

## MODOS DE RELAÇÃO COM A REFORMA

*Bruno Rebelo*

Universidade da Beira Interior, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, NECE — Research  
Center for Business Sciences, Covilhã, Portugal  
Iscte — Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, Portugal

**Resumo** A centralidade do trabalho e o aumento da longevidade humana contribuem para a reforma assumir uma importância significativa no quotidiano dos indivíduos. Este artigo visa discutir o processo de relação com a reforma a partir de um estudo qualitativo com base em entrevistas biográficas. Os resultados mostram que a heterogeneidade dos cursos de vida influencia o modo como os indivíduos se relacionam com a reforma. Apesar da diversidade individual nesse processo apresentam-se quatro perfis-tipo, construídos a partir de dimensões analíticas, que se designam: relacional, reservado, condicionado, e instrumental.

Palavras-chave: centralidade do trabalho, longevidade humana, curso de vida, reforma.

### Modes of relating to retirement

**Abstract** The centrality of work and the increase in human longevity are both playing a role in the significant importance that retirement is acquiring in people's daily lives. This article uses a qualitative study based on biographical interviews to discuss the process of relating to retirement. The results show that the heterogeneity of life courses influences the ways in which individuals relate to retirement. Notwithstanding the individual diversity of this process are presented four profile-types, constructed from analytical dimensions, denominated: relational, reserved, conditioned, and instrumental.

Keywords: centrality of work, human longevity, life course, retirement.

### Les rapports à la retraite

**Résumé** La centralité du travail et l'augmentation de la longévité contribuent à conférer à la retraite une importance significative dans le quotidien des individus. Cet article aborde le rapport à la retraite à partir d'une étude qualitative basée sur des entretiens biographiques. Les résultats montrent que l'hétérogénéité des parcours de vie influence la façon dont les individus voient la retraite. Malgré la diversité individuelle de la question, l'article présente quatre profils-types, construits à partir de dimensions analytiques, à savoir: relationnel, réservé, conditionné, et instrumental.

Mots-clés: centralité du travail, longévité humaine, parcours de vie, retraite.

### Modos de relación con la jubilación

**Resumen** La centralidad del trabajo y el aumento de la longevidad humana contribuyen para que la jubilación asuma una importancia significativa en lo cotidiano de los individuos. Este artículo pretende discutir el proceso de las relaciones con la jubilación a partir de un estudio cualitativo con base en entrevistas biográficas. Los resultados muestran que la heterogeneidad de los recorridos de vida influencia el modo en como los individuos se relacionan con la jubilación. A pesar de la diversidad individual en ese proceso se presentan cuatro tipos de perfiles, construidos a partir de dimensiones analíticas, denominados: relacional, reservado, condicionado, e instrumental.

Palabras clave: centralidad del trabajo, longevidad humana, curso de vida, jubilación.

## Introdução

Nas sociedades industrializadas a reforma reveste-se de um aspeto estrutural do curso de vida (Fonseca, 2011: 10) e está intrinsecamente ligada à importância que o trabalho assume na vida das pessoas. A centralidade do trabalho manifesta-se por ser uma atividade que permite obter rendimentos económicos, contribui para estruturar o dia a dia, promove a convivência social e representa uma possível fonte de realização, por ser um contexto em que é possível desenvolver competências e obter reconhecimento, adquirindo dessa forma uma vital importância na identidade dos indivíduos. Com efeito, uma alteração na relação dos indivíduos com o mundo do trabalho — como a passagem à reforma — poderá traduzir-se em modificações no seu quotidiano (Fonseca, 2012: 78).

A vivência da reforma pode proporcionar uma sensação de bem-estar, sobretudo se as atividades profissionais desempenhadas pelos indivíduos forem muito exigentes ao ponto de gerar stress. Contudo, a experiência desta nova fase também pode suscitar desconforto, pelo facto de as pessoas perderem os seus vínculos ocupacionais, bem como a sua rede de contactos profissionais, âncoras importantes para as suas identidades (Kim e Moen, 2002: 212).

O envelhecimento demográfico e o correlativo aumento do número de pessoas reformadas são reflexos das transformações etárias da população portuguesa, designadamente da diminuição da taxa de natalidade e do aumento da esperança de vida. Além disso, devido ao aumento da longevidade humana, o período da reforma tenderá a ser vivido durante mais anos, tendo implicações em diversas dimensões da vida quotidiana. Por conseguinte, o principal objetivo deste artigo consiste em caracterizar o modo como os indivíduos se relacionam com a reforma numa perspetiva de curso de vida, compreendendo não apenas o acontecimento da reforma em si, mas também os seus antecedentes e os impactos na vida dos indivíduos, permitindo dessa forma captar a diversidade dessa relação.

## A institucionalização da reforma: breve enquadramento

A criação e a institucionalização da reforma estão associadas à precariedade vivida pelos trabalhadores mais velhos no final de uma vida de trabalho, sobretudo os operários, que não podiam continuar a sua atividade profissional, sendo necessário assegurar a sua proteção social (Fernandes, Gil e Gomes, 2010: 175). De acordo com Fernandes (2016), as primeiras reformas surgiram na Europa nos finais do século XIX, início do século XX, no período histórico do capitalismo industrial (Fernandes, 2016: 31). Nesse período, os operários com o avançar da idade perdiam a competitividade e, conseqüentemente, a condição salarial (Fernandes, Gil e Gomes, 2010: 175). Tendo em conta que o trabalho era o principal recurso para auferir um rendimento, ao deixar essa atividade central isso podia ser percebido pelos indivíduos como um evento disruptivo com conseqüências em diversas esferas da vida quotidiana (por exemplo, na vida familiar) (Phillipson, 1987: 164). Ademais, à medida que os indivíduos envelheciam e não tinham capacidade para o

desempenho de uma atividade profissional, a sua fonte de rendimento ficava em risco, traduzindo-se em situações de dependência da família, da população ou de instituições de beneficência social (Veloso, 2011: 28-33).

De um modo geral, quando as necessidades vitais não eram asseguradas, devido à falta de rendimentos ou de apoio social, a degradação das condições de vida conduzia a estados de pobreza (Fernandes, 2016: 23). Assim, a emergência da reforma está estruturalmente relacionada com o trabalho (Fernandes, Gil e Gomes, 2010: 175), surgindo da necessidade de garantir uma proteção para os trabalhadores mais velhos após uma trajetória laboral marcada por longas jornadas de trabalho e com más condições laborais, sendo essa proteção impulsionada pelos sindicatos com o objetivo de assegurar a segurança financeira dos trabalhadores (Agulló, 2001: 139).

Em Portugal, as primeiras reformas foram criadas em 1870, para os operários do Arsenal da Marinha (Veloso, 2011: 43). O direito a uma pensão de reforma estendeu-se a toda a população após o 25 de Abril de 1974 (Fernandes, Gil e Gomes, 2010: 175). Devido ao aumento da longevidade humana a reforma adquiriu uma crescente importância, sendo uma instituição social que assegura uma pensão a todos os indivíduos que garantam as condições de idade e de participação no sistema ao qual está vinculado (Fernandes, 2016: 23). A universalização do direito à reforma por velhice, estando associada à terceira idade, tornou a velhice identificável (Fernandes, 1997: 135) e contribuiu para uma alteração na percepção da imagem da velhice que passou a estar relacionada com a reforma e não com a incapacidade para trabalhar (Veloso, 2011: 29). A generalização desse direito contribuiu igualmente para que a velhice fosse perspectivada como um grupo unificado, cuja característica comum era a reforma, o que lhe conferiu uma aparente homogeneidade (Veloso, 2011: 28). Contudo, as dinâmicas sociais e a diversidade dos cursos de vida têm favorecido uma autonomização da categoria social de “reformado” face à categoria social de “velho” (Fernandes, Gil e Gomes, 2010: 173), motivo pelo qual a associação entre a reforma e a velhice tem vindo a distanciar-se.

