eu estava doente, não me iam lá ver, nem iam, quer o que eu dizia “isto é que é uma bela religião, ah” não é, que a pessoa está doente, sabem que a pessoa não vai porque não pode, não aparecia ninguém (….)” (HVC, p.9) “(…) antes de vir prá qui andei, andei, ali na Nossa Senhora do Rosário, estive, estive lá não sei se foram quatro anos,

	parece que foram quatro anos, mas aí ainda ia passar uma roupinha a ferro (...) Ai, ali entretínhamos muito, ali fazia-se rendas, fazia-se bordados, fazia-se tudo e mais alguma coisa (...) Porque não pertencia há freguesia e como não pertencia há freguesia, a assistente social disse, “agora tem lá em Benfica, vai pra Benfica (...) Gostava, gostava, a gente entretinha-se muito e depois acabávamos de almoçar, eu e uma outra íamos lavar a loiça, depois trazíamos o jantarinho pra casa, quer dizer era assim uma, mas pronto.” (HVC, p.18)
Acessibilidades	“(…) tenho um quinto andar pra subir (...) Consigo, devagarinho lá vai, mas não é de pieguice, devagarinho, devagarinho lá vou, agarro-me ao corrimão, como quem diz, com esta mão, pego na canadiana assim e vou pela escada a cima (...) É o último andar, é (...) tenho outra escada em casa, que é um duplex (...) é um duplex e pra ir prós quartos tenho a escada.” (HVC, p.5) “Pára, pára, há, há pois, e outra vez fico ali um bocado a descansar o pé, há, outra vez acabo de sair do supermercado há ali um murinho, sento-me ali um bocadinho pra ganhar força pra ir até casa, pois chego a casa, porque a minha casa tem assim uma entrada como se fosse esta mesa, e tem um muro, e eu quando chego antes de subir a escada sento-me ali um bocadinho e pronto é assim que eu faço a vida.” (HVC, p.8) “Desde a primitiva aqui deste centro, desde que este centro abriu, sim, sou estimada por todos não há duvida nenhuma, e estou aqui desde que o centro abriu (...)” (HVC, p.11)
Segurança	“À noite não me faz diferença, se eu durmo não me faz diferença, nem tenho medo de estar em casa, porque às vezes podia ter medo ou, mas não tenho medo de tar em casa.” (HVC, p.20)
Habitação	“(…) ao domingo então, não saio de casa.” (HVC, p.8)
Ocupação de tempo	“Agora praticamente nada, antigamente entretinha-me com uma rendazinha, tenho muita coisa feita que fiz (...) entretia-me muito com a renda, agora é que não me entretenho, não sei.” (HVC, p.2) “O meu tempo é, é ocupado assim como digo, é arrumar a minha casinha (...)” (HVC, p.3) “(…) não é que eu aprecie muito televisão, apreciava mais uma companhia, pronto, que uma companhia é totalmente diferente do que a gente estar assim aramado em parva olhar pra, pra televisão.” (HVC, p.4) “De conversas, de estar com conversas não sou pessoa pra isso, pra ir até ao supermercado (...) ali o supermercado das pedralvas, aquilo tem ali tem imensa gente e tem, mas eu não sou pessoa pra, vou lá quando tenho que ir, depois venho pra casa e...” (HVC, p.5) “(…) quando podia mais ia muito a excursões, ia muito a excursões, agora como me custa o que é que eu vou fazer (...) Era a própria igreja de Benfica, era própria igreja e outra vez era aquelas, como é que hei-de dizer, aquelas que iam fazer demonstrações, depois ofereciam uma coisinha e pronto, lá íamos, aquilo pagava-se pouco e pronto foi assim a minha vida.” (HVC, p.5)

	“Olhe, o que eu gostei muito foi ir a França (..) Fui pela igreja à Terra Santa, foi onde eu gostei mais foi França e Terra Santa, isso foi pela, foi com a igreja (...) Era de avião, prá Terra Santa foi de avião.” (HVC, p.10) “A jogar dominó de vez em quando, jogamos o dominó (...) Aqui não se faz mais nada.” (HVC, p.11) “Gostava, tanto é que comecei a dançar com vinte anos, agora é como se costuma dizer é o pau com os ursos.” (HVC, p.13) “(...) porque eu nem sabia dançar, depois quando ia às excursões, aquilo era uma rapioquice.” (HVC, p.14) “(...) o meu tempo livre pra mim era andar a trabalhar a dias ainda, porque a reforma não dava, porque se ela hoje é pequena, naquela altura ainda era pior.” (HVC, p.16) “Vejo um bocadinho de televisão, e como vejo um bocadinho de televisão depois quando são dez horas vou prá cama, faço as minhas orações e vou prá cama e pronto.” (HVC, p.20) “É a telefonia (...) Gosto, gosto, gosto, em minha casa é de manhã à noite, se eu estou em casa ela não se apaga todo o dia, tá sempre a tocar, gosto até mais de televisão, e então, é assim como eu me distraio.” (HVC, p.22)
Laços sociais/informal	“O que me prende a cabeça é não ver a minha bisneta.” (HVC, p.2) “Vida estúpida, falando mal e depressa é uma vida estúpida, o filho, tou à espera do filho até às quinhentas, pronto ele tem ido e eu não posso dizer que o filho me trate mal, não trata.” (HVC, p.3) “Tenho um infelizmente só, porque ele por acaso é meu amigo, podia ser, vamos a ver, podia ser se melhor se não fosse a cabra da mulher que tem, mas pronto ele vive com a mulher (...)” (HVC, p.3) “A minha neta uma tem trinta e tal anos, a mãe da menina, a outra deve ter uns vinte e três, a outra, porque quando precisavam da avó, procuravam a avó e avó era tudo pra elas, agora são umas senhoras doutoras, porque a mais nova é farmacêutica, a outra é bióloga (...) porque afinal de contas pra quê, pra não ligarem nenhuma, é só lá quem elas entendem (...)” (HVC, p.3) “(...) o filho então ao domingo vem um bocadinho, ontem por exemplo veio, estive lá em minha casa só um quarto de hora, ora, não preciso só de um quarto de hora, eu preciso de mais (...)” (HVC, p.3) “(...) a pior coisa foi ter perdido o marido, isso foi a pior coisa, mas enfim.” (HVC, p.4) “Depois da morte a vida teve de continuar, teve o filho ainda, não sei se quatro anos, não sei se quatro anos se dois anos, com o filho em casa, depois o filho quando casou foi à vida dele (...)” (HVC, p.5) “(...) porque isto as pessoas de hoje em dia também não se pode ter muita coisa com as pessoas, não é a ser esquisita, não se pode.” (HVC, p.7) “(...) a vizinhança, só tenho lá um rapaz, um rapaz homem, que esse é como se fosse meu filho, ele não fecha a porta da casa dele, porque a nossa varanda é fechada, ele não fecha a porta da casa dele e eu não fecho a minha e enquanto

	estamos levantados, nem um fecha, nem outro fecha, o que se for deitar primeiro, geral é ele, “até amanhã”, “adeus Zé, até amanhã, uma noite feliz”, “obrigado igualmente”.” (HVC, p.8) “Praticamente já é gente nova e mas está tudo muito isolado, porque tudo pôs uma porta à entrada da varanda e está tudo muito isolado, portanto, mas não quer dizer com isto, se pedir um auxílio, que nos atenda.” (HVC, p.9) “(…) uma amiga que eu tinha, deixa cá ver, uma foi, uma ainda ontem lhe falei ao telefone, que eu até lhe disse “X nunca tenho um telefonema pra me fazer”, ela foi prá terra dela “ah qualquer dia vou aí oh C vou aí te ver” (…)” (HVC, p.9) “Lá da escola donde eu trabalhei, umas já morreram e praticamente a escola também não existe, portanto nem sei se elas estão vivas todas, se não são, porque duas ou três já morreram, colegas, e pronto, e aquela coisa, aquela coisa de convívio, adeus, passa bem e toca andar.” (HVC, p.9) “Sobrinhas mas não ligam.” (HVC, p.10) “Irmãos tenho apenas uma que mora em Odiveiras, que a gente já não se vê há anos.” (HVC, p.10) “(…) é o defeito que há agora, não sei, as pessoas desviam-se, não sei.” (HVC, p.10) “Com o meu filho tem sido boa, mais ou menos, mas não é bem aquilo que eu queria, mas ele tem a vida dele e eu tenho a minha.” (HVC, p.16) “(…) isso é que foi a minha maior perca foi ter perdido o marido, essa foi a minha maior perca, mas enfim.” (HVC, p.16) “(…) de vez em quando, por telefone, eles não vêm cá, eu não vou lá, pronto, porque se gasta muito, e como se gasta muito não pode ser.” (HVC, p.16) “Quando perdi o meu marido, meu Deus, é que nem me quero lembrar disso, tive que ir pra um psiquiatra, fiquei de uma tal maneira, tão traumatizada, tive que ir pra um psiquiatra, andei muito tempo em Santa Maria num psiquiatra, porque eu não tenho vergonha de o dizer, eu fiquei mesmo, ah, eu só dizia que queria ir atrás dele (…)” (HVC, p.17) “(…) tenho as netas, como digo, têm cursos, mas não, me ligam nenhuma (…)” (HVC, p.17) “(…) já há muitos anos que não as vejo, então a miúda acabou o curso e depois foi pra, diz que está numa farmácia, não sei, isto é o meu filho que me disse, e então desde que foi pra, também nunca mais procurou a avó (…)” (HVC, p.19) “Jam todos os domingos almoçar (…)” (HVC, p.20) “Tive lá uma rapariga, era estudante, mas fiquei fartinha dela até à ponta dos cabelos, teve lá dez meses, foi por conhecimento e ela era esquizofrénica, e então, mas isso era o menos, mas pra mim era o menos, ela esteve lá dez meses, então, meteram-na lá noutro centro, metram-na lá em casa que era uma rapariga boa e darada, darada, disseram que ela não regulava bem (…)” (HVC, p.21) “(…) quando eu podia, que ela andava sempre comigo na rapioca comigo, e é uma pessoa bastante séria e vinha aqui muita vez e então nós íamos, andávamos na rapioca, pronto, saía daqui e íamos dar uma voltinha, íamos até ao, até, até,
--	---

	como é que se chama, aquele que é, que foi um grande, aí, Campo Santana, ao Sousa Martins, íamos até ali (...)” (HVC, p.22)
Carências significativas	“Ia, ia e fora disso ia muitas vezes, agora porque o dinheiro começa a ser também curto, começa por aí, e segundo eu já não tenho aquela.” (HVC, p.10) “(…) não era com a reforma que eu tinha, nem que tenho, que é uma reforma de miséria, porque a minha reforma hoje é trezentos, trezentos e quarenta e seis e não sei quê, que é uma fartura, dá pra comer e guardar e beber e, mas pronto.” (HVC, p.11) “(…) mas o dinheiro agora não dá pra isso e a gente se vai gastar algum que haja economizado pode nos fazer falta.” (HVC, p.11)
Saúde	“É a máquina, a máquina está bloqueada completamente.” (HVC, p.2) “(…) reumático, que eu sou do instituto de reumatologia, agora é que já há muito tempo que não vou lá, sou lá utente desde a idade do 31 anos.” (HVC, p.2)
Viver só	“Penso que é uma grande solidão, uma grande solidão que a gente tem.” (HVC, p.16)
Viver a solidão	“(…) e pronto era assim a minha vida, mas passava uma vida mais feliz praticamente, não quero dizer com isto que não seja infeliz, mas solidão, muita solidão.” (HVC, p.9) “É a gente querer falar e não ter com quem.” (HVC, p.16) “Já há bastante tempo, então desde que deixei de começar a não poder andar como andava, pronto, ainda mais.” (HVC, p.16) “Distraia-me mais, distraia-me mais, agora com quem é que eu me distraio, a não ser aqui, não me distraio com mais ninguém.” (HVC, p.17) “Desde que estou mais velha, desde que estou mais velha.” (HVC, p.17) “Sinto-me muito só (...) Sinto aquela falta de ambiente, como fui habituada com muito ambiente, sinto aquela falta do ambiente, é o que eu sinto (...) Sinto, pronto, quando venho prá qui pronto, estou bem, como digo estou bem aqui e já não sinto tanto, depois é quando vou pra casa.” (HVC, p.20) “Não faria nada, aguentava-me (...) Era se pudesse trabalhar pra distrair, isso é que, distraí muito o trabalho.” (HVC, p.21) “Sim, sim, foram eles mesmo, como eu estava só, foram eles mesmo que disseram “olha uma rapariga precisa de um quarto”, “tá bem” e eu aproveitei, e foi assim.” (HVC, p.22)

QUADRO SINÓTICO / HV- D

Ideias-chave	Referências da História de Vida
Trajectória de vida	“(…) quando eu era garoto, não havia, os transportes públicos além de serem poucos, custavam dinheiro que não havia, não é, eu pra ir prá escola, a primária, não, a primária era perto, mas pra ir pra secundária eu ia, tá a ver, eu morava no Alto de Santa Catarina a Chelas, isto tudo em Chelas velho, dali ia pra rua da Voz do Operário, que eu fui aluno fundador da escola comercial da Voz do Operário, quando eu acabei o meu exame da quarta classe, da instrução primária, fui inscrito na escola comercial da Voz do Operário, porque o meu pai era sócio da Voz do Operário e tal, e depois eu também tive que ser sócio, de modo que eu ia a pé pra lá e tinha que subir o Campo de Santa Clara todo até lá acima, era sempre uma hora de caminho mais ou menos e eu andava bem, ligeiro, não é, melhor que ando hoje, mas aquela subida de Santa Clara era, tinha de ser mais.” (HVD, p.6) “(…) em Portugal dei já praticamente a volta a todos os lados assim, e depois já dei, mais tarde com a minha família.” (HVD, p.8) “(…) quando eu comecei a trabalhar, não havia férias, depois comecei a ter três dias de férias ao fim de cinco dias, anos de serviço na mesma casa, depois quando tinha dez anos passei a ter quinze dias, uma semana e depois parece que tive quinze dias e só depois do 25 de Abril é que tive 30 dias (…)” (HVD, p.9) “Eu fiz teatro em novo 12 anos ou mais (…) amador, sempre, amador (…) Grupos da, da, do local.” (HVD, p.11) “Ia ao Variedades, ao Maria Vitória, ao cinema ao Capitólio, cinema, porque teatro não, ia lá muito ao cinema, ao terraço, de verão, que aquilo tem lá em cima um terraço, tava-se ali tão bem a ver e depois passou cá pra baixo, pra aonde é o pavilhão português, que hoje não sei o que é que lá está, aquilo está tudo estragado.” (HVD, p.12)
Espaços sócio-urbanísticos /	“(…) fiz teatro amador em vários, bom, ultimamente, a última vez que fiz teatro quando era novo era na associação recreativa do meu bairro de nascimento, que eu sou da freguesia do Beato, mais propriamente de Chelas, velho, Chelas velho.” (HVD, p.2) “Aqui moro, ora, 43 anos.” (HVD, p.4) “Os espaços que há é esses espaços públicos, mas aqui noto uma falta muito grande de um centro de dia capaz e que as autoridades que dizem que, que, faz, tão sempre a defender a terceira idade, que agora, até por luxuosamente chamam seniores, dantes chamavam-se velhos, agora muito mais pomposamente seniores, mas isso eles, é só por hipocrisia, porque darem condições não, não, não correspondem àquilo que eles dizem querem fazer.” (HVD, p.4) “(…) as pessoas de idade e não só, tivessem apoio de alguma coisa, para aqueles coitados que já não se podem mexer,

	tão dependentes de terceiros tivessem alguém que os pudessem apoiar, porque aqui a nossa associação de reformados faz um esforço muito grande para manter uma equipa de pessoal que olha pelas pessoas que lhe pedem ajuda.” (HVD, p.4) “(…) às vezes vou ali aos centros comerciais, vou lá, também dar o meu passeiozinho e volta.” (HVD, p.6) “(…) no parque Silva Porto é onde eu faço a minha manutenção e aí encontro muitas pessoas, senhoras e homens também e alguns conheço e andamos lá a dar uma voltinha ao jardim (...) anda-se lá pelos arruamentos e aquilo é bom, porque tem vários planos, sobe e desce.” (HVD, p.8) “(…) o que eu ando mais é normalmente lá dentro do Parque Silva Porto e depois quando é na rua cá fora que tenho de ir, Colombo ou hospital, como lhe disse, pra cá, só se vier tarde é que já não venho a pé pra cá, se tiver calor ou chuva, isso não, calor pra mim é péssimo.” (HVD, p.8) “(…) hoje vim cá almoçar porque eu hoje tinha a assembleia lá nos reformados e eu sou secretário da assembleia.” (HVD, p.15)
Acessibilidades	“(…) existem transportes públicos (...)” (HVD, p.5) “Há passeios que estão em mau estado, mas eu felizmente ainda tenho mobilidade, desvio-me, salvo se for distraído, mas é mau pra invisuais e pessoas com dificuldades locomotoras.” (HVD, p.5) “Tem elevador, mas eu vou sempre a pé, moro no primeiro andar (...) Tem, uns corrimões, uns corrimãos à entrada (...) Não, felizmente, porque felizmente ainda tenho mobilidade e faço por isso, mas pronto, as coisas também vão se degradando a pouco e pouco.” (HVD, p.5) “A pé, a pé, só quando vou por exemplo ao Hospital de Santa Maria, pa lá vou de autocarro e às vezes pra cá venho a pé.” (HVD, p.6)
Segurança	“Sim, até certo, sim, não tenho razão de queixa disso.” (HVD, p.5) “(…) eu nunca fui indivíduo medroso (...) hoje, hoje já tenho, quer dizer, um certo receio de andar assim muito tarde, porque hoje também já não me posso defender tão bem como nessa altura podia correr e fugir se fosse preciso, não é, pronto, e o meu filho tá sempre a dizer, “não ande à noite e tal”, “tá bem pá”, agora eles é que mandam em nós, dantes eramos nós.” (HVD, p.7) “Em espaço público não, não tenho sentido insegurança, até porque de noite aqueles bocados que posso andar de noite, nunca me senti ameaçado, o que não quer dizer que amanhã isso não aconteça.” (HVD, p.7)
Habitação	“Eu em casa tou o tempo só indispensável, à noite, é que eu estou em casa é agora mais é à noite (...)” (HVD, p.19)
Ocupação de tempo	“(…) eu isso faço todos os dias, faço os meus exercícios, faço as minhas caminhadas.” (HVD, p.1) “Ginástica em casa, caminhadas, etecetera.” (HVD, p.1)

