

# iscte

INSTITUTO  
UNIVERSITÁRIO  
DE LISBOA

---

**Tornar-se Outra:  
Trajectórias de reconstrução identitária na viuvez fora do tempo**

Ana C. da Costa Campos Lopes Alves

Doutoramento em Sociologia

Orientadora:

Doutora Ana Caetano, Professora Auxiliar

Iscte – Instituto Universitário de Lisboa

Dezembro de 2025



SOCIOLOGIA  
E POLÍTICAS PÚBLICAS

---

Departamento Sociologia

**Tornar-se Outra:  
Trajectórias de reconstrução identitária na viuvez fora do tempo**

Ana C. da Costa Campos Lopes Alves

Doutoramento em Sociologia

Orientadora:

Doutora Ana Caetano, Professora Auxiliar

Iscte – Instituto Universitário de Lisboa

Dezembro, 2025

Departamento Sociologia

**Tornar-se Outra:  
Trajectórias de reconstrução identitária na viuvez fora do tempo**

Ana C. da Costa Campos Lopes Alves

Doutoramento em Sociologia

Júri:

Doutor Renato Miguel Emídio do Carmo, Professor Associado com Agregação do Iscte - Instituto Universitário de Lisboa (Presidente)

Doutora Maria da Piedade Lima Lalandia Gonçalves Mano,  
Professora Coordenadora da Universidade dos Açores

Doutora Rosalina Pisco Costa, Professora Associada da  
Universidade de Évora

Doutora Vanessa Sofia Gomes da Cunha, Investigadora Auxiliar do  
ICS - Universidade de Lisboa

Doutora Magda Lalandia Mira Nico, Professora Auxiliar do Iscte –  
Instituto Universitário de Lisboa

Doutora Ana Manuela Candeias e Caetano, Professora Auxiliar do  
Iscte – Instituto Universitário de Lisboa



*Para o Vasco*  
*Para as minhas filhas e netos*



Agradeço à vida.

A quem me acompanha, procuro agradecer todos os dias.

A quem me acompanhou neste projecto agradeço a partilha, os ensinamentos e todas as pequenas  
grandes coisas que me ajudaram a chegar aqui.

Agradeço o talento, a genialidade iluminada e a disponibilidade de Ana Caetano  
que sempre me suportou.



## Resumo

Esta investigação analisa a viuvez fora do tempo como uma ruptura biográfica que desarticula o quotidiano, a identidade e as referências de continuidade, exigindo um processo complexo de reconstrução do “eu”. Com base num desenho metodológico misto — um inquérito a 265 respondentes e entrevistas biográficas com 13 mulheres — o estudo examina simultaneamente as representações sociais da viúva e as trajectórias vividas desde o diagnóstico da doença ou, nos casos de morte súbita, desde a ruptura inesperada, até à recomposição identitária. A análise articula três planos interdependentes: o relacional, o narrativo e o performativo.

Os dados mostram que a identidade de viúva não substitui a identidade conjugal anterior; reconfigura-se por sobreposição, a partir de uma recombinação de papéis, significados e pertenças. No plano relacional, reorganizam-se vínculos familiares e redes de suporte, emergindo tanto alianças inesperadas como afastamentos silenciosos. No plano narrativo, as entrevistadas reelaboram a história conjugal, integrando a descontinuidade e reinscrevendo o vínculo perdido na narrativa presente. No plano performativo, objectos como a aliança ou o apelido funcionam como dispositivos simbólicos onde se experimentam simultaneamente continuidade, ruptura e possibilidade de futuro.

A reconstrução identitária é profundamente condicionada por desigualdades de género, vulnerabilidade económica, sobrecarga de cuidados e por uma dessincronização entre os sistemas de protecção social e os ciclos de vida das famílias enlutadas. A persistência de representações sociais cristalizadas — que associam a viúva à velhice, à passividade e ao luto perpétuo — evidencia um desfasamento marcante entre imaginário colectivo e experiências reais.

O estudo conclui que a viuvez fora do tempo é um processo prolongado de sobreposição identitária, onde a perda se gere não pela extinção do vínculo, mas pela sua reconfiguração. Empiricamente, torna visível um fenómeno amplamente invisibilizado; metodologicamente, afirma a relevância de uma sociologia situada capaz de transformar a experiência em conhecimento.

Palavras-chave: Viuvez fora do tempo; ruptura biográfica; representações sociais; reconstrução identitária; morte; conjugalidade



## Abstract

This research examines early widowhood as a biographical disruption that destabilises everyday life, identity and frameworks of continuity, requiring a complex process of self-reconstruction. Drawing on a mixed methodological design — a survey of 265 respondents and biographical interviews with 13 women — the study analyses both the social representations of widows and the lived experiences starting from the moment of the diagnosis or, in cases of sudden death, from the unexpected rupture, up until the reconfiguration processes of the self. The analysis integrates three interdependent dimensions: the relational, the narrative, and the performative.

Data show that the identity of widow does not replace the previous conjugal identity; rather, it is reconfigured through overlapping, recombining roles, meanings and forms of belonging. Relationally, family ties and support networks are reorganised, giving rise to both unexpected alliances and subtle forms of withdrawal. Narratively, participants reinterpret their conjugal histories, integrating biographical discontinuity and reinscribing the lost bond into their present narratives. Performatively, objects such as the wedding ring or the surname, act as symbolic devices and material sites of negotiation, where continuity, disruption and future possibilities are simultaneously experienced.

Identity reconstruction is strongly shaped by gendered inequalities, economic vulnerability, care overload and a misalignment between social protection systems and the life cycles of bereaved families. The persistence of crystallised social images — associating the widow with old age, passivity and prolonged mourning — reveals a stark mismatch between collective imaginaries and the lived experiences of these women.

The study concludes that early widowhood constitutes a prolonged process of identity overlapping, in which loss is managed through the reconfiguration of the bond and not its extinction. Empirically, it renders visible a broadly invisible phenomenon; methodologically, it highlights the value of situated sociological inquiry capable of transforming lived experience into knowledge.

**Keywords:** early widowhood; social representations; biographical disruption; identity reconstruction; death; conjugality



## ÍNDICE

Agradecimentos .....	iii
Resumo .....	v
Abstract .....	vii
<b>PARTE I – AS VIÚVAS FORA DO TEMPO: DEMOGRAFIA, REPRESENTAÇÕES E AMBIGUIDADES</b>	
<b>Capítulo 1 — A viuvez “fora do tempo».....</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo 2 — A demografia da viuvez feminina.....</b>	<b>21</b>
2.1. A viuvez fora do tempo e as realidades socioeconómicas das mulheres em Portugal ..	26
<b>Capítulo 3 — A representação social da viúva.....</b>	<b>29</b>
3.1. Captando as representações .....	36
3.2. As ambiguidades da viuvez no feminino .....	40
<b>PARTE II – OBSERVAR AS VIÚVAS FORA DO TEMPO</b>	
<b>Capítulo 4 — As questões e as dimensões.....</b>	<b>51</b>
<b>Capítulo 5 — O desenho metodológico .....</b>	<b>57</b>
<b>Capítulo 6 — O contexto de investigação e a posicionalidade da investigadora .....</b>	<b>65</b>
6.1. A escolha do tema .....	67
6.2. Self-disclosure e reciprocidade .....	68
6.3. O trabalho emocional na investigação .....	70
6.4. Competências metodológicas .....	72
A sensibilidade narrativa e a escuta activa .....	72
Rapport e dilemas éticos .....	73
Empatia, o conceito e aplicação prática .....	74
Serendipidade .....	77
6.5. Vieses cognitivos e vigilância epistemológica .....	77
<b>PARTE III – DA MORTE AO LUTO: SENTIDOS E TRAJECTÓRIAS DE (RE)SIGNIFICAÇÃO</b>	
<b>Capítulo 7 — A experiência da morte como ponto de viragem .....</b>	<b>81</b>
7.1. Doente, ou de repente – reflexões sobre a “boa» e a “má» morte .....	83
7.1.1. Impactos da “boa morte» vs. a “má morte» .....	85
7.2. Relações em contexto de doença .....	93
7.2.1. Reorganizar a vida e o tempo: reconstrução das rotinas .....	96
7.2.2. Reconfiguração de papéis .....	99
7.2.3. O poder do afecto – a centralidade do amor e do cuidar .....	102
7.3. Partiste em silêncio – implicações de uma morte sem despedida .....	105
7.4. O momento da morte.....	115
7.4.1. Morte e emoção: a experiência socialmente mediada.....	117

7.4.2. As primeiras decisões: acção, responsabilidade e propósito .....	121
7.5. Entre rituais, luto e a reconstrução identitária .....	124
7.6. Desmistificando lugares-comuns da morte do cônjuge .....	128
<b>Capítulo 8 — O luto como trabalho emocional .....</b>	<b>131</b>
8.1. O liget .....	131
8.2. O luto através das lentes sociológicas: teorias e perspectivas .....	133
8.3. Emoções e sentimentos no território do luto .....	140
8.4. A experiência emocional do luto .....	143
A tristeza .....	146
A saudade .....	149
A solidão – sentir-se só ou a solidão? .....	155
<b>Capítulo 9 — O regresso a casa: quando a ausência se torna presença .....</b>	<b>169</b>
9.1. Da casa como espaço de memória à casa como espaço de transformação .....	171
9.2. As fragilidades da estabilidade financeira .....	174
9.3. Em filhos e “cadilhos»: a relação mãe-filhos em território de luto .....	181
9.3.1. Protecção mútua, reposicionamento de papéis e solidão da decisão .....	182
9.3.2. “Agora és o homem da casa?»: (re)construção da masculinidade juvenil .....	189
9.3.3. Emergência de conflitos e os mecanismos de adaptação .....	193
9.4. A importância das redes de suporte: dos pais, irmãos e amigos .....	195
 <b>PARTE IV – “TORNAR-SE OUTRA»: TRAJECTÓRIAS, VIRAGENS E RECONSTRUÇÃO IDENTITÁRIA NA VIUEZ FORA DO TEMPO</b>	
<b>Capítulo 10 — A conjugalidade como espaço de identidade e de projecto de vida ..</b>	<b>205</b>
10.1. A perda, o vínculo e a identidade conjugal .....	206
10.2. A conjugalidade em perspectiva – instituição, fusão e associação .....	211
A conjugalidade tradicional .....	212
A conjugalidade fusional .....	215
A conjugalidade associativa .....	218
10.3. As trajectórias conjugais .....	225
10.4. Uma viúva descompõe sempre uma mesa: as novas relações .....	226
<b>Capítulo 11 — Entre a descontinuidade e a reflexividade: a construção identitária da viúva .....</b>	<b>235</b>
11.1. A identidade – fundamentos teóricos .....	236
11.2. Quando o reflexo se quebra: autoconceito e o olhar dos outros .....	242
Continuidade identitária: entre a ruptura e a reconstrução narrativa .....	242
Distintividade e estigma: entre o empoderamento e o desconforto social .....	243
Auto-eficácia: ser capaz aos olhos de si e dos outros .....	245
Auto-estima: valorizar-se no reflexo do outro .....	246
11.3. Ser e tornar-se .....	248

A desorganização e a multiplicidade de papéis .....	249
O ponto de viragem – desencadear a mudança.....	254
Construção da identidade de “ex» – reconstrução activa .....	258
O tornar-se como descoberta: entre possibilidades e constrangimentos .....	260
11.4. Identidades em reconstrução condicionada .....	262
11.5. Aliança e apelido – territórios onde se negocia a reconstrução.....	267
11.5.1. A aliança – território de transformação .....	268
A alienação deliberada .....	269
A continuidade simbólica .....	270
A reconfiguração material e narrativa.....	272
11.5.2. O apelido – nome, memória e pertença .....	275
A permanência do apelido como continuidade identitária das viúvas .....	278
A dimensão simbólica do apelido na transmissão intergeracional .....	280
O apelido como estratégia pragmática e simbólica .....	283
<b>Considerações finais .....</b>	<b>287</b>
<b>Referências bibliográficas.....</b>	<b>295</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>307</b>
Anexo 1 – Questionário Google Forms – A representação social da viúva .....	307
Anexo 2 – Outputs SPSS – Capítulo 3 – A representação social da viúva .....	309
Anexo 3 – Questionário preliminar e guião de focus group .....	313
Anexo 4 – Guião de entrevista .....	321

## Índice de tabelas e figuras

### Tabelas

Tabela 2.1 – Distribuição da viuvez por grupo etário e sexo 2021 .....	22
Tabela 2.2 – Evolução das famílias monoparentais em Portugal (2011 e 2021) .....	23
Tabela 2.3 – Relação de masculinidade por grupos etários – censos 2021 .....	24
Tabela 2.4 – Agregados domésticos de viúvas por grupo etário (2021) .....	24
Tabela 3.1 – Já foi viúvo(a) segundo o grupo etário .....	39
Tabela 3.2 – Evocações da viúva faz-me pensar em .....	41
Tabela 3.3 – As redes semânticas da viúva .....	42
Tabela 4.1 – As dimensões em análise .....	54
Tabela 5.1 – Caracterização da amostra .....	58
Tabela 5.2 – Caracterização sociodemográfica .....	59
Tabela 5.3 – Dimensões da experiência da viuvez (grupo focal) .....	60
Tabela 7.1 – A má morte .....	89
Tabela 7.2 – Padrões narrativos do momento da morte .....	121
Tabela 7.3 – Padrões narrativos das primeiras decisões .....	123
Tabela 8.1 – Termos do luto .....	136
Tabela 8.2 – Categorias de sentido de tristeza .....	147
Tabela 8.3 – Categorias de sentido da saudade .....	152
Tabela 9.1 – Tipologias da dimensão de suporte .....	198
Tabela 10.1 – Tipologia das relações conjugais .....	212
Tabela 10.2 – Os modelos de conjugalidade e os que os distingue .....	224
Tabela 11.1 – Estratégias identitárias .....	263

### Figuras

Figura 2.1 – População empregada por grupo etário e sexo (2021) .....	26
Figura 3.1 – A imagem da viúva .....	41
Figura 3.2 – Resumo visual dos padrões .....	43
Figura 3.3 – A viuvez faz-me pensar em... ..	44
Figura 3.4 – Para mim viuvez é? .....	45
Figura 3.5 – Nível médio de concordância das outras pessoas .....	46
Figura 3.6 – Já foi ou é viúvo .....	47
Figura 8.1 – Modelo cognitivo-estrutural de Jakoby .....	139
Figura 8.2 – Intersecção perda, emoções, pensamentos e acções .....	145
Figura 8.3 – A configuração da saudade .....	151
Figura 8.4 – A solidão .....	157
Figura 10.1 – A conjugalidade em cinco palavras .....	208
Figura 10.2 – Expectativas quanto à conjugalidade .....	209





# Introdução

## Viuvez

### nome feminino

1. Estado de quem é viúvo ou viúva.
2. [Figurado] Sentimento de solidão, privação, desconsolo ou desamparo. “viuvez”, in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2025, <https://dicionario.priberam.org/viuvez>.

Quando dei por mim, falavam com outra pessoa. Foi num instante breve e desconcertante que percebi que já não falavam comigo. Eu já não era a interlocutora daquela conversa. O desconforto impôs-me um afastamento. Transformei-me num helicóptero e fui ver o que se passava ali. Duas pessoas conversavam amavelmente sobre trivialidades e coisas práticas, trocando palavras e gestos de simpatia. Uma era alguém. A outra seria eu. Só que não. Uma era alguém, a outra era outro alguém que eu não reconhecia.

Nesse instante, o mundo quotidiano, previsível e dolorosamente estável, rompeu-se. Estranhamente, não por uma ausência física de alguém, mas pela ausência de mim enquanto sujeito reconhecível. O “eu” que conhecia deixara de coincidir com aquele que os outros viam.

Esse momento de desconexão, quase um desdobramento, trouxe-me Singly (2000) e a concretização contemporânea do mito do Pigmalião de Shaw. Como Eliza Doolittle<sup>1</sup>, que depois da transformação descobre que Higgins continuará sempre a vê-la como a florista, eu deparava-me com um olhar que me fixava numa categoria que eu não habitava.

Surge-me também William James (1890) e a sua reflexão sobre o me, myself and I, essa tríade que pensa o eu como simultaneamente sujeito e objecto, aquele que age, aquele que é observado, aquele que se apercebe de si próprio a partir do olhar alheio. E inevitavelmente Goffman (2013), com a sua metáfora teatral da vida social, onde cada um desempenha papéis conforme o palco e o público, tentando preservar uma imagem coerente de si.

A associação a Eliza Doolittle parece bizarra até compreender que era precisamente nela, após a transformação, que eu me revia. Sentia-me habitar agora um não-lugar social, aquele espaço em que Eliza deixara de ser a rapariga das flores, mas ainda não era verdadeiramente aristocrata. Um espaço

---

<sup>1</sup> Em *Metamorfoses*, Ovídio narra Pigmalião, escultor que cria uma estátua ideal e apaixonou-se pela sua obra. Vénus anima o mármore, transformando objecto em sujeito. O núcleo conceptual é o da idealização criadora que configura um real. François de Singly (2000) recupera esse mito através de Bernard Shaw e da sua peça (*Pigmalião*, 1914) para pensar a construção identitária relacional. Na peça, o professor Higgins transforma Eliza Doolittle, vendedora de flores, numa aparente duquesa através do domínio linguístico e das convenções sociais. Porém, quando Higgins a dispensa após o “sucesso” da experiência, Eliza descobre-se habitando um não-lugar social. Assim, da estátua animada à florista “nascida de novo”, o autor relembra que a identidade não existe em si, mas no olhar do outro que a reconhece ou nega.

que deixara de pertencer ao mundo de onde viera e que não se integrava no mundo para onde foi empurrada. Era precisamente nesse não-lugar que eu me descobria.

Do helicóptero, confirmei que, afinal, não era comigo que falavam. O choque que senti nesse instante, tornou-se ainda mais profundo quando compreendi que aquele alguém, que eu não reconhecia e cuja imagem recusava ver reflectida no olhar dos outros, era “a viúva” de 48 anos em que me tinham transformado.

Foi no olhar dos outros que descobri ter deixado de ser quem era. Aos seus olhos, eu tornara-me outra – uma versão de mim que eu própria não reconhecia, que me fazia oscilar entre uma identidade que já tinha sido e uma outra cujos contornos ainda desconhecia. Esta experiência de estranhamento radical, de ser constituída como “outra” pelo olhar social, simplesmente por ser viúva, gerou uma inquietação produtiva. Tornou-se evidente que precisava compreender não apenas o meu luto pessoal, mas o próprio fenómeno social que operava esta transformação identitária. Como é que o estatuto de viúva me tinha convertido aos olhos dos outros e aos meus próprios, numa pessoa diferente? Esta pergunta nascida da experiência vivida, impôs uma reorientação completa do meu percurso académico.

Recuemos a 2011, ao momento em que percebi que esta experiência íntima e devastadora, ao mesmo tempo única e tão socialmente estruturada, se tornara o ponto de partida para este projecto. Nesse dia em que virei helicóptero, perdi o pouco que restava de interesse em continuar a estudar o que deixara em suspenso - conciliação trabalho-família. Nesse momento de viragem, instalou-se a urgência em compreender e dar coerência ao que parecia inominável: a condição de viúva.

Foi o desconforto que me conduziu. Tomei consciência de que passara a ocupar, de forma inevitável, uma dupla posição. Era simultaneamente a investigadora e o campo; o sujeito e o espelho; a observadora e a observada. Essa duplicidade constituiu o ponto de partida. Foi precisamente a partir dessa fronteira instável, onde a dor e o pensamento se cruzam, que se inscreve este trabalho. Ele constitui o resultado de uma procura de sentido e de coerência, num território onde a vida e a ciência se encontram ilicitamente e onde, talvez, ambas possam reconciliar-se.

Recuemos mais três anos, ao dia fatídico que estive na génese desta epifania. Subitamente, aos 48 perdi o meu marido. Tinha uma família construída, uma liberdade funcional que me permitia trabalhar, acompanhar as dinâmicas familiares e ir fazendo um doutoramento. Às seis da tarde de um dia quente de verão, “carreguei” o corpo do meu marido para o gelo da morgue. Com ele ia o desespero, o mais negro dos sofrimentos e um pavor que me impedia de pensar no futuro. Só mais tarde compreenderia que esse acontecimento, para além de íntimo e devastador, foi também o marco inicial de uma transformação social silenciosa: nesse dia comecei a ser reinscrita, pelos outros e por mim, na categoria social de “viúva”, um estatuto que eu ainda não conhecia, mas que já se projectava sobre mim.

A viúva, porque afinal era disso que se tratava, era a viúva que eu não reconhecia. Demasiado jovem para o papel social de “viúva” (essa figura pálida associada à velhice e aos xales escuros), mas definitivamente marcada por uma ausência que me separava dos meus pares. Como Eliza Doolittle, aprendia uma nova linguagem, a linguagem da perda, mas não tinha onde a falar.

Esta questão pessoal foi-se transformando, progressivamente, numa questão sociológica, à medida que me confrontava com uma lacuna significativa na literatura sobre viuvez. A pesquisa académica revelou que a grande maioria dos textos se debruçava exclusivamente sobre a viuvez na terceira idade, analisando sobretudo o modo como esta acentuava a fragilidade e a precariedade económica e social das populações mais idosas (Lopata, 1987; Carr, 2003; Bennett, 2010). Este corpus de conhecimento era, sem dúvida, valioso e necessário. Contudo, deixava na sombra uma realidade igualmente expressiva, a da viuvez precoce vivida por mulheres em idade activa, profissionalmente inseridas, com filhos dependentes e projectos de vida ainda em construção.

Praticamente nada, ou mesmo nada, se encontrava na literatura sobre processos de reconstrução e afirmação das mulheres viúvas ainda activas na nova ordem social que lhes foi imposta. As questões da identidade quando abordadas eram tratadas superficialmente, sempre numa perspectiva de recuperação da perda, de elaboração do luto, de gestão da depressão e prevenção do isolamento (Parkes, 2024; Levinson, 1997). O luto, predominantemente conceptualizado através de modelos psicológicos era apresentado como um processo individual intrapsíquico de desligamento progressivo do objecto perdido, como sugeria Freud. Os dados empíricos disponíveis eram quase exclusivamente focados em populações idosas, frequentemente em contextos de vulnerabilidade social ou institucionalização.

Esta focalização etária não era casual, reflectia pressupostos normativos profundos sobre o curso de vida esperado. As sociedades organizam expectativas, papéis e recursos em função da idade, criando *scripts* biográficos que definem o que é normal e apropriado em cada fase da vida. A viuvez na velhice, embora dolorosa, enquadra-se nesse *script* normativo. É uma transição socialmente esperada, para a qual existem rituais sociais estabelecidos, redes de apoio específicas, grupos de pares que partilham a mesma condição.

A viuvez precoce, pelo contrário, constitui aquilo que se designa por um acontecimento biográfico fora do tempo social esperado. Esta dessincronização temporal criava, a meu ver, formas específicas de sofrimento e de dificuldade de integração social que a literatura sobre viuvez na terceira idade não conseguia captar. A partir dos anos de 2015, a oferta de estudos sobre a viuvez fora do tempo, começou a crescer.

Foi precisamente neste (des)enquadramento académico e empírico que percebi a força da representação social da viúva. Esta representação parecia ter atravessado os séculos com notável persistência, continuando a dominar os discursos que atribuem sentido aos contextos em que as viúvas

de todas as idades estão inseridas. Percebi também que a categoria “viúva” não é neutra, carrega consigo séculos de associações (viúvas e os órfãos desvalidos tão referidos na bíblia e na literatura romancesada) com passividade, dependência, recolhimento, luto perpétuo. A figura da viúva de luto prolongado, vestida de negro e retirada da vida social é uma construção histórica que correspondeu a determinadas configurações familiares e económicas, mas que persiste simbolicamente muito para além das condições materiais que a produziram. A viúva é uma mulher velha, triste, vestida de preto e com um lenço na cabeça.

Para as viúvas fora do tempo, a viuvez torna-se uma experiência liminar (Turner, 1969), um estado de transição em que o sujeito se encontra entre mundos, sem pertencer ainda a nenhum. A sociedade, embora reconheça a figura da viúva, não a integra plenamente e foi, precisamente, este sentimento de suspensão identitária que emerge, também, de forma explícita nas narrativas deste estudo. A viúva é muitas vezes olhada com uma mistura de compaixão, desconforto e distância social. Por sua vez, a própria viúva vive a tensão interna entre o desejo de normalidade e a urgência de reconstrução, entre o dever de memória e a necessidade de seguir em frente. Esta ambivalência produzida pelo olhar social e pela experiência subjectiva evidencia a complexidade da posição que a viuvez precoce ocupa no tecido social, aparentemente marcada por expectativas contraditórias e por um lugar identitário trabalhosamente estabilizável.

Assim, este trabalho nasce da urgência de compreender um fenómeno vivido, mas também de o pensar com rigor académico. É um exercício de reflexividade, no sentido de Bourdieu, em que o investigador se observa no próprio campo de estudo, consciente de que o conhecimento produzido é, inevitavelmente, atravessado pela experiência. Não se trata de um diário de dor, mas de uma tentativa de transmutar a vivência em objecto de análise sociológica, para que da experiência singular possa emergir compreensão colectiva. Não sendo definitivamente um diário, talvez se possa usar a metáfora, porque em cada um dos capítulos há um diálogo permanente com a literatura, onde a complexidade do fenómeno é desbravada pela própria análise e é sustentada pelos contributos teóricos pertinentes a cada dimensão específica.

Neste trabalho proponho-me, assim, analisar a viuvez precoce enquanto fenómeno simultaneamente social e psicológico, explorando as suas implicações identitárias e relacionais. Partindo de uma abordagem sociológica apoiada em autores como Singly (2000), Goffman (1993;2013), Lahire (2004), Berger & Luckmann (1999), Giddens (1993;2002;2003), Bourdieu (1996), Kaufmann (2002;2004), Turner (2007), Turner et al., (2006), Stets & Turner (2014), Jakoby (2012;2015), Moscovici (2003), Abric (1993;1996;2001), Dubar (2006), Dubet (1994), entre outros, procuro compreender de que modos as mulheres reconstróem o seu “eu” após a perda do cônjuge, como se reconfigura o quotidiano e que papel desempenha o olhar dos outros e as normas sociais nesse processo.

É necessário introduzir nesta análise todas as variáveis relevantes: as variáveis individuais (idade, trajectória biográfica, recursos psicológicos), as variáveis familiares (presença de filhos, configuração das redes de parentesco, reorganização das dinâmicas domésticas), e as variáveis sociais (classe social, capital cultural, inserção profissional, redes de apoio).

É deste lugar, este lugar quase impossível, este não-lugar, que nasce este trabalho. Trata-se de uma investigação com profundas raízes biográficas, em que investigador e objecto coincidem na mesma pessoa, onde o “I” que investiga é o mesmo “Me” que é investigado. Esta coincidência, que alguns poderiam ver como contaminação metodológica, como perda da objectividade necessária à ciência, constitui, pelo contrário, o valor heurístico central deste trabalho. O investigador (eu) não é um observador neutro que flutua acima das determinações sociais; é um actor social situado, com uma história, uma trajectória, feridas e recursos específicos. Esta situação não é um obstáculo ao conhecimento, é uma condição de possibilidade para certas formas de conhecimento

É neste sentido que eu como observador e objecto navego nesta viuvez fora do tempo e capto as subtilezas desta experiência radical que perturba profundamente a coerência. A pessoa enlutada é subitamente empurrada para fora do guião social que até então a sustentava. De “esposa”, passa a “viúva”; de membro de um par, passa a elemento singular, à solta num quotidiano que já não reconhece. A identidade relacional, tecida a dois, desfaz-se de um dia para o outro. E é nesse vazio que emergem o estranhamento e a sensação de despersonalização, o olhar-se ao espelho e não saber exactamente quem se vê.

“Estás viúva, tens de fazer o luto”, diziam. O luto? Como se soubessem o que isso é. Aliás, todos sabem o que é. Todos conhecem a fundo esse palavrão tão escuro e tão redutor que oprime. Entendem tão bem, que circulam ideias sobre as etapas a cumprir, correndo o risco de, se falharmos alguma, este luto partilhado não ser bem feito. Mas esta ideia de um luto linear com etapas bem delimitadas e um ponto final reconhecível, é uma ficção normativa que a experiência vivida desfaz brutalmente. O luto é uma escada que se sobe degrau a degrau e até chegarmos ao topo da aceitação, é um labirinto sem mapa, onde voltamos repetidamente aos mesmos corredores, onde a saída promete estar sempre logo ali, mas (des) recua à medida que avançamos.

A viúva fora do tempo encontra-se numa posição cruelmente paradoxal. Precisa de manter a representação quotidiana (“trivialidades e coisas práticas”), de sorrir nos lugares certos, de responder às perguntas sociais com a naturalidade esperada, enquanto por dentro habita um espaço onde a linguagem falhou, onde os papéis se tornaram guiões escritos numa língua morta. Pelo menos foi isso que senti.

O helicóptero continua a sobrevoar. Mas agora não é apenas um dispositivo de dissociação traumática, é também um instrumento de análise, uma posição de observação que permite mapear o território, nomear os obstáculos, traçar caminhos possíveis. E lá em baixo, alguém que sou eu — porque

afinal sempre fui eu — continua a aprender a viver nesta nova língua, a negociar esta identidade impossível, a carregar este “carrego” que talvez nunca se torne mais leve, mas que talvez, através da compreensão se torne um pouco mais habitável.

Esta investigação nasce, assim, de uma necessidade existencial legítima, provavelmente idêntica à de milhares de mulheres ainda jovens em Portugal. Nasce também da urgência tranquilizadora de encontrar coerência, procurar entendimentos, descobrir respostas para as dificuldades que foram surgindo ao longo deste percurso de reconstrução, mas transforma essa necessidade num projecto de conhecimento. Procura ainda compreender como a viuvez precoce se constitui enquanto ruptura biográfica, enquanto desintegração identitária, enquanto exílio de si próprio. Pergunta como se reconstrói uma identidade sobre as ruínas de um “nós”, como se aprende a dizer “eu” quando esse “eu” foi durante anos apenas uma sílaba de um “nós” maior. Procura saber como se habita o olhar dos outros quando esse olhar nos devolve uma imagem - a viúva - que recusamos, porque uma viúva descompõe sempre uma mesa.

Este trabalho está profundamente enraizado no meu percurso académico, que articula o olhar micro, capaz de captar as subtilidades que a formação em psicologia social me proporcionou, com a lente mais macro do distanciamento analítico apreendido pela sociologia.

Este trabalho organiza-se em quatro partes complementares que em conjunto procuram configurar a experiência da viuvez precoce desde as suas dimensões macro-sociais, até às trajectórias individuais de reconstrução identitária. Cada parte responde a interrogações específicas, mas todas convergem para compreender como se reconstrói (ou não se reconstrói) uma identidade sobre as ruínas de um projecto conjugal prematuramente interrompido pela morte.

A primeira parte — As viúvas fora do tempo: Demografia, Representações e Ambiguidades — situa o fenómeno no seu contexto demográfico e simbólico. Começa por mostrar como a viuvez fora do tempo subsiste do cruzamento de três dimensões fundamentais, (1) a identitária, pela desarticulação e reconstrução do eu após a perda; (2) a estrutural, pela vulnerabilidade económica e invisibilidade social e política (3) Simbólica, pelo peso das expectativas morais e de género. A dimensão emocional atravessa as três de forma transversal e será analiticamente destacada ao longo dos capítulos.

Em seguida analisa a distribuição estatística da viuvez feminina, interrogando os dados quantitativos sobre quem são, onde estão e como vivem as viúvas no Portugal contemporâneo. Esta contextualização demográfica revela desde logo a especificidade da viuvez precoce enquanto fenómeno minoritário e, precisamente por isso, socialmente menos visível e menos pensado. Segue-se uma análise das representações sociais e dos estereótipos historicamente sedimentados que continuam a estruturar o olhar colectivo sobre a figura da viúva. Mobilizando contributos da psicologia social e da sociologia das representações, procura-se compreender como estas categorias de percepção, herdadas de contextos históricos radicalmente diferentes, persistem simbolicamente e

produzem efeitos concretos sobre as viúvas contemporâneas. A secção dedicada a “captar as representações” explicita as estratégias metodológicas e teóricas para aceder a estas construções simbólicas, antes de mergulhar nas ambiguidades específicas que caracterizam a viuvez no feminino, particularmente quando ocorre “fora do tempo” socialmente esperado. É aqui que emerge com clareza a tensão entre os scripts normativos do curso de vida e a experiência da viuvez precoce.

A segunda parte — Observar as viúvas fora do tempo — constitui uma reflexão epistemológica e metodológica aprofundada sobre as condições de possibilidade e os limites desta investigação. Explicita-se o desenho metodológico adoptado, discute-se criticamente a posicionalidade da investigadora, e exploram-se as implicações de uma sociologia reflexiva onde investigadora e objecto coincidem. Esta coincidência, longe de constituir um obstáculo metodológico a superar, é assumida como condição heurística privilegiada para aceder a dimensões da experiência que poderiam permanecer opacas numa observação com outra componente de exterioridade. Contudo, esta assunção não é ingénua, efectivamente, um conjunto alargado de secções examina os desafios éticos e epistemológicos desta posição. Discute-se a justificação da escolha do tema e a trajectória biográfica que conduziu a este objecto, analisam-se as questões delicadas da auto-revelação (*self-disclosure*) e da reciprocidade na relação de investigação; examina-se o trabalho emocional inerente a uma investigação que mobiliza intensamente a subjectividade de todas as envolvidas, participantes e investigadora. Exploram-se ainda as competências metodológicas específicas mobilizadas ao longo do trabalho de campo, a sensibilidade narrativa e a escuta activa, a construção de rapport e os dilemas éticos que esta construção suscita, a empatia enquanto conceito e prática, e os momentos de serendipidade que frequentemente abrem caminhos interpretativos inesperados. A parte conclui com uma reflexão rigorosa sobre os vieses cognitivos e a necessária vigilância epistemológica. Reflecte-se sobre se a experiência vivida dá acesso privilegiado a certas dimensões do fenómeno, também pode cegar para outras, exigindo instrumentos sistemáticos de distanciamento crítico.

A terceira parte - Da morte ao luto: sentidos e trajectórias de (re)significação - mergulha na espessura da experiência vivida, começando por analisar o momento da morte como ponto de viragem biográfico radical. Examina-se a distinção socialmente construída entre a “boa” e a “má” morte, e as suas implicações para o processo de luto subsequente. Quando a morte é antecipada, precedida por doença prolongada, analisam-se as reconfigurações relacionais que ocorrem nesse período liminar, como a transformação dos papéis conjugais, a reorganização das rotinas, as negociações em torno do cuidado e da despedida. Particular atenção é dada às implicações de uma morte súbita, sem despedida, e ao modo como esta ausência de ritual despedida pode complicar o trabalho de luto. O momento da morte, propriamente dito, é analisado enquanto acontecimento socialmente mediado. As primeiras emoções não emergem num vácuo social, mas são estruturadas por expectativas colectivas, por testemunhas presentes, por rituais construídos. As primeiras decisões analisadas como práticas,

administrativas e rituais são examinadas enquanto formas de acção que, paradoxalmente, conferem propósito e estrutura num momento de desmoronamento. A análise crítica de lugares-comuns sobre a morte do cônjuge permite desmontar ideias feitas e revelar a complexidade da experiência real.

Segue-se uma análise aprofundada do luto como trabalho emocional situado entre o individual e o social. Mobilizando o conceito de *liget* de Rosaldo (como citado em Sigman, 2022) e outros contributos, interroga-se a universalidade presumida das emoções do luto. O luto é então examinado através das lentes sociológicas clássicas e contemporâneas contextualizando diferentes teorias e perspectivas sobre como as sociedades estruturam a experiência da perda. Mapeia-se seguidamente o território emocional específico do luto, distinguindo analiticamente entre tristeza e saudade, entre sentir-se só e solidão enquanto condição existencial. Cada uma destas emoções é tratada como experiência socialmente situada, culturalmente codificada, relacionalmente produzida.

A terceira parte conclui analisando o regresso à casa transformada pela ausência. A casa, anteriormente espaço de memória partilhada, torna-se espaço de ausência presente, exigindo estratégias de transformação material e simbólica. Analisam-se as fragilidades frequentemente ocultas da estabilidade financeira, particularmente relevantes quando a viuvez interrompe trajectórias profissionais ou reconfigura rendimentos familiares. A relação com os filhos em território de luto constitui objecto de análise detalhada. Procura-se compreender como se negociam os papéis, como se gerem as emoções cruzadas, como emergem por vezes pressões para que filhos adolescentes assumam precocemente responsabilidades de “homem da casa”, reconfigurando masculinidades juvenis. A secção dedicada aos mecanismos de adaptação e aos conflitos emergentes oferece um retrato realista das tensões familiares que frequentemente acompanham o luto. Finalmente, analisa-se a importância crucial das redes de suporte dos pais, irmãos, amigos enquanto recursos, mas também enquanto fontes potenciais de pressão normativa e controlo social.

A quarta e última parte - “Tornar-se outra”: trajectórias, viragens e reconstrução identitária na viuvez fora do tempo - constitui o núcleo analítico central do trabalho, onde convergem todas as linhas interpretativas anteriores. Parte-se da conjugalidade como espaço primordial de identidade e projecto de vida. A análise da perda, do vínculo e da identidade conjugal, demonstra como a viuvez não constitui apenas perda de uma pessoa, mas desmoronamento de um espaço relacional que estruturava o sentido de si. Para compreender esta perda na sua especificidade, mobiliza-se uma tipologia da conjugalidade em perspectiva histórica e sociológica: a conjugalidade tradicional, baseada na complementaridade de papéis rigidamente diferenciados; a conjugalidade fusional, caracterizada pela busca de simbiose afectiva e indistinção identitária; e a conjugalidade associativa, fundada na autonomia individual e no projecto partilhado. Cada tipo configura formas específicas de vínculo e, conseqüentemente, produz processos diferenciados de luto e reconstrução. A análise das trajectórias conjugais permite compreender como os casamentos se transformam ao longo do tempo,

frequentemente atravessando diferentes modelos e como vão reverberando subtilmente ao longo das trajetórias de luto.

Segue-se uma análise aprofundada e teoricamente fundada da construção identitária da viúva. Depois de estabelecer os fundamentos teóricos na sociologia da identidade — mobilizando contributos de James, Mead, Goffman, Berger & Luckmann, Kaufmann, Dubar, Dubet — examina-se o momento em que “o reflexo se quebra”. A viuvez enquanto ruptura do auto-conceito e desarticulação entre a imagem de si e o olhar dos outros. As questões de distintividade e estigma são analisadas na sua ambiguidade, aqui a viúva é simultaneamente objecto de compaixão e de desconforto social, por vezes empoderada pelo estatuto de sobrevivente, frequentemente desqualificada por categorias estigmatizantes. A dimensão da auto-estima constitui um desafio central da reconstrução identitária: valorizar-se quando o olhar do outro desapareceu ou se tornou opaco exige um trabalho reflexivo sobre si própria que não estava previsto no guião conjugal.

Na longa secção dedicada a “Ser e tornar-se” desenham-se processos concretos de reconstrução. Analisa-se a desorganização inicial e a experiência desconcertante de uma multiplicidade de papéis simultâneos e contraditórios. Procura-se a reconfiguração de referenciais e do quotidiano, das rotinas mais banais às estruturas temporais que organizavam a vida, enquanto trabalho prático e simbólico de reconstrução. Identifica-se o ponto de viragem, esse momento frequentemente inesperado em que algo se desloca e a mudança se torna possível. A construção activa de uma identidade de “ex” (ex-esposa, ex-metade de um casal) mobiliza contributos da sociologia das transições identitárias. Finalmente, o tornar-se, é analisado como descoberta situada entre possibilidades e constrangimentos, porque, inevitavelmente, a reinvenção de si não ocorre num espaço de liberdade absoluta, mas num campo estruturado por recursos desiguais, por expectativas sociais, por constrangimentos materiais e simbólicos.

A análise conclui examinando dois territórios simbólicos particularmente reveladores onde se negocia concretamente a reconstrução identitária - a aliança e o apelido. Estes objectos materiais e simbólicos condensam dilemas identitários fundamentais. A aliança — usar, guardar, transformar, alienar, torna-se território de negociação entre continuidade e ruptura, entre fidelidade à memória e abertura ao futuro. Identificam-se diferentes estratégias: a alienação deliberada, a continuidade simbólica, a reconfiguração material e narrativa. O apelido — manter o apelido de casada ou retomar o de nascimento? - coloca questões igualmente complexas de nome, memória e pertença. Analisa-se a permanência do apelido como estratégia de continuidade identitária, e a sua dimensão na transmissão intergeracional, particularmente quando há filhos que transportam esse nome.

Este percurso analítico, do macro ao micro, do social ao íntimo, da ruptura à tentativa de reconstrução, procura oferecer uma compreensão holística e sociologicamente fundamentada da viuvez precoce enquanto fenómeno simultaneamente estruturado por forças sociais (representações,

normas, constrangimentos materiais) e vivido em trajectórias biográficas singulares, sempre no limiar instável entre o que se foi e o que se pode, ou não, vir a ser.