A reforma é um processo que decorre ao longo de um período de tempo, começando bem antes e continuando muito depois desse evento que é a reforma (Adams e Rau, 2011: 1). Nesse sentido, cada pessoa percebe e vivencia a reforma de maneira distinta devido ao seu percurso de vida (Estacio, 2013: 104), que é pautado por uma articulação entre instituições sociais (por exemplo, família, trabalho e reforma) que se influenciam reciprocamente (Kohli, 2007).

### **A reforma numa ótica de curso de vida**

Ao analisar o modo como as pessoas se relacionam com a reforma, deve-se ter em conta que a trajetória de vida é influenciada por alterações de natureza histórica, demográfica, cultural e social. As pessoas de cada coorte cresceram numa sociedade regida por diferentes valores e percepções e quando chegam a velhos o significado dos papéis sociais pode ser diferente do momento em que eram adultos (Riley, Foner e Waring, 1988: 244-248). Apesar das coortes geracionais poderem ser influenciadas

por experiências coletivas, a diversidade de recursos individuais contribui para que na mesma coorte encontremos heterogeneidade nos caminhos percorridos. Por conseguinte, a perspectiva do curso de vida procura compreender a forma como os indivíduos se desenvolvem e adaptam ao longo de diferentes períodos de vida, através de uma sequência de acontecimentos, experiências e transições (Hutchison, 2011: 9).

Os eventos de vida têm um impacto variável conforme o momento em que ocorre na vida das pessoas, razão pela qual os mesmos eventos podem afetar os indivíduos de maneira diferente. Além disso, os eventos frequentemente implicam mudanças para outras pessoas, porque as vidas dos indivíduos estão ligadas de forma interdependente, nomeadamente através da família (Elder, 1998: 4).

Os indivíduos mobilizam os seus recursos de forma a preservar o melhor possível o seu bem-estar, e o modo como respondem às mudanças está relacionado não só com os efeitos da reforma, mas também com as causas inerentes ao processo de envelhecimento, que é acompanhado de experiências que surgem em simultâneo com a reforma. Nesse sentido, por vezes é difícil estabelecer uma relação direta entre um determinado acontecimento de vida e o respetivo impacto, pois não é fácil de destrinçar entre as consequências que podem ser atribuídas ao acontecimento e os efeitos que derivam de outras variáveis que ocorrem em paralelo (Fonseca e Paúl, 2004: 18). Entre os diversos impactos que podem ocorrer com a passagem à reforma destacamos a ocupação do tempo, as relações familiares e sociais, a saúde e a situação económico-financeira.

O tempo livre, que antes era preenchido pela atividade profissional, constitui um desafio de vital importância para os indivíduos, pelo facto de que mais do que estar ocupado, é importante que os indivíduos sintam que estão preenchidos com atividades com as quais se identifiquem, que tenham objetivos e proporcionem autoestima. No fundo, trata-se de sentir que o tempo está a ser aproveitado de forma útil, ao invés de ser “mais um dia na reforma”, sentimento que sendo recorrente pode conduzir a uma ausência de objetivos de vida e com isso reduzir consideravelmente o grau de participação na comunidade. Por vezes a reforma possibilita a adesão a novos interesses, embora isso seja mais fácil de acontecer em contextos que ofereçam maior variedade de ocupações. Tendo em conta que os indivíduos são seres de hábitos, a ocupação do tempo no período da reforma poderá refletir-se em padrões de ocupação do tempo livre adquiridos ao longo da vida (Fonseca, 2011: 88).

A reforma também afeta o desempenho de outros papéis sociais, na medida em que muda a maneira e a qualidade das relações interpessoais, especialmente em relação à família (Atchley, 1976: 72), sendo o apoio aos descendentes uma das principais ocupações das pessoas reformadas (EC, 2012: 30). Numa perspectiva de permuta, as pessoas idosas que prestam suporte familiar terão maior probabilidade de vir a receber cuidados dos seus descendentes como forma de retribuição, sobretudo quando se encontram numa fase de maior dependência (São José e Teixeira, 2014: 45). A vida de casal é uma fonte de receio das pessoas quando se reformam. Quer ambos trabalhassem, quer um permanecesse em casa, cada qual dispunha do seu próprio espaço e rede social. Nesse sentido, havia um tempo e um lugar da família, distintos do tempo e do lugar do trabalho (Alaphilippe e Baily,

2013: 22). Quando os cônjuges passam para uma situação em que estão confinados no mesmo espaço doméstico e familiar isso pode gerar fricção relacional se cada um dos parceiros não for capaz de encontrar um tempo, um espaço e uma fonte socialização que lhe seja próprio (Alaphilippe e Baily, 2013: 23). Contudo, a reforma pode igualmente contribuir para um fortalecimento da relação do casal. Por vezes as atividades profissionais geravam ritmos dessincronizados, razão pela qual a reforma vivida em conjunto permite terem atividades comuns e reforçar a proximidade (Alaphilippe e Baily, 2013: 23). Por conseguinte, a reforma representa um desafio acrescido na relação conjugal, que se manifesta na necessidade de reajustes, sendo importante sublinhar que a experiência de vida em comum nessa fase resulta, em grande medida, do historial conjugal (Fonseca, 2005: 62). A investigação de Cabral *et al.* (2013) apurou que as relações de parentesco (cônjuge e filhos) são as principais fontes de suporte social dos indivíduos e que são complementadas com as relações sociais (Cabral *et al.*, 2013: 144).

Com o decurso do envelhecimento a rede social tenderá a diminuir, quer por via do falecimento de amigos e de vizinhos contemporâneos dos reformados, quer porque os indivíduos vão escolhendo estabelecer relações com quem sentem maior ligação. Lang (2001) argumenta que as pessoas vão fazendo uma seleção, deixando de se relacionar com pessoas que são menos importantes para elas. Essa seletividade interacional acontece devido à perspetiva limitada de tempo futuro, em que os indivíduos procuram concentrar-se nos relacionamentos mais significativos para as suas vidas (Lang, 2001: 324).

No que concerne à saúde, um estudo de Fonseca (2004) demonstrou que a passagem para a reforma não é, em si mesma, um acontecimento que provoque danos na saúde dos indivíduos, pelo menos numa fase inicial. Inclusive, pode ter efeitos positivos relacionados com a experiência de ter liberdade e controlo sobre a própria vida, ausência de stresse e realização de atividades sociais (Fonseca, 2004: 522-527). Contudo, quando sucedem acontecimentos de vida em simultâneo com a reforma isso pode influenciar o bem-estar dos indivíduos e dificultar a adaptação, em especial os que se encontram perante uma condição de saúde mais frágil ou que detêm escassos recursos socioeconómicos (Palmore *et al.*, 1979: 846-850). Com a reforma os indivíduos tendem a mudar comportamentos em saúde, nomeadamente ao nível do regime alimentar, da vigilância médica e da prática de exercício físico (por exemplo, caminhadas), conforme apurado nas pesquisas de Loureiro (2011: 132-138) e de Evenson *et al.* (2002: 697).

A situação económico-financeira é uma das principais mudanças com a passagem à reforma, representando, na maioria das vezes, uma perda de rendimento económico, nomeadamente quando este não acompanha a inflação (Fonseca, 2011: 42). No entanto, para os indivíduos que efetuaram poucas contribuições para os sistemas de proteção social, a reforma até pode representar um ganho económico, conforme constataram Loureiro *et al.* (2014) numa pesquisa acerca da transição para a reforma. Os autores referem o exemplo das pessoas que trabalharam por conta própria (por exemplo, em atividades domésticas) e que não auferiam uma remuneração fixa mensal através de uma entidade e realizaram poucas ou nenhuma contribuições e que, após o estatuto de reformado, passaram a receber uma pensão

de reforma da Segurança Social. Todavia, o mais notório no estudo foi a perda económica mencionada pelos entrevistados, que condicionou a vida pessoal e social (Loureiro *et al.*, 2014: 16-18).