	“(…) vou fazendo as minhas actividades, quer dizer eu não gosto de estar quieto, enquanto eu tiver mobilidade vou-me mexendo, venho pra qui pró teatro dos reformados da junta de freguesia, o terceiro acto, e pronto tento genasticar os meus neurónios, faço contas em casa, faço palavras cruzadas, sudoku, e não sei que, vou tentando pôr os neurónios em ordem, até ser possível.” (HVD, p.1) “(…) dou as minhas caminhadas, se eu posso dar um passeiozinho assim mais longe, também vou, assim uns dias, e pronto, vou tentando viver.” (HVD, p.2) “De lazer a junta às vezes faz aí umas coisas, mas às vezes nem sabe que há, porque há uma falta de informação grande, e tenho aqui, o que me vale é o teatrozinho amador dos velhotes.” (HVD, p.4) “Eu vi aí num cartaz e vim-me inscrever, como eu tinha o bichinho antigo (...) Há um ano e tal, foi quando começou, eu sou actor fundador, não é, fundador deste grupo.” (HVD, p.4) “Ah, foi uma brincadeira, mas como não foi anunciado não tava lá ninguém, eu chamo a isso, foi um teatro familiar, que só foram os amigos e os familiares.” (HVD, p.5) “Tar ali sentado? Não, olhe minha senhora, eu estive sentado 40 anos, bem sei que eu me levantava com frequência, mas a trabalhar tive 40 anos sentado” (HVD, p.7) “(…) olhe vou agora fazer um em Maio, tar lá uma semana, uma semana, não chega a uma semana, ali em Monção.” (HVD, p.9) “(…) eu dantes ia no turismo sénior, mas isso agora tá muito limitado e quando chega às vezes a minha vez já não há vagas, mas é que isto é por conta, é organizado pelo Inatel mas é um pagamento diferente do outro, é, é, este paga toda a gente a mesma coisa dentro daquele escalão e no outro tem vários escalões de rendimento.” (HVD, p.10) “Gosto mais de comédia, de alta comédia, fiz drama mas não gosto, fiz revista, gosto muito da revista, sabe eu gosto de me mexer, coisas que me param, pra mim.” (HVD, p.11) “Tenho lá um computador que era do meu filho, já tao velho como eu quase, mas ando no a, e, i, o, u, como não queria ser analfabeto desse sistema.” (HVD, p.13) “(…) eu também de vez em quando escrevo à mão, embora tenha a mão um bocadinho já a fugir, começo aqui, acabo ali em cima.” (HVD, p.14) “(…) Eu gosto, sabe é que eu gosto de ter actividade e alguma coisa válida (...) Claro, pronto, alguém tem que ajudar a associação e eu ajudo, não me custa nada, até me agrada.” (HVD, p.15) “Sem dúvida nenhuma, quando tá a chover muito é que não, mas quando tá, pró frio posso vir pra rua com frio, com calor é que eu não posso.” (HVD, p.16) “Eu acho que é quase essencial, é essencial, e a pessoa contactar com alguém, mesmo que não seja, não seja pessoa das
--	--

	suas relações habituais, nem que diga boa tarde ou bom dia, eu digo às vezes na rua boa tarde, as pessoas olham, boa tarde, lá respondem, porque ficam surpreendidas.” (HVD, p.16) “(…) eu gosto de viver, mas pronto também gosto de ver as outras pessoas bem e o melhor possível.” (HVD, p.17) “(…) vou fazendo umas palavras cruzadas, ponho o rádio a tocar, o rádio em casa é a minha companhia (…) Só ver as notícias, que aquilo não tem nada que ver, às vezes tou a ver um bocadito de outras coisas, vou mudando prá qui, prá li, à procura, quando vejo que não há nada vou-me deitar, pronto.” (HVD, p.19) “Dá-me o sono, é verdade, mesmo de dia, meia hora já não leio nada, tou a fazer esforço e nada, mas gosto, gosto de ler, gosto de ler sobretudo, não é lá romances disto e daquilo, gosto de ler mais coisas técnicas.” (HVD, p.19) “(…) ao sábado venho aqui pró bailarico, aqui ou lá em cima na outra secção, ao domingo vou pra casa do meu filho de transporte, vou no comboio, venho no comboio ou ele se tá mau tempo ou tarde vem cá trazer-me, ele quase sempre quer-me cá vir trazer-me, mas eu é que não, então agora de verão.” (HVD, p.19) “Ah, eu cá gosto muito de dançar, sempre fui muito dançarino, eu posso não saber mas gosto, pronto.” (HVD, p.19)
Laços sociais/informal	“(…) eu só tenho um colega do norte que eu comunico telefonicamente com ele, de vez em quando, duas ou três vezes por ano.” (HVD, p.3) “Eles caminham lá agora, o avô agora é só pra cumprimentar e trocar impressões, o resto é lá com eles, mas vêm aqui ver o teatrinho do avô.” (HVD, p.7) “(…) eu tenho dois vizinhos que querem ir comigo, vamos sempre e eu tenho um outro amigo meu de, de rapaz, mora no Cacém, vem, vai comigo, compartilhamos o mesmo quarto que é mais barato, depois vamos os quatro.” (HVD, p.9) “Às vezes nesses grupos, no conjunto de pessoas às vezes aparece um que fica na nossa mesa durante aquela semana e que já fica, ah e depois, nunca mais nos voltamos, ah, às vezes já tenho encontrado alguns (...) tinham lá uma rubrica, chamada “os talentos”, eu fazia sempre uma habilidade qualquer e então conheciam-me por isso (...) eu tenho um monólogo, assim meio semicómico ou cómico, às vezes é cómico, outras não, conforme os espectadores (...) Não, tenho-a há 60 e tal anos, que eu não sabia dele e aqui há tempos por causa do turismo sénior é que eu encontrei-o e estudei aquilo, interpretei e pronto. ” (HVD, p.10) “Sim, são óptimos, mas não são do meu prédio, é do prédio contíguo, mas eu dou-me bem com toda a gente.” (HVD, p.13) “Sim, sou capaz de pedir se for preciso, mas normalmente evito incomodar as pessoas (...) Enquanto eu tiver capacidade para isso, não é por orgulho, é para não incomodar, não sou orgulhoso.” (HVD, p.13) “(…) é o único amigo com quem eu me dou, porque os outros nem sei deles, ah e há um outro rapaz que a mulher dele tem ali um lugar na praça, que eu encontro às vezes, mas pronto esse não tenho contactos, não, de o encontrar.” (HVD,

	p.13) “É o meu filho praticamente, tenho primos, tenho sobrinhos.” (HVD, p.13) “(…) o meu filho dá-me bastante assistência felizmente, é um filho exemplar, todos os dias, ele vai pra férias, pra qui ou pra li, e todos os dias me telefona, “há alguma coisa, é preciso alguma coisa?” e agora está em casa, ele mora ali próximo de cascais, todos os dias falamos, ele tá sempre preocupado comigo e eu vou pra lá sempre ao fim de semana pra casa dele, ao domingo, vou lá sempre almoçar, tou lá com eles, e depois venho pra casa.” (HVD, p.16) “Nem bom dia, eu na mata digo bom dia a toda a gente, uns não respondem, outros lá vão respondendo devagarinho, mas também quando não respondem à segunda vez, eu também nunca mais digo, pra quê, é que a pessoa não quer mesmo, já conhece muita gente.” (HVD, p.16) “(…) eu facilmente faço, obtenho relações, e facilmente me torno amigo das pessoas que contactam comigo com frequência, facilmente.” (HVD, p.17) “É feitio dele desde novo, ele também ficou viúvo e a partir daí ainda foi pior, e só tava, eu tava sempre a puxar por ele, vem almoçar comigo, pá anda cá, até que ele vinha almoçar e depois ia pra casa mas eu, eu, quando foi isto do turismo sénior, eu disse assim, “pst oh X, temos um passeio assim, assim, vamos embora”, ele não queria vir, mas depois de vir a primeira vez, já vinha bem as outras vezes (...) porque se eu morasse lá ao pé dele ou ele ao pé de mim, vinha prá rua comigo, que eu ia lá buscá-lo.” (HVD, p.18)
Carências significativas	“(…) também tenho de equilibrar o meu orçamento, isso é muito importante, não é, que o rendimento é médio e de maneira que se tem (...) eu agora tou dependente da pensão de reforma (...) se não houver esse rendimento fica mau isto, e eu não quero que o meu filho esteja a pagar por mim qualquer coisa (...)” (HVD, p.2) “(…) os preços às vezes também são pouco acessíveis, a pessoa pode lá ir uma vez ou duas por ano e pronto, dantes davam na televisão teatro, agora não dão nada, maneira que não.” (HVD, p.12)
Saúde	“O meu interesse agora é tentar ter a melhor saúde possível enquanto eu cá andar.” (HVD, p.1) “(…) eu tinha problemas de saúde, que me permitiram como, ir por invalidez.” (HVD, p.3) “Pelas duas coisas que isso ajuda certamente a ter, se eu tiver mobilidade e discernimento para mim é o suficiente.” (HVD, p.6) “Eu tenho só um rim e tenho alguma insuficiência, mas vai-se suprimindo aquilo, até acabar o prazo.” (HVD, p.11) “(…) tenho andado com problemas de tonturas e má disposição, não sei se é da cabeça, tenho a coluna toda avariada, deve ser, não é, já fui aos médicos pra, de oftalmologia e outros e não é daqui, maneira que deve ser da coluna.” (HVD, p.20)
Viver só	“Não, não, isso felizmente não, não, porque como eu lhe disse adapto-me às situações, claro, quando eu fiquei viúvo,

	pronto, ao princípio foi assim um bocado (...) mas depressa me adaptei, o meu filho queria que eu fosse pra lá e eu disse “não, não eu tenho de ir já pra casa, se não depois custa-me muito mais a ficar sozinho ali”.” (HVD, p.14) “Eu acho que para algumas pessoas isso é muito difícil, até porque há pessoas que não têm capacidade de reacção, nem de adaptação às situações, pois, mas isso ninguém pode alterar, não é, acho eu, é complicado.” (HVD, p.15) “(...) porque eu reagi, não me fechei dentro de casa, porque se eu tivesse lá ficado, se calhar hoje já nem existia.” (HVD, p.17)
Viver a solidão	“(...) vivo sozinho, mas não sinto solidão, sou solitário, mas não tenho solidão, porque eu saio, falo com amigos, com toda a gente, faço parte daqui da associação de reformados, venho cá quando quero, lanchinho ou almoço, faço o meu almoço em casa às vezes, mas eu sou péssimo cozinheiro, aquelas coisas mais fáceis.” (HVD, p.1) “Eu penso sei lá, eu penso que é uma situação triste, triste e que deve ferir muito as pessoas que sofrem desse, não sei como é que hei-de chamar a isso, desse estado de isolamento, porque eu acho que é mais difícil a pessoa adaptar-se se tiver necessidade de ser assistida por outra pessoa qualquer, por terceiros, isso aí deve ser, eu penso por mim, se eu amanhã estiver assim, não sei.” (HVD, p.15) “(...) há pessoas que se isolam por auto-isolamento, pronto, por opção, julgando que isso é que depois talvez os leve mais depressa, o que não é verdade, julgo eu, nunca falei verdadeiramente com alguém que esteja nessa situação.” (HVD, p.15) “Já tenho ouvido pessoas, mas não daquelas pessoas das minhas relações, a dizer que é muito difícil e tal e acredito, acredito.” (HVD, p.16) “(...) eu ia dizer que era um síndrome, mas não é, não é síndrome nenhum, é um sentimento de incapacidade de reagir a qualquer coisa, àquela situação, ou eles, algumas pessoas, como eu disse à bocado, ficam com solidão por opção, agora não quer saber de mais nada do mundo, olhe, esse meu amigo, se eu não andasse sempre a desafiá-lo tinha solidão, que ele não é muito de contactar com pessoas que não conhece, eu disse “vai pra rua todos os dias, há pessoas na rua, vê pessoas”, “eu não conheço ninguém”, “oh pá, bom dia, boa tarde, não custa nada pá e tá ali pá, hoje dá bom dia a este e àquele, amanhã já dá a ti, trocam impressões”, não é pessoa pra isso.” (HVD, p.16) “Até agora não, eu tenho a impressão que só sentirei isso se alguma vez isso me acontecer e oxalá que não, se eu tiver um problema de me incapacitar, porque de contrário, mas também pra esse ponto não me interessa, vale mais ir embora (...) nem sequer penso nisso, agora tenho que ir ali, tenho de ir acolá, uma consulta às tantas horas e tal, lá vou eu.” (HVD, p.17) “Até hoje não sinto, até hoje não.” (HVD, p.18) “Acho, sim, psicologicamente, tudo, acho que sim, então e a mobilidade, também afecta a mobilidade, não é (...) Então,

	porque por exemplo, se eles não vêm pra rua oh, bem, há, pode o indivíduo ter solidão, acho que pode vir prá rua, embora não fale com ninguém, mas normalmente essas pessoas ficam ouvir a rádio ou a televisão, passam o dia naquilo e eles incapacitam-se por esse procedimento, porque quando amanhã querem ir algum lado sentem uma dificuldade enorme, não é, ou a família o leva, ou coisa, não sei, há pessoas, que estão solitárias ou que têm solidão é porque não têm família que os acompanhe, acho eu, ou a família tá no estrangeiro ou mora longe, eu acho que é.” (HVD, p.18) “(…) embora atinja essa faixa etária porque normalmente é aí que as pessoas ficam sós, mas ser isso que provoca solidão ou a velhice, acho que não, as situações em que a pessoa depois incorre é que poderão provocar a solidão, julgo eu.” (HVD, p.20)
--	---