O contributo deste trabalho desenha-se através de três planos: empiricamente, ao dar visibilidade a um fenómeno socialmente invisível, a viuvez fora do tempo; teoricamente, ao demonstrar como as transições identitárias são simultaneamente acontecimentos individuais e factos sociais estruturados por constrangimentos simbólicos, materiais e relacionais; e metodologicamente, ao sustentar que uma sociologia eticamente vigilante e teoricamente fundada pode transformar a vulnerabilidade e a experiência pessoal em instrumento de conhecimento. Se é verdade que este trabalho começou na incredibilidade de um helicóptero imaginário, tem o seu fim na produção de um conhecimento que, embora biograficamente situado, pretende desconstruir representações sociais e colectivas cristalizadas, iluminar a complexidade e a multiplicidade das trajectórias e dos processos adaptativos da viuvez, e contribuir para uma compreensão mais flexível e abrangente das formas contemporâneas de luto, perda e reconstrução identitária da viuvez no feminino

A sociologia permite articular as dimensões macro e a micro dos fenómenos sociais. Embora se trate de uma pesquisa sociológica em todas as suas frentes, o estudo combina contributos da psicologia social, reflectindo o meu próprio percurso académico e profissional, o que acrescenta uma camada analítica complementar ao olhar sociologicamente construído. Esta integração entre sociologia e psicologia social enriquece a análise dos processos de reconstrução identitária, permitindo compreender simultaneamente os constrangimentos estruturais e os mecanismos psicossociais que operam na vivência da viuvez precoce.

## Capítulo 1 - A viuvez “fora do tempo”

“Então, enquanto na altura, estávamos em fase de crescimento, de sonhos e de realizações. (...) Estávamos no melhor da nossa vida. Chegaram os 40 e a nível de trabalho as coisas iam melhorar. Os miúdos estão bem (...) eu estava a trabalhar em casa, só ia quando era preciso e quando havia trabalho e não tinha aquela prisão de horários, portanto, conseguia conciliar tudo (...) Estávamos, se calhar, na melhor altura, portanto, foi passar de uma fase de evolução e crescimento para uma fase de estaca zero, ou menos do que estaca zero, negativo mesmo.”  
(Joana, 39 anos, 2 filhos).

O testemunho de Joana, uma das participantes desta pesquisa, transporta-nos para aquele momento em que a vida se projecta em direcção ao futuro, em que os filhos crescem, as carreiras se consolidam e os horizontes se expandem. Joana tinha uma família e um horizonte de crescimento e segurança que lhe dava o conforto e a estabilidade que sempre procurara na infância. É precisamente neste momento de trajectória que a morte de Miguel irrompe, desestabilizando o presente e toda a malha tecida de expectativas e projectos que estruturavam o curso de vida da família. Esta ruptura biográfica inesperada, que faz transitar abruptamente de uma fase de evolução e crescimento para uma fase de “estaca zero”, expõe a natureza profundamente disruptiva da viuvez de Joana, que ocorre “fora do tempo”.

Esta experiência de Joana, e de todas as Joanas deste contexto de investigação até aos 52 anos e com filhos dependentes, não se limita à perda do companheiro, mas envolve igualmente a quebra de sonhos, planos, projectos de vida e a reorganização de todo o seu enquadramento familiar, relacional e social que se avizinha (Haase & Johnston, 2012; Taylor & Robinson, 2016; Anderson et al., 2023; Lowe & McClement, 2011).

Toda esta reorganização tem as suas especificidades e, de acordo com a literatura, a mais desafiante é a dos filhos. Sejam já jovens adultos ou crianças, ocupam uma posição paradoxal no processo de ajustamento à perda, porque são, simultaneamente, fonte de incentivo e de sobrecarga. Os filhos podem constituir motivo de conforto, proporcionar propósito existencial, representar uma fonte de conexão continuada com o marido e pai falecido e funcionar como protecção contra consequências emocionalmente destabilizadoras. Contudo, introduzem simultaneamente exigências únicas de cuidado emocional recíproco e de adaptação de papéis, que desafiam as mães em momentos de extrema vulnerabilidade (Levinson, 1997; Anderson et al., 2023; Taylor et al., 2016). A parentalidade não partilhada, a responsabilidade por um futuro desconhecido e a dor dos filhos que todas querem proteger são variáveis com que a mãe sobrevivente tem de aprender a lidar numa dinâmica relacional desafiante, marcada por sentimentos de impotência e confusão (Ellis, Barros-Lane & Kasper, 2025).

A reorganização continua e as viúvas jovens enfrentam o desafio único de reconstruir projectos de vida interrompidos incluindo planos profissionais, familiares e pessoais que haviam sido concebidos em conjunto com o cônjuge falecido. Como refere Levinson (1997), a viuvez é simultaneamente um estado de ser e um processo de adaptação.

É relevante evidenciar que até aos finais do século XX a literatura tradicional conceptualizava a viuvez primariamente como um estado de luto, uma condição relativamente estática, centrada nos processos de elaboração da perda e a viúva era, consensualmente, definida pela permanência no papel de enlutada. Esta perspectiva enfatizava a viuvez como uma identidade fixa, um estatuto social definido pela ausência do cônjuge, onde o foco permanecia concentrado no objecto de amor perdido e nos rituais de luto (Levinson, 1997:277).

Do ponto de vista sociológico, é fundamental distinguir entre o estado de viuvez e o processo de luto. De acordo com a autora, o estado de viuvez constitui uma posição social estruturada que implica mudança de estatuto, perda de recursos, reenquadramento de redes familiares e sociais e reconfiguração de direitos e obrigações institucionais. O luto, por sua vez, refere-se à experiência emocional e psicológica de perda. As abordagens de Levinson (1997) contribuíram decisivamente para a reconceptualização da viuvez, ao identificar que as mulheres viúvas jovens experienciavam fundamentalmente um processo de transição de vida não meramente um estado de luto. Esta perspectiva revolucionou a compreensão da viuvez, destacando as suas implicações que se estendem muito para além da dimensão emocional, abrangendo as esferas identitária, relacional, social e simbólica.

De facto, e como se pode reflectir depois do testemunho de Joana, a viuvez precoce transcende o luto individual. O percurso da viúva ainda fora do tempo configura-se como um processo dialéctico de ajustamento e mudança, no qual o luto constitui apenas uma fase de um movimento mais amplo de reconstrução do self e de reconfiguração da vida quotidiana tanto sua como da família.

Apesar deste contributo de Levinson, o estudo da viuvez fora do tempo permanece ainda pouco consolidado na produção académica (Lowe & McClement, 2011; Anderson et al., 2023). Nos últimos anos, e mais especificamente a partir de 2010, têm surgido trabalhos como os de Anderson et al., (2023); Haase & Johnston (2012); Lowe & McClement (2011) ; Tsolidis (2024); Barros-Lane et al. (2024) entre outros e que se debruçam especificamente sobre a viuvez em idades mais jovens e sobre os processos de ajustamento e reconstrução.

Curiosamente o contributo mais substancial e influente para o estudo da viuvez enquanto fenómeno social, referenciado em grande parte destes artigos mais recentes (Anderson et al., 2023 a; Barros-Lane et al., 2024; Den Elzen, 2017; Haase & Johnston, 2012; Jones, 2019; Lowe & McClement, 2011) é, concretamente a obra de Lopata (1973;1979; 1996). Ela mesma viúva desenvolveu conceitos teóricos centrais que sustentaram grande parte da investigação académica subsequente.

Helena Lopata é reconhecida como a socióloga pioneira e mais influente no estudo da viuvez, sendo frequentemente citada como a fundadora dos estudos sociológicos modernos sobre este fenómeno. Considerada por distinguir entre viuvez normativa e a viuvez fora do tempo, a investigadora identificou diferenças substantivas entre as viúvas, mais especificamente no que se refere às perdas (financeiras, sociais, relacionais) e aos desafios específicos da monoparentalidade e da identidade. O objectivo de Lopata não era diferenciar a população por idade, mas sim compreender papéis sociais, mudança social e reconstrução identitária na viuvez urbana moderna nos anos 1970 - 90. A chamada de atenção para a viuvez precoce emergiu como dimensão analítica dos seus estudos comparativos, onde a idade se revelou uma variável significativa que discriminava experiências, apoios sociais e processos de ajustamento.

Esta nova abordagem de Lopata foi particularmente inovadora e disruptiva, uma vez que demonstrou, de forma consistente e empiricamente fundamentada, que o período mais desafiante para as viúvas não coincide com o momento inicial do luto, quando o apoio emocional e social é mais visível, mas sim com a fase posterior em que as mulheres são socialmente empurradas a abandonar o papel de viúva e a reconstruir uma nova identidade.

Complementarmente, Silverman (2004), ela também viúva precoce, contribuiu com perspectivas teóricas essenciais sobre questões identitárias, argumentando que a viúva carece de estatuto social definido e significado consistente na sociedade contemporânea. A viúva encontra-se numa posição socialmente ambígua, sem normas claras sobre como reintegrar-se na sociedade contemporânea. A autora, numa abordagem psicossocial, destacou-se nesta área ao considerar o luto como um processo de transição identitária, em ruptura com os modelos biomédicos dominantes, que o enquadravam como processo temporalmente definido e potencialmente patológico. Ela argumentou que o luto não é uma doença da qual se recupera, mas um processo de transição que molda a vida e nunca realmente termina.

Mas a transição é um processo e a viúva deixa de se definir exclusivamente pela relação perdida, sendo compelida a reconstruir-se através de novos papéis sociais e vínculos relacionais (D. Klass et al., 1996; Silverman, 2004). Este processo de reconstrução implica a redefinição do sentido da própria vida e a integração do falecido numa narrativa pessoal reconfigurada, permitindo a manutenção de vínculos continuados com o cônjuge falecido, enquanto se desenvolve uma nova identidade autónoma (D. Klass et al., 1996; D. Klass & Steffen, 2018)

A viuvez não é, portanto, um fenómeno que atravessa de forma homogénea as mulheres que sofrem a perda. As viúvas mais jovens enfrentam desafios únicos e estruturalmente distintos dos observados em viuvez em idades mais avançadas. Entre esses desafios destaca-se a confrontação com expectativas de vida não concretizadas, a transição para a parentalidade solitária e os processos complexos de reconstrução identitária que envolvem transições morosas entre os estados e a

necessidade de redefinir papéis, significados e pertenças sociais. As viúvas fora do tempo são confrontadas com a necessidade de reformular planos a curto, médio e longo prazo, frequentemente sem o tipo de estrutura de suporte emocional e prático que o cônjuge representava, provocando um sentimento de vazio e de incerteza, que é, ampliado pela dificuldade de aceitação e pela imprevisibilidade do acontecimento (Lowe & McClement, 2011)

A brutalidade da ruptura biográfica e da sua circunstância de fora do tempo vai, inevitavelmente, desembocar numa crise identitária profunda. As viúvas perdem o companheiro e deixam de caber na identidade previamente construída e negociada ao longo dos anos. Melhor dizendo, a morte destrói o reflexo do “eu” daquele espelho relacional onde a própria existência ganhara significado, validação e continuidade (Singly, 2000). Como sublinha Wehrman (2023), a morte do parceiro rompe essa gramática, provocando a *identity disorientation* (desorientação identitária), como a sensação de não saber quem se é fora da conjugalidade.

A identidade conjugal, enquanto forma de pertença e de sentido, é uma construção social. A sua perda significa a ausência afectiva, a quebra de um vínculo legitimador perante a comunidade. Como demonstram Haase & Johnston (2012), a viuvez em idade jovem exige um complexo processo de atribuição de sentido. Este processo não é espontâneo, mas deliberado e narrativo: a viúva precisa de traduzir o caos da perda em discurso coerente, reorganizando a sua história de forma a poder existir novamente no mundo social que persiste.

Porém, o acto de reconstruir o self ocorre num espaço social estruturalmente regulado. Den Elzen (2017) descreve a viuvez como um “território identitário intersticial”, onde o “eu” se encontra dividido entre a fidelidade ao passado e a necessidade de sobreviver, alternando entre múltiplas vozes internas, a da esposa, a da mãe, a da sobrevivente, renegociando significados. O modo como as viúvas se redefinem é influenciado pelas expectativas e julgamentos sociais sobre o que deve ser o luto e mesmo sobre as suas estratégias de reconstrução identitária.

Esta dimensão estrutural e as expectativas sociais que recaem sobre as viúvas mais jovens são decisivas. Haase & Johnston (2012) referem que as participantes do seu estudo sentiam pressão para “seguir em frente”, mas, simultaneamente, receio de parecer desrespeitosas para com a memória do marido. Esta contradição evidencia o carácter disciplinar do luto, porque as viúvas jovens são encorajadas à recuperação funcional, mas vigiadas moralmente quanto à intensidade e à duração da sua dor e à preservação da memória do marido. Den Elzen (2017) argumenta que as viúvas continuam a ser alvo de uma vigilância social subtil, herdeira de valores patriarcais que associam a virtude à contenção e a feminilidade à modéstia. A mulher é assim forçada a gerir estrategicamente a sua expressão emocional, tratando-se de uma forma de autocensura socialmente induzida. Esta vigilância simbólica evidencia o que Bourdieu (1996) designa por dominação simbólica, a interiorização de

normas sociais que pode resultar num luto duplamente penoso quando emocionalmente vivido e socialmente controlado.

A dimensão simbólica desta vigilância é ainda mais evidente na análise de Levinson (1997) que identifica na viuvez precoce uma sequência de fases e revela como a reconstrução identitária está entrelaçada nas estruturas simbólicas onde a viúva aprende a ser reconhecida novamente, mas e apenas quando consegue conformar-se parcialmente ao ideal de resiliência discreta que a cultura lhe impõe.

A viuvez precoce é, assim, uma experiência liminar no sentido de V. Turner (1969), um estado de passagem entre categorias identitárias que a sociedade não sabe bem como nomear. O estado de “betwixt and between” (entre e no meio) — nem aqui nem ali, suspensos entre a identidade anterior e a identidade futura. Durante este período liminar, as estruturas sociais convencionais são temporariamente dissolvidas e os sujeitos existem numa espécie de vazio identitário. Mais precisamente, e de acordo com os autores referidos, a mulher que perde o cônjuge em idade jovem, habita um espaço de indefinição, porque já não pertence ao universo dos casados, mas também não é reconhecida como solteira. É simultaneamente objecto de empatia (coitadinha) e de suspeita, é inevitavelmente incentivada à autonomia, mas vigiada quando a exerce.

Dito de outro modo, a viuvez precoce coloca a mulher numa posição liminar dentro da estrutura social. Esta posição tem efeitos nas diversas áreas da vida destas mulheres, nomeadamente, como observa Barros-Lane et al. (2024) que um dos efeitos mais imediatos da viuvez jovem é a redução das redes de apoio informais. Levinson (1997) confirma este padrão ao descrever o período inicial da viuvez como um “vazio relacional”, em que a mulher se vê deslocada das suas rotinas de sociabilidade. Neste sentido, e para Wehrman (2023), para quem a viuvez precoce expõe uma fractura entre a identidade e o modo como é percebida externamente, as viúvas relatam uma “invisibilidade social”, sentem-se ignoradas ou tratadas com piedade, mas raramente reconhecidas como sujeitos activos. Para a autora, esta invisibilidade é, portanto, um efeito relacional do estigma e não uma consequência do sofrimento individual.

Esta configuração gera um desfasamento entre a experiência subjectiva da perda e a percepção social do luto. Este desencontro pode ser problemático, no sentido em que pode levar a experiências de luto não reconhecido ou “disenfranchised grief”, caracterizado pela sensação de que o sofrimento individual é desvalorizado ou socialmente desautorizado (Barros-Lane et al., 2024). A ausência de validação social reforça a solidão e limita as possibilidades de reintegração em redes relacionais, dificultando a construção de novos laços e a manutenção de vínculos sociais já existentes (Jones et al. (2018). Ainda nesta ambivalência persistente, Den Elzen (2017) identifica um confronto com os limites do feminino tradicional, porque as viúvas fora do tempo são mulheres sem tutela masculina, livres, mas socialmente vigiadas.

Outro dos desafios impostos às viúvas, como destaca Barros-Lane et al. (2024), é a redução significativa do rendimento familiar, acompanhada de insegurança habitacional e instabilidade no emprego. Esta vulnerabilidade é agravada pelo facto de muitas mulheres terem interrompido ou suspenso as suas carreiras durante a conjugalidade, seja para apoiar o crescimento da família, seja para assumir funções de cuidado, o que as coloca numa posição de dependência financeira e condiciona a sua capacidade de recuperação económica após a perda. As autoras sublinham que, em contextos contemporâneos, o sistema de segurança social tende a ser desenhado para viúvas idosas, não contemplando as necessidades específicas das mulheres em idade activa. Acresce que a vida contributiva destas mulheres e dos seus maridos é frequentemente reduzida e que o sistema político tende a promover a manutenção do estado de viuvez. Paralelamente, Ellis, Barros-Lane e Kasper (2025) demonstram que as mães viúvas assumem integralmente as responsabilidades domésticas e parentais sem apoio institucional consistente. Assim, a viuvez precoce constitui um caso paradigmático de injustiça estrutural invisível, na medida em que ocorre num espaço social desprovido de políticas adaptadas às suas características específicas (Levinson, 1997).

Wehrman (2023) acrescenta que esta invisibilidade institucional agrava a desorientação identitária. As viúvas sentem que a sociedade não possui linguagem, nem mecanismos para lidar com o seu estatuto. O vazio de reconhecimento por parte do Estado e da comunidade contribui para a perpetuação da desigualdade simbólica e para a naturalização da dependência feminina.

A viuvez precoce, conforme documentam os estudos analisados, é uma condição estruturalmente vulnerável. A precarização económica, a sobrecarga de cuidado e a invisibilidade institucional são expressões interligadas de uma ordem social de género que ainda define o valor da mulher em função da conjugalidade. A desigualdade estrutural manifesta-se, assim, tanto na falta de recursos, quanto na ausência de reconhecimento simbólico e social, uma dupla exclusão que impacta o processo de luto e limita a autonomia e, conseqüentemente, o processo de reconstrução.

O quotidiano da mulher viúva é atravessado por expectativas contraditórias. Apesar de tudo, a viuvez pode tornar-se também um campo de agência e reconstrução. Haase & Johnston (2012) descrevem o processo de construção de sentido como uma prática activa de reinvenção. Com efeito, ao recontar a própria história, a viúva reconquista a voz e transforma a dor em narrativa de continuidade, assumindo assim um carácter emancipatório. Levinson (1997) chama a este processo de renovação o momento em que a mulher recupera o sentido e afirma uma nova identidade, não como negação do passado, mas como reinterpretação da perda. De modo semelhante, Wehrman (2023) observa que a reconstrução identitária implica integrar o passado sem permanecer aprisionada a ele, exercendo uma agência simbólica que rompe com a passividade imposta pelas expectativas

A viuvez fora do tempo emerge, à luz dos contributos da literatura mais recente, como uma condição liminar situada entre a perda individual e a (des)vinculação social. Os estudos revelam que a

experiência da mulher viúva em idade jovem não pode ser compreendida apenas como fenómeno psicológico, mas como processo social onde a dor íntima é moldada por estruturas simbólicas, normativas e económicas.

De um lado as forças estruturais, como as económicas, normativas e institucionais limitam o acesso aos recursos e promovem a invisibilidade, do outro as viúvas desenvolvem estratégias de reconstrução simbólica e emocional que desafiam essas mesmas estruturas. O self reconstruído é assim, um acto de reapropriação do sentido, uma resposta à visibilidade silenciosa e discreta imposta pela ordem social.

A viuvez fora do tempo, assim entendida, é um espelho das contradições das sociedades contemporâneas. Estas sociedades proclamam a igualdade e a autonomia feminina, mas continuam a definir a mulher pela conjugalidade e a medir a sua dor pelos padrões da moral social tradicional. Nestas circunstâncias, o luto feminino permanece como perda afectiva, mas também como manifestação de fragilidade social, revelando como a identidade feminina permanece estruturalmente dependente do estatuto conjugal.

Toda esta análise vem reforçar que a viuvez fora do tempo subsiste do cruzamento de três dimensões fundamentais, (1) a identitária, pela desarticulação e reconstrução do eu após a perda; (2) a estrutural, pela vulnerabilidade económica e invisibilidade social e política (3) a simbólica, pelo peso das expectativas morais e de género.

Apesar dos desafios enumerados, é importante reconhecer que a viuvez precoce não se configura apenas como trajectória de declínio ou desestruturação. Ao longo da revisão da literatura constatou-se que parte significativa das famílias demonstrou uma notável capacidade de resiliência face às adversidades e mudanças, mobilizando recursos internos e externos que permitiram a adaptação e os processos de transformação.

Lowe e McClement (2011) identificaram precisamente estes processos de transformação pessoal e reconstrução identitária, evidenciando que a ruptura biográfica pode constituir simultaneamente um momento de crise e uma oportunidade de redefinição existencial (Levinson, 1997; Haase & Johnston, 2012). A experiência da viuvez revela-se, assim, potencialmente catalisadora de processos de crescimento pessoal (Neimeyer, 2005, 2006), na medida em que invoca a descoberta de competências latentes e o desenvolvimento de uma autonomia anteriormente não exercida na sua plenitude.

Para além da dimensão individual, observa-se o fortalecimento paradoxal dos vínculos familiares (Anderson et al., 2023), à medida que a adversidade partilhada intensifica laços de solidariedade e reciprocidade entre os membros da família. Esta reconfiguração relacional pode ainda promover o desenvolvimento de novos mecanismos de suporte social, tanto formais como informais (Lopata, 1979; Stroebe & Schut, 1999), ampliando as redes de apoio e diversificando os recursos disponíveis para enfrentar os desafios quotidianos decorrentes da perda.

Porém, este é um fenómeno desafiante de estudar e a análise da evolução teórica em torno deste fenómeno sugere uma transição significativa nas últimas décadas, reflectindo tendências mais amplas nas ciências sociais, psicologia e da saúde mental para abordar este fenómeno de forma transversal, reconhecendo a viuvez precoce como processo dinâmico de reconstrução identitária, narrativa e relacional, inscrito em contextos sociais mais amplos.

Nico et al. (2023) observam que nas ciências sociais “o chamado 'avanço científico' se faz, ou deve fazer-se, precisamente pela pluralidade de argumentos, correntes, escalas de análise e paradigmas teóricos” (p. 5). A viuvez em mulheres jovens é exemplo desta necessidade de pluralidade analítica, na medida em que requer a mobilização articulada de múltiplas perspectivas teóricas sobre o género, teorias do curso de vida, emoções, processos de luto e dinâmicas familiares que iluminem, de forma mais abrangente, a complexidade dos processos de reorganização individual, familiar e social que caracterizam esta experiência.

Esta multidisciplinaridade e multidimensionalidade colocaram um desafio metodológico fundamental a este projecto, o de construir um enquadramento teórico que, sendo simultaneamente actualizado e robusto, pudesse abranger toda a complexidade do fenómeno estudado. Contudo, a literatura existente sobre viuvez precoce está fragmentada, dispersa por múltiplas disciplinas e abordagens que raramente dialogam entre si. Desde estudos psicológicos centrados no luto individual, passando por análises sociológicas dos papéis sociais, até investigações sobre reorganização familiar e reconstrução identitária, estes temas são abordados por disciplinas estanques e com pouca flexibilidade de troca.

Face a esta dispersão teórica e à abrangência de dimensões envolvidas, optou-se por não construir um capítulo de revisão de literatura autónomo no início da dissertação. Privilegiou-se, antes, um diálogo progressivo com a literatura ao longo dos capítulos analíticos, mobilizando os contributos teóricos de forma contextualizada, à medida que as diferentes dimensões empíricas da viuvez precoce eram analisadas. Esta opção metodológica possibilita uma articulação mais orgânica entre teoria e empiria, evitando a artificialidade de um enquadramento teórico prévio que teria de forçar o diálogo entre perspectivas disciplinares distintas. Esta opção permite, ainda, que a complexidade do fenómeno seja desbravada pela própria análise e sustentada pelos contributos teóricos pertinentes a cada dimensão específica. Reconhece-se que esta escolha pode ser desafiante para o leitor habituado a ser orientado, desde o início, através de uma revisão da literatura sistematizada que estabelece *a priori* as bases teóricas e empíricas do estudo. Acresce que as convenções académicas privilegiam esta compartimentação estrutural como princípio organizador do trabalho científico. Contudo, no caso de fenómenos sociais como o da viuvez fora do tempo, esta estruturação convencional pode revelar-se limitadora.

Esta decisão metodológica surgiu logo no início do projecto e está alinhada com o pressuposto de Gubrium e Holstein (2009) que sugere que o conhecimento em investigação qualitativa, especialmente quando assente em entrevistas, é construído ao longo do processo de investigação, desde a recolha de dados, até à escrita final e que toda a produção de conhecimento depende do contexto específico em que ocorre. O objectivo era questionar e não confirmar o que já tinha sido escrito pela literatura, e a decisão foi-se consolidando ao longo da redacção dos capítulos mais densos – “A morte e o luto” e “O regresso a casa”. Estas eram áreas de desenvolvimento que exigiam a transdisciplinaridade e foi aqui que se tornou evidente que a complexidade temática e a multidisciplinaridade inerente ao fenómeno da viuvez exigiam um diálogo teórico contextualizado, capaz de dar resposta às especificidades analíticas de cada dimensão empírica.

Esta flexibilidade metodológica permitiu criar alternativas aos “suspeitos do costume” e facilitar a identificação de “avanços, inovações e autores emergentes” (Nico et al., 2023: 4), especialmente relevante num campo como a viuvez fora do tempo, que tem vindo a ganhar visibilidade académica e robustez empírica e teórica sobretudo nos últimos cinco anos.

Reconhece-se que esta decisão de pulverização da literatura constitui um desafio, porque adaptando as propostas de Nico et al. (2023) “o que se perde em profundidade ganha-se em extensividade” (p. 23) e permite, no meu entender, um espaço de liberdade para incluir literatura que possa dar resposta às questões da investigação, iluminando “zonas habitualmente na sombra que se encontram nas periferias dos campos científicos” (p. 24), evitando a cristalização que uma revisão de literatura mais formal, tenderia a reproduzir.

Neste enquadramento metodológico, a conceptualização da viuvez fora do tempo constitui o contexto central deste trabalho de investigação, que se propõe analisar os processos de reconstrução identitária de mulheres viúvas submetidas a quadros de invisibilidade demográfica e social.

A viuvez é assim entendida como a perda do cônjuge em idade activa e configura-se como uma ruptura biográfica profunda que interrompe trajectórias de consolidação pessoal, familiar e profissional, desestabilizando o percurso e as expectativas de vida. Ao lermos o testemunho de Joana fica evidente a transição abrupta de um momento de plenitude e projecção para o futuro de um estado de suspensão e descontinuidade, onde a experiência de perda assume contornos de regressão e de reconfiguração existencial. Mais do que a ausência do outro, a morte fora do tempo socialmente esperado representa também a desorganização das estruturas simbólicas e relacionais que sustentavam o quotidiano. O desabar destas estruturas exige às viúvas um processo de reconstrução identitária e de renegociação de papéis, temporalidades e pertenças sociais, que se traduz num movimento de reapropriação de sentido e de redefinição do self, face à ruptura da continuidade biográfica.

Se a viuvez precoce representa, como vimos, uma ruptura biográfica profunda que desestabiliza projectos de vida e identidades, a experiência subjectiva de perda e reconstrução identitária vivida por mulheres como Joana inscreve-se num panorama global da viuvez feminina, marcado por profundas assimetrias e vulnerabilidades que importa caracterizar em diferentes contextos e geografias.

## Capítulo 2 - A demografia da viuvez feminina

A temática da viuvez feminina tem atraído a atenção de organismos internacionais pela sua forte ligação a problemas sociais relevantes (UN News, 2023). A análise demográfica revela indicadores alarmantes de vulnerabilidade social e económica, colocando na agenda como uma condição demográfica, mas sobretudo como um factor global de risco socioeconómico significativo.

Segundo a UN News (2023), a distribuição geográfica da viuvez apresenta disparidades regionais, particularmente acentuadas em contextos marcados por conflitos armados, deslocamentos forçados e migração. Práticas culturais condicionam mulheres viúvas à discriminação, estigma e rejeição. Em algumas tradições, não são elegíveis para herdar propriedades nem possuem direitos à terra. São-lhes negados o acesso a linhas de crédito e qualquer apoio para criar os filhos.

A discriminação contra viúvas está associada à sua invisibilidade social. Esta preocupação tem vindo a ser destacada pelas Nações Unidas em 2023 através do programa designado “mulheres invisíveis e problemas invisíveis”, que reflecte a sub-representação desta população nas políticas públicas. Hoje, e já no final do primeiro quarto do século XXI, observa-se uma tendência de crescimento preocupante nas zonas de menor renda e de conflito. Face a esta realidade agravada pelas catástrofes conjunturais e pelas disparidades culturais que caracterizam alguns países, as Nações Unidas estabeleceram, através da resolução A/RES/65/189, seja celebrado o dia 23 de Junho como o Dia Internacional das Viúvas, celebrado desde 2011. O principal objectivo passa por colocar na agenda política e dos meios de comunicação social as vozes e as experiências das viúvas, mobilizando os recursos necessário para poder prestar o apoio que tanto necessitam.

Mulheres invisíveis, problemas invisíveis. Para muitas mulheres em todo o mundo, a perda devastadora de um parceiro é ampliada por uma luta de longo prazo pelos seus direitos básicos e pela sua dignidade. Apesar do facto de existirem mais de 258 milhões de viúvas em todo o mundo, as viúvas têm sido historicamente invisíveis, sem apoio e sem medida nas nossas sociedades (UN News, 2023)

Na Europa a realidade é substancialmente diferente. Contrariamente ao acima referido, e de acordo com os dados fornecidos pela Fundação Loomba (2023), relativamente ao padrão global de crescimento, a Europa apresentou uma diminuição face às regiões como o Médio Oriente e Norte de África, América Central e América do Sul que aumentaram as suas quotas globais de viúvas. As características demográficas específicas da população viúva feminina reflectem o envelhecimento populacional avançado, a elevada esperança de vida feminina e o hiato entre a esperança de vida de homens e mulheres, que é particularmente acentuado na Europa. A sustentabilidade dos sistemas de protecção social é assim, um factor de diferenciação entre a qualidade de vida das viúvas nos países de alto e médio rendimento e nos países de baixo rendimento (Rendimento P/capita Banco Mundial).

Quanto a Portugal, de acordo com os dados dos Censos de 2021 a viuvez representa 9% da população. É um fenómeno constituído por uma população idosa e com poucos recursos. De acordo com as previsões do INE entre 2028 e 2080, o índice de sustentabilidade potencial poderá diminuir de forma acentuada, o que corresponde a um peso de 259 idosos para 138 pessoas activas. Este é um risco real de desequilíbrio social e económico, que se não houver programas de qualificação e de integração da população mais idosa, poderá vir a ser um problema social cuja solução ainda não está à vista. Neste grupo de idosos é representado por uma maioria das mulheres viúvas e como a esperança de vida é mais favorável às mulheres (83,7 anos) estas preenchem 81% desse universo (INE, 2021).

A análise dos dados dos Censos 2021 revela disparidades significativas na viuvez por sexo em Portugal. A taxa geral de viuvez situa-se nos 9,22% da população, mas esta distribuição apresenta diferenças marcantes entre géneros. Como se pode verificar na Tabela 2.1, a viuvez feminina atinge 19,75% das mulheres, correspondendo a 757.178 viúvas, enquanto a viuvez masculina se limita a 2,87% dos homens, totalizando 182.517 viúvos. Estas estatísticas demonstram que as mulheres apresentam uma taxa de viuvez 6,9 vezes superior à dos homens.

Particularmente notável é o facto de mesmo em idades menos avançadas, até aos 59 anos, as mulheres continuarem a apresentar taxas de viuvez substancialmente superiores. Nesta faixa etária, verifica-se um rácio de 4,6 viúvas para cada viúvo, sendo a taxa feminina 7,1 vezes superior à masculina. Esta disparidade em idades mais jovens sugere que as diferenças na viuvez não se devem apenas à maior longevidade feminina, indicando outros factores demográficos e sociais que contribuem para este fenómeno. A viuvez é um fenómeno predominantemente feminino em todas as faixas etárias. As mulheres representam 80,6% do total de viúvos em Portugal (INE, 2021).

**Tabela 2.1 - Distribuição da viuvez por grupo etário e sexo 2021**

+	Homens		Mulheres	
	n	%	n	%
<b>Grupo Etário</b>				
< 20 anos	4	0,1	13	0,3
20-24 anos	22	0,1	23	0,0
25-29 anos	54	0,0	148	0,1
30-34 anos	115	0,0	762	0,3
35-39 anos	467	0,1	2798	0,8
40-44 anos	1692	0,3	7652	1,7
45-49 anos	3846	0,5	17139	3,6
50-54 anos	6450	0,9	29092	7,1
55-59 anos	10302	1,5	48402	13,4
≥ 60 anos	159565	6,5	651149	50,5
<b>Total de viúvos</b>	<b>182517</b>	<b>2,9</b>	<b>757178</b>	<b>19,8</b>

Fonte INE, Censos 2021

O peso da viuvez feminina deve-se sobretudo à sobre mortalidade masculina. As mulheres sobrevivem os seus cônjuges <sup>2</sup> e como as condições de envelhecimento e a qualidade de vida dos idosos em Portugal é muito baixa <sup>3</sup>, o risco de pobreza ou exclusão social pode ser uma realidade. Segundo os dados do observatório Nacional da Luta contra a Pobreza 2024 (p. 19), a taxa de pobreza ou exclusão social das mulheres com 65 ou mais anos situa-se em 22,4%, contrastando com o valor de 17,2% registado para os homens (diferencial de 5,2 p. p.).

A verdadeira questão, e que é relevante salientar neste trabalho, está no processo de feminização da pobreza que tem início quando a mulher sozinha tem de prover o seu sustento e dos seus filhos. Em 2023, as famílias monoparentais apresentavam um risco de pobreza ou exclusão social de 35,7% e um risco de pobreza monetária de 31,0%, agravado por uma taxa de privação material e social severa de 22,7%, quase o dobro da taxa nacional (Observatório Nacional de Luta contra a Pobreza, 2023).

Consultando os dados dos Censos 2021 (INE, 2021), as famílias monoparentais compostas por mães com filhos representam cerca de 85,6% do total da tipologia de família monoparental (Tabela 2.2), enquanto os pais com filhos representam 14,4%, tendo este último grupo registado um aumento de 1,1 pontos percentuais face a 2011. Em bom rigor, este risco acrescido de pobreza ou exclusão social diz particularmente respeito às mulheres que representam a esmagadora maioria dos indivíduos desta tipologia familiar.

**Tabela 2.2 - Evolução das famílias monoparentais em Portugal (2011 e 2021)**

Ano	Total Famílias Monoparentais	Mães com Filhos (%)	Pais com Filhos (%)	↑
2011	480.443	86,7	13,3	-
2021	579.971	85,6	14,4	+20,7%

Fonte: INE, Censos 2021

A viuvez não é apenas um fenómeno de pessoas idosas, é também um fenómeno de mulheres novas, em idade activa e com filhos. Os dados dos Censos 2021 mostram que as mulheres enviúvam mais do que os homens, sendo que a proporção de mulheres viúvas é de 11,7%, enquanto a de homens viúvos é de apenas 3,0% (INE, 2022). Se aos 50 anos apenas 2% da população portuguesa é viúva, é interessante ter em conta que em 2021 a relação de masculinidade é superior a 100 (mais homens que mulheres) apenas até aos 30 anos, invertendo-se o rácio a partir dessa idade (INE, 2022).

<sup>2</sup> Dados INE – 2022 - ISSN 0377-2284

<sup>3</sup> INE, EU-SILC: Inquérito às Condições de Vida e Rendimento, 2018-2023 e taxa bruta de viuvez das mulheres em 2021 foi 6,4 por mil e a dos homens 2,9 por mil. e a taxa de risco de pobreza das mulheres (com 65 anos ou mais), de 19,3 e dos homens de 14,1.

Segundo os Censos 2021, e como se observa pela tabela 2.3, a relação de masculinidade global é de 91 homens por 100 mulheres, sendo que o número de homens é superior ao das mulheres nas idades até aos 30 anos, invertendo-se o rácio a partir dessa idade. Nas idades mais avançadas, o número de mulheres é claramente superior ao dos homens, reflexo dos maiores níveis de esperança de vida das mulheres. Esta evolução da relação de masculinidade sugere que as mulheres casadas podem sofrer as suas perdas ainda em idade activa, contribuindo para o aumento da monoparentalidade feminina.

**Tabela 2.3 - Relação de Masculinidade por grupos etários - Censos 2021**

<b>Grupo Etário</b>	<b>Homens por 100 Mulheres</b>	<b>Observações</b>
<b>0-29 anos</b>	>100	Mais homens que mulheres
<b>30+ anos</b>	<100	Mais mulheres que homens
<b>90 anos</b>	50	Para cada 100 mulheres, 50 homens

Fonte: INE, Censos 2021

Tendencialmente, as mulheres que perdem o seu companheiro passarão a fazer parte dos núcleos monoparentais, pelo menos numa fase inicial. Os números relativos à composição do núcleo familiar indicam que, em 2011, cerca de 35% das mães monoparentais eram divorciadas, 33,9% eram viúvas e 21,2% estavam solteiras. Assim, em 2011, a monoparentalidade por viuvez perfazia apenas 7,7% do total das monoparentais.

Curiosamente, o maior peso dos núcleos de mães viúvas com filhos menores de 18 anos estava entre os 35 e os 54 anos de idade. Nos Censos de 2021, os dados permitem concluir que cerca de 82% dos agregados domésticos privados de viúvos com idades entre os 20 e os 59 anos são representados por mulheres, como demonstrado na tabela seguinte.

**Tabela 2. 4 - Agregados domésticos de viúvas por grupo etário (2021)**

<b>Grupo Etário</b>	<b>Total de Agregados</b>	<b>Agregados de Viúvas</b>	<b>%total</b>
< 20 anos	1.965	5	0,25
20-24 anos	23.723	14	0,06
25-29 anos	68.584	59	0,09
30-34 anos	99.126	281	0,28
35-39 anos	124.882	1.019	0,82
40-44 anos	156.558	2.764	1,77
45-49 anos	171.606	6.457	3,76
50-54 anos	160.239	12.134	7,57
55-59 anos	157.548	22.857	14,51
≤ 59 anos	<b>964.231</b>	<b>45.590</b>	<b>4,73</b>

Fonte: INE, Censos 2021

A tabela 2.4 revela que, mesmo considerando apenas os grupos etários até aos 59 anos, 4,73% dos agregados domésticos são representados por mulheres viúvas, demonstrando que a viuvez

feminina em idade activa constitui uma realidade significativa. Os dados mostram um crescimento exponencial da percentagem de agregados de viúvas a partir dos 35 anos, atingindo 14,51% no grupo dos 55-59 anos. Esta progressão ilustra como a viuvez se torna mais prevalente com o avançar da idade, mas também confirma que uma parcela considerável de mulheres enviúva ainda em idade activa, entre os 35 e os 59 anos.

O fenómeno da feminização da pobreza torna-se ainda mais evidente, quando analisamos os dados específicos sobre a situação das mulheres na pobreza. Segundo o Observatório Nacional de Luta contra a Pobreza (2023), as mulheres acumulam taxas mais elevadas de pobreza ou exclusão social (20,7%), pobreza monetária (16,8%), privação material e social severa (5,9%) e intensidade laboral muito reduzida (5,8%) comparativamente aos homens. Dentro da população feminina, existem subgrupos onde a vulnerabilidade é amplificada, as mulheres que vivem sozinhas apresentam uma taxa de 30,6% de risco de pobreza ou exclusão social, comparativamente com 19,5% dos homens isolados; as mulheres com 65 anos ou mais registam uma taxa de 22,7% versus 17,5% dos homens na mesma faixa etária; e nas mulheres com 75 anos ou mais, uma em cada quatro está em risco de pobreza ou exclusão social.

A situação dos trabalhadores pobres em famílias monoparentais é especialmente preocupante. Quase um em cada cinco (19,6%) está em risco de pobreza, mostrando que ter emprego não garante estabilidade económica. Isto evidencia que a monoparentalidade, muitas vezes decorrente da viuvez ou separação, coloca sobretudo as mulheres numa posição de grande vulnerabilidade, mesmo quando trabalham. Os dados mostram claramente a feminização da pobreza em Portugal. As mulheres à frente de famílias monoparentais enfrentam riscos muito elevados de pobreza e exclusão social. A viuvez, sobretudo quando acontece em idade activa, agrava esta situação, tornando estas mulheres ainda mais vulneráveis económica e socialmente. Este problema exige atenção urgente, pois afecta não só as mulheres, mas também o bem-estar das crianças que delas dependem.

O estudo de Marinho (2014) sobre famílias monoparentais em Portugal, com dados de 2011, analisou viúvos e viúvas que vivem sozinhos com filhos dependentes. O perfil etário revela que a maioria destas pessoas tem entre 35 e 54 anos: 40,2% estão na faixa dos 35-44 anos e 44,2% entre os 45-54 anos.

Estes números indicam situações de viuvez precoce, onde ainda há filhos pequenos ou adolescentes a cargo. Esta conjugação entre o luto e as responsabilidades parentais não partilhadas cria maior vulnerabilidade e pressão familiar e económica. A baixa representação de viúvos com mais de 55 anos (8,4%) explica-se pelo facto de o estudo considerar apenas agregados com filhos dependentes até aos 18 anos.