### Metodologia de investigação

A metodologia de investigação foi concretizada pelos métodos da pesquisa de terreno (Costa, 1986) e da entrevista biográfica (Bertaux, 2020), cujo conjunto das entrevistas realizadas adquiriu uma importância relevante para captar os modos de relação com a reforma.<sup>1</sup>

A pesquisa de terreno envolveu a frequência de espaços de sociabilidade e a participação em iniciativas desenvolvidas na freguesia de Aqualva e Mira Sintra, que pertence ao concelho de Sintra. Neste processo foram estabelecidas conversas informais com pessoas reformadas e com protagonistas de instituições promotoras das iniciativas, o que me permitiu uma familiarização gradual com o contexto em estudo.

Com base em análise documental, e através de entrevistas exploratórias a representantes de instituições desse território, que assumiram o papel de informantes privilegiados (Costa, 1986), recolheram-se elementos que possibilitaram ter um amplo enquadramento do território e da população residente.

De seguida realizaram-se as entrevistas aos reformados, que assumiram o tipo de narrativa de vida (Bertaux, 2020). No total foram efetuadas 22 entrevistas a pessoas reformadas e residentes na freguesia de Aqualva e Mira Sintra. O quadro 1 dá conta da caracterização social dos entrevistados.

Com o objetivo de analisar o modo como os indivíduos se relacionam com a reforma, as entrevistas visaram estimular a reflexividade em torno de cinco categorias de análise que constituíam a estrutura do guião de entrevista: (1) trajetória pessoal, que tinha a finalidade de colher elementos essenciais para a caracterização de cada sujeito; (2) trajetória escolar, que permitiu perceber as oportunidades e os constrangimentos no acesso e na conclusão da educação escolar; (3) trajetória profissional, que visou conhecer o percurso laboral e respetiva carreira contributiva, assim como captar o significado que o trabalho tinha para os indivíduos; (4) relação com a reforma, que consistiu em analisar a transição emprego-reforma (por exemplo, razões de entrada na reforma), os impactos da reforma (por exemplo, ao nível da ocupação do tempo), e os significados e aspirações futuras em torno da reforma; (5) reflexividade sobre o percurso de vida, que abordou temas transversais da trajetória de vida dos indivíduos (por exemplo, perceção sobre o envelhecimento e a velhice). Uma apresentação mais desenvolvida destas dimensões de análise pode ver-se em Rebelo (2021: 79-81). As 22 entrevistas foram objeto de análise sociológica interpretativa. Nesse sentido, os discursos dos entrevistados foram transpostos

---

1 Os resultados apresentados no presente artigo têm por base uma pesquisa desenvolvida no âmbito da tese de doutoramento em Sociologia, intitulada *Reformados e Modos de Relação com a Reforma*, que foi apresentada no Iscte — Instituto Universitário de Lisboa, no ano de 2021.

**Quadro 1** Síntese da caracterização social dos entrevistados

Nome*	Género	Idade	Estado civil	Nível de escolaridade	Categoria de classe
Alice	F	75	Casada	EB-3.º ciclo	Empregados executantes
Bernardo	M	62	Casado	ESec.	Profissionais técnicos e de enquadramento
Carla	F	68	Casada	ESec.	Empregados executantes
Carolina	F	70	Divorciada	EB-1.º ciclo	Empregados executantes
Diogo	M	69	Casado	EB-3.º ciclo	Operários
Dora	F	74	Viúva	EB-1.º ciclo	Empregados executantes
Eduardo	M	77	Viúvo	EB-3.º ciclo	Operários
Eugénio	M	79	Casado	EB-3.º ciclo	Operários
Francisca	F	71	Divorciada	ESec.	Operários
Gabriela	F	72	Casada	ESec.	Trabalhadores independentes
Germano	M	88	Casado	EB-3.º ciclo	Profissionais técnicos e de enquadramento
Henrique	M	79	Casado	EB-3.º ciclo	Profissionais técnicos e de enquadramento
Lurdes	F	76	Viúva	EB-3.º ciclo	Profissionais técnicos e de enquadramento
Madalena	F	72	Divorciada	ESup-Lic.	Profissionais técnicos e de enquadramento
Mariana	F	82	Viúva	EB-1.º ciclo	Trabalhadores independentes
Matilde	F	69	Divorciada	ESup-Bach.	Profissionais técnicos e de enquadramento
Patrícia	F	66	Viúva	ESec.	Profissionais técnicos e de enquadramento
Rafael	M	75	Casado	EB-3.º ciclo	Empregados executantes
Renato	M	62	Casado	EB-3.º ciclo	Trabalhadores independentes
Rosa	F	65	Casada	ESup-Lic.	Profissionais técnicos e de enquadramento
Sandro	M	70	Divorciado	EB-1.º ciclo	Operários
Tomás	M	76	Casado	EB-3.º ciclo	Operários

\*As entrevistas foram dadas sob anonimato. Os nomes apresentados são fictícios.

para grelhas de análise compostas com as dimensões consideradas para o objetivo do estudo. De seguida procedeu-se à análise individual e comparativa dos casos, o que permitiu captar as diferenças e as semelhanças entre as unidades de observação, e organizá-las de acordo com o modo como se posicionavam perante cada dimensão. Esse processo conduziu-nos à deteção de padrões no modo como os indivíduos se relacionam com a reforma, possibilitando construir uma tipologia que sintetiza a heterogeneidade da informação recolhida.

### Modos de relação com a reforma: uma tipologia

A diversidade no modo como os indivíduos se relacionam com a reforma tem sido captada em pesquisas de referência (Guillemard, 1972; Hornstein e Wapner, 1985; Guedes, 2015), que chegaram a sistematizações conceptuais sobre a reforma em termos de *práticas*, *tipos* ou *padrões*.

Na tipologia proposta no presente estudo, é pertinente mencionar que não é possível deduzir que em cada padrão os reformados reúnam no seu todo as características desse perfil. Os modos de relação correspondem a orientações predominantes dos entrevistados relativamente às categorias de análise previamente mencionadas. Outro aspeto importante reside no facto de os modos de relação terem sido captados num determinado momento do percurso de vida, razão pela qual não podem ser considerados como definitivos. Por conseguinte, o modo como

experienciam a reforma pode alterar-se ao longo do tempo. Contudo, esse aspeto também não significa que os padrões tenham um carácter sequencial, ou seja, que esteja predefinido que irá ocorrer uma transição de um padrão para outro. No fundo, este exercício interpretativo procura sistematizar a diversidade da informação sobre o modo como os sujeitos se relacionam com a reforma, apresentando retratos que, *per se*, contêm coerência interna pelas características que partilham e que permite diferenciá-los uns dos outros. A tipologia construída apresenta quatro perfis: relacional, reservado, condicionado e instrumental.

Antes de se avançar para a análise de cada perfil faz-se um enquadramento comparativo dos quatro modos de relação, de forma a permitir fornecer pistas iniciais que possibilitem ter um fio condutor para a compreensão integral de cada padrão. Nos modos de relação relacional, reservado e instrumental, a maioria dos entrevistados são casados, com habilitações escolares mínimas ao nível do 3.º ciclo do ensino básico e com uma trajetória profissional de sentido estável ou ascendente. O modo de relação condicionado é integralmente constituído por indivíduos divorciados ou viúvos, têm como escolaridade o 1.º ciclo do ensino básico e experienciaram uma trajetória profissional de sentido intermitente.