QUADRO SINÓTICO / HV- E

Ideias-chave	Referências da História de Vida
Trajectória de vida	“Nasci em Lisboa, na freguesia dos anjos, na rua dos Lagares, n.º 51, 3.º Dto., já a esta idade, a minha mãe já faleceu, e depois a minha vida foi esta, era pobre, a minha mãe também, para ajudar os meus tive de emigrar, fui pró estrangeiro, como era do teatro, tive cá no teatro muitos anos, talvez uns seis anos, antigamente, não é, ainda a menina não era nascida, depois fui pró estrangeiro, conheci vinte e tal países até aos quarenta anos, quando cheguei aos quarenta anos é que vim pra Portugal, andei por todo o mundo quase, Beirute, Cyprus, por isso é que eu falo línguas, porque sou autodidacta e não sabia, não sabia.” (HVE, p.1) “(…) eu fui pó teatro, como tinha muito jeito pra bailar, tive cinco anos no teatro, depois peguei numa colega minha, combinámos entre as duas e fomos por aí a fora, pra muitos países, de maneira que andei parte do tempo, perdão, andei parte do tempo, em países diferentes, só cheguei aos quarenta.” (HVE, p.1) “(…) sabe, cá vivia-se mal, no tempo do Salazar vivia-se muito mal, a minha mãe era muito pobre, não tive irmãos, mas tinha uma tia que tinha filhos, que era irmã da minha mãe, e é claro, e eu aventurei-me mais por isso, e também gostava da arte, na altura era o, como é que se chama, é bombástico na altura as pessoas fazerem aquele estilo de vida, irem pró teatro e fazerem aquilo, era da época, ou seja, da década actual, actual não, da actualidade dessa época, e é claro, nós fomos.” (HVE, p.3) “Ah, passeie muito, pois passeie muito, iá prá qui, pra colá, ia até às praias, ia ali, enquanto o tive a ele, tive assim um desgosto grande quando a pessoa faleceu, tive um desgosto muito grande.” (HVE, p.10)
Espaços sócio-urbanísticos /	“(…) não fico aqui de tarde porque acho, não quer dizer que seja mau, e que as pessoas que cá comem sejam más pessoas, é tudo gente simpática e idosa, mas não têm muito colóquio, e como ainda tenho um bocado de colóquio e sou uma mulher um bocado aberta de carácter, gosto de conversar e por isso não dá pra ficar aqui a tarde a olhar, sentada pra tomar um lanche ou qualquer coisa, não é pelo lanche, não é pelas pessoas, é por mim própria, porque não tenho carácter pra estar (…)” (HVE, p.8) “Moro há, desde, desde que cheguei, eu morava na Estefânia onde gostava muito, mas a minha mãe fez-me a mudança e ela, eu até nem gostava de vir prá qui, que eu morava na Praça Ilha do Faial, gostava muito, tive lá muitos anos, mas a minha mãe fez-me a mudança, não quer dizer que não goste de Benfica, mas gostava mais, gostava da parte da, da parte da Estefânia, são gostos, não é, na altura.” (HVE, p.8) “(…) venho porque tou ali, leio um bocado, uma revista ou um livro, ou falo com, as pessoas falam-me, muita gente me

	conhece, quando são simpáticos e me falam eu falo também, quando não são tento falar, se vejo que a pessoa não dá ou não gosta, cada um tem o seu carácter e a gente tem de respeitar e eu então não falo, não é verdade, a gente fala uma, duas, três vezes, à terceira ou quarta vez, vê que a pessoa não tem carácter pra isso ou tá aborrecida, ou tem problemas pessoais, a gente tem de respeitar, então é isso que eu faço.” (HVE, p.9) “(…) gosto, gosto de morar ali, há ali pessoas boas (…)” (HVE. P.9) “(…) antigamente ia muito ao Fonte Nova, tava lá uma senhora que era a florista de lá, que eu gostava muito e de vez em quando eu ia lá muito e comecei muitas vezes ir ao Colombo, mas agora com esta coisa de, dos idosos, passarem e roubarem e haver esta, esta, enxame de coisas, que é um bocado complicado.” (HVE, p.11) “(…) tomo um bocado de precauções e quando vou a qualquer lado, por isso é que, quando vou ao cinema, ou vou de táxi, vou aqui, vou acolá, mas muitas vezes também vou, não vou acompanhada, vou sozinha, que eu ia muito ao Colombo, muito mesmo, gosto (…)” (HVE, p.12) “No Fonte Nova conheço lá gente, e, e as empregadas também são muito simpáticas (…)” (HVE, p.11) “(…) estão sempre pessoas e a gente está sempre, quem é esperto, não quer dizer que eu seja mais do que os outros, quem é esperto e vê montes de pessoas, ou vê uma pessoa isolada, ou isto ou aquilo, tem receio, às vezes não é o roubo em si que conta, às vezes uma pessoa leva uma bagatela, vinte ou trinta euros pró cinema e pra petiscar qualquer coisa, comer qualquer coisa, não é por isso, é uma questão de às vezes, um empurrão, um tiro, ou cair, por isto, ou por aquilo, a gente vê os jornais diários (…)” (HVE, p.12) “Poucos, umas árvores, agora puseram lá parece que a junta um banquinho grande, que qualquer transeunte que passe que esteja cansado, que tenha a minha idade ou que seja doente, ou que seja enfim de perna ou de pé, há dois até, um ao pé do cabeleireiro onde eu vou e outro ao pé da minha casa, quaise.” (HVE, p.12) “Não, não sou muito disso, aliás eu vou-lhe dizer não como açúcar há vinte anos (…) e então não sou muito de cafés.” (HVE, p.13) “Sim, vou sozinha, não porque a companhia, tenho sempre as pessoas que tão lá, estou há onze anos aqui, há muitas que já morreram, outras foram-se embora, outras estão lá, é tudo boa praça, tudo boa gente, o que é que são pessoas que muitas vezes coitadas, doenças ou porque têm uma certa idade, ou porque não simpatizam, sim, porque cada um tem que ver como é, não falam, há pouco diálogo neste (…)” (HVE, p.13) “Sempre, tou sempre a encontrar gente (…)” (HVE, p.17) “Não hoje não há, não se pode frequentar essas coisas, não se pode, e tudo mudou, você é muito nova, mas tudo mudou, eu sei porque tenho esta idade, sei como era, sei como foi antigamente, e sei como é, maneira que lá está.” (HVE, p.17) “Há muitos anos, não já frequentava antigamente, até conheci cá um senhor que era muito simpático, que já não está cá,
--	---

	se reformou com certeza, conheci cá outras pessoas, que é a X que é a minha vizinha, foi-se embora há um ano, ano e tal atrás (...) Procurava às vezes quando era telefone, ou isto, ou aquilo, várias coisas que eles faziam descontos, então eu como já estava reformada, vinha cá pra isso, então criava uma certa amizade (...) Mais assiduamente a junta desde que tou aqui a comer, porque vou sempre ali de manhã, podia ir ali ou podia ir ali.” (HVE, p.18) “(…) já porque a gente, bom dia, bom dia, bom dia, muita gente, a gente convive, aquilo é uma convivência, porque a gente vai pra li, há uma que se queixa mais, uma que se queixa menos, eu não me queixo, porque não vou por tar doente, doente, vou para me manter, maneira que, e depois faço em Outubro, faço duas vezes ao ano, maneira que esta é a minha vida.” (HVE, p.27)
Acessibilidades	“(…) eu moro em primeiro, mas, um primeiro mas tem dois elevadores (...)” (HVE, p.9) “Tem escadas mas tem dois elevadores, tem, tem, tem corrimão.” (HVE, p.9) “Sim, ainda me desloco com facilidade.” (HVE, p.10) “Sim, sim, não tenho problema, não porque de táxi quando vou ao teatro, que é no dia de Natal ou noutro lado qualquer, há dias fui mas vim no carro dessa vizinha, como lhe disse fui ao coliseu, acontece que transporte, ando de autocarro, comboios e isso assim há muito tempo que não ando, não me dá pra ir pra esses lados (...)” (HVE, p.10) “(…) isso vou de autocarro, vou de autocarro.” (HVE, p.16)
Segurança	“(…) eu tenho um alarme, bastante bom, que ele me deixou, baratíssimo até, ao fim do ano quatro euros, uma pilha, e o alarme dispara que é uma coisa doida, até tou sempre com cuidado porque faz um bocado de barulho, porque ali é um prédio grande, tem sétimo andar, a porteira é sétimo (...)” (HVE, p.9) “Em casa sinto.” (HVE, p.12) “(…) mas é a falta de temor, que se apodera das pessoas, de a gente tar ao lado de uma pessoa e não saber quem ela é.” (HVE, p.17) “Não é ser insegura, sou precavida, eu no meu termo é precavida, sou precavida, não tou a pensar que a senhora da direita ou o senhor da esquerda me vai fazer mal, mas em precaver porque ainda graças a Deus tenho memória ainda boazinha, não vou agora de maneira nenhuma, não pensar mal dos outros, mas seja como for tenho de me precaver.” (HVE, p.17) “(…) já fiz muitos passeios aqui (...) talvez uns duzentos em camionetes, e hoje em dia essas coisas das camionetes e a estrada e tudo, tá tudo muito mau e anda tudo, pessoas com a minha idade anda com carta, não concordo, acho que devia de haver um limite, já que fazem tantos limites a tanta coisa (...)” (HVE, p.24)
Habitação	“(…) prefiro chegar a casa, tar um bocado a descansar, depois passar a ferro, fazer umas coisas, pôr uns discos a tocar, bem há sempre coisas a fazer, limpar pós ou isso ou aquilo, a minha casa é grande, quatro divisões e duas casas de

	banho, tenho de fazer isso.” (HVE, p.8)
Ocupação de tempo	“(…) almoço aqui, tomo o pequeno-almoço aqui, faço as coisas também em minha casa, não faço mais nada, quando, às vezes quando houve já, os passeios como já tou aqui há onze anos, já fiz muitos passeios (…)” (HVE, p.5) “Da parte da tarde não, não, faço assim nada de especial, se não ir de vez em quando à TVI, não sei se posso contar isto, fazer umas traduções, mas como agora saiu de lá o X, não vou tanto, mas é uma vez por outra, não é sempre (…)” (HVE, p.5) “(…) não é só na leitura, passo a ferro, a mulher a dias vai duas vezes ao mês, a minha casa é muito grande e eu tive um hóspede, agora não tenho porque ele faleceu (…) eu é que passo a ferro, faço essas coisas todas, se por exemplo, a mulher a dias se falta sou eu que tenho que mudar a cama, sou eu que tenho de lavar a roupa, sou eu que tenho de fazer isso.” (HVE, p.6) “(…) só vejo televisão à noite, não vejo de dia, de dia sou capaz de andar a passar a ferro e pôr um disco, tenho muito, porque a gente quando anda no estrangeiro compra muito essas coisas.” (HVE, p.6) “Bastante, gosto muito, gosto muito de música e acho que toda a gente devia gostar, não é, porque, sinfónica também gosto bastante, tenho até muito música sinfónica em casa, gosto imenso, mas também gosto de música clássica, gosto de tudo (…)” (HVE, p.6) “Vou muito ao cinema, de vez em quando, gosto muito de cinema, fui há dias ver a Mariza porque uma senhora do meu prédio gosta muito de mim, disse-me “olha como a minha cunhada mora em Sintra, vens cá ter com a gente, arranjas-te num instante”, eu como uso assim chapéus e tal, pus um chapéu, vesti um fato diferente, jeitoso, e acabei por ir ver a Mariza, no primeiro concerto ao coliseu, gosto muito de teatro, vou sempre ao teatro no dia de Natal (…)” (HVE, p.7) “(…) a última vez que lá fui ver a dama de ferro, com a Merly Streep, gostei muito e vou muitas vezes ao cinema, mas automaticamente o Colombo é mais consensual, o cinema, longe daqui do que propriamente longe daqui, conhecem as pessoas.”(HVE, p.12) “(…) há pessoas que ficam em casa três, quatro dias seguidos a fazer isto, a fazer aquilo e não saem, tá mal, nem que seja pra tomar um café, um leite ou um bom dia a quem vai a passar ou que a gente passa e dá um encontrão, a gente tem que sair porque, isso é na minha opinião, primeiro porque sou, não sou género assim, um character género ave, gosto de voar, como se costuma dizer, porque há pessoas, se não nunca tinha ido pra fora (…)” (HVE, p.15) “(…) tou aqui há onze anos porque desde que ele morreu, porque tinha a vida preenchida, não é, uma pessoa que tem alguém, e que faz comer e que vai aqui, vai ali, vai acolá tem a vida preenchida, a minha falecida mãe morreu há vinte, nós íamos muitas vezes dar missas, depois ele morreu agora dou eu por todos.” (HVE, p.16) “(…) nunca venho ao lanche como lhe tou a dizer, não é pelo copo de leite, é porque não vejo aqui ambiente, e pergunte

	a qualquer pessoa, não, não tem, há meia dúzia de pessoas que ficam cá, mas não têm grande diálogo, já vê, não posso agora estar ali consecutivamente a ler um livro, então tou na minha casa no maple refasteladamente a ler, adoro ler, tanto que compro revistas, compro livros, outros, tenho muitos, uma colecção de livros muito grande, leio, releio, outras vezes vou comprando, enfim, conforme vou podendo, não é.” (HVE, p.16) “Eu gosto de teatro, eu gosto muito de teatro, gosto muito, muito, muito de teatro, aliás quando é, às vezes vejo a tv memória, aquelas coisas antigas, vejo com artistas antigos, os que já desapareceram, outros que ainda cá estão (...)” (HVE, p.20) “(...) fui em dois passeios grandes, ainda ele era vivo, que eram caras, porque foi a Itália sete dias com uma senhora que às vezes está lá de, de graça, são pessoas que fazem isso, voluntárias, ainda há dias tivemos a falar no passeio que demos a Itália, que eu gostei muito, não é, foi sete cidades, que a gente foi, foi um passeio grande, ainda ele era vivo, porque agora é tudo muito caro (...)” (HVE, p.21) “A certa maneira gostaria, aqui pra nós, de ter qualquer coisa que fosse útil e que não me levasse assim muitas horas, porque também tenho um bocado de, gosto de estar em casa, gosto de também fazer as minhas coisas (...)” (HVE, p.23) “(...) já tenho ido ao jardim zoológico, gosto, gosto de animais, tive um cãozinho que adorei, trouxe-o da Alemanha.” (HVE, p.25) “Tenho muito disco, tenho muita a, tenho um pioneer que ele me deu grande, que é belíssimo, tenho um dvd, tenho duas televisões, uma no meu quarto que tem a tv cabo e a outra que mandei pôr o aparelho (...)” (HVE, p.25)
Laços sociais/informal	“(...) tenho uns primos no Brasil, que são filhos dessa dita tia que já faleceu, que gostava muito, ajudei-os a criar, porque eu é que mandava o dinheiro prá minha tia, eles foram criados praticamente com o meu dinheiro, que o meu tio também ganhava pouco coitado, e a minha tia era, não trabalhava, tava em casa, também a minha mãe também, é assim.” (HVE, p.5) “(...) eram pessoas que, umas morreram, outras, porque também tava dois meses ou três meses não dava pra uma pessoa fazer uma amizade constantemente, ou sempre assim muito forte, sabe que dois meses ou três, a não ser que a pessoa esteja diariamente e conheça o, o interior da pessoa é que pode fazer uma amizade, ao contrário não, porque dois meses ou três não dá pra isso, dá pra gente andar de um lado pró outro, género andorinha, não é, fly, a voar, não é, compreende, não é.” (HVE, p.7) “Sim, durante algum tempo, houve um contacto com umas pessoas que estavam no Líbano que eu gostava, depois a pessoa vai-se desviando, porque são pessoas doutras terras diferentes (...)” (HVE, p.7) “(...) tenho pouca família, por isso é que eu como aqui, se tivesse família fazia um dia na minha casa a comida, outro dia ia a casa dum parente, outro dia ia a casa doutro, e assim sucessivamente (...)” (HVE, p.8)