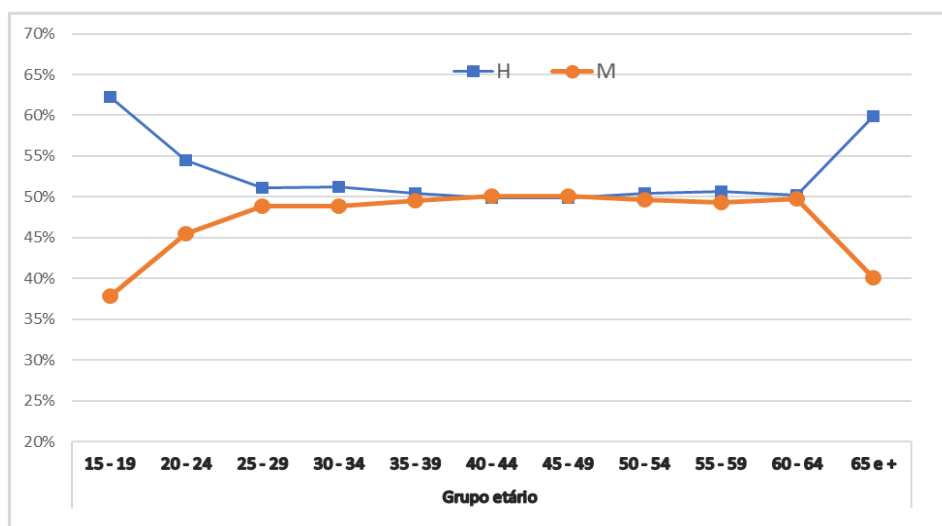
## 2.1. A viuvez fora do tempo e as realidades socioeconómicas das mulheres em Portugal

A viuvez vai muito além da experiência individual de perda. Trata-se, antes de mais, de uma condição social que reflecte estruturas de poder, papéis de género e desigualdades profundas. Neste sentido, a viuvez expõe vulnerabilidades múltiplas e revela-se como um fenómeno complexo, cheio de ambiguidades e desconfortos que as simples estatísticas não conseguem captar.

Contudo, pensar a viuvez fora do contexto da terceira idade continua a ser desafiante, embora cada vez mais necessário. Com efeito, face à crescente participação das mulheres no desenvolvimento social e económico das sociedades contemporâneas, emerge um novo paradigma: o de mulheres jovens e activas que também ficam viúvas. Assim sendo, esta realidade já não se enquadra apenas no quadro tradicional de envelhecimento, pobreza e desprotecção institucional, mas exige antes uma abordagem renovada que reconheça estas novas configurações sociais.

Numa evolução positiva, o elevado número de mulheres na vida activa é hoje uma realidade. As mulheres têm vindo a conquistar um espaço relevante no desenvolvimento social e económico, tornando-se hoje responsáveis por 49,9% da força activa<sup>4</sup>. A idade média da população portuguesa feminina em 2023 era de 48,6 anos e a taxa de actividade é de 59,8%. Na tabela 2.5 temos representado o equilíbrio entre a presença dos homens e mulheres no mercado de trabalho.

**Figura 2.1 - População empregada por grupo etário e sexo (2021)**



Fonte INE, Censos 2021

Nas últimas duas décadas, a situação das mulheres em Portugal tem evoluído positivamente em diversos domínios, particularmente na educação e na participação no mercado de trabalho. Apesar

<sup>4</sup> Fontes/Entidades: INE, PORDATA – dados 2023

desta evolução, persistem desigualdades estruturais, sobretudo no acesso a posições de liderança, na conciliação entre vida profissional e familiar e na repartição desigual do trabalho doméstico e de cuidados (EIGE 2024)

No que respeita à escolaridade, os dados mais recentes (INE, 2023) e da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género (CIG, 2023) revelam que as mulheres ultrapassaram de forma consistente e sistemática os homens no acesso ao ensino superior. Em 2023, cerca de 40,5 % das mulheres activas possuíam o ensino superior completo, em contraste com 27,8 % dos homens (CIG, 2023). Este fenómeno reflecte uma inversão das tendências verificadas nas décadas anteriores e traduz um progresso notável no percurso educativo feminino.

Relativamente ao emprego, a taxa de actividade feminina tem vindo a crescer. Em 2023, a taxa de emprego das mulheres com 15 ou mais anos era de 52,7 % e a taxa de desemprego feminino situava-se nos 6,9 %, ligeiramente acima da taxa masculina (6,1 %) (INE, 2024). A taxa de emprego equivalente a tempo inteiro (ETI) mostra também uma evolução positiva, com a disparidade de género a reduzir-se de 13 para 9 pontos percentuais entre 2010 e 2022. Apesar destes avanços, Portugal foi, em 2024, o único país da União Europeia a registar um retrocesso no domínio da igualdade no trabalho, de acordo com o Índice de Igualdade de Género do Instituto Europeu para a Igualdade de Género (EIGE, 2024).

Os dados mostram que nas posições de chefia e liderança, a desigualdade mantém-se. Apesar das mulheres constituírem a maioria da população activa com ensino superior, representam apenas cerca de 30 % dos cargos de gestão, 27 % dos cargos de liderança e cerca de 17 % das direcções gerais.

No que se refere à parentalidade, o Índice Sintético de Fecundidade (ISF), que representa o número médio de filhos por mulher em idade fértil (dos 15 aos 49 anos), foi de 1,31. A parentalidade tende a ser adiada, sendo frequente que o número de filhos desejado não se concretize (CIG, 2023).

Os dados que a CIG-Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género publicou no Boletim estatístico de 2023 relativamente às mulheres podem revelar uma realidade transversal que irá impactar as condições de sobrevivência e resiliência do grupo de viúvas em estudo:

- “As mulheres vivem mais tempo do que os homens e, tendencialmente, com menos anos de qualidade de vida”, evidenciando a que as vantagens biológicas não minimizam as desvantagens socioeconómicas acumuladas ao longo da vida.
- “As raparigas continuam a escolher cursos da área da educação, saúde e protecção social, enquanto os rapazes optam pelos cursos de engenharia, indústrias transformadoras e construção e das tecnologias de informação e comunicação (TIC)”, perpetuando padrões tradicionais de divisão profissional.

- “As mulheres continuam a auferir remunerações inferiores às dos homens. (...) De acordo com os dados mais recentes do Eurostat, em 2021, o Gender Pay Gap em Portugal foi de 11,9%<sup>10</sup> (mais 0,5 p.p. do que em 2020), o que coloca Portugal abaixo da média da União Europeia, onde a disparidade remuneratória foi de 12,7%.” (CITE 2023 p.43-45) no entanto é importante salientar que devido ao tecido empresarial português ser constituído em grande parte por micro e pequenas empresas (excluídas da metodologia de cálculo do Eurostat), capta a realidade portuguesa, mas não permite comparações com os outros países da EU.

A análise da demografia da viúva evidencia a viuvez como um fenómeno eminentemente feminino em Portugal, com forte impacto social e económico, mas que continua a ser tratado de forma homogénea, como se se limitasse à população idosa. Os dados demonstram, contudo, que não se pode aplicar uma abordagem uniforme à viuvez feminina. Enquanto as viúvas idosas requerem políticas centradas na protecção social e no combate ao isolamento, as viúvas mais novas e em idade activa necessitam de apoios específicos que as suportem na reconstrução da sua vida familiar, profissional e social e medidas adaptados às suas necessidades e redes de apoio que garantam uma parentalidade activa. A invisibilidade estatística e social destas mulheres, designadas pela ONU como “mulheres invisíveis com problemas invisíveis”, reflecte-se na inadequação das respostas institucionais, que tendem a instalar a viuvez exclusivamente no patamar da terceira idade.

Se considerarmos a evolução socioeconómica das mulheres em Portugal, nas últimas décadas, torna-se evidente que a viuvez em idade activa constitui um fenómeno social distinto, que não deve ser subsumido nas características da viuvez em idade avançada. Enquanto as idosas enfrentam sobretudo baixos rendimentos, isolamento e risco de pobreza estrutural, as viúvas jovens vivem a vulnerabilidade de conjugar o luto precoce com responsabilidades parentais e profissionais acrescidas, frequentemente em contextos de monoparentalidade. Reconhecer esta segmentação demográfica é essencial, para que as políticas públicas desenvolvam instrumentos diferenciados que respondam às necessidades concretas de cada grupo. O desafio está, assim, em superar a invisibilidade desta população e oferecer novas perspectivas que transformem a viuvez feminina precoce de factor de vulnerabilidade em oportunidade de emancipação social e económica.

Porém, esta invisibilidade não resulta apenas da ausência de estudos demográficos que tracem o panorama demográfico ou políticas públicas adequadas. Acresce a este facto a mensagem que é passada para a sociedade. A invisibilidade do fenómeno viuvez precoce é dominada pela configuração demográfica da viuvez como um todo que alimenta a representação colectiva e social da viúva e da viuvez, continuando a moldar a forma como a sociedade compreende e responde a esta condição.

### Capítulo 3 - A representação social da viúva

“Mulher velha, de preto e de lenço na cabeça”. Esta é, ainda hoje, a imagem que muitos evocam quando pensam numa viúva. Para a maioria das pessoas, a viuvez permanece uma realidade distante, frequentemente apreendida através das configurações ficcionadas da literatura, das lendas e histórias de (des) encantar. Trata-se de uma representação longínqua, carregada de imagens, mitos, estereótipos e crenças que associam a viuvez à terceira idade, ao feminino, à tristeza e à solidão.

Mas como se constrói esta imagem na sociedade? Neste capítulo pretende-se analisar a forma como a sociedade partilha e perpetua a representação social da viúva e da condição de viuvez. Para tal, a análise parte da distinção entre diferentes formas de compreensão social, o conhecimento científico, o senso comum, as normas culturais e os estereótipos.

Esta diferenciação é fundamental, porque permite situar a representação social como uma forma específica de saber colectivo como um tipo de conhecimento que, ao ser partilhado, organiza significados, orienta práticas e molda comportamentos. Por outras palavras, as representações sociais funcionam como lentes através das quais percebemos e interpretamos e construímos a realidade social.

Assim, a investigação incidirá sobre os conteúdos centrais e periféricos que estruturam a representação social da viúva, procurando compreender de que forma estes conteúdos traduzem tanto valores normativos, como experiências funcionais e afectivas ligadas à vivência concreta da perda.

A teoria das representações sociais tem a sua génese no conceito de representações colectivas desenvolvido por Durkheim, a quem Moscovici (2003) reconhece como o verdadeiro fundador desta proposição teórica. Este conceito tem sido considerado central na sociologia de Durkheim e são definidas como a forma como as colectividades se pensam, se compreendem e como avaliam o mundo que as rodeia. Estas representações são compostas por crenças, mitos, saberes formais e modos comuns de pensamento. Caracterizam-se pela sua autonomia, exterioridade e força quase prescritiva em relação ao comportamento e ao pensamento individuais, distinguindo-se pela sua estabilidade temporal e pelo seu carácter determinante, enquanto sistemas orientadores da vida colectiva.

O estudo das representações sociais tem sido tarefa de investigação da psicologia social e nos anos 1960, Moscovici reformula o conceito de Durkheim, adaptando-o às sociedades contemporâneas. Esta evolução desenvolve-se, segundo Jodelet (1989), a partir da perspectiva construtivista elaborada no quadro do interaccionismo simbólico (Berger & Luckmann, 1999), da etnometodologia (Cicourel, 1973) e da fenomenologia (Schutz, 1962), são estas as correntes que concebem a realidade social como construção dinâmica instituída pela interacção e comunicação entre indivíduos.

Moscovici (2003) estabelece uma distinção fundamental entre objecto e sujeito movimento determinante na teoria das representações sociais. Segundo o autor, o objecto não possui uma

existência autónoma ou absoluta, antes, existe apenas em relação a um sujeito, constituindo-se na sua mente e adquirindo, assim, significado. Esta relação dialéctica entre sujeito e objecto não ocorre num vazio epistemológico, mas processa-se inevitavelmente no campo social, espaço onde as representações são construídas e negociadas colectivamente.

Consideremos, a título ilustrativo, o exemplo de um lenço. Este objecto não é simplesmente um pedaço de tecido com propriedades objectivas. Para uns pode representar um acessório de moda; para outros, um símbolo religioso; para outros ainda, uma herança familiar carregada de memória afectiva; ou ainda um pedaço de vestuário importante para caracterizar uma viúva. O significado do lenço constitui-se, portanto, na relação entre o objecto e o sujeito que o observa, interpreta e mobiliza na vivência do seu quotidiano

As representações sociais emergem através de quadros sociais de apreensão que se encontram configurados por valores, ideologias e sistemas de categorização enraizados na mente dos sujeitos. Estes quadros interpretativos não são meras abstrações teóricas, mas estruturas cognitivas profundamente internalizadas que orientam a percepção e a compreensão da realidade. Como argumenta Bourdieu (1996), estes esquemas interpretativos funcionam como verdadeiros orientadores da acção, mediando a relação entre estruturas sociais objectivas e práticas individuais.

As representações assumem assim uma dupla função, por um lado, estabelecem ordem, permitindo aos indivíduos orientarem-se no mundo pessoal e social, por outro, viabilizam a comunicação através de códigos partilhados que nomeiam e classificam a realidade. Constituem, nas palavras de Moscovici (2003: 209-210), “redes de ideias, metáforas e imagens mais ou menos interligadas” que mantêm identidades e equilíbrios colectivos, funcionando simultaneamente como mapas cognitivos e como linguagens comuns.

Enquanto sistemas referenciais, as representações possuem uma dimensão figurativa e outra simbólica, cuja formação se processa através de dois mecanismos fundamentais que operam de forma articulada - a ancoragem e a objectivação. A ancoragem constitui o mecanismo através do qual se integram novos elementos aos sistemas de pensamento preexistentes, transformando o desconhecido em familiar. Esta integração permite que fenómenos desconhecidos ou desestabilizadores sejam inseridos numa rede de categorias familiares, reduzindo a ansiedade social e conferindo previsibilidade às interações (Moscovici, 2003; Jodelet, 2001; 2016).

Retomando o exemplo do lenço, quando uma comunidade é confrontada pela primeira vez com a prática de usar o hijab islâmico, o processo de ancoragem pode levá-la a categorizar este objecto através de referências familiares, alguns podem ancorá-lo na categoria de vestuário religioso, comparando-o ao véu das freiras católicas, enquanto outros podem ancorá-lo na categoria de opressão feminina, associando-o a experiências históricas conhecidas. Outros ainda podem ancorá-lo na categoria de expressão identitária, aproximando-o de outros símbolos culturais. Cada uma destas

ancoragens transforma o desconhecido em algo compreensível através de esquemas cognitivos preexistentes, reduzindo a estranheza inicial e permitindo que o sujeito se posicione perante o novo fenómeno.

A objectivação constitui o processo complementar que transforma conceitos abstractos em imagens concretas, materializando-se num esquema figurativo de formas perceptíveis e facilmente geríveis. Forma-se então uma construção apurada e descontextualizada do objecto (Alves - Mazzotti, 2008) que, através deste mecanismo, torna as noções complexas tangíveis e comunicáveis, facilitando a sua propagação e apropriação social. No caso do lenço, a objectivação materializa conceitos abstractos como respeito, recato, fé ou submissão numa imagem concreta e visível, o próprio tecido sobre a cabeça que se torna o núcleo figurativo da representação. Este processo permite que ideias complexas sobre religião, género e identidade sejam condensadas num objecto tangível que circula no espaço social como evidência imediata dessas realidades abstractas.

Através da objectivação, caminha-se progressivamente para a naturalização. As representações adquirem uma materialidade que lhes confere força e evidência, tornando-se elementos aparentemente naturais da realidade social. Estes processos conjugam-se para assegurar que as representações sociais reflectam a realidade social, mas participem activamente da sua construção, conferindo-lhe credibilidade, significado e orientação para a acção colectiva.

Os mecanismos de ancoragem e objectivação também são aplicados à compreensão da viuvez, condição social que mobiliza representações profundamente enraizadas no imaginário colectivo e, simultaneamente, experiências individuais marcadas pela ambivalência. A análise dos dados recolhidos permite observar como estas representações se estruturam através de tensões entre o vivido e o socialmente esperado, entre a vulnerabilidade e a força, entre a ruptura e a reconstrução.

Uma das respondentes era viúva e tinha 46 anos. A imagem que correspondia à palavra viúva era “sombra”, termo que reproduz visualmente a objectivação de uma identidade marcada pela ausência e pela invisibilidade social. À palavra associava “força, tristeza, solidão, recomeço e recusar”. Para si a viuvez era “solidão, novidade, aprender, tristeza, recordar”, uma constelação de significados que ancora a experiência da perda simultaneamente no sofrimento e na possibilidade de transformação. Desta respondente emerge uma representação híbrida particularmente interessante. A imagem de “sombra” ancora-se claramente na representação ancestral da viúva de preto, conferindo-lhe uma dimensão de invisibilidade social. Contudo, as associações revelam uma tensão estrutural interna entre “força” e “recusar”. Estes conceitos emergem como pontos de fuga à hegemonia, desafiando a passividade tradicionalmente esperada. O “recomeço” surge como afirmação individual de agência. Esta viúva reflecte a manutenção de símbolos tradicionais (sombra, tristeza) e simultaneamente introduz elementos subversivos (força, recusa) que manifestam a pressão da qual provavelmente se quer libertar.

Outra respondente, também viúva e com 51 anos, revela ancoragens distintas: da palavra viúva emerge a imagem de “pessoa vulnerável” e associa conceitos como “novos desafios, desmoronamento, reconstrução, nova dinâmica familiar, luto e discernimento”. Quando se questiona sobre o que é a viuvez, surge “desafio, abandono, prova, confiança, amizade.” A imagem de “pessoa vulnerável” mantém o registo de fragilidade esperado, mas as associações revelam uma narrativa de transformação activa através da expressão de “reconstrução”, “nova dinâmica familiar”, “discernimento”. Particularmente revelador é o contraste entre as duas perguntas, porque da imagem da viúva emerge “vulnerabilidade”, ao passo que da viuvez como conceito surge “desafio” e “confiança”. Esta dissociação sugere uma estratégia cognitiva de resistência, ou seja, aceitar o rótulo social (viúva vulnerável) enquanto se reconstrói a experiência pessoal (viuvez como crescimento). Parece haver, portanto, um afastamento entre o que é desejável e o que esta viúva sente relativamente à sua viuvez, evidenciando a tensão entre representações sociais normativas e a experiência subjectiva da condição de viúva.

Os casos apresentados revelam a coexistência de elementos contraditórios dentro de representações aparentemente conformes, evidenciando a natureza dialéctica das representações sociais e a forma como a ancoragem e a objectivação operam de modo não linear, integrando simultaneamente dimensões de fragilidade e resiliência, de perda e recomeço, de isolamento e busca de novos vínculos. O elemento verdadeiramente disruptivo reside na capacidade destas mulheres instrumentalizarem as próprias representações que as constroem. Tal sugere que usam o capital simbólico da “vulnerabilidade” para legitimarem processos de autonomização que, doutra forma, seriam socialmente sancionados. A “fragilidade” torna-se paradoxalmente um recurso de empoderamento, permitindo-lhes reclamar espaço para “aprender”, “reconstruir” e “discernir” sem enfrentarem a censura social reservada às mulheres que demonstram força explícita.

Este fenómeno de instrumentalização demonstra como as representações funcionam simultaneamente como “construção” e “expressão” do sujeito (Jodelet, 1989). Estas mulheres não são receptoras passivas das representações hegemónicas. Elas reconstróem-nas activamente, aproveitando a “energética social” que as representações contêm para forjar “versões de realidade, comuns e partilhadas” (Jodelet, 1989: 6-13) mais favoráveis à sua autonomização.

Estes exemplos sugerem que as representações sociais nas sociedades contemporâneas operam através de brechas estruturais criadas pelo próprio processo de criação das representações. Surgem espaços de ambiguidade onde os atores sociais podem negociar significados alternativos, sem romper completamente com as expectativas normativas. As viúvas não rejeitam a representação tradicional; subvertem-na por dentro, criando novas possibilidades de subjectivação dentro dos constrangimentos simbólicos existentes.

Moscovici (2003) sublinha que as representações não surgem no vazio, e no caso destas duas viúvas, a imagem da viúva fragilizada ancorou-se simbolicamente em representações ancestrais sobre

fragilidade feminina e sobre a invisibilidade social das viúvas e estes elementos simbólicos conferiram, assim, à representação figurativa significado, um sentido e também força prescritiva.

Interessante será observar que a resistência articulada entre as associações colocam uma questão fundamental - como é que certas representações mantêm a sua força normativa, enquanto outras se mostram mais flexíveis e até podem conter em si elementos estruturantes altamente contraditórios? Esta interrogação conduz-nos à necessidade de compreender a organização interna das representações sociais e os mecanismos estruturais que determinam a sua maior ou menor resistência à mudança.

Moscovici (2003) identifica uma questão epistemológica central na teoria das representações sociais, a dificuldade em discernir a articulação entre o social e o individual. No entanto, esta dificuldade revela-se mais profunda, quando se compreende que o verdadeiro desafio não reside em articular duas entidades separadas, mas em reconhecer a sua indissociabilidade ontológica. O indivíduo e o social não são entidades discretas que interagem, mas dimensões mutuamente constitutivas de um mesmo fenómeno (Giddens, 1996;2002).

Os indivíduos constroem activamente a realidade social através das suas práticas, interpretações e comunicações quotidianas. Paradoxalmente, esta agência manifesta-se muitas vezes através da conformidade social. Esta aparente contradição dissolve-se quando compreendemos que a conformidade não é submissão passiva, mas uma estratégia activa para lidar com a complexidade do mundo.

Giddens (2002) argumenta que os indivíduos necessitam de um sentimento básico de continuidade e ordem para funcionarem socialmente, o que designa por segurança ontológica. Seguir rotinas e convenções sociais é uma forma de criar previsibilidade num mundo potencialmente caótico. Existe conforto na interiorização de rotinas e limites sociais.

Porém, o comportamento individual não se define isoladamente, mas nas relações com os outros (Bourdieu, 1996; Giddens, 2002). A conformidade não anula a capacidade de acção, é antes uma das suas formas, permitindo aos sujeitos navegarem o espaço social mantendo alguma capacidade transformadora. Este tema será desenvolvido ao longo deste projecto.

A articulação entre o social e o individual revela-se, assim, como a própria natureza da realidade social. Compreender esta articulação, passa por abandonar dicotomias e considerar a mútua constituição destas componentes. Os indivíduos são agentes activos que, paradoxalmente, exercem frequentemente a sua agência através da conformidade, aderindo sem se questionar a padrões sociais, que servirão de recurso para a acção.

Pode então intuir-se que é nesta tensão entre estrutura e agência, entre conformidade, segurança e transformação, que se tece continuamente o tecido social e se negociam as representações que orientam a vida do quotidiano e a vida colectiva. Este é o contexto de trocas, entre a tensão e ambiguidade, que se contribui para a construção de uma nova realidade social.

Compreender como esta tensão opera concretamente na estruturação das representações sociais exige um quadro teórico-metodológico capaz de captar simultaneamente a sua estabilidade e a sua capacidade de mudança. A abordagem estrutural de Abric (1993; 1996; 2001) oferece precisamente um modelo teórico e empírico que, para além de permitir a operacionalização dos estudos das representações sociais, esclarece como as representações mantêm, simultaneamente, a estabilidade, a flexibilidade e como podem ser consensuais e, concomitantemente, espelhar as diferenças individuais.

Para Abric (1996), as representações integram duas componentes, a cognitiva, que Moscovici (2003) denomina textura psicológica da representação, e uma componente social que advém da elaboração de uma realidade comum e partilhada entre os membros de um grupo social. Esta dualidade sugere que as condições sociais de elaboração ou transferência de uma representação determinam, directamente, o funcionamento dos processos cognitivos. Consequentemente, a lógica das representações sociais constitui-se como uma lógica sociocognitiva específica que integra o racional e o irracional, aceita contradições aparentes e adopta um modo de pensamento que parte de construções ou posições já assumidas para definir o problema ou objecto (Abric, 1996, p. 77). Desta forma, nem os processos cognitivos se sobrepõem ao social, nem o social domina completamente o individual, estabelecendo-se uma articulação dialéctica entre ambas as dimensões.

Segundo esta perspectiva, toda representação organiza-se em torno de um núcleo central e um sistema periférico, cada qual com funções específicas e complementares. O núcleo central, como principal constituinte, atribui significado, determina a estrutura e a organização da representação. É a parte estável da representação, sendo esta colectiva e historicamente determinada. Está alicerçado em crenças e nos seus mais profundos valores e cumpre a dimensão funcional e normativa. Ao ser constituído por normas e regras implícitas, é dificilmente negociável, preservando a identidade e a consensualidade do que é partilhado pelo grupo. São manifestações do pensamento social, constituído por crenças colectivamente engendradas e historicamente determinadas, inegociáveis e que mantêm a sobrevivência e o sistema de valores dos grupos sociais a que referem (Alves-Mazzotti, 2008).

Os elementos normativos do núcleo central podem ser activados conforme o contexto, e quantas mais vezes um deles é activado, mais importância tem no conjunto dos elementos que constituem a representação. A activação de um determinado elemento é determinada pela situação, pela distância ao objecto e pelo contexto de enunciação. Vejamos, segundo o autor, o propósito também determina a activação dos elementos do núcleo central, e neste sentido, quanto maior for a distância ao objecto, mais se activam os elementos normativos/ avaliativos e quanto maior a proximidade ao objecto, são os elementos funcionais ou afectivos que entram, em acção (Abric, 2001).

Tomando como exemplo a representação social da viúva, percebemos claramente esta diferença. Quando se fala da viúva em termos gerais, distantes da experiência concreta, emergem sobretudo

elementos normativos como luto, solidão, tristeza. Mas quando a situação é vivida de perto, quer pela própria mulher que perdeu o marido, quer pelos familiares e amigos que a acompanham, o núcleo central activa outros elementos, de natureza funcional e afectiva. Estes aspectos não correspondem tanto a normas sociais partilhadas, mas antes às exigências concretas e emocionais que decorrem da experiência da viuvez.

O sistema periférico estabelece a ligação entre a representação e a realidade. Como dimensão flexível integra as experiências e histórias individuais e suporta a diversidade e as contradições. É por isso, evolutivo e permeável aos contextos. Esta dimensão flexível faz com que as variações inter-individuais tenham a possibilidade de se desenvolver dentro de uma mesma representação permitindo que a dita representação passe pelo processo de individualização (Abric, 1996, 2001). A existência de dois núcleos admite, segundo o autor, explicar a contradição entre a estabilidade e a flexibilidade da representação.

Uma vez que as representações obedecem a leis abstractas comuns e são elaboradas e partilhadas por sujeitos sociais, é através das práticas e da linguagem que se apreendem. Neste caso, a prática é um comportamento que ocorre de forma sistemática e que está formalmente legitimado e instituído. É um comportamento atribuído a determinado estatuto ou papel, expectável e identificável em contextos socialmente definidos. Os actos são manifestações do conteúdo da dita representação, o que indicia uma relação de mútua influência. Quando surgem novas práticas que contradizem a representação existente, o sistema periférico actua como primeira instância de adaptação. A transformação efectiva só ocorre quando o núcleo central é alterado. Apesar da dinâmica de oposição, esta modificação pode ser efectuada em três níveis:

- (i) Transformação resistente ou superficial, onde são apenas os elementos periféricos que mudam.
- (ii) Transformação progressiva, que se processa com a incorporação de novos elementos no núcleo central, sem com isso alterar o equilíbrio da representação.
- (iii) Transformação brutal e completa do núcleo central e da própria representação.

Assim, a diferença entre elementos centrais e periféricos não é questão de evidência quantitativa, mas qualitativa. A activação diferencial destes componentes depende da natureza do objecto social, das relações do grupo com o objecto, do contexto de enunciação e da finalidade do objecto. Quanto mais activada é uma das componentes, mais importante é para essa situação específica, enquanto outros elementos podem permanecer adormecidos, sem aparentemente serem convocados para a sua representação (Abric, 2001).

Com base no desenvolvimento teórico acima, e especificamente para este estudo, a operacionalização empírica da teoria das representações sociais beneficia de contributos metodológicos diversos que enriquecem a abordagem estrutural de Abric.

Nomeadamente com Mireles-Vargas (2006; 2011) que desenvolve uma metodologia específica para o estudo das representações sociais em contextos de transição identitária, propondo técnicas de recolha de dados que captam simultaneamente os elementos cognitivos e afectivos das representações. A sua abordagem integra métodos de associação livre com análises de conteúdo temático, permitindo identificar não apenas o conteúdo representacional, mas também as dinâmicas emocionais subjacentes aos processos de reconstrução identitária.

Beneficia também com Wachelke & Camargo (2007) que sistematizam procedimentos metodológicos para a análise estrutural das representações sociais, refinando as técnicas de identificação dos elementos centrais e periféricos. Os autores propõem critérios quantitativos e qualitativos para distinguir os componentes nucleares dos periféricos, baseados na frequência de evocação, na ordem de evocação e na importância atribuída pelos sujeitos.

E finalmente com Garcia-Marques (2012) que se introduz o conceito de “primação semântica” no estudo dos processos representacionais, distinguindo entre primação afectiva e primação cognitiva. A primação afectiva refere-se à activação automática de respostas emocionais associadas a determinados objectos representacionais, enquanto a primação cognitiva diz respeito à activação de esquemas interpretativos e categoriais. Esta distinção revela-se fundamental para compreender como as representações sociais se activam diferenciadamente consoante o contexto de evocação, permitindo uma compreensão mais clara dos processos de ancoragem e objectivação descritos por Moscovici.

A integração destes contributos metodológicos permite operacionalizar a identificação estrutural dos elementos centrais e periféricos, através da análise das dimensões afectivas e dos processos de primação semântica que caracterizam estas representações em contextos específicos.

### **3.1. Captando as representações**

Partindo dos pressupostos de que o mundo social é interiorizado pelos sujeitos (Bourdieu, 1996; Lahire, 2002) e que se constitui em esquemas mentais de percepção e interpretação da realidade, a proposta é fazer emergir essas ditas configurações mentais e sociais através das quais se constrói a imagem, se estruturam expectativas sociais, normas comportamentais e sistemas de classificação que definem e circunscrevem o papel social da viúva na sociedade contemporânea.

Resumindo, a representação social é um modelo recorrente e compreensivo de imagens, crenças e comportamentos simbólicos. É produto e processo da actividade mental, através do qual o indivíduo constrói e reconstrói a realidade que o envolve. A representação é sempre representação de alguma coisa — um objecto — e de alguém — o sujeito que a produz. (Moscovici, 2003; Abric, 1993:1996; Jodelet, 2001)

O instrumento aplicado aos participantes da amostra foi construído com base nos trabalhos de Mireles-Vargas, especificamente o estudo de 2011, que desenvolveu uma metodologia para compreender a génese e o processo de disseminação da representação social da excelência académica. A primeira componente consistiu numa técnica de associação livre de palavras, na qual os participantes foram solicitados a escrever cinco palavras associadas a um determinado termo indutor e a hierarquizá-las por ordem de importância numa escala de 1 a 5. Esta abordagem permitiu identificar simultaneamente o conteúdo representacional e a estrutura hierárquica dos elementos evocados, revelando tanto os elementos centrais como os periféricos da representação social em estudo.

O segundo instrumento compreendia um questionário escrito estruturado em duas secções principais: quatro perguntas abertas centradas nas valorações positivas e negativas do programa em análise, seguidas de duas perguntas directas sobre o conceito de excelência, integradas na segunda secção do instrumento de associação de palavras. Esta combinação metodológica procurava captar simultaneamente as dimensões avaliativas e conceptuais das representações em estudo, permitindo uma análise mais abrangente das representações em contexto académico.

A opção metodológica fundamentou-se nas recomendações de Abric (2001), que preconiza a técnica de associação livre como método privilegiado de acesso ao núcleo central das representações sociais. Esta escolha foi igualmente sustentada pela revisão de estudos empíricos realizados noutros contextos (Cuevas & Mireles 2016), que demonstraram a eficácia desta abordagem na captura de representações sociais.

Meireles-Vargas (2015) argumenta que esta técnica metodológica possui vantagens específicas: evita a racionalização excessiva das respostas, promove a espontaneidade e permite o acesso a elementos implícitos das representações que dificilmente emergiriam através de questionários estruturados ou entrevistas directivas.

Seguindo estes mesmos pressupostos teórico-metodológicos, o instrumento foi construído adoptando um formato que procura captar simultaneamente o conteúdo semântico e a organização estrutural da representação social da viuvez.

- |   |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1 - Quando se fala em viúva, qual a imagem que surge de imediato?</li><li>2 - Viúva faz-me pensar em ...</li><li>3- Para mim, viuvez é...</li></ol> |
|---|

Com a primeira questão (1) pretendeu-se construir uma imagem, um estereótipo, caracterizada com atributos gerais, imediatos e sem impacto ou dimensão outra que a de uma imagem vectorial. Com a segunda (2), pediu-se para hierarquizar por ordem de importância pretendeu-se fazer emergir a rede hierarquizada de termos complementares, identificando sentimentos (carga afectiva), julgamentos e expectativas (ordem moral e social). Com a terceira questão (3), ao transferir a imagem e o pensamento

para o nível pessoal, procurou-se identificar o impacto e o grau de consciência do fenómeno, a forma como os indivíduos o expressam através da linguagem. Esta forma de questionar remete para um acto reflexivo. Apela ao diálogo interno, à confrontação com o domínio colectivo, do inconsciente e à esfera das práticas do quotidiano vivido.

Aparentemente poderia ter-se usado para a terceira questão (3) a mesma técnica das questões anteriores, mas a viuvez é um estado mais diluído, não se associa tão imediatamente a palavra a um objecto, a uma construção social tipificada como a viúva. Neste caso, a narrativa expressa não se refere a um objecto isolado, mas a todo um grupo ou classe de objectos interligados. Vygotsky (1934; 2007) defende que a relação do conceito com o objecto difere, se este existir dentro ou fora de um sistema. Este sistema é um agrupamento sistematizável de conceitos que usamos com o pensamento, ora, quando se questiona o que é para cada um de nós a viuvez, há um conjunto de conceitos e experiências que se sistematizam para a resposta. É esse mecanismo de sistematização que pretendemos conhecer, tendo sempre em mente que o pensamento não coincide imediatamente com a expressão oral (Bruner, 2002) porque toda a palavra é uma generalização escondida e a generalização é um acto verbal do pensamento (Vygotsky, 1934; 2007). A representação de viuvez emerge, precisamente, desta actividade de generalização que articula experiências pessoais, conhecimentos sociais e significados culturais num sistema coerente de compreensão.

Desta forma, ao questionarmos os sujeitos sobre a viuvez, não acedemos directamente aos seus esquemas mentais, mas sim aos discursos que resultam da mobilização e articulação desses sistemas conceptuais complexos. Esta perspectiva fundamenta, portanto, uma consideração metodológica que identifica as manifestações mediadas e sistematizadas das representações subjacentes nas narrativas e discursos produzidos.

Estas percepções são consistentes com a literatura e sustentadas por informação académica e evidência empírica, tendo sido operacionalizadas num questionário com 11 itens. Para atenuar o viés de desejabilidade social (a tendência para responder de forma socialmente aceitável) seguiu-se a proposta metodológica de Merten (1992: 533), combinando duas estratégias complementares: (i) a associação livre de palavras e (ii) o questionamento indirecto na terceira pessoa (“na sua opinião, o que diria a maioria das pessoas?”).

A associação livre permite captar redes semânticas espontâneas, acedendo ao conteúdo representacional antes da intervenção do filtro da desejabilidade social. O questionamento subsequente sobre “o que diria a maioria” funciona como técnica projectiva: ao deslocar o foco do “eu” para um outro genérico, reduz-se a vigilância autocrítica e o peso da avaliação moral que o participante exerce sobre as suas próprias respostas. Esta dissociação estratégica cria distância emocional, favorece um enquadramento normativo mais amplo e permite revelar crenças partilhadas ou atribuídas ao

grupo social, mitigando as pressões de autocensura que limitariam a expressão de representações socialmente sensíveis ou contraditórias.

Analicamente, as respostas “da maioria” podem ser tratadas como quadro normativo percebido e comparadas com as respostas à pergunta nº2, para se estimar o *gap* de desejabilidade social. Note-se, porém, que a estratégia reduz, mas não elimina o viés na sua totalidade. Eis a pergunta:

4 - Passemos agora para o pensamento colectivo, ou melhor, para a sociedade. Acha que as pessoas têm estes pensamentos sobre as viúvas?

Pedia-se que classificassem de Ninguém a Maioria das pessoas

- São mulheres fragilizadas.
- Devem lutar pela vida e ser fortes.
- Dificilmente se “safam” sozinhas.
- Devem ficar viúvas para acompanhar os filhos.
- Fazem lembrar a morte.
- A vida é mais difícil para uma viúva do que para um viúvo.
- Devem ser recatadas e discretas durante o luto.
- São mulheres sós.
- Podem ser uma ameaça.
- A viúva tem um estatuto indefinido. Não é casada nem solteira.
- É mais fácil para os viúvos refazerem a vida do que para as viúvas

A amostra do inquérito por questionário, não representativa, é constituída por 265 indivíduos entre os 20 e os 82 anos, com uma média de idades de 51,7 anos e que residem maioritariamente (82%) no distrito de Lisboa. Do total dos respondentes 77,3% são mulheres.

**Tabela 3.1 - Já foi viúvo(a) segundo o grupo etário**

		Já foi viúva(o)?					
		Sim		Não		Total	
		n	%	n	%	n	%
Grupo etário	20-30 anos	0	.0	30	100.0	30	100.0
	31-40 anos	1	3.4	28	96.6	29	100.0
	41-50 anos	3	8.3	33	91.7	36	100.0
	51-60 anos	8	7.8	95	92.2	103	100.0
	61-70 anos	8	13.8	50	86.2	58	100.0
	71-85 anos	5	55.6	4	44.4	9	100.0
	<b>Total</b>	<b>25</b>	<b>9.4</b>	<b>240</b>	<b>90.6</b>	<b>265</b>	<b>100.0</b>

Fonte: Inquérito às representações da viuvez 2018

A tabela 3.1 representa a % de inquiridos que já foram viúvos dentro de cada um dos escalões etários de uma amostra de conveniência, construída em 2018 com base na disponibilidade dos participantes. O processo de recrutamento decorreu integralmente por via electrónica, através do envio de convites por *e-mail* a uma lista de 80 contactos pessoais, sem identificação explícita do investigador responsável. Cada *e-mail* continha um link para um formulário alojado na plataforma *Google Forms* (Anexo 1), acompanhado de uma breve introdução ao estudo.

De modo a ampliar o alcance da recolha, foi ainda sugerido aos participantes que partilhassem o questionário com elementos das suas redes sociais, configurando assim um procedimento de amostragem em bola de neve (*snowball sampling*). Paralelamente, foi feito um pedido específico a três pessoas dos contactos iniciais, consideradas como as mais geograficamente afastadas, para que enviassem o questionário aos seus contactos pessoais. A condição era que estes seus contactos não fizessem parte da rede social da autora. Este pedido, teve como objectivo reduzir a homogeneidade dum mesmo grupo social e procurar variância nos perfis de respondentes. Sugeriu-se, também, a três informantes mais jovens que angariassem respostas no seu grupo de amigos, para garantir uma maior dispersão etária. Houve partilhas do *link* do questionário no Facebook, feitas por três pessoas distantes da autora e apenas durante um único momento. Não se repetiu por haver necessidade de dar início ao tratamento dos dados. O período de recolha durou 30 dias. Os primeiros resultados foram apresentados na conferência “Ecos biográficos: triangulação no estudo dos percursos de vida”, desenvolvido no CIES-IUL por Ana Caetano, Magda Nico, Pedro Abrantes, João Baía e Anabela Pereira, que decorreu no dia 16 de Janeiro de 2020.

A base de dados foi construída através do *Google Forms* em Excel e posteriormente analisada no SPSS. Com esta ferramenta, procedeu-se à análise descritiva e multivariada. E com a ferramenta de análise qualitativa MaxQda, construíram-se as nuvens de palavras.

### **3.2. As ambiguidades da viuvez no feminino**

Chegado o momento de trabalhar a informação e depois de recolhidos, os dados foram todos revistos e a análise aqui apresentada foi refeita a partir do formulário inicial, trabalhado em Excel e MaxQda versão 20 e SPSS versão 25.

A informação relativa à pergunta - Quando se fala em viúva, qual a imagem que surge de imediato? foi submetida, apenas, a revisão e correcção dos erros de ortografia. Seguidamente foi criado um documento MaxQda com toda a informação e procedeu-se à contagem de frequência de palavras, aplicando a exclusão de artigos indefinidos, pronomes, determinantes, advérbios, conjunções, quantificadores. Construiu-se uma nuvem de palavras (figura 3.1) que representa os termos usados com uma frequência  $\geq 5$ .

Figura 3.1 – A imagem da viúva



Fonte: Inquérito às representações da viuvez 2018 elaborada no Maxqda

A segunda questão - Viúva faz-me pensar em? - pedia para hierarquizar cinco palavras por ordem de importância. A proposta de associação livre já debatida acima, pretende identificar as palavras mais importantes, usando o cálculo das frequências, e atribuir-lhes pela ordem de evocação, o seu respectivo valor semântico. A sistematização seguiu a técnica de redes semânticas naturais, desenvolvida por Figueroa, González & Solís (1981) Mireles-Vargas (2006; 2011; 2015; 2016), Cuevas & Mireles-Vargas (2016). Segundo os autores, esta técnica não impõe limitações e os conceitos emergentes não estão predeterminados pelo investigador. Assim, acede-se ao seu sentido conotativo (afectivo) ou denotativo (formal) e quando se cumpre a etapa de hierarquização dos termos produzidos, obtêm-se respostas fortemente associadas ao estímulo.

Para a análise foi usado o Excel e cada uma das palavras foi colocada em colunas, respeitando a ordem de evocação. A lista foi mantida em estado puro, corrigiram-se erros de ortografia. A análise detalhada da lista de evocações evidenciou a presença de sinónimos que poderiam ser integrados em categorias comuns. Assim, procedeu-se à homogeneização lexical, agrupando-se, por exemplo: tristeza e triste; isolada, sozinha, só e isolamento; preto e negro; recomeço, reconstruir, refazer e reinício; bem como velha, velhinha, velhice e idade. O procedimento está representado na tabela 3.2.