Os modos instrumental e relacional são constituídos maioritariamente por indivíduos do género masculino, mas enquanto o primeiro é composto integralmente por homens, o segundo agrega cinco homens e três mulheres. Um traço que caracteriza estes dois modos de relação é serem indivíduos orientados para objetivos na forma como ocupam o tempo, tendo uma “agenda” preenchida com as atividades que realizam. No entanto, o modo relacional evidencia-se pela maior sociabilidade nas atividades do quotidiano.

Os modos de relação reservado e condicionado são formados maioritariamente por pessoas do género feminino, havendo apenas um indivíduo do género masculino em cada um desses modos de relação. O perfil reservado é constituído por indivíduos que na relação com a reforma espelham um misto entre a sociabilidade no espaço público e um maior resguardo no espaço doméstico e familiar. O padrão condicionado é personificado por indivíduos cujas circunstâncias de vida foram restringindo o campo de ação, ou seja, as opções de escolha, que depois se refletem na relação com a reforma. Um aspeto em comum nestes dois modos de relação é a prevalência de fatores que condicionam a ocupação do tempo, com maior ênfase no perfil condicionado.

Dar nota que relativamente aos impactos da reforma na relação conjugal se verificou uma diversidade nos modos de relação, não havendo uma relação sistemática entre cada um dos tipos.

### **Relacional**

O perfil relacional é composto oito pessoas, cinco do género masculino e três do género feminino. É neste grupo que se encontram as pessoas com as habilitações mais elevadas (três entrevistadas com o ensino superior). Relativamente aos cinco entrevistados do género masculino, quatro concluíram o 3.º ciclo do ensino básico



e um completou o ensino secundário. Os entrevistados iniciaram a atividade profissional entre os 12 anos e os 23 anos, e é neste modo de relação que se concentra a maior parte dos indivíduos (cinco) com uma trajetória profissional ascendente. Os outros entrevistados (três) tiveram um percurso profissional estável. No entanto, nenhum destes seniores mantém uma atividade profissional, ao contrário dos outros perfis. Um traço dominante neste grupo é a procura pelas relações interpessoais que são desenvolvidas em diversos contextos (por exemplo, instituições da economia social, coletividades ou em atividades político-partidárias).

[...]. Eu gosto das pessoas e quando passei pela junta de freguesia criei grandes amizades. [...]. [Tomás, 76 anos, EB-3.º ciclo, ex-chefe de turno de cargas e descargas de contentores]

A organização do tempo distribui-se por diversas atividades (ex. frequência de universidades seniores ou voluntariado) motivo pelo qual estes indivíduos demonstram sair para o exterior com muita frequência.

[...] terça e quarta dou aulas de Ioga [...]. Na quinta de manhã recebo aulas de Ioga em Massamá e à tarde aulas de Francês e de Espanhol. [...]. Passo mais tempo no exterior. Não sou capaz de estar um dia inteiro em casa [...]. [Matilde, 69 anos, ESUP, ex-perita de investigação criminal]

[...] faço voluntariado nas associações Coração Amarelo e na Amanhecer Esperança. [...]. Ao domingo tenho o coro da igreja e à quarta-feira à tarde dou consultas de Psicologia [voluntariado] na paróquia. [Rosa, 65 anos, ESUP, ex-assessora na área da reinserção social]

Os reformados podem ter uma ocupação mais assídua, mas essa gera conexões com as restantes atividades, potenciando a ligação a organizações na comunidade e uma dinamização da rede de contactos. Alguns dos centros de interesse foram desenvolvidos em simultâneo com a ocupação profissional, adquirindo no período da reforma uma maior intensidade.

De segunda a domingo só tenho a quinta-feira disponível. Neste momento canto em sete grupos [...]. [...] há uma coisa que nunca deixei. Quando estava no ativo [a trabalhar] já cantava no grupo coral do banco [...]. [Rafael, 75 anos, EB-3.º ciclo, ex-tesoureiro principal no setor da banca]

Quando os indivíduos estão no domicílio realizam uma panóplia de atividades, sendo algumas delas a leitura de livros e da imprensa com o intuito de estarem informados sobre o que acontece ao seu redor.

[...] gosto de ler, procuro ler o jornal todos os dias, leio livros e revistas para estar documentado [...]. [Henrique, 79 anos, EB-3.º ciclo, ex-coordenador administrativo no setor da banca]

A escrita e a realização de jogos cognitivamente desafiantes são outras das ocupações no espaço doméstico. Entre os entrevistados que apreciam a visualização da televisão, os programas recreativos, de cultura geral, as notícias e as séries assumem alguma preferência neste modo de relação. Alguns seniores associados a este grupo usam o computador e a internet para atividades ou necessidades periódicas, ou para a realização de jogos e utilização das redes sociais. De um modo geral, apesar das atividades realizadas pelos reformados, a liberdade de movimentos permite dedicar mais atenção aos familiares, especialmente nos cuidados aos netos e na maior disponibilidade para auxiliar os filhos. Nesse sentido, denota-se uma intensidade das relações familiares caracterizadas por uma frequência assídua das interações e dos cuidados prestados.

Tenho duas filhas, três netas, um neto e um bisneto e vivo maravilhosamente acompanhado! [...] Cerca de duas a três vezes por semana uma das filhas vai lanchar connosco e a outra vai lá almoçar [...]. [Eugénio, 79 anos, EB-3.º ciclo, ex-formador de serralharia]

O apoio facultado estende-se à vertente económica/material e a outro tipo de ajudas que permitem poupar tempo aos seus filhos (por exemplo, tratar de documentação ou realizar compras). Por conseguinte, estes reformados constituem uma importante fonte de suporte, traduzindo-se na assunção de um papel relevante na família.

[...]. O apoio monetário, por exemplo, fraldas para o neto, as comunicações, a senhora que passa a roupa. Sou eu que faço sempre as compras. [...] é para dar espaço e liberdade para eles [filhos], porque a ocupação profissional que eles têm leva-lhes o tempo todo [...]. Assim, é uma ajuda. [Bernardo, 62 anos, ESec, ex-sargento-mor de unidade]

Relativamente à relação com amigos e vizinhos, existe uma envolvimento caracterizada pela maior frequência de interações e de disponibilidade, que antes o ritmo da vida diária preenchida pela atividade profissional não permitia. Assim, os indivíduos que pertencem a este padrão são os que revelam maior abertura para cultivar e construir novas amizades.

Há um contacto praticamente diário. Quando trabalhava saía de manhã cedo e não via ninguém e muitas vezes entrava de noite, nem nos conhecíamos. Gosto de conversar e sempre nos demos bem. [Tomás, 76 anos, EB-3º ciclo, ex-chefe de turno de cargas e descargas de contentores]

No campo da saúde as mudanças relatadas pelos reformados centram-se ao nível da alimentação, do exercício físico (caminhadas e atividades na piscina) e de uma maior vigilância médica. A ocupação do tempo com atividades com as quais se identificam e que consideram úteis para a comunidade e para a família, aliadas ao reforço da sociabilidade, traduzem-se em sentimentos de realização pessoal entre os indivíduos que integram este padrão. Face ao historial profissional destes

**Quadro 2** Principais características do modo de relação *relacional*

- A reforma é encarada como uma oportunidade para aumentar a intensidade de ocupações que já assumiam ou para o abraçar de novos projetos;
- são propensos à construção de amizades e cultivam as relações familiares;
- não mantêm uma atividade profissional;
- o significado da reforma mais associado é a "liberdade";
- perspetivam o processo de envelhecimento e a fase da velhice de uma maneira positiva;
- é o grupo onde está a maioria dos indivíduos com melhores recursos;
- é composto maioritariamente por pessoas do género masculino.

entrevistados, é neste grupo que se deteta maior disponibilidade económica no período da reforma, comparativamente aos restantes modos de relação. Considerando que os indivíduos deste grupo ocupam o seu tempo sem restrições impactantes no seu quotidiano, quando estes abordam o significado da reforma, a liberdade para se dedicarem ao que gostam, é a conotação mais associada.