	“Tenho, tenho algumas amizades, no meu prédio tenho três ou quatro senhoras que são muito simpáticas, tive uma senhora que era, a senhora que trabalhava pra mim, fazia a dias lá, tem a chave da minha casa, que mora em baixo, que é simpática, já tive vinte e três anos, com as idades, tá com sessenta e tal, já tem uma neta, deixou, por isso é que eu arranjei uma agora, há cinco anos, tou contente, que é correcta, simpática e pelo menos até aqui não tenho razão de queixa, vai lá duas vezes por semana.” (HVE, p.14) “Sim, eu conheço ali todas as pessoas do prédio, há umas são melhores que outras, umas são mais delicadas, outras são mais, como é que direi, pelo menos todos os dias bom dia ou boa tarde, a gente passa e, e, no, no, não deixa de dizer bom dia ou boa tarde, como está, passou bem, há uma ou duas com quem convivo melhor, essa senhora que já disse que fui há dias com ela ao coliseu, que me telefonou e disse se eu queria ir, que tinha um bilhete a mais num camarote e é claro há três ou quatro pessoas ali que são melhores que outras, outras que são mais idosas e que também estão dentro de casa vejo-as pouco, mais quando saio e às vezes agora também não é adequado há hora que eu saio.” (HVE, p.14) “Tenho uma no Brasil, cá em Portugal não tenho, cá não tenho familiares, tenho no Brasil (...) Sim, não tenho assim muita, muita, muita gente familiar, a minha família era parca, pequena, era muito parca, de maneira que é claro.” (HVE, p.15) “(...) estiveram cá o ano passado, até houve um passeio que gosto aqui da junta que este ano, o ano passado até paguei e não fui, porque eles estiveram cá, no Hotel Tivoli, foram duas vezes a minha casa almoçar, que eu faço, não sendo vaidosa, faço comer benzinho, eles foram duas vezes, depois fui duas vezes ao Hotel Tivoli, fui duas vezes a Cascais comer com eles, que eles alugaram um carro, tiveram cá quinze dias, catorze ou quinze dias foi assim qualquer coisa, e é claro, escrevemo-nos, mas não, eles têm a vida deles lá, eu era pra ter ido, que a minha tia X que era uma pessoa fantástica, a minha tia madrinha, que é o meu nome, teve muitos anos no Brasil mandou-me ir mas eu nunca quis ir, e acabei por ir pra fora pra, enfim, gostava da minha mãe, tá a perceber, e como a minha mãe era uma pessoa que, de outra época, analfabeta, não tinha coiso, grande coiso, tive que ir prá ajudar, essa irmã que era tia dela, tinha filhos, enfim, olhe os dois filhos, um deles está no Brasil, o outro faleceu, são coisas assim que passam na vida, a minha família foi pequena, não foi muito grande.” (HVE, p.15) “Foi uma perda porque ele era uma pessoa excepcional, agora vou fazer missas no dia trinta de Abril, faleceu, depois quis arranjar outra pessoa, não consegui, e depois comecei a dizer “pra quê, no fundo é mais uns tostões, mas uma pessoa no fundo”, há coisas, às vezes nem sempre cá está é só à noite pra quê tar agora a meter pessoas, a gente não sabe, depois receia então é melhor assim, estou calma, tenho um alarme brutal que é bom, barato que ele me deixou, todos os anos mudo a pilha e tou em sossego, em paz (...)” (HVE, p.19) “Sim, era meu primo por afinidade, porque a mulher é que era prima da minha mãe, e ele trabalha aqui perto, e era e
--	---

	faleceu.” (HVE, p.24) “(…) à noite vejo uma novela ou outra, outras vezes não vejo, outras vezes adormeço, outras vezes leio, porque gosto muito de ler livros, ainda há tempos uma senhora que vai ali que é brasileira ofereceu-me um livro, já o leu, e depois “oh dona H, é pra si” e ofereceu-me um livro, é muito simpática (...)” (HVE, p.27)
Redes sociais / formal	“(…) eu tenho uma reforma mais pequena, por isso é que eu como aqui (...)” (HVE, p.3) “(…) como aqui dos idosos já vai pa onze anos, que ele morreu há treze e eu então acabei por vir prá qui, como aqui nos idosos, onde, não é muito caro, que a gente paga consoante as reformas e então venho prá qui todos os dias (...)” (HVE, p.4) “(…) mas aqui como tou numa coisa, tenho que me cingir àquilo que eles têm (...) amanhã é feriado, então amanhã, eles dão sempre qualquer coisa prá gente comer, se for bom como, se não vou comer fora ou faço qualquer coisa em casa (...)” (HVE, p.13)
Saúde	“(…) não tenho sido muito bad, tenho sido até bastante saudável, ainda agora tirei onze análises, electrocardiograma, tá tudo bem, o que é a única coisa que eu tenho é de parte de look, os olhos, tenho, sou, por isso tenho óculos de ver, de vez em quando faço, tenho de ser se calhar operada à vista esquerda, por causa duma catarata que tenho (...)” (HVE, p.5) “(…) na questão de saúde, era o que eu lhe estava a dizer à pouco, ainda agora tirei isso, agora vou tirar uma mamografia praticamente é o que me falta este ano, vou fazer tratamento também à coluna em Maio, faço duas vezes ao ano, por uma questão, primeiro por uma questão que gostam muito de mim ali, onde eu costumo ir aqui, na, na república da Bolívia, mas e automaticamente também por precaução, faço isso duas vezes ao ano, já há muitos anos (...) pra não amarrecar, pra não ficar doente, nem coxear nem nada, pelo menos eu sinto-me bem até agora, agora por daqui a diante, é um enigma.” (HVE, p.11) “(…) eu acabei por lhe dizer com a graça do céu, com a idade que tenho, tenho sido saudável, é muito raro eu, é muito raro tar doente (...)” (HVE, p.26)
Viver só	“(…) porque no fundo praticamente tou só, eu é que sou uma mulher com um carácter muito aberto, eu como aqui precisamente pra vir distrair e pra sair diariamente, uma pessoa não pode nunca, de maneira nenhuma ficar em casa diariamente, porque na minha idade, tou a falar da minha idade (...) há pessoas da minha idade que têm família, que têm filhos, têm isto, têm aquilo, hoje tão na casa delas, depois vão pra casa dos filhos, se dão bem, outras não, há, os casos variam muito.” (HVE, p.15) “(…) algumas pessoas gostam de viver sós por uma questão de, de, sei lá, por medo, por causa da situação actual e outras porque realmente gostam de viver sós, porque se habituaram assim, eu não, fui sempre uma pessoa, que tive

	sempre muita, muito convívio na vida que fiz e muita gente e às vezes há um ou outro que vem uma sombra de saudade, mas a gente tem de encarar a vida (...)” (HVE, p.19) “Não, não, não tenho muita tristeza de viver assim.” (HVE, p.20) “Têm medo de viver sozinhas, outras porque receiem que a roubem, ou que, que entrem em casa, não, respondi bem, o tempo actual, o tempo actual tá, a menina sabe que é verdade, tá terrível, há muitos casos e há pessoas coitadas que são mais medrosas umas que outras e então fecham-se na sua concha e não conseguem realmente abrir, não conseguem sair, eu tento fazer o melhor possível como eu já disse, dentro do que posso e dentro do quero, se não tenho ido muito aos passeios aqui da junta é porque às vezes também não dá, mas já tenho ido (...)” (HVE, p.20)
Viver a solidão	“Acho bastante duro, acho bastante duro a solidão, quando me sinto um bocado, já tenho deitado algumas lágrimas, poucas porque eu sou um bocado aberta, como tá a ver e eu sei que soube eu sei quem sou, só não sei quem serei, isso é o problema, sei quem fui, sei quem sou, quem serei é que eu não sei, ninguém sabe (...)” (HVE, 21) “Às vezes já me tenho sentido só, pra dizer que não, mentia.” (HVE, p.21) “Já tenho muitas, sabe que muitas vezes a gente está só numa grande multidão, a gente às vezes vai num autocarro, cheio de gente e olha pra esquerda, olha pra direita, de frente e de trás e não vê assim muita solidariedade (...)” (HVE, p.21) “Eu não me sinto só, vou-lhe dizer, às vezes ao domingo, quando não venho aqui, porque a gente saindo vê gente.” (HVE, p.25) “(...) a minha solidão é relativa (...)” (HVE, p.25) “(...) a minha solidão é, é um bocado relativa, muitas vezes deito uma lágrima quando tou, é mais por causa familiares, ter pouca família, a minha família como já expliquei é parca e então gostaria de ter, por exemplo, os meus primos cá, este casal, que ele é que é meu primo, mas ela é que é minha prima por casamento e têm mais dois filhos, são simpáticos e delicados e automaticamente vivem lá e eu tenho um bocado de saudades de vez em quando, para ir ao Brasil é um bocado caro e eu não sou mulher pra estar sempre “olha paga tu aí que eu depois dou-te”, não, sou uma pessoa que gosto de, não gosto muito de fazer isso.” (HVE, p.25) “Sim, vejo muita gente, muita gente, tenho muita gente que vem aqui há piscina fazer o seu trabalho de banhos que às vezes fazem colóquio comigo e têm às vezes um pouco de, sei lá, tao aborrecidas porque tão velhas, tão aborrecidas porque uma pessoa usa chapéu e fica bem e elas não usam porque não querem, perguntam, há uma que não vou tar a mencionar nomes que diz assim “a senhora tá sempre bem”, bem cada um é como é e há pessoas que conseguem realmente com uma coisinha qualquer darem nas vistas, e terem um ar simpático, outras podem vestir isto ou aquilo e não, são coisas do próprio ser humano ou do próprio corpo ou da própria cara ou das feições ou disto ou daquilo ou

	talvez até da simpatia, porque a pessoa emana, sobre um sorriso ou sobre uma lágrima (...)” (HVE, p.26) “(...) porque uma pessoa que tem, por exemplo a minha idade é mais fácil, não e também, e há pessoas que são velhotes e têm senso de humor, sim têm muito senso de humor.” (HVE, p.27) “(...) eu acho que não, acho que não, acho que a solidão tanto pode ser numa pessoa jovem como numa pessoa, olhe, às vezes um divórcio, às vezes o filho que, que se droga ou às vezes um amigo ou, mesmo que não sejam casados que se divorciem, não são casados mas que se deixam, e vai pra outra pessoa, há muitas causas, a solidão muitas vezes, entrega, e há pessoas que se amam demasiado, não se deve amar demasiado, a gente deve amar a Deus, amar a si próprio e amar o próximo e amar a pessoa que ama, mas não com aquela sofreguidão de não falar com A, com B ou com C, porque isso é muito grave, quando na minha opinião é gravíssimo, a gente tem de se dar com toda a gente, que tem a bondade de nos dar a palavra, a bondade e a gentileza, porque há pessoas que não são gentis, mas só uma palavra mesmo que seja mal dita, a gente acata-a essa é a minha opinião, porque já vê, a pessoa depois fica endurecida, envelhenta mais, os anos parecem mais fortes, essa é a minha opinião, porque cada um tem a sua e eu respeito (...)” (HVE, p.28)
--	---

QUADRO SINÓTICO / HV- F

Ideias-chave	Referências da História de Vida
Trajectória de vida	“(…) o meu marido faleceu há doze anos, quando ele era vivo eu fazia a lida da casa, ele vinha almoçar todos os dias a casa e ocupava-me muito do meu marido, ocupava-me dele e dos meus sogros também, e fazia a lida da casa, o almocinho, o jantar.” (HVF, p.3) “Nasci nas Caldas da Rainha, fui criada com uma avó até aos oito anos, na aldeia, e depois os meus padrinhos quiseram-me levar pra casa deles, que a minha avó era muito pobre e eles eram pessoas ricas lá da terra, e a senhora tinha tido um bebé e queria levar-me pra eu entreter o bebé, daí a minha paixão pelos bebés também (…)” (HVF, p.3) “(…) fui muito feliz, muito, muito, muito feliz, foram os melhores tempos da minha vida foi esses e foi os que tive a trabalhar com crianças.” (HVF, p.4) “(…) eu queria mais, não sei se, já me tá a conhecer um bocadinho, é assim, eu queria trabalhar, queria ter o meu ordenado, queria ter a minha vida, pra eu organizar a minha vida, eu ali era uma afilhada, pronto, pra além daquilo não tinha nada, não é, embora eles fossem umas pessoas muito ricas, vestiam-me, calçavam-me, mas pronto, mas eu queria mais, e só podia resolver essa situação (….) só podia ter aquela situação de me impor a mim própria foi depois dos vinte e um anos (….)tava desejosinha de ter os vinte e um anos, porque eu tinha pedido já à minha avó que queria vir pra Lisboa e ela disse “tu estás entregue aos teus padrinhos eles é que dão ou não te dão autorização”, eles nunca me deram autorização, maneira que quando eu atinge os vinte e um anos.” (HVF, p.13)
Espaços sócio-urbanísticos /	“Agora há uns tempos pra cá sim, temos jardins bem arranjadinhos, bancos prós idosos se sentarem, há estas, há estas casas, portanto aqui, no charquinho que vêm pra li passar, jogar o dominó, as senhoras fazem renda.” (HVF, p.6) “(…) não criam actividades pra os velhotes se entreterem e ensinarem outras pessoas a fazerem aquilo que elas umas sabem fazer e as outras não sabem, acho que isso falta um bocadinho, mas aqui a casa têm-se preocupado com isso, lá em cima há uma aula de arraiolos, sabe não sabe, há um dia de ginástica também, aqui ainda vamos lá, temos livros quem quiser pode ler.” (HVF, p.6) “Eu acho que não, eu acho que não, mas está a melhorar, eu acho que está a melhorar, temos que ir devagarinho, porque eu acho que está a melhorar (….) porque há vinte anos talvez nem tanto não havia nada daquilo, doentes nas cadeirinhas de rodas para se deslocarem e não tarem à espera que os levem, se não ficavam o dia todo sentado ali e não conviviam com outras pessoas, gosto de ver, gosto de ver.” (HVF, p.6) “(…) temos um eucaliptal muito grande ao pé da minha casa, eu vejo um eucaliptal e no tempo, até o cheirinho entra

	pela janela é muito agradável, gostava de ir pra lá, tar ali a ler um livro, a conversar com algumas amigas, que não sou muito de andar nos cafés, não sou nada disso (...) tem bancos, tem, já lá fomos actuar mais que uma vez, tem um recinto próprio pra danças e pra representação, é muito agradável aquele sítio ali.” (HVF, p.8) “O café O Nilo, depois tem nesta avenida do Uruguai tem esplanadas, as pessoas vão pra li muito, eu não sou muito de tar em esplanadas, não.” (HVF, p.8)
Acessibilidades	“(…) arranhou lá em baixo, não sei se conhece ao pé do mercado de Benfica, arranhou aquilo muito bem arranjado prós idosos tarem ali a jogar às cartas, a conversar, tá muito bem, ainda lá não fui, ainda lá não fui ver, pôs corrimão numa escada que há pra irmos pró Charquinho, dum lado e do outro, também não existia, é desde está esta senhora presidenta, acho que sim que eles estão.” (HVF, p.7) “(…) caminho com facilidade, este trajecto que eu faço a pé, venho todos os dias a pé e vou a pé, não tenho passe, não quero passe, gosto muito de andar a pé.” (HVF, p.7) “Tem dois elevadores, um monta cargas e o principal (...) Tem, desço dois degraus é o elevador principal, subo cinco degraus é o monta cargas (...) Tem, tem sim senhora, é em pedra, mas tem corrimão, tem sim senhora.” (HVF, p.8) “Sempre, não tenho passe (...) Olhe, mesmo quando vou ao médico vou a pé, que é ao pé do Califa.” (HVF, p.8) “Já tiveram mais, já tiveram mais, de facto às vezes a gente temos de sair do passeio pra, pra vir pra estrada, mas já esteve pior, já está a melhorar.” (HVF, p.10) “(…) a minha freguesia aqui tá muito bem, os jardins muito arranjadinhos, as escadas estão arranjadinhas, a estrada não tem buracos, eu venho pra qui muito bem, as senhoras também nunca me lembro delas dizerem que tinham caído por causa dum buraco, aqui, não posso responder por aquilo que eu não conheço.” (HVF, 10)
Segurança	“(…) ainda ontem uma colega minha hoje me contou, que a filha trabalha ali na, ao pé da minha casa, muito pertinho, tem uma, tipo cabeleireiro e foi assaltada vá, é ali muito pertinho da minha casa, mas no prédio nunca houve lá nada, no prédio onde eu moro (...)” (HVF, p.7) “(…) tenho cuidado claro, tenho as janelas fechadas, tenho as persianas, as persianas só estão abertas quando eu lá não estou, portanto tenho cuidado.” (HVF, p.7) “(…) isso aí insegurança tenho muita à noite.” (HVF, p.10)
Habitação	“(…) só aos domingos às vezes é que não em apetece sair, tenho saudades de tar na minha casa e fico muitos domingos em casa (...)” (HVF, p.2) “Gosto muito de ficar em casa, gosto muito de ficar em casa.” (HVF, p.4) “Muito confortável sim, muito, muito, sim, sim, sim (...)” (HVF, p.7)
Ocupação de tempo	“Os meus gostos é ajudar o próximo, a minha luta é ajudar o próximo, tou aqui, como disse sou voluntária, antes de vir