Tabela 3.2 - Evocações da viúva faz-me pensar em...

Total de participantes: 265
Total de evocações: 1.222
Conceitos únicos identificados: 338
Metodologia: Técnica de evocação hierarquizada (5 posições)
Fórmula do Valor M:
$\text{Valor M} = \Sigma(\text{Fa}_1 \times 5) + (\text{Fa}_2 \times 4) + (\text{Fa}_3 \times 3) + (\text{Fa}_4 \times 2) + (\text{Fa}_5 \times 1)$
Fa = Frequência de aparição em cada posição hierárquica
x = Multiplicação pelo valor semântico correspondente

Fonte: Inquérito às representações da viuvez 2018 elaboração da autora.

Recorrendo ao Claude.ai, ferramenta de inteligência artificial, introduziu-se o ficheiro que continham as evocações previamente hierarquizadas em colunas e numeradas pela ordem de importância atribuída. Depois de construído um *prompt* com as orientações metodológicas propostas por Mireles - Vargas (2011), pediu-se que fosse aplicada a fórmula  $M = \Sigma(Fa_1 \times 5) + (Fa_2 \times 4) + (Fa_3 \times 3) + (Fa_4 \times 2) + (Fa_5 \times 1)$  - para a identificação das redes semânticas. A partir desse processamento, surge a tabela de Redes semânticas da Viúva (tabela 3.3), distinguindo-se, de forma sistemática, o núcleo central composto pelos elementos mais frequentes e com maior relevância semântica e as zonas periféricas formadas por evocações menos recorrentes, mas que contribuem para a compreensão do campo representacional.

**Tabela 3.3 - As redes semânticas da viúva**

Palavra	Fa <sub>1</sub>	Fa <sub>2</sub>	Fa <sub>3</sub>	Fa <sub>4</sub>	Fa <sub>5</sub>	Σ	M	Padrão	Classificação
<b>Solidão</b>	64	55	42	16	9	186	<b>707</b>	↓ Decrescente	Núcleo Central
<b>Tristeza</b>	58	48	19	16	7	148	<b>578</b>	↓ Decrescente	Núcleo Central
<b>Velhice</b>	14	8	8	3	10	43	<b>142</b>	↕ Bimodal	1ª Periferia
<b>Preto</b>	12	7	3	7	8	37	<b>119</b>	↕ Irregular	1ª Periferia
<b>Dor</b>	7	11	7	3	1	29	<b>107</b>	↓ Concentrado	1ª Periferia
<b>Perda</b>	14	1	10	1	1	27	<b>107</b>	↕ Bimodal	1ª Periferia
<b>Saudade</b>	7	6	8	7	6	34	<b>103</b>	→ Estável	1ª Periferia
<b>Morte</b>	11	3	2	9	4	29	<b>95</b>	↕ Bimodal	1ª Periferia
<b>Luto</b>	8	7	2	2	1	20	<b>79</b>	↓ Decrescente	2ª Periferia
<b>Recomeço</b>	2	2	5	11	10	30	<b>65</b>	↑ Crescente	2ª Periferia
<b>Vazio</b>	3	4	7	4	2	20	<b>62</b>	↕ Pico central	2ª Periferia
<b>Sufrimento</b>	5	6	2	1	1	15	<b>58</b>	↓ Concentrado	2ª Periferia

Fonte: Inquérito às representações da viuvez 2018 elaborada pela autora com Claude ai.

A fórmula aplicada ( $M = \Sigma(Fa_1 \times 5) + (Fa_2 \times 4) + (Fa_3 \times 3) + (Fa_4 \times 2) + (Fa_5 \times 1)$ ) mostra-se metodologicamente adequada, uma vez que pondera a frequência pela ordem de evocação, atribuindo maior peso às primeiras associações. Assim, a primeira evocação recebe valor 5, a segunda, valor 4, e assim sucessivamente até à quinta evocação, que recebe valor 1. Desta forma, a medida M combina dois critérios fundamentais, a frequência absoluta de cada termo e a sua ordem hierárquica de evocação, permitindo identificar com maior precisão os elementos centrais das representações semânticas e distinguir aqueles que ocupam posição periférica.

Depois de aplicada a fórmula M e com a leitura da tabela 3.3, identifica-se o Núcleo Central (M > 400) apenas com a Solidão (707) e Tristeza (578); 1ª Periferia (M 142-95): Velhice; Preto; Dor; Perda; Saudade; Morte; 2ª Periferia (M 50-80) com Luto; Recomeço; Vazio; e Sofrimento.

O padrão decrescente em ambos os termos (solidão e tristeza) revela-se pela alta concentração nas primeiras posições hierárquicas ( $Fa_1$  e  $Fa_2$ ), mas confirma-se a sua centralidade. Os valores apresentados na primeira periferia revelam uma tendência bimodal para Velhice sugerindo picos de importância na 1ª posição (14) e 5ª posição (10) e para Morte com presença expressiva na 1ª e 5ª posição, uma tendência estável para Saudade (relação com o ausente), sugerindo uma distribuição equilibrada entre posições e concentrada para Dor, que apresenta uma maior importância nas primeiras posições. A segunda periferia (VM entre 79-58) apresenta Recomeço como um padrão crescente, indicando que é evocado com frequência (30), mas ganha importância nas posições 4 e 5 sugerindo que o recomeço pode ser um elemento de transformação ou ressignificação.

**Figura 3.2 - Resumo visual dos padrões**

**Decrescente (solidão):** ■■■■■■■■ → ■■■■■■ → ■■■■ → ■■ → ■

**Crescente (recomeço):** ■ → ■ → ■■ → ■■■■ → ■■■■

**Bimodal (velhice):** ■■■■ → ■■ → ■■ → ■ → ■■■■

**Estável (saudade):** ■■ → ■■ → ■■ → ■■ → ■■

**Concentrado (dor):** ■■ → ■■■ → ■■ → ■ → ■

Fonte: Inquérito às representações da viuvez, 2018 elaborado pela autora

Com base na análise dos dados, identificaram-se cinco padrões distintos de distribuição das evocações ao longo das posições hierárquicas, a consultar na figura 3.2.

- O padrão decrescente - Solidão - alta concentração nas primeiras posições com declínio progressivo, sugerindo elementos de alta acessibilidade cognitiva e centralidade.
- O padrão crescente - Recomeço - baixa frequência inicial com aumento nas últimas posições, indicando elementos que emergem após processamento reflexivo.
- O padrão bimodal - Velhice - dois picos de frequência separados por valores mais baixos, apontando para elementos com múltiplas funções ou significados.
- O padrão estável - Saudade - revela distribuição uniforme ao longo das posições
- O padrão concentrado - Dor - apresenta pico específico numa determinada posição, revelando elementos com função localizada no processo cognitivo.

Esta tipologia, derivada empiricamente dos dados, permite compreender quais elementos compõem a representação e como funcionam no processo cognitivo-representacional. A análise conjunta da frequência (Valor M) e do padrão evolutivo oferece uma visão bidimensional da estrutura, a valência quantitativa e dinâmica processual. Esta interpretação baseia-se na lógica interna dos dados e nos princípios gerais da técnica de evocação hierarquizada, constituindo uma proposta analítica coerente com os resultados observados.

A leitura da tabela permite também concluir que a evocação se organiza em 3 fases, uma imediata sugerindo que está latente o domínio social/afectivo (Solidão, Tristeza, Dor e Sofrimento) com presença nas duas primeiras colunas de evocação, um intermédio de contextualização do fenómeno, Velhice, Perda e Morte) e um tardio que parece indicar um futuro, o reconhecimento dos recursos adaptativos (Recomeço) que surgem durante o processamento dos elementos dolorosos como o luto e o vazio que representam a ausência.

Os dados evidenciam ainda que as representações são uma forma de saber e uma forma de conhecimento estruturado em torno de um núcleo afectivo-social (Solidão-Tristeza) fortemente ancorado na Velhice que se associa à fragilidade e vulnerabilidade. A identificação de padrões evolutivos diferenciados, especialmente o padrão crescente de elementos adaptativos de valência positiva (recomeço), sugere que, apesar da valência negativa da representação, existem recursos que podem ser mobilizados para processos de transformação identitária.

**Figura 3.3 - A viuvez faz-me pensar em...**



Fonte: Inquérito às representações da viuvez 2018 elaborado pela autora em Maxqda

A representação gráfica (figura 3.3) feita a partir de todas as evocações das 5 colunas e com termos que foram evocados pelo menos 15 vezes permite inferir o impacto emocional negativo que a ideia de viúva tem nos indivíduos. A viúva sofre de solidão e tristeza e constrói-se à sua volta uma história com fundo preto, cheia de dor e sofrimento.

Graficamente explicito fica o retrato da viúva, através dos conceitos e ideias que emergem desta análise. As viúvas são, provavelmente, como afirma Lopata (1996) um dos grupos sociais mais mal entendidos e os mitos à sua volta são bastante mais limitadores do que a própria realidade. A tipificação leva à simplificação e à estereotipia de fenómenos complexos e tem normalmente efeitos limitadores e até contraditórios.

Com a pergunta 3 pretende-se saber o que é a viuvez para os inquiridos e agora o que se pretende é fazer emergir uma definição pessoal e elaborada do conceito, permitindo o acesso a significados mais profundos e reflexivos.

Quando se solicita aos sujeitos que representem uma imagem de viúva, procura-se aceder à figura concreta que habita o seu pensamento colectivo. Quando se questiona alguém sobre o que um determinado fenómeno significa para si próprio, espera-se que esse sujeito vivencie o acontecimento na primeira pessoa e manifeste o significado pessoal que esse objecto representa.

Com efeito, e como se verifica na figura 3.4 a viuvez é também tristeza e solidão, perda, saudade e recomeço. Este conjunto de palavras não foi sujeito a qualquer tratamento de homogeneização de sinónimos ou de uniformização de singular e plural, tendo sido apenas corrigidos os erros ortográficos. Portanto, não se efectuou o exercício de identificação e agrupamento de palavras conceptualmente próximas, como “desamparada” e “abandonada”, que poderiam ser consideradas semanticamente equivalentes. Foram retidas todas as palavras com frequências superiores a 10, resultando na representação gráfica de um grupo de 15 palavras que configuram o núcleo semântico da representação social da viuvez:

**Figura 3.4 - Para mim viuvez é ?**



Fonte: Inquérito às representações da viuvez 2018 elaborado pela autora em Maxqda

A tristeza e a solidão são dois estados de alma que também aqui estão associados. A tristeza não é sinónimo, nem companheira de vida da solidão contudo, a solidão parece ser apanágio da viuvez. Como afirma um dos respondentes, “é tristeza, algum isolamento, alguma sobrecarga do que previamente era dividido por dois, alguma liberdade (para fazer o que a dois, por vezes, não foi possível) recomeçar/reposicionamento (não necessariamente uma nova relação, mas seguramente requer um reposicionamento).” (posição 5, sexo feminino, 58 anos, nunca foi viúva)

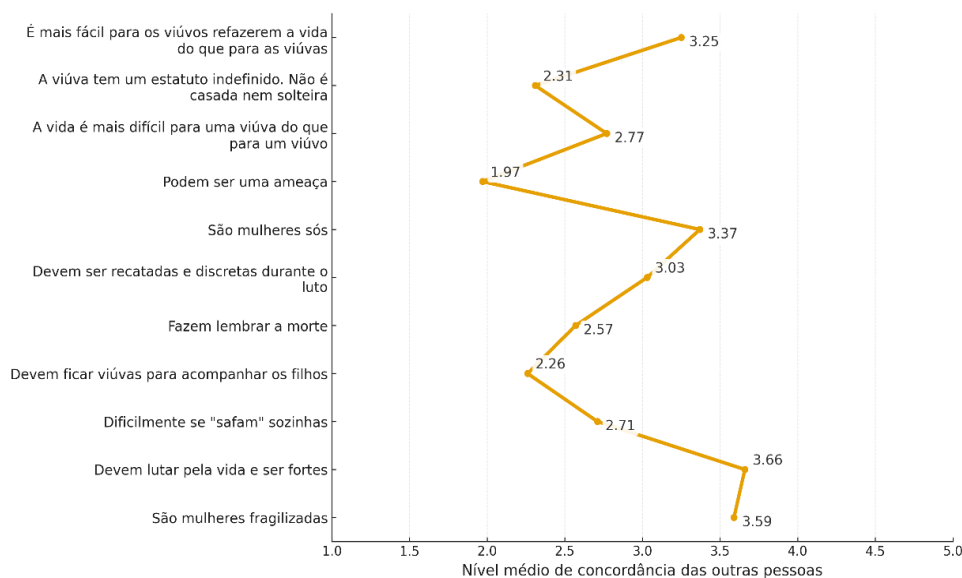
Esta definição vai ao encontro da ideia de que algumas palavras adquirem peso na representação. Além disso, a pergunta revelou-se muito útil para identificar as dimensões afectivas, valorativas e normativas, bem como para compreender de que modo o conceito subjectivo é organizado e interiorizado. Durante a elaboração e a leitura dos resultados, esses novos elementos surgem, portanto, como precursores dinâmicos, pois, embora possam integrar núcleos periféricos mais distantes da representação, constituem a parte mais flexível e adaptável da sua dimensão. Assim,

elementos como “pena”, “liberdade”, “medo” e “amor”, apesar de não terem emergido com peso significativo na evocação livre, mostram-se estruturantes da representação.

A palavra “vida” aparece em frase como “o cônjuge morreu e a vida tem de continuar” (posição 86), “ter forças para recomeçar de novo” (posição 19, sexo masculino, 61 anos, não viúvo) e, curiosamente, este participante quando questionado sobre a imagem que lhe surge à mente, responde apenas com uma palavra – “fragilidade”.

Na parte final do questionário, pedia-se aos respondentes que registassem o nível de concordância que entendiam que “os outros” teriam com um conjunto de 11 afirmações (figura 3.5).

**Figura 3.5 - Nível médio de concordância das outras pessoas**



Fonte: Inquérito às representações da viuvez 2018 elaborado pela autora em SPSS

Prosseguindo, numa escala de Lickert (5 correspondia à posição da maioria das pessoas e 1 correspondia a ninguém), foi pedido que classificassem cada uma das frases, tendo sempre em conta que não era a sua opinião que contava, mas sim a sua percepção quanto à atitude dos “outros” relativamente a cada uma das afirmações.

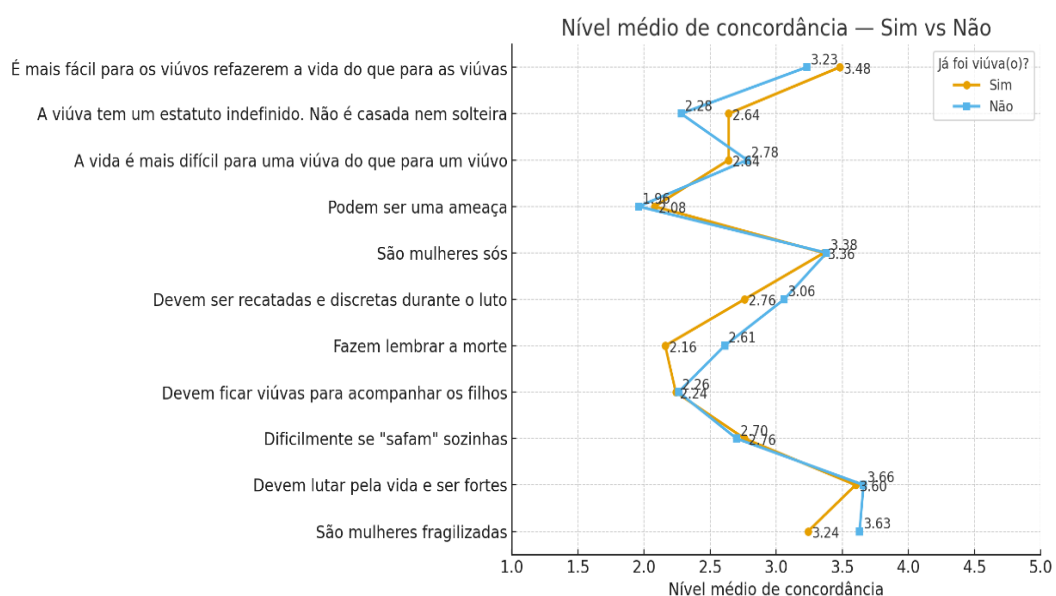
Se construirmos uma história com os resultados, de acordo com a perspectiva dos inquiridos, para muitas pessoas a viúva será uma mulher fragilizada ( $\bar{X}=3,6$ ), que deve lutar e ser forte ( $\bar{X}=3,7$ ). As viúvas serão mulheres sós ( $\bar{X}=3,37$ ), e algumas pessoas acharão que devem ser recatadas e discretas durante o luto ( $\bar{X}=3,03$ ). Algumas pessoas entenderão que dificilmente se safam sozinhas ( $\bar{X}= 2,71$ ) ou que farão lembrar a morte ( $\bar{X}=2,57$ ). Para poucas pessoas poderão ser uma ameaça ( $\bar{X}=1,97$ ) ou deverão ficar sozinhas e a cuidar dos filhos ( $\bar{X}=2,26$ ). Poucos acharão que a viúva tem um estatuto indefinido ( $\bar{X}=2,31$ ) mas algumas pessoas acharão que é mais fácil para um viúvo refazer a vida do que para uma viúva ( $\bar{X}=3,25$ ) e, apesar de menos, acreditarão que a vida também é mais difícil para elas ( $\bar{X}=2,77$ ).

As colunas que mostram valores médios mais elevados para “dever lutar pela vida” (3,66) e “ser recatadas e discretas” ( $\bar{X} = 3,06$ ), indiciam expectativas sociais sobre o comportamento das viúvas. Por outro lado, afirmações como “fazem lembrar a morte” ( $\bar{X} = 2,59$ ) e “devem ser recatadas durante o luto” mais difícil para uma viúva do que para um viúvo” ( $\bar{X} = 1,98$ ), sugerindo menor concordância com estas crenças, apesar de a questão ser remetida para a visão dos outros e não solicitar a própria.

A comparação das médias por sexo nos diversos enunciados evidencia valores muito próximos entre mulheres e homens, não se verificando diferenças estatisticamente significativas na maioria dos itens. A única exceção observada ocorreu no enunciado “Podem ser uma ameaça”: as mulheres apresentaram média de 2,04 e os homens de 1,72 (total = 1,97), correspondendo a uma diferença média de +0,323 pontos (Mulheres – Homens). O teste t para amostras independentes indicou diferença estatisticamente significativa [t (263) = 2,311, p = 0,022. O tamanho do efeito é reduzido (Cohen d ≈ 0,29), pelo que, não obstante a significância estatística, a magnitude prática do desvio é modesta (Anexo 2). Assim, a interpretação deve ser prudente e pelos dados as mulheres tendem a achar que os outros pensam que as viúvas podem ser uma ameaça, mas a relevância substantiva é limitada e sensível ao tratamento das comparações múltiplas.

Na amostra, a percentagem de viúvos ou que já foram viúvos é de 9,7%. Curiosamente, este valor está próximo da taxa de dissolução do casamento por morte do cônjuge - 2,9 por mil homens e 6,4 por mil mulheres em 2022, segundo as estatísticas demográficas do INE. A figura 3.7 apresenta as médias das respostas deste grupo quanto à percepção que têm quanto ao pensamento dos outros relativamente às afirmações propostas.

**Figura 3.6 - Já foi ou é viúvo**



Fonte: Inquérito às representações da viuvez 2018 elaborado pela autora em SPSS

A comparação entre inquiridos que já foram viúvos e que nunca foram viúvos (Figura 3.6) indica que, na generalidade dos itens, não se observam diferenças estatisticamente significativas nas percepções sobre o que “os outros” pensam acerca das viúvas. Sempre que a homogeneidade de variâncias foi satisfeita (prova de Levene com  $p > 0,05$ ) adoptou-se o teste t assumindo variâncias iguais; quando o pressuposto falhou, recorreu-se ao teste de Welch (variâncias não assumidas).

A única excepção robusta surge no enunciado “São mulheres fragilizadas”. Os participantes que já foram viúvos apresentam média mais baixa (3,24) do que os que nunca foram viúvos (3,63), com diferença média = -0,388. Como a homogeneidade não se verifica (Levene  $p \approx 0,04$ ), reporta-se o teste de Welch:  $t (\approx 32,2) = -2,488$ ,  $p = 0,018$ . O tamanho do efeito é pequeno, sugerindo menor concordância entre quem já experienciou a viuvez, com a caracterização das viúvas como “fragilizadas”.

Nos restantes enunciados as diferenças são pequenas e não significativas. Destacam-se apenas tendências: (i) valores ligeiramente inferiores entre quem já foi viúvo em “Fazem lembrar a morte” (2,16 vs. 2,61); (ii) valores ligeiramente superiores entre quem já foi viúvo em “A viúva tem um estatuto indefinido. Não é casada nem solteira” (2,64 vs. 2,28). Em “São mulheres sós”, a homogeneidade é duvidosa; com Welch, a diferença não atinge significância ( $p = 0,055$ ) e a discrepância média é residual (3,36 vs. 3,38). “Podem ser uma ameaça” apresenta médias muito próximas (2,08 em quem já foi viúvo; 1,96 em quem nunca foi viúvo), diferença = +0,120; o teste t é não significativo ( $p = 0,439$ ), não havendo evidência de discrepância entre grupos neste juízo sobre as crenças de “outros”.

A experiência prévia de viuvez não altera, de forma estatisticamente detectável, as percepções do que “os outros” pensam relativamente aos enunciados analisados, excepto em “São mulheres fragilizadas”, onde se observa uma discordância ligeiramente maior entre quem já passou pela viuvez. Atendendo ao número de comparações realizadas, recomenda-se prudência interpretativa.

Os dados apresentados revelam uma certa ambivalência quanto à percepção que os indivíduos têm do que a sociedade em geral pensa da viúva e da viuvez. Parece haver uma certa tensão entre valores tradicionais e perspectivas mais progressistas. Por um lado, observa-se uma clara rejeição de estereótipos tradicionalistas, porque os respondentes consideram que a sociedade já não considera as viúvas como uma ameaça, nem as vê predominantemente como lembretes incómodos da mortalidade. De um mesmo modo, verifica-se um afastamento da ideia de que estas mulheres devam sacrificar permanentemente a sua vida social ou amorosa em prol dos filhos, negando, assim, as expectativas mais restritivas do passado. Paralelamente, parece haver o reconhecimento generalizado da força e da capacidade de superação destas mulheres, o que, à primeira vista, poderia ser interpretado como uma perspectiva positiva. No entanto, esta atitude de evolução social coexiste com aspectos preocupantes que merecem uma reflexão crítica. A expectativa de que as viúvas “devem lutar pela vida e ser fortes”, sendo esta a afirmação com maior expressão no estudo, pode constituir uma forma subtil de pressão

adicional ou mesmo uma imposição de resiliência que pode desconsiderar a necessidade legítima de tempo para o luto e de vulnerabilidade. É um colocar as mulheres na arena e sob o escrutínio social.

Curiosamente, e em paralelo, o reconhecimento de que os homens viúvos têm maior facilidade em refazer as suas vidas e a manutenção de expectativas de comportamento “recatado e discreto” durante o período de luto relativamente às mulheres, revelam a continuidade de normas tradicionais de género. Estas normas prescrevem os modos de expressar, ou reprimir o seu sofrimento e evidenciam a existência de uma estrutura social que mantém activas as desigualdades de género. Este resultado sugere que as mulheres viúvas podem enfrentar barreiras que podem ser sociais, económicas ou culturais que os seus congéneres masculinos não experienciam na mesma medida. Por último, o reconhecimento de que estas são “mulheres sós” aponta para um possível isolamento social, que pode agravar as dificuldades já inerentes ao processo de luto. Em síntese, os resultados reflectem que os inquiridos têm uma visão de uma sociedade em processo de transição, navegando entre o afastamento de preconceitos mais tradicionalistas e a persistência de expectativas potencialmente penosas para as viúvas. Embora se registre uma evolução positiva das visões mais restritivas, subsistem pressões sociais que podem dificultar o processo de luto e a reconstrução de vida destas mulheres.

Em geral, toda a análise revela dois níveis distintos de construção social sobre a viuvez feminina. Os estereótipos funcionam como simplificações cognitivas automáticas, seja, o visual apresenta a “mulher velha vestida de preto com lenço na cabeça”, enquanto o emocional reduz a experiência ao binómio “solidão e tristeza”. Estes são aplicados uniformemente, independentemente da idade ou circunstâncias específicas da viúva e da viuvez.

As representações sociais são mais complexas, estruturando-se em torno do paradoxo da resiliência (simultaneamente “fragilizada” mas obrigada a “ser forte”), ambiguidade estatutária (“nem casada nem solteira”) e controlo de género bem diferenciado. Se alargarmos a lente de observação, podemos inferir que a viuvez é representada como transformação identitária em três fases, passado conjugal perdido, presente liminar sem orientação social, e futuro incerto com pressão normalizada para reconstrução autónoma.

Para viúvas ainda em idade adulta e com filhos, estas representações podem criar tensões a diversos níveis. Os estereótipos visuais (velhice, preto) não se adequam necessariamente à sua realidade, gerando ambiguidade social, porque não são imediatamente reconhecidas como viúvas, perdendo apoio social específico. Simultaneamente, podem escapar ao estereótipo emocional esperado, quando sofrem, mas não devem prolongar o luto, quando demonstram energia ou alegria, enfrentando julgamentos sobre adequação do seu luto. O paradoxo da resiliência intensifica-se com a pressão social geral para serem fortes e isso contribui ainda mais para expectativas acrescidas sobre o seu papel de mães e provedoras únicas.

A representação da viuvez como processo temporal pode ser particularmente impactante. Enquanto têm décadas de vida pela frente, as desigualdades de género podem manifestar-se concretamente em menores oportunidades de reintegração social, maior escrutínio sobre novos relacionamentos e responsabilidades parentais não partilhadas. Aliás, os dados reforçam estas percepções com a centralidade das respostas em questões sensíveis como devem ser recatadas no luto e devem cuidar dos filhos.

Esta convergência de representações cria uma dupla invisibilidade, porque não correspondem aos estereótipos dominantes (são jovens, não velhas), mas enfrentam pressões representacionais intensificadas pela maternidade e fase de vida activa. Assim, a viuvez precoce evidencia-se como um campo onde os estereótipos tradicionais não coincidem com a realidade quotidiana. As representações navegam entre papéis incompletos ou indefinidos, orientam através de sistemas normativos e avaliativos complexos, e cima de tudo, têm a capacidade de condicionar as dinâmicas de interacção e de práticas das próprias viúvas.

## Capítulo 4 – As questões e as dimensões

Quando o modelo de observação foi pensado, a intenção era a de captar a pluralidade de experiências que coexistem sob a aparente uniformidade da categoria “viuvez fora do tempo” e de compreender as suas trajectórias de vida após a perda. Deste modo, procurando integrar a complementaridade das abordagens sociológicas de Bourdieu (1986; 1996; 2001) e Lahire (2002; 2005), haveria que, para além de identificar tendências e padrões, compreender e tornar visíveis as trajectórias individuais. Estas formam-se na intersecção entre as disposições já incorporadas, os contextos concretos onde essas disposições se activam (ou se inibem) e as forças sociais que, em cada momento, as favorecem, limitam ou reorientam.

Em segundo lugar, o quadro conceptual proposto por Lahire, e que neste contexto fazia todo o sentido, ilumina as tensões e contradições que atravessam a experiência individual da viuvez fora do tempo. A viúva é um sujeito plural habitado por disposições potencialmente contraditórias como, por exemplo, a disposição para a autonomia pode coexistir com disposições relacionais integradas durante a conjugalidade, com o imperativo social da maternidade presente, com as regras sociais de manifestação de luto e até com as suas internalizações sobre a sua condição de mulher. Estas contradições são expressões da complexidade estrutural dos processos de socialização e de um evento disruptivo que surge fora do ciclo de vida socialmente expectável.

Atendendo a esta diversidade, a terceira dimensão analítica com influência também de Lahire, diz respeito aos recursos disposicionais diferenciados que cada indivíduo mobiliza no processo adaptativo, ou como se pode também denominar na construção das suas estratégias de coping (adaptativas). A viuvez precoce, como crise biográfica, não activa mecanicamente um conjunto uniforme de respostas, mas vai antes mobilizando diferentes elementos do património disposicional individual. Disposições adormecidas podem ser reactivadas, competências negligenciadas podem ganhar nova importância, enquanto outras disposições centrais à identidade conjugal anterior podem ser progressivamente diluídas ou reconfiguradas.

Por fim, a atenção aos contextos como modeladores da experiência permite compreender como a mesma perda pode produzir manifestações comportamentais e emocionais diversificadas conforme os cenários sociais em que ocorrem. A viúva pode activar disposições de vulnerabilidade no contexto familiar, de resiliência no contexto profissional, de sociabilidade em contextos relacionais de amizade específicos, sem que isto constitua incoerência, mas antes a expressão da plasticidade contextual do património disposicional.

Foram-se assim revelando as narrativas que ilustravam as trajectórias destas mulheres desde o momento da morte dos seus maridos até ao dia da entrevista.

Estes pressupostos orientaram o presente estudo. As referências, de estudos teóricos e empíricos, estudos clássicos e contributos recentes da academia, foram sendo integradas ao longo dos capítulos. Em vez de um capítulo de revisão, preferiu-se dialogar com a literatura à medida que o argumento avança, sustentando os pressupostos e as opções analíticas.

(i) A viuvez precoce configura uma disrupção biográfica significativa que exige reorganização substancial dos papéis familiares e sociais, dos referenciais identitários e dos projectos de vida, (Anderson et al., 2023; De Singly, 2000;2012; Goffman, 1993; Haase & Johnston, 2012; Kaufmann, 2002; Lahire, 2003, 2005; Lopata, 1973, 1987; Lowe & McClement, 2011.

(ii) As representações sociais de viúva e da viuvez, as normas sociais associadas aos recursos disponíveis constituem estruturas simbólicas que condicionam significativamente a experiência de luto e os processos de reconstrução identitária (Bourdieu, 1996; Goffman, 1993; Jakoby, 2012; Moscovici, 2014; Thompson et al., 2016; Bourdieu & Wacquant, 1992; Walter, 2007)

(iii) O processo de construção de sentido constitui-se como mecanismo central através dos quais as viúvas reconstroem coerência biográfica e redefinem referenciais identitários após a morte do marido (Dubar, 2006; Dubet, 1994; Hochschild, 1979, 2002; Neimeyer, 2005, 2006; Turner, 2007; Turner et al., 2006)

Assim, com base nestes fundamentos teóricos organizou-se o trabalho em torno de cinco questões de investigação centrais:

1. Que representações sociais sobre a viúva e a viuvez circulam na sociedade contemporânea e como estruturam os processos de reconfiguração identitária?

Esta questão já desenvolvida no capítulo anterior (capítulo 3) procurou identificar e analisar as representações sociais dominantes sobre a viuvez, particularmente a viuvez precoce, analisando os estereótipos, expectativas normativas e estigmas associados. O foco incidiu sobre como estas construções sociais condicionam os percursos de reconstrução identitária, influenciando tanto a auto-percepção das viúvas, quanto o olhar dos outros sobre a sua condição.

2. Como se desenvolve o trabalho emocional no contexto da viuvez precoce? De que forma as normas sociais sobre o luto moldam a gestão e expressão das emoções das viúvas?"

Esta questão analisa como as viúvas gerem as suas emoções de acordo com as expectativas sociais sobre o comportamento enlutado. Explora-se a tensão entre os sentimentos experimentados (tristeza, saudade, alívio, raiva) e as emoções socialmente esperadas, bem como as estratégias de regulação emocional desenvolvidas para corresponder, negociar ou resistir às normas sociais do luto.

3. Como se reconfiguram as relações familiares e sociais após a perda conjugal? Que novos papéis e dinâmicas emergem na reorganização familiar?

Esta questão examina as mudanças estruturais nas relações familiares, a redistribuição de papéis, a mobilização e reconfiguração das redes de apoio social e as transformações nas dinâmicas de poder intrafamiliares. Particular atenção é dada às novas configurações relacionais que emergem quando a viúva assume papéis anteriormente partilhados ou exercidos pelo cônjuge, bem como às tensões e resistências que podem surgir neste processo de reorganização familiar.

4. Como se processa a transição da identidade conjugal para uma identidade individual? Que mecanismos sustentam a desconstrução do “nós” conjugal e a construção de um novo “eu”?

Esta questão centra-se nos processos narrativos e simbólicos através dos quais as viúvas reconstróem a sua identidade após a perda conjugal. Analisam-se os mecanismos de desconstrução dos referenciais identitários conjugais (o “nós”) e os processos de descoberta e consolidação de novas configurações identitárias. Explora-se como as viúvas reconstróem narrativamente o self, examinando tanto as continuidades identitárias quanto as rupturas e transformações. Particular atenção é dada aos símbolos materiais (aliança, apelido, fotografias) e rituais quotidianos que medeiam esta transição, bem como às tensões entre a preservação da memória conjugal e a necessidade de autonomia identitária.

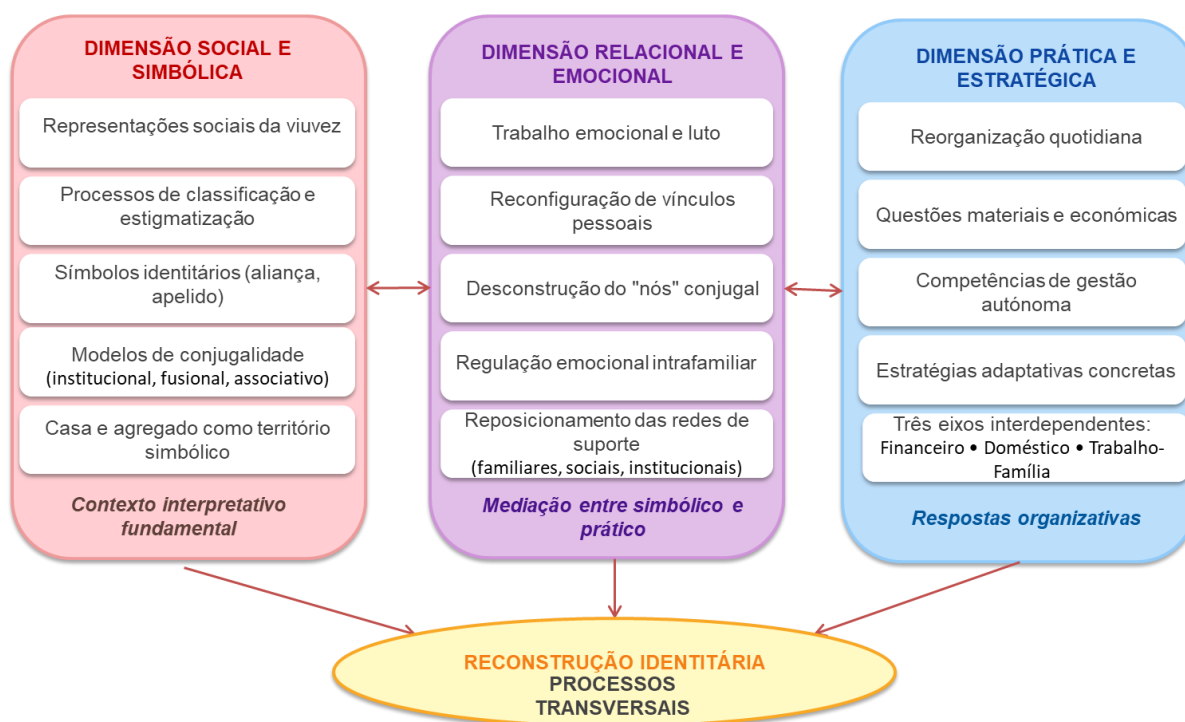
5. Que estratégias de reorganização da vida quotidiana e de reconstrução identitária são desenvolvidas pelas viúvas no seu percurso adaptativo ao luto e de integração familiar e social?

Esta questão final explora as dimensões instrumentais e estratégicas da adaptação à viuvez, identificando as competências desenvolvidas, os recursos mobilizados, as práticas de reorganização da vida quotidiana e dos novos quadros de referência identitária.

A sequência permite uma abordagem processual e cronológica captando assim a totalidade do percurso de reconstrução identitária na viuvez precoce.

Analisando a estrutura das cinco questões de investigação propostas, é possível distinguir e articular as três dimensões (tabela 4.1) embora com algumas sobreposições que reflectem a complexidade do fenómeno.

**Tabela 4.1 - As dimensões em análise**



Fonte: Elaborado pela autora com suporte do Canva

a) A dimensão social e simbólica encontra-se primariamente ancorada na questão sobre como as representações sociais da viuvez influenciam a reconstrução identitária, manifestando-se transversalmente através das representações colectivas sobre a viuvez, dos processos de classificação e estigmatização social, bem como dos símbolos identitários materiais como a aliança e o apelido. Observa-se a conjugalidade como matriz de referência nos seus modelos institucional, fusional e associativo. A proposta é a de identificar como esses enquadramentos distribuem papéis e deveres que, no contexto da perda, se convertem em dispositivos de orientação e controlo social. A casa e o agregado emergem igualmente como território simbólico, funcionando simultaneamente como repositório de memórias e espaço de transformação identitária.

Esta dimensão social e simbólica opera como contexto interpretativo fundamental, influenciando decisivamente as outras duas dimensões através dos quadros de referência culturais e normativos que enquadram a experiência da viuvez.

b) A dimensão relacional e emocional concentra-se no trabalho emocional e mantém o foco em todos os processos de reconfiguração relacional que envolvem o luto e a reconstrução identitária. Considerando que estes são espaços de mediação entre o simbólico e o prático, serão observadas as dinâmicas de transformação dos vínculos pessoais e familiares, a reestruturação de papéis, a

desconstrução progressiva do “nós” conjugal. Em toda a linha processual, dá-se atenção à regulação emocional intrafamiliar e à gestão afectiva dos dependentes, bem como o reposicionamento das redes de suporte (familiares, sociais e institucionais) e a mobilização e reconfiguração das redes de suporte como recursos ou fontes de constrangimento.

c) A dimensão prática e estratégica organiza-se fundamentalmente em torno da questão sobre as práticas de reorganização, focando-se nos aspectos instrumentais da reorganização quotidiana, nas questões materiais e económicas, no desenvolvimento de competências de gestão autónoma e na implementação de estratégias adaptativas concretas. A dimensão prática e estratégica observa os campos de decisão que se abrem no pós-perda e as respostas organizativas mobilizadas para (re) ordenar a vida quotidiana, articulando três eixos interdependentes, o financeiro, o doméstico e trabalho –família.

A articulação entre estas dimensões revela-se particularmente complexa, uma vez que não constituem domínios autónomos, mas estabelecem relações de influência mútua. A dimensão simbólica condiciona a dimensão relacional na medida em que as representações sociais sobre a viuvez definem expectativas normativas e influenciam os papéis assumidos nas interacções sociais e familiares. Por sua vez, as transformações relacionais exigem reorganizações práticas, evidenciando-se como os novos posicionamentos familiares requerem o desenvolvimento de competências práticas anteriormente inexistentes ou pouco desenvolvidas. Numa lógica de feedback, as conquistas práticas, nomeadamente a autonomia financeira e o desenvolvimento de competências, podem transformar as representações sobre si própria e, conseqüentemente, influenciar as dinâmicas relacionais e até desafiar os estereótipos associados à viuvez.

A estrutura organizativa por questões processuais revela-se particularmente vantajosa na medida em que permite captar a dinâmica das três dimensões ao longo do tempo, evitando uma segmentação artificial que poderia comprometer a compreensão da natureza sistémica do processo de reconstrução identitária. Cada questão de investigação mobiliza elementos das três dimensões, mas com ênfases analíticas diferenciadas, possibilitando uma análise multidimensional que preserva a complexidade do fenómeno em estudo. Esta abordagem permite, assim, apreender a viuvez não como um estado estático, mas como um processo dinâmico de transformação individual e social que envolve, simultaneamente, reconfigurações simbólicas, relacionais e práticas, numa lógica de influência recíproca e co-construção identitária.



## Capítulo 5 – O desenho metodológico

Com esta estrutura analítica, constrói-se uma história. História de Crise centrada em momentos difíceis e específicos da vida de uma pessoa. Estudar este fenómeno da viuvez implica ir para a rua. Falar com as pessoas e ouvir. Captar as narrativas de um mundo concreto de mulheres que revelam como a experiência da perda se materializa e se reconfigura no dia-a-dia. As narrativas são relatos de um passado e mapas vivos de como reconstróem o presente, de como se reinventam, como dão sentido às ausências e criam significados nos gestos aparentemente banais.

A escolha das narrativas biográficas como material empírico encontra sólido fundamento na proposta de sociologia reflexiva de Pierre Bourdieu. Todo o conhecimento sociológico deve incluir uma análise crítica das condições sociais em que é produzido, o que implica reconhecer tanto a posição do investigador no campo académico como o “inconsciente social” inscrito nos instrumentos de investigação (Bourdieu & Wacquant, 1992). Este princípio metodológico que Bourdieu designa por participante objectivado, exige que o investigador para além de recolher testemunhos compreenda também que a sua presença, as suas categorias de análise e a sua própria posição social influenciam a construção dos dados.

A investigadora é sempre co-autora desta narrativa, mas compete-lhe destapar o essencial de um real que se manifesta no quotidiano pelas rotinas comportamentais. O quotidiano é uma alavanca de conhecimento e uma visão exclusivamente macroscópica do social não nos permite perceber os interstícios da trama social. É preciso encontrar formas de estabelecer a ligação entre os grandes mecanismos sociais e os microssociais que regulam a vida social. “O que importa é vincular a historicidade absoluta de um acto à generalidade de uma estrutura social, fazendo ressaltar a imbricação de actos ou acontecimentos individuais ou interaccionais com estruturas sociais globais (Pais, 2007: 80).