Liberdade, poder organizar o tempo ao meu jeito, não andar com tanto stresse. [...].  
[Rosa, 65 anos, ESup, ex-assessora na área da reinserção social]

Liberdade, porque não tenho horários a cumprir, ir ou poder fazer coisas que não tínhamos tempo quando estávamos ocupados com o trabalho. [Henrique, 79 anos, EB-3.º ciclo, ex-coordenador administrativo no setor da banca]

A atitude favorável relativamente à reforma estende-se ao modo como estes indivíduos encaram o envelhecimento e a velhice. Nesse sentido, têm a perceção de que o envelhecimento faz parte do percurso de vida e que a velhice traz benefícios, como a sabedoria e a serenidade.

### Reservado

O padrão reservado é personificado por seis pessoas, cinco do género feminino e uma do género masculino. Neste grupo, metade tem escolaridade ao nível do 3.º ciclo do ensino básico e outra metade completou o ensino secundário. Os indivíduos iniciaram a atividade profissional entre os 13 e os 24 anos de idade, em que três entrevistados tiveram uma trajetória profissional ascendente, um entrevistado teve um percurso profissional estável, e duas pessoas tiveram uma trajetória laboral intermitente.

Os sujeitos que pertencem ao tipo reservado denotam uma forma de ocupação do tempo tendencialmente resguardada, em que os dias são preenchidos com algumas atividades no exterior, mas dedicam mais tempo ao espaço doméstico e/ou com pessoas afetivamente mais próximas.

[...]. Gosto muito de estar em casa, tenho todo o trabalho doméstico [...]. [Lurdes, 76 anos, EB-3.º ciclo, ex-coordenadora na área da distribuição postal]

[...] as manhãs são para dormir, estar por casa [...]. Fazemos uma caminhada ou vamos até à beira-mar. Sempre com o esposo, porque ele é o meu companheiro para o resto da vida. [...]. [Gabriela, 72 anos, ESec, promotora de vendas e cuidadora de idosos (mantém a atividade prof.)]

Entre as atividades realizadas em casa, as tarefas domésticas e a visualização da televisão são as mais preconizadas pelos seniores deste grupo.

De segunda a domingo as manhãs são para trabalhos domésticos [...]. [Alice, 75 anos, EB-3.º ciclo, ex-secretária de diretora comercial]

[...]. Fico aqui por casa, é a televisão, os noticiários e o futebol [...]. [Germano, 88 anos, EB-3.º ciclo, ex-chefe de divisão na área das cobranças]

Além das tarefas domésticas e dos programas televisivos, a leitura e o manuseamento do computador e da internet revestem-se de distrações no espaço residencial. De um modo geral, as relações familiares assemelham-se ao modo relacional, ou seja, há uma dinâmica de interações e de apoio prestado, quer ao nível afetivo/emocional, quer económico/material.

No que diz respeito às relações sociais, na maioria destes entrevistados denota-se uma diminuição dessa frequência e um encurtamento da rede de contactos. A atividade profissional gerava um intercâmbio de comunicação e de interação pessoal, traduzindo-se na integração dos indivíduos num grupo de pertença. A desvinculação laboral contribuiu para a redução desses laços de interação.

[...]. O que o emprego dá, para além da atividade todo o dia, é uma comunicação permanente com as pessoas com quem nos relacionamos, por exemplo, almoços, ir às compras na hora de almoço. Há uma permanência de um determinado grupo que nos alimenta no dia a dia, porque temos aquelas pessoas com quem nos damos e depois [com a reforma] isso quebra-se completamente. [...]. [Patrícia, 66 anos, ESec, ex-secretária de administração]

Tinha maior convívio no trabalho e quando passei à pré-reforma fiquei mais isolada. [...]. Tenho poucos amigos, porque não sou muito de sair nem de conviver, gosto mais de estar em casa no sossego [...]. [Alice, 75 anos, EB-3.º ciclo, ex-secretária de diretora comercial]

No campo da saúde as mudanças implementadas pelos entrevistados abrangem a alimentação, o exercício físico e a vigilância médica. A passagem à reforma não representou uma mudança expressiva na situação económico-financeira destes entrevistados, pois a maioria manteve níveis equivalentes no rendimento e nas despesas. Mesmo no caso das pessoas que tiveram uma trajetória laboral

**Quadro 3** Principais características do modo de relação *reservado*

- A reforma é vivida como uma oportunidade para diminuir a quantidade e a intensidade das atividades e dos contactos sociais;
- dedicam-se mais ao espaço doméstico e centram o tempo em pessoas mais significativas ou em momentos de maior introspeção;
- revelam sentimentos ambivalentes quando abordam o envelhecimento e a velhice;
- o significado da reforma mais presente é o "desligamento";
- é composto maioritariamente por pessoas do género feminino.

intermitente, a partilha do rendimento e das despesas com o cônjuge permitiu ter estabilidade ao nível do orçamento familiar.

[...] Eu tenho uma reforma de 400 euros e o meu marido de 600 euros. Pagamos 200 e tal euros de renda de casa, temos que conciliar, não se faz grandes coisas, mas também vamos passear no verão. [...]. [Gabriela, 72 anos, ESec, promotora de vendas e cuidadora de idosos (mantém a atividade prof.)]

O desligamento é o significado da reforma mais presente no modo reservado, embora seja constituído por um conjunto de atributos secundários. Representa a necessidade de algum afastamento relativamente ao ritmo diário, principalmente ao nível físico e de responsabilidade profissional; ou a uma fase de maior tranquilidade, sendo uma oportunidade de reflexão sobre momentos mais difíceis que vão surgir.

[...] é para nos pacificarmos um bocado mais, para nós gozarmos o tempo que nos resta de vida. É um tempo de reflexão para tempos mais difíceis que certamente virão [...]. A reforma está associada a alguma paz, algum desprendimento e a reflexões. [Carla, 68 anos, ESec, ex-técnica de secretariado]

Estes sentimentos ambivalentes refletem-se na forma de abordar o envelhecimento e a velhice. Por um lado, consideram que o processo de envelhecimento e a fase da velhice trazem mais tempo livre e maior descanso. No entanto, também destacam a perda de capacidades, como a redução da mobilidade e da força física, e uma "aproximação ao fim de linha", dando uma tónica menos favorável a esse processo.

### Condicionado

O perfil condicionado é constituído por cinco pessoas, quatro do género feminino e uma do género masculino, que são divorciadas (3) ou viúvas (2), vivem sozinhas e têm como escolaridade o 1.º ciclo do ensino básico. Os indivíduos com este perfil

iniciaram a atividade laboral entre os 15 e os 24 anos, e todos tiveram uma trajetória profissional intermitente, caracterizada por situações de desemprego, prestações de serviços ou trabalhos temporários. Inclusive, no momento da reforma, dois entrevistados mantêm uma atividade profissional de caráter informal. Essas situações instáveis na trajetória profissional e contributiva condicionaram, desde logo, a passagem à reforma, sentindo-se quase como “obrigados” a aceitar essa condição face à ausência de perspetivas, como por exemplo encontrar um trabalho após o fim do subsídio de desemprego.