	pra qui era voluntária no IPO, especialmente na parte das crianças que é, que é a minha paixão, e fui muito feliz lá porque consegui pôr meninos a sorrir, pôr a ler histórias, foi, foi uma parte que me completou a minha, a mim, dentro de mim, e também ia pra Santa Maria que o meu marido teve lá muito tempo internado, ia também pra dar aquelas refeições àqueles doentes que não podiam comer que tavam à espera que as senhoras enfermeiras ajudassem outros doentes e então ia, tratava do meu marido e depois ia ajudar as enfermeiras, depois dele falecer continuei ir pra lá, mas não gosto de tar num sítio só, gosto, fui prás creches, andei em creches, no Natal ia pra baixa, fazia dois termos, um de leite, outro com chá e arranjava bolos e arranjava sandes e metia-me num táxi e saía no Rossio e passava o Natal com os sem abrigo (...)" (HVF, p.1) "(...) pertença ao rancho, sou responsável pelo rancho, quando não há senhoras que, quando há mais homens que senhoras eu entro no rancho também, danço, tenho aprendido a dançar com eles, também me satisfaz muito, é uma coisa que também me dá muito prazer fazer." (HVF, p.2) "(...) ainda temos um passatempo, que é o baile, prós idosos, foi da minha ideia fazer-se, atão uma vez por semana que é ao sábado, que é quando o escritório tá fechado que é pra não fazer barulho, é uma semana então aqui, e uma semana no charquinho, fui eu também que dei força pra que isso acontecesse já há uns anos." (HVF, p.2) "(...) faço o ginásio, mas quando é dia de ensaio eu vou pular e ando ali, tenho muita vitalidade, o médico até diz "oh F mas não desperdice muito essas energias todas" (...) três vezes por semana, três vezes por semana, ando cinco quilómetros os dias todos, na passeira e depois tenho o resto, os alongamentos, os abdominais e outros, outros aparelhos também. (HVF, p.2,3) "(...) é o que eu digo, quando não há senhoras e que há mais homens eu entro logo, fico feliz da vida, é verdade, fico feliz da vida." (HVF, p.3) "Gosto muito de ler, muito de ler, de vários escritores, gosto de ouvir música, gosto de ver televisão quando estou a jantar, porque no tempo do meu marido a televisão era só pra depois do jantar, a gente a jantar desligava a televisão, para podermos conversar, e é o que eu faço hoje, já leio menos, tou aqui muito tempo em baixo, mas quando vou de férias levo sempre um ou dois livros pra ler e vejo televisão e trato da minha vida, da minha casa." (HVF, p.4) "No bailarico, porque gosto de ficar, porque é da responsabilidade minha, não me obrigam, não me pedem nada, eu venho porque quero (...)" (HVF, p.5) , às vezes há passeios, agora há uma semana em Monte Gordo organizada pela associação, também vou com os meus velhotinhos como eu chamo, como eu, velhotinhos como eu, e é esta a minha vida." (HVF, p.5) "(...) depois de eu ter ficado viúva é que eu comecei andar nos hospitais, principalmente no IPO prendeu-me, primeiro tive em Santa Maria, fui a vários lares também, fui a creches, mas depois apaixonei-me pelo IPO, a parte das crianças
--	---

	especialmente, e era muito triste quando eu chegava às vezes no dia a seguir que já não via aquela criança, era um desgosto muito grande que eu, quer dizer, os desgostos também fazem parte da vida (...)” (HVF, p.5) “Quer dizer havia uma senhora que fazia o que eu estou a fazer no rancho, só no rancho, que ela quando tava doente pedia-me seu eu, que eu já estava tão dentro da, da, do esquema do rancho, não é, e de vestir as senhoras e da roupa prós senhores e eu comecei a entrar nesse ramo do rancho, portanto nada foi novidade pra mim, a novidade foi depois ali, que eu não queria nada, mas pronto, o senhor X disse-me “faça lá isso” e pronto eu fui estou ali, mas faço à mesma o meu trabalho de, e ajudo aqui quando é preciso nas mesas, quando falta uma porque está doente ajudo, a pôr as mesas, a levantar as mesas se for preciso, não tenho problemas nem as culpo por causa disso.” (HVF, p.6) “(...) agora temos um piquenício que é ali pra Alpiarça, também o nosso grupo vai, portanto eu acho que as coisas têm melhorado bastante, quem via há vinte anos atrás, não tem nada a ver agora, não.” (HVF, p.7) “Quando não estava aqui ia muitas vezes a pé, a pé da minha casa até sete rios, depois vinha a pé de sete rios a pé pra minha casa novamente, agora não tenho feito porque tou no ginásio, não estava nessa altura não estava.” (HVF, p.7) “(...) por isso que eu me dedico a várias causas ao mesmo tempo pra, porque eu tenho necessidade, se eu me fico em casa, um dia, dois, já não me apetece sair, então sou obrigada mesmo a, “veste-te, mexe-te, vai prá rua”, tomo um duche e vou prá rua, e sai, então saio.” (HVF, p.20) “(...) e agora vem aí os passeios, vem a praia, este período até ao Natal vai ser óptimo, e eu quero encher o coração, a alma, tudo, de sol, de coisas boas, boas recordações, pra depois enfrentar outra vez o que aí vem no fim do ano, que é o Natal, é isso.” (HVF, p.23)
Laços sociais/informal	“(...) sou muito bem tratada como em todo o lado tenho sido muito, muito bem compensada com carinho, porque eu dou mas também recebo, e já me tou a comover, isto aqui é uma família, tou aqui o dia todo, almoço, lanchos quando se proporciona, é preciso fazer alguma coisa faço (...)” (HVF, p.2) “(...) o senhor X então é como vê, é um querido, é um amor, são todos, aquele senhor pra mim é um familiar, é verdade (...)” (HVF, p.5) “(...) ao domingo vou, saio às vezes faço passeios, olhe, agora domingo tenho um almoço que me convidaram pra casa da moeda, é uma amiga minha que trabalhou lá e todos os anos que ela me convida eu vou (...)” (HVF, p.5) “(...) ainda agora tiveram aí duas senhoras “oh F a gente vai almoçar lá pra cima, a Eulália não vai lá almoçar com a gente?” eu disse assim “vou, vocês não se vêm livre de mim, eu vou estar lá com vocês, sim senhora”, mas depois venho-me embora e elas ficam lá, mas tenho aqui, todas querem um beijinho quando eu chego ou quando elas chegam, porque vão chegando, “o meu beijinho, não deu o meu beijinho”, dão-me abraços, é o que eu digo, eu dou muito de mim, realmente, mas recebo tanto, tanto, que não há nada que pague.” (HVF, p.11)

	“(...) não vou a casa das vizinhas, só se me chamam “ah, cáí, preciso de ir ao hospital”, tou pronta logo pra ir acompanhar a senhora ao hospital, mas sair da minha casa pra ir pra casa de uma vizinha, não, só se for chamada pra ajudar em qualquer coisa, de resto não, não.” (HVF, p.11) “(...) tenho mais agora do que tinha antes do meu marido falecer, que eu fazíamos a vida muito a dois ou a quatro, com os meus sogros, não é, saíamos nos fins-de-semana erámos os quatro, e era o, era a minha família, eu estava, assim como estou agora aqui com esta família, é uma família, eu com o meu marido e os meus sogros era a família, tinha vizinhos falava, íamos ao café beber café, cumprimentar mas aquele núcleo da família era muito importante pra mim e agora é este, é a vóvó, é a minha neta, é a titia, é.” (HVF, p.11) “(...) eu dantes no verão, ia quase todos os fins-de-semana prá costa fazer o calçadão, adoro, adoro ir à costa e era o meu passatempo era ir ver o mar, adoro o mar, adoro o mar, gosto de sair, gosto de viajar, tenho feito algumas, antes do marido falecer fizemos muitas, muitas viagens e depois dele falecer, um ou dois anos depois comecei, retomei novamente aquilo que mais adoro, que eu mais adoro fazer, é viajar e contactar outros países, povos, outras culturas, trocar impressões.” (HVF, p.11) “Por pessoas mas que me mereçam vamos lá, se eu vir que com aquela pessoa não há nada a fazer por ela, vou sempre tentando, tentando, tentando, mas se vejo que não há nada a fazer, temos aqui o exemplo, que eu não consigo pôr as senhoras andarem no verão, pela fresquinha, antes do lanche ou depois, a seguir ao almoço ou de manhã, à hora do almoço está mais calor, mesmo oferecendo-me pra ir acompanhá-las, não é dizer que desisto, mas tenho que aceitar a opção que a pessoa tem, não é, não quer fazer isto, ler, tou farta de dizer às senhoras que sabem ler e que ainda têm boa vista, boa vistazinha pra ler não é (...)” (HVF, p.12) “Familiars é que não tenho absolutamente ninguém, tou completamente só, o meu filho, o meu filho, o marido era filho único, eu sou filha única.” (HVF, p. 14) “(...) tenho tias que já foi tudo não é, e, e desde que o meu marido faleceu nunca mais fui à terra, nunca mais tive coragem de lá ir.” (HVF, p.14) “(...) vou ser sincera eu passei a doença do meu marido sozinha, sofri muito com a doença dela, a dele, sempre sozinha a lutar por ele e a dar-lhe tudo de mim, tudo o que eu podia dar e nessa altura fazia-me falta um familiar e não tive, a minha sogra já estava muito doente também, com alzheimer, o meu sogro tava condenado à morte também tinha um cancro nos pulmões, o meu marido ainda faleceu primeiro, depois faleceu o sogro e mais, um ano depois faleceu a minha sogra, tá a ver perdi a minha família toda, a verdadeira família, que eu nunca tinha tido, e foi tudo muito, muito em cima umas coisas das outras, que me deitou muito, muito abaixo, muito mesmo, muito e agora tou assim, tenho amigos, tenho aqui posso contar com eles (...)” (HVF, p.14)
--	--

	“Tenho a vizinha do lado, sim, mas é confiança, se ela precisa dalguma coisa eu estou lá, agora anda doente, vou bater à porta, perguntou se ela queria que eu pusesse o lixo na rua, disse que não, que já uma vizinha tinha levado e pronto ela fica lá na casinha dela e eu vou prá minha.” (HVF, p.15) “(…) ajudam-me a passar o dia, pelo menos o dia, assim mais ou menos, não é, dou-me bem com as pessoas, vou, vou ao, sento-me ao pé delas, a conversar a ouvir os problemas delas também, e naquele bocadinho que eu estou assim a conviver com as pessoas também me distraio, também, também é uma distracção, ajuda-me, ajuda-me bastante (...)” (HVF, p.21)
Saúde	“(…) graças a Deus tenho sido muito saudável, o problema que eu tenho é mais a nível de articulações (...) os medicamentos que eu tomo é só o cálcio, um também que é pró cálcio que é uma vez por mês é a medicação que eu tenho.” (HVF, p.1)
Representação do envelhecimento	“(…)agora que vem o bom tempo, elas vêm de manhã, sentam-se ali, a ver a televisão, depois vem a hora de almoço sentam-se e almoçam, acabam de almoçar vão ver a televisão e eu por mais que eu tente que elas a seguir ao almoço subam aqui a Gomes Pereira até à estação, sempre pelo passeio que não precisam de atravessar, mesmo as de bengalinha podiam ir e pois voltam pra baixo não é, e pronto então depois ficam à espera do lanche, mas não, não é assim, não consigo.” (HVF, p.9) “Eu não sei, porque se entregaram, vá, é por isso, estas senhoras pra mim são um exemplo, eu não quero ser assim, mas também não consigo com o meu entusiasmo, eu já tenho-me oferecido prá acompanhar, mas elas não “ah doí-me as pernas”, “mas oh filha se andar todos os dias um bocadinho ao fim da semana já não doem tanto as pernas”. ” (HVF, p.9) “É a maneira de vida que as senhoras têm, porque eu antes de tar aqui eu fazia o meu almoço, eu fazia o lanche, uma vez por outra apetecia-me (...) porque isso também faz falta, porque há aqui muitas senhoras que se podem se mexer bem (...)” (HVF, p.9) talvez seja medo não querer ouvir as pessoas, a gente deve ouvi-las e dar-lhe conselhos, mas o meu conselho que eu lhe “(…) dou é vamos tomar um café, vamos lanche, vamos tomar o pequeno-almoço, vamos almoçar as duas, pra mim é eu não entrar dentro daquela, daquele jogo, daquela angústia que elas também têm, porque eu graças a Deus sou saudável e não tomo comprimidos, não tomo, só tomo para os, cálcio, de resto não tomo, nem, não tenho diabetes graças a Deus, não tenho colesterol, não tenho atenção alta, tá 12, 6 há muitos anos, há muitos anos, maneira que eu tenho medo, eu não quero, talvez seja um defeito que eu tenha, não querer ouvir elas queixarem-se coitadas que tomam catorze comprimidos, algumas até vinte, e eu fico apavorada se eu um dia chego a essa fase da vida, tenho medo, eu, eu não tenho medo de morrer, palavra que não tenho, só tenho medo de sofrer, é só isso.” (HVF, p.22) “Eu considero-as mais velhas do que eu, porque eu tenho setenta e seis, faço setenta e sete como já disse e sinto-me

	espírito jovem, quando eu estou bem, não é, como é agora, agora estou bem, graças a Deus estou bem (...)” (HVF, p.23)
Liberdade de estar só	“Vamos lá ver, isto é como, a gente trabalha toda a semana e meses e anos e há sempre um tempo pra nós, eu hoje não quero sair, não atendo o telefone, quero tar só, quero o tempo para mim, pra reflectir, pra fazer as minhas coisinhas de casa, ler um livro, não sei se me faço entender.” (HVF, p.21)
Projecto de vida	“Sempre, tou sempre cheia de objectivos, de actividades (...)” (HVF, p.9) “(...) tenho um sonho que gostava muito de ir ao Japão, esse sonho que já devia ter feito, tou aqui há três anos não é, nesta, nesta função, já devia ter feito e é agora, é por isso que eu agora estou com vontade de ir, eu já falei com o senhor X, sair deste mandato, porque tou com setenta e seis anos, daqui a pouco faço os setenta e sete, mas como ainda tou com muita vontade e eu acho que a gente ter aquela força de vontade, eu quero, quero fazer e tenho que fazer, ajuda-me muito, vamos ver se eu tenho, se ainda tenho tempo de ir ao Japão, ou até Macau eu já ficava, tenho de falar com a minha amiga, que tem uma agência de viagens, a ver o que ela me aconselha, era também a ir a outro país que era a Tailândia, mas isto já é muita coisa pra minha idade, vamos ver, vamos ver.” (HVF, p.12) “(...) quando eu começar a fazer voluntariado novamente vou ao IPO porque nunca mais fui desde que estou aqui, não, há três anos quase que não vou.” (HVF, p.13) “(...) agora quando sair daqui quero também começar a fazer visitas a pessoas que vivem só, dar uma palavrinha, lanchar lá com elas, dormir se tiverem, se tiverem por exemplo uma doença, que não se possam mexer bem, ou que não estejam assim tão bem de saúde dormir lá, se for preciso, portanto a solidão é isso, é não ter ninguém, ter família e não ter ninguém.” (HVF, p.18)
Viver só	“(...) depois dele falecer fiquei muito tempo em casa sem sair, nem abria persiana, nem abria as janelas, cai numa depressão muito grande (...)” (HVF, p.5) “Tenho a dizer que é uma solidão completa, quem, quem se integra à solidão, eu não, eu sei o que sofri com a solidão no princípio, é horroroso, porque eu pra, eu nunca vivi sozinha, vivi com avó, vivi com os padrinhos, não é, depois fui pra Paris tinha as minhas meninas, tinha os pais das meninas, tinha os avós, tinha lá tudo, casei fiquei com uma família, que é a tal família que eu nunca tinha tido, não é, mas quando o marido faleceu aí sim foi uma solidão, não desejo a ninguém.” (HVF, p.15) O estar sozinha hoje já encaro, tive de me convencer, porque as pessoas diziam-me, diziam-me “o tempo cura tudo, tem calma, faz por fazeres aquilo que gostas, que o tempo cura tudo”, mas o tempo cura, pra mim pelo menos, na minha perspectiva cura é eu pensar que já não vou ter o meu marido de volta, porque na altura, no princípio eu era, era como se ele tivesse feito uma viagem e eu tava sempre à espera dele (...) eu quis-me convencer e convenci-me, pronto isso tá de