As histórias que alimentam o fulcro deste trabalho emergiram das entrevistas biográficas realizadas com 13 mulheres que ficaram viúvas entre os 32 e os 52 anos (tabela 5.1). As participantes apresentavam, em 2018, uma idade média de 56,2 anos e a viuvez ocorreu, em média, aos 45 anos. Relativamente à idade dos maridos no momento do falecimento, verifica-se uma média de 46,8 anos, entre os 34 e os 55 anos e um desvio padrão de 6,8 anos.

**Tabela 5.1 - Caracterização da amostra**

Nome	Idade 2018	Idade viuvez	Idade marido/morte	Nº de filhos	Anos de casamento	Anos relação	Idade dos filhos à morte do pai			
							1	2	3	4
Sofia	64	52	55	4	31	35	29	28	25	15
Madalena	62	45	46	4	20	24	18	16	14	7
Alice	60	46	49	1	6	22	5			
Margarida	60	32	34	2	14	15	12	10		
Leonor	53	42	43	2	20	22	19	13		
Maria	55	42	48	3	17	20	12	8	3	
Assunção	52	49	52	3	22	23	19	17	14	
Inês	52	48	50	2	23	25	20	18		
Luísa	60	50	52	3	29	31	26	24	19	
Joana	42	39	42	2	10	11	17	8		
Pilar	72	50	52	3	28	30	22	17	14	
Carla	44	36	34	3	14	15	14	7	7	
Edite	55	52	52	2	24	25	18	14		

Fonte: Elaborado pela autora

Todas as entrevistadas têm filhos ( $\bar{X} = 2,6$ ;  $Me = 3$ ) e as idades à data da morte do pai variavam entre os 3 e os 29 anos. No que se refere à duração das relações conjugais, os dados revelam aspectos interessantes sobre a estabilidade dos relacionamentos. O tempo médio de casamento formal foi de 19,7 anos, com uma mediana de 20 anos, variando entre 6 e 31 anos. Quando consideramos a duração total da relação, incluindo o período de namoro, a média eleva-se para 22,4 anos, com mediana de 23 anos, amplitude entre 11 e 35 anos. Estes dados evidenciam relacionamentos de longa duração, com uma média superior a duas décadas de convivência.

A diferença média entre a idade das mulheres na viuvez e a idade dos maridos no momento do falecimento é de apenas 1,8 anos, indicando que os casais tinham experiências geracionais próximas. Considerando que a recolha de dados ocorreu em 2018, calcula-se que havia decorrido, em média, 11,2 anos desde o momento da viuvez.

Dado que a amostra não é muito diversa em termos socioeconómicos, e como observamos na tabela 10, destaca-se o facto de todas terem qualificações ao nível do ensino médio e superior. Trata-se um grupo de mulheres inseridas no mercado de trabalho em profissões qualificadas e as que não estavam a trabalhar à data da morte do marido, estavam a dar apoio à família por decisão do casal.

A análise da escolaridade (tabela 5.2) revela que 100% das participantes possuem ensino superior. Especificamente, 5 participantes têm bacharelato, 4 participantes têm licenciatura e 3 participantes têm mestrado. Este nível educacional distingue claramente esta amostra da população portuguesa geral, sugerindo que se trata de mulheres com recursos educacionais e, presumivelmente,

socioeconómicos superiores à média, o que pode ter influenciado tanto as suas estratégias de enfrentamento da viuvez como a sua disponibilidade para participar num estudo desta natureza.

**Tabela 5.2 - Caracterização sociodemográfica**

<b>Nome</b>	<b>Idade 2018</b>	<b>Profissão</b>	<b>Escolaridade pré-bolonha</b>	<b>Situação laboral data morte</b>
<b>Sofia</b>	64	Secretária	Bacharelato	Conta de outrem
<b>Leonor</b>	53	Psicóloga	Licenciatura	Conta de outrem
<b>Madalena</b>	62	Médica	Licenciatura	Conta de outrem
<b>Maria</b>	55	Psicóloga	Mestrado	Conta de outrem
<b>Edite</b>	55	Psicóloga	Mestrado	Conta de outrem
<b>Pilar</b>	72	Professora	Mestrado	Conta de outrem
<b>Alice</b>	60	Secretária	Bacharelato	Sem actividade remunerada
<b>Margarida</b>	60	Secretária	Bacharelato	Sem actividade remunerada
<b>Luisa</b>	60	Secretária	Bacharelato	Sem actividade remunerada
<b>Joana</b>	42	Account	Secundário	Sem actividade remunerada
<b>Assunção</b>	52	Restaurador	Bacharelato	Trabalhadora independente
<b>Inês</b>	52	Tradutora	Bacharelato	Trabalhadora independente
<b>Carla</b>	44	Designer	Licenciatura	Trabalhadora independente

Fonte: Elaborada pela autora

As entrevistas foram realizadas entre 2018 e 2019. Inicialmente foi criado um grupo focal em que participaram cinco mulheres viúvas, que teve um carácter exploratório. Faziam todas partes da rede social próxima e algumas conheciam-se entre si ou eram amigas de amigos. O que serviu de base a este encontro foi um questionário preliminar (anexo 3) construído sobre o primeiro guião de entrevista. Serviu, exactamente, para testar as questões na sua forma e conteúdo, para entender qual a melhor estratégia para provocar a associação semântica das palavras viúva e viuvez, sentir o grau de conforto e de abertura relativamente ao tema da morte dos maridos, e identificar os principais desafios sentidos durante o processo da perda e de reconstrução.

Neste contexto, torna-se fundamental investir na dinâmica de grupo e na qualidade das interacções. Como referem Nico, Silva & Caetano (2023), a construção de relações com os participantes e o desenvolvimento de interacções empáticas potenciam o processo de storytelling nas entrevistas. Nos grupos focais, a experiência partilhada favorece a criação de um ambiente de confiança e abertura, essencial para a discussão livre, a possibilidade de discordar e a contextualização de diferentes perspectivas (Liamputtong, 2007).

Foi precisamente esse ambiente que se gerou, tornando o resultado enriquecedor e determinante para a elaboração do guião final de entrevista. Alguns dos temas emergentes, inesperados face à literatura consultada, revelaram-se especialmente relevantes, enquanto outros permitiram clarificar dúvidas e sentimentos que acompanhavam este processo. Na tabela 5.3 estão presentes os momentos mais relevantes deste encontro.

**Tabela 5.3 - Dimensões da experiência da viuvez (Grupo focal)**

<b>Dimensão</b>	<b>Testemunho</b>	<b>Análise</b>
<b>a) Expectativas sociais e reconstrução da imagem</b>	“A família e os amigos estavam à espera que eu ficasse deprimida. Sei que os desapontei!” (Assunção, 50 anos)	A percepção das expectativas de fragilidade e a consciência da imagem interna e externa que tinha de ser reconstruída.
<b>b) Solidão e incompreensão social</b>	“Estou viúva, tenho de fazer o luto, dizem. O luto? Como se soubessem o que isso é. Aliás todos sabem o que é. Todos mandam palpites.” (Luísa, 53 anos)	A crença de que estão sós no mundo e que os outros não reconhecem as suas emoções, sentimentos e dificuldades.
<b>c) Crise de identidade</b>	“Penso e repenso, olho para o espelho e tento ver-me com os olhos dos outros. Sinto que tudo mudou. As pessoas olham-me com pena. A viuvez sufoca-me.” (Teresa, 48 anos)	A identidade que se desfaz e transforma em algo desconhecido. Os processos de (des)identificação que podem ser dolorosos.
<b>d) O corpo do estigma social da viuvez</b>	“A viuvez é um nome horrível! É uma tristeza, um peso que carregamos.” (Luísa, 53 anos)	A representação sentida, a representação corporizada da viuvez e o impacto nos outros.
<b>e) Confronto com a mortalidade</b>	“A viúva faz lembrar a morte. Todos fogem da morte.” (Mariana, 45 anos)	A relação com a morte e a vida depois da morte.
<b>f) Dinâmicas familiares</b>	“A autoridade da mãe é posta em causa, porque a autoridade não é igual à do pai. Os miúdos fazem jogo com a ausência do pai. Também sofrem de solidão.” (Maria R, 45 anos)	As dinâmicas com os filhos, a dor de ver os filhos sofrer, a transição de papéis e as lutas de poder.

Fonte: Elaborado pela autora

Após a construção do guião de entrevista, foram seleccionadas duas pessoas do grupo focal para uma entrevista aberta e exploratória. O objectivo foi afinar o guião através da identificação de subtilezas e pontos de viragem nas suas trajectórias, recorrendo a questões de maior nível de abstracção que, ao mesmo tempo, permitissem a ligação a situações concretas, valorizassem a reflexividade e garantissem flexibilidade.

O critério de escolha assentou na diversidade de contextos psicossociais, nas experiências antes e depois da morte dos maridos e na disponibilidade para expressar sentimentos e discorrer sobre os processos de luto e de reconstrução da vida familiar, profissional e social. Os ajustamentos decorrentes destas entrevistas exploratórias permitiram concluir o guião final, aplicado posteriormente nas entrevistas principais.

Duas das participantes do grupo focal foram convidadas e aceitaram integrar o grupo das entrevistadas. Estas duas correspondiam aos requisitos acima referidos. No total, realizaram-se treze entrevistas, com duração média de duas horas e meia, em locais escolhidos pelas próprias para garantir o seu conforto. A amostra foi construída através da estratégia de bola de neve, partindo de contactos pessoais que mobilizaram redes de conhecidos em contextos sociais e geográficos distintos do meu.

Foram requisitadas mulheres com filhos, viúvas até aos 55 anos, residentes em grandes centros urbanos, cumprindo os critérios de viuvez precoce definidos no intervalo etário entre 25 e 55 anos (Sousa, 2007). Contactaram-se vinte e cinco mulheres, das quais vinte aceitaram participar; treze foram entrevistadas. As desistências deveram-se a distância geográfica, impedimentos familiares, mudanças de planos (relacionadas com a dificuldade em falar sobre a morte do marido) e, num caso, à separação após uma nova conjugalidade.

As entrevistas decorreram após confirmação de datas e locais, seguindo um protocolo ético que incluiu consentimento informado concedido por mensagem electrónica e gravado no início de cada sessão. Foi sempre assegurada a possibilidade de desistência a qualquer momento. Convém referir que todos os nomes usados são fictícios.

O local para a entrevista foi deixado à escolha de cada uma e, curiosamente, das treze entrevistadas apenas quatro quiseram ser entrevistadas nas suas próprias casas. Pilar escolheu a Gulbenkian por ser um local que frequentava com frequência. Era sossegado e, por isso, poderia manter-se uma conversa recatada. Teresa escolheu a sua casa, porque tinha horários mais desafiantes no hospital. Leonor, porque estava a fazer tratamentos e Inês, porque fazia questão de me abrir as portas de casa. Sofia vivia em Évora. As restantes deslocaram-se a minha casa e expliquei que estaríamos à vontade, porque as entrevistaria, sossegadamente, no meu espaço de trabalho. Todas ficaram a saber que eu também estava viúva, contribuiu de forma positiva para o clima de confiança.

A escolha do local da entrevista não é neutra. Envolve agência, relações de poder e desigualdades, podendo tornar visíveis assimetrias sociais (Gubrium et al., 2012). Mesmo sem grandes disparidades económicas na amostra, as opções de lugar podem reflectir atitudes e inseguranças sociais, não sendo o conforto a variável determinante. Assim, importa analisar quem escolhe, o que escolhe e em que contexto, para compreender o impacto do lugar na produção de conhecimento (Herzog, 2012). O guião (anexo 4) foi orientador de uma conversa informal, cheia de emoção e de regressos a situações difíceis. O guião de entrevista final está estruturado em três módulos principais, sendo o primeiro dedicado ao conhecimento da história pessoal e conjugal. Aqui explora-se a família de origem da entrevistada, incluindo infância e adolescência, seguindo-se o período do namoro e encantamento com o futuro marido, culminando na história da conjugalidade que abarca desde a definição da relação em cinco palavras até à caracterização da vida em comum, filhos, organização pessoal e profissional e expectativas futuras.

O segundo bloco centra-se na morte e irreversibilidade do encontro, explorando detalhadamente as circunstâncias da morte do marido, as reacções imediatas e posteriores, o impacto nos filhos, as mudanças no quotidiano e o destino dado aos objectos pessoais do falecido. Este módulo inclui ainda uma secção sobre como lidar com a dor, que investiga a intensidade do sofrimento, o processo de luto, os sentimentos de solidão, tristeza e saudade, bem como as alterações nas relações familiares, sociais

e profissionais, terminando com uma análise das redes de apoio, das grandes mudanças vivenciadas e das expectativas sociais face à viuvez.

O terceiro e último módulo orienta-se para as estratégias de reconstrução, examinando as transformações pessoais ocorridas ao longo do tempo, as necessidades e preocupações actuais, as mudanças habitacionais, a vida social, novas amizades e eventuais relações amorosas, os projectos futuros e a percepção de felicidade. Este módulo encerra com uma reflexão sobre a representação da viúva e da viuvez, solicitando a definição destes conceitos e a percepção sobre como os outros vêem as viúvas, concluindo com um espaço aberto para outras considerações e uma síntese final da vida actual.

Este instrumento continha três tipos de perguntas. Umas que orientavam para o detalhe e para a minúcia de determinados acontecimentos e percepções – “Houve alguma mudança nas suas rotinas? O que se lembra que a tenha marcado mais, por exemplo, deixou de comer? De dormir? De sair? Procurou acompanhamento psicológico?”. Outras que estimulavam a identificação de relações ou associações entre fenómenos ou comportamentos – “Depois de ficar viúva, tomou alguma decisão que não deveria ter tomado? Se voltasse atrás o que teria feito de diferente?”. Outras ainda que criavam cenários para apelar à memória e à criatividade – “Como são os sonhos de hoje? O que têm de diferente relativamente aos do passado?”. A estrutura foi flexível e orientada para processos, com as participantes disponíveis para percorrer os temas propostos e reflectir sobre decisões, sobre as suas preocupações. Em alguns casos identificaram-se estratégias conscientes, noutros apenas o fluir, o “acreditar” que algo de melhor lhes iria acontecer. Houve participantes que se sentiram espantadas com as suas narrativas, o que pode ter sido produtivo para a compreensão e definição do futuro que estavam a construir. A abertura e o “despreparo”<sup>5</sup> do desenho de investigação permitiram descobertas durante as entrevistas (Nico et al., 2023) e ajudaram a compreender muitos dos processos de reestruturação e de renovação inconscientes, porque este conhecimento emerge de uma dança entre o que é lembrança e aquilo que deve ficar esquecido, entre o que é do colectivo e o que é do sujeito.

A memória é traiçoeira, narrativas “certinhas” podem distorcer a análise sociológica, devendo-se trabalhar antes com trajectórias em espaços sociais estruturados (Bourdieu 1986) E, quando as viúvas foram desafiadas a reflectir sobre o que fizeram especificamente em casa contexto e sobre os seus pensamentos, abriu-se uma porta para identificar tensões entre o que as participantes diziam “em geral” e o que narravam das situações vividas, aumentando assim a validade interpretativa (Flick, 2011).

---

<sup>5</sup> “Family secrets are embedded in these stories, whether the research design **was prepared or not** to capture that.” (Nico, Gilvânia & Caetano, 2023: 978)

Até este momento foi referido um trajecto metodológico e os requisitos técnicos e práticos do processo de entrevista (Flick, 2011). Trabalhou-se na construção da amostra, apresentaram-se os critérios e pressupostos que estiveram subjacentes à construção do guião, bem como o tipo de perguntas e o seu propósito metodológico. Depois do guião, surge o contexto e as condições de aplicabilidade do instrumento e revelou-se a estratégia de criação do ambiente adequado com os detalhes de selecção do local das entrevistas e as condições de abertura e descoberta.

Neste sentido, na moldura específica da entrevista em profundidade verifica-se o desenvolvimento de uma interacção singular e bidireccional entre o investigador e o participante em estudo. Esta interacção faz-se através de um diálogo colaborativo estruturado, balanceando entre a proximidade com os participantes e o distanciamento necessário para uma análise rigorosa (Caetano, 2019). As entrevistas, neste estudo, correram de forma fluida e não houve resistências a qualquer um dos temas abordados. Sobretudo, e como resultado deste percurso metodológico, as entrevistas foram momentos de flexibilidade orientada, permitindo e encorajando as participantes a narrarem as suas histórias nos seus próprios termos, levando, muitas vezes, à revelação de estados, percepções e pensamentos sobre temas que nunca tinham sido, anteriormente, abordados por si em qualquer outro contexto desde a morte dos seus maridos. Criou-se um espaço aberto, com lugar ao diálogo e à reflexão. Todas as narrativas estiveram sob a pressão das emoções durante o processo da entrevista.

Houve momentos de partilha de histórias dramáticas, narrados com serenidade e distanciamento. Partilharam-se acontecimentos dolorosos e desestruturantes, onde prevaleceu a esperança e uma positividade contagiantes, outros houve mais intensos que manifestavam um grau de sensibilidade e de revisitação da dor de forma igualmente contagiante. Tendo sempre presente que o entrevistador é parte integrante desta dinâmica, lidar com essas memórias e visitar esses locais de dor, pode ser uma brecha para que se perca o controlo do curso da entrevista. Por outro lado, essa dinâmica também alimenta a produção das narrativas, a interacção, a confiança e a proximidade. No entanto, aquilo que esteve sempre presente foi a necessidade de recolher informações, claras e organizáveis, num todo academicamente relevante e que ampliasse a voz destas mulheres (Lalanda, 1998). Enquanto entrevistadora, foi nessa posição que me coloquei, apesar de ter consciência de que, também eu era permeável.

O controlo do curso de uma entrevista não significa a construção de carris lubrificadas e inflexíveis. O domínio do contexto de partilha deve permitir que a entrevistada seja a heroína da sua própria narrativa, mas a clarificação e a orientação do investigador são essenciais para as interpretações *a posteriori*. É muito fácil deixar correr a catadupa de informação sequencial, mas como acima referi, no contexto deste trabalho, todas as conversas foram fáceis e espontâneas e houve entrevistadas que enriqueceram ainda mais os dados, quando procuraram o espaço para se reposicionar na sua própria narrativa. Este trabalho de reidentificação com os temas com os quais acederam dialogar, é

interessante e daí surgem pistas que podem ampliar o seu próprio vocabulário emocional e a forma como reflectem sobre a sua condição. É um momento de reflexividade num palco partilhado e que se representa numa dança entre o colectivo e o sujeito, entre a lembrança e o que deve ser esquecido. Esta forma de olhar evidencia o potencial da entrevista intensiva, ou em profundidade como um contexto de comunicação e de co-produção de conhecimento, marcadamente emocional (Riessman, 1993; Flick, 2011, 2013; Lalanda, 1998).

A análise destes dados qualitativos seguiu uma abordagem sistemática em quatro fases sequenciais, procurando cumprir o rigor metodológico e a profundidade interpretativa:

Na primeira fase as entrevistas foram transcritas na íntegra, recorrendo ao programa Happyscribe, preservando expressões originais, pausas e elementos paralinguísticos relevantes. Foi, em seguida, feita a confrontação e uma revisão.

Na segunda fase, procedeu-se à importação e organização das entrevistas transcritas para o *software* MaxQda, ferramenta especializada em análise de dados qualitativos, e cuja versão foi sendo actualizada ao longo dos anos de elaboração da tese. Esta transposição tem um momento de confrontação do texto com as gravações antes de se passar à fase seguinte.

A terceira fase envolveu a codificação dos textos. A construção das dimensões e categorias de codificação resultou de um processo duplo: a partir das dimensões identificadas na literatura e sistematizadas no modelo analítico; e a partir dos próprios dados. Neste processo foram sendo identificados padrões não previstos e criadas subcategorias, porque ao ajustar-se os códigos e reler as falas sob o olhar desta nova estrutura, descobrem-se novas relações, estabelecem-se associações e pistas de exploração relevantes. O refinamento das categorias resultou num sistema de codificação mais robusto e representativo da realidade estudada.

A quarta fase final ou relacional da análise de conteúdo das narrativas autobiográficas, foi essencial para a análise das relações entre categorias, tendo sido feita uma análise profunda mais focada na singularidade de cada caso, mas também uma análise comparativa, utilizando diversas ferramentas disponibilizadas pelo MaxQda. A criação de mapas conceptuais revelou-se particularmente útil, para identificar padrões de conexão entre códigos e entre as narrativas das entrevistadas. Esta análise relacional revela interdependências e influências que facilitaram a identificação de temas transversais e a ligação das interpretações e descobertas de investigação com a literatura. O modelo analítico foi assim construído para tornar visíveis trajectórias singulares, formadas na intersecção entre disposições incorporadas, contextos onde se activam/inibem e forças sociais, por vezes em tensão (autonomia, papéis relacionais, maternidade, normas de luto, género) e considerou-se que essas tensões não são incoerências, mas expressão da complexidade da socialização face a um evento disruptivo e precoce no ciclo de vida.

## Capítulo 6 - O contexto de investigação e a posicionalidade da investigadora

A reflexão sobre a posição do investigador tem vindo a ser amplamente discutida no contexto académico (Bayeck, 2022; Goundar, 2025). Relativamente ao lugar do observador e à sua posição enquanto facilitador e co-produtor, existe actualmente um consenso que reconhece o investigador como parte integrante do processo de investigação, admitindo que as suas crenças, valores e experiências podem influenciar a produção e interpretação de dados (Dickson-Swift, & Liamputtong, 2008; Nico, Silva & Caetano, 2023; Gubrium et al., 2012).

Declaradamente, neste contexto a minha posição como entrevistadora (e a partir de agora falarei na primeira pessoa) não foi passiva. Fui co-criadora das narrativas, num contexto de escuta activa, de presença e empatia conscientes. Transitei para uma epistemologia reflexiva que reconhece a intersubjectividade como proposta inerente à construção do conhecimento (Gubrium et al., 2012).

É precisamente esse espaço de construção de conhecimento que merece ser discutido em profundidade. Porque enquanto investigadora e viúva confronto-me com as implicações éticas, epistemológicas e ontológicas que emergem de quando se é, simultaneamente, observador e parte integrante do fenómeno em estudo.

Face a esta dupla posição, torna-se evidente a importância de uma atitude e consciência reflexiva durante todo o processo de investigação e de construção do conhecimento. É assim, exigido aos investigadores, por interagirem directamente com os participantes, que examinem criticamente a sua própria posicionalidade e avaliem de forma sistemática o impacto que a sua subjectividade exerce no desenvolvimento e interpretação do trabalho académico (Bourdieu & Wacquant, 1992).

No entanto, a passagem de um paradigma para outro é uma tarefa tensional, mas para autores como Bayeck (2022) que defende uma posicionalidade inovadora, esta questão deve transcender a dicotomia insider/outsider usualmente referida na literatura. A autora defende que a posicionalidade do investigador não é um estatuto fixo, mas um fenómeno dinâmico e situacional, moldado pela interacção entre três dimensões: identidade, espaço e contexto. As identidades múltiplas do investigador são activadas diferentemente conforme o contexto, tornando-se umas mais salientes que outras, como a própria autora reconhece: “O meu estatuto de insider/outsider mudou em diferentes momentos das minhas interacções durante o trabalho de campo” (Bayeck, 2022:4).

Tanto esta proposta de Bayeck como a de Gubrium et al., (2012), já acima referido, desafiam os académicos a reflectirem criticamente sobre o espaço físico e social, o contexto cultural e as suas múltiplas identidades que podem moldar, não só o acesso os dados, como a própria construção do conhecimento.

Reflectindo sobre a minha posicionalidade neste processo, a experiência pessoal de viuvez conferiu-me o estatuto de insider, posição que facilitou substancialmente a partilha de uma experiência comum com as participantes. Esta condição criou um contexto favorável ao estabelecimento de rapport e confiança mútua, elementos essenciais para a condução de entrevistas em profundidade. O acesso privilegiado a este campo permitiu formular questões mais pertinentes e apreender subtilezas que poderiam permanecer inacessíveis a um investigador externo ao fenómeno estudado. A profundidade das narrativas recolhidas e a densidade dos dados obtidos sugerem que esta posição de proximidade contribuiu significativamente para a qualidade do material empírico. Como argumentam Bourdieu e Wacquant (1992:249), esta “familiaridade íntima com esse universo”, quando conjugada com rigor metodológico, permite gerar questões de investigação que “todos os preceitos metodológicos do mundo teriam sido incapazes de gerar”.

Este tema da posicionalidade do investigador *insider* tem sido debatido na academia e ao longo das últimas décadas, diversos estudos têm problematizado esta questão. Levinson (1997), Notman (2014) e Tsolidis (2024) também elas viúvas, destacam a dualidade e a ambiguidade inerentes ao processo, sublinhando as limitações de uma perspectiva estritamente positivista. Estas contribuições convergem com a proposta de Bayeck (2022), que conceptualiza a posição de “in-out-sider”, e articulam-se com a noção de “reflexividade tripla” desenvolvida por Caetano (2014) no contexto da investigação biográfica.

De entre esses estudos, a experiência de Levinson (1997) constitui exemplo paradigmático desta dinâmica. Viúva aos 45 anos com dois filhos adolescentes, a sua vivência pessoal proporcionou-lhe uma nova lente para examinar e reconceptualizar os modelos tradicionais de luto que dominavam a literatura. Esta reconceptualização teórica emergiu da dissonância entre a sua vivência pessoal e os paradigmas académicos disponíveis, revelando como a experiência vivida pode desafiar modelos científicos estabelecidos. A distinção conceptual do fenómeno entre viúvas jovens e idosas, sustentada empiricamente pelos dados recolhidos, representa uma inovação teórica significativa e esta distinção poderia permanecer inacessível a um investigador externo ao fenómeno estudado.

Enquanto a investigação existente tratava a viuvez primariamente como um estado de luto prolongado, caracterizado por processos de elaboração da perda, a autora identificou que as suas participantes experienciavam, fundamentalmente, um processo de transição de vida. O reconhecimento de que “as viúvas jovens ajustam-se à perda do cônjuge de forma diferente das viúvas mais velhas” e que necessitam “de mais do que aconselhamento de luto enquanto prosseguem na sua jornada de mudança de vida” (Levinson, 1997: 289)<sup>6</sup> tem implicações importantes na prática clínica e no desenvolvimento de serviços de apoio especializados.

---

<sup>6</sup> Tradução Grammarly.

Nesta linha de pensamento Levinson é um caso exemplar de como a experiência pessoal, quando integrada numa abordagem metodológica estruturada, pode gerar insights únicos e valiosos para a compreensão científica de fenómenos humanos complexos. Embora a subjectividade inerente a esta posição de insider possa introduzir enviesamentos, também proporciona uma profundidade de compreensão e uma sensibilidade às multiplicidades da experiência humana que são difíceis de alcançar através de abordagens esterilizadas e positivistas. Por conseguinte, esta reflexão torna-se particularmente pertinente quando consideramos a posição do investigador enquanto actor social dinâmico na construção e reprodução da realidade social. Como sujeito narrativo e ser de linguagem é, simultaneamente, produto das experiências passadas e produtor de significados e antecipações futuras (Dubar, 1998; Goffman, 1993) situação que exige o exercício constante de uma reflexividade como instrumento de vigilância epistemológica (Caetano, 2015).

## **6.1. A escolha do tema**

Para além das questões epistemológicas e metodológicas já discutidas, outra das dúvidas que me assaltou durante a construção do projecto foi se me teria interessado pelo tema, se não tivesse passado pela viuvez. Trata-se de uma interrogação sobre a própria motivação e legitimidade da escolha dos objectos de estudo. A pergunta pode ter múltiplas respostas, mas depois de ler Dickson-Swift et al. (2008), que dedicaram espaço à reflexão crítica sobre a escolha dos temas e objectos de investigação, tendo a identificar-me com a conclusão dos autores. Eles afirmam que a selecção dos temas de pesquisa vem, também, directamente das experiências de vida dos investigadores.

It may be important for researchers to consider how they became interested in certain topics. John and Lyn Lofland (1995:13) state, 'it is often said among sociologists that, as sociologists, we 'make problematic' in our research matters that are problematic in our lives'. If we undertake research on topics that resonate with issues in our own lives, it is possible that undertaking the research will have some type of emotional impact on us. (Dickson-Swift, et al. 2008:91)

Esta observação sublinha que a investigação sociológica torna problemático aquilo que é vivido como problemático nas trajetórias pessoais dos investigadores, alertando, simultaneamente, para o potencial impacto emocional que pode resultar da investigação sobre temas que ressoam com as próprias experiências de vida. De facto, um dia era uma pessoa e no outro alguém, que nem eu própria reconhecia.

A vivência do luto, as memórias e os sentimentos que decorreram durante esse período que antecedeu o retorno ao doutoramento, foram determinantes para a construção deste projecto. Depois de um longo período de pausa académica e de internalização das minhas inquietações enquanto doutoranda, o projecto foi ganhando forma. Recolhi artigos e textos, consultei e comprei obras de referência e transformei-me numa observadora de mim própria. Fui recolhendo dados, impressões,

sentimentos e pequenas histórias, mas a questão do meu duplo envolvimento foi sempre considerado como relevante. Houve um cuidado acrescido no plano metodológico e um conhecimento profundo do fenómeno que levou ao desenho analítico. Todo este processo contribuiu para que a percepção se transformasse numa compreensão mais ampla e fundamentada, revelando que aquilo que eu experienciava era, afinal e também, de outrem. Passei a observar do exterior aquilo que me era apenas interno e pessoal. Ganhei, assim, uma perspectiva analítica mais distanciada sobre a minha própria experiência biográfica.

O investigador que vivencia a mesma condição dos participantes possui um conhecimento íntimo do fenómeno, podendo interpretar subtilezas culturais, emocionais e sociais com maior precisão. Esta posição privilegia a emergência de significados subtis que mais dificilmente seriam revelados. O conceito de “in-out-sider” de Bayeck (2022) adquire uma posição privilegiada que deve ser valorizada e promovida no contexto da investigação sensível. Assim, e a experiência das entrevistas confirma, o facto de eu partilhar a experiência da viuvez, promoveu um clima de confiança, encorajando as participantes a revelarem dimensões mais íntimas das suas vivências. As participantes sentiram-se mais à vontade ao falar com alguém que “entende”.

“Devo, antes de mais dizer que não tem nada que agradecer. Respondi porque gosto de quem pega em coisas que existem e que ainda são faladas quase em segredo...Um abraço de gratidão pelo desafio e pela coragem.” (Carla, 36 anos, 3 filhos em resposta ao pedido de entrevista.)

“Só nós sabemos o que estamos a passar, já nem falo nestas coisas às outras pessoas.” (M, viúva aos 42 anos no focus group)

“Num casamento (...) puseram-me na mesa dos velhos e dos enjeitados. Sabe, aquela mesa que não se deve nunca fazer, mas onde acabam por cair, nunca se deve fazer, não é? A pessoa sabe.” (Inês, 48 anos, 2 filhos)

Esta proximidade cria um ambiente de subjectividade implícita onde as frases ficam, muitas vezes, por completar – a pessoa sabe, só nós sabemos. Este trabalho de preenchimento de lacunas apresenta dois caminhos. Um, de enriquecimento interpretativo, porque se completam os ditos (significados) que um investigador distante poderia não interceptar, outro de enviesamento interpretativo, condicionado pelos processos internos e experiência do próprio investigador. A literatura chama a atenção, e bem, para os riscos de enviesamentos interpretativos quando o investigador partilha da experiência do fenómeno estudado. Sobre estes condicionamentos se desenvolverá mais à frente.

## **6.2. *Self-disclosure* e reciprocidade**

A abertura e a integração do investigador neste processo remetem também para a questão do “self-disclosure” (Gubrium, Holstein, Marvasti & McKinney, 2012; Dickson-Swift & Liamputtong, 2008; Miller, Jessop, Mauthner & Birch, 2012). Este conceito é trabalhado numa perspectiva de revelação de parte da intimidade do próprio investigador, com o intuito de criar um ambiente amigável e equilibrado.

Neste contexto específico, em que viúva entrevista viúva, a partilha de experiências e intimidade teve toda a importância. Não foi tanto para criar um ambiente amigável, porque a coincidência de histórias de vida e a proximidade sócio-económica já de si o permitia, mas sim um espaço de reciprocidade, que serviu, entre outros, para o reforço e/ou reajuste das narrativas pessoais.

Contudo, esta posição de “insider” trouxe desafios específicos. Como todas as participantes sabiam que eu era viúva, assumiram que tudo o que tinham passado era para mim um conjunto de factos inquestionáveis e houve momentos em que pediram para validar as suas decisões, as suas emoções ou até os seus sentimentos. Por outro lado, esta familiaridade também pode ser desafiante, porque também tive de fazer o esforço contrário, questionar o familiar e incentivá-las a falar das experiências que, de outro modo, omitiriam por considerarem que como viúva seria já conhecedora. Apesar desta tensão, acredito que na maioria dos casos, aquilo que intuíram da minha experiência, só por si, foi pacificador.

Numa fase inicial das entrevistas, não era ainda necessário expor a minha experiência. Havia uma linguagem comum que foi partilhada no início da entrevista, ainda não estávamos instaladas na velhice, tínhamos filhos e casamentos longos e duradouros. Havia algo transversal – a ideia de que os outros não percebiam o que estávamos a passar.

Outro dos desafios prendeu-se com as tentativas, de ambas as partes, de reconfigurar o contexto da relação investigadora-participante. Ou seja, ao longo de aproximadamente 2,5 a 3 horas de entrevista e de 50 horas enquanto entrevistadora, a minha formação em psicologia e os anos como formadora facilitavam esse deslizamento. A sensibilidade, a dor e a vulnerabilidade das entrevistadas procuravam constantemente a validação. Cumpria-se, de certa forma o que Carl Rogers (1957) referiu, porque as entrevistadas olhavam para a entrevistadora como alguém capaz de compreender o seu self melhor do que elas próprias.

“Mas como psicóloga, percebe o que é que eu quis fazer ou não? Se calhar também como mãe, eu não... Nenhuma mãe teria feito isto, mas... Mas como teria eu acho que a Ana percebe, percebe bem. (Leonor, 42 anos, 2 filhos)

Reconhecendo estes riscos, obviamente que se assumisse um papel de validação ou aconselhamento estava a enviesar o percurso e a interferir na reconstrução da sua história. Não era esse o propósito. No entanto, houve momentos em que partilhei a minha experiência. Refiro-me a situações em que tive de clarificar contextos, ou momentos em que a dinâmica emocional era altamente bloqueadora e em que corria o risco de levar a entrevista para horizontes não desejados. Um caso em concreto foi o de com Joana num momento em que manifestava incómodos e pressões por causa das cinzas do marido.

“Deitar ao mar, eu sei que era o que ele queria, mas eu não consigo. Às vezes, pessoas dizem, já tens que te libertar disso, até pensar-se dar as coisas. O normal. Outras pessoas acham que vai-se com o tempo, quando...” (Joana, 39 anos, 2 filhos)

Entendi que partilhar a minha experiência seria importante para sentir que não estava sozinha. A dificuldade do desaparego e as pressões sociais sobre os rituais de cremação e de alienação das cinzas era um tema que a incomodava muito. E, sem sobressaltos, a entrevista prosseguiu, porque a Joana sentiu que não havia qualquer julgamento que ali estava livre das pressões dos outros. Tinha à sua frente alguém que tinha passado pelo mesmo.

Outro caso foi o de Luísa que se culpava pelas conversas e por sentir a presença do marido muitos meses depois da sua partida. Quando lhe contei os meus sonhos, abri caminho para um entrevista rica em pormenores interessantes que alumiarão esta questão.

Houve um esforço sistemático de reflexão em que como investigadora estava numa relação constante comigo própria. Mantive sempre presente que quando o investigador partilha a sua condição com os sujeitos estudados, alteram-se as dinâmicas e provavelmente as narrativas que constituem o processo de investigação. Alteraram-se, também, parte dos conteúdos das minhas narrativas.

### **6.3. O trabalho emocional na investigação**

Esta reflexão sobre a posicionalidade tem como principal objectivo identificar os impactos metodológicos, emocionais e cognitivos que podem interferir durante o processo de investigação. Quando o investigador se debruça sobre temas traumáticos ou estigmatizantes, torna-se, simultaneamente, repositório emocional dos seus entrevistados e gestor, muitas vezes assoberbado, das suas próprias respostas afectivas. Esta dupla função configura uma forma específica de trabalho emocional, ou seja, a transformação de sofrimento em dados objectivos, num processo que Hochschild (2002) reconheceria como “emotional labour”. Segundo Hochschild, o trabalho emocional na investigação não se limita a algo que é meramente “vendido por um salário” (p.7), mas constitui antes, um investimento orientado para resultados específicos.

Neste contexto, quando se assume que “os dados falarão”, trata-se fundamentalmente da gestão emocional em contexto profissional com valor de troca. Esta gestão emocional opera num terreno minado por “feeling rules”, regras de sentimentos onde as emoções são encaradas com desconfiança. Esta ausência de confiança vai pressionando os investigadores a processar internamente as emoções difíceis e a gerir os seus estados emocionais em função daquilo que é considerado aceitável expor profissionalmente. Gera-se uma dupla pressão porque deve, simultaneamente, sentir e não sentir, envolver-se e manter-se neutro. Esta contradição performativa revela como o trabalho de investigação actualiza, de forma exemplar, as regras do sentir. Na linha de pensamento de Hochschild, estas são códigos profissionais que determinam os sentimentos legítimos, em que contextos e com que

intensidade devem os investigadores gerir as suas emoções. (Dickson-Swift et al., 2008; Hochschild, 1979; James, 1989)

Ao longo das entrevistas não tive dificuldade em controlar as emoções, talvez as lágrimas, nos momentos mais sensíveis e, acima de tudo, quando conhecia o marido, mas a estabilidade emocional foi preservada. As minhas características de personalidade e os longos anos de vida mantiveram-me, grande parte do tempo, no nível de observador. Estive presente, estabeleci rapport, desenvolvi com cada uma das participantes uma relação empática. Criei condições para que o nosso encontro fosse um local de catarse e de exposição, mas evitei, de forma muito consciente, que se tornasse num divã, reduzindo as possibilidades e os momentos de projecção e transferência. Ouvi relatos de muita dor, de momentos passados pelas crianças enlutadas, que me incomodaram enquanto mãe. Ouvi relatos de mudanças de vida, que comparei com a pequenez da dimensão dos meus problemas, construí retratos destas mulheres que sofreram. Sabia que, a partir deste lugar, estava bem presente a dicotomia entre a neutralidade e a objectividade, que não são opostos. Nunca somos neutros nas escolhas que fazemos e no modo como nos posicionamos na relação de pesquisa, mas podemos ser objectivos, se nos munirmos dos instrumentos teóricos, metodológicos, analíticos que nos permitem construir essa objectividade.

Como sugere Dickson-Swift (2019) reconhecer e integrar as próprias emoções no processo investigativo é tanto um desafio, quanto uma oportunidade metodológica. Esta abordagem reflexiva permite manter o rigor e, em simultâneo, enriquecer a compreensão das experiências narradas. Na dupla condição de investigadora e sujeito da investigação, procurei contribuir para a articulação reflexiva das participantes, facilitando a integração das dimensões emocional e cognitiva para que pudessem aceder às camadas mais profundas dos significados das experiências nomeadamente de morte e do luto.

Segundo Dickson-Swift et al. (2008), enquanto os investigadores do paradigma científico tradicional tendem a evitar a questão das emoções na investigação, os que adoptam o paradigma interpretativo valorizam mais facilmente a experiência subjectiva no processo investigativo. Os autores destacam que as abordagens feministas inverteram esta tendência ao reconhecer a relevância das emoções do investigador, embora perspectivas mais conservadoras alertem para os riscos de um envolvimento emocional excessivo comprometer a objectividade.

Um dos autores relevantes é Carolyn Ellis (1991) que se posiciona inequivocamente a favor de uma metodologia humanista e humanizada. A autora quer com isto dizer que os investigadores não devem envergonhar-se da sua subjectividade, porque a subjectividade do investigador é uma componente intrínseca do produto da investigação. O investigador não pode estar sem rosto ou emocionalmente neutro, deve sim investir parte de si para maximizar a eficiência e a riqueza dos resultados. Por conseguinte, cabe ao investigador incorporar as suas experiências pessoais e emocionais como dados

válidos e epistemologicamente relevantes, uma vez que as suas vivências podem oferecer insights valiosos para a compreensão dos fenómenos em estudo.

Por outro lado, quando o investigador está emocionalmente ou vivencialmente envolvido com o fenómeno, a prática reflexiva torna-se central. É necessário um exercício contínuo de questionamento crítico, envolvendo a análise das próprias reacções emocionais e interpretações, de forma a garantir a credibilidade do conhecimento produzido. A reflexividade é distinta dos processos cognitivos. É um processo mais específico que tem sempre um referencial social. É caracterizada pela auto-referencialidade, quando o indivíduo se toma como objecto social no contexto em que insere (Caetano, 2011). O investigador deve, sistematicamente, questionar as motivações, valores, preconceitos e reacções emocionais ao longo do processo de investigação para garantir que as interpretações dos dados não sejam apenas projecções pessoais, mas resultem de uma análise criteriosa do fenómeno.

