

REforma

ATIVA estudo de um programa promotor
de um envelhecimento saudável

A Transição para a Reforma em Casais Portugueses

The transition to retirement in
Portuguese couples

Helena Loureiro (IP)

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

A TRANSIÇÃO PARA A REFORMA EM CASAIS PORTUGUESES

COORDENAÇÃO

Investigador Principal, Helena Maria Almeida Macedo Loureiro

EQUIPA DE INVESTIGAÇÃO

Aida Maria de Oliveira Cruz Mendes

Ana Paula Forte Camarneiro

António Manuel Godinho Fonseca

Margarida Alexandra Moreira da Silva

Maria Madalena Carvalho

Manuel Teixeira Veríssimo

Ana Alexandre Fernandes

Rogério Manuel Clemente Rodrigues

Ana Teresa Martins Pedreiro

Margareth Ângelo

EDIÇÃO

Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E)

Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC)

ISBN

978-989-98909-5-4

MAQUETIZAÇÃO

Eurico Nogueira, *MS em Tecnologias de Informação Visual*

REVISÃO FINAL

Tatiana Sousa, *Lic. em Relações Internacionais*

REVISÃO DOCUMENTAL

Serviço de Documentação da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra

APOIO TÉCNICO

Cristina Louçano, *Secretariado da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem*

ANO DE PUBLICAÇÃO 2014

É divulgação científica do projeto *Reforma ativa: estudo de um programa promotor de um envelhecimento saudável*, integrado na rede de estudos associados do Grupo 2 (Bem-Estar, Saúde e Doença) da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E).

COMO SE CITA (Normas APA 6ª edição)

Loureiro, H., Mendes, A., Camarneiro, A., Fonseca, A., Silva, M., Carvalho, M., ... Ângelo, M. (2014). *A Transição para a Reforma em Casais Portugueses*. Coimbra: Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E) / Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC)

AUTORES



Aida Maria de Oliveira Cruz Mendes. Professora Coordenadora na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Doutora em Educação, Mestre em Saúde Ocupacional, Enfermeira Especialista em Saúde Mental e Psiquiátrica. Coordena o grupo de investigação “Bem-estar, saúde e doença” da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA:E). A sua atividade científica e pedagógica centra-se na “Saúde Ocupacional” e “Transições de saúde, ajustamento e respostas emocionais associadas”.



Ana Alexandre Fernandes. Professora Catedrática no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas da Universidade Técnica de Lisboa desde 2010. É doutorada em sociologia, na especialidade de demografia e investigadora no Cesnova/FCSH/UNL, onde coordena um grupo de trabalho e nessa qualidade integra a direção do Centro. O envelhecimento demográfico, a saúde, as migrações e o género são as áreas privilegiadas de investigação. É autora de várias publicações, em livros e revistas, nacionais e internacionais.



Ana Paula Forte Camarneiro. Professora Adjunta na ESEnFC – UCPESPFC; Investigadora na UCISA:E; Doutorada em Psicologia Clínica pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa; Mestre em Psicologia Clínica do Desenvolvimento pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra; Licenciada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Membro do CQA da ESEnFC, desde 2012.



Ana Teresa Martins Pedreiro é doutoranda em Saúde Pública (FMUP), mestre em Educação para a Saúde (ESTeS – Coimbra) e licenciada em Relações Internacionais (FEUC). É bolsista de investigação na Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem. É autora de diversas publicações em revistas nacionais e internacionais, com fator de impacto.



António Manuel Godinho Fonseca. Licenciado em Psicologia e doutorado em Ciências Biomédicas pela Universidade do Porto. Professor associado de Psicologia, na Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa (FEP-UCP). Director do *Centro de Estudos em Desenvolvimento Humano*. Membro do *Global Ageing Research Network*. Autor de livros, capítulos de livros e artigos científicos, publicados em Portugal e no estrangeiro, nas seguintes áreas de interesse: Desenvolvimento Psicológico, Psicologia do Envelhecimento, Reforma, Bem-Estar Psicológico, Saúde e Qualidade de Vida.



Helena Maria Almeida Macedo Loureiro. Licenciada em Enfermagem Comunitária (ESEAF), Mestre em Saúde Pública (FMUC) e Doutorada em Ciências da Saúde (UA). Professora Adjunta na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC). Membro da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde - Enfermagem (UICISA-E). Coordenadora do projeto REATIVA: Active Retirement: study of a healthy ageing promotor program (FCT: PTDC/MHC-SC/4846/2012). A sua atividade científica e pedagógica centra-se na “Metodologia de Investigação em Enfermagem”, “Enfermagem Comunitária”, “Saúde Familiar” e, “Saúde Ocupacional”.



Manuel Teixeira Marques Veríssimo. Licenciado em Medicina pela Universidade de Coimbra em 1980. Doutorado em Medicina na Universidade de Coimbra em 1999. Professor de Geriatria da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Médico Internista do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra. Presidente da Sociedade Portuguesa de Medicina Interna 2014-2016.



Margareth Ângelo. Licenciada em Enfermagem pela Universidade de São Paulo (1977), Mestre em Enfermagem pela Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (1982) e Doutorada em Ciências pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (1989). É professora titular da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. As áreas de interesse e domínio são enfermagem da família, pesquisa em saúde da família, prática clínica com famílias e métodos qualitativos de pesquisa. Recebeu prêmios e reconhecimento internacional pelo trabalho desenvolvido na área de enfermagem e família no Brasil.



Margarida Alexandra Moreira da Silva. Licenciada em Enfermagem Comunitária (ESEAF) e Mestre em Ciências da Enfermagem (ICBAS). Doutoranda em Ciências da Enfermagem (ICBAS). Professora Adjunta na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC). A sua atividade científica e pedagógica centra-se na “Enfermagem Comunitária” e na “Enfermagem de Saúde Familiar”.



Maria Madalena dos Santos Torres Veiga de Carvalho. Psicóloga. Doutorada em Psicologia Clínica pela Universidade de Coimbra. Professora da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra. Terapeuta Familiar e de Casal. Responsável da Consulta de Terapia de Casal e Familiar do Centro de Prestação de Serviços à Comunidade, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.



Rogério Manuel Clemente Rodrigues é doutorado em Ciências de Enfermagem (ICBAS), Mestre em Saúde Pública (FMUC) e licenciado em Enfermagem (Escola de Enfermagem de Bissaya Barreto). É professor-adjunto na Escola Superior de Enfermagem de Coimbra. Investigador principal do projeto intitulado “Os muito idosos: estudo do envelhecimento em Coimbra” (PTDC/CS-SOC/114895/2009).

RESUMO

A passagem à reforma é um evento de transição que se caracteriza pela vivência e experiência de adaptação à mudança. Dependendo da forma como os seus protagonistas a percecionam poderão diferir as suas respostas adaptativas, expondo-os a diferentes estados de vulnerabilidade.

O projeto REATIVA tem por finalidade a construção de um programa de intervenção promotor da saúde, dirigido a indivíduos e famílias que se encontram numa fase do ciclo vital de meia-idade e que vivenciam um processo de adaptação à reforma.

Neste relatório apresenta-se o segundo momento, da primeira fase deste projeto, que teve como objetivo conhecer as perceções dos casais que vivenciam um processo de adaptação à reforma, bem como as estratégias adotadas para lhes fazer face.

Realizou-se um estudo descritivo, de carácter qualitativo. Tomou-se como população-alvo os casais em que pelo menos um dos seus cônjuges estivesse aposentado há menos de 5 anos, inscritos em unidades de saúde prestadoras de Cuidados de Saúde Primários (CSP) da Administração Regional de Saúde do Centro (ARS Centro). Os participantes seleccionados foram alvo de uma abordagem por entrevista semiestruturada, tendo a informação sido recolhida por registo áudio digital e submetida a análise temática, com recurso ao programa NVivo10®.

Da referida análise emergiram os temas: *Antes da passagem à reforma, Momento da passagem à reforma, Experiência da atualidade, Expectativas para o futuro e, Recomendações para futura intervenção com casais*. O tema *Antes da Passagem à Reforma* apresentou dois subtemas, *expectativas e idealizações e dinâmica conjugal*. Quanto ao momento da passagem à reforma, os subtemas que emergiram foram três: *as mudanças percecionadas, os recursos utilizados e as vulnerabilidades*. O tema *Experiência da atualidade* consistiu em *retratos da conjugalidade, recursos e vulnerabilidades* do momento presente dos casais. O quarto tema, *expectativas para o futuro*, desvelou *recursos idealizados e dificuldades* que os casais esperavam vir a ter. Por fim, as recomendações para futura intervenção com casais situaram-se a nível dos *indivíduos, casais, rede formal e rede informal*.

Concluiu-se que o planeamento da reforma é organizador e benéfico para uma transição bem-sucedida e faz-se a nível individual e conjugal. Apesar da reforma ser expectável, pois faz parte do ciclo da vida, são percecionadas alterações importantes que constituem um momento crítico, típico das transições. O indivíduo é central no processo, mas a conjugalidade parece ser um recurso fundamental nesta fase. Um casal funcional, e com história de uma boa dinâmica conjugal, está mais preparado para a reforma, tanto naquilo que de mais positivo esta fase pode dar, como para fazer face aos aspetos menos favoráveis. As redes estabelecem uma ponte com a atividade social e familiar que permitem aos indivíduos fugir a um isolamento tendencial. Os casais reformados são uma ajuda importante para planear e realizar intervenção com casais no período pré-reforma.

ABSTRACT

Retirement is a transition event that is characterized by the experience of adapting to change. Depending on how their protagonists may perceive it their adaptive responses may be different, exposing them to different states of vulnerability.

Project REATIVA aims to build an intervention program of health promotion directed to individuals and families who are in a life cycle phase of middle age and experiencing a process of adaptation to retirement.

This report presents the second part of the first phase of this project which aimed to know the perceptions of couples who experience adaptation to the retirement process and the strategies adopted to address them.

We conducted a descriptive study of a qualitative nature. The target population were couples in which at least one of their spouses was retired for less than five years, registered in health care providers in Primary Health Care (PHC) of the Regional Health Administration Center (ARS Center). The selected participants were subjected to an approach for semi-structured interview, and the information was gathered by digital audio recording and subjected to thematic analysis using the NVivo10® program.

Of this analysis the following themes were revealed: *Before retirement, Moment of retirement, Today's experience, Expectations for the future and Recommendations for future intervention with couples*. The theme before retirement presented two subthemes, *expectations and idealizations* and *marital dynamics*. Regarding the moment of retirement, the three sub-themes that emerged were: *perceived changes, resources used* and *vulnerabilities*. The theme of today's experience consisted of *portraits of conjugality, resources* and *vulnerabilities* of this moment of couples. The fourth theme, expectations for the future, unveiled idealized *resources and difficulties* that couples expect to have. Finally, recommendations for future intervention with couples are located at the level of *individuals, couples, formal network* and *informal network*.

It was concluded that the retirement planning and organizing is beneficial for a successful transition and it happens at an individual and marital level. Although retirement is expected, since it is part of the life cycle, important changes are experienced and it is a critical moment, typical of a transition. The individual is central in the process but the conjugality seems to be a key resource in this phase. A functional couple, and with a good history of marital dynamics, is more prepared for retirement, for the more positive this phase can give as to come across with the less favorable aspects. The networks provide a bridge to social and family activities that allow individuals to escape from the trend isolation. Retired couples are an important aid to plan and carry out intervention with couples in the pre-retirement period.

LISTA DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Perceção do período antes da passagem à reforma.....	5
<i>Figura 2.</i> Perceção do momento da passagem à reforma.....	10
<i>Figura 3.</i> Perceção da experiência da atualidade.....	18
<i>Figura 4.</i> Expectativas para o futuro.....	34
<i>Figura 5.</i> Recomendações para futura intervenção em casais.....	39

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Guião de condução da entrevista semiestruturada em casais.....	4
---------------------------------------------------------------------------	---

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
2. METODOLOGIA	3
3. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	5
3.1. ANTES DA PASSAGEM À REFORMA.....	5
3.2. MOMENTO DA PASSAGEM À REFORMA.....	10
3.3. EXPERIÊNCIA DA ATUALIDADE.....	18
3.4. EXPECTATIVAS PARA O FUTURO.....	34
3.5. RECOMENDAÇÕES PARA FUTURA INTERVENÇÃO COM CASAIS.....	39
4. CONCLUSÕES	43
5. BIBLIOGRAFIA	45

1. INTRODUÇÃO

O desenvolvimento humano caracteriza-se por um conjunto de mudanças contínuas, em diferentes graus e intensidades, constituindo momentos críticos que possibilitam a adaptação a essas mudanças ou passagem de fases (Erikson, 1971).

Alguns autores fazem distinção entre mudança e transição. No entanto, esta distinção não é consensual na literatura. Nuss e Schroeder (2012) consideram que a mudança é situacional e externa, como ter um novo emprego ou um novo projeto. A transição é um processo psicológico interno que as pessoas atravessam quando têm que enfrentar uma nova situação. Os autores acrescentam que as transições são acontecimentos antecipados ou não antecipados que alteram a vida adulta. Deste ponto de vista, a reforma é uma das mais importantes transições económicas, psicológicas e sociais na vida das pessoas (Nuss & Schroeder, 2012).

O desenvolvimento saudável nas diferentes transições depende da maneira como o indivíduo vai ser capaz de interagir com a nova situação. No caso da reforma, na opinião de Mutran e Reitzes (1981 in Zanelli, 2012), eventuais dificuldades nesta transição podem estar relacionadas, por exemplo, com o quanto a identidade pessoal está vinculada ao papel profissional causando incertezas e dúvidas relacionadas com o encerramento da carreira.

Simultaneamente à aposentação, os casais nesta fase vivem outras transições: a alteração de identidade e papéis, mudança das expectativas, da intimidade e sexualidade, das necessidades de cuidados de saúde, o aumento da importância de amigos e comunidade, e a tentativa de descoberta do que dá propósito e significado à vida (Mintzer & Taylor, 2012).

O conceito de reforma, caracterizado pela revolução da longevidade, em que os indivíduos trabalham durante mais tempo mas também estão reformados durante mais anos, tem vindo a alterar-se (Mintzer & Taylor, 2012). Contudo o comportamento adulto é determinado pelas transições e não pela idade (Nuss & Schroeder, 2012).

O crescente número de aposentados tem impacto tanto na sociedade como na economia, a nível mundial. Este impacto levanta a importante questão de quais são as necessidades dos indivíduos, enquanto se preparam para a aposentação. Na realidade, embora desejada por muitos, a transição para a aposentação é mais difícil do que muitos antecipam e nem todos os indivíduos experienciam a aposentação da mesma maneira (Hermon & Lent, 2012).