O modo como os indivíduos deste grupo ocupam o tempo é caracterizado pela realização de atividades num perímetro circunscrito, quer ao nível dos espaços, quer das sociabilidades quotidianas. Nesse sentido, tendem a efetuar um trajeto regular no mesmo território (por exemplo, dentro da freguesia) de forma a não terem despesas adicionais (como transporte). Por conseguinte, denota-se que o fator económico é preponderante nas escolhas, quer ao nível da mobilidade espacial, quer das opções de ocupação do tempo que podem custear.

Inscrevi-me na USIAMS porque tinham diversas atividades. Inscrevi-me naquelas que gostava e poderia pagar. E é aqui [na freguesia], não necessito de transportes. Cá está, o fator económico vai predominar sempre. [...]. [Francisca, 71 anos, ESec, ex-ajudante de cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos)]

A situação económico-financeira e o estado de saúde são fatores que tendem a condicionar a ocupação do tempo destes indivíduos, verificando-se, nalguns casos, uma acumulação de constrangimentos.

Faço hidroginástica à quarta e à sexta de manhã nas piscinas de Mira Sintra, é através da junta de freguesia. Não me inscrevo em mais atividades porque falta dinheiro. Cada atividade é 10 euros. [...]. Às vezes tenho muitas dores nas pernas e nos pés, são as articulações [...]. [Carolina, 70 anos, EB-1.º ciclo, ex-cuidadora de idosos]

Quando estão no domicílio as tarefas domésticas e a visualização da televisão são as principais formas de ocupação do tempo. Para os entrevistados deste grupo a rede familiar de suporte é de pequena dimensão, caracterizada por interações razoavelmente assíduas, centradas na vigilância e em assegurar tarefas da vida diária aos reformados. O facto de ao longo do percurso de vida os entrevistados terem auxiliado os filhos é um fator que favorece essa permuta de suporte.

Uma família pequenina, mas humilde. [...]. A minha filha liga-me todos os dias para saber se preciso de alguma coisa, vai-me lá arranjar os remédios que dão para 15 dias. [...]. [Dora, 74 anos, EB-1.º ciclo, ex-empregada de limpeza]

Contudo, em dois casos verificou-se uma ausência de relações familiares consistentes, devido ao facto de os filhos e netos estarem distantes. No entanto, os discursos dessas duas entrevistadas sugerem que a distância não é apenas geográfica, mas também afetiva.

[...]. Ele [filho que está no Luxemburgo] esteve cá no Natal e não há um telefonema, não há nada, porque ele fez coisas que não devia, ele destruiu a vida dele e a minha [...]. A relação com o outro filho [está em Braga], ele de vez em quando vem cá. Eles [irmãos] não se falam. [Carolina, 70 anos, EB-1.º ciclo, ex-cuidadora de idosos]

Fui viver para a Escócia para casa de uma filha que me pediu, porque ia ter uma bebé. Mas não me dei com ela [filha], com o genro e com o ambiente. Acabei por regressar [...]. [Francisca, 71 anos, ESec, ex-ajudante de cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos)]

Com a passagem à reforma os entrevistados deste grupo não notaram diferenças nas relações de sociabilidade. Em todo o caso, é de salientar que devido às condicionantes já mencionadas, estes reformados são propensos a frequentar os mesmos espaços e não são apologistas de diversificar e de aprofundar as interações quotidianas. Por conseguinte, existe uma manutenção da rede de contactos, embora esta seja de baixa densidade.

Abordando os comportamentos em saúde, neste modo de relação as mudanças são concretizadas pelos próprios (por exemplo, hidroginástica), mas também com o apoio de uma resposta social (por exemplo, alimentação num centro de dia). Estes indivíduos são os que recebem uma pensão/reforma mais baixa comparativamente aos outros modos de relação.

[425 euros] [...] mais o dinheiro do meu marido a partir do momento que ele morreu, são 175 euros. [...]. [Dora, 74 anos, EB-1.º ciclo, ex-empregada de limpeza]

A minha é de 285 euros e a do meu marido é cerca de 200 euros. É a pensão de sobrevivência. [...]. [Mariana, 82 anos, EB-1.º ciclo, costureira (mantém a atividade prof.)]

Para a maioria dos entrevistados deste grupo a escassez de recursos económicos influencia o quotidiano, por exemplo na participação em atividades de lazer, na aquisição de bens como o vestuário e o calçado, ou na necessidade de diminuir despesas em bens alimentares ou em tratamentos médicos que poderiam melhorar a saúde dos indivíduos.

[...]. Antes comprava uma roupa boa e uns bons sapatos. Agora não posso comprar, o dinheiro não chega. [Sandro, 70 anos, EB-1.º ciclo, ex-motorista]

[...]. Não faço mais [fisioterapia], porque o dinheiro não dá, se vou tirar quase 100 euros por mês faz-me muita falta [...]. [Carolina, 70 anos, EB-1.º ciclo, ex-cuidadora de idosos]

Neste sentido, a escassez de rendimento é o significado predominante associado à reforma, sobretudo devido à perda do poder aquisitivo resultante dessa transição.

**Quadro 4** Principais características do modo de relação *condicionado*

- Constituído pelos sujeitos com escassez de recursos;
- residem sozinhos e a rede familiar é de pequena dimensão;
- a participação em atividades é circunscrita ao nível dos espaços e das sociabilidades quotidianas;
- a maior vulnerabilidade de recursos suscita maior incerteza quanto ao bem-estar futuro;
- o significado da reforma mais predominante é o "baixo rendimento";
- é composto maioritariamente por pessoas do género feminino.

[...]. A questão económica foi o fator que fez mais diferença e é muito importante na reforma [...]. [Francisca, 71 anos, ESec, ex-ajudante de cozinha (atualmente com prestação serv. domésticos)]

Neste perfil, a maioria dos entrevistados tem uma perceção desfavorável acerca do envelhecimento e da velhice. Essa situação sucede devido à vulnerabilidade dos recursos que geram insegurança relativamente ao futuro, principalmente com a progressão da fragilidade ao nível da saúde, que tenderá a acentuar a dependência e a necessidade de suporte social.

### **Instrumental**

O modo de relação instrumental é constituído por três pessoas do género masculino. Os entrevistados deste modo de relação concluíram o 3.º ciclo do ensino básico e a atividade profissional foi iniciada entre os 13 e os 16 anos de idade. Tiveram uma trajetória profissional estável, conferindo alguma previsibilidade quanto ao rendimento a receber na passagem à reforma, motivo pelo qual essa transição não se traduziu numa mudança significativa na situação económico-financeira dos entrevistados.

Os indivíduos do modo de relação instrumental dedicam a maior parte do seu dia a uma atividade que já tinham antes da reforma ou a uma ocupação nova, mas a tempo integral e com um grau de envolvimento semelhante ao de uma atividade profissional, deixando pouco tempo para o lazer. Inclusive, um dos reformados mantém uma atividade profissional que já exercia.

[...]. Passo o dia todo no restaurante. Tenho folga ao sábado à tarde e ao domingo. [Renato, 62 anos, EB-3.º ciclo, sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.)]

O facto de direcionarem a ocupação do tempo para uma atividade em particular não invalida que possam ter outras atividades, mas o investimento do tempo é residual, comparativamente à ocupação principal. Como a ocupação principal é realizada no



exterior, os reformados deste perfil passam pouco tempo em casa, são os que veem menos televisão e têm uma rotina bem sedimentada, por exemplo ao nível dos horários de descanso diário e ao início das atividades a realizar no dia seguinte.

[...]. Deito-me cerca das 22h00. Costumo dizer “a casa é só para dormir”. [...]. [Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-fabricante de mosto]

[...] venho para casa, como qualquer coisa e por volta das 22h00 deito-me para poder levantar às 05h30 da manhã. [Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-coordenador de letra (turno) do serviço de prevenção (piquetes)]

Quando estão no domicílio ocupam-se com algumas tarefas relacionadas com a sua ocupação preferencial, ou então dedicam-se a outras atividades de natureza mais prática que lhes permitem aumentar a eficiência no dia a dia, como por exemplo efetuar pagamentos através da internet.