	parte, tu nunca mais o tens de volta e então vamos lá pra frente e foi aí que eu venci mais a perca de que eu tive do meu marido e a vencer um bocadinho a solidão (...)” (HVF, p.16) “Quer dizer há senhoras que convivem bem, convivem bem, diz que nem queriam companheiro agora, já não queriam ter mais companheiros, portanto, sair, passear, viver a vida, viver a vida, fechar a porta quando lhe, e dar voltinha à chave e ir à vida delas, outras é uma tortura, porquê, porque não se mexem tão bem, têm problemas de movimentos, têm momentos de muita, muita, muita solidão, porque têm filhos, têm netos, e vêm-se sozinhas, essas sim que têm um sofrimento também muito grande, tem sim senhora (...)” (HVF, p.18) “Neste momento que eu estou a viver agora, não queria estar só, como é que eu hei-de dizer, não queria estar só, mas com o meu marido, não é, não arranjar outro companheiro ou não, isso nunca, jamais.” (HVF, p.19) “Não é bom de maneira nenhuma, só que eu enfrento-a, a solidão enfrento-a, vou prá frente tirando esses momentos claro, esses momentos há doze anos que são, acho que cada vez, cada ano que passa nestas datas que eu mencionei agora, vem cada vez mais forte, aquela angústia, aquela saudade, é cada vez mais forte, mas depois passa, tem de passar.” (HVF, p.20) “(...) às vezes não quero tar com ninguém também, quero o meu espaço sozinha, tenho muitas vezes isso, mas depois volto ao meu normal dentro do possível, não é, vou prá frente e quero que aquilo passe, o mais rapidamente possível.” (HVF, p.20) “(...) há momentos que quero estar sozinha, isso é verdade, sinto-me bem sozinha também, embora não deixar passar muito tempo assim também, se não entrego-me àquilo que já passou, já aconteceu e depois é muito mais difícil recuperar outra vez (...)” (HVF, p.21)
Viver a solidão	“A solidão é agente não ter calor humano, não ter com quem conversar, não ter com quem desabafar, aquela pessoa que a gente pode desabafar, ouvir a porta da rua “olha, lá vem o X”, ouvir a porta do elevador que é mesmo ao pé da minha porta “lá vem o meu X”, é essa, levou muito tempo a passar.” (HVF, p.16) “(...) há as que encaram e vão prá frente e há outras que vivem toda a vida naquela solidão, que a gente não consegue, fazer nada pra que elas reajam.” (HVF, p.18) “A solidão é precisamente isso, eu acho que pra mim é ter família e estar sozinha.” (HVF, p.18) “Os que não têm família, como é o meu caso, acho que até encaram melhor, porque é assim, eu acho que as pessoas sofrem mais, tendo família e sentirem-se abandonadas pela família, do que eu por exemplo não tenho ninguém, não estou a contar com ninguém, tenho que fazer eu a minha vida (...)” (HVF, p.18) “(...) isso pra mim é a maior das solidão, é a maior solidão que uma pessoa pode ter, é saber que está ali, que ninguém os vai ver, que ninguém, não têm interesse, a família não tem interesse nenhum, essa solidão também é das piores, todas

	elas são más, não é, mas por exemplo, eu já estou a encarar a minha de uma maneira diferente, porque tenho saúde graças a Deus, não é, e procuro vencê-la e aos poucos e poucos tenho ido vencê-la, não quer dizer que não haja momentos.” (HVF, p.19) “Em mim revela-se que, é como digo, quando se aproximam essas datas, começo com uma angústia muito grande, uma angústia muito grande, uma saudade muito grande do meu marido e da família do meu marido, e, é uma saudade, uma angústia, é, é um desespero, é um desespero mesmo, a pontos de eu já ter tido depressões nessas alturas (...)” (HVF, p.19) “(...) é nessas alturas que não tenho força pra nada, então a solidão a, é um poder que ela tem sobre mim, nessas alturas.” (HVF, p.20) “E pra combater a solidão e pra viver melhor, exactamente, eu faço os possíveis pra combater precisamente essa solidão, porque é terrível, é, é um sentimento terrível que agente, que eu tenho (...) É difícil de explicar filha, é a gente não querer sofrer e temos que arranjar maneira de combatê-la.” (HVF, p.20) “(...) eu quero tar só, porque a solidão me obriga a tar só, porque se eu tivesse o marido nunca tinha sentido, eu nunca senti durante toda a minha vida, nada do que eu sinto agora depois de ter ficado sozinha.” (HVF, p.21) “(...) as pessoas não têm nada com a minha tristeza, nem com as minhas mágoas, nem com as minhas angústias, e então tou sempre parece que nada se passa comigo e às vezes sim, chego a casa às vezes farto-me de chorar, quando vou daqui, mas este bocadinho que eu faço por não sentir a tal chamada solidão (...)” (HVF, p.21) “É capaz de não ter resposta pra isso, porque eu tento resolver da melhor maneira, pra além disto que eu faço, acho que não há mais nada, porque eu procuro não ouvir, não querer conversas que me entristeçam, dando conselhos às pessoas, não é, vamos aqui, vamos ali, vamos lanchar, mas para, não tenho resposta, sinceramente não tenho.” (HVF, p.22) “(...) há solidão por estarmos sozinhas sem ter ninguém, essa solidão é muito complicada, não é, mas a solidão de ter família e de estar só, pra mim acho que é a mais complicada, porque eu como tenho essa solidão, eu só obtenho a solidão e saudades do marido e da família que tive, não é, agora não tenho.” (HVF, p.23) “(...) temos que ser nós, a ter a força da combater, porque quem é novo não tá pra ouvir os velhos, e às vezes há pessoas idosas que também já têm tantos problemas que a gente também não pode ter um desabafo, quem sou eu pra tar a martirizar uma pessoa que tem mais problemas do que (...)” (HVF, p.24)
--	--

QUADRO SINÓTICO / HV- G

Ideias-chave	Referências da História de Vida
Trajectória de vida	“(…) eu trabalhei, trabalhei até aos sessenta anos, tive na Alemanha com o meu marido, vinte e tal anos, vinte cinco anos, depois reformei-me e viemos.” (HVG, p.2) “A vida na Alemanha foi trabalho, trabalhar mas, mas fomos a muitas, muitas a, visitámos muita coisa, fomos a Shwarzawald, à mata negra, fomos à Itália, fomos a muitos sítios e a excursões, muitas excursões que havia lá muitos portugueses e organizavam essas excursões e a gente aproveitávamos e íamos, nos fins-de-semana (…)” (HVG, p.2) “(…) porque nós tínhamos uma casa na aldeia e estávamos, tinha lá os meus pais e o meu marido os pais dele, e também passávamos lá uns dias com eles.” (HVG, p.3) “(…) quando era o marido vivo, sim, saímos muito, íamos a casa dos amigos, os amigos vinham à minha, era o convívio diferente, não é agora.” (HVG, p.7)
Espaços sócio-urbanísticos /	“(…) primeiro estive na Reinaldo dos Santos, depois comprámos uma casa, as minhas filhas, começaram a querer namorar, pois era normal, e então pediram-nos pra comprar uma casa, compramos ali na Reinaldo dos Santos que é perto do Califa, depois construíram aqueles prédios das torres da Fonte Nova, conhece, pois, e, e fomos pra lá, o meu marido ainda lá teve três anos, nem chegou a reformar, depois faleceu (…)” (HVG, p.3) “Já moro aqui é perto de trinta, vinte e sete, vinte e oito, vinte e nove.” (HVG, p.3) “(…) eu vou ao centro comprar, pois é onde faço as compras no talho, no pingo doce, despacho-me e vou pra cima, se quero tomar um café, tomo, sozinha ou acompanhada com uma amiga, de resto perco pouco tempo, eu gosto muito de estar em minha casinha a tratar da minha vida.” (HVG, p.6) “(…) temos ali uma entrada se quiser estar lá sentada, eu é que, temos um grande terraço, por cima do centro, temos um terraço que é do centro e nosso dos inquilinos, há lá futebol, há lá tudo, futebol pró particular, quando eram as minhas meninas pequeninas ia lá um bocadinho com elas, porque a pessoa nem vai à rua, nem vai ao exterior, pra entrar entra pela porta de dentro que é o porteiro que ele mora lá que dá pró terraço (…)” (HVG, p.6)
Acessibilidades	“A pé, a pé, tudo a pé, quando tenho de ir a qualquer sítio vou com a minha filha no carro, de transportes não.” (HVG, p.5) “(…) agora estas custaram-me a subir um bocadinho porque custa, a descer, quando vou às compras faço as compras no centro todas, e então a descer custa-me um bocadinho, mas isto há uns dias, vai melhorar.” (HVG, p.5) “Seguro-me ao corrimão, a minha filha até quer que eu vá sempre pelo elevador, só que pro elevador é mais pró outro lado e eu gosto, saio da minha casa e entro logo no centro (…)” (HVG, p.6)

Segurança	“Ali, a, eu sinto, eu moro lá no décimo andar, temos porteira.” (HVG, p.5) “(…) fecho a minha portinha, tenho uma porta blindada, se quiserem assaltar, assaltam tudo, mas tou segura, quer dizer, moro lá tão alto.” (HVG, p.11)
Habitação	“(…) gosto muito de estar em casa (…)” (HVG, p.6) “(…) vejo da minha casa tudo, tem umas lindas vistas, tanto vejo, a minha casa dá prá segunda circular, dá prá segunda circular e dá pra Monsanto, portanto tem umas lindas vistas, não preciso de sair de casa pra ver, agora claro, quando tenho que sair pois saio.” (HVG, p.6) “(…) na minha casinha, gosto muito de estar em casa (…)” (HVG, p.9) “(…) gosto muito de estar em casa, a minha casa é confortável, tem lindas vistas, não preciso de sair à rua pra ver, tem umas grandes janelas, estou confortável.” (HVG, p.10) “(…) eu gosto é de estar na minha casa, embora muito confortável na dela e tinha tudo e tinha, mas gosto de estar na minha casa.” (HVG, p.11)
Ocupação de tempo	“(…) tenho um bocadinho de pressa porque tenho de fazer o almoço, porque a empregada vai-se embora há uma e assim sucessivamente, mais nada, vou à missa, vou a casa das minhas filhas, vou a casa dalgumas amigas, não tenho cá muitas porque sou, não sou de cá, sou da, de, faço a minha vida reservada.” (HVG, p.1) “Fazer, olhe, gosto de fazer tudo, a casa muito arrumada, muito limpa, embora a senhora vá duas vezes por semana, mas ando sempre limpar, a cozinhar, cozinho pra minha filha, quando ela tá a trabalhar (…)” (HVG, p.1) “(…) o meu genro ficou viúvo (…) e ele vai lá almoçar e eu tenho todo o prazer de fazer o almoço, a empregada já ficou a fazer a sopa e eu vou fazer agora o resto, e depois fico arrumar a cozinha, se me apetecer vou a casa da minha filha (…)” (HVG, p.1) “Gosto de ler, todas as semanas compro a revista, principalmente a revista.” (HVG, p.2) “(…) aqui já faço ginástica, aqui há muitos anos e agora quando terminar a ginástica, vou pra lá uns dias, vou ao Algarve, tenho lá uma casa também, vou ao Algarve também muitas vezes.” (HVG, p.2) “(…) tavamos na ginástica (…) Não, só ginástica, só ginástica (…) Já há bastantes anos, não sei precisamente quantos, mas foi das primeiras.” (HVG, p.3) “Olhe para preencher o tempo e fazia bem e faz bem, como a minha filha era, era médica, ela veio cá comigo, inscreveu-me e cá fiquei e cá fiquei, quer dizer, faço dois dias, de resto não venho cá mais.” (HVG, p.4) “(…) olhe agora tive uma semana na, na, em Vinhais da Serra numas termas, porque tenho aqui, ando mal de um joelho.” (HVG, p.4) “(…) vou prá praia mais, prá Armação de Pera está lá, tenho lá uma casa, vou mais praí.” (HVG, p.4)

	“(...) as minhas filhas moraram nas Pedralvas, antes de ir, agora uma mora no Alto dos Moinhos e a outra mora aqui muito perto, vou a pé pra casa delas, do resto ando muito a pé, venho aqui, vou, venho aqui a pé, agora vou outra vez a pé, quando as minhas filhas moravam nas pedralvas também ia, vou à missa, vou ali mais agora aos capuchinhos, conhece?, vou à missa, ao terço quando posso.” (HVG, p.4) “(...) televisão só à noite, vejo telejornal e depois fico a ver telenovelas, uma ou duas e depois lá pra meia-noite ou assim deito-me.” (HVG, p.5) “Crochet, já fiz muitas colchas (...) Tenho uma mão dormente, esta mão, esta, agora não consigo dobrar e eu ainda faço ao ombro o tricot (...)” (HVG, p.5) “(...) ia mais à praia que vou agora, a, com o meu marido passeávamos mais que passeio agora tanto, não é, com as minhas filhas também passeava, embora trabalhem, mas aonde elas vão me levam, ainda agora tive um mês, uma semana, a, a irmã do meu genro é médica e é minha médica de família, fui com ela pra, pra, prá, não é prá praia.” (HVG, p.7) “Ainda faço, ainda faço, tá sopa feita, faço sempre e ainda vou agora a fazê-lo.” (HVG, p.8) “(...) quando me apetece saio, saio, arranjo sempre coisas, ou a ler, ou a fazer tricot, tricot agora, é que, porque eu faço lindas coisas, e como é esta mão, é da coluna e o médico disse-me que já não vai ser fácil passar, parada é que é mau, tenho um jornal que assino por ano, o jornal da Guarda, como sou de lá gosto de saber notícias, vou à terra que tenho lá amigas, é assim a vida.” (HVG, p.10)
Laços sociais/informal	“(...) tenho duas netas, vivo pra elas, tenho uma filha, tenho dois genros e a minha vida é assim, viver pra elas (...)” (HVG, p.1) “Passear e ir tomar um cafezinho com as amigas, por exemplo, que eu tenho algumas amigas, vamos tomar o cafezinho, o que eu agora não tenho tido é apetite, fazer nada, fazer, sair, tenho uma casa lá na aldeia, vou lá de vez em quando, tenho lá amigas de infância (...)” (HVG, p.2) “(...) são colegas do dia-a-dia, não é, tenho uma ou duas que de vez em quando vamos tomar um café (...) Não, não, vamos tomar cafezinho ou vão à minha casa ou eu vou à delas ou vamos ao califa ou vamos ao centro que é por baixo da minha casa.” (HVG, p.4) “(...) tar com o meu marido e passearmos, íamos muito prá praia, quando vínhamos, e com as minhas filhas e os meus genros, a minha vida é a minha família, agora com a falta da minha filha, com a falta do meu marido, o meu marido já há vinte e dois anos faleceu e a minha filha há quatro meses (...)” (HVG, p.4) “As minhas filhas têm sempre muito medo que eu caia, principalmente a que faleceu como era médica e via que na minha idade cair já é muito complicado (...)” (HVG, p.6) “(...) foi a minha filha buscar, tive uns anos duma, da cunhada da minha filha, vão buscar-me e a levar, sozinha não querem

	que eu ande na rua, de noite.” (HVG, p.7) “Conheço, sim, os do prédio, as minhas vizinhas, muitas, umas que já lá moraram, outras que já não moram, mas cumprimento, já conheço todos, o talho já muitos anos, as pastelarias também, é tudo ali, a piza paz é onde vou ao pão, mesmo às vezes compro alguma roupa, conheço ali tudo, às vezes a minha neta vai e diz “oh vó, tu conheces toda a gente”, conheço quase toda, na parafarmácia, na, aonde vendem as jóias, conheço muita gente, já tou ali há trinta anos.” (HVG, p.7) “(…) tenho as duas netas que são muito queridas e dois genros (…)” (HVG, p.8) “Todos os dias, a minha filha telefona-me muitas vezes, vai lá almoçar, quando pode vai almoçar.” (HVG, p.8) “As netas também vão, mas não é tao fácil, a neta vai, tem uma tarde livre, a mais pequenina e às vezes telefona “oh vó, hoje vou lá almoçar avó, vou lá almoçar contigo”, são muito queridas comigo, a mais velha, é toda muito querida, já sai, já sai e já faz a vida dela, não é, sai com os amigos, mas todos os fins-de-semana vão lá almoçar, todos.” (HVG, p.8) “(…) deram-me o número de telefone, como vivo sozinha, se eu precisar alguma coisa de noite, para lhe telefonar, o porteiro tá sempre de braços abertos se precisar de alguma coisa, tenho muito boa relação.” (HVG, p.9) “As amigas lá tem duas ou três que nos visitamos, vai lá a minha casa tomar café, mas ali é tudo muito, são pessoas todas muito de bem e vivem muito bem, cada um tá lá na sua casinha, a gente encontra-se, é bom dia, boa tarde (…)” (HVG, p.9) “(…) praticamente criei as minhas netas, eram pequeninas e eu vivi pra elas e vivo e vivo e vivo prá minha família, vivo prá minha família e não tenho mais, elas têm uma casa na, no campo, vou lá muitas vezes, vou muitas vezes com elas (…)” (HVG, p.10) “(…) a minha filha à noite telefona-me três ou quatro vezes, de vez em quando as meninas, de vez em quando, vieram da barragem, já me lembra, da barragem de Castelo de Bode, de férias, telefonaram-me todos, foi o genro, foi a minha filha eram onze horas quando me telefona, onze e meia, tá sempre, nunca, dá-me beijinho pra me desejar boa noite (…)” (HVG, p.11) “(…) se eu quisesse tava todo o dia ao telefone, todo o dia e todo o dia, mas também preciso de fazer a minha vida, a minha vida, eu vivo lindamente, graças a Deus, nada me falta, tenho companhia, só falta a companhia agora da minha filha (…)” (HVG, p.12) “(…) porquê é que eles vão lá almoçar, pra eu não sentir, porque como ela ia muitas vezes e eu ia à dela e eles estão a tentar, não digo que será sempre, mas há quatro meses também ainda não comi sozinha o almoço (…)” (HVG, p.13)
Saúde	“(…) tenho este joelho muito inchado, apareceu-me inchado, mas já fui ao médico do coração, tenho tido a tensão muito alta, com vinte, agora o médico do coração já me disse que, mudou-me de comprimidos e já tá abaixar.” (HVG, p.1) “Olhe, hoje até fiz com dificuldade, por causa do joelho, mas o médico do coração diz que eu faço bem, que é melhor fazer.” (HVG, p.5)