Os programas psicoeducacionais de grupo são úteis para fazer face a esta transição. Por exemplo, a utilização do Modelo do Ser Indivisível que descreve cinco áreas: o ser criativo, o ser que lida bem com os desafios (*coping*), o ser social, o ser essencial e o ser físico (Hermon & Lent, 2012). Ou, ainda, para lidar de forma eficaz com as transições, a avaliação por parte dos adultos dos 4Ss: *situation, support, self, strategies*. A situação está relacionada com o avaliar o tipo de situação, se é

esperada ou inesperada, se é voluntária ou involuntária. O apoio tem que ver com as redes formais e informais de que o indivíduo dispõe. O ser está relacionado com as forças e fraquezas que o indivíduo traz para a transição. As estratégias são o plano de ação para fazer face à transição (Nuss & Schroeder, 2012).

É neste contexto que temos como objetivo conhecer as perceções dos casais que vivenciam o processo de adaptação à reforma, bem como as estratégias adotadas para lhes fazer face. Os casais participantes, em que pelo menos um dos cônjuges está aposentado há menos de 5 anos, estão inscritos em unidades de saúde prestadoras de Cuidados de Saúde Primários (CSP) da Administração Regional de Saúde do Centro (ARS Centro).

Trata-se de um segundo momento de intervenção do projeto REATIVA. O projeto REATIVA tem por finalidade a construção de um programa de intervenção promotor da saúde, dirigido a indivíduos e famílias que se encontram numa fase do ciclo vital de meia-idade e que vivenciam um processo de adaptação à reforma.

2. METODOLOGIA

A entrevista com casais aposentados (M₁B) integrou a segunda fase do primeiro momento preconizado pelo projeto REATIVA [“Reforma Ativa”: estudo de um programa promotor de um envelhecimento saudável (PTDC/MHC-PSC/4846/2012)]. Trata-se de um estudo do tipo descritivo e de carácter qualitativo, baseado num paradigma empírico e construtivista, cujo desenvolvimento teve por objetivos específicos:

Conhecer as alterações/dificuldades percecionadas pelos subsistemas conjugais, no período de adaptação à reforma;

Identificar as alterações de adaptabilidade e coesão familiar e de satisfação conjugal que os subsistemas conjugais percecionam, no período de adaptação à reforma;

Conhecer as estratégias que os subsistemas conjugais adotam por forma a fazer face às alterações e/ou dificuldades percecionadas, no período de adaptação à reforma.

Considerou-se população alvo deste estudo os casais inscritos em unidades funcionais de saúde pertencentes à Administração Regional de Saúde do Centro (ARSCentro) que cumprissem a condição de pelo menos um dos cônjuges estar aposentado há menos de 5 anos e de ambos aceitarem participar voluntariamente.

O processo de seleção amostral decorreu, inicialmente, do primeiro momento do estudo (M₁A), de onde foram selecionados alguns participantes que preenchiam os critérios de inclusão desta fase. Não constituindo fonte satisfatória de informação, foi necessário recorrer ao contributo de outros casais que cumprissem os mesmos critérios e que aceitaram participar no estudo, constituindo um total de 32 casais.

A recolha de informação foi realizada por entrevista aos casais (com os dois cônjuges em simultâneo) que responderam livremente às questões colocadas a ambos. A entrevista foi semiestruturada, orientada com base num guião (Tabela 1) e alvo de gravação áudio digital.

As entrevistas foram codificadas de 1 a 32, por ordem de realização, tendo sido atribuído, para além do número correspondente ao casal, as letras M e H respetivamente para mulheres e homens, por terem apenas participado no estudo casais heterossexuais.

Tabela 1

Guião de condução da entrevista semiestruturada em casais

1. Qual o impacto da aposentação na vivência da vossa conjugalidade? (o que aconteceu na vossa vida marido/mulher?)

1.a. E face a isso, neste momento, como é que se sente enquanto marido/esposa?

1.b. E foi assim que imaginaram?

2. Na vossa vida, a dois, quais as vossas maiores forças (recursos +)?

3. Na vossa vida a dois quais as vossas maiores dificuldades (aspetos -)?

4. Quem mais vos poderá ajudar nesta transição? (rede informal)

4.a. E a família é importante? Que papel tem tido?

5. E o futuro? Como é que veem o futuro que ainda vão construir como marido e mulher?

6. Em que área/áreas e como os sistemas de saúde, ou outros, pensam ser importantes para ajudar casais na vossa situação? (rede formal)

Respeitaram-se todos os procedimentos éticos e formais inerentes ao desenvolvimento da investigação, tendo para tal o projeto sido aprovado pelas Comissões de Ética da Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (UICISA:E/ESENF - P131-01/2013), e da Administração Regional de Saúde do Centro (ARSC - 27/06/2013). Antecedendo a entrevista, foi obtido o consentimento informado de todos os casais participantes.

A informação recolhida foi transcrita e realizada a análise de conteúdo com recurso ao programa NVivo10®, tendo-se obtido diferentes temas em função da fase de transição a que se reportavam.

3. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Tratando-se a reforma de uma vivência de transição, ocorrida habitualmente no final da idade adulta, e sendo esta lida numa perspetiva cronossistémica, à luz da teoria ecológica do desenvolvimento humano (Bronfenbrenner, 1986), os temas que emergiram das narrativas são apresentados segundo a sua ordem sequencial.

Assim, cinco temas centrais resultaram da análise da informação recolhida nos participantes de M₁B (Entrevista com casais): *Antes da passagem à reforma*; *Momento da passagem à reforma*; *Experiência atual*; *Expectativas para o futuro*; *Recomendações para intervenção com casais*.

3.1. ANTES DA PASSAGEM À REFORMA

O tema *antes da passagem à reforma* emergiu da análise dos relatos de todos os casais aposentados, pois sentiram necessidade em diferentes momentos ao longo da entrevista de contextualizar a sua história e justificar o porquê da mudança que, muitas vezes, foi provocada pelo próprio e não uma obrigação legal. Segundo Nuss e Schroeder “planear a aposentação é como planear uma expedição selvagem. A ideia-chave é não entrar na floresta da aposentação sem mapa e sem ideia de onde se vai a seguir” (2012, p. 84).

Este tema fez-se constituir pelas perceções atuais dos participantes relativas ao tempo anterior à reforma, com respeito à eminência desta transição, e fez-se traduzir pelos subtemas *expectativas e idealizações* e *dinâmica conjugal* (Figura 1).

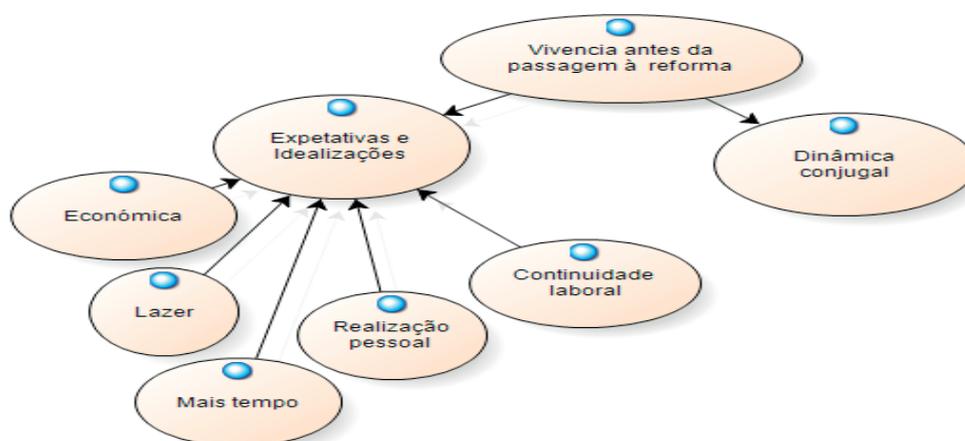


Figura 1. Perceção do período antes da passagem à reforma.

Durante o seu discurso, os cônjuges centraram-se naturalmente nos seus subsistemas individuais e enunciaram expectativas e idealizações que se reportaram ao tempo anterior à reforma. Estas relacionaram-se com aspetos ligados às questões económicas, ao lazer, à maior disponibilidade de tempo, à realização pessoal e à continuidade laboral.

Relativamente às questões económicas, os casais percecionaram a futura perda económica, situação decorrente da diminuição de rendimentos mensais auferidos pelas pensões, por comparação com os salários provenientes do trabalho. Esta situação foi sempre tida como negativa.

Ela dizia sempre ‘já sabes, não podemos comprar isto, não podemos comprar aquilo, já sabes que nos vamos reformar’. H1 (2014)

Outra das expectativas e idealizações prendeu-se com a perspetiva de passar a ter mais lazer.

Às vezes tinha lá um pano ou uma renda para fazer e dizia “deixa estar que quando eu estiver reformada eu faço”. E tenho feito. Não tenho horários para cumprir e por isso é diferente. M13 (2014)

Em alguns casos isso foi conseguido, mas noutros não, pois a realidade sobrepôs-se ao idealizado.

Eu imaginava-me a fazer mais rendas agora na reforma, mas não consigo porque os olhos não deixam. M4 (2014)

Antes da reforma os casais tinham a expectativa de vir a ter mais tempo para realizar as atividades que antes não lhes era possível, nomeadamente a possibilidade de despender mais tempo com o cônjuge, voltando-se de novo um para o outro, como se fosse um retorno ao enamoramento *adormecido*.

[...] eu às vezes dizia “quando eu estiver reformada eu faço isto e faço aquilo”, coisas que eu não tinha tempo de fazer quando trabalhava. M13 (2014)

A imaginação foi sempre essa, passarmos mais um bocado sozinhos, muito na companhia um do outro porque o trabalho também me obrigava muita vez a estar fora. H4 (2014)

Alguns casais idealizaram para a reforma a concretização de um projeto de vida, não possível anteriormente, que lhes possibilitasse a realização pessoal (se esta não foi conseguida durante o tempo de atividade laboral).

[...] eu nunca gostei daquilo que fiz. Vou ser sincero... eu gostava de ser profissional de futebol ou cantor de música... e... pronto... nunca... portanto, tive problemas do coração e fui um indivíduo sempre muito pacato, não... gostava que as coisas me

viessem parar às mãos, sem trabalho, sem esforço, sem nada e é impossível não é? E andei uma vida frustrado. Foram 40 anos ... uma frustração. Estava sempre à espera que chegasse o dia de atingir os 40 anos para poder vir para a reforma... para me sentir realizado. Uma vez que eu não gostava ... nunca gostei da minha profissão estava "mortinho" para me vir embora, para fazer os 40 anos. H4 (2014)

Os relatos atrás apresentados vão ao encontro da perspetiva apresentada por vários autores de que a reforma é mais desejada quando a atividade laboral é pouco satisfatória. Caldas (2012 in Zanelli, 2012), afirmou que o modo de vivenciar a reforma está associado aos interesses e motivações pessoais, ao grau de compromisso com a atividade laboral desempenhada e à condição económica do reformado.

Para alguns, a reforma poderá representar uma fase de novas conquistas, de liberdade e de desenvolvimento pessoal, que a anterior restrição de tempo os impedia (Zanelli, 2012).

No entanto, para alguns participantes permaneceu a expectativa de continuidade laboral.

[...] quando eu pensava em me reformar...tenho uma história muito engraçada, mas que não tem graça nenhuma. [...] eu dizia que quando fosse reformada não podia parar. [...] e eu dizia assim "Quando eu me reformar vou comprar uma roulotte e venho para aqui para a porta [...] vender cafés, leite, galão, bolos de bacalhau, rissóis, ovos cozidos e sopa e vocês, depois, vão lá. Era o que eu imaginava que iria fazer (nova ocupação). Afinal, quando eu me reformei já havia cá tudo. Não concretizei esse desejo, mas tenho outros. M11 (2014)

A propósito da retoma de trabalho, a literatura sugere que os indivíduos que regressam ao mercado de trabalho depois da aposentação fazem-no por sentir falta das interações estruturais e sociais do emprego e para ter acesso a melhores recursos financeiros (Nuss & Schroeder, 2012). No contexto socioeconómico português esta é uma situação pouco frequente, ocupando-se os reformados essencialmente de atividades domésticas (Loureiro, 2011).

Decorrente desta análise temática, de acordo com Hermon e Lent (2012), planear a transição para a aposentação será benéfico para os seus protagonistas, dados os *outcomes* positivos que daí advêm. Uma parte importante deste planeamento é a clarificação das expectativas face à aposentação, a ter em conta nos programas de intervenção.

A dinâmica conjugal que os participantes foram estabelecendo ao longo dos vários anos de relacionamento foi transversal em todos os discursos, a respeito do período antes da reforma. Esta dinâmica terá marcado não apenas os seus próprios percursos de vida mas, também, os daqueles que terão sido os elementos constituintes dos seus sistemas familiares de pertença.

Destacou-se, neste subtema, que a aposentação foi muitas vezes precipitada pela influência exercida pelo cônjuge no contexto da dinâmica e da fase do ciclo vital em que o casal se encontrava.

No caso em que um dos cônjuges já estava reformado, a dinâmica conjugal exerceu uma influência relevante pois um esperava pelo outro para a continuidade do projeto de vida conjunto, principalmente se estavam em fase de *ninho vazio* (Alarcão, 2000; Relvas, 2000).

O meu marido estava doente há 10 anos. Eu reformei-me com 61 anos e meio, vim com uma reforma pequeníssima por causa dele. Ele estava cheio de estar em casa sem trabalhar e eu chegava a casa e ele dizia 'Nandinha, vamos para Portugal que eu estou farto de contar as árvores no jardim, vamos embora' e eu vim. [...] M10 (2014)

Em outros casos, a decisão terá sido ponderada pelo próprio indivíduo mas partilhada e apoiada pelo cônjuge.

Preparei-me falando com a minha esposa: 'venho para casa? Não venho? O que é que tu achas?'. E ela: 'é ... se ficas lá e se perdes dinheiro?' H8 (2014)

Esta situação vem contrapor a perspetiva apresentada por Mintzer e Taylor (2012), quando referem que muitos casais nesta faixa etária não conversam sobre a etapa seguinte que os espera, a chegada da aposentação. Isto acontece porque é difícil terem tempo juntos, porque não têm competências comunicacionais, porque assumem que vão entrar em desacordo abrindo a *Caixa de Pandora*, ou porque não querem pensar no futuro que os obriga a confrontar com a sua própria mortalidade.

Na situação conjugal em que ambos trabalhavam e em que um dos cônjuges se propunha aposentar, parece ter existido alguma relutância ou maior dificuldade na tomada de decisão, pois o percurso de vida comum parecia vir a desvirtuar-se a partir desse momento.