#### **6.4. Competências metodológicas**

Face a esta complexidade, o estudo da viuvez exige que o entrevistador vá além das técnicas convencionais de recolha de dados. É necessária uma preparação específica que inclua não só os aspectos técnicos da entrevista, mas também dimensões humanas, éticas e relacionais. Competências como sensibilidade, narrativa, escuta activa, *rappport* e empatia devem funcionar de forma integrada, apoiadas por um trabalho contínuo de auto-reflexão. A sua aplicação implica preparar-se para possíveis reacções emocionais, tanto dos participantes como do próprio investigador, e desenvolver estratégias adequadas para lidar com essas situações de forma ética e profissional.

##### **A sensibilidade narrativa e a escuta activa**

A sensibilidade narrativa defendida por Riessman (1993) é entendida como a capacidade de compreender e dar sentido às histórias, às vivências e perspectivas pessoais. Esta sensibilidade, aliada à flexibilidade, à abertura e à escuta activa, funcionam como ferramentas essenciais para a descoberta e compreensão profunda das narrativas.

O que é então escutar, senão saber perguntar com propósito, ouvir sem interromper, clarificar respostas, sem dirigir e adaptar a sequência das perguntas ao fluxo natural da conversa, respeitando os tempos, as pausas, as respirações suspensas e os silêncios do entrevistado! No fundo, ouvir activamente, mantendo-se discretamente presente, sem julgamento, distante o suficiente para manter a objectividade metodológica, mas próximo o suficiente para criar um local seguro. Desenvolver aquilo que Rogers (1957) defende como a compreensão de dentro e que Riessman (1993) defende como escutar para além do “conteúdo” e a atender ao modo de dizer, à sequência do relato e aos contextos em que a história é produzida (1 – 2; 20 –22).

Deixo aqui alguns exemplos da entrevista com Luísa:

“Mas tu achas que são clichés ou como é que isso surge?” Promove a reflexão sobre valores e emoções e identifica a estrutura que sustenta esses valores

“Achas que terias sentido as coisas de uma maneira diferente?” Escuta analítica ajuda a explorar significados e a identificar o peso da estrutura nas suas decisões.

“Isso custou-te muito, porque era o Vasco que fazia falta ou era o hábito?” Escuta profunda e diferenciadora (cognitiva).

“Portanto começaste a pôr a casa para ti.” Retoma-se a frase da entrevistada, mostrando que se ouviu com atenção.

Essas narrativas foram sendo construídas durante a entrevista, a partir dos estímulos e orientações que considere mais eficazes. Quando existe uma falta de vocabulário emocional que dificulta a verbalização de certas experiências, fica muito por dizer, não por falta de vontade, mas por incapacidade de nomear o vivido. Assim, procurei equilibrar, orientando o discurso sem o controlar, mantendo contudo espaço onde pudessem emergir as subtilezas, significados e emoções que as entrevistadas consideravam importantes para a sua narrativa.

De acordo com Riessman (1993), o papel do investigador na análise narrativa implica facilitar o contexto da narração, encorajando o participante a construir o seu relato nos seus próprios termos. As perguntas devem abrir espaço à narração, permitindo que os entrevistados reorganizem e dêem sentido às suas experiências. A autora sublinha que muitas vezes os entrevistados enfrentam dificuldades em expressar emoções, pois certas experiências são extremamente difíceis de falar e podem emergir apenas como pré-narrativas, ou seja, fragmentos ainda sem estrutura ou clareza emocional. Foi esse o meu trabalho, promover a passagem do indizível ao narrável, respeitando o ritmo e o modo como cada participante constrói sentido a partir da sua própria vivência

### ***Rapport* e dilemas éticos**

É cada vez mais consensual na literatura que o estabelecimento de *rapport* constitui condição essencial para a construção de contextos empáticos e para fomentar a fluidez do discurso (Bayeck, 2022; Goundar, 2025; Miller et al., 2012). Estabelecer *rapport* é um processo relacional com elementos constitutivos específicos que permitam desenvolver um lugar de confiança e partilha. Em investigação qualitativa, *rapport* é definido como a relação de proximidade e empatia deliberadamente construída pelo investigador para favorecer a abertura discursiva do participante. A literatura tende a equipará-lo à confiança, posição que é problematizada quando o *rapport* é tratado como técnica instrumental para facilitar a partilha de experiências íntimas e emoções (Duncombe & Jessop, 2002:108 – 113).

No entanto, têm surgido questões éticas relevantes. Dickson-Swift et al., (2008) alerta para a complexidade da gestão de fronteiras de intimidade, já que o estabelecimento de *rapport* envolve

compromisso emocional e riscos de confusão de papéis. Esta preocupação ética e metodológica é assinalada em Duncombe & Jessop (2002) quando admitem explicitamente ter recorrido ao *rapport* como estratégia para persuadir as suas entrevistadas a falar, revelando a tensão entre a necessidade de proximidade empática e a potencial manipulação inerente ao seu uso instrumental.

A literatura feminista, em articulação com Hochschild (1979), sustenta esta argumentação ao evidenciar os dilemas éticos de uma relação que, sendo instrumental, implica a simulação de empatia. Duncombe & Jessop (2002) aprofundam esta reflexão, ao expor o paradoxo central, a tensão entre relações de investigação que se pretendem autênticas, o controlo da agenda e o que determina o que é ou não consentido ao longo do processo. Estas perspectivas convergem na defesa de uma vigilância crítica que reconheça a impossibilidade de uma investigação completamente neutra e asséptica.

Como investigadora e no papel de entrevistadora tive muita facilidade em estabelecer *rapport* com todas as entrevistadas. Esta é uma técnica relacional que desenvolvi por questões profissionais e que aplico em contactos individuais, em dinâmicas de grupo ou contexto de formação. Neste momento da investigação foi útil para criar a relação, mas o facto de ser viúva, as proximidades sociais, culturas e de habitus na maioria dos casos, tornou o trabalho de *rapport* bastante simplificado. Houve, de imediato, uma partilha de mundos comuns e de informação recíproca que nem precisou de ser artificialmente aferida.

### **Empatia, o conceito e aplicação prática**

Retomando as competências e os requisitos metodológicos, a empatia constitui-se, sem dúvida, mais um dos temas na investigação qualitativa. A empatia em investigação qualitativa, enquanto prática reflexiva e contextualizada, constitui um recurso valioso, mas estruturalmente limitado, porque exige, mais uma vez, permanente auto-reflexão sobre constrangimentos disposicionais e relacionais que envolve.

A literatura tem vindo a considerar a empatia é um elemento central no sucesso dos processos de entrevista. A nível relacional, a escuta empática permite que os participantes se sintam compreendidos e respeitados. Metodologicamente, esta proximidade encoraja a partilha de dimensões mais íntimas das experiências vividas, tornando acessíveis significados que, de outro modo, permaneceriam ocultos (Riessman, 1993:55-56).

Para além da dimensão metodológica, a empatia tem também uma relevância ética. Riessman (1993) lembra que ao narrar experiências, muitas vezes marcadoras de vulnerabilidade, os participantes colocam-se numa posição fragilizada de exposição. Cabe ao investigador, através de uma postura empática, assegurar respeito, cuidado e dignidade ao longo de todo o processo de investigação (Riessman, 1993: 57). A empatia, desta forma, protege o participante de ser reduzido a mero objecto de estudo.

Neste enquadramento, o conceito de empatia reflexiva proposto por Weber, Ryan & Khosronejad (2024), surge como particularmente relevante. Ao articular a teoria da reflexividade crítica de Margaret Archer (2010) com o campo da empatia, esta abordagem transcende uma visão estritamente psicológica ou afectiva, configurando-se antes como uma prática reflexiva, crítica e socialmente situada.

Na teoria de Archer, a reflexividade assenta no processo de “sujeito-objecto-sujeito”, através do qual cada indivíduo reflecte sobre si próprio em relação ao mundo social. Ao aplicar esta estrutura ao domínio da empatia, tomando o “outro” como “objecto”, a relação reflexiva transforma-se num movimento de compreensão mútua que se materializa no conceito de empatia reflexiva (Weber et al., 2024:160). Neste quadro, a empatia transcende uma resposta imediata de carácter emocional e passa a ser concebida como a capacidade de entrar em relação com o outro, compreendendo-o no seu contexto social e cultural, e reflectindo sobre as implicações que daí decorrem para a própria acção.

Esta proposta fundamenta-se na concepção de Archer sobre as emoções. Para a autora, as emoções são “comentários sobre as nossas preocupações” e fazem parte das propriedades emergentes pessoais, que interagem com propriedades de carácter estrutural e cultural, estando assim na base da formação da identidade pessoal e social (Archer, 2000: 194-195; Weber et al., 2024: 161). Assim, para Archer, as emoções são centrais no exercício da reflexividade, elas não são obstáculos à razão, mas parte constitutiva do processo de pensar criticamente sobre si próprio e sobre o mundo social. A empatia, entendida a partir desta perspectiva, é parte de um processo relacional que liga preocupações pessoais a condições sociais mais amplas.

Nesta linha de pensamento, Weber et al. (2024:161) sublinham que a empatia reflexiva, enquanto processo relacional, ultrapassa o mero reconhecimento do outro para se constituir como motor de transformação social, gerando novos significados e práticas. Mais especificamente, ao colocar em diálogo reflexividade e empatia, o sujeito reflexivo passa a estar consciente das condições pessoais, estruturais e culturais que moldam as perspectivas do outro.

A finalidade do conceito de empatia reflexiva é, portanto, dupla. Por um lado, enriquece a compreensão sociológica da empatia, deslocando-a de uma experiência emocional imediata para uma prática reflexiva, relacional e contextualizada. Por outro, possui uma aplicação prática, porque quando é adoptada como instrumento de aprendizagem, permite que os indivíduos desenvolvam uma consciência crítica tanto das condições sociais dos outros como das suas próprias posições, orientando assim práticas mais justas, responsáveis e eficazes (Weber et al., 2024: 163).

Ao considerar em simultâneo as condições pessoais, culturais e estruturais do outro, recorrendo à prática de empatia reflexiva consegue superar -se os limites de uma resposta emocional imediata, evitando tanto a instrumentalização como a evasão perante o sofrimento. Quando uma participante chorou ao relatar a pressão familiar para “seguir em frente, porque tinha de ser forte”, reconheci

imediatamente essa dor. Contudo, a empatia reflexiva exigiu que me distanciasse da minha própria experiência para considerar que, ao contrário de mim, ela tinha três filhos pequenos e dependia financeiramente da família que a pressionava. As condições estruturais tornavam a sua vivência radicalmente diferente da minha.

Contudo empatia em contexto de proximidade não está isenta de riscos: a sobre-identificação, que compromete a distância analítica; a assimetria de poder entre investigador e participante que a empatia não elimina; a instrumentalização como técnica de recolha de informação; e o risco da angústia empática que pode conduzir à evitação e a casos de *burnout*.

Dickson-Swift et al., (2008) alertam para este peso emocional, sobretudo quando as histórias relatadas evocam experiências pessoais do investigador, podendo resultar em sobrecarga ou esgotamento empático traduzido em sintomas físicos e psicológicos, incluindo ansiedade, insónia ou tristeza persistente (pp. 88 – 110). Por conseguinte, os autores recomendam que investigadores que trabalham com narrativas emocionalmente intensas desenvolvam estratégias de auto-reflexão, supervisão e *debriefing*, de modo a salvaguardar o seu bem-estar e a qualidade ética da investigação.

A empatia sem limites promove o transbordo (*overlap*) de emoções e sentimentos. Pode encorajar a transferência e a projecção que comprometem tanto a qualidade dos dados como o bem-estar de ambos os envolvidos. Como observam Gubrium et al. (2012:338):

The dangerous territory of performing empathy with research participants has led some researchers to suggest openly acknowledging the sites of difference, leading to my second extreme—the research interview as a battle.

Outro dos riscos assinalados por Dickson-Swift et al. (2008) foi a dificuldade em diferenciar entrevistas de investigação e sessões de terapia. Para alguns dos investigadores do seu estudo foi uma tarefa árdua e penosa. Muitos não sabiam como manter as fronteiras entre a entrega e o distanciamento, entre relacionamentos de amizade e relacionamentos de investigação, o que induzia a estados de perturbação emocional, físico e ao risco de esgotamento profissional.

Ao longo das minhas entrevistas, esta prática revelou-se decisiva em momentos de bloqueio emocional. Exemplificando: quando Inês se emocionou intensamente ao recordar a renovação de votos e a conversa levaria a questões mais íntimas, de um passado que eu não pretendia desenterrar, a minha intervenção “Estava a contar-me que ficaram felizes com a renovação dos votos” funcionou simultaneamente como validação empática e facilitador narrativo, permitindo que a conversa retomasse o seu curso sem instrumentalizar a emoção ou evitar o desconforto.

Maria, por exemplo, viveu momentos de ambiguidade e precisava de validar as suas decisões, quando usei a frase “A luta foi consigo própria, fez isto muito sozinha” funcionou como reconhecimento explícito do isolamento emocional manifestado no período de doença do marido. Validou, também, a dor e a carga que esta mulher sentia ainda nos ombros, aliviando-a.

A empatia reflexiva constitui, assim, uma prática situada que, ao reconhecer os constrangimentos estruturais e subjectivos na produção do conhecimento, viabiliza uma investigação transparente e rigorosa sem reproduzir a ilusão de objectividade plena (Caetano, 2015). Mais do que eliminar tensões ao longo do processo de investigação, esta abordagem oferece instrumentos para as gerir de forma ética e metodologicamente fundamentada, com benefícios para todos os participantes.

### **Serendipidade**

Em estudos narrativos sobre vividez precoce, a serendipidade assume um papel metodológico central, pois os processos de luto e de reconstrução da identidade raramente seguem um percurso linear ou previsível. Serendipidade é um estado que o investigador deve cultivar, um estado de abertura e de clareza. “Serendipidade<sup>7</sup> é um conceito que Merton & Barber (2004) definem como a capacidade de descobrir acidentalmente algo valioso ou significativo, enquanto se procura activamente outra coisa. Esta atitude permite ao investigador um grau de presença e de permeabilidade que o torna receptivo a descobertas inesperadas que emerge do próprio processo de investigação. Este estado de serendipidade implica, portanto, a capacidade de identificar e reconhecer ao longo da entrevista, potenciais tesouros inesperados e imprevistos, que se enquadram nos objectivos e nas questões de investigação ou que poderão ser base para outras questões de investigação. No campo académico, a serendipidade enquadra-se na intersecção entre a criatividade, o acaso e a capacidade interpretativa do investigador, permitindo a descoberta acidental de dados relevantes ou de fenómenos relevantes durante a pesquisa documental ou de campo.

### **6.5. Vieses cognitivos e vigilância epistemológica**

Não posso negar que fui algumas vezes apanhada na minha própria esparrela de “insider”, deixando que a minha experiência de viúva funcionasse como filtro silencioso na forma como seleccionei, recolhi e interpretei os dados. Durante a entrevista tinha o cuidado de me centrar no “como” e não apenas no “porquê”. Enquanto dirigia o entendimento para o processo, livrava-me das respostas racionais e, eventualmente, socialmente desejáveis que em nada contribuía para o meu plantel. A minha experiência e os meus pontos cegos poderiam agir em desconformidade e eu tinha de estar atenta. É imprescindível reconhecer que a condição de “insider” exige um esforço acrescido de distanciamento analítico, particularmente no que se refere à capacidade de estranhar o familiar, ou seja, é preciso

---

<sup>7</sup> A origem do termo remonta ao século XVIII e é atribuída a Horace Walpole (1717-1797), escritor e político britânico, que cunhou o vocábulo “serendipity” numa carta dirigida ao seu amigo Sir Horace Mann, datada de 28 de Janeiro de 1754. Para Merton & Barber (2004:XIV) “Serendipity can be about finding something of value while seeking something entirely different or it can be about finding a sought-after object in a place or a manner where it was not at all expected”.

adoptar uma perspectiva crítica sobre as experiências que nos são íntimas e que foram naturalizadas. Estas experiências tendem a ser usadas como filtros e por essa razão, é crucial que se tenha conhecimento dos processos cognitivos subjacentes às operações heurísticas e vieses cognitivos que tendem a comprometer a objectividade da selecção, recolha e interpretação dos dados.

Segundo Tversky & Kahneman (1974) os enviesamentos cognitivos constituem desafios epistemológicos relevantes para a prática científica e sugerem vigilância. Estes distinguem-se das intrusões emocionais (ou património disposicional se apropriar o conceito de Lahire), porque são automatismos imperceptíveis e persistentes que emergem do pensamento intuitivo. Estes sim podem também distorcer a captura e interpretação dos dados.

O investigador “insider” enfrenta risco cognitivos particularmente através da heurística da representatividade – a tendência para avaliar situações pela familiaridade ou semelhança com que a experiência pessoal - funcionando como atalho mental que embora facilite a tomada de decisão, pode comprometer a precisão interpretativa ao sobrepor a vivência do investigador à diversidade das participantes. Os vieses cognitivos são distorções sistemáticas no processamento da informação e ao contrário dos erros causais, estes enviesamentos seguem padrões persistentes (filtros) através dos quais se interpreta a realidade. Por exemplo um investigador pode assumir que toda a experiência de luto é similar à sua experiência de luto. Quando uma participante expressa sentimentos de culpa por experienciar momentos de felicidade alguns meses após a perda, esta ambivalência pode ser interpretada como “natural” e “saudável”. No entanto, apesar de ter sido esta a sua experiência, e ao aceitar sem questionar, pode estar a inviabilizar outras questões familiares, culturais ou religiosas que tornam essa experiência problemática para sua entrevistada.

Intimamente ligada com a representatividade está a projecção - mecanismo através do qual atribuímos ao outro os nossos próprios sentimentos, pensamentos ou motivações, transformando-se assim numa matriz interpretativa que filtra no acto da escuta.

Considere-se o exemplo, de um estudo sobre viuvez de onde emergem questões sobre o género e análise das relações de poder (patriarcado), da divisão sexual do trabalho e da distribuição de recursos. Por coincidência, esta é a área de estudo de eleição do investigador. Condicionado pelo conhecimento, pode facilmente interpretar o investimento das viúvas em papéis domésticos e de cuidado como reprodução acrítica de estereótipos de dominação. No entanto, pode suceder que o comportamento destas viúvas se suporte em estratégias conscientes de preservação de capital simbólico e manutenção de redes essenciais à sobrevivência material e simbólica da sua família. Aqui, o investigador e o contexto académico podem sobrevalorizar aspectos que confirmam teorias sociológicas do conhecimento instalado, criando uma forma específica de viés de confirmação académico.

Durante este projecto talvez o episódio mais representativo do enviesamento tenha sido no momento do regresso a casa e as relações com os filhos. Como a minha experiência foi complexa e

pautada por elevados níveis de conflito, tive dificuldade em descodificar os casos como o de Luísa que manteve, aliás, beneficiou de um acolhimento dos filhos numa relação que deixou de ser mediada pelo pai. No início, o que eu procurava encontrar era o desconforto do conflito, ou melhor procurava, encontrar um desconforto que eu sentira e que eu entendia transversal a todas as dinâmicas. Como a minha própria vivência foi marcada por conflito intenso, operam aqui múltiplos vieses cognitivos interligados: inconscientemente projectei essa tensão nas narrativas das participantes; assumi (heurística da representatividade) que a minha experiência seria universal; e procurava activamente (viés de confirmação) sinais de desconforto que validassem essa expectativa, dando peso excessivo (viés de disponibilidade) à informação mais acessível, a minha própria história. Felizmente fui a tempo de usar as minhas competências para transformar este viés num dado significativo.



## Capítulo 7 - A experiência da morte como ponto de viragem

“A morte é o fim... o fim! O Miguel não aparece.” (Joana, 39 anos, 2 filhos)

Este capítulo pretende contribuir para uma compreensão mais ampla de como eventos altamente disruptivos, como a morte de um cônjuge, podem reformular identidades e trajetórias, sempre numa articulação entre as dimensões pessoais (emocionais, cognitivas) e contextos sociais (familiares, comunitários, institucionais e culturais) que enquadram a experiência de cada viúva. A experiência da morte, como um evento que vai além da perda material ou física, desencadeia mudanças profundas. As estruturas pessoais e sociais são desafiadas, exigindo uma reavaliação dos significados e papéis anteriormente vividos. Essa perda, como mudança não planeada, nem desejada na história biográfica, provoca sentimentos intensos, dúvidas existenciais e angústias, características típicas de uma crise que obriga a uma mudança de trajetória e à reflexão sobre o sentido da vida, a sua finitude e a própria identidade – *turning point*.

O conceito de “ponto de viragem” (ou *turning point*) assenta na ideia de que as trajetórias individuais são marcadas por descontinuidades que podem assumir diferentes intensidades e etapas. A conceptualização de Abbott (2001) sobre os pontos de viragem estabelece a distinção analítica entre mudanças abruptas e pontos de viragem biográficos. Segundo o autor, não é suficiente a ocorrência de uma interrupção ou evento significativo na biografia, é necessário que esse momento resulte, mesmo, num redireccionamento da trajetória biográfica. Esta perspectiva teórica implica três dimensões fundamentais para a identificação de um ponto de viragem:

Em primeiro lugar, deve existir uma alteração de rumo empiricamente verificável, que transcenda uma mera perturbação temporária; em segundo lugar, o ponto de viragem deve gerar consequências duradouras, estabelecendo uma nova direcção que se mantém ao longo do tempo e configura, subsequentemente, o percurso biográfico; por último, é através da construção retrospectiva de uma narrativa, que se identifica as sequências temporais do “antes” e do “depois”. A coerência narrativa não reside assim numa propriedade intrínseca dos eventos, mas antes na capacidade de construir uma interpretação que confira sentido às mudanças observadas na trajetória. Há então que distinguir claramente os padrões que caracterizam o “antes” daqueles que emergem no “depois” do momento identificado como ponto de viragem.

Esta abordagem conceptual permite distinguir, nos momentos de investigação, entre eventos meramente disruptivos e aqueles que são verdadeiramente transformadores dos percursos de vida. Caetano (2018) complementa esta perspectiva ao analisar os momentos de quebra dos quadros habituais de acção e pensamento que marcam substancialmente as trajetórias individuais nas crises

biográficas. Aparentemente, os pontos de viragem só podem ser completamente compreendidos numa perspectiva retrospectiva, isto é, quando já é possível observar empiricamente se o redireccionamento da trajectória se efectivou e consolidou ao longo do tempo (Abbott, 2001). No caso específico da viuvez, a descontinuidade biográfica rompe as rotinas e o sentido de continuidade da história de vida, desencadeando uma reflexão profunda sobre prioridades, valores e objectivos. Consequentemente, é nesse processo reflexivo que surge a possibilidade de reorientação identitária, manifestada na adopção de novos papéis, atitudes e comportamentos face às circunstâncias impostas pela perda, ou seja, o ponto de viragem (Caetano, 2018).

Para Willmott (2000), a morte constitui um tema sociologicamente relevante por duas razões fundamentais. Por um lado, possui um sentido material e metafísico, relacionado com a dor da perda e a incerteza sobre o que poderá ocorrer após a morte. Estas inquietações permanecem presentes, apesar das tentativas modernas de “sequestro da experiência” (Giddens, 2002), nomeadamente através da medicalização e do afastamento da morte do quotidiano. Por outro lado, a morte assume também um sentido simbólico, associado à perda dos significados construídos ao longo da vida. Diferentemente da morte física de outros, a morte simbólica não está necessariamente ligada à dor e à incerteza, mas antes à perda dos significados que sustentam a identidade e os projectos de vida do indivíduo.

A mortalidade desafia as suposições básicas que sustentam a organização social e pode ser entendida como um momento de viragem, no qual o indivíduo é confrontado com a incerteza e o vazio existencial. Neste sentido, a morte de familiares ou mesmo um diagnóstico terminal funciona como evento crítico que evidencia o limite do controlo humano sobre a própria existência (Willmott, 2000). Contudo, embora a morte seja, acima de tudo, uma experiência profundamente pessoal, encontra-se invariavelmente enraizada nas estruturas sociais e práticas culturais que moldam a forma como é vivenciada e significada (Walter, 2007; Bowlby, 1997; Parkes et al., 2003; Kübler-Ross, 2009).

Por conseguinte, este capítulo sobre a experiência da morte como ponto de viragem organiza-se em subcapítulos; (i) a morte por acidente ou doença prolongada, onde se reflecte a percepção das participantes sobre o impacto das diferentes circunstâncias da morte; (ii) a relação durante a doença analisando como os papéis conjugais, a comunicação, os cuidados e a intimidade se vão redefinindo; (iii) A preparação para a morte através da doença, detendo-se nas estratégias concretas de enfrentamento, recursos institucionais e redes de apoio, abordando a passagem para o confronto com a ausência, o luto e a gestão das expectativas; e (iv) o momento da morte, que marca o limiar definitivo entre “estar com” e “ficar sem”.

Assim, através deste percurso analítico, pretende-se evidenciar que a morte do cônjuge, sobretudo em idades precoces, configura um evento biográfico que sacode, desafia e reconstrói a narrativa de

vida destas mulheres, instaurando um antes e um depois – um potencial ponto de viragem que reorientará tanto o seu lugar no mundo, como a compreensão de si próprias.

O objectivo deste capítulo é dar voz directamente a quem fica e, indirectamente, a quem parte, construindo um retrato psicossocial destes momentos altamente disruptivos e transformadores.

### **7.1. Doente, ou de repente – reflexões sobre a “boa” e a “má” morte**

A literatura sugere que as mortes súbitas, em comparação com as mortes antecipadas, são percebidas como mais emocionalmente desafiantes. A distinção entre morte súbita e morte antecipada é central na análise de Carr et al. (2001; 2023), evidenciando as diferentes implicações emocionais e narrativas para os familiares e cuidadores no processo de luto. A trajectória da doença e o grau de previsibilidade da morte influenciam significativamente a forma como o luto é vivenciado, moldando a construção de significado e a adaptação à perda.

A morte súbita representa uma interrupção inesperada da vida, sem tempo para preparação emocional ou logística por parte dos familiares. A ausência de despedidas ou da resolução de conflitos pendentes pode intensificar sentimentos de culpa, revolta e desamparo, tornando a experiência da perda mais difícil de assimilar. Além disso, a imprevisibilidade desse tipo de morte pode dificultar a construção de um sentido, levando os familiares a percepcioná-lo como injusto ou sem significado. Nesses casos, o impacto emocional tende a ser mais intenso, e o processo de luto pode ser marcado por maior dificuldade na aceitação da perda (Carr, 2003; Carr et al., 2001; Carr & Baker, 2007; Parkes, 2024).

Por outro lado, a morte antecipada, frequentemente associada a doenças prolongadas, possibilita um processo gradual de aproximação ao fim. Esse período permite a vivência do luto antecipatório, no qual a ideia da morte é progressivamente assimilada. Segundo Carr et al., (2001) essa preparação pode favorecer um “desligamento”<sup>8</sup> emocional gradual, facilitando tanto o ajustamento psicológico, quanto a organização prática para a perda. Além disso, a morte antecipada tende a ser enquadrada numa narrativa de encerramento, na qual os familiares atribuem um sentido ao desfecho e, muitas vezes, conseguem encarar a morte como um alívio ou uma transição esperada.

Desta forma, a literatura da psicologia sugere que a maneira como os familiares interpretam a morte e a inserem na sua trajectória pessoal, influencia profundamente o percurso do luto. Enquanto a morte súbita pode ser vivida como uma ruptura caótica e desestruturante, a morte antecipada tende a ser assimilada como parte de um processo contínuo de despedida e reorganização.

A articulação entre as dimensões psicológica (Carr et al., 2001; Carr & Baker, 2007) e sociológica (Kellehear, 2007) da morte permite uma compreensão mais abrangente do fenómeno. Enquanto os

---

<sup>8</sup> No original “disengagement”.

estudos psicológicos identificam padrões individuais de ajustamento ao luto e suas variações, a perspectiva sociológica contextualiza essas experiências dentro de estruturas sociais mais amplas que definem o que constitui uma “boa” ou “má” morte influenciando, conseqüentemente, as trajetórias de luto e ajustamento dos que ficam.

Segundo Kellehear (2007) a “boa morte” caracteriza-se pela possibilidade de preparação, permitindo ao indivíduo organizar os rituais de sucessão como de passagem de autoridade e responsabilidade, despedir-se dos seus entes queridos e assegurar a transmissão da herança material e simbólica. A consciência antecipada da morte tornou-se o primeiro requisito de “boa morte”, sinalizando a sabedoria e maturidade social do indivíduo.

Com o estilo de vida sedentário e o acumular de bens, cabia agora ao moribundo organizar e distribuir os seus bens terrenos, assumindo a responsabilidade moral e virtuosa de não deixar caos ou desordem, preservando a estabilidade comunitária. O processo de morte transformou-se numa parceria colaborativa entre o moribundo e a comunidade, com direitos e deveres mútuos claramente definidos. A estabilidade proporcionou tempo e recursos para o desenvolvimento de elaborados sistemas rituais e normativos em torno da morte. A comunidade facilitava os procedimentos sociais, garantia a presença de testemunhas e sancionava as decisões importantes.

Contudo, mais recentemente e com o aparecimento das sociedades urbanas, mais especificamente ocidentais, a “boa morte” camponesa evolui para a “morte bem-gerida”, em que o morrer se torna “bom” quando é servido por especialistas certos, no tempo certo. Existe agora o médico para gerir sintomas, o advogado para garantir vontades e património e clero para interceder religiosamente.

No contínuo oposto, a “má morte” define-se, nas sociedades camponesas, pela falta de aviso e de controlo. As manifestações concretas da “má morte” incluem a morte súbita, o óbito longe da terra natal, as mortes violentas (incluindo suicídio) e as mortes resultantes de incompetência alheia. São também situações de morte em solidão, morte prematura, morte longe da família, ou morte acompanhada de desonra social. Essas mortes impedem a preparação (regularizar heranças, despedir-se, cumprir obrigações religiosas e sociais), rompem a ordem e geram desorganização na sucessão, no nome e nos direitos. Não são apenas infortúnios individuais, mas catástrofes comunitárias que atentam contra o ciclo previsível da vida camponesa.

Kellehear (2007) salienta que o carácter ideal e raro das boas mortes, em contraste com a preponderância das más, gera uma tensão que “se tornará posteriormente a preocupação motriz das populações urbanas”, ou seja, o propósito passa ser o de combater a má morte e promover o ideal da boa (p. 95). Assim, a análise sociológica da “boa morte” e “má morte” transcende o fenómeno da morte em si, oferecendo uma lente privilegiada para compreender valores fundamentais, estruturas de poder e dinâmicas de mudança social em cada contexto histórico e cultural.

### 7.1.1. Impactos da “boa morte” vs. A “má morte”

A literatura científica tem procurado compreender como diferentes circunstâncias de morte afectam os processos de luto e o ajustamento psicológico dos sobreviventes. Embora não exista consenso absoluto sobre qual cenário gera consequências mais severas, a investigação revela padrões distintos de impacto e trajectórias de recuperação.

No que respeita aos padrões temporais de ajustamento, Infurna et al. (2017), analisando dados longitudinais do German Socio-Economic Panel (SOEP), identificaram que a morte súbita do cônjuge se associa frequentemente a um declínio abrupto e marcado do bem-estar psicológico imediatamente após a perda, mas que este declínio inicial tende a ser seguido por um processo de recuperação ao longo do tempo. Em contraste, quando a morte é antecipada e precedida por período de doença, o declínio inicial pode ser menos acentuado, mas tende a prolongar-se por mais tempo, em virtude do *stress* cumulativo associado aos cuidados de saúde, à ansiedade pela deterioração do doente e ao desgaste emocional vivido pela família.

Prosseguindo nesta linha de pensamento, Adena et al. (2023), num estudo longitudinal sobre alterações ao bem-estar e estratégias de adaptação na viuvez, destacam que a morte súbita provoca variações mais abruptas nos indicadores de saúde mental, ao passo que a morte antecipada, normalmente associada a doenças prolongadas, permite uma reorganização progressiva das rotinas e das relações familiares. Estes autores realçam, ainda, que a preparação prévia possibilita uma despedida mais planeada, favorecendo, em alguns casos, uma melhor integração emocional da perda.

Para além das circunstâncias da morte, a idade em que ocorre a perda emerge como um moderador crítico do impacto da viuvez. Carr et al., (2001) salienta que as viúvas mais novas enfrentam desafios adicionais, pois perdem o companheiro numa fase de maior actividade pessoal e profissional, como as expectativas relativas a projectos familiares e de vida futura, são bruscamente interrompidas.

Complementando esta análise, Jones et al. (2019) enfatizam que uma rede de apoio social frágil ou inadequada condiciona severamente a capacidade de reestruturação após a perda. O impacto da morte seja súbita ou antecipada, não depende apenas das circunstâncias da morte em si, mas também dos recursos sociais disponíveis para o processo de luto. A dimensão relacional e comunitária do luto revela-se, assim, determinante.

Em síntese, a evidência empírica revela que ambos os tipos de perda representam riscos específicos para o bem-estar de quem fica, sobretudo quando ocorrem em idades mais novas ou em contextos familiares e sociais fragilizados. É importante reconhecer que não existe consenso absoluto na literatura acerca de qual cenário gera consequências mais severas ou duradouras, reflectindo a complexidade multidimensional do processo de luto. De uma perspectiva sociológica, o enfoque principal não reside na determinação de qual tipo de morte é “pior”, mas sim na compreensão de como

estruturas sociais, recursos disponíveis, normas culturais e contextos relacionais moldam as experiências de luto, independentemente das circunstâncias específicas da morte. Contudo, é através das narrativas individuais que os conceitos abstractos de “boa morte” e “má morte” se concretizam e ganham profundidade analítica.

Sofia viu o marido sair da sala e depois já não voltou:

“Mas eu acho que tinha sido muito diferente. O ter sido súbito. Eu acho que o pior de tudo é o choque. É um choque muito grande e é um tirar mesmo um tapete. Enquanto há uma doença, uma coisa, a gente vai habituando-se, vai pensando na situação e vai se orientando. E agora, de repente, um dia estou a beber um chá e passados cinco minutos, ele está morto. Quer dizer, não, não. É horrível.” (Sofia, viúva 52 anos, 4 filhos)

Inês esteve sete semanas e meia à espera do corpo do marido e quando se compara com outras viúvas:

“Poderá ter sido diferente pelo facto de durante aqueles meses de degradação, terem podido conversar sobre o que estava a passar, sobre a separação que ia haver. Portanto, isso pode-lhes ter dado... Olhe, do ponto de vista prático, lá estou eu, pode-lhes ter dado umas *guidelines* para o que é que haviam de fazer materialmente, logisticamente no futuro. E também, saber, não é que não intua o que é que o Guilherme queria para os nossos filhos, mas podem ter falado também sobre isso, sobre o futuro, percebe?” (Inês, viúva 48 anos, 2 filhos).

No entanto, Edite não pensa assim. Entre o sofrimento de ver a degradação de quem se ama e a dor de quem perde o marido de repente, hesita.

“Se tivesse morrido de repente, o choque seria enorme. Agora, a dor de ver o Vitor entre Julho e Maio, deixar de ser o Vitor é algo complicadíssimo. Diariamente ver o Vitor a definhar, a perder cabelo, a perder massa muscular, a perder a forma de estar, de andar. É extremamente doloroso ver quem nós gostamos a perder. Não posso fazer futurologia, nem sequer quero, nem sequer quero colocar-me na dor de quem perde alguém por um acidente trágico.” (Edite, viúva 50 anos, 2 filhos)

Joana não partilha da hesitação de Edite, nem da posição de qualquer uma das outras entrevistadas. Ver o marido Miguel sofrer durante nove meses foi terrível, foi devastador e sente que não ajudou ao processo de luto. Associou-se uma revolta, um sentimento de injustiça que prevalece, dois anos depois de Miguel ter morrido.

“Teria sido o choque, mas é como aquela história do penso, quando se tira. Ou tiras devagar, ou tiras depressa. Se tiras depressa, sentes mais, se não, dói mais devagarinho, mais lentamente, acho que é só isso. Se me perguntasse se eu preferia que ele tivesse morrido acidente, sim preferia. Porque acho que para morrer, não é preciso sofrer... Já tive muita revolta, mas, principalmente, eu acho que é mesmo isso, é para morrer, não devia de ser permitido sofrer tanto”. (Joana, viúva aos 39 anos, 2 filhos)

Alice acompanhou a doença do marido durante seis meses. Assume que talvez se tenha preparado, mas nunca esteve preparada para o perder. Se ele tivesse morrido subitamente, nas suas palavras, talvez tivesse sido mais cruel.

“Não faço ideia, .... Eu acho que nós nunca nos preparamos. Se tivesse sido de repente tinha sido um choque. Talvez tivesse sido mais, porque, no fundo, o facto de ele estar doente, embora nós nunca estamos preparados para a morte, não é? Mas no fundo, há ali um percurso que nos prepara inconscientemente ou conscientemente, vai-nos preparando. E quando nós somos confrontados com a verdade e com aquele momento realidade, já temos ali uma almofadinha, sendo que não, já há ali um uma coisinha por trás que já nos ajuda de alguma forma a que o choque não seja tão... Se talvez quem recebe essa notícia sofra de uma forma diferente, uma forma mais cruel, se calhar mais bruta.” (Alice, viúva aos 46 anos, 1 filha)

Esta ambivalência contrafactual não representa inconsistência cognitiva, mas revela a impossibilidade estrutural (Carr, 2003) de satisfazer simultaneamente dois critérios normativos contraditórios de “boa morte”. Ter tempo suficiente para preparação, despedidas e resolução de assuntos (valorizado por quem experienciou morte súbita) e evitar prolongamento do sofrimento, degradação corporal e exaustão dos cuidadores (valorizado por quem experienciou morte prolongada). Como demonstra Kellehear (2007), estes critérios derivam de modelos históricos distintos que a modernidade tardia reproduz sem os articular. Ou seja, o ideal comunitário da morte preparada ritualmente e o ideal da morte breve e controlada. A tensão não é resolúvel ao nível individual, porque é temporalmente contraditória. Assim, exigir mais tempo implica maior risco de sofrimento prolongado, pedir menos tempo implica menor oportunidade para rituais de separação.

Foi exactamente sobre a brutalidade e do choque de uma “má morte” que ouvimos já falar de Sofia. Numa tarde de sábado tomava chá com o marido e Afonso levantou-se para verificar se o produto que tinha posto na casa da caldeira estava a afastar os pássaros destruidores. O químico, que se evaporava lentamente, intoxicou-o e morreu por inalação de enxofre que provocou uma paragem respiratória súbita. Foi mantido artificialmente vivo apenas para doação de órgãos, tendo morrido “à porta de casa” durante o episódio de asfixia. Sofia ainda o viu na maca e ainda hoje, passados doze anos, não se conforma com este acidente “estúpido”.

“E foi assim. Quer dizer, no momento estávamos a ver um futebol, tínhamos ido à cozinha fazer um chá no intervalo e acontece isto e pronto (...) Muito difícil aceitar, porque foi muito de repente, foi um choque muito grande.” (Sofia, viúva aos 52 anos, 4 filhos)

A morte é aqui representada como uma experiência avassaladora, marcada pela súbita interrupção da ordem emocional, elemento central na resposta individual à perda. Sofia tem muita dificuldade em aceitar e integrar este desaparecimento. O marido sai de casa de maca, transportado numa ambulância tecnicamente perfeita. Desaparece num corredor de hospital e reaparece num caixão. Não há tempo para despedidas, os abraços são já gelados, resta a incredulidade e o vazio.

A morte do marido de Inês tem contornos indizíveis e profundamente traumáticos. Inês soube da possibilidade da morte do marido pela televisão. Tratou-se de um acidente no estrangeiro longínquo que envolveu alguns portugueses. Os contornos do acontecimento eram difusos e as informações contraditórias. Inês não perdeu a esperança, apesar de, no fundo, saber que se o marido estivesse vivo, já teria arranjado forma de a contactar. Só teve a confirmação oficial da sua morte 24 horas depois da notícia. Passadas umas semanas, recebeu a aliança e mais de dois meses depois, o corpo que foi, finalmente, a cremar.

No caso de Inês a morte do marido foi súbita, mas o confronto real com a morte foi adiado. Prolongou-se no tempo a ausência do corpo, a impossibilidade de velar e de acompanhá-lo, mesmo sem vida. Instalou-se a angústia e o desespero, porque esta ausência não era anicónica, era rica de modalidades que tornavam ainda mais pesado o desgosto. Pontificava a incerteza e a desconformidade de um processo que deveria ter sido igual aos outros. Havia toda uma expectativa de um corpo, de um ritual de exéquias e de manifestação de pesar que não aconteciam. Não poder enterrar o seu morto era, para Inês, uma desconformidade.

“Ele estar lá, morto, carbonizado, num sítio gélido de um hospital... Mas para minha visão era um sítio gélido. Para mim não, ele tinha que vir. Ele tinha que vir.” (Inês, viúva 48 anos, 2 filhos)

Finalmente, e após sete semanas e meia, o corpo veio. Guilherme foi velado, cremado e as suas cinzas espalhadas em família. Foram semanas de desespero. Um tempo que parecia não ter fim. Foi o encerrar de uma morte que todos, família, amigos e conhecidos queriam ver. A presença do corpo é a confirmação, a legitimação de um acto, o encerrar do tempo que acabou. A chave para abrir a porta de um futuro que já tinha iniciado.

“Olhe, esse caixão representou - o Guilherme realmente não está cá.” (Inês, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

Estes são os casos mais paradigmáticos. A brutalidade a que Sofia foi sujeita, ao ver o marido morrer, e a de Inês que recebeu o corpo dois meses e meio depois. Pilar viu o marido sair de casa para ir para o hospital. Quando o seguiu uma hora depois, já estava morto. Margarida também não voltou a ver o marido desde que ele foi internado.

O que emerge das narrativas não é simplesmente que a morte foi súbita ou inesperada. Percebe-se que estas mortes ocorrem numa configuração de impossibilidades. A “má morte” não é uma propriedade da morte em si, mas um conjunto específico de privações — privação de tempo, privação de presença, privação de sentido, privação de ritual, privação de aceitação.