Viver só	“A minha filha já queria que eu tivesse alguém comigo, mas eu ainda tenho coisa pra andar sozinha, é sempre um cargo que a pessoa arranja (...)” (HVG, p.10) “Como já há tantos anos estou, há vinte e dois e sozinha nunca estou, o telefone tá sempre a tocar, passo muito tempo no telefone, com as minhas filhas, com os meus genros, a, com pessoas amigas, agora quando faleceu a minha filha, foi sentimentos de todos os sítios, França, muitos sítios.” (HVG, p.10)
Viver a solidão	“Solidão por vezes é triste, mas como eu ainda não estou coisa de arranjar ninguém, quer dizer, ainda não pensei bem no assunto, quando pensar pois.” (HVG, p.109) “Sinto solidão da minha filha, a, saudades da minha filha, muitas saudades.” (HVG, p.11) “(...) embora não sinta muito porque estão sempre, eles tentam que eu não almoce sozinha, eu nunca almoço sozinha, jantar já não pode ser porque eles estão no seu trabalho (...)” (HVG, p.11) “São pessoas com dificuldades, menina, eu acho que não acontece comigo, graças a Deus.” (HVG, p.12) “Que eu conheça não, mas vejo na televisão.” (HVG, p.12) “Umas é por falta de não terem o que precisam, porque há muita gente que não tem suficiente o que precisa, dinheiro pra comprar o que precisa, segundo dizem, precisam muito de ajuda.” (HVG, p.12) “Olhe, não, por acaso não conheço, está aqui uma viúva que também na ginástica, já anos que tá viúva, mas também viaja muito, tem muitas amigas, não tem solidão, as que eu conheço fazem a vida normal.” (HVG, p.12) “(...) eu acabo por não, só aquele bocadinho da noite, estou entretida a ver as telenovelas, mas entretanto nesse bocado eu tenho quantas chamadas, tenho umas primas em França que levo horas a falar com elas e (...)” (HVG, p.12) “Olhe, eu não, não noto, eu não noto, eu não noto, talvez porque tenho muito, sou muito acompanhada e tenho, digamos, tenho tudo o que quero, o que me faz falta e que a minha filha não posso fazê-lo, não posso substituir e o meu marido já estava ultrapassado mais e de resto a solidão, há pessoas que estão muito à solidão, eu não, graças a Deus, há depressões, há muita coisa, infelizmente, mas eu graças a Deus até à data não tive.” (HVG, p.12) “Como é que eu descrevo, muito triste, muito triste, pessoas que precisam, há pessoas que precisam de acompanhamento, eu por enquanto não, na me importa porque eu agora vou prá li, eu vou pra casa, a empregada ainda lá está, ela sai à uma hora, eu fico, a minha filha vem às duas, o meu genro vem às duas, almoçamos, conversamos um pouco (...)” (HVG, p.12)

QUADRO SINÓTICO / HV- H

Ideias-chave	Referências da História de Vida
Trajectória de vida	“(…) eu sou goesa, nascida em Moçambique, mas a minha origem é goesa, embora nacionalidade portuguesa (…)” (HVH, p.1) “(…) eu vim pra Portugal porquê, porque na altura em que terminei o meu sétimo ano, correspondente o décimo segundo ano aqui, não havia universidade em Moçambique, a, terminava e as pessoas a maior parte iam pra Africa do Sul estudar inglês ou ficavam por aí, a, os meus pais quiseram que eu viesse pra Portugal, Moçambique pra Portugal era muito longe e os meus pais tinham muito medo de mandar os filhos nessa altura, porque, enquanto agora há internet, o telefone, telemóvel, correio, na altura, há cinquenta anos a pessoa vinha e estava mais dez ou quinze dias, a pessoa não sabia se tinha chegado bem, nem havia hipótese de contactar (…)” (HVH, p.1) “(…) nunca fiz muita actividade de lazer porque a vida não dava, não havia hipótese, quer dizer a minha vida logo depois de casar tive os dois gémeos, foi muito difícil, não tinha possibilidades financeiras, portanto, tomava conta sozinha deles, e, e depois como disse a minha vida conjugal não foi fácil, não é, portanto, tentei ser sempre é uma boa mãe e boa mulher, boa esposa, a, em casa portanto, fazer sempre com que eles tivessem sempre tudo e nesse aspecto sinto-me recompensada porque os meus filhos estão bem na vida, o meu marido partiu, mas partiu, tratei sempre bem, sempre, sempre, sempre, portanto, eu fui sempre mais dona de casa, mais mãe, mais esposa do que qualquer outra coisa.” (HVH, p.6) “Enquanto vivia com o meu marido, não (...) Nunca, nunca me senti só, nunca.” (HVH, p.12) “Ocupar muito, não, mas é que é assim, eu tive sempre uma vida muito activa, o meu marido como disse era um híper activo e portanto eu nunca parava muito, nunca parei muito, nunca tive uma vida calma, sossegada, aquele género de passar os fins-de-semana em casa, nunca foi e depois como tive uma vida sempre muito movimentada, na medida em que tive gémeos e a vida foi sempre extremamente activa, não é, e eu por natureza também não sou muito passiva, não sou muito sossegada (…)” (HVH, p.14) “(…) a vida é completamente diferente, nós não temos portas fechadas, nós temos uma abertura muito grande, espontaneidade, uma vida completamente diferente, não tem nada a ver, não tem nada a ver.” (HVH, p.17)
Espaços sócio-urbanísticos /	“Nesta casa há 15, mas em Benfica há 42 anos, 42 anos.” (HVH, p.7) “Pouco, não sou muito pessoa de ir ao café, às esplanadas tomar chá, não sou muito pessoa de café.” (HVH, p.8) “(…) não nesse aspecto se não fosse a junta fazer trabalhos para ocupar os seniores e aqui não vou agora só dizer a junta, a igreja, a igreja também faz coisas, eu é como disse ainda não me meti por causa de não, pra não tar assim permanentemente ocupada (…)” (HVH, p.8)

	“(…) não há assim nada prós seniores se juntarem, não há, aqui a junta tem uma associação dos reformados, onde as pessoas se juntam à tarde pra jogar às cartas (…)” (HVH, p.8) “(…) aqui a junta tem, tem teatro, tem, tem montes de entradas livres ou a pagar um preço simbólico, e não tenho ido porque não tem calhado.” (HVH, p.9)
Acessibilidades	“Eu tenho carro, é esse outro, vá lá factor que me permite ter a vida que tenho, porque felizmente tenho carro e conduzo, isso dá-me liberdade de movimento e de acção.” (HVH, p.7) “Não uso, mas aqui em Benfica tenho autocarro, tenho transporte pra todo o lado, aí em frente tenho o comboio, aqui os autocarros montes deles, daqui para o metro tenho um autocarro que me vai directo ao metro pró, pró colombo, portanto há muito transporte.” (HVH, p.7) “É assim, eu acho que aqui em Portugal as sinalizações não são muito correctas, por exemplo, aqui há montes de acidentes, porque vêm os carros daquele lado, vêm daquele, quer dizer, quem vem deste lado, não sabe quem vem deste lado e aqui há montes, montes de acidentes, já deviam ter feito alguma coisa pra impedir, não é, não.” (HVH, p.8) “(…) mas como tenho o carro, também isso é outra faceta da vida que me leva a que eu possa ter actividades, porque se eu não tivesse o carro eu não podia fazer muita coisa que faço e que me obriga muitas vezes a vir à noite, por exemplo, em relação ao meu filho, o meu filho mora em Massamá, eu pra ir a Massamá pra casa dele iria ser muito difícil, quer dizer apanhar o comboio, depois do comboio apanhar o autocarro, depois, eu venho por norma da casa do meu filho por volta aí das dez e meia da noite, quer dizer, como é que, janto com eles, estou um bocado com eles até eles irem prá cama e depois venho, portanto se não tivesse carro eu não podia fazer isso.” (HVH, p.11)
Segurança	“Sim, muito segura, embora, embora, estes prédios tenham sido assaltados, mas sinto-me segura.” (HVH, p.7) “Não, não tenho problemas até agora, saio bem a qualquer hora.” (HVH, p.9)
Ocupação de tempo	“(…) quando me reformei, realmente senti que tinha de fazer qualquer coisa, dado uma actividade intensa de que tinha tido como professora, não me imaginava ficar no vazio, a, no vazio, ou seja, sem fazer nada e acontece que houve uma pessoa amiga que me pediu pra fazer parte de uma associação (…)” (HVH, p.1) “(…) então essa associação levou-me realmente a entrar em contacto com pessoas e a fazer coisas (…)” (HVH, p.2) “(…) e não há dúvida que essa associação abriu-me as portas que me permitiu que eu começasse a levar uma vida mais activa (…) e nessa associação projectou-me um bocado para o mundo activo (…)” (HVH, p.2) “(…) essa associação, como disse projectou-me para um mundo activo, comecei entretanto, faço, eu sou secretária da direcção, e, e a associação sobrevive com, só com actividades porque temos uma sala que tem de ser paga mensalmente com uma renda muito grande e pra ser pago tem de haver actividades e, e eu tou envolvida nessas actividades, portanto, nós fazíamos a, fazemos passeios, fazemos almoços, fazemos lanches. (HVH, p.2)

	“(…) mas vou às actividades também das outras, há essencialmente duas associações assim mais importantes ligados a, à minha terra, minha terra não, terra dos meus pais, Goa, então, tento fazer, pra além disso a, como não há actividade todos os dias (..)” (HVH, p.3) “(…) mas pra além da ginástica inscrevi-me na universidade da terceira idade, por acaso inscrevi-me em muitas disciplinas, mas a, não tenho frequentado metade delas porque isso obrigar-me-ia a passar os dias todos lá na universidade.” (HVH, p.3) “(…) São Domingos e então lá, outra vez pra fazer ginástica e também porque gosto, não foi só pela ginástica em si, mas também porque gosto inscrevi-me no canto e na dança, ou seja, porque eu penso que nesta fase da vida temos de procurar actividade lúdicas, que nos façam sentir bem dispostas a, porque eu não sou intelectual nem quero ser, nem quero ser, mas há muitas disciplinas lá que eu inscrevi-me com ideias de ter mais bagagem, mais formação, como por exemplo a história de cristianismo, história turismo, história de Portugal, disciplinas que me iam dar informação (..)” (HVH, p.3) “(…) mas depois não, não frequentei realmente porque isso obrigar-me-ia ficar lá na universidade de manhã, à tarde e depois não permitiria fazer outras coisas e também porquê, porque são disciplinas interessantes realmente mas tipo um bocado pra puxar um bocado pró intelecto (..)” (HVH, p.3) “(…) estou no canto e na dança, no canto e na dança, duas actividades lúdicas que me obrigam a pensar, o, a dança faz-me bem na medida em que faço exercício físico, não é e o canto, eu sempre fiz parte de coros no passado cantei sempre e quando voltei, quando fui pró ensino não pude, tive de, quer dizer, perdi a voz porque o ensino desgasta a voz, nossa, nossa profissão é apenas utilizada a voz não é, não é escrever e eu perdi bastante a voz e então quando me reformei resolvi entrar para o coro, entrar pra um coro e então pronto tou no coro, além de, da universidade aqui a junta de freguesia organiza muitos passeios, eu vou também a esses passeios porque quando, quando profissional quando professora nunca podia ir, porque esses passeios organizados para os seniores e é durante a semana, portanto eu não podia a, aproveitar, e então aproveito, tenho ido então também aos passeios também organizados pela junta (..)” (HVH, p.4) “(…) isso foi outra actividade, como disse eu não paro (..)disse há bocado que me encontrou na Lusófona, pois nessa altura eu inscrevi-me lá num curso da língua que é utilizada na minha terra em Goa que é o concani e o professor X que é professor de história lá na Lusófona estava a, estava a dar aulas dessa língua e por isso é que me encontrou lá na Lusófona, portanto sempre que há assim uma oportunidade de fazer uma coisa qualquer diferente lá estou, portanto, não, como já percebeu, não paro, não é.” (HVH, p.4) “(…) gosto de conviver, gosto de, não sou muito dada a ver televisão, gostava mais de estar ocupada às vezes, porque sei que as pessoas distraem muito a ver televisão, gosto é muito da música, a música acompanha-me o dia inteiro, a primeira coisa que eu faço quando acordo é mesmo ligar a música e a música, eu às vezes, há dias que nem ligo a televisão,
--	---

	esqueço-me e tenho pena porque a televisão dá muita, faz muita companhia, não sei, há filmes e há coisas, e há montes.” (HVH, p.5) “(…) há muita gente que me recorre às vezes, ainda ontem ou anteontem tive uma festa de encontro das pessoas da minha terra, donde nasci e, isto é um exemplo do que eu faço, que me deu bastante trabalho, e as pessoas, a maior parte das pessoas que vão comigo são pessoas que vivem sós, que não sabem como orientar a, não têm companhia e eu faço, é este o meu trabalho mais ou menos (…)” (HVH, p.6) “(…) e não tenho usufruído, por exemplo, a igreja também organiza muita coisa e eu ainda nunca usufrui das actividades da igreja, mais da junta, porque como disse há bocadito, é preciso também começar a reformular a minha vida, ter mais tempo livre, é porque se eu vou meter nos passeios da minha associação, passeios da universidade que eles também organizam, passeios da junta, mais a minha actividade familiar, dos meus netos, quer dizer, não dá, não é, entretanto eu tenho uma filha em Madrid, uma filha em Madrid, ela é diplomata, por exemplo prá semana vou a Madrid, ela, ela pediu-me se eu podia lá ir, tomar conta dos miúdos, porque queria ir fazer uma viagem, portanto vou mais isso Madrid, portanto não dá pra estar a fazer mais actividades.” (HVH, p.7) “(…) eu acho que as pessoas vivem sós, mesmo que não vivam sós, que estão reformadas têm de ter actividades, actividades para conviver com as outras pessoas, actividades pra ter um objectivo, olhe, hoje estou tenho hidroginástica, pronto, vai lá, noutro dia tem um canto, pronto, vai lá pró canto, tem de ter alguma actividade, porque acordar, tratar-se, fazer almoço, almoçar, depois ficar praí a ver televisão, quer dizer, todos os dias, todos os dias acho que, eu não tenho feito, gostava de ter um bocadito (…) Sim, para me sossegar (risos), para ter uma vida mais sossegada, mais calma, mais tranquila, assim não.” (HVH, p.15)
Laços sociais/informal	“(…) pra mim foi muito agradável o encontrar pessoas que faziam partes, parte da minha raiz, e eu agradeço a Deus porque realmente foi uns meses antes de eu me reformar que houve esse, uma pessoa amiga, presidente da associação me telefonou a perguntar se eu queria fazer parte da direcção, eu disse que não, que ainda estava a dar aulas (…)” (HVH, p.1) “(…) então essa associação levou-me realmente a entrar em contacto com pessoas e a fazer coisas (…)” (HVH, p.2) “(…) eu tive uma vida no passado um bocado difícil e complicada, a, gémeos, não foi fácil, e o meu marido era uma pessoa hiperactiva, portanto, eu tive uma vida, mais ou menos familiar muito, muito, muito difícil, complicada, muito difícil mesmo (…)” (HVH, p.5) “(…) tenho filhos, tenho netos, mas eles trabalham, têm a vida deles, durante a semana toda não tenho, ah, além disso, quer dizer, vou buscar, tenho os netos que vivem em Massamá, uma vez por semana vou buscar os meus netos ao colégio e levo, levo pra casa e estou com eles até os pais chegarem, portanto se for preciso, uma ou duas vez, portanto não tenho assim como já viu, não tenho muito tempo.” (HVH, p.5)