[...] já lhe disse muitas vezes e já tivemos oportunidade de conversar sobre isso, o meu medo era que eu não queria que ele parasse. Ou seja, não era capaz de imaginar ver ali uma pessoa parada em casa ou ir beber uma bica e ficar eternamente no café. Uma pessoa sem objetivos. Se bem que eu [...] entendesse que ele não é muito capaz de seguir esse caminho, mas isso preocupou-me sempre muito. E fui-lhe sempre dizendo 'tudo bem, acho que deves aproveitar mas por favor não pares!' porque eu tenho uma longa caminhada até conseguir a reforma [...] Faltam-me muitos anos e eu preciso de sentir ao meu lado que o meu companheiro está bem, que faz uma vida que já não é de trabalho mas uma vida normal, que tem os seus afazeres para eu poder estar bem no meu trabalho e conseguir chegar lá. [...] M8 (2014)

Apesar de não ter sido explicitamente verbalizado nas narrativas, constatou-se ainda que ambos os cônjuges percecionaram a mudança que se avizinhava. A aproximação da reforma constituiu um elemento de ponderação na *reorganização espaço-temporal do novo-velho casal* (Alarcão, 2000, p. 190). O casal tem de cuidar do *nós*, do *eu* e do *tu*. Ou seja, tem que, na continuidade de um processo em curso, criar condições necessárias ao seu desenvolvimento (Alarcão, 2000).

A percepção de mudança, se preparada no sentido mais favorável à manutenção do equilíbrio familiar, poderia ser benéfica aos protagonistas desta transição. Neste sentido, Loureiro (2014, p. 148) refere que “cabe aos cuidados de Saúde Primários tomar um papel mais interventivo neste âmbito pelo efetivo acompanhamento dos indivíduos e famílias ao longo desta transição.”

3.2. MOMENTO DA PASSAGEM À REFORMA

Ao fazerem referência ao momento em que se aposentaram, os casais participantes retrataram as mudanças percecionadas, os recursos utilizados e as vulnerabilidades a que estiveram sujeitos nesse período (Figura 2).

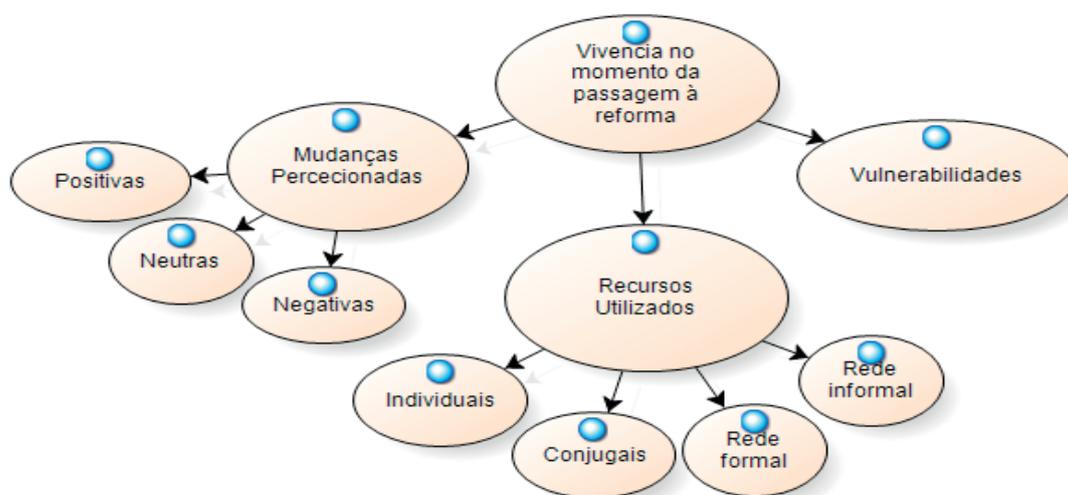


Figura 2. Perceção do momento da passagem à reforma.

As *mudanças percecionadas* no momento da passagem à reforma assumiram um carácter positivo, neutro e/ou negativo.

As mudanças positivas verificaram-se a nível dos subsistemas individual e conjugal.

No subsistema individual as mudanças positivas caracterizaram-se pela percepção de liberdade.

Sou livre, faço aquilo que eu mais ou menos quero. Mais ou menos... tenho que gerir o meu tempo, tenho que fazer algumas coisas em casa na mesma. M1 (2014)

Mas também através da percepção de descanso.

O impacto é bom, não é? Para quem trabalhou tanto desde pequena é um descanso. M10 (2014)

E, ainda, a percepção de encantamento.

Desde que vim para a reforma, estou encantado com a vida. H4 (2014)

Estas perceções identificam-se com a vivência da fase de lua-de-mel (Atchley, 1996), na qual o indivíduo tenta colocar em prática todas as expectativas positivas e projetos que tinha idealizado durante a sua vida ativa.

A nível conjugal foram percecionados benefícios relacionais e comunicacionais trazidos pela mudança, quer pela maior disponibilidade de tempo *a dois* que passou a existir, quer pela maior disponibilidade de ajuda mútua.

Teve algum impacto, não digo que não porque... não foi negativo, antes pelo contrário. Mas pronto... acho que... até beneficiou um bocado porque o(H2), como se reformou primeiro, estava um bocadinho sozinho, um pouco sozinho não, estava completamente sozinho e claro que o facto de eu ter ido para casa, de fazer, portanto, todos os meus afazeres e estar junto dele, partilhar com ele... portanto, tudo, até os afazeres de casa, a entajuda de um e outro, umas vezes faz ele, outras vezes faço eu... o facto de podermos partilhar mais conversa. Tudo isso eu não posso considerar negativo, não é por esse lado. Acho que até foi positivo o facto de eu ir para casa, no aspeto conjugal, não é? M2 (2014)

Também se constatou a perceção de menos conflitos e de menos stresse que os casais atribuíam às responsabilidades laborais, que deixaram de ter.

Acho que como casal, a reforma acho que até foi benéfica nesse aspeto. Temos mais tempos juntos mas temos menos conflitos. Os conflitos também podem advir do próprio trabalho e das exigências do trabalho, tanto um como outro, depois chegávamos a casa e descarregávamos um no outro, quando não devia ser assim. Num aspeto a reforma foi boa, para já não tenho de cumprir horários, já não há tanto stresse. Assim em casa já não tinham de acontecer certas coisas que aconteciam, ultrapassava-se o limite do razoável e por muito que a gente quisesse não era fácil suplantar isso. H12 (2014)

Depois da aposentação os casais passam a estar mais tempo juntos, pois as redes sociais diminuem devido à perda de contactos relacionados com o trabalho, e os cônjuges, inclusivamente, podem influenciar os comportamentos de saúde um do outro, de diversas formas (Barnett, Guell, & Ogilvie, 2013).

Esta transição pode ser confusa e emotiva. É uma altura delicada de novas possibilidades e decisões importantes para o casal (Bradley, 2001).

Com respeito às mudanças neutras, elas emergiram da perceção de ajustamento que passaram a ter, em função da adaptação à transição em estudo.

Não trouxe conflitos, nem nada disso. Tudo gerido ficou muito bom, acho eu. Para mim não afetou nada. M12 (2014)

Não, não houve nada. [...] Não é nada diferente. Tudo na mesma. M9 (2014)

Houve poucos relatos de uma zona neutra na transição para a reforma. A zona neutra a que os casais se referiram situa-se, possivelmente, entre a fase antiga e a nova fase de onde emerge um novo começo (Nuss & Schroeder, 2012).

Uma mudança é sempre uma situação crítica pela imprevisibilidade de que é investida (Alarcão, 2000). Na mudança há oportunidade e risco, e o modo como se lida com a crise determinará o seu sucesso ou insucesso.

As mudanças negativas percebidas foram muito enfatizadas e estiveram relacionadas com a não-aceitação da reforma, com as alterações ocorridas nos subsistemas familiares e com a diminuição do poder económico causado pela transição.

A atribuição de significados de não-aceitação do novo estatuto de reformado transpareceu em alguns discursos, como por exemplo no caso do casal 6.

Ele queria, mas eu não queria... M6 (2014)

Ela não queria. Chorava na Segurança Social quando estávamos a preencher os papéis... H6 (2014)

Eu não queria... elas na Segurança Social diziam "você é a única pessoa que não quer" e eu dizia "mas eu não quero, não quero". Ainda hoje não aceito. M6 (2014)

A coisa que mais me chocou a mim foi quando fui preencher os papéis da reforma... é que lá no questionário diz "reforma por velhice". Eu acho que não devia ser assim... choca... H6 (2014)

Choca... é assim uma coisa que choca... M6 (2014)

É um choque tão grande, tão grande... ainda hoje[...] M6 (2014)

Eu ainda não sou velho... Quem fez aquilo (refere-se ao papel da Segurança Social) não tem sentimentos. H6 (2014)

Eu reformei-me no dia 25 de Abril e só em Dezembro é que soube... é que soube... é que fui saber pelo meu filho. Ele dizia "Oh mãe tens que ir saber, nem sabes se estás a receber, se não estás, se estás". Eu foi um choque tão grande que eu pronto... nunca fui saber se mandavam a... pensão, não é? O meu filho dizia "Oh mãe, então e se ela (a pensão) está a ir para outro lado?" e eu dizia "oh, eu não me importo". Foi um choque quando eu cheguei ao banco e... procurei e me disseram "ai você é então assim e assado..." e aí... foi tão triste, tão triste, que ainda hoje sinto essa tristeza... dentro de mim... uma tristeza... Bem, a gente ser novo é muito bom e... M6 (2014)

Para além da não-aceitação, estes discursos ilustram que a decisão de aposentação poderá suscitar uma alteração no seio do casal, em que os seus elementos podem tomar consciência de que os objetivos de vida de ambos não são compatíveis, mesmo quando estão casados há muitos anos (Bradley, 2001).

Ainda na transição em análise, foram perspectivadas de forma negativa as alterações ocorridas nos subsistemas familiares e fizeram-se sentir nos subsistemas individual, conjugal e parental.

A nível do subsistema individual, verificou-se que as pessoas sentiram a falta de ocupação e de autonomia para gerir o seu próprio dia-a-dia, como gostariam e como idealizaram no momento prévio à reforma.

[...] eu deixei de trabalhar naquilo que eu gostava, não é? E que me preenchia a vida toda e a minha essência de todo o dia e depois ia para casa relaxada, com o meu companheiro, noutro tipo de vida que eu também gosto, não é? Mas não gosto no dia todo. M2 (2014)

De facto, a rutura com o trabalho pode trazer problemas quando associada a sentimentos de frustração, de impotência face às transformações e, em casos extremos, à perda do amor-próprio (Caldas, 2012, in Zanelli, 2012).

Por vezes, essa situação foi percebida pelo companheiro e não foi verbalizada pelo próprio.

Eu notei que o comportamento da minha mulher é diferente desde que ela veio para casa. Eu notei que lhe faltava qualquer coisa. Ela diz que não mas faltava. [...] Eu sei que lhe faltava mas eu notei. [...] Faltou-lhe o sair de manhã e ir para o trabalho. Aquela tarefa que ela estava habituada, pronto. Começava a fazer coisas que às vezes ... fazia sentido mas fazia porque tinha que fazer, às vezes, limpava, mudava as coisas de casa, punha isto aqui e acolá, e eu à noite 'já andaste a mudar isto outra vez' e ela não dizia nada. Notava-se que ela não estava bem ali, ia para outro lado e limpava o pó. H1 (2014)

Embora a aposentação possa ter sido planeada durante décadas, a sua fase inicial é um momento frágil (Bradley, 2001). Nem todos os reformados fazem esta transição de forma *suave*, alguns indivíduos experienciam ambivalência, ansiedade, medo, depressão e um sentimento de perda (Shultz & Wang, 2011). É o início de uma nova fase da vida, que requer a reestruturação da rotina diária e dos contactos sociais (Kubicek, Korunka, Raymo, & Hoonakker, 2011).

A nível conjugal os conflitos aumentaram e essa foi uma situação essencialmente verbalizada pelos cônjuges do género feminino.

Passamos a discutir por tudo e por nada. Coisas de ninharias. Por exemplo, se o filho mais novo chegava a casa mais tarde já estava o caldo entornado. [...] Quezílias sem importância que hoje já não ligo nenhuma, nenhuma a essas coisas. M1 (2014)

[...] porque o dia todo em casa com o marido é complicado ... e como o meu marido esteve doente e tem problemas psicológicos, da cabeça [...]. Há dias de saturação entre ele e eu. Mas mais eu, não é? Porque sou a que cozinho, a que olho por ele, trato da medicação, que me ocupo de tudo. Limpezas, comida, tudo ... [...]. M10 (2014)

Decorrente da análise das narrativas anteriores, pode-se afirmar que questões importantes se levantam nesta fase ao indivíduo e ao casal, tais como: perceber *Quem sou eu?*, *Quem és tu?*, e *Quem somos nós?*. Se os elementos do casal passam mais tempo em casa, poderá ser necessário voltar a fazer uma divisão de trabalho e responsabilidades de casa. Deve existir também uma nova definição do tempo que cada um passa sozinho e do tempo que passam juntos (Mintzer & Taylor, 2012).

A aposentação parece ser então um evento difícil para o indivíduo e que poderá ser ainda mais difícil quando vivida em casal, porque as relações são dinâmicas.

Mas também posso dizer, isto da minha parte, que houve coisas que pioraram. Porque nós, como disse o (H2) há bocado e muito bem, continuamos isolados. Agora já não é ele sozinho, acabamos por ser os dois. E isso tem trazido um pouco de conflito entre nós os dois. M2 (2014)

Simultaneamente à aposentação, os casais vivem outras transições como a alteração da identidade e papéis, a mudança das expectativas, da intimidade e da sexualidade, da necessidade de cuidados de saúde, o aumento da importância de amigos e comunidade, e a tentativa de descoberta do que dá propósito e significado à vida (Mintzer & Taylor, 2012).

A nível parental emergiram conflitos e essa situação revelou-se particularmente notória quando os pais trabalhavam longe antes da reforma e não acompanharam diariamente o desenvolvimento dos filhos.

Os filhos sentiram mais porque tinham uma liberdade muito maior [...] tínhamos uma rotina e chegávamos a casa e todos colaborávamos e chegava o outro dia e era a mesma coisa. Eles notaram muito mais porque ... ao ponto do meu filho mais velho que tem um feitio muito bom [...] dizer que já não podia ouvir mais o pai a resmungar ... implicava com coisitas muito pequeninas que não eram dele mas nós compreendemos que ele não estava bem. M1 (2014)

Nestas circunstâncias, trata-se de uma família com filhos adultos (Relvas, 2000), em que a disponibilidade de tempo possibilita o confronto com hábitos antes não identificados ou mesmo não expectáveis.

Outra mudança negativa percecionada pelos casais foi a diminuição do poder económico. Esta tinha já sido antecipada por alguns casais e é agora tornada real.

[...]nunca mais porque não podemos sair.[...] Começaram a haver os cortes. Os cortes nos vencimentos. H2 (2014)

As nossas reformas são pequenas, são muito baixas. M2 (2014)

O pior inimigo foi a diferença do dinheiro. E estas crises e mais não sei quanto ... pronto, foi o maior inimigo que a gente teve. H3 (2014)

Num casal, a importância do dinheiro vai muito para além do valor monetário. O dinheiro é um recurso e uma ferramenta para atingir sonhos, mas pode simbolicamente representar a autovalorização, a segurança, a liberdade, o amor, o poder ou o controlo (Mintzer & Taylor, 2012).