Relativamente ao “tempo livre”, ou seja, ao que sobra da ocupação primordial, neste perfil as atividades de lazer preenchem pouco tempo na semana dos entrevistados. Este é dedicado à família ou a atividades práticas da vida diária.

Tenho pouco tempo livre. [...] é mais passado com a família ao fim de semana, por exemplo, ir ao cinema ou ao jardim com os miúdos [...] [netos]. [Renato, 62 anos, EB-3.º ciclo, sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.)]

[...]. Ao sábado e ao domingo ocupo-me nas atividades da casa, por exemplo, trato da roupa. Se tiver algum tempo livre vou dar uma volta a Lisboa, a Oeiras ou a Sintra. [Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-coordenador de letra (turno) do serviço de prevenção (piquetes)]

Em traços gerais, neste modo de relação os entrevistados sentem que a reforma não trouxe grandes mudanças nas dinâmicas familiares e amicais.

Não foi um impacto significativo, nem na minha vida nem na do meu filho. É a amizade que temos de pai para filho e de avô para netos. [...]. Se precisarmos uns dos outros contactamos. [Eduardo, 77 anos, EB-3º ciclo, ex-coordenador de letra (turno) do serviço de prevenção (piquetes)]

No entanto, no que diz respeito à família, são indivíduos atentos às necessidades dos mais próximos, prestando apoio ao nível económico/material. Por conseguinte, são pragmáticos quanto à utilidade do suporte que prestam, assegurando ajuda em áreas como a educação, a alimentação e a habitação, nomeadamente dos filhos e dos netos.

[...]. Paguei os cursos aos filhos. Quando os netos vêm levam sempre um miminho. Sou contra brinquedos, porque não gosto, acho que é um consumismo. Por isso dou dinheiro. [...]. [Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-fabricante de mosto]

**Quadro 5** Principais características do modo de relação *instrumental*

- Direcionam a ocupação do tempo para uma atividade principal;
- denotam pouca disponibilidade para o lazer;
- no espaço doméstico dedicam-se a atividades relacionadas com a ocupação preferencial e a outras tarefas de natureza prática;
- na relação com os familiares privilegiam a utilidade no tipo de apoio que prestam;
- há uma continuidade do estilo de vida, sendo o perfil que sentiu menos alterações com a reforma;
- a reforma é perspectivada (significado) como um "direito";
- é composto integralmente por pessoas do género masculino.

[...]. Às vezes pago o infantário do neto, os almoços da escola [...]. [Renato, 62 anos, EB-3.º ciclo, sócio-gerente no setor da restauração (mantém a atividade prof.)]

O facto de terem uma atividade diária, que exige compromissos, é um aspeto que contribui para se sentirem bem consigo próprios. A realização das refeições em horários certos e de forma mais tranquila (anteriormente impossibilitadas devido aos turnos) e com a possibilidade de introduzir alimentos e condimentos mais saudáveis, contribuíram para ser a principal mudança de comportamento em saúde mencionada por estes entrevistados. No cômputo geral, os indivíduos deste perfil-tipo consideram que o estado de saúde não condiciona o seu quotidiano.

No essencial estes protagonistas são os que menos efeitos sentem com a passagem à reforma, razão pela qual esta representa uma continuidade no seu padrão de vida, sendo sobretudo percecionada como um direito que lhes assiste devido à carreira contributiva decorrente da trajetória profissional.

Não tive grandes mudanças. [...] Continuei a fazer aquilo que já fazia. Sempre tive a horta desde que estou na freguesia. Quando estava a trabalhar, estava ocupado na horta ao fim de semana ou durante a semana [...]. [A reforma] [...] É um direito que eu tenho pelos descontos que tive. [...]. [Diogo, 69 anos, EB-3º ciclo, ex-fabricante de mosto]

A perceção de continuidade reflete-se na forma encarar o envelhecimento e a velhice, dando a entender que o foco é o presente, ou seja, as atividades diárias que ocupam o quotidiano destes indivíduos.

**Notas finais**

Os efeitos cumulativos decorrentes de cada trajetória de vida tiveram implicações no modo como os indivíduos se relacionam com a reforma, tal como aferido em pesquisas similares (Reitzes e Mutran, 2004; Fonseca, 2004).

De uma forma geral, neste estudo, os que tiveram condições de vida caracterizadas por uma baixa escolaridade, profissões pouco qualificadas e uma rede familiar

frágil são os que experimentam condições de reforma menos favoráveis. De um modo inverso, os que vivenciaram um percurso mais estável ou propício, são os que vivenciam esta fase da vida de uma maneira mais favorável. Em todo o caso, o empenhimento analítico à luz do curso de vida permite evitar generalizações ou visões simplistas sobre o processo da reforma. Nesse sentido, as entrevistas biográficas permitiram compreender os impactos que a reforma tem na vida das pessoas e com isso conceptualizar uma tipologia de modalidades diferenciadas na relação com a reforma. A tipologia é constituída por quatro modos de relação: relacional, reservado, condicionado e instrumental, que foram captados num determinado momento do percurso de vida, razão pela qual se reforça que não são definitivos.

Um dos contributos deste artigo é o entendimento que o período da reforma, cada vez mais extenso e diversificado, é um reflexo do historial de cada sujeito, razão pela qual a preparação para a reforma desenvolvida por instituições governamentais, empresas, sindicatos, instituições da sociedade civil, bem como pelos próprios indivíduos e famílias, é uma área que pode vir a ser potenciada numa ótica de investimento em prevenção sobre os impactos que poderão ocorrer com esse processo. Contudo, esse planeamento da reforma ao longo da vida implica intervir estruturalmente em políticas que desenvolvam o conhecimento, nomeadamente através da educação e da formação; que assegurem o direito ao trabalho, de modo a evitar a discriminação no acesso ao mesmo e garantir uma carreira contributiva que possibilite ter um rendimento económico digno na reforma; o lazer, permitindo aos indivíduos conciliar a sua atividade laboral com a família e amigos e descobrir o desenvolvimento de novos interesses; e a saúde, através de políticas que estimulem hábitos de vida saudáveis. Por conseguinte, espera-se que este artigo possa contribuir para uma agenda de investigação e de intervenção social, e que seja um estímulo de reflexividade para o percurso de vida de cada um de nós.

Importa ter presente as limitações da pesquisa, nomeadamente o facto de o número de entrevistas realizado não permitir a generalização dos resultados para toda a população reformada. Acrescenta-se que o estudo foi desenvolvido num determinado contexto local, podendo não abranger outros segmentos da sociedade e com isso não ter sido possível encontrar outros padrões de relação com a reforma, como por exemplo um padrão de velhice distintiva (Mauritti, 2004: 354-355). Apesar de não ser possível a transferência direta destes resultados para outras realidades, considera-se a sua utilidade numa futura investigação direcionada para outros contextos geográficos e sociais, que possibilite ter uma perspetiva comparativa, de modo a fornecer novos elementos sociológicos sobre a relação dos indivíduos com a reforma.