Todas estas mortes foram experienciadas como particularmente difíceis, traumáticas ou inadequadas (tabela 7.1).

**Tabela 7.1 - A “má” morte**

<b>Nome</b>	<b>Citações</b>
<b>Pilar</b>	“Eu estou com muitas dores aqui de novo no peito e eu devo estar com uma úlcera”. E às 06h00 ele disse Eu vou para Santa Maria, telefonei ao professor Castelo e vai ter comigo, eles eram muito amigos. E foi de táxi sozinho porque eu tinha de tratar dos miúdos.”
	(...)” Cheguei eram dez e meia ou coisa assim. Ele morreu às 11h. Exactamente 30 anos depois de nós, mais ou menos, termos combinado o nosso namoro, morreu.”
<b>Margarida</b>	“Tem uma miocardite e em oito dias morre. Não o pude ver no hospital”.
<b>Inês</b>	“Foi, caiu. Foi num sítio chamado “não-sei-onde”. Num parque natural e ninguém sabia disso. Tinha falado com ele na quinta-feira à noite e ninguém dá pela falta dele. O corpo do Guilherme, esteve na “não-sei-onde” sete semanas e meia. O meu marido morreu às mãos dos outros (...) não é?”
<b>Sofia</b>	“Tínhamos ido à cozinha fazer um chá no intervalo e acontece isto e pronto. Foi um acidente muito estúpido. Aquilo era enxofre. Meu marido tinha asma. No fundo, ele morreu ali à porta de casa.”

A “má morte” é, fundamentalmente, uma morte que permanece brutalmente factual, biológica, irreduzível, porque aparentemente faltam os mediadores simbólicos, relacionais e rituais que permitiriam a sua elaboração. As viúvas ficam suspensas numa impossibilidade. Não podem aceitar porque a morte é estúpida, não podem elaborar porque faltam os rituais, não podem integrar porque a narrativa foi violentamente interrompida, não podem reconciliar-se porque há culpa ou responsáveis externos. Esta suspensão define a experiência traumática da “má morte”.

Nem todas as participantes passaram pelo choque de uma ausência que se materializa em segundos. A “boa-morte” esteve presente em nove das treze narrativas e a análise da descrição da experiência das viúvas da “boa morte” permitiu identificar três categorias analíticas: Diagnóstico, período da doença e sentimentos face ao futuro. Estas categorias constituem uma matriz de análise estruturada para compreender a morte como fenómeno individual e social:

(i) O diagnóstico funciona como marcador da ruptura biográfica, o momento em que o poder/saber médico corrompe as trajetórias de vida. Saber do diagnóstico captura o impacto emocional individual, mas sobretudo como toda a estrutura familiar se reconfigura. É um ponto de viragem existencial que obriga à reconfiguração de identidades, relações e projectos de vida. Transforma-se num limiar entre o “antes” e o “depois”, inaugurando uma fase de morte antecipada socialmente reconhecida.

(ii) O período da doença é revelador das dinâmicas de reorganização das estruturas sociais perante o fim de vida. Os papéis de género, as hierarquias familiares, as responsabilidades de cuidado e as dinâmicas de poder são renegociados. É aqui que se torna visível o carácter colectivo da experiência de morrer.

(iii) Os sentimentos face ao futuro revelam como as famílias constroem narrativas de sentido num contexto da morte iminente, negociando entre esperança, resignação, preparação prática e emocional. É aqui que emerge a possibilidade de uma “boa morte”, no sentido de uma morte que arrasta sofrimento, mas que encontra significado.

**Alice**

Diagnóstico: Tumor por detrás do pulmão, perto da clavícula. Jornada de um ano e meio caracterizada por um mundo que “desmoronou” com a notícia do cancro. Período da doença: Alice manteve uma força aparente, criando “uma casca, uma armadura” para se manter forte, chorando copiosamente apenas quando saía do hospital. Acompanhou o marido a todos os tratamentos, sendo “sempre a força dele” e reiterando “Nós vamos conseguir, tu vais ficar bom”. Sentimentos face ao futuro: Vivia entre esperança e medo, acreditando que seriam “a excepção à regra” e que “ia acontecer um milagre”. Teve de pedir ajuda para preparar o futuro.

**Carla**

Diagnóstico: Processo iniciou-se com dores nas costas de Paulo. Quinze dias dramáticos nos cuidados intensivos revelaram um tumor neuroendócrino. Período da doença: O casal decidiu lutar desde o primeiro dia. “É uma sensação de impotência e pá é só agir”. Cuidar tornou-se “quase como se fosse um trabalho”. Teve de pôr a vida profissional em *stand by*, aprendendo “a viver um dia de cada vez”. A mãe veio viver com eles durante um ano. Sentimentos face ao futuro: Quando souberam que ele tinha oito meses de vida, tornou-se “mais difícil aceitar”.

**Edite**

Diagnóstico: Tumor no esófago com metástases hepáticas, descrito como “foi um sonho e de repente estava num pesadelo”. Estado de “choque completo”. Período da doença: Durante nove meses esteve “sempre muito presente”, “ele nunca estava sozinho”. Assumiu atitude pragmática: “com uma frieza e um pragmatismo, racionalismo”. Sentimentos face ao futuro: “Acreditámos e quisemos muito acreditar que as coisas iam correr bem, contra tudo e contra todos”. “Eu tinha a certeza que três meses. Tudo o resto para mim era esperança, era benesse”.

**Joana**

Diagnóstico: “Isso não é pneumonia, é cancro.” Diagnóstico devastador: “inoperável”, “oito meses de vida”. Período da doença: “Se é para lutar, nós vamos lutar”. Realidade brutal: “obcecados com os tratamentos, dias inteiros no IPO, noites sem dormir, a vê-lo sofrer”. “Nunca o deixou sozinho”. Sentimentos face ao futuro: Mantinham “alguma esperança” porque o tumor não tinha metástases e estava apenas num pulmão.

**Luísa**

Diagnóstico: Cancro no pulmão. “Foi um golpe muito duro”. Período da doença: Nove meses “tão maus”. Irritava-a não saber como ajudar adequadamente. “Tive momentos com ele muito bons. Voltava aos tempos de namoro.” “Estávamos em paz”. Sentimentos face ao futuro: “Deixei de ter falsas esperanças”. “A gente vê que não tem hipótese” e “é mais dia, menos dia. Caiu a ficha.”

### **Assunção**

Diagnóstico: O marido adoeceu antes dos 50 anos com tumor cerebral. Período da doença: Esteve doente durante um ano e quatro meses. Foi “uma luta muito grande” em que “sempre o apoiou”. Tiveram a sorte de encontrar médicos competentes e humanos. Sentimentos face ao futuro: “Foi um bocado de esperança, também era esperança de mais”, sugerindo expectativas irrealistas sobre a recuperação.

### **Maria**

Diagnóstico: “O primeiro enfarte a seguir ao Natal”. “Um susto enorme.” Cirurgia com três ou quatro *bypasses*. Morte por infecção hospitalar. Período da doença: “Aquele último mês foi insuportável.” Saía de casa com os filhos para evitar vê-lo sofrer. Últimos 15 dias de internamento permitiram proximidade. Sentimentos face ao futuro: “Expectativa super negativa, mas que não queria transmitir”. Quando recebeu o telefonema do hospital, “já sabia o que tinha acontecido”.

### **Leonor**

Diagnóstico: O marido apareceu “um dia com o pescoço inchado”. Confirmou-se metástase de cancro no pulmão. Período da doença: Onze meses. “O Francisco teve uma negação enorme”, acreditava em milagres mesmo em cuidados paliativos. Ela acompanhou-o sempre, mantendo “sempre esperança”, nunca deixando que a visse preocupada. Sentimentos face ao futuro: “Horrível para mim porque vivia a angústia da morte dele sozinha. Era a crónica de uma morte anunciada”. A família também negava: “foi uma família que quis negar”.

### **Madalena**

Diagnóstico: “O Nuno começou com dores de barriga no Verão”. Cancro no pâncreas com metástases no fígado. Período da doença: Um mês no IPO com declínio rápido. “É vê-lo a decair, a sofrer imenso. Teve dores horríveis.” Manteve postura de luta: “Nós vamos lutar”, nunca chorando à sua frente. Sentimentos face ao futuro: Focava no presente, queria que não sofresse. “Fui cheia de força para ele”. Tentou manter esperança até ao fim, mas “já não havia nada a fazer”.

Retomando as três categorias analíticas acima referidas, o momento do diagnóstico é o início do processo de luto e autores como Carr (2003); Carr & Baker (2007); Neimeyer (2005; 2006) sugerem que, embora o diagnóstico e a progressão de uma doença possam ser experiências profundamente desafiadoras, pode também ser um período de adaptação antecipatória. Este período permite que se inicie o processo de reorganização narrativa e reconstrução de significado, reduz a intensidade da instabilidade emocional subsequente, conduzindo assim a processos de luto mais adaptativos.

Este argumento parece espelhar apenas a dimensão psicológica do impacto, mas é aqui que se dá início à medicalização e profissionalização da morte. Começa uma nova realidade, moldada pelas instituições, pela dominação das classes profissionais associadas à doença e à morte, condicionada pelo acesso às redes de apoio e aos recursos. Esta nova metodologia impacta, sem dúvida, a forma como se reconstrói o futuro.

Simultaneamente, este período pode constituir um lugar de reencontro, onde os sobreviventes constroem memórias positivas que preservam a continuidade, proporcionando consolação futura. É precisamente nesta fase que é suposto ocorrer a organização das despedidas e a reposição da ordem moral e social (Kellehear, 2007), conferindo sentido e dignidade ao processo de fim de vida.

Os sentimentos face ao futuro são desenvolvidos ao longo de todo o período de diagnóstico, da incerteza, da confirmação dos cenários possíveis e durante toda a doença. Segundo Neimeyer (2005;2006), o estado emocional do cuidador estabelece-se através de movimentos oscilatórios entre o confronto com a realidade da perda iminente e o evitamento dessa mesma realidade. Este mecanismo adaptativo, que Neimeyer identifica como essencial para a manutenção do funcionamento psicológico, articula-se directamente com o processo de luto antecipatório, que se caracteriza pela elaboração prévia dos constrangimentos e das perdas inerentes à progressão da doença.

Este sentimento manifesta-se num diálogo constante entre a esperança e a aceitação do fim, entre o amor e o ressentimento, entre o desejo de cuidar e a exaustão física e emocional. Yalom & Yalom (2021) descreve os últimos meses ao lado da sua mulher, revelando que a sua maior preocupação era a perda iminente da sua realidade partilhada, o medo da solidão e o desafio de redefinir a sua própria identidade e um propósito sem a presença dela. No entanto, durante a doença ele vai trabalhando a aceitação da mortalidade, alcançando um certo grau de serenidade.

Durante a doença há, um converter de papéis sociais que deixaram de fazer sentido. A mulher passa a cuidadora, sendo agora responsável pela sobrevivência emocional e estabilidade funcional da família. É também o momento de encontrar aliados, de construir uma nova identidade.

“Eu só baixei os braços e quebrei quando ela (médica) me chamou e disse: - Alice, se vocês têm algum património, alguma coisa em comum, alguma coisa para tratar, trate. Tem um mês para tratar das coisas, tratem de tudo. Veja lá o que é que pode. O que é que eu sei que isto não faz sentido, mas há coisas a nível jurídico, a nível de património, tratem disso tudo. Trate disso tudo e prepare a sua filha. (Alice, viúva aos 46 anos, 1 filha)

O diagnóstico e o processo de doença, como momentos de ruptura, são mediados pelo acesso diferenciado aos sistemas de saúde, pela literacia de saúde, pela capacidade de questionar autoridade médica e de recrutar recursos financeiros, profissionais e sociais. As narrativas das viúvas revelam uma diferença substantiva entre aquelas que detêm o capital cultural e social necessário à integração do diagnóstico e da doença e as que ficam sujeitas à disponibilidade do SNS e dos equipamentos públicos disponíveis para os tratamentos.

Maria, psicóloga que exerce funções num centro de saúde nos arredores de um grande centro urbano. Edite, psicóloga integra os quadros de uma ONG e Madalena médica, beneficiaram significativamente do seu capital profissional e social o que influenciou substancialmente os percursos de diagnóstico e tratamento dos seus maridos. Em contraste, Carla enfrentou meses de espera para

obter um diagnóstico e foi compelida a guardar na fila das senhas desde as 6h da manhã para assegurar que o seu marido pudesse realizar os tratamentos e quimioterapia no hospital.

Esta diferenciação não se traduz necessariamente no acesso aos equipamentos médicos, que são disponibilizados de forma igualitária pelo SNS, mas manifesta-se nas estruturas de apoio hospitalar e médico, mobilizadas através do conhecimento especializado ou da disponibilidade financeira. O capital cultural e social determina ao que se acede e como se acede durante o período crítico da doença. A posse desigual de capitais reflecte-se nas condições objectivas de acesso e tem um impacto significativo nas disposições subjectivas e capacidades estratégicas mobilizadas durante o processo de doença.

As mulheres com maior capital cultural demonstram maior capacidade de acção coordenada e estratégica. Madalena, médica, afirma “Nós vamos lutar e vamos fazer tudo o que for preciso”, mantendo uma “postura de luta” informada pelas suas competências profissionais. Esta agência contrasta com a experiência de Carla, que descreve o processo como uma sensação de impotência e “pá é só agir”, evidenciando uma reactividade menos estratégica, mais subordinada às circunstâncias.

## **7.2. Relações em contexto de doença**

Grande parte destas mulheres foram as cuidadoras dos seus maridos durante todo o período da doença. A análise das narrativas revela uma experiência de cuidado caracterizada por uma cisão fundamental entre o cuidar enquanto prática e a vivência emocional privada, revelando um trabalho emocional consciente e estratégico, porém socialmente condicionado pelas expectativas de género.

O cuidado em contexto terminal não se reduz a um conjunto de tarefas práticas, mas constitui-se como trabalho emocional complexo (Hochschild, 1979) onde as cuidadoras gerem simultaneamente as suas próprias emoções e as do outro. Luísa irritava-se, porque não sabia como perguntar e como tratar, revelando a tensão entre o desejo de cuidar bem e a ausência de preparação para esta função inesperada.

Este trabalho emocional manifesta-se num paradoxo entre a esperança dirigida ao doente e a consciência do prognóstico terminal mantido em privado, A análise sugere que a esperança funciona menos como crença genuína na recuperação e mais como estratégia relacional para preservação da dignidade do marido. As mulheres praticam o optimismo e serenidade enquanto vivem, em solidão, a certeza da morte iminente como uma cisão que revela a dimensão trágica do cuidado (Goffman, 1993), onde há sempre um palco (a interacção com o doente) e bastidores (a angústia privada).

Simultaneamente, observa-se uma reorganização da experiência temporal como “viver um dia de cada vez”, (Carla) e de suspensão do futuro com Madalena que só pensava no presente, porque ainda não emergiu uma narrativa alternativa de futuro individual.

Acompanhando estas dinâmicas emocionais e temporais, observa-se uma transformação identitária progressiva onde o papel conjugal se dissolve gradualmente numa identidade de cuidadora, caracterizada pelo escrúpulo das rotinas do cuidado e subordinação total da vida pessoal. A relação conjugal, anteriormente marcada pela reciprocidade e simetria (ainda que mediada por papéis de género tradicionais), torna-se progressivamente assimétrica porque uma cuida, o outro é cuidado. Esta assimetria representa já uma forma de perda, porque a mulher começa a “perder” o seu marido antes mesmo da morte biológica.

Todas estas dimensões convergem numa experiência de isolamento existencial profundo, “Vivia a angústia da morte dele, sozinha”, diz Leonor, revelando como o cuidado em contexto terminal se pode constituir no início de um processo de transformação identitária processado em solidão. Não pode desabafar com o marido para não destruir a esperança da família, mas também não tem interlocutores, devido ao afastamento progressivo das suas redes sociais habituais. O período de doença marca assim o início de um processo de transformação identitária processado em solidão.

O cuidado, para além de solitário, é também uma prática altamente genderizada (Barros-Lane et al., 2024; Lowe & McClement, 2011) e os testemunhos revelam que as expectativas de género intensificam-se face à morte. As mulheres assumem de forma “natural” o papel de guardiãs emocionais e de gestoras do sofrimento. Não há termo de comparação, porque não se estudou a vivência nos homens, mas a forma como tudo se reorganizou, é consonante com o que a literatura aponta sobre a prática do cuidar e as questões de género.

O acto de cuidar não se limita a um conjunto de tarefas práticas. O que os testemunhos revela é que para além dos cuidados, da criação de condições para o desfecho final, este é um momento de (re)significação da relação com o marido (vínculo matrimonial) e de construção das bases para a sua nova identidade de viúva (Cheek, 2010). Neste processo identitário que se inicia, as mulheres assumiram progressivamente tarefas que antes eram desempenhadas pelos maridos, desenvolvendo novas competências e aumentando gradualmente a sua autonomia. A experiência do cuidado, embora profundamente desgastante, possibilitou assim uma adaptação mais consciente e gradual à nova realidade da vida sem o marido.

O padrão narrativo comum sugere que estas experiências, embora singulares, são estruturadas por constrangimentos sociais, não só relativos ao género, mas também à medicalização da morte e às expectativas sociais sobre o cuidado, revelando como o individual é sempre atravessado pelo social, mesmo nos momentos mais fragilizados da existência humana.

Curiosamente o cuidar é naturalizado e não é questionado pelas nove entrevistadas. Para elas foi o caminho, não era um caminho. Foi uma trajetória a dois, mas em solidão. Foi um percurso desigual, mas manifestamente lutado e houve um “antes” e um depois do “diagnóstico” porque, inevitavelmente, há uma relação que se transforma.

Em síntese, o período de doença terminal interfere profundamente na qualidade e intensidade da relação conjugal, exigindo dos parceiros a renegociação contínua de papéis, a reorganização de prioridades e a construção de novos modos de comunicação e intimidade.

É precisamente essa construção de que Leonor nos fala. Quando o marido recebe o diagnóstico, assumiu o cuidado como missão. Largou o emprego, entregou-se totalmente ao marido e num gesto de simbiose afirma:

“Eu digo que nós fomos internados, nunca digo que foi o Francisco, eu digo nós.” (Leonor, viúva aos 42 anos, 2 filhos).

Esta afirmação retrata uma ligação que extravasa o cuidado, revelando como emerge uma identidade única construída na partilha da adversidade. O caso de Leonor ilustra particularmente bem esta dinâmica que após uns curtos meses de separação conjugal e de reaproximação pouco antes da doença, os laços matrimoniais reataram-se. A perspectiva de finitude e a fragilidade transformaram este casal numa unidade indissociável, fundindo as suas identidades individuais numa identidade conjugal renovada.

Carla considera que a sua relação de conjugalidade estava assente na cumplicidade e autonomia. O casal respeitava o espaço e a individualidade de cada um, sempre na base de uma confiança mútua

“Eu acho sim que a relação se tornou mais forte e também mais respeito.” (Carla, viúva aos 36 anos, 3 filhos)

Na doença, a entrega total e o cuidar não negociado, veio consolidar de união baseada no respeito, na paridade.

Se no caso anterior há uma consolidação baseada no respeito, Luísa durante a doença recupera um marido que achava que tinha perdido. Os últimos anos tinham sido difíceis. Vasco andava tenso e cheio de responsabilidades profissionais. Este estado de preocupação tinha vindo a reduzir o ambiente de harmonia em que sempre tinham vivido. A relação fusional e securizante que tinham desenvolvido, não só pelas suas características individuais, como pela união que a emigração para o Brasil lhes impôs, renasce e acaba por trazer uma segurança e um estado de plenitude, apesar do contexto.

“Tive momentos com ele muito bons. Sim, eu voltava aos tempos de namoro. Aquele era meu. Não te sei explicar, e até parece um bocado coiso, mas eu estava ali sentada no quarto, quieta, olhando, mas estávamos em paz. Não sei explicar. Mais na parte do fim, como não havia nem tratamentos, ficava no quarto ali muito, muito tranquila e que no meio aquilo tudo era bom, eu estava ali e ele também estava ali. E nisso não era mau de todo.” (Luísa, viúva aos 50 anos, 3 filhos)

Luísa estava ali, em sossego, com um marido que apesar de moribundo, era só seu. Edite, nas mesmas condições que Luísa, inicia uma escalada de fazer. Depois de Vitor ter sido diagnosticado, Edite move o mundo para que o marido tenha tudo a que tem direito. Vivem momentos de hospitalização e de cuidados em casa, os filhos vão assistindo à degradação do pai, mas Edite está presente, nunca deixa

o marido sozinho, chegando a levá-lo para o seu escritório e não desiste. A relação durante a doença foi de proximidade e companheirismo, mesmo quando o medo e as dificuldades se sobrepunham.

“E forçosamente este tempo não foi um tempo de conflito, foi um tempo de esperança. Foi um tempo de lhe dar tudo a que ele tinha direito. Atenção. Eu tinha a ideia de que ele duraria três meses. Isto dito por um especialista, tudo o resto para mim era esperança, era benesse.” (Edite, viúva aos 52 anos, 2 filhos).

Juntos tentaram manter a normalidade da vida em família, cultivar a esperança e enfrentar cada fase do tratamento com realismo e união familiar. Procuravam rituais de intimidade no dia-a-dia (por exemplo, passar tempo juntos, ver o mar quando ele estava mais frágil) e outras formas de manter a esperança (celebrar os resultados positivos de exames, mesmo que temporários).

“Eu também fui patológica. Eu dei tudo...Afectivamente eu tinha que estar presente. Efectivamente, eu tinha que dar a maior esperança possível” (Edite, viúva aos 52 anos, 2 filhos)

Dar tudo, para Edite, constitui-se igualmente como uma expectativa social, era isso que esperavam dela, sabia que tinha o dever cumprido. No entanto, as suas decisões e o seu comportamento não se basearam apenas em reflexões conscientes ou calculadas, mas sim numa intensidade afectiva profunda. As suas decisões respondiam a uma urgência emocional e moral de manter a esperança.

Desta forma, o caso de Edite ilustra como diante da doença e da morte as pessoas não agem apenas de modo racional ou deliberado. As emoções, as obrigações afectivas e as pressões internas, indissociáveis também das pressões sociais (como a ideia de transmitir esperança) assumem um peso determinante.

Estes exemplos, ilustrativos de um padrão transversal às participantes, revelam as modalidades através das quais as mulheres geriram a doença terminal. Evidenciou-se a negociação da acumulação e sobreposição de papéis, a reorganização de disponibilidades em função do bem-estar colectivo e a construção de redes de reciprocidade e cuidado mútuo nos contextos familiares. Esta análise permite conceptualizar a doença e a morte como não sendo eventos de natureza exclusivamente individual, mas factos sociais que reestruturam as relações conjugais e as configurações familiares.

### **7.2.1. Reorganizar a vida e o tempo: reconstrução das rotinas**

Todo este processo da doença e da morte tem o seu tempo e o seu lugar. São mudanças que se processam ao nível das emoções e sentimentos, mas também ao nível logístico e operacional. As mudanças no ambiente doméstico podem ser complexas e interferir com a dinâmica de todos os que habitam o mesmo espaço. Com a introdução de camas hospitalares e equipamentos médicos, os casais transformaram o lar num lugar de transição entre a vida e a morte, alterando toda a dinâmica familiar, inclusive com os filhos.

“Eu tentei minimizar, um bocado o horrível que aquilo era, não é? O Vasco foi outro filho. (...) Foi no princípio da doença não é, no fim, claro, já não.

E às tantas, coitada, quando foi da segunda operação, a Carolina estava sempre ali e estudava ali, conseguia fazer os exames e tal, e o Vasco ficou impressionado como é que ela conseguia estudar ali, numa mesa de jogo enquanto todos estavam a falar com o Vasco. Ela ficava a fazer companhia muitas vezes quando eu tinha de ir buscar exames, isto e aquilo, ela ficava, ela ainda não estava a trabalhar.” (Luísa, viúva aos 50 anos, 3 filhos)

Além dessas transformações, houve um processo de adaptação, de reajuste com significativos desafios às rotinas assentes na descontinuidade. As mulheres foram forçadas a dividir o tempo entre os filhos, o trabalho e a doença do marido, criando tensões e desgaste devido à falta de redes de apoio familiar e social.

Para algumas foram meses longos, para outros períodos mais breves, mas foram tempos marcados por intensa violência emocional. Carla e o marido, por exemplo, vinham diariamente de Torres Vedras, de madrugada para que Paulo pudesse fazer os tratamentos.

“É uma sensação de impotência e pá é só agir...Ele ficava no carro a dormir e eu ia para a fila, porque aquilo é por ordem de quem chega primeiro. Não é? Porque no Santa Maria, sim, ... Temos de tirar um *ticket*, mas nós vivíamos em Torres Vedras e a partir das 07h30 podia-se tirar um ticket. Ele ficava a dormir no carro, ficava lá à espera, para depois eu entregar o *ticket* para ele ser dos primeiros a ser atendido. Mesmo assim saíamos de lá tardíssimo.” (Carla, viúva aos 36 anos, 3 filhos)

Nos momentos de espera, Carla procurava distração nos jogos de telemóvel, evitando assim pensar na gravidade da situação. Esta estratégia permitia-lhe não confrontar a consciência da vulnerabilidade e fragilidade do marido – evidentes no uso de fraldas e nos episódios de delírio – nem a percepção existencial de que “não somos nada”. Paralelamente, Paulo recorria ao humor negro como mecanismo de enfrentamento, possibilitando que ambos abordassem temas penosos, como o futuro após a sua morte, de forma oblíqua e sem a carga emocional que a confrontação directa implicaria.

“Eu acho que ele às vezes encarava (a morte) e outras vezes não, porque é aquela coisa enquanto não experimentarmos. Mas a forma como ele encarou toda a doença, a forma como eu senti que houve uma parte que sim, e a forma como a conversámos sobre eu ter mais alguém agora, para ter cuidado com, seja alguém que fosse bom para os miúdos, aquela coisa toda.” (Carla, viúva 36 anos, 3 filhos)

O relato de Carla ilustra de forma paradigmática como os constrangimentos estruturais e socioeconómicos moldam intensamente a experiência da doença e da morte. Os capitais sociais e a condição profissional de Edite e Madalena estiveram fora do alcance de Carla e o peso das instituições e dos equipamentos, ditaram a contingência da desigualdade social.

Já Luísa tinha uma estrutura familiar muito organizada e sem constrangimentos financeiros. Os filhos rapazes já estavam a trabalhar e a mais nova na estava na faculdade. Não havia dificuldades de

mobilidade e grande parte do apoio à doença foi domiciliário. O IPO funcionou na maioria das vezes para as cirurgias e para os tratamentos em regime de ambulatório.

Luísa beneficiou de uma rede de apoios diversificada: o médico de família, grande amigo do casal, visitava-a regularmente; a filha sentava-se a estudar enquanto o pai dormitava, permitindo que a mãe se ausentasse quando necessário; a família mais alargada manteve-se sempre presente. No entanto, foi a presença do Padre Ricardo que Luísa mais valoriza: “quem realmente acompanhou muito, muito, muito foi o Padre Ricardo”. Esta relevância compreende-se melhor quando consideramos que o universo social de Luísa está profundamente ligado à Igreja.

Claramente, quando todos os outros recursos se cumprem, a quem se recorre é à ajuda espiritual. Foi também o caso de Madalena que teve a casa sempre cheia de amigos que a apoiavam em tudo. Era médica e sabia bem qual era o prognóstico, mas rezava, porque não queria perder a esperança.

“ (...) Chorei montes de vezes, fartava-me de ir para a igreja, que isto foi muito pesado. E depois com as pessoas todas a darem me na cabeça.” Ele vai morrer, ele vai morrer e tu estás convencida que ele não vai morrer.” (Madalena, viúva aos 45 anos, 4 filhos)

Apesar de quase todas professarem a religião católica, há relatos de momentos de reza durante a doença, mas o apoio espiritual surge sobretudo depois da morte. O apoio espiritual é valorizado na literatura (Neimeyer, 2005, 2006; Parkes, 2024), mas as redes de apoio durante o período da doença foram para estas mulheres determinantes.

Alice beneficiou de uns pais disponíveis e activos; Leonor, de uma família bastante grande e uma cumplicidade dependente com as irmãs; Maria de casais amigos que recebiam as crianças, da empregada interna e da sua equipa para se organizar profissionalmente; Assunção da rede de parentes próximos muito alargada, que se desfizeram em cuidados de atenção e zelo, são exemplos de famílias com um estatuto social e um habitus muito próximo. São família de alto pendor gregário, inseridas num quadro tradicional onde as mulheres representam a grande fatia do cuidar.

Joana e Carla tiveram mais dificuldades. Os apoios foram mais reduzidos dada a sua débil relação com os parentes mais próximos. Joana tinha deixado de trabalhar por decisão do casal e por isso esteve mais disponível para Miguel e para se organizar. A irmã e a cunhada estiveram presentes durante a doença, mas Joana talvez tivesse precisado de mais.

“Se nós temos uma vida estruturada, uma família também com algumas bases, ajuda. Se não temos, olha, temos que aprender a viver sem isso.” (Joana, viúva aos 39 anos, 2 filhos)

Carla teve o apoio da mãe da irmã. Asseguraram a logística com as crianças e, inclusivamente, a mãe mudou-se para sua casa. Teve “desajudas” consecutivas do sogro com quem teve sempre uma relação desafiante.

“Eu deixei de ir lá, e o pai dele passou a estar um bocadinho à frente e disse que não estava para pagar a pessoas que não iam à fábrica. Eu estava a cuidar dele. Era pura maldade, eu descobri a

maldade. Mas sabe que está a ser mal? Faço-me entender. E hoje ganhei compaixão por ele, falo, mas ele também não está muito com os netos.” (Carla, viúva aos 36 anos, 3 filhos)

Carla trabalhava como freelancer para a fábrica do sogro e quando o marido ficou doente, deixou de ir ao escritório. Carla tinha uma avença de 450 euros que deixou de receber.

### **7.2.2. Reconfiguração de papéis**

Os cuidados aos cônjuges alteraram profundamente a rotina das participantes, levando-as a assumir responsabilidades tradicionalmente associadas aos maridos como gerir as responsabilidades financeiras, os negócios e a casa como centro da família. Na redistribuição do poder decisório durante o processo da doença, a mulher é empoderada pela transferência de responsabilidades que eram, outrora, exclusivas do seu marido.

A experiência do cuidado transformou-se num processo de redefinição pessoal, marcado por desafios e descobertas que influenciaram tanto positivamente, como negativamente a percepção de si mesmas. Enquanto algumas desenvolveram maior autonomia e autoconfiança, descobrindo novas competências e redes de apoio, outras sentiram exaustão e isolamento devido à sobrecarga de responsabilidades. Quando acima se falou do período da doença a partir de um modelo tripartido, tanto as transformações identitárias de mulher, esposa para cuidadora como a ambivalência de sentimentos eram acompanhados de momentos de isolamento e profunda solidão. É precisamente a reversão dos papéis que se pretende realçar neste capítulo. Esta transição pode ser o início de uma (re)significação e um ponto de viragem.

Assunção, por exemplo, tinha tido uma conjugalidade desafiante e nada normativa. As relações conjugais e familiares eram mediadas pela distância. A família dividia-se entre a cidade e o campo e o seu foco estava essencialmente nas filhas. Tinha deixado de trabalhar e ocupava-se, com alguma irregularidade, de trabalhos de transcrição. A doença trouxe Lourenço para Lisboa. A partir daí, desenvolveu-se uma proximidade baseada no cuidado. Lourenço entregou-se e alinou num processo de transferência de responsabilidades que seria impensável, nas circunstâncias em que todo o seu casamento se tinha desenvolvido. Assunção assumiu tudo. Foi-se inteirando da vida profissional, das responsabilidades com o gado, dos eucaliptos, dos fundos agrários, até ao dia em que o Lourenço morreu e ela, mais preparada e confiante, ficou com a responsabilidade das três filhas e do sustento do negócio de família.

“Eu acho que esses meses foram bons. O Lourenço tinha completa confiança em mim. Eu estava a tratar da herdade, a tratar dele, a tratar dos negócios dele, portanto estava a tratar dos negócios, da doença, estava a tratar de tudo. Da parte dos médicos, tudo, ele deixava tudo em mim. Ele entregou-me a vida.” (Assunção, viúva aos 49 anos, 3 filhas)

Este empoderamento e a transição pacífica das responsabilidades familiares não acontecem em todos os casais. Leonor assume inteiramente o seu papel de cuidadora. Deixa de trabalhar. A situação financeira de Francisco permite que fique em casa e a sua vida constitui-se em volta da preocupação dos filhos e o bem-estar do marido. A dedicação assegura o conforto a Francisco doente e a necessidade de enfrentar a perda iminente, cria uma conexão profunda e despede-se com um sentimento de consolo por ter feito tudo. Arranjaria emprego depois.

“Esta paz que eu tive de lhe ter dito tudo o que tinha para dizer, de ter ficado um ano a tomar conta dele, de ter estado uma semana, 24 horas com ele, nas análises, horas consultas, nos exames, a dar de comer, a dar banho, a pôr para dormir, tudo. Tudo o que eu fiz por ele, eu não sei se na altura me consolou, mas hoje em dia, eu ainda morro de saudades dele, consola-me imenso pensar que eu fiz tudo o que podia fazer para ele ter uma boa qualidade de vida no último ano que cá esteve.” (Leonor, viúva 42 anos, 2 filhos)

Enquanto para Leonor era viável largar tudo para ficar com Francisco e dedicar mais atenção aos filhos, houve casos em que a vida e a estrutura conjugal e familiar não o permitiam. Madalena perdeu o marido em poucos meses. Acompanhou-o sempre até ao fim, dividida entre a mulher, cuidadora e a médica a quem era exigido outro tipo de respostas. A doença de Diogo foi negociada entre estes múltiplos papéis, mas afectivamente, quem venceu foi a Madalena mulher, que era interceptada pela Madalena médica, Madalena mãe, Madalena cuidadora. Como refere Walter (2007), o acontecimento da morte requer uma reorganização dos papéis, das relações sociais e de escolhas, e neste caso concreto, Madalena sentiu que deveria ser apenas a mulher de Diogo. Não queria que lhe exigissem o papel de médica durante o período da doença. A atitude encaminhava-a para o cuidado, para o afecto, as expectativas sociais empurraram-na para a simultaneidade de papéis que tinha desempenhado. Não se conseguiu separar deles.

“Pois horrível. Eu tinha que separar, porque tinha a parte afectiva que era mais importante que a parte profissional, mas coitado era comigo que ele se via. Era eu que a meio da noite acordava por lhe dar injeções, quando tinha alguma aflição vinha falar comigo. E durante aquele mês eu já nem lembro se fui médica, acho que fui principalmente mulher dele. Procurei ser pouco médica”. (Madalena, viúva aos 45 anos, 4 filhos)

Este exemplo de Madalena mostra, precisamente, como os papéis sociais que se desempenham se intersectam, sobrepõem e são simultâneos.

Ainda no contexto da reconfiguração dos papéis, surgem, também, caminhos de restabelecimento da confiança e de empoderamento em algumas das entrevistadas. Cheek (2010) analisou a transição identitária e identificou um quadro de rejeição da ideia de vitimização associada à viuvez. As suas participantes percebiam-se, como sobreviventes, mais fortes e independentes. Este período de transição constituiu-se pelo desenvolvimento de novas competências e interesses, pela capacidade de

gerir as exigências emocionais e práticas que, em simultâneo, facilitaram a transição de esposa para viúva e, posteriormente, para uma nova identidade de viúva.

“Eu acho que Deus dá-nos a luta à medida das nossas armas e, portanto, eu fui capaz. E foi muito difícil, muito difícil. Foi muito, muito, muito duro.” (Alice, viúva aos 46 anos, 1 filha)

Embora as mulheres percepcionassem, inicialmente, o cuidado como uma extensão dos papéis já desempenhados no casamento, posteriormente reconheceram o impacto profundo desta experiência na forma como se viam a si mesmas. O período de envolvimento e dedicação total que as transforma em cuidadoras tem um fim, mas ao longo desse tempo estabiliza-se um outro papel. Leonor alerta para uma outra perda após a morte do marido - o papel de cuidadora - que, embora temporário, se colou à sua identidade, foi útil, conferiu reforço individual e social e deixou marcas profundas.

“Para já deixei de ter aquele papel de cuidadora, não sei se já lhe tinha falado, porque eu parei de trabalhar para ser exclusivamente cuidadora, 24 horas por dia. E, portanto, eu acho que há um...para além de um luto pessoal e afectivo, há um luto, não é? Nós sabemos isso, de repente já ninguém está ali a precisar de nós e já não temos que ir buscar papéis e buscar consultas e ir para as filas do centro de saúde, ir para o hospital marcar exames e aquelas coisas todas que nós fazemos no papel de cuidadora.” (Leonor, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

A diversidade das experiências de cuidado reflecte a distribuição desigual de recursos estruturais que condicionam as possibilidades de agência das mulheres face à doença terminal do cônjuge. As diferentes trajectórias observadas decorrem, e como já observámos quanto à posição face à morte, de posições sociais específicas que determinam o acesso a capital económico, cultural e social.

A disponibilidade de recursos financeiros constitui o determinante primário da possibilidade de especialização no cuidado. Leonor pode deixar de trabalhar porque a situação financeira do agregado o permitia, transformando-se numa cuidadora em tempo integral que desenvolve uma identidade profundamente investida neste papel. Esta dedicação exclusiva facilita o desenvolvimento de competências de cuidado e reforça positivamente a auto-eficácia.

Inversamente, a ausência de recursos impede esta condição e Carla, dependente de uma avença de 450 euros do sogro, vê este rendimento cortado quando se dedica ao marido, deixando de ir presencialmente à fábrica. Esta precarização económica durante o período de doença força uma gestão simultânea de múltiplas necessidades que impede a dedicação integral ao cuidado.

As diferenças na literacia da saúde e no conhecimento do sistema médico traduzem-se em capacidades distintas de navegação da doença. Madalena, médica, consegue gerir simultaneamente o papel profissional e pessoal, mas esta gestão é uma escolha informada e não uma imposição externa. Luísa beneficia de visitas regulares do médico de família, grande amigo do casal, exemplificando como as redes profissionais facilitam o acesso a cuidados personalizados.

A disponibilidade de redes familiares alargadas determina a possibilidade de distribuição das responsabilidades de cuidado. Alice, Maria, Leonor e Assunção inserem-se em estruturas familiares

onde as mulheres representam a grande fatia do cuidar, permitindo a externalização interna das tarefas. Joana reconhece explicitamente esta determinante estrutural mas “olha, temos que aprender a viver sem isso” (Joana) porque infelizmente não tem.

Assim, a reorganização de papéis durante a doença é um mecanismo social diferenciado segundo a posição de classe. As mulheres com maior capital podem especializar-se no cuidado, desenvolvendo identidades de cuidadora que posteriormente facilitam a transição identitária pós-perda. As mulheres com menores recursos são forçadas a estratégias de sobrevivência que fragmentam a atenção e limitam o investimento identitário no papel de cuidadora, resultando em maior exaustão e menor preparação para a reorganização biográfica posterior. O que aparenta ser desenvolvimento de autonomia e autoconfiança é, estruturalmente, o produto de condições sociais privilegiadas que permitem transformar em alguns destes casos, a adversidade em crescimento pessoal.

### **7.2.3. O poder do afecto – a centralidade do amor e do cuidar**

O cuidar pode ser também uma relação de poder. Há um cuidador e um cuidado. A dinâmica que se desenvolve em torno desta nova relação, é determinante para que as partes possam, apesar de formas distintas, adquirir algum controlo da situação. O cuidador quer o melhor para o seu doente e, ao mesmo tempo, cumprir as suas próprias expectativas de papel. O doente quer ter apoio afectivo e instrumental, para poder lidar melhor com a doença e com a morte. Estas são perspectivas de interesse diferentes numa relação que pode ser desigual, quanto à disponibilidade de recursos e de capacidade de agência.

Algumas mulheres cuidadoras tomam para si a autoridade no processo de doença e da morte, gerindo momentos-chave e impondo (ainda que com boas intenções) a sua forma de conduzir o desenlace. Madalena e Edite são exemplos.

“Nessa altura fui cheia de força para ele. Eu sei que andava bem-disposta, cheia de genica (...) E até ele morrer, cheguei a dizer, Diogo vamos dar uma volta e ele “Não consigo, não consigo” e dizia “Tens de conseguir Diogo, tu tens de lutar contra isto eu não tenho força pelos dois.” Mas já não havia nada a fazer. Até ao fim tentei gerir isto.” (Madalena, viúva aos 45 anos, 4 filhos)

Durante a entrevista, Madalena deixa claro que, embora receba opiniões e pressões de terceiros “as pessoas todas a darem-me na cabeça”, é ela quem decide que rumo tomar. Mantém-se focada no marido e nos filhos, assumindo uma posição de autoridade afectiva que, na prática, a coloca no centro de cada decisão.

À semelhança de Madalena, Edite toma as rédeas da situação.

“Se calhar o café deixa-me maldispuesto. E insisto que ele tem de ir ao médico (...). Havia ali uma resistência e ele de facto acaba por ir. E como eu tenho algumas conexões clínicas, ele diz, ‘mas eu não vou àquilo que tu queres, tu queres controlar tudo. Eu vou a um qualquer no Hospital X’ (Edite, viúva aos 52 anos, 2 filhos)

Neste momento, fica explícito que Edite insiste para que o marido vá ao médico, chegando a escolher (ou tentar escolher) ela mesma o especialista. O marido reage, alertando para o facto de ela querer conduzir tudo: “tu queres controlar tudo”. Mas Edite controlava também no hospital.