As transições começam, muitas vezes, por ter que deixar algo partir. O ponto de partida para uma transição é deixar a situação anterior para trás (Nuss & Schroeder, 2012). É no momento da transição que essa perda é mais notória e se reveste de mais aspetos negativos tais como aqueles que acima analisámos.

Para além das mudanças percebidas e acima apresentadas, os casais reconheceram *recursos* utilizados na adaptação ao momento de transição. Estes recursos foram conjugais e das redes de apoio que dispunham.

Em termos de recursos conjugais, os testemunhos dos casais demonstraram que a comunicação, a tolerância, a confiança, a cumplicidade e a amizade tornam a crise mais fácil de ultrapassar, constituindo dos melhores recursos conjugais.

Exemplo disso foi o caso a seguir apresentado, em que a natureza da comunicação, a confiança e a tolerância construídas ao longo da vida deste casal parecem ter sido determinantes para o bom relacionamento conjugal estabelecido no momento da reforma.

Desculpa lá. Há 38 anos. E há malta que me pergunta qual é o segredo. Não é segredo, é, eu digo mesmo, a confiança um no outro. H1 (2014)

Confiança e sermos honestos um com o outro, também. E pegarmos um no outro, quando tínhamos que discutir as coisas, irmos os dois e falar [...] M1 (2014)

Exatamente, fizemos muitas vezes isso, ir passear e falar. H1 (2014)

Discutir muito também. Discutir e zangas também! M1 (2014)

Há uma coisa que eu acho que cheguei à conclusão, e bem, que era deixá-la controlar as coisas. H1 (2014)

A cumplicidade foi também um recurso conjugal.

Sentimos muito o apoio um do outro. Os filhos não estavam. Ele desempregou-se em outubro e eu acabava o contrato em fevereiro. E ele dizia que se matava... que estava em casa sozinho... que não queria estar em casa sozinho. Então eu disse: "Oh homem, tem calma! Eu até fevereiro vou estar lá, se me passarem a efetiva aguento, se não me passarem (a efetiva) venho para casa, para ao pé de ti." E foi o que nós fizemos. Eles chamaram-me para ficar novamente... [...] E eu disse-lhes: "Uma vez que despediram o meu marido, têm de me despedir a mim também." [...] Porque foi assim, ele ficou muito desmotivado... ele foi-se muito abaixo. H11 (2014)

Sentimos mais apoio um do outro, quando fomos para a reforma. M11 (2014)

Particularmente se o casal se encontra em *ninho vazio* (Alarcão, 2000; Relvas, 2000) e este se associa a uma transição, a cumplicidade é um recurso conjugal muito favorável.

O sentido da amizade, novamente como um grande apoio nos momentos difíceis.

Eu acho que o essencial é sermos amigos um do outro. E haver preocupação [...] M7 (2014)

Foi ainda possível verificar que cada casal encontrou a sua própria estratégia de adaptação. Esta estratégia foi, grande parte das vezes, criada com base na relação edificada ao longo da vida conjugal, sendo que as suas características se tornaram determinantes para a qualidade de vivência da transição a que foram agora expostos.

Se as pessoas se ajustam satisfatoriamente à aposentação, depende muito das atitudes e padrões comportamentais desenvolvidos durante os anos de vida ativa. Para fazer um bom ajustamento, as pessoas devem estar dispostas a reorganizar as suas vidas e a modificar a sua auto perspetiva (Nuss & Schroeder, 2012).

As redes revelaram-se recursos extremamente importantes na adaptação à vivência do momento da passagem à reforma.

A rede informal, nomeadamente a família, os colegas e os amigos foram várias vezes proferidos nos discursos dos participantes como recursos de adaptação.

A família em si ... a família em si ... tenho irmãs aqui que também já estavam aposentadas. Convivemos normalmente como já convivíamos. Colegas de trabalho, tenho uma que convivo quase todas as semanas. Com colegas, com a minha colega também. Com os amigos, ainda ontem lá estiveram em casa, uma colega que também se reformou ao mesmo tempo que eu. M1 (2014)

Tudo ajudou. Foi na altura das vindimas até... e tudo ajudou, pronto. Passámos por uma dificuldade e vimos que podíamos contar com o apoio da família e dos amigos. M17 (2014)

A rede formal foi igualmente relevante, não apenas por proporcionar o acesso a novas aprendizagens gratificantes em termos de realização pessoal mas também por facultar simultaneamente a proximidade e a construção de novas relações de amizade, podendo, em algumas situações, pôr fim ao isolamento e desespero vivido.

Andei a tirar um curso de informática, de inglês. [...] Fazer cursos de formação, de computadores, de inglês ... máquinas fotográficas, tenho o hobbie da fotografia e muita coisa [...] H1 (2014)

E vou-lhe dizer uma coisa quando eu conheci esta escola, a AMA, foi a melhor coisa que me aconteceu. Se não fosse isto, no momento em que eu andava tão desesperada, já me tinha morto, a mim e ao meu marido. M10 (2014)

A aposentação, sendo uma das maiores transições de vida, afeta profundamente os padrões das atividades diárias e a constituição da rede social (Löckenhoff, Terracciano, & Costa, 2009).

Os *recursos* podem ser definidos como as características ou condições materiais, sociais ou pessoais que são valorizadas pelo indivíduo ou que são utilizadas como meios para atingir objetivos pessoais. Por exemplo, no contexto da aposentação, relações próximas ou envolvimento em grupos sociais podem ser vistos como recursos. A importância dos recursos pode variar de indivíduo para indivíduo, dependendo das aspirações individuais (Kubicek et al., 2011).

Os casais evidenciaram os recursos utilizados que, sem dúvida, suplantaram os aspetos negativos da mudança percecionada. Neste âmbito, recursos conjugais e da rede formal e informal foram expressos.

No momento da *passagem à reforma*, para além das mudanças percecionadas e dos recursos, foram também vivenciadas, nesta fase de adaptação, algumas *vulnerabilidades*.

Houve vulnerabilidades que estiveram relacionadas com situações de desemprego indesejado ou mudança de país. O retorno a Portugal na condição de ex-emigrante foi um desses exemplos, dada a necessidade simultânea de readaptação ao país natal, com diferenças socioculturais, políticas e ambientais, adaptadas à época em que regressaram e às quais se tiveram de reajustar.

Estava em França, era uma vida totalmente diferente da de cá. M10 (2014)

O desemprego indesejado, particularmente quando apanhou as pessoas de surpresa foi outra das vulnerabilidades e, também, quando levou à necessidade de desempenhar novas funções para as quais estas não estavam preparadas.

A reforma do meu marido foi antecipada por motivos da firma suspender os trabalhadores. Nessa altura fiquei muito preocupada, porque ainda estava a trabalhar e ele foi para o desemprego, o que foi uma preocupação para mim. M11 (2014)

Depois tive a fazer uns trabalhos para a junta de freguesia (POC's) porque tudo isso conta para a reforma! H11 (2014)

Muitos trabalhadores são forçados a abandonar o trabalho antes da preconizada idade da reforma e os estudos revelam que esta aposentação involuntária tem efeitos negativos na saúde e bem-estar dos trabalhadores; de onde os que sentem que se aposentaram *demasiado cedo* estão menos satisfeitos com a reforma (van Solinge & Henkes, 2008).

As transições são experienciadas como eventos geradores de stresse que causam rutura e angústia aos indivíduos. As transições podem ter um efeito negativo no bem-estar holístico (Hermon & Lent, 2012).

Apesar das variações no como e no quando é que as pessoas se reformam, a transição está tipificada por muitos ajustamentos ao estilo de vida, muitos dos quais afetam a saúde e o bem-estar, incluindo o nível e a forma das atividades físicas e sociais (Heaven et al., 2013).

3.3. EXPERIÊNCIA DA ATUALIDADE

A *experiência da atualidade* foi outro dos temas que emergiu da análise das narrativas discursivas dos casais, quando se referiram ao como se sentem, quais as maiores forças e maiores dificuldades no momento presente.

Na experiência da atualidade circunscreveram-se os *retratos da conjugalidade*, os *recursos* e as *vulnerabilidades conjugais* (Figura 3).

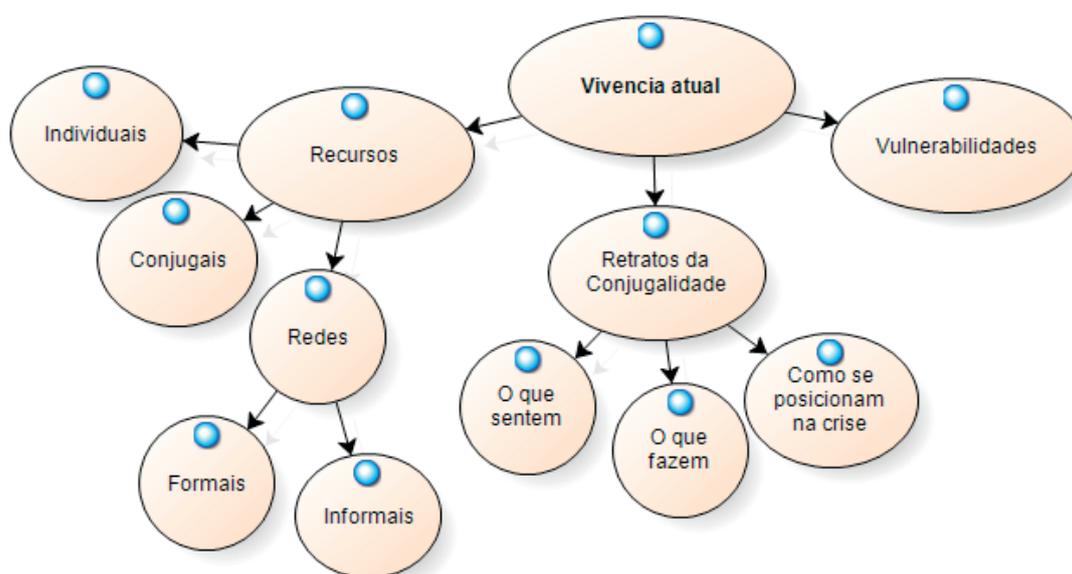


Figura 3. Percepção da experiência da atualidade.

Os *retratos da conjugalidade* foram apresentados nos discursos dos casais como sendo o modo como se veem, nomeadamente em relação ao que fazem, ao que sentem e ainda à forma como se posicionam na crise provocada por esta nova fase das suas vidas.

Em relação ao que fazem na atualidade, os casais referiram-se aos hábitos pessoais, às atividades de lazer, às atividades domésticas, à sexualidade e ao cuidar do outro.

Quanto aos hábitos pessoais, os casais descreveram algumas rotinas, referentes à individualidade de cada um dos cônjuges.

Eu às 8h da noite já estou na cama, naqueles dias de frio. O meu marido não, fica na sala a ver televisão. M10 (2014)

Ele pega na bicicleta de manhã ... [...] eu gosto de ler, mas tenho de ler pouquinho e tem de ser durante o dia. Ele detesta ler. Ele é incapaz de estar sentado a ler ou a ver um filme. M14 (2014)

As atividades de lazer emergem nos discursos como atividades referentes ao que os casais realizam em conjunto, de que são exemplo o visionamento de filmes e as férias.

Temos à noite, por exemplo, estarmos a ver uns filmes, umas séries. H5 (2014)

Nós todos os anos fazemos uma lua-de-mel, um cruzeiro. H7 (2014)

No que respeita à atividade doméstica evidenciou-se uma predominância do papel feminino, que nalgumas narrativas é apresentado pelas mulheres como um facto natural.

Não. Eu nunca lhe pus ... ela é que toma conta da casa, ela é que vai ao supermercado, comprar aquilo que lhe é preciso, ela é que rege lá o sistema de casa, eu não me meto minimamente nisso. A casa é dela. H4 (2014)

Não há problemas. M4 (2014)

As mulheres, dada a sua experiência com papéis de transição e a sua inclinação para ver o papel familiar como a sua identidade primária, estão psicologicamente preparadas para o ajustamento à aposentação (van Solinge & Henkes, 2008).

Noutras narrativas é perceptível o desejo de interajuda pela parte do marido, não sendo contudo, evidenciado como problema.

Pronto, eu acho... a minha opinião é que às vezes digo 'podias ajudar mais nisto ou naquilo'. Prontos, mas como ele já não foi habituado já de início, agora para ele também é difícil. (...) Pronto, só a lida da casa é que ele deveria... e ele, prontos, não foi e agora já não [...] M3 (2014)

Só há uma coisa que eu ainda não consegui mas vou lá chegar, que é começar a fazer o comer. Porque é assim, ele vai às compras e leva as coisas e até surpreende. Mas depois não tem aquela noção necessária... tipo, eu chego a casa e as coisas estão lá para eu fazer e até já decidiu o quê [...]. M8 (2014)

É de destacar ainda, em relação às atividades domésticas, que quer estejam os dois cônjuges já reformados, ou quer um dos cônjuges ainda a trabalhar, nomeadamente as mulheres, não se verifica mudança no desempenho destes papéis em relação ao que já acontecia quando ambos os membros do casal ainda trabalhavam. Se existia partilha de atividades entre os cônjuges há evidência que continua a existir. Se, pelo contrário, não existia, cabendo à mulher o papel principal nestas tarefas, continua a ser assim neste período de transição.

Não, não houve nada. [...] Não é nada diferente. Tudo na mesma. Ele fica em casa, eu lá vou para o meu trabalho. Faço a minha vida normal que tenho a fazer, se me apetecer ir ao café, vou. Não tenho problemas nenhuns. Faço a minha vida normal. Ele está em casa, faz o comer, trata agora do neto. M9 (2014)

No que respeita ao que fazem, emergiu também a sexualidade, embora com a falta de à-vontade na abordagem do tema pela maioria dos casais.

Isso é quando calha. Ou numa ou noutra, ou no chão. Em qualquer lado! M1 (2014)

Ao domingo, normalmente é da praxe. H1 (2014)

O cuidar do outro foi particularmente manifestado quando um dos cônjuges estava doente, revelando a preocupação iminente face à possibilidade de necessidade de ajuda se ambos ficarem doentes.

Porque eu é que limpo, eu é que lavo, mando-o limpar, mando-o lavar, eu é que digo 'Pega, veste esta roupa'. Se eu tivesse o mesmo problema do meu marido precisávamos de alguém lá a olhar por nós. Peço a Deus que eu vá continuando porque senão ele sozinho tinha que ter alguém a olhar, a dar a medicação, a preparar os medicamentos. Eu ao domingo preparo-lhe a caixinha de Domingo a Domingo. [...] Mas se eu não pudesse quem é que ia olhar pelo meu marido? M10 (2014)

Esta preocupação não deixa de estar associada ao processo de envelhecimento biofisiológico que passa a estar mais presente na perceção dos indivíduos e famílias que se encontram numa fase avançada das suas vidas, tornando-os mais vulneráveis, caso não sejam detentores de uma rede de suporte que os apoie nesta transição (Wright & Leahey, 2012).