### Referências bibliográficas

- Adams, Gary A., e Barbara L. Rau (2011), "Putting off tomorrow to do what you want today: Planning for retirement", *American Psychologist*, 66 (3), pp. 1-13.
- Agulló, Tomás, e Maria Silveria (2001), *Mayores, Actividad y Trabajo en el Proceso de Envejecimiento y Jubilación. Una Aproximación Psico-Sociológica*, Madrid, Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (Imsero), Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

- Alaphilippe, Daniel, e Nathalie Bailly (2013), *Psicologia do Adulto Idoso*, Lisboa, Edições Piaget.
- Atchley, Robert C. (1976), *The Sociology of Retirement*, Cambridge, MA, Schenkman Publishing Company.
- Bertaux, Daniel (2020), *As Narrativas de Vida*, Lisboa, Editora Mundos Sociais, CIES-Iscte-Instituto Universitário de Lisboa (1.ª edição, tradução do original intitulado *Le Récit de Vie*, 4.ª edição, 2016).
- Cabral, Manuel Villaverde (coord.), Pedro Moura Ferreira, Pedro Alcântara da Silva, Paula Jerónimo, e Tatiana Marques (2013), *Processos de Envelhecimento em Portugal: Usos do Tempo, Redes Sociais e Condições de Vida*, Lisboa, Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Costa, António Firmino da (1986), “A pesquisa de terreno em Sociologia”, em Augusto Santos Silva e José Madureira Pinto (orgs.), *Metodologia das Ciências Sociais*, Porto, Edições Afrontamento, pp. 129-148.
- Elder, Glen H. (1998), “The life course as developmental theory”, *Child Development*, 69 (1), pp. 1-12.
- Estacio, María Emilia Guevara (2013), “Preparación para la jubilación: diseño de un programa de acompañamiento psicológico”, *Visión Gerencial*, 1, pp. 103-122.
- EC — European Commission (2012), *Special Eurobarometer 378 Active Ageing Report*, Bruxelas, EC.
- Evenson, Kelly R., Wayne D. Rosamond, Jianwen Cai, Ana V. Diez-Roux, Frederick L. Brancati (2002), “Influence of retirement on leisure-time physical activity: the atherosclerosis risk in communities study”, *American Journal of Epidemiology*, 155 (8), pp. 692-699.
- Fernandes, Ana Alexandre (1997), *Velhice e Sociedade*, Oeiras, Celta Editora.
- Fernandes, Ana Alexandre (2016), “A proteção social na velhice estará em risco?”, em Ana Alexandre Fernandes, Paula C. Albuquerque e António Manuel Fonseca, *A (Re)forma das Reformas*, Coimbra, Almedina, pp. 9-53.
- Fernandes, Ana Alexandre, Ana Paula Gil, e Inês Gomes (2010), “Fora de cena: invisibilidades sociais na última etapa da trajetória de vida”, em António Dornelas, Luísa Oliveira, Luísa Veloso, e Maria das Dores Guerreiro (orgs.), *Portugal Invisível*, Lisboa, Editora Mundos Sociais, pp. 173-198.
- Fonseca, António Manuel (2004), *Uma Abordagem Psicológica da “Passagem à Reforma” — Desenvolvimento, Envelhecimento, Transição e Adaptação*, Porto, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto, tese de doutoramento em Ciências Biomédicas.
- Fonseca, António Manuel (2005), “Aspetos psicológicos da passagem à reforma”, em Constança Paúl e António Manuel Fonseca (coords.), *Envelhecer em Portugal: Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados*, Lisboa, Climepsi Editores, pp. 45-73.
- Fonseca, António Manuel (2011), *Reforma e Reformados*, Coimbra, Edições Almedina.
- Fonseca, António Manuel (2012), “Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos”, *Sociologia*, número temático: “Envelhecimento demográfico”, pp. 75-95.
- Fonseca, António Manuel, e Constança Paúl (2004), “Saúde percebida e passagem à reforma”, *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5 (1), pp. 17-29.

- Guedes, Joana Madalena Tavares Martins (2015), *Modos de Vida na Reforma. Construção de Uma Tipologia*, Aveiro e Porto, Universidade de Aveiro e Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto, tese de doutoramento em Gerontologia e Geriatria.
- Guillemard, Anne-Marie (1972), *La Retraite. Une Mort Sociale — Sociologie des Conduites en Situation de Retraite*, Paris, Mouton.
- Hornstein, Gail, e S. Wapner (1985), “Modes of experiencing and adapting to retirement”, *International Journal of Aging and Human Development*, 21 (4), pp. 291-316.
- Hutchison, Elizabeth (2011), “A life course perspective”, em Elizabeth Hutchison (org.), *Dimensions of Human Behavior. The Changing Life Course*, Los Angeles, Sage Publications, pp. 1-38 (4.ª edição).
- Kim, Jungmeen E., e Phyllis Moen (2002), “Retirement transitions, gender, and psychological well-being: a life-course, ecological model”, *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 57B (3), pp. 212-222.
- Kohli, Martin (2007), “The institutionalization of the life course: looking back to look ahead”, *Research in Human Development*, 4 (3-4), pp. 253-271.
- Lang, Frieder R. (2001), “Regulation of social relationships in later adulthood”, *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 56B (6), pp. 321-326.
- Loureiro, Helena Maria Almeida Macedo (2011), *Cuidar na “Entrada na Reforma”. Uma Intervenção Conducente à Promoção da Saúde de Indivíduos e de Famílias*, Aveiro, secção autónoma de Ciências da Saúde da Universidade de Aveiro, tese de doutoramento em Ciências da Saúde.
- Loureiro, Helena Maria Almeida Macedo (IP), Aida Maria de Oliveira Cruz Mendes, Ana Alexandre Fernandes, Ana Paula Forte Camarneiro, António Manuel Fonseca, Margarida Alexandra Moreira da Silva, Manuel Teixeira Veríssimo, Maria Madalena Carvalho, Rogério Manuel Clemente Rodrigues, Ana Teresa Martins Pedreiro, e Margareth Ângelo (2014), *A Transição para a Reforma em Reformados Portugueses*, Coimbra, Unidade de Investigação em Ciências da Saúde, Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.
- Mauritti, Rosário (2004), “Padrões de vida na velhice”, *Análise Social*, XXXIX (171), pp. 339-363.
- Palmore, Erdman, William P. Cleveland, John B. Nowlin, Dietolf Ramm, e Ilene C. Siegler (1979), “Stress and adaptation in later life”, *Journal of Gerontology*, 34 (6), pp. 841-851.
- Phillipson, Chris (1987), “The transition to retirement”, em Gaynor Cohen (org.), *Social Change and the Life Course*, London, Tavistock Publications, pp. 156-183.
- Rebelo, Bruno Pereira de Andrade (2021), *Reformados e Modos de Relação com a Reforma*, Lisboa, Escola de Sociologia e Políticas Públicas, Iscte-Instituto Universitário de Lisboa, tese de doutoramento em Sociologia.
- Reitzes, Donald C., e Elizabeth J. Mutran (2004), “The transition to retirement: stages and factors that influence retirement adjustment”, *International Journal of Aging and Human Development*, 59 (1), pp. 63-84.
- Riley, Matilda White, Anne Fonner, e Joan Waring (1988), “Sociology of age”, em Neil J. Smelser (org.) (1988), *Handbook of Sociology*, Newbury Park, Sage Publications, pp. 243-289.

São José, José Manuel, e Ana Rita Teixeira (2014), “Envelhecimento ativo: contributo para uma discussão crítica”, *Análise Social*, XLIX (210), pp. 28-54.

Veloso, Esmeraldina (2011), *Vidas Depois da Reforma*, Lisboa, Coisas de Ler Edições.

Bruno Rebelo. Investigador de pós-doutoramento na Universidade da Beira Interior, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas, NECE — Research Center for Business Sciences, Covilhã, Portugal; Iscte — Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, Portugal. *E-mail*: bparebelo@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1702-0396>

Contribuições para o artigo: concetualização, curadoria dos dados, análise formal, investigação, metodologia, validação, visualização, redação do original, revisão e edição.

Receção: 09/11/2022 Aprovação: 15/03/2023