	“Muitos, muitos, muitos laços, muitos, muitos, isso foi muito importante, pra mim foi muito, muito, muito importante, porque se não fosse essa associação, quero dizer, acho que estaria um bocado aqui metida, não sei, pois.” (HVH, p.7) “(…) eu a primeira ideia que eu tive quando comecei a sair com as pessoas da junta, seniores, eu pensava que as pessoas seriam mais comunicativas e não são, foi uma decepção, são pouco as pessoas, ou pela vida que levam, ou pela solidão, ou por outros problemas, tornam-se, estão mais fechadas.” (HVH, p.10) “(…) sou uma pessoa que comunico, tento comunicar com toda a gente, falo com toda a gente e tento comunicar, mas sinto que aqui as pessoas da zona não são propriamente pessoas abertas.” (HVH, p.10) “(…) eu vim de Moçambique, d’Africa, tenho outra maneira, nós os moçambicanos, os africanos temos outro espírito, outra maneira de ser, somos mais abertos, somos espontâneos, damo-nos logo com a pessoa, quer dizer, tamos, encontramos-nos tamos logo tu cá, tu lá e aqui não, aqui a pessoa é muito isolada, cada um vive no seu canto no seu espaço, isolado de todo o mundo.” (HVH, p.10) “Conheço mais ou menos, também é a mema história, somos 4 em cada prumada, mas as pessoas vivem todas muito isoladas, não há aquele encontro, convívio, mas eu penso que isto é uma situação em todo o lado, as pessoas não se dão, cada uma vive fechada.” (HVH, p.10) “(…) tenho a minha vizinha do lado com quem me dou bem, tenho outra vizinha embaixo que também vive sozinha e numa situação de necessidade está, está, tá.” (HVH, p.10) “Hum-hum, com outros parentes mais por telefone, quer dizer não contacto pessoal, é mais por telefone (…)” (HVH, p.11) “(…) eu também quando o meu marido faleceu, a minha filha que é diplomata estava cá em Portugal e comprou um andar aqui ao lado e entretanto ficou, ficou grávida, à espera de bebé, e eu portanto nem sequer tinha tempo pra pensar, tinha aqui a filha, tinha a companhia, ia buscar, aí ia buscar os miúdos, os miúdo todo os dias, pois ficava com o miúdo todos os dias, a partir das cinco e meia, portanto, não tinha tempo pra nada.” (HVH, p.16) “Da família não tanto, tou falando dos filhos, não tanto porquê, porque eles têm uma vida muito activa, têm uma vida profissional muito activa, eu não posso contar com eles, não posso contar com eles e o meu estado depressão nem sequer lhes transmiti (…)” (HVH, p.16) “Emocional sim, sei que se houvesse algum problema assim grave que podia contar com eles, mas eu não conto com eles, eu tenho muita pena se eles me ouvirem isto, não conto, aliás tenho a impressão que a maior parte (…) dos pais não contam com os filhos, sabem que não podem contar com os filhos.” (HVH, p.16) “(…) eu estou aqui em Portugal há 51 anos e noto uma diferença muito grande, na maneira de ser mesmo do português, eu mesma também mudei, tornou-se muito mais fechado, muito mais isolado, vive sufocado por causa da vida, no fundo, do futuro de que se avizinha (…)” (HVH, p.17)
--	--

	“(…) eu tento ajudar muita gente e faço os possíveis por a, ajudar dando de mim e prejudicando a minha vida e depois do outro lado, às vezes não vejo gratidão, pelo contrário (…)” (HVH, p.18)
Saúde	“(…) problemas que eu tenho de saúde a nível de ossos, da artrite, etcetera, tenho de fazer ginástica, faço hidroginástica, eu tenho graves problemas a nível das pernas porque eu tive gémeos e esses gémeos acabaram por desnivelar a minha coluna e, e eu tenho dificuldade às vezes em andar, eu sei que a ginástica, o andar é um exercício muito importante no dia-a-dia, mas como não o posso fazer, porque não tenho facilidade, faço hidroginástica.” (HVH, p.3) “(…) problemas d’ossos impedem-me apenas duma coisa, que eu gostava de fazer, caminhadas, gostava de andar e não posso (…)” (HVH, p.4) “(…) ela também disse que o que faz bem é o exercício, quer dizer, pra além da medicação deve-se também fazer o exercício físico e o dançar e fazer hidroginástica ajuda, ajuda, mas mesmo apesar de não conseguir andar muito eu faço os possíveis pra andar também às vezes, aqui na zona dou uma volta, um passeio.” (HVH, p.5) “(…) no ano passado tive assim uns problemas, vários tipos de problemas que me levaram a uma depressão pela primeira vez, mas eu não sabia que estava tendo depressão e acontece que essa depressão deixou-me muito, muito, muito, muito, muito em baixo mesmo, muito afectada, eu quando me lembro do problema da depressão eu vou-me um bocado abaixo, e o medo de entrar outra vez em depressão, leva-me a que não teja nenhum tempo livre (…)” (HVH, p.5) “No fundo acho que sim, penso que sim, eu já disse que a minha vida mudou mesmo depois de ter tido a depressão, eu até aí não tinha problemas nenhuns, eu tava bem, eu sentia-me bem, eu sentia que era uma pessoa alegre, feliz, bem disposta, não sabia o que era ser infeliz, dizia mesmo às pessoas “sou uma pessoa alegre”, essa depressão deu cabo, deu cabo de mim um bocado, deitou-me muito abaixo, e dou muito, muito, muito, muito valor às pessoas que têm depressão, nem ninguém imagina o que é ter uma depressão, é por isso é que depois as depressões levam muitas vezes as pessoas ao suicídio, porque é uma sensação esquisita, muito, muito esquisita, muito esquisita mesmo.” (HVH, p.15)
Projecto de vida	“(…) porque como eu gosto muito de dançar, esqueço-me, esqueço-me, a hidroginástica, não é questão de gostar, é apenas, faço um esforço porque é assim, já não sou nova, como tu sabes, vivo sozinha e tenho um pavor de pensar que um dia a, se ficar inutilizada, como é que há-de ser a minha vida, portanto, tou a tentar defender-me para que tenha qualidade de vida durante algum tempo (…)” (HVH, p.5) “(…) infelizmente não leio muito, porque o ler implica estar sentada, sozinha em casa, era uma das coisas que eu gostava de, de, quando um dia tiver que ficar em casa é dedicar-me mais à leitura, porque acho que a leitura é uma companhia muito boa, e ajuda também a passar o tempo e a solidão e quero ver se isso faço (…)” (HVH, p.6) “(…) não quero viciar-me a jogar cartas passar a tarde, eu gosto muito de jogar as cartas, adoro jogar cartas, mas não queria realmente perder as tardes, acho que enquanto puder há muita coisa a fazer e só um dia que já não consiga andar, ou não

	consiga realmente motivar-me prá vida, então se calhar pode ser que arranje um grupo pra jogar as cartas, agora ainda não, não tou com, não estou virada praí.” (HVH, p.8) “(…) tenho umas senhoras que costumam ir visitar algumas dessas pessoas que vivem sozinhas, eu também até gostava de ter uma ou duas, mas depois tenho medo de me afeiçoar a elas e elas afeiçoarem-se a mim e depois como eu sou muito cumpridora e responsável não era capaz de deixar, imagina que eu arranjava uma ou duas velhotas, eu não era capaz depois de abandonar, tinha mesmo de acompanhar e vou de férias, como é que fica a senhora, vou passear e como é que fica a senhora, não pode não é, a pessoa tem de ir.” (HVH, p.20)
Liberdade de estar só	“(…) eu como estava mais livre, independente, portanto não tinha de, de dar justificação a ninguém, ou seja, se eu tivesse o meu marido eu acho que não estaria nessa associação, não estaria a fazer o que faço porque teria de o acompanhar, não é (…)” (HVH, p.2) “(…) além de gostar de ter assim um companheiro mas não pra viver comigo, porque eu acho que estragava a minha vida toda, mas um companheiro pra sair, pra estar, mas depois do que eu tenho visto, que acontece a maior parte das pessoas que eu conheço que arranjam um companheiro, não é, ao fim de um mês ou dois, ao fim de um ano ou dois, ao fim, vai sempre pró torto, sai sempre, vai sempre pró torto, até porque a pessoa depois revela-se (…)” (HVH, p.22) “(…) eu gosto de cantar, dançar, gosto de sair, imagina que o homem que eu escolhesse que não gostada de dançar sobretudo, porque cantar posso cantar sozinha, mas dançar precisava de um companheiro, não é, ia a uma festa e ele não dançava, ia e ficava sentado, pronto, pra mim era um bocado doloroso, não é, gosto de viajar, há muitos que não gostam, não é, pronto ficava aqui (…) era pra tomar conta dele, só, era pra tratar da roupa, era pra fazer a comida, era pra fazer compras, não sei quê, e agora eu faço o que quero, trato só de mim, quando não quero comer não como, quando quero comer como aquilo que me apetece, não estou a pensar em fazer “ah, e agora o que é que eu vou fazer pró jantar, ai que horror não tenho”, não é, pronto, é completamente diferente e tenho pena porque gostava de ter assim uma relação” (HVH, p.22)
Viver só	“Horível, sobretudo, sobretudo aquelas que vivem sozinhas e sentem aquela solidão, acho que a solidão é assim uma coisa, o sentimento de solidão é uma coisa horrível, sensação de não ter ninguém, de estarem completamente isolados, eu há alturas que sinto isso, senti, vejo movimento de pessoas, tanta gente, no fundo uma pessoa no meio disto tudo, neste planeta sentirmo-nos sós.” (HVH, p.11) “Afecta na medida em que para não sentir só, ocupo-me demasiado.” (HVH, p.14) “(…) ainda ontem a minha sobrinha quando chegou, passado uns tempos perguntou assim, ela falava inglês, “então tia, já arranjaste um namorado?”, eu disse, “namorado?”, “sim, eu acho que devias de arranjar um, um namorado”, no fundo para colmatar a s, s, para não estar só (…)” (HVH, p.22)

Viver a solidão	“(…) independentemente de ter estas actividades todas, tou só, independentemente de ter os filhos, ter os netos, nada invalida de dizer que me sinto completamente acompanhada, porque seria errado, não tou, tenho muito medo da, da solidão.” (HVH, p.11) “Depois de reformar-me, depois de reformar-me porque já não tinha o meu marido (...) Ai, nunca senti solidão.” (HVH, p.11)” “Quando entrei na reforma (...) é que a vida de reformado, a pessoa anseia pela vida de reformado, mas a vida de reformado é uma vida, pra quem não tenha actividade ou não tenha feito, é uma vida muito complicada e triste, porque já a pessoa não tem saúde, já não tem a mesma força física, para pensar, olha vou fazer isto, vou fazer aquilo e acaba por se isolar um bocado, acaba por não sair, depois há problemas financeiros, felizmente não tenho problemas financeiros, também isso permite-me meter-me nestas coisas, não é, se eu tivesse era capaz de já não me meter não é (...)” (HVH, p.11) “Solidão é uma sensação de, uma pessoa sentir que não tem hum, mesmo ninguém, às vezes, é muito engraçado, apesar de ter muitas amigas e de ter muita gente com quem me dou e convivo, há momentos em que eu sinto um bocado essa solidão, talvez, sei lá, eu acho que toda a gente na minha situação pode ter actividades, no entanto o estar só em casa, hum, tá a ver, eu vivo só, vivo só, nesta casa.” (HVH, p.12) “Sim, porque se eu tivesse companhia não sentia a solidão, por exemplo há pessoas, a maior parte das pessoas minhas amigas neste momento ou têm um cão, ou têm um gato, eu optei por não ficar com nenhum desses animais, quando o meu marido faleceu toda a gente ofereceu e “tenho um cão, tenho um gato, vai fazer-te bem” e eu não quis precisamente porquê, como faço uma vida um bocado de exterior isso obrigar-me-ia a voltar pra casa rapidamente porque não ia deixar o animal sozinho em casa (...)” (HVH, p.12) “(…) o problema mais da solidão veio agora depois de sentir a depressão, antes disso eu não sentia.” (HVH, p.13) “(…) eu não sinto agora propriamente, porque tou permanentemente ocupada (...)” (HVH, p.15) “(…) agora as pessoas que se sentem sós, são aquelas pessoas que realmente não fazem nada, eu tenho viúvas, não se sentem sós porquê, porque tomam conta de netos permanente, os pais levam os filhos pra lá, estão ocupados com os netos (...)” (HVH, p.16) “De solidão? Então aquilo que eu faço é ocupar-me, é ocupar-me o mais possível.” (HVH; p.17) “(…) porque há muita gente velha, não, de terceira idade que vivem com os respectivos maridos ou com o filho ou filha e não tem propriamente problemas de saúde, solidão é uma pessoa mesmo viver sozinha e não ter objectivos e não ter actividade, portanto não há nada que acompanhe a sua vida no seu dia-a-dia, porque ao fim ao cabo a pessoa o facto de ter uma actividade exterior, parecendo que não tem um objectivo, vou fazer isto ou aquilo e encontra pessoas, agora uma pessoa viva só e que não faça nada, acaba por sentir muito mais, aliás a solidão, do que tenho visto na televisão, quando
-----------------	--

vejo, sobretudo da terceira idade, pessoas que vivem às centenas, aos milhares que há praí, as pessoas agora, há um prolongamento da vida e, e, eu apavoro-me como é que o governo ainda não pensou em arranjar qualquer coisa para essas pessoas que vivem sozinhas, morrem sozinhas, ninguém sabe que elas morreram (...)" (HVH, p.20)

"É negativo sempre, solidão é sempre negativo, embora, embora eu sei de pessoas cuja vida é um inferno em casa, com os maridos ou com isso, sentem muita necessidade dessa solidão, porque sentem necessidade do seu espaço e de terem a sua vida, quando a vida não corre bem há necessidade de ter essa solidão, mas quando a vida corre bem, a solidão não é propriamente coisa que a pessoa queria ter, eu tenho necessidade, não é, depois de ter uma vida activa durante o dia todo eu tenho necessidade de estar sozinha, tar só, aliás quando vou viajar e tudo, tou com as pessoas 24 horas, tenho a necessidade de ter o meu espaço, o meu espaço de estar comigo, não é." (HVH, p.21)

"(...) não é que a gente queria sentir essa solidão, porque ao fim ao cabo eu acho que ninguém quer sentir a solidão, ninguém e é por isso que as pessoas se envolvem em actividades e fazem isto e fazem aquilo, por exemplo a universidade da terceira idade tá cheia, mas é quase tudo só senhoras, não sei onde é que param os homens, mas, não há quase homens." (HVH, p.21)

"A ambas, perca de relação, porque, por exemplo, se eu tivesse o meu marido eu não tinha tempo pra estar só e no caso de perca do marido, não ter actividade também leva a essa solidão, portanto, há que, as duas coisas são complementares, no fundo, ajudam, mas se, não sei, eu acho que nós não devíamos sentir propriamente essa solidão nos tempos que correm, porque felizmente há tanta coisa que nos acompanha o dia-a-dia, eu por exemplo no meu caso, tenho telefone que me permite estar em contacto com as pessoas, tenho o telemóvel que me permite estar em contacto com as pessoas, tenho a televisão, tenho a internet, tenho o facebook, quer dizer eu tenho imensas coisas que me levam a estarem em contacto com as pessoas, tenho o skype, tenho não sei quê, portanto, são tudo coisas que levam isso." (HVH, p.21)

"O problema é que a solidão é espiritual, pra mim a solidão não é física, eu nem sequer penso na física, penso mais a espiritual, que a maior parte das pessoas sente." (HVH, p.22)