Em relação ao que sentem no momento atual, os sentimentos expressos pelos casais do estudo, que emergiram nos discursos, reportam-se aos sentimentos respeitantes a toda a vivência conjugal.

Assim, na análise das narrativas evidenciaram-se sentimentos que denominámos como sentimentos positivos e sentimentos negativos.

Com respeito aos sentimentos positivos, emergiram a completude, o amor, a felicidade, a amizade, melhor disposição e bem-estar e realização.

A completude, explícita nos discursos, parece relacionar-se com uma certa indiferenciação do ser, uma vez que um refere não saber viver sem o outro.

Eu acho que já nos completamos tanto um ao outro que se eu andar sozinho, sinto um vazio, sinto, sinto, palavra de honra. Isto é com toda a sinceridade que eu estou a dizer isto. Se eu andar sozinho já sinto um vazio. H1 (2014)

O amor e a felicidade foram também enfatizados referindo os casais o tempo de vida em comum.

Se nos casámos um com o outro, se foi para fazer uma vida a dois, é para ser até ao fim. É para levar essa vida até ao fim. E quando chega a uma certa altura que começamos a ficar mais pesados na idade, então aí tem que ser mesmo mais. Porque é aquela coisa, valemo-nos um do outro. [...] Ora bem, isto é engraçado porque visto bem as coisas à luz do tempo de agora, dizem que são muitos anos. Eu não acho que sejam assim tantos anos. Já tenho dito muita vez à minha esposa que... e ela acredita mas faz de contas que não quer acreditar... que ainda hoje gosto tanto dela como quando nos casámos. H6 (2014)

Sinto-me feliz, somos felizes, tanto que já estamos casados há 48 anos. M6 (2014)

A amizade...

Mas eu acho que... independentemente da parte sexual ou... há uma amizade muito forte de infância. E isso une muito. M7 (2014)

A melhor disposição...

E realmente eu verifiquei que passado este tempo todo ele anda muito mais bem-disposto, nota-se que ele está liberto. E portanto os meus... pensamentos de que poderia ser uma coisa negativa não foram reais [...] M8 (2014)

Agora sentimo-nos felizes por fazer aos netos aquilo que não conseguimos fazer ao filho, paparica-lo [...] M13 (2014)

O bem-estar emerge também ...

Eu sinto-me bem. Estamos muito mais tempo juntos... fazemos tudo em comum. H16 (2014)

Em casa estamos sempre só os dois... Sinto-me bem [...] M16 (2014)

O sentimento de realização...

Mas pronto, eu sempre imaginei ter uma casa, um lar, ter filhos... E nós tivemos. M18 (2014)

A investigação tem demonstrado que as expectativas em relação à aposentação são determinantes não só da decisão de se reformar mas também do ajustamento à reforma (van Solinge & Henkes, 2008).

Os sentimentos negativos que emergiram nos retratos da conjugalidade prenderam-se com a saturação, a falta de valorização pelo outro, (desqualificação) a perda de intimidade e sexualidade e a acomodação.

Esteve também presente a verbalização pelos cônjuges femininos do sentimento de saturação.

Tenho dias em que me enervo muito com o meu marido. Tem dias que não, não ligo. Mas tenho dias em que também ando saturada, cheia, choro. [...] o meu marido come e dorme. M10 (2014)

Às vezes satura, mas gostamos muito um do outro e pronto [...] M7 (2014)

A falta de valorização pelo outro, na vivência conjugal, foi identificada nos discursos.

Mas há mulheres que devem valorizar as pessoas que têm. Ela não é capaz de dizer o contrário em relação a mim ou em relação a ela. Eu não fumo, não bebo, não sou de andar aqui nos cafés de noite, todos esses fatores são positivos quanto a mim e ela devia valorizar isso. H12 (2014)

A gente não se governa com esses fatores, governa-se com outras coisas. M12 (2014)

Fez 57 anos e eu fiz-lhe, se não me engano, 57 quadras, e como ela faz no dia 25 de Abril encomendei um ramo de cravos com 57 cravos... mas ela como é muito agarrada ao dinheiro ficou má por eu gastar dinheiro... e ela não devia ter feito isso... e ela não reagiu assim e eu fiquei muito triste com isso e ela sabe disso [...] e portanto acho que... ela reagiu mal... pronto... [...] mas aquilo deixou-me triste [...] H16 (2014)

Outro dos sentimentos negativos que emergiu nas narrativas foram os sentimentos relacionados com a intimidade e sexualidade. Relativamente a estas, os casais tiveram dificuldades em verbalizar estes assuntos, desviando a conversa. No entanto, alguns casais referiram-se à perda de intimidade e à sexualidade como um sentimento negativo do período pós-aposentação.

Eu sinto-me bem. Embora eu, e vou entrar aqui numa intimidade, a nossa relação não seja como antes. M1 (2014)

Eu enquanto marido, é muito mau para mim porque [...] sempre tivemos uma vida sexual muito, muito ativa. H1 (2014)

Nestas narrativas não foi possível distinguir se esta alteração está ou não associada ao próprio envelhecimento dos casais, não se podendo, contudo, negligenciar esta evidência.

Ainda nos sentimentos negativos, emergiram narrativas que denotam alguma acomodação, criando dificuldade em atribuir-lhes significado, mas não deixando de ser negativo o sentimento provocado.

Em todos os casais não há ninguém inteiramente feliz. Ninguém acredite nisso. [...] Sinto-me feliz, não me sinto triste pela vida que tive. [...] M10 (2014)

Gerir a aposentação é uma tarefa central no desenvolvimento da vida adulta e envolve desafios, o afastamento psicológico do trabalho e o desenvolvimento de um estilo de vida satisfatório na pós-aposentação (van Solinge & Henkes, 2008).

Relativamente ao *posicionamento conjugal na crise*, constataram-se posturas de revolta, arrependimento e conflito atual, e também de aceitação depois da transformação do conflito anterior.

As manifestações de revolta estiveram relacionadas com transições simultâneas a que o casal é sujeito, nomeadamente situações de emigração e acumulação de papéis.

Agora estamos mais tempo juntos. Agora ralhamos/discutimos mais, mas é tudo por causa do trabalho, porque eu quero trabalhar e ele não. [...] Tenho a minha mãe e a minha madrinha, por isso não posso ir e abandoná-las. M11 (2014)

Se a gente tivesse ficado em França é que tínhamos feito bem. E eu como ainda estou bem, ainda ia trabalhando, ainda ia ganhando. Assim já tinha uma reforma maior, estou tão arrependida de ter feito a vontade ao meu marido. [...] M10 (2014)

De facto, o desenvolvimento de um estilo de vida satisfatório no pós-aposentação pode ser extremamente condicionado por cortes ou perdas em recursos relevantes (van Solinge & Henkes, 2008).

Esta constatação da diferença entre os cônjuges emergiu de diversas narrativas, quando se pronunciavam sobre a atualidade. Estas diferenças foram desveladas a nível não só da personalidade como também de objetivos, de preferências e de vontades.

E por vezes é normal, em casal, que não haja aquela . . . vamos lá, que não haja discordâncias porque as há. Porque ele tem uma personalidade, eu tenho outra. M2 (2014)

Acho importante estabelecer objetivos, sendo que o meu marido não o faz. Não tem objetivos o meu marido. M11 (2014)

Não tenho objetivos? Eu era contra algumas coisas que ela queria fazer porque, achava que era demais, mas fez-se tudo! H11 (2014)

Às vezes o sairmos tem de implicar duas vontades próprias, tanto a minha como a dela. E às vezes a minha vontade sobrepõe-se à dela, outras vezes é a dela que se sobrepõe à minha, e às vezes é difícil conciliar as duas vontades de forma a que se torne um caminho único nesse sentido. H12 (2014)

Existe pouca investigação sobre a relação entre características da personalidade e aposentação. Contudo, a teoria ativista e a perspetiva do investimento social enfatizam a perda de papéis relacionada com a reforma e predizem alterações de personalidade em resposta à mesma (Löckenhoff et al., 2009).

Os posicionamentos de aceitação emergiram em consequência da adaptação à mudança que a transição em estudo lhes suscitou.

Mas depois acostumamo-nos e agora acho que já nem posso... já nem podemos andar um sem o outro. Eu acho que ele até já faz de mala... de carteira. M18 (2014)

É a mesma coisa. Portanto, nisso praticamente não houve diferença nenhuma. Foi só, já se sabe, faz de conta que são dois estranhos. H6 (2014)

Chocávamos [...] M6 (2014)

Mas de qualquer das maneiras, isso foi no princípio. H6 (2014)

Às vezes há conflitos, mas ao longo da vida vamos amadurecendo e evidentemente as coisas vão melhorando um pouco, muito embora seja muito difícil porque nós temos feitos que parecem muito diferentes um do outro, mas a gente complementa-se. H12 (2014)

Eu acho que a pior fase do casal já passou. M12 (2014)

As alterações previstas são mais fáceis para o indivíduo do que as transições não previstas (van Solinge & Henkes, 2008).

Os recursos conjugais foram outro dos temas da vivência atual que surgiu na análise das narrativas dos casais participantes. Os recursos internos e externos são a âncora dos casais para fazer face às transições e readaptações da vida conjugal assim como do equilíbrio pessoal.

Nos *recursos* apresentados pelos casais surgiram algumas diferenças distinguindo-se recursos conjugais, recursos individuais e ainda recursos de rede formal e de rede informal.

Os recursos conjugais atuais enfatizados pela maioria dos casais participantes foram o respeito, a sinceridade, a confiança, a compreensão, a tolerância, o amor e carinho, o diálogo, o apoio e ajuda mútua, o estar mais tempo juntos, a independência do casal em relação à família alargada, a partilha de tarefas domésticas e de outras atividades.

Todos estes recursos pressupõem uma construção duradoura e só por esse facto os podem hoje enunciar.

Há um respeito que não há esse respeito agora. [...] Nem se trata de amor, é mais respeito. M10 (2014)

O respeito ... A compreensão [...] M4 (2014)

A compreensão... entre um e o outro. [...] A tolerância... tolerar muito... às vezes qualquer coisa que há... passar depressa... não deixar passar muito tempo. É muito importante. H15 (2014)

Acho que o respeito e a... sinceridade, principalmente. Eu acho que é isso! M17 (2014)

Não negando a existência de alguns conflitos, ou problemas que urge resolver no seio do casal, os participantes afirmaram que utilizam recursos como o amor, o carinho e o diálogo, para os tentar ultrapassar. Estas estratégias voltam a ser a base do sucesso do equilíbrio conjugal, atual.

Às vezes há um amuozinho da minha parte que é para ver se ele me dá um beijinho. M2 (2014)

nós dialogamos, conversamos e debatemos os nossos problemas. Mas as nossas ... como direi ... os nossos sofrimentos, as nossas alegrias, no fundo é um casal. M2 (2014)

[...] isso passa... logo com um beijinho a gente resolve. M15 (2014)

A idade vai-nos ... nós já não temos 20 anos nem 30. Mas continuamos com um afeto muito forte. Amor, afeto ... uma relação ótima, pelo menos penso eu. H4 (2014)

O amor continua sempre. M4 (2014)

A ajuda mútua e a partilha de tarefas aparecem reforçadas no período pós-aposentação, expressando também um reforço do ser casal.

[...] Ajudamo-nos um ao outro... M15 (2014)

[...] Ajudamo-nos mais um ao outro, portanto... H15 (2014)

E portanto, como muitas vezes, eu sou também cozinheiro, gosto de cozinhar, também ajudo muito em casa. Faço muitas vezes comida e aquilo tudo. Portanto, não alterou muito. H5 (2014)

É verdade, eu levanto-me sempre tarde e portanto se há dias em que faço o almoço, sim senhora, e também há outros dias em que ou já ficou feito ou quando eu chego à cozinha para fazer qualquer coisa, ele já se lembrou doutra e já está a fazer. M5 (2014)

Nós apoiamo-nos um no outro, não temos a quem recorrer. M11 (2014)

Outro recurso conjugal que a aposentação faculta é que o casal passe mais tempo junto e dedique mais tempo a atividades que dão prazer a ambos e, que durante a vida ativa não tinham disponibilidade para realizar.

Mais tempo juntos. É. Temos mais tempo juntos, temos mais vagar para sair de casa... se de um momento para ao outro "Olha, vamos a tal parte?!", a gente não tem compromissos e arranca e vai. Não temos hora de chegada, não temos hora de vir, não

temos compromissos (...) No nosso casamento é compreensão... amor e ter fé em Deus. São as 3 coisas mais importantes para mim. Que é uma coisa que... se houver compreensão, se houver amor e em que haja fé em Deus... tudo está bem. M18 (2014)

Verificou-se, igualmente, que a independência do casal face à família alargada é vista como um recurso, nesta fase em que o subsistema conjugal se centra em si mesmo de novo.

"A gente é muito raro conviver com a família. Sempre gostámos da nossa independência."
H3 (2014)

Avaliações subjetivas da reforma falam de felicidade, bem-estar, satisfação perante a reforma e satisfação perante a vida. Elevados níveis de bem-estar ou satisfação são normalmente interpretados como indicadores de um ajustamento fácil ou bem-sucedido. Embora os termos ajustamento e satisfação sejam utilizados como sinónimos na literatura sobre reforma, eles não são exatamente sinónimos. A relação entre ajustamento e satisfação é mais complexa do que isto. Por exemplo, é possível ajustar-se a uma nova situação (ex.: doença crónica) sem estar satisfeita com ela, e o facto de um *outcome* ser positivo não implica necessariamente que o ajustamento foi fácil. Um *outcome* positivo pode ser o resultado de um processo doloroso (van Solinge & Henkes, 2008).

O bem-estar do indivíduo é influenciado pelo estado civil, sendo que os indivíduos casados reportam níveis mais elevados de felicidade que os não casados. Os companheiros são recursos importantes no processo de ajustamento a efeitos de vida *stressantes*, tais como doença, incapacidade ou reforma. Os companheiros disponibilizam recursos como companheirismo e apoio social, que tornam o ajustamento mais fácil (van Solinge & Henkes, 2008).

Para além dos recursos conjugais, em que o subsistema conjugal funciona na articulação dos seus elementos, o subsistema individual continua em desenvolvimento, tornando-se muito favorável. Os indivíduos devem identificar o que é importante para a sua satisfação na aposentação (Hermon & Lent, 2012).

Nos recursos individuais destacaram-se a atividade desportiva, enquanto ocupação de tempo livre e simultaneamente de bem-estar emocional individual.

Dentro da atividade desportiva, surge a bicicleta, a caminhada, a hidroginástica e a natação.

Pratico desporto,... H12 (2014)

[...] eu comecei a ocupar o meu tempo com atividades desportivas, com a minha bicicleta.
H1 (2014)

[...] tenho a piscina, hidroginástica, duas vezes por semana. Vamos para o Choupal muitas vezes andar a pé [...] eu vou sozinha fazer uma caminhada. M1 (2014)

Muitos autores se têm referido ao exercício físico como um aspeto muito importante a ter em conta no período da reforma. Por exemplo, um estudo de Hermon e Lent (2012) considerou que o exercício físico está relacionado com a satisfação no período pós-aposentação, sendo importante a sua inclusão em programas destinados a esta população.

Para além do desporto, a agricultura e a pecuária constituem outro recurso individual importante.

Temos o quintal e a agricultura, e a gente entretém-se. E isso de certa maneira abafa as minhas ansiedades... Isso complementa-me. H12 (2014)

E hoje dedico-me mais à apicultura e aos animais, também. H5 (2014)

Eu tenho de semear umas batatas, uns feijões. Eu agora faço aquilo que gosto. H11 (2014)

À semelhança destas, emergiram também algumas atividades que não lhes era possível realizar durante a vida ativa por falta de tempo e que agora lhes proporcionam bem-estar, como seja a bricolagem.

E eu gosto muito de tratar dos carros e mais não sei quê e não sei quantos. [...] Faço ao meu gosto e quando vou à oficina se eu puder passar o olho para na próxima fazer, eu faço. [...] Se eu tiver alguma coisa que fazer muito bem! Se não tiver, tenho que sair de casa. H3 (2014)

[...] andei a pôr tijoleira, eu faço muita coisa. [...] Mas eu tenho prazer eu dizer 'fui eu que fiz, olha que lindo'. M10 (2014)

Estou sempre ocupado de manhã à noite, sempre ocupado. Às vezes não tenho tempo para fazer as coisas que eu quero fazer. [...] H7 (2014)

Eu gosto de viajar mas o maior prazer é mesmo pintar. M7 (2014)

Os recursos individuais estiveram relacionados com a atitude disposicional de ocupação do tempo.

Para outros participantes, a leitura, a escrita e a Internet constituem não só ocupação do tempo mas também, e especificamente a Internet, uma companhia.

Quando não trabalho leio. Gosto muito de ler mas não coisas tristes. M10 (2014)

Olhe é uma forma de entreter-me, passar ali horas e de vez em quando vou ao Facebook. H16 (2014)

Gosto de me sentar um bocadinho no computador. De estar a fazer uma coisa e outra e tal. H9 (2014)

Então às vezes ponho-me a ver o mail, outras vezes ponho-me a escrever... também gosto muito de escrever, faço muitos versos... passo horas às vezes a escrever... e... epá pronto... isto entretém... e tenho tempo pra mais, agora tenho mais tempo para escrever do que tinha antigamente. H16 (2014)

Outro recurso individual patente nas narrativas discursivas está relacionada com o *convívio*, como *sair à noite, passear e tomar café*.

Eu gosto porque as pessoas às vezes não sabem o que é a vida da noite, sair, conviver, dar um passeiozito. Pode não conviver mas ao menos está ali. H3 (2014)

[...] saio com a minha filha. Vou passear com ela. M12 (2014)

E por isso venho todos os dias beber café. Venho ler as notícias, bebo o cafezinho. M5 (2014)

O desempenho de novos papéis sociais surge nos discursos dos participantes, associado a outras formas de bem-estar.

[...] sou perito avaliador dos tribunais ... faço essas brincadeiras para os tribunais. H17 (2014)

No discurso feminino, quando questionadas sobre as suas maiores forças no momento atual, emergiu a preocupação com a autoimagem.

[...] não andar de pijama todo o dia nem de roupão. Eu continuo a arranjar-me, eu lavo a cara e ponho uma risquinha nos olhos desde os 20 anos, sempre! Os meus filhos habituaram-se a ver-me sempre assim. Vou ao cabeleireiro quando me apetece também. E não ando de pijama, nunca ando de pijama todo o dia nem de roupão, isso não. M1 (2014)

Fiz uma maquilhagem diferente, ajeitei o cabelo, meti os rolos, tirei, dei uma escovadela, ficou assim todo [...]. M10 (2014)

Como se pode observar, os recursos conjugais e individuais são fundamentais na vida dos reformados. Existe evidência que o sentimento de domínio da própria vida prediz um ajustamento com sucesso à aposentação (Hermon & Lent, 2012), mas o apoio de que o indivíduo dispõe, constituído pelas redes formais e informais, que complementam e abrem ao exterior, são fundamentais para fazer face à transição (Nuss & Schroeder, 2012).

Até à década de 60 do século XX, a reforma era vista universalmente como um evento de vida stressante que originava *outcomes* negativos. Atualmente existe um reconhecimento crescente de que existe heterogeneidade na transição para a reforma. Estudos recentes demonstraram que a reforma também pode ter efeitos positivos (van Solinge & Henkes, 2008).

Os efeitos da reforma podem depender do emprego em particular e das suas características. Os indivíduos que têm uma relação forte com o seu emprego sentem-se menos ansiosos e com menos expectativas em relação à aposentação (van Solinge & Henkes, 2008).

Em relação aos recursos das redes formais, destacaram-se as universidades sénior, os grupos corais, a religião e, nesta, a igreja, e o Centro de Saúde.

As universidades sénior apresentaram-se como um recurso formal importante, utilizado pelos casais para o seu bem-estar conjugal constituindo um fator importante na criação de uma rede social, que, na perspetiva de Sluzki (2000), se torna mais difícil nesta fase da vida.

E convivemos e vamos à AMA. Eu comecei mais cedo, há 2 anos, ele é que foi só este ano. Eu já lá ando há 2 anos. M1 (2014)

Ainda bem que [...] me disseram que havia isto aqui. [...] Criámos amigos porque senão a gente não sai de casa. [...] Já desabafo com as coleguinhas de grupo, já nos encontramos, já nos rimos, já brincamos. O meu marido já ri, já brinca. Ele quando veio para aqui, o meu marido quase não andava. [...] Vamos à ginástica, à piscina. [...] As pessoas ficam admiradas com a mudança dele. Isto porque eu fiz tudo para que ele saísse de casa, senão já tínhamos morrido os dois. [...] M10 (2014)

Os testemunhos apresentados confirmam a importância de manter as redes e contrariar a teoria da desvinculação que perspetiva a aposentação como um afastamento mútuo entre a sociedade e o indivíduo, com base no declínio dos níveis de energia nesta faixa etária (Löckenhoff, Terracciano, & Costa, 2009).

Para alguns casais, a religião surge como a força conjugal de primeira linha, conforme evidenciado nos discursos.

A religião é a primeira. M14 (2014)

É. Sim... Nós gostamos muito da Igreja. Os meus filhos andaram sempre na Igreja e nós também... A gente deixou mais de ir à Igreja devido aos nossos trabalhos. M15 (2014)

Sim, ajudou um pouco. Pois... H15 (2014)

Porque ele trabalhava por turnos e eu trabalhava todos os domingos... domingos e dias santos. Só no Natal é que podíamos folgar. Pois isso... mas mantemos a vida da Igreja... para nós é essencial. M15 (2014)

O Centro de Saúde e os seus profissionais foram também referidos como recursos de adaptação à passagem à reforma, fazendo notar o seu reconhecimento em casos de suporte à saúde.

A minha médica de família é espetacular. Gosto muito dela. [...] E tenho uma psicóloga que é assim um docinho mesmo. M7 (2014)

Nas redes informais, destaca-se a família como um importante recurso, com realce para os filhos e netos.

Não, a família é sempre importante, é a base principal. H4 (2014)

Também vamos para casa dos filhos. Juntamo-nos muitas vezes. Quando vai um, temos que estar todos juntos. M4 (2014)

Eu acho que o meu neto me veio ajudar. Acho que sim. H9 (2014)

Isso é o melhor que a gente temos... pronto... é o melhor que se tem na vida quando a gente chega a esta idade... é os filhos e os netos... não é? M16 (2014)

O facto de termos dois netos, para nós, já foi uma razão para ir para a reforma. M13 (2014)

Surgiu também a situação de *re nesting*. Esta, contrariamente à perspectiva de alguns autores (Wright & Leahey, 2012) que a defendem como podendo ser fragilizadora da relação conjugal, foi vista pelo casal como um recurso.

Ela (filha) veio para cá ao fim de um ano de estar desempregada. [...] E ficaram por aqui só que entretanto, emprego não houve. [...] M5 (2014)

Os amigos são valorizados nos discursos dos participantes como importantes recursos, para sempre.

Mas também temos amigos e se houver algum problema sabemos que podemos contar com eles. M11 (2014)

A capacidade de adotar novas atividades ou de desenvolver atividades existentes está relacionada com as características da rede social do indivíduo. Esta rede está sujeita a mudanças durante a aposentação. Muitos relacionamentos, em especial com colegas, terminam e o companheiro, os amigos e a família tornam-se mais importantes. A possibilidade de se envolver noutras atividades de lazer pode ser reduzida em casos em que os membros da rede social do aposentado ainda estão a trabalhar (van Solinge & Henkes, 2008).

Na fase atual, apesar de todos os recursos, os casais também manifestaram vulnerabilidades relacionadas com a ausência de redes informais, económicas, de saúde e a sobrecarga familiar.

Relativamente à ausência de redes informais, a inexistência ou ausência de amigos é sentida como uma vulnerabilidade que impede alguns casais de terem uma vida social mais ativa, nomeadamente sair e passear.

Não temos assim grande grupo de amigos porque aí está ... os nossos amigos ficaram por aqui. Portanto, não são pessoas que se desloquem para conviver. M2 (2014)

Para irmos sozinhos também ... se houvesse outro casal nas nossas circunstâncias, éramos capazes de ... irmos mais. Agora assim não. Irmos os dois é assim um bocado ... Só que eu adapto-me bem, eu arranjo logo amizades com facilidade. H14 (2014)

Mas ele não quer muito viajar só nós os dois. Queria mais gente, "dava mais pica". M14 (2014)

Ainda na ausência de redes, verificou-se que a pouca ligação com os ex-colegas de trabalho constitui também uma vulnerabilidade manifesta nos discursos.

Bem, a única coisa de que eu sinto falta ali do trabalho é do convívio com as pessoas. A única coisa que eu sempre gostei do correio foi o contacto com as pessoas. M5 (2014)

Por outro lado, emergiram narrativas que parecem demonstrar algum desajustamento à reforma, nomeadamente pelo facto de não fazerem o corte com o trabalho.

[...] ainda lá vou uma vez por semana. [...] Não fiz o corte completo. [...] Dada a minha atividade ainda me convém ir lá de vez em quando. [...] Continuo a ter uma ligação mas ao mesmo tempo é um alívio [...]. H8 (2014)

As *vulnerabilidades* relacionadas com as questões económicas estiveram presentes em diferentes narrativas, sendo estas transversais aos três períodos do processo de transição. Destaca-se o sentimento de obrigação de ajuda económica aos filhos e netos, a preocupação com os encargos anteriormente assumidos e com os valores de pensão agora auferidos.

Não quer dizer que essa carga emocional e mesmo de entreatajuda dos filhos de parte a parte, não exclua ninguém, também não nos sobrecarregue um bocadinho, da maneira como está a acontecer atualmente ... a crise económica do país. M2 (2014)

Agora que estamos a pagar a casa, quando acabarmos de pagar será diferente. Podemos ter uma vida melhor, não é? H3 (2014)

Eu, por exemplo, que sou um indivíduo que a aposentação não dá para ter uma grande vida, consigo fazer [...] cortar um bocado de madeira. Tudo isso é pago, remunerado. H4 (2014)

As mulheres estão também sujeitas a vulnerabilidades financeiras, o que resulta em menor satisfação com a aposentação (van Solinge & Henkes, 2008).

Os problemas de saúde constituíram-se como uma vulnerabilidade que impede os casais de manter atividades lúdicas em conjunto, ou sobrecarregam um dos cônjuges enquanto cuidador informal, ou, ainda, impede o cônjuge saudável de usufruir da companhia do outro.

A vida a dois é muito boa, é fantástica porque uma pessoa sozinha é ainda mais complicado mas quando se tem um que está doente, que é o meu caso, é muito complicado passar 24 horas sem ter ajudas de ninguém ... psicologicamente. M10 (2014)

E ela também não gosta muito de ir à praia, não gosta muito de calor derivado do problema de saúde dela ... e eu adoro! Eu nasci aqui à beira-mar e é das coisas que eu mais gosto é a praia ... solzinho... [...] se preciso estou uma noite inteira sempre a dançar. H14 (2014)

Mas a doença não me permite isso. Que eu danço duas ou três e já fico ... M14 (2014)

Pronto é isso ... e depois ela não dá luta, porque se ela fosse uma pessoa dinâmica ... H14 (2014)

Às vezes ainda a chamo para vir comigo, mas é assim... ela não pode. Tem um grande problema no peito, não pode sachar, não pode andar ao sol... Às vezes, ainda lhe digo "Olha queres vir mais eu?", quando é assim pela manhã, pelo fresco, ou isto ou aquilo... assim ela vai. Mas às vezes "Ai, eu não posso que está calor." E pronto, lá vou eu... [...] H18 (2014)

O acesso individual a recursos influencia grandemente as condições da reforma e influencia as oportunidades e a qualidade da experiência da reforma. Os recursos modelam o que a pessoa consegue fisicamente fazer e o que pode comprar na reforma. Recursos financeiros limitados e má saúde podem produzir angústia, mau ajustamento e resultar em baixos níveis de satisfação com a reforma (van Solinge & Henkes, 2008).

A sobrecarga familiar foi outra vulnerabilidade manifestada pelos participantes no que respeita à obrigação de cuidado e proteção, tanto com os ascendentes como com os descendentes. Esta vulnerabilidade, à semelhança do que ocorre em outras fases do ciclo vital (Relvas & Alarcão, 2002; Wrigth & Leahey, 2012) foi particularmente atribuída aos cônjuges do género feminino.

Eu também gostava de ir passear e ir conhecer coisas que não conheço, mas tenho a minha mãe e a minha madrinha, por isso não posso ir e abandoná-las. Também tenho a minha filha, porque tenho de a ajudar com as minhas três netas. M11 (2014)

Ele acaba por trabalhar mais agora do que quando estava a trabalhar. [...] Ele chega à noite feito em papas. [...] Porque há dias em que é ele que tem que levar o menino à escola porque a (filha) entra [...] a horas que não dá para o ir pôr ali. Porque ele ali só pode estar pouco antes das 9h. M5 (2014)

A reforma requer uma reorganização de atividades e tempo de lazer. A participação em atividades ajuda a estruturar o tempo e a continuidade em contexto diário e poderá então contribuir para o ajustamento e a satisfação com a reforma (van Solinge & Henkes, 2008).

No momento em que se encontram, os casais reformados mostraram os recursos que possuem, quer enquanto casais mas também a nível dos seus próprios recursos individuais e, para além destes, os que se encontram nas redes de apoio. Os recursos conjugais referidos são muito ricos em conteúdo. Conseguir expor as suas fontes de satisfação, prazer e bem-estar, permite-nos compreender as boas dinâmicas conjugais e as fontes de retorno a um (des)equilíbrio provocado por uma crise transacional – a passagem à reforma.

As vulnerabilidades também foram identificadas e prendem-se essencialmente com a falta de redes, com as dificuldades económicas, a falta de saúde e a sobrecarga familiar a que alguns casais ficam sujeitos nesta etapa. Estes achados são muito relevantes para serem pensados quando ocorrer a construção do programa de intervenção.

O que fazem, o que sentem e como se posicionam na crise permitiu construir *retratos da conjugalidade* nesta fase do ciclo vital. Assim, os casais manifestam os seus recursos e as suas vulnerabilidades, traçados principalmente com base nos sentimentos positivos e negativos. Retratam um pouco as vivências da intimidade e da sexualidade. Descrevem alguns hábitos pessoais e rotinas de vida.

Encontramos um predomínio de vivências negativas, de acomodação, de preocupações, apesar dos aspetos positivos referidos. Talvez o posicionamento conjugal na crise o possa justificar, pois encontramos casais em fase de revolta, arrependimento e conflito face à situação de aposentação, e outros casais que já ultrapassaram esta situação de conflito, encontrando-se em fase de aceitação.

3.4. EXPECTATIVAS PARA O FUTURO

As *expectativas para o futuro* foram outra das temáticas desveladas nas narrativas dos casais participantes, tendo-se identificado com as *dificuldades* e com os *recursos idealizados*.

As *dificuldades* estiveram relacionadas com o processo saúde/doença, envelhecimento e morte, financeiras e familiares. Os *recursos idealizados* para o futuro foram os conjugais, os da rede formal e os da rede informal (Figura 4).

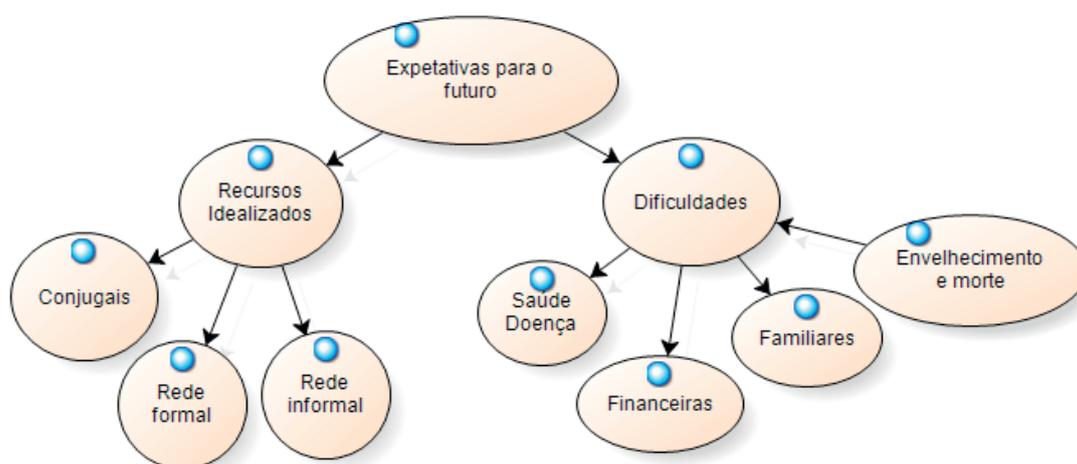


Figura 4. Expectativas para o futuro.

A expectativa das dificuldades futuras relacionadas com o processo saúde/doença centrou-se na preocupação com o sofrimento associado à falência de saúde e à instalação da doença.

O futuro lá está ... preocupa-me com doenças [...] Nós ... é a doença, é ficar doentes. Neste momento, é a doença. M1 (2014)

[...] E sei que hoje há condições para que nós ... podemos aliviar um bocadinho o sofrimento. Adiar a morte, sem sofrimento. [...] nós conhecemos pessoas que morreram em sofrimento terrível. [...] H1 (2014)

Ainda com a doença, mas enquanto dificuldade relacionada com a dependência de outros.

Pior. O pior, a doença [...]de estar dependentes de outras pessoas. É isso que tenho mais medo. M6 (2014)

O processo de envelhecimento, em si próprio, e morte foram também percecionados como difíceis de encarar no futuro.

Não vale a pena pensar no futuro. Se formos pensar no futuro só ficamos mais deprimidos, não adianta. M5 (2014)

Não. Nunca se deve falar na velhice. [...] Sim, sempre sobre o dia-a-dia. [...] O pensar na velhice é estar a pensar na morte. H5 (2014)

Agora eu acho que morrer condignamente, não sei se isto se pode aplicar, a gente morrer condignamente. Era uma coisa que eu gostava. A minha mulher diz que gostava de morrer sem sofrer, ter uma morte santa, ir para a cova sem saber. H1 (2014)

Os excertos analisados vêm dar corpo ao facto de que a consciencialização do envelhecimento caminha muitas vezes associado a processos de baixa autoestima, depressivos e de ausência de esperança quanto ao futuro, de que são exemplo os estudos de Reitzes, Mutran e Fernandez (1996); Lee e Smith (2009) e Coe e Zamarro (2011).

As dificuldades financeiras voltaram a constituir uma preocupação expressa nos discursos dos participantes, relacionando-se com o receio do futuro e com a conjuntura económica que viviam no momento da realização deste estudo. As referidas dificuldades financeiras encontraram-se intrinsecamente relacionadas com a família e a preocupação de a ajudar.

As reformas não são grandes, não dão para os dois para estar num lar. Assim, olhe, dou as reformas e os bens que temos e vamos para um lar. [...]. M10 (2014)

Na parte económica, monetária, eu continuo a ver isto cada vez mais escuro. H2 (2014)

Só peço que futuramente não me falte a reforma, a mim e a ele porque se não nos cortarem a reforma está sempre tudo bem. M11 (2014)

E, atualmente, com as dificuldades que se estão a passar, quer dizer ... criar os filhos, ajudar os filhos, nunca podemos ter um grande pé-de-meia. M4 (2014)

Com efeito, os baixos recursos económicos observados nas faixas etárias mais avançadas da população portuguesa constituem uma preocupação, dada a vulnerabilidade em saúde a que expõe. Esta vulnerabilidade torna-se ainda mais evidente nas mulheres idosas, não apenas por assumirem uma maior longevidade mas também dadas as características profissionais que grande parte destas assumiram durante a sua vida ativa (atividade doméstica) que as leva agora a ser pensionistas de pequenas quantias.

As dificuldades familiares que estes casais perspetivam vivenciar relacionam-se tanto com os pais, como com os filhos e netos. Relativamente aos pais, estas dificuldades parecem ter-se centrado na inversão de papéis anteriormente detida e na sobrecarga de tarefas que a situação lhes viria a exigir.

Ah sim. Um dia depois... se ela (referindo-se à mãe) vier para nossa casa temos de saber apoiá-la, não é? [...] Eu por mim... se ela for para minha casa, a gente tem de se habituar a tratá-la, não é? E fazer o que eu posso... que também não posso fazer muito. Mas por ela, tudo. M18 (2014)

As preocupações com os filhos centram-se essencialmente na dimensão económica, conforme já referido anteriormente. Esta está mais especificamente relacionada com a função de suprimento monetário, ocasionada pela elevada taxa de desemprego jovem observada em Portugal, fruto da situação socioeconómica e política do país.

Às vezes penso que somos uma caução dos nossos dois filhos, olhando ao problema que temos no nosso país. Eu penso muito nisso. Isto é verdade. Eu penso que eu e ela ainda temos, se calhar, que ajudar os nossos filhos, o mais novo de certeza absoluta. O mais velho está bem mas de um momento para o outro pode não estar. As coisas são assim. H1 (2014)

[...]preocupa-nos mais se o meu filho de hoje para amanhã ficar sem trabalho... por isso é que a gente faz uma gerência apertada dos nossos bens... para termos um pé-de-meia para uma eventualidade dessas [...] H16 (2014)

Por outro lado, a manutenção de uma base de suporte familiar também assumiu uma grande importância, tornando-se particularmente relevante quando filhos e netos partilham habitação com pais e avós.

Ainda neste contexto, ficou patente no discurso de alguns casais a perceção da futura crise de separação, originada pelo reviver da saída dos descendentes (filhos e netos) com conseqüente retorno à situação de ninho vazio (Alarcão, 2000; Relvas, 2000).

Sim, eu já pensei. Vai-me custar. H5 (2014)

Eu acho que vai custar muito ao meu marido porque o garoto nos momentos em que o tempo permite e que não está nas aulas, a adoração dele é andar no quintal com o avô. M5 (2014)

Com respeito aos recursos idealizados para o futuro, estes assumiram diferentes significados em função de se reportarem aos conjugais, aos referentes às redes formais ou aos das redes informais.

Nos recursos idealizados a nível conjugal foram enfatizados a união, a amizade, o respeito e o desenvolvimento de atividades conjuntas, salientando-se a perspetiva do futuro a dois, o que de certa forma deu a perceber a perspetiva dificuldade sentida com a perda e/ou morte do cônjuge.

Quanto a nós, eu penso em passar o dia-a-dia, viajar e passear e andar. E é isso que mais me preocupa no futuro a dois. Não me estou a ver sozinho em lado nenhum sem a minha mulher, muito sinceramente. [...] H1 (2014)

Comprava uma caravana ... e passeávamos. Íamos ver se conhecíamos o nosso país. H9 (2014)

Às vezes... também temos diferenças... às vezes arrelio-me e ela também... mas eu muitas vezes penso assim o que é que ganhava agora se separássemos um do outro? H16 (2014)

Se houver saúde e amor, se continuar o amor, o respeito um pelo outro e a amizade[...] M4 (2014)

O futuro a Deus pertence mas estou-me a ver de muletas encostado a ela e ela a mim. Estou a ver, não vejo isso de outra maneira. H8 (2014)

A rede informal foi idealizada como um importante recurso para a vivência futura, quando os participantes mencionaram que a família, desta vez alargada aos seus outros subsistemas que não apenas o conjugal, e os amigos poderiam constituir a sua principal fonte de apoio nesta vivência.

Mas também temos amigos e se houver algum problema sabemos que podemos contar com eles e com os filhos também. M11 (2014)

As expectativas futuras idealizadas com respeito ao recurso às redes formais emergiram de forma muito discreta, no decorrer das narrativas. Esta situação, tal como muitos autores referem (Sousa, Figueiredo, & Cerqueira, 2004; Fonseca, 2004; Fernandes, 2008; Loureiro, 2011), deve-se ao estreitamento abrupto que a rede de relações sociais assume no final da meia-idade e mais particularmente após a passagem à reforma.

As dificuldades relacionam-se com a perda de saúde e com o sofrimento, o envelhecimento e a morte, a qual é abordada muito brevemente, e com dificuldades financeiras e familiares. Há uma clarividência nestes casais face aos problemas reais a que todos os indivíduos e família poderão estar sujeitos com o avançar da idade e com a situação económica atual.

Neste âmbito, foram realizadas referências à importância que assumem os centros de saúde, nomeadamente ao contributo que enfermeiro e médico de família assumem no acompanhamento dos processos de saúde-doença.

Ah muito! Para mim eu acho que são muito importantes. Basta nós falarmos para eles como quem fala para uma pessoa de família. Tenho muita confiança nele, no médico e na senhora enfermeira. M18 (2014)

Idênticos resultados foram já encontrados no estudo de Loureiro (2011) quando, numa amostra de 432 recém-aposentados, verificou que esta menção aos profissionais de saúde parte essencialmente das pessoas que sentem o seu estado de saúde comprometido.

Em suma, os participantes perspetivam dificuldades para o futuro. Contudo, também idealizam estratégias para fazer face a essas dificuldades que passam pela ajuda das redes de apoio informal e formal e pelos recursos conjugais, que construíram ao longo da sua conjugalidade.

3.5. RECOMENDAÇÕES PARA FUTURA INTERVENÇÃO COM CASAIS

Na análise das narrativas dos casais participantes emergiram ainda *recomendações para intervenção com casais* que experienciam esta fase de transição. Estas recomendações orientaram-se em torno de quatro subtemas: *conjugal, indivíduo, rede formal e rede informal* (Figura 5).



Figura 5. Recomendações para futura intervenção em casais.

As recomendações a casais que emergiram nas narrativas parecem relacionar-se com o resultado da própria experiência conjugal vivida. Neste sentido, é recomendada a paciência para com o outro, a renovação do compromisso conjugal e o respeito.

Uma receita para um casal se dar bem é ser paciente um com o outro. Desculpem-se um ao outro. E pensem em quando se casaram, o compromisso que fizeram. [...] Voltar a fazer o compromisso, que ainda seria o ideal. H5 (2014)

Tentar falar um de cada vez. São coisinhas que eu aprecio, prontos. [...] H3 (2014)

O respeito entre o casal. M3 (2014)

Por outro lado, alguns casais recomendaram o desenvolvimento de atividades conjuntas.

É que há pessoas que ficam mesmo mal com a reforma. Nós temos o quintal, ainda ontem andámos toda a tarde lá e também no jardim a cortar e relva e por isso temos muito que fazer, mas há pessoas que vivem num andar, não têm sítio para isso e isso dá cabo da cabeça de uma pessoa. M13 (2014)

E ainda, outras opiniões se desvelaram que demonstram a importância da funcionalidade do subsistema individual de cada um dos elementos do casal.

Não interferir muito na vida de cada um. [...] Acho que cada um é cada um e nós temos que viver ... o casal, em harmonia um com o outro e encaixar-se [...] E então tem que ser mesmo os dois. [...] Eu acho que não devem estar todo o dia juntos, quando aposentados. [...] E depois quando a gente se encontra conversa um com o outro, diz o que fez, o que não fez [...] M7 (2014)

Considerando que o bem-estar individual se reflete na conjugalidade, emergiram como principal recomendação para intervenção com casais, a nível do indivíduo, a ocupação do tempo tanto em homens como em mulheres.

[...] a pessoa vai para a aposentação é lógico que nos primeiros tempos, dentro de um ano, a pessoa ainda se sente naquela euforia de ter ido para casa, de ter tudo para fazer, lavar cortinados, fazer isto, fazer aquilo, arrumar cozinhas, coisas que estão à volta. Depois vem o impacto, realmente aquele choque de estar 'pera lá, eu agora já tenho tudo feito, agora não há nada para fazer a não ser o comerzito, de varrer uma cozinha e fazer mais uma coisita, pôr umas roupas a lavar e mais umas coisas? M2 (2014)

Para mim essencialmente é ocupar o tempo. Uma pessoa tendo o tempo ocupado nem dá para pensar em mais nada. [...] Não ter tempo para fazer tudo é o essencial. H7 (2014)

Dentro das recomendações, a nível das redes formais, as instituições de saúde foram referenciadas em diversas narrativas como uma rede formal de elevada importância, quer no incentivo aos casais para o desenvolvimento de atividades, quer na formação que deverá acontecer antes da aposentação. Verificou-se que, dentro dos profissionais de saúde, se destacaram o enfermeiro, o médico e o psicólogo como fontes de apoio.

Agora, nos centros de saúde, para nos ajudar a nós, é assim ... não sei se ... se a gente juntar os males que temos de saúde e ter equipas de apoio, médicos, psicólogos ou coisa parecida. Acho que é muito importante, é ... a gente teve umas aulas de psicologia. H3 (2014)

Devem dizer que atividades é que há mas essa formação deveria ser dada antes das pessoas se reformarem, logo a partir de certa idade [...] H16 (2014)

Eu acho que devia haver um gabinete de apoio, onde as pessoas pudessem dirigir-se para falar com um enfermeiro ou um médico. M17 (2014)

Em relação ao papel do enfermeiro, foi evidenciada a comunicação e o planeamento desta transição.

Achamos que os enfermeiros têm um papel importante, mas as pessoas também têm de pedir auxílio senão acabam por morrer. Os enfermeiros devem comunicar com os utentes e ajudá-los a planear estratégias que lhes permitam ultrapassar os problemas que se encontram a vivenciar. Mas é preciso que as pessoas se abram e contem o que as perturba. M11 (2014)

Por outro lado, a existência e divulgação de estruturas com atividades sociais e culturais nas diversas localidades constituem também, na opinião dos participantes, um fator importante para evitar o isolamento e simultaneamente promover o bem-estar físico e mental.

O problema é que tudo o que é bom está concentrado nas cidades e não nas aldeias nem nas vilas. Nós queremos um ginásio, não temos [...] se houvesse numa instituição, numa Casa do Povo [...] Todas as localidades deviam ter um sítio onde se congregassem várias valências, as pessoas se entrosassem, liam-se livros, ouviam-se histórias. [...] M2 (2014)

Mas achamos que deviam acompanhar mais as pessoas para as incentivar para essas atividades, porque embora existam ainda não estão bem divulgadas. M13 (2014)

Dentro das atividades sociais e culturais, destacou-se a Universidade Sénior.

A Universidade tem dança, tem bordados, tem culinária, tem muita coisa. [...] Temos ali a Universidade Sénior, as pessoas que quiserem inscreverem-se têm muitas atividades." M13 (2014)

O associativismo e o voluntariado constituíram ainda outras recomendações dentro das redes formais.

Eu julgo que o associativismo tem uma grande preponderância nisso. Muito embora, a minha geração e uma mais velha não estejam bem preparadas para isso. Porque onde há associativismo, os centros de convívio, [...] portanto fazer tempo de lazer, vamos lá. Tempo de lazer, portanto, ginástica para os mais velhos, um convívio entre os idosos, uma ocupação de ... aquilo que a gente chama de uma ocupação de tempos livres para os jovens mas uma ocupação de tempos livres para os seniores. [...] Mas é muito importante o associativismo manter-se ativo. [...] Fazer umas pecinhas de teatro, um rancho folclórico. [...] houvesse voluntariado de determinadas pessoas que quisessem, sei lá, até participar na limpeza, num arranjo ou conviver um bocadinho [...] H4 (2014)

Nas recomendações à rede informal, destacam-se aquelas que foram dirigidas à família, aos amigos e aos ex-colegas de trabalho.

Porque precisávamos de algo que nos incentivasse ou a nível de família ou de colegas ou de amigos ... para nos poder tirar daquela masmorra. No fundo, nós estamos a morrer ali. M2 (2014)

Que as pessoas saiam, que passeiem, que conheçam. Não é preciso gastar muito dinheiro para passear. Formarem excursões, formarem bailes, fados, jantares, almoços, coisinhas baratas. [...] M10 (2014)

Neste processo de transição de reforma há uma coisa que quanto a mim devia ser explorada e que não é. Acho que devia ser mais aproveitada a nossa sabedoria e os nossos conhecimentos, para ajudar os colegas. Neste espaço de tempo de um mês, eu já colaborei muitas vezes com os meus colegas. H12 (2014)

Os casais sentem-se peritos nesta temática dada a sua vivência e experiência, que eles próprios ainda não tinham consciencializado.

Assim, emergem das entrevistas recomendações que consideram de utilidade para a intervenção com casais na sua situação ou prestes a ficarem nessa situação.

A nível dos casais recomendam o respeito, o compromisso e a tolerância e, ainda, a realização de atividades conjuntas.

Sugerem que mantenham a sua individualidade, com a ocupação do seu tempo.

Apelam à rede formal para o desenvolvimento de atividades sociais e culturais e incentivo à frequência das mesmas. Contam com o apoio dos serviços de saúde e respetivos profissionais e apelam a um maior empenho destes nesta fase da vida.

A rede informal deve, na sua opinião, ser fortalecida pois constitui um recurso fundamental e tão pouco valorizado na nossa sociedade. Transpareceu que gostariam que as redes de apoio transgeracionais fossem criadas, renovadas ou fortalecidas.

4. CONCLUSÕES

A reforma é uma importante mudança que ocorre no desenvolvimento humano, à qual, tal como mulheres e homens o fazem individualmente, também os casais se têm de adaptar.

A transição para a reforma é mais difícil do que muitos antecipam e nem todos os indivíduos a experienciam da mesma forma (Hermon & Lent, 2012) e, em caso de transições mal sucedidas, fica aumentado o risco de perturbações da saúde mental.

Tradicionalmente, os indivíduos estão em mais do que uma zona de transição ao mesmo tempo. As pessoas em transição trazem determinadas fraquezas e forças para lidar com o processo (Nuss & Schroeder, 2012).

Com este momento do estudo cumpriu-se o objetivo delineado de *Conhecer as perceções dos casais que vivenciam processo de adaptação à reforma, bem como as estratégias adotadas para lhes fazer face.*

Os casais ilustraram, no momento da entrevista, o período que antecedeu a passagem à reforma e as mudanças e adaptações que estiveram subjacentes a essa transição. Antes de transitarem para a reforma, os casais esperavam vir a ter perdas económicas, superáveis pela expectativa do lazer, de ter mais tempo, de manter a continuidade laboral numa outra atividade mais gratificante e a possível concretização pessoal nesta fase da vida.

A dinâmica conjugal constituiu-se como um precipitante ou um apoio fundamental à tomada de decisão nesta transição. O subsistema conjugal foi bastante evidenciado e revelou a importância da rede de relações familiares. Tornou-se óbvio que o planeamento da reforma é organizador e benéfico para uma transição bem-sucedida e faz-se a nível individual e conjugal.

Apesar de a reforma ser expectável, por fazer parte do ciclo da vida, no momento da passagem à reforma – o momento crítico típico das transições – são percecionadas mudanças importantes (positivas, negativas e neutras). Também há a mobilização de recursos, conjugais e das redes, e a manifestação de algumas vulnerabilidades.

Apesar de o indivíduo ser central no processo de transição, a conjugalidade parece ser um recurso fundamental tanto na fase de passagem à reforma como na adaptação à nova dinâmica de vida. Um casal funcional, e com história de uma boa dinâmica conjugal, está mais preparado para a reforma, tanto naquilo que de mais positivo esta fase pode dar, como para fazer face aos aspetos menos favoráveis. As redes estabelecem uma ponte com a atividade social e familiar que permitem aos indivíduos fugir a um isolamento tendencial.

Os casais reformados, longe da vida laboral, têm uma vivência diferente daquela que tinham. A sua conjugalidade foi bem retratada neste estudo relativamente ao que fazem na sua vida diária

(hábitos pessoais, lazer, atividades domésticas e cuidar do outro), ao que sentem (sentimentos positivos como completude, o amor, a felicidade, a amizade, melhor disposição e bem-estar e realização; e sentimentos negativos como saturação, falta de valorização pelo outro e acomodação) e à forma como se posicionam na crise (revolta, arrependimento e conflito atual e, também, aceitação depois da transformação do conflito anterior).

Apesar de a conjugalidade ter sido bem retratada, verificou-se que na narrativa discursiva dos casais surgem projetos individuais e poucos projetos comuns. As estratégias referidas são maioritariamente individuais e não tanto conjugais. Além disso, os casais continuam a mobilizar recursos (pessoais, conjugais e das redes) e a manifestar as suas vulnerabilidades. Quaisquer dos recursos se revelam muito favoráveis na manutenção da satisfação na aposentação.

Ainda em relação à conjugalidade, a vivência da sexualidade e da intimidade foi pouco retratada por estes casais, podendo ser resultado de questões relacionadas com o meio sociocultural ou mesmo constrangimentos fisiológicos relacionados com situações de doença ou decorrentes do processo de envelhecimento.

As expectativas destes casais para o futuro passam pela idealização de que terão recursos conjugais e nas redes formais e informais mas também imaginam vir a ter dificuldades relacionadas com o aparecimento de doenças, o envelhecimento e morte, assim como dificuldades financeiras e familiares. As dificuldades financeiras e os aspetos económicos constituíram neste estudo uma novidade face a estudos anteriores, podendo dever-se à conjuntura económica e social que o país atravessa.

Perante as dificuldades acreditam nos recursos. Destes, o mais evidente foi o apoio conjugal.

Os casais reformados foram uma ajuda importante para planear e realizar um programa de intervenção com casais no período pré-reforma pela partilha de conhecimento e prática com os investigadores deste projeto.

5. BIBLIOGRAFIA

- Alarcão, M. (2000). *(Des)equilíbrios familiares*. Coimbra, Portugal: Quarteto.
- Atchley, R. (1996). Retirement. In J. Birren (Ed.), *Encyclopaedia of gerontology (Vol.2, pp. 423-454)*. San Diego, CA: Academic Press.
- Barnett, I., Guell, C., & Ogilvie, D. (2013). How do couples influence each other's physical activity behaviours in retirement? An exploratory qualitative study. *BMC Public Health*, 13(1197), 1-10. doi:10.1186/1471-2458-13-1197
- Bradley, S. (2001). Retirement: A major life transition. *Journal of Financial Planning*, 14(5), 34.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22(6), 723-742. doi: 10.1037//0012-1649.22.6.723
- Coe, N., & Zamarro, G. (2011). Retirement effects on health in Europe. *Journal of Health Economics*, 30(1), 77-86. doi: 10.1016/j.jhealeco.2010.11.002
- Erikson, E. H. (1971). *Infância e sociedade*. São Paulo, Brasil: Zahar.
- Fernandes, A. (2008). *Questões demográficas*. Lisboa, Portugal: Edições Colibri.
- Fonseca, A. M. G. (2004). *Uma abordagem psicológica da passagem à reforma* (Tese de doutoramento). Recuperado de <http://hdl.handle.net/10216/9776>
- Fonseca, A. (2011). *Reforma e reformados*. Coimbra, Portugal: Almedina.
- Heaven, B., Brown, L., White, M., Errington, L., Mathers, J., & Moffat, S. (2013). Supporting well-being in retirement through meaningful social roles: Systematic review of intervention studies. *Milbank Quarterly*, 91(2), 222-287. doi: 10.1111/milq.12013
- Hermon, D., & Lent, J. (2012). Transition from career to retirement: A psychoeducational group design. *Career Planning and Adult Development Journal*, 28(2), 33-45.
- Kubicek, B., Korunka, C., Raymo, J., & Hoonakker, P. (2011). Psychological well-being in retirement: The effects of personal and gendered contextual resources. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(2), 230-246. doi: 10.1037/a0022334
- Lee, J., & Smith, J. (2009). Work, retirement, and depression. *Journal of Population Ageing*, 2(1-2), 57-71. doi: 10.1007/s12062-010-9018-0
- Löckenhoff, C., Terracciano, A., & Costa, P. (2009). Five-factor model personality traits and the retirement transition: Longitudinal and cross-sectional associations. *Psychology and Aging*, 24(3), 722-728. doi: 10.1037/a0015121
- Loureiro, H. (2014). *Passagem à reforma: Uma vivência a promover em cuidados de saúde primários*. In A. M. Fonseca (Coord.), *Envelhecimento, saúde e doença: Novos desafios para a prestação de cuidados a idosos*. Lisboa, Portugal: Coisas de Ler.

- Loureiro, H., Fonseca, A., & Veríssimo, M. (2012). Evolução dos comportamentos e do estado de saúde na passagem à reforma. *Revista de Enfermagem Referência*, 3(8), 47-56. doi: 10.12707/RIII1232
- Loureiro, H. (2011). *Cuidar na entrada na reforma: Uma intervenção conducente à promoção da saúde de indivíduos e de famílias* (Tese de doutoramento). Recuperado de <http://ria.ua.pt/bitstream/10773/4159/1/tese.pdf>
- Meleis, A. (2010). *Transitions theory: Middle-range and situation-specific and theories in nursing research and practice*. New York, NY: Springer Publishing Company, LLC.
- Mintzer, D., & Taylor, R. (2012). Working with couples in retirement transition. *Career Planning and Adult Development Journal*, 4, 46-57.
- Nuss, E., & Schroeder, C. (2012). Life planning: Preparing for transitions and retirement. *New Directions for Students Services*, 98, 83-93. doi: 10.1002/ss.52
- Reitzes, D., Mutran, E., & Fernandez, M. (1996). Does retirement hurt well-being? Factors influencing self-esteem and depression among retirees and workers. *The Gerontologist*, 36(5), 649-656. doi: 10.1093/geront/36.5.649
- Relvas, A. (2000). *O ciclo vital da família, perspectiva sistémica*. Porto, Portugal: Edições Afrontamento.
- Relvas, A., & Alarcão, M. (2002). *Novas formas de família*. Coimbra, Portugal: Quarteto.
- Shultz, K., & Wang, M. (2011). Psychological perspectives on the changing nature of retirement. *American Psychologist*, 66(3), 170-179. doi: 10.1037/a0022411
- Sluzki, C. (2000). Social networks and the elderly: Conceptual and clinical issues, and a family consultation. *Family Process*, 39(3), 271-284.
- Sousa, L., Figueiredo, D., & Cerqueira, M. (2004). *Envelhecer em família*. Porto, Portugal: Âmbar.
- Van Solinge, H., & Henkes, K. (2008). Adjustment to and satisfaction with retirement: Two of a kind? *Psychology and Aging*, 23(2), 422-434. doi: 10.1037/0882-7974.23.2.422
- Wright, L., & Leahey, M. (2012). *Nurses and families: A guide to family assessment and intervention* (6ª ed.). Philadelphia, PA: F.A. Davis Company.
- Zanelli, J. (2012). Processos psicossociais, bem-estar e estresse na aposentadoria. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 12(3), 329-340.

REATIVA - [PTDC/MHC-PSC/4846/2012]