“Há uma altura que eu digo que está na altura do Vitor ter um quarto só para ele. (...) Porque eu senti que era os últimos momentos dele e, portanto, neste momento, tudo o resto incomoda (...). E eu disse: faz todo o sentido para mim. E é hoje que ele tem que mudar.” (Edite, viúva aos 52 anos, 2 filhos)

Edite impõe a transferência do marido para um quarto privado. É ela quem determina o momento e a necessidade dessa mudança, numa atitude assertiva que reflecte a sua autoridade sobre o rumo a dar ao internamento e à forma como o marido vai morrer.

Ao longo do período da doença, tanto Edite como Madalena manifestam diversas vezes um papel de liderança e comando. Embora motivadas pela intenção de cuidar e proteger, evidenciam um controlo muito directo sobre as circunstâncias da doença, que lhes confere segurança e a indelével sentimento de dever e de missão.

A este propósito seria interessante considerar que a doença terminal dos maridos expõe uma fragilidade estrutural eventualmente omissa, a dependência masculina do trabalho invisível feminino que sustenta a ilusão de autonomia. Quando os homens adoecem, quase como por magia, emerge a competência das mulheres. Abre-se, nestes momentos de crise, um espaço em que se revela que a suposta liderança masculina era performativa, apoiada num sistema que oculta o trabalho feminino de manutenção da vida. O que é lido como excepcionalidade de Edite e Madalena é, na verdade, a norma finalmente tornada visível.

Foi interessante identificar esta dimensão de poder na relação que se estabelece durante a doença. Esta dinâmica pode configurar uma reapropriação de agência num contexto de incerteza e sofrimento. São estratégias que, em situações de elevado risco ou imprevisibilidade, as pessoas tendem a utilizar. Edite e Madalena representam uma reconfiguração das tradicionais relações de poder de género e de mobilização de disposições incorporadas. A situação de doença terminal cria uma ruptura que permite a emergência, aparente, de novas dinâmicas de poder.

Edite mobiliza capital social através das suas “conexões clínicas”, enquanto Madalena, embora médica, opta por mobilizar capital emocional, “força” e “genica”, não recorrendo à sua autoridade profissional. Numa leitura convencional de Bourdieu, os capitais disponíveis determinariam as estratégias de acção. Contudo, as trajectórias destas mulheres expõem precisamente os limites desta interpretação.

Ambas partilham condições estruturais similares. São mulheres, cuidadoras de maridos em estado terminal, com um habitus incorporado para o cuidado. Mesmo quando as mulheres possuem recursos educacionais e económicos equivalentes aos homens, continuam a assumir desproporcionalmente as

responsabilidades de cuidado (Giddens, 2002;2003). Mas a forma como exercem esse cuidado que foi emergindo ao longo das entrevistas, é surpreendentemente distinta.

Madalena tem capital científico mas escolhe não o mobilizar. Quando diz ao marido “tu tens de lutar contra isto, eu não tenho força pelos dois”, está a activar a identidade de mulher, não de médica. Esta escolha não resulta da falta de recursos, já que Madalena possui conhecimento clínico que poderia mobilizar, mas antes de uma selecção consciente entre múltiplas disposições disponíveis, revelando uma pluralidade de habitus que se activam conforme o contexto (Lahire, 2002). Deste modo, Madalena transcende a noção clássica de habitus, que pressupõe uma unidade de disposições transferíveis entre contextos. Na realidade, as suas disposições formam-se em diferentes relações de socialização e contextos distintos, podendo inclusive entrar em conflito directo entre si.

Paralelamente, Edite com fortes relações no contexto médico e hospitalar, insiste “ele tem de ir ao médico”, escolhe (ou tenta escolher) o especialista, e determina quando o marido deve ter “um quarto só para ele”. Mobiliza capital social para exercer controlo sobre decisões clínicas. O marido reconhece: “tu queres controlar tudo”. O facto de não ser médica não a impede de assumir autoridade, incorporando e mobilizando disposições para tomar iniciativa e comando em contextos que ela conhece e domina.

O que as une não é um “tipo” homogéneo de capital, mas disposições múltiplas incorporadas ao longo de trajectórias de vida. Ambas desenvolveram, em diferentes contextos como os familiares, profissionais e de género disposições para “tomar conta”, “gerir crises”, “decidir por outros”. Mas activam essas disposições de formas radicalmente diferentes.

A doença terminal constitui um contexto onde disposições contraditórias podem ser selectivamente activadas (Lahire, 2002). As escolhas e acções são moldadas pelo habitus, mas não programadas por ele, porque na realidade não podemos escapar completamente à nossa história, mas também não estamos aprisionados por ela (Edgerton & Roberts, 2014).

A violência emocional do cuidado terminal permite ensaios identitários impensáveis em contextos normativos. As mulheres produzem novos territórios existenciais e reconfiguram os papéis tradicionais. A situação extrema cria um espaço social liminar, onde as regras habituais são suspensas. A escolha de Madalena de não usar autoridade médica e de Edite de compensar capital científico ausente com capital social, revela que os capitais não funcionam como entidades de agência autónoma, não agem por si, pelo contrário, são recursos potenciais que requerem activação contextual através de disposições incorporadas, mesmo até aquelas disposições que outros contextos possam ter suspenso (Lahire, 2002).

Quando Madalena resiste às pressões externas (“as pessoas todas a darem-me na cabeça”) e mantém as suas decisões, está a mobilizar capital emocional construído ao longo de anos de relação conjugal. Este capital é constituído pelo conhecimento íntimo do marido que legitima a autoridade

afectiva acumulada. Quando Edite usa “conexões clínicas” para navegar no sistema de saúde, transforma capital social em poder de decisão médica, que formalmente não possui. Nenhuma das duas mobiliza o capital mais óbvio, sendo a pluralidade de disposições, activadas selectivamente em contexto, que permite compreender estas trajectórias aparentemente paradoxais.

Edite e Madalena, embora estrangidas por estruturas de género e pela divisão sexual do cuidado, reflectem a integração de múltiplas experiências de socialização. A teoria dos capitais de Bourdieu, isoladamente, oferece apenas uma explicação parcial. Não esclarece por completo a razão de uma médica escolher mobilizar outras formas de conhecimento além do científico, nem como uma psicóloga sem formação médica consegue mobilizar o seu património social e profissional para exercer autoridade clínica. É precisamente a pluralidade de disposições (Lahire, 2002;2004), activadas selectivamente conforme o contexto, que permite compreender estas trajectórias aparentemente paradoxais e singulares.

Esta pluralidade, longe de produzir desestruturação total, gera uma coerência prática situada (Bourdieu, 1996). Com estes exemplos torna-se claro como as mulheres combinam diferentes esquemas de acção, conforme as exigências de cada momento do cuidado, mantendo um sentido de continuidade biográfica mesmo perante a crise. O espaço liminar da doença terminal possibilita precisamente, esta reconfiguração activa das disposições, onde todo o contexto de fragmentação revela uma forma específica de coerência adaptativa que sustenta a acção em contexto extremo.

Os novos territórios existenciais produzidos no cuidado terminal podem incluir também a dimensão ritual da despedida, momento onde se invocam passados e futuros que darão sentido à morte e à vida. Porém, nem sempre estas práticas rituais se concretizam. A possibilidade temporal de preparação da morte pode não acontecer, porque os mecanismos que medeiam o tempo disponível e o tempo apropriado são processos psicológicos, relacionais, institucionais e culturais que podem impedir a despedida. A negação, o medo, a protecção mútua ou a incapacidade de pronunciar a morte com receio que ela se materialize, transformam os dias ou semanas em oportunidades perdidas, ou mesmo não desejadas.

### **7.3. Partiste em silêncio – implicações de uma morte sem despedida**

“Por não querer acreditar que ia acontecer, o Miguel não se despediu de ninguém”. (Joana, viúva aos 39 anos, 2 filhos)

A expressão “últimas palavras” como ritual de despedida constitui um elemento recorrente na representação da morte. Tanto a literatura como a indústria audiovisual assumem um papel central na construção do imaginário colectivo acerca do fim da vida. Ao longo da história da humanidade, em inúmeras narrativas ficcionais e relatos históricos e antropológicos, o instante final da existência de

um indivíduo é frequentemente marcado pelas “últimas palavras”. Momentos difíceis, encarados como uma despedida solene e um encerrar de um caminho já percorrido.

Kastenbaum & Moreman (2024: 579) afirmam que apenas uma em cada três pessoas pode ter controlo sobre a forma como morre. A maioria das pessoas não terá últimas palavras memoráveis, não estará rodeada por entes queridos, não experimentará transfiguração mística. Segundo os autores, esta realidade questiona as ideias subjacente aos ideais culturais sobre a “boa morte” e sobre os rituais da despedida na sociedade contemporânea. A análise histórica de Kastenbaum & Moreman (2024: 4) revela que os rituais de despedida constituem performances sociais historicamente construídas, evoluindo desde a “morte domesticada” das comunidades cristãs primitivas até à “morte invisível” da modernidade medicalizada, onde a morte se tornou “suja” e posteriormente “medicalizada” por representar o “fracasso absoluto”.

A dimensão performativa dos rituais de despedida emerge claramente na análise das “últimas palavras” de Kastenbaum & Moreman sobre o impacto das diferentes tradições sobre as expectativas que se desenvolveram em torno deste momento final. Os autores (2024: 598; 596) criticam implicitamente os modelos prescritivos e defendem que “as boas mortes escapam mesmo ao planeamento mais meticuloso”, sugerindo que a despedida mais autêntica pode ser aquela que rejeita todos os guiões, como a do pai que simplesmente diz “Ah, agora que estás aqui, posso morrer facilmente” e morre duas horas depois.

A despedida é um tema quando nos debruçamos sobre os estudos da morte. Cada disciplina tem o seu olhar, mas a riqueza está em colocar essas mesmas perspectivas em diálogo, porque a morte e a despedida são fenómeno individuais, relacionais e sociais.

Hayslip & Hansson (2003) afirmam que durante décadas, o estudo do processo de morrer concentrou-se sobretudo nos aspectos psicossociais e emocionais observados em doentes terminais. Autores como Elisabeth Kübler-Ross (2009) marcaram profundamente este olhar ao propor um modelo de estágios (negação, raiva, negociação, depressão e aceitação) que procurava dar sentido às reacções dos doentes e fornecer ferramentas para os profissionais de saúde. No entanto, como salienta Sandstrom (2003), o percurso do fim de vida raramente é linear. Pelo contrário, os doentes vivenciam reacções cíclicas, simultâneas e até contraditórias, como medo, apatia, culpa, incerteza ou esperança. Assim, segundo os autores, o modelo de estágios, embora útil como referência inicial, simplifica em excesso uma experiência profundamente complexa e existencial.

Afastando-se desta abordagem reducionista, Doka (2003) propõe um olhar alternativo sobre o fim de vida. Em lugar de se centrar exclusivamente nas emoções negativas ou nas tarefas adaptativas face à perda, este autor sublinha o potencial transformador dos últimos momentos da existência, identificando possibilidades de crescimento em múltiplas dimensões – social, psicológica e espiritual. Esta perspectiva sustenta-se no reconhecimento de que, para além de lidarem com a perda e a

proximidade da morte, os doentes terminais se dedicam simultaneamente a um trabalho profundo de busca de sentido, de preservação da continuidade biográfica e de reafirmação do valor intrínseco das suas vidas. Apesar destes avanços, a literatura sobre a morte e o morrer focava-se frequentemente em categorias analíticas criadas pelos investigadores, mas deixava em segundo plano a voz do doente e as formas como ele próprio interpreta e narra a sua experiência (Hayslip & Hansson, 2003; Mattedi & Pereira, 2007). Foi precisamente com as abordagens mais recentes assentes em entrevistas etnográficas e metodologias indutivas, que se atingiu uma compreensão mais profunda de como os doentes constroem e preservam as suas identidades, mesmo perante o declínio físico e a iminência da morte (Sandstrom, 2003)

Kamerman (2003) salienta também que muitos constroem um sentido vital de si mesmos a partir de relações íntimas e das conquistas pessoais. Outros encontram na doença uma fonte paradoxal de empoderamento e transformação, extraíndo deles significados positivos. Além disso, os doentes criam estratégias para sustentar uma sensação de controlo, valor e continuidade, projectando a sua identidade para além da morte através da noção de “postself”, ou seja, é uma forma de imortalidade simbólica, na medida em que o sentido e a relevância de uma pessoa podem perdurar para além da sua morte (Kamerman, 2003: 47).

Deste modo, ouvir a voz do doente permite compreender que o processo de morrer não é apenas um conjunto de reacções emocionais ou tarefas de adaptação, mas sobretudo um trabalho identitário. Ao contar a sua própria história, o doente afirma quem é, quem deseja continuar a ser e como quer ser lembrado. Esta dimensão oferece-lhe uma forma de transcendência, que não anula a realidade da morte, mas possibilita esperança, vitalidade e continuidade (Kamerman, 2003).

Este momento simbólico, além de reforçar as vontades, a identidade e os valores de quem parte, estabelece um vínculo com aqueles que ficam, através da transmissão final de pensamentos, desejos ou decisões. Yalom & Yalom descrevem este desejo na primeira pessoa:

*My way of saying farewell to my friends will probably be centered around a late afternoon cup of tea. I have already begun to see a few of my close friends for this purpose and will schedule others in the weeks to come. I hope there will be time to say goodbye in person to everyone who has enriched my life and sustained me in these last difficult months. (Yalom & Yalom, 2021:81)*

Yalom & Yalom, neste livro editado depois da morte de Marilyn Yalom, falam sobre a despedida e a importância que esta tem nas suas vidas. Neste desabafo não se fala de ritos de passagem, mas ilustra-se a complexidade do processo de preparação para quem se aproxima da morte e dos mecanismos psicossociais adaptativos. Nesta obra é evidente a estratégia de negociação das expectativas sociais, através do controlo ritual das despedidas. Intui-se aqui o princípio da

reciprocidade social, pela urgência de retribuir simbolicamente o suporte recebido, demonstrando a persistência das normas de intercâmbio, mesmo em contextos existenciais limite

É na interacção que nos constituímos, e é precisamente aí que a gestão identitária assume particular relevância, na preocupação em construir uma impressão póstuma através de uma selecção criteriosa de modalidades, contextos e rituais de despedida. Tudo isto serve para moldar como o falecido será visto depois da morte, ou como a família desejará que ele seja lembrado (Goffman, 1993)

Marylin Yalom escolhe o tempo do chá como contexto de despedida. Esta decisão é puramente social, uma vez que o chá das cinco, especialmente na cultura anglo-saxónica, funciona como um script social culturalmente codificado que facilita a expressão de afectos numa moldura socialmente aceitável. O ritual do chá constitui também um espaço de transição, permitindo simultaneamente a renegociação das relações sociais antes da ruptura definitiva e um processo de desvinculação selectiva que prioriza as relações mais significativas. Marylin estabeleceu assim um ritual de despedida.

A propósito dos rituais de despedida e das expectativas face à “boa morte”, Kastenbaum & Moreman (2024) afirmam que em diversas culturas atribui-se às últimas palavras um carácter quase ritualístico, conferindo-lhes um significado que transcende o simples acto de fala. Esta expectativa torna-se evidente quando Edite se lamenta da ausência de uma evidência tangível do amor do marido. Descrevendo-se como “uma eterna romântica” que vê “muitos filmes”, Edite revela que esperava encontrar “dentro do envelope ou dentro de um livro uma carta” – um gesto que nunca aconteceu. O seu lamento ilustra como este ritual de despedida pode representar um testamento moral, uma súplica ou até um gesto de reconciliação. Deste modo, a despedida verbalizada humaniza a experiência da morte e perpetua a memória do falecido, reforçando a sua presença na memória dos que ficam.

Esta necessidade de materializar vínculos afectivos através de objectos e gestos ritualizados não é, contudo, exclusiva da contemporaneidade. A importância atribuída a estes rituais de despedida e à transmissão simbólica encontra raízes profundas na história cultural portuguesa. Kellehear (2007: 92) faz uma alusão específica a como a morte tem evoluído ao longo dos tempos em Portugal. Os autores descrevem o país como um território rural, onde os camponeses do século XVIII preparavam a morte de forma elaborada. Estes rituais de preparação integravam cuidados com a disposição dos bens, a salvaguarda do bem-estar espiritual e a participação da família e da comunidade no processo. O planeamento dos assuntos fúnebres incluía disposições meticulosas relativas à alienação dos bens e à selecção do local da sepultura. O morrer português, era menos um fim solitário e mais um processo de reconciliação e pertença, em que a alma, a família e a comunidade se encontravam num mesmo gesto de despedida e de fé.

Com a emergência da modernidade, assistiu-se a uma mudança paradigmática na forma de encarar a morte. Como já se referiu anteriormente, a partir do século XX, a visão da morte passou por um processo de secularização e individualização, marcado por uma abordagem médico-tecnológica e por

intervenções burocráticas (Kellehear, 2007; Walter, 2007). Este novo paradigma desvirtua, em muitos casos, a dimensão comunitária e espiritual anteriormente tão valorizada. Os rituais fúnebres e os preparativos assumiram contornos mais privados, apesar de condicionados pela estrutura técnico-científica e pela medicalização da morte. O “sequestro da experiência” (Giddens 2002), “uma experiência dissociada da vida social quotidiana”, sujeita à mediatização e invisibilidade, terá também modificado a experiência da despedida, quando ela acontece. Esta experiência tende hoje a ser mais recatada, em contraste com a colectividade e o simbolismo espiritual que caracterizavam as despedidas no passado (Cunha, 1999).

Será que ainda se formaliza o acto da despedida, ou não passa de uma representação colectiva baseada em crenças e de uma tradição que há muito desapareceu? Quando falamos em despedida estamos a referir quem parte ou quem fica?

Retomando Yalom & Yalom (2021: 110),

*As I look back onto Marilyn’s funeral, I wonder about my feeling so numb and calm on the day of burial. Perhaps it stems from my having been so close to her as she lay dying. I left nothing undone. I rarely left her side and counted the last breaths she took. And that last kiss on her icy cheek—that was the real moment of saying goodbye.*

Os que ficam também precisam de se despedir. Querem preencher o património afectivo e as memórias de quem parte, deixar uma marca que persista para além da ausência. São eles que dão o último beijo, muitas vezes num rosto já vazio de expressão. Ou talvez não. Será que a despedida é mais para quem fica do que para quem parte?

“Aí no hospital é que eu já achei que realmente definitivo, mas não fiz a despedida. Não fiz porque era uma consciência inconsciente, ou seja, eu percebia que realmente, mas não quis, não estava para mim, não estava em questão fazer a despedida, ou seja, eu não fui capaz de me despedir. Estive sempre presente, sempre ali com ele, com a sensação de que o ia perder, mas não fui capaz de me despedir dele textualmente. Não fui capaz de verbalizar uma despedida. Ok, não fui capaz de fazer isso e pronto”. (Alice, viúva 46 anos, 1 filha)

Alice ouviu e reteve as preocupações de Jorge e o desgosto que este manifestou por não poder levar a filha ao altar. Alice partilhou durante meses a tristeza, a revolta do seu marido, mas acha que não se despediu. Não houve a presença da comunidade próxima, não houve testamento moral, nem disposições explícitas quanto aos bens. Houve apenas súplicas que podem ter sido determinantes para a inflexão da sua trajectória, para a forma como Alice reconstruiu o seu futuro.

“E nunca falámos a não ser no hospital que ele às vezes dizia-me, toma conta da Rita. ...Eu acho que o meu marido tinha noção de que eu era uma mulher que não ia ficar, era mulher para dar a volta e sempre fui. Portanto, acho que a preocupação dele não era se eu ficava mal ou se, era o protegermos a nossa, a nossa filha.” (Alice, viúva aos 46 anos, 1 filha)

Durante meses, Joana e Miguel viveram entre exames, consultas e esperanças discretas. Nunca falaram sobre a morte. Era como se evitar as palavras, fosse suficiente para impedir que o inevitável acontecesse. Aos 40 anos ninguém morre assim.

“Eu acho que fugimos sempre um bocadinho da realidade, do que vai acontecer.” (Joana, viúva aos 39 anos, 2 filhos)

Instalou-se um acordo silencioso para não se deixarem abater. No entanto, ao evitar falar sobre o fim, também evitaram expressar o que sentiam um pelo outro, os receios, as despedidas.

“Nós não, não foi aquela coisa do, vamos aproveitar os últimos meses a ser felizes.” (Joana)

Joana não projectava uma vida sem Miguel. Mesmo quando os sinais se tornaram evidentes, não conseguia encarar a ideia de que ele poderia partir. Assim, mantiveram-se agarrados à rotina dos tratamentos, à possibilidade de um milagre, à ideia de que ainda havia tempo. Mas Miguel nunca se despediu.

“Por não querer acreditar que ia acontecer, o Miguel não se despediu de ninguém. ...Eu acho que ele só teve consciência que ia morrer, na manhã que morreu.” (Joana, viúva aos 39 anos, 2 filhos)

Joana não o deixou sozinho nem por um instante. Ficou agarrada a ele, segurando-lhe a mão com toda a força, como se assim pudesse impedir que ele partisse. No fim, entre o medo e o silêncio, entre o amor e a despedida não dita, ficaram as mãos apertadas, porque, apesar de tudo, Joana nunca o deixaria partir sozinho.

Desde o início, Madalena recusava-se a aceitar a inevitabilidade da morte de Diogo. No entanto, a realidade impunha-se gradualmente, e embora continuasse a alimentar a esperança, a percepção da gravidade da situação tornava-se inescapável. A casa permanecia cheia de amigos e familiares, criando um ambiente de apoio e presença constante, o que reforçava a recusa de Madalena em encarar a morte iminente, afastando acintosamente qualquer discurso de despedida ou rendição à doença.

À medida que a doença avançava, Madalena foi sendo pressionada para se preparar para o inevitável. Houve, contudo, momentos em que a consciência da despedida se impôs de forma mais clara. A viagem a Paris, feita na esperança de uma segunda opinião médica, revelou-se um marco doloroso. O olhar do especialista comunicou o que até então ela se recusava a aceitar:

“O que é que vêm para aqui fazer com um morto vivo?” (Madalena, viúva aos 45 anos, 4 filhos)

Madalena era médica, esta linguagem dura e crua ressoou e o choque fê-la perceber a proximidade do fim. No regresso, o casal fechou-se no quarto, numa tentativa quase desesperada de congelar o tempo. “Não há nada a fazer, não saímos daqui até tu morreres” decidiu Madalena, num acto de resistência e entrega. Mas a chamada de um médico trouxe-os de volta à realidade. Não era possível fugir.

Ainda no enquadramento do fim, Leonor vinha, de forma silenciosa, consolidando a certeza de que Francisco não sobreviveria. Mesmo assim, vivia um misto de racionalidade e emoção. Por um lado, percebia os sinais clínicos que indicavam o declínio inevitável; por outro, permanecia a incerteza de quando e como aconteceria. Leonor tinha uma preocupação recorrente, sabia que tinha de preparar os filhos, mas tentava encontrar o momento certo para lhes dizer a verdade. Um dia questionou Francisco sobre a ideia de partir:

“Se morresses amanhã, que em princípio não vais morrer de todo, achas que tinhas tudo resolvido? E ele respondeu: Tinha. Quer dizer, se calhar ainda não tinha resolvido tudo o que tinha para resolver em termos de contas.... Mas assim, em termos de pessoas, acho que sim, acho que tinha tudo, acho que estou em paz, acho que estou em paz...” (Leonor, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

Essa paz que Francisco sentia, Leonor queria também garantir aos filhos. Por isso, decidiu criar um momento de despedida antes que fosse tarde. Esse encontro deu-se já no hospital, com o pai visivelmente enfraquecido.

“Porque eu sei que os meus filhos não me iam perdoar. E mesmo assim, os meus filhos ainda me disseram, mais tarde: ‘Porque é que a mãe não me preparou mais cedo?’

Obrigui o Francisco a ter uma conversa com os meus filhos... Eu achei que era bom eles despedirem-se.” (Leonor).

Apesar dos seus esforços e da consciência da importância de uma despedida, o tempo de negação ou de ocultação da proximidade da morte gerou algum ressentimento. Os filhos só foram confrontados com a gravidade da doença, quando o pai já estava quase no fim, talvez se tenham ressentido e culpabilizado pela sua ausência.

“Quando o L. entrou no hospital, viu-me a chorar. E disse, oh mãe, não, não aconteceu (...).E de repente só me dizia “diga-me que é mentira” (...) E ele depois disse-me “eu não me despedi dele” (Leonor)

Leonor teve a preocupação da despedida, da preparação dos seus filhos para a morte do pai. Mesmo assim, o filho acredita que não se despediu. Madalena, por outro lado, que viveu a doença toda do marido em negação, teve de enfrentar a dor de uma despedida incompleta. A sua filha, revoltada, lamentava-se de que não se tinha despedido do pai. Esse peso acompanhou Madalena, apesar de saber que o tinha omitido porque tinha querido proteger os filhos do sofrimento de ver o pai a morrer.

“Sim ficou revoltadíssima contra mim. Essa está sempre contra mim.” (Madalena, viúva aos 45 anos, 4 filhos)

A filha mais nova tinha 14 anos. A morte nestas idades é incompreensível, mas será este um sinal de que, apesar de todas as despedidas silenciosas e antecipadas, nunca existe um adeus que pareça suficiente? Nunca se deixa ir.

Sob o ângulo dos estudos sobre a morte e morrer, a expressão “deixar ir” é usada como um direito do doente terminal. Perante a inevitabilidade da morte, ao doente cabe a tarefa de aprender a

desprender-se, um processo distinto de desistir. Alguns tanatologistas interpretam este gesto como um acto consciente da própria pessoa em fim de vida (Enck, 2003)

Nas últimas horas, Leonor disse a Francisco que podia “ir em paz”. Acredita que esse momento de permissão foi crucial para que Francisco se sentisse tranquilo e para que a sua partida fosse serena.

“E ele começou a comer a sobremesa e disse-me assim: ‘Estou confuso.’ ... eu disse ‘É normal’. Ele disse ‘Olhe, vou-lhe dizer uma coisa’.

Eu apertei-lhe a mão e disse ‘Vá sem medo, não fique confuso, vai correr tudo bem aqui. Eu estou cá, tenho muitas ajudas, portanto vá descansado’, e apertei-lhe a mão com toda a força. Eu disse-lhe isto nessa mesma tarde, nesse fim da tarde, poucas horas antes de ele morrer.” (Leonor, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

Leonor quis chamar o padre para a santa unção e esse momento foi devastador. Para ela, era um gesto essencial, porque ambos eram crentes, mas era, também, uma espécie de permissão para a morte.

“E só lhe disse assim: ‘E agora? O que é que vai acontecer?’ E o padre disse: ‘A Leonor sabe o que é que vai acontecer.’ E eu agarrei-me a ele, como se o quisesse segurar ali. Era como se ele estivesse a ir embora, como se aquela fosse a autorização para o Francisco morrer.”

Nos seus últimos momentos, Francisco permaneceu de mão dada com Leonor. A voluntária e amiga sugeriu que rezassem juntos uma Ave-maria. Assim começaram a oração. Passados uns breves minutos, a voluntária disse-lhe, “Ele já foi, Leonor”. Francisco morreu durante a oração, de mão dada com Leonor. O ambiente tranquilo e a presença das pessoas que o confortavam tornaram a partida mais íntima e consciente. Para Leonor, o gesto subtil de Francisco ao invocar “Leva-me, Nossa Senhora” durante a oração, marcou o seu afastamento, levando-a a reconhecer que a sua passagem tinha sido suave e pacífica.

Ao contrário de Leonor, e como já foi referido, Madalena recusou a morte e a ideia da partida de Diogo. Negou, adiou o cenário na sua cabeça, mas a despedida foi-se desenrolando suavemente ao longo das últimas semanas. Diogo, consciente da sua condição e da proximidade do fim, tentava organizar o futuro de Madalena e da família, dando orientações práticas sobre a vida da família. Entre momentos de lucidez e fragilidade, Diogo deixava instruções e expressava preocupações. Nos últimos dias, a comunicação tornou-se quase silenciosa. A sua presença resumia-se a olhares profundos e demorados, como se quisesse reter cada detalhe, cada instante.

“Olha para mim que eu vou-me embora, é a última vez! Dizia...” (Madalena, viúva 45 anos, 4 filhos)

Com estes olhares atravessados pelo silêncio, deixava Madalena num estado de angústia e impotência. Segurou-lhe a mão até ao fim. Nos momentos de maior consciência, Diogo apertava-lhe os dedos, como um último gesto de ligação e amor. As palavras finais foram simples, mas marcantes.

“Vê lá quem é que arranjas” Lembro-me que ele me dizia... ‘vai ter saudades minhas? Para eu ter cuidado quando arranjasse outro... vê lá por causa dos miúdos. (Madalena)

Diogo usava o sentido de humor, disse-lhe estas frases com um sorriso resignado, aceitando que a vida dela continuaria. Será que foi uma despedida? Talvez tenha sido apenas uma súplica, que tal como com Alice, se tenha transformado numa profecia.

O luto veio depois, inevitável. Mas até ao fim, Madalena escolheu viver cada momento ao lado de Diogo, recusando-se a antecipar a perda. Porque, como acreditava, a morte encara-se depois. Até lá, há vida para ser vivida.

“Depois quando apagou... cada vez respirava menos... E depois toda a gente dizia ‘Não se faz nada, não se faz nada.’ Claro que não se faz nada naquela fase.” (Madalena, viúva 45 anos, 4 filhos)

Madalena não descreve ao pormenor a hora final, mas deixa claro que acompanhou Diogo no último suspiro, permanecendo ao lado dele, sempre mão dada, enquanto ele ia “desaparecendo” gradualmente.

Edite também não oficializou a despedida. Vitor teimava em disfarçar a morte.

“Eu acho que ele sempre soube que ia morrer. Mas eu acho que isto foi muito “Eu não te vou dizer para tu não fiques mal”. Tínhamos essa relação os dois. Eu sempre a dar-lhe esperança e ele a não dizer, mas ambos a sabermos, portanto.” (Edite, viúva aos 52 anos, 2 filhos)

Embora consciente da proximidade da morte, Vitor não a verbaliza directamente, optando por gestos simbólicos. Pede desculpas à filha por não a levar ao altar, despede-se da casa. Esta forma oblíqua de preparação permite-lhe reconhecer o fim, sem romper a normalidade relacional. Contudo, a ausência de planeamento explícito é vivida pelos filhos como uma “pedra no sapato”, deixando “vazios” e “desculpas” que dificultam o luto. O momento final, descrito como um “despedir” contínuo de mãos dadas com Edite, não chegou para quem fica.

Assunção também deu a permissão a Lourenço para partir.

“Fiquei em paz. Porque acho que fiz tudo o que podia. (...) Mas foi tudo até à última. Ele esperou por mim para morrer, que me deu uma alegria enorme. É horrível ver alguém morrer, mas deu-me uma alegria enorme pensar... Que bom! Ele quis-me ver. Ele precisou de me ver antes de morrer. Eu não ficava nada em paz se o Lourenço tivesse morrido durante a noite. Ouviu e eu disse para parar e pronto, ele morreu. Não se preocupe. Eu tomo conta das crianças e tomo conta. (...) Eu cheguei lá ao meio-dia e ele estava em coma ou qualquer coisa e de repente acordou e viu-me. Ele já estava a respirar muito mal, estava com paragens respiratórias e estava tão aflito. Eu acho que foi importante e para mim foi importante. Foi horrível ver o que vi, mas foi importante. Compensa e traz paz.” (Assunção, viúva aos 49 anos, 3 filhas)

Os momentos de autorização para partir” descritos nos relatos de Leonor, Madalena e Assunção constituem rituais íntimos de reforço relacional e criação de memórias últimas. Quando Leonor diz a Francisco “Vá sem medo, vai correr tudo bem aqui” ou quando Assunção assegura a Lourenço “Eu tomo conta das crianças”, são palavras que concedem mais do que permissão, adjudicam formalmente a responsabilidade pela família e simbolicamente, são manifestações de fidelidade eterna.

A necessidade de Lourenço “esperar” por Assunção, os olhares profundos de Diogo que diziam “é a última vez” a Madalena, a mão apertada de Edite, ou a vigília de Leonor junto de Francisco revelam como estes momentos finais funcionam como intensificação dos vínculos. A proximidade da separação definitiva manifesta-se simbolicamente, transformando gestos simples, apertar uma mão, um olhar, uma palavra em registos permanentes de afecto, de conexão.

Com estes rituais de permissão escrevem em conjunto o último capítulo da relação. Este processo de co-construção cria um léxico narrativo reconfortante que alimentará o processo de luto através de uma narrativa de amor vivo até ao último momento.

Ao longo deste capítulo pretendeu-se apresentar a despedida como um ritual de transição que permite a reorganização das relações sociais perante a iminência da morte. Embora a literatura enfatize a sua importância, e Enck (2003) afirme que a despedida constitui uma opção individual no processo de morrer, a análise das narrativas revela um cenário mais complexo e paradoxal. As narrativas revelam que a maioria das mulheres entrevistadas não realizou despedidas formais ou explícitas, o que levanta questões fundamentais, se as despedidas cumprem uma função tão específica e importante, porque é que algumas mulheres as concretizaram e outras não? Que condições ou circunstâncias determinaram essa diferença?

A análise sugere três padrões distintos de gestão dos rituais de despedida. Para alguns doentes, dizer adeus integra o derradeiro movimento de deixar ir, funcionando simultaneamente como forma de se desligarem da vida e de prepararem os familiares para a perda. Porém, para outros, talvez o silêncio protector ou a negação seja uma estratégia de preservação da normalidade até ao fim. Esta diversidade aponta para a necessidade de compreender a despedida não como um imperativo universal, mas como uma possibilidade condicionada por factores culturais, relacionais e individuais que merecem análise aprofundada.

O padrão despedida Evitada, exemplificado pelos casos de Joana/Miguel, Alice/Jorge e parcialmente Madalena/Diogo, caracteriza-se por um pacto silencioso de não-verbalização da proximidade da morte, mantendo-se a normalidade quotidiana até ao momento final. Esta estratégia talvez assente na narrativa implícita de que “se não falarmos sobre isso, talvez não aconteça”, funcionando como mecanismo de protecção que permite preservar a esperança e a funcionalidade relacional.

Em contraste, o padrão despedida Planeada, observado nos casos de Leonor/Francisco e Assunção/Lourenço, revela uma abordagem proactiva na criação de momentos específicos de despedida, incluindo preparação dos filhos e verbalização explícita de permissões para partir. Esta tipologia opera eventualmente sob a narrativa de que “temos de nos preparar e preparar os outros”, reflectindo uma estratégia de controlo da ansiedade através do planeamento e da gestão activa do processo de transição. Neste caso concreto realizado apenas por Leonor. Francisco continuaria a negar.

O padrão despedida Simbólica, presente nos últimos olhares de Madalena/Diogo, em Edite/Vitor, em alguns momentos da experiência de Alice, manifesta-se através de comunicação não-verbal, gestos simbólicos e permissões tácitas. Esta categoria intermédia assenta na crença de que “sabemos sem precisar de dizer”, sugerindo formas alternativas de ritualização que escapam à verbalização explícita. O momento final, descrito como um “despedir” contínuo de mãos dadas, revela que a despedida pode ser menos um evento pontual e mais um processo difuso, mas essa dispersão parece ter consequências na reorganização das relações sociais dos que ficam.

A análise dos determinantes destes padrões revela múltiplas dimensões explicativas. Ao nível dos factores psicológicos individuais, identificam-se diferentes estratégias adaptativas, como a negação para alguns (Joana/Miguel), enquanto outros gerem a ansiedade através do controlo e planeamento (Leonor/Francisco). Esta dicotomia controlo versus rendição sugere perfis psicológicos distintos na abordagem da finitude. Simultaneamente, os recursos de elaboração simbólica influenciados pelo capital (cultural, social e religioso) e experiências prévias com a morte, podem ser factores mediadores.

Os factores relacionais e familiares emergem como determinantes cruciais na configuração dos padrões de despedida. As dinâmicas de casal revelam diferenças entre relações simétricas, onde ambos os membros evitam o tema da morte e relações complementares e onde um dos elementos assume o comando da situação. Esta questão das posições de poder que se conquistam e as transformações de papéis podem ser aqui factores relevantes e interessantes, para explorar empiricamente este fenómeno.

Esta diferenciação sugere que o silêncio pode funcionar tanto como mecanismo de protecção mútua, quanto como estratégia disfuncional. As responsabilidades parentais introduzem complexidade adicional, funcionando ora como catalisadores da despedida explícita (Leonor sente-se obrigada a preparar os filhos), ora como justificação para a evitação (Madalena escolhe “proteger” os filhos dessa experiência). A idade dos filhos emerge como variável moderadora, sugerindo que diferentes fases de desenvolvimento exigem estratégias diferenciadas de gestão da informação sobre a morte parental.

Esta tipologia revela que a ausência de rituais explícitos de despedida não constitui necessariamente um fracasso ou actos de negação pura, mas pode reflectir estratégias adaptativas legítimas face a recursos, aos constrangimentos individuais e sociais e a dinâmicas específicas de relacionamento conjugal e familiar.

#### **7.4. O momento da morte**

“Heidegger uma vez definiu a morte como sendo a impossibilidade de mais possibilidades”  
(Yalom, 2016: 61)

O momento da morte configura-se como uma ruptura que desorganiza a experiência temporal de quem fica. Este instante crítico seja presenciado ou reportado, constitui um desabar das temporalidades, onde o presente se torna avassalador, o passado permanece presente e o futuro é ainda impensável e totalmente desconhecido.

Esta desestruturação manifesta-se através de uma experiência de descontinuidade, onde a identidade e as narrativas pessoais se fragmentam pela ausência irreparável do outro. O tempo da morte é um tempo difuso, marcado por uma aparente amnésia que as participantes descrevem, onde o imediatismo do momento contrasta com a impossibilidade da continuidade biográfica anterior.

A experiência de perder alguém pode ser um confronto com a fragilidade da vida e com a inevitabilidade da morte, conduzindo a uma reflexão profunda sobre a existência pessoal, as relações e a reformulação de prioridades e valores que permitam a viúva continuar a sua vida e reconstruir a sua identidade (Kellehear, 2007). Este estágio, em que há uma sobreposição, confusão, aniquilação das temporalidades, num presente de confronto com a perda, não encaixa no passado de uma vida vivida e num futuro de ausência. Este momento manifesta-se como uma experiência de descontinuidade, na qual a identidade e as narrativas pessoais são temporariamente desestruturadas pela ausência irreparável do outro.

O momento da morte não é um ponto final, mas o início de uma reconstrução narrativa que, frequentemente, já se esboçava antes do fim. É, no caso de doença prolongada um fim, mas um início para quem fica. É neste contexto que se começam a elaborar discursos em torno da perda, a procurar significados que sustentem a integração da perda na nova trajectória de vida. Este processo de integração, como sugere Neimeyer (2006), torna-se fundamental na medida em que permite aos indivíduos interpretar a experiência de perda e encontrar formas de preservar memórias e vínculos com o cônjuge desaparecido. Mais do que isso, a vivência da perda pode operar como catalisador de transformação subjectiva.

Ao (re)significar a experiência, o indivíduo assume um papel activo na reelaboração da sua própria vida, distanciando-se da posição de vítima passiva das circunstâncias e tornando-se autor de uma nova narrativa possível.

O sofrimento pode transcender a dimensão puramente emocional e tornar-se força motriz de transformação. Ao impulsionar a reorganização de prioridades, a reconstrução do eu e a requalificação individual e social, confere novo propósito e direcção à existência. As narrativas recolhidas neste projecto são disso testemunho vivo. Independentemente de se tratar de uma “boa” ou “má morte”, a experiência do fim funciona como catalisador de mudanças profundas que desafiam e reconstróem tanto as estruturas pessoais, como as sociais, revelando a capacidade humana de criar sentido a partir da perda

A análise das narrativas sobre o momento da morte revela regularidades estruturais que permitem identificar padrões consistentes nas experiências das viúvas. As narrativas reflectem processos de ruptura e demonstram que as respostas à morte não são exclusivamente individuais, mas encontram-se socialmente estruturadas, através de repertórios culturais partilhados sobre o cuidado, a conjugalidade e o luto.

#### **7.4.1. Morte e emoção: a experiência socialmente mediada**

As participantes foram convidadas a falar sobre o momento da morte. Pretendeu-se apreender as emoções, os sentimentos, pensamentos e as decisões que as assaltaram nesse preciso momento. As questões que se colocaram durante as entrevistas foram exactamente: Como foi a morte do seu marido? Por doença ou sem aviso, conte-me a sua dor. O que sentiu? Consegue descrever-me todas as emoções associadas? O que viu, o que ouviu, o que mais lhe prendeu a atenção nesse preciso momento?

O momento da morte foi descrito, por muitas, como um tempo difuso. O choque inicial manifesta-se através de expressões que reflectem a percepção da perda como uma experiência avassaladora, que desafia a capacidade de resposta emocional e cognitiva (Neimeyer, 2006). Durante esta fase da entrevista, houve momentos em que recordar parecia difícil, mas a intensidade emocional do acontecimento, permitiu que as memórias emergissem e as narrativas fluíssem de forma relativamente espontânea.

A diversidade de vivências, desde a perda de referências espaciais, à paralisia reflexiva, à procura urgente de significado, à consciência súbita da irreversibilidade, até à experiência de uma ambivalência emocional complexa, sugere que o momento da morte, embora universalmente disruptivo, é vivido de formas profundamente singulares.

O impacto emocional imediato no momento da morte pode traduzir-se num sentimento de desorientação e desintegração, em que a perda é experienciada como um colapso marcado por uma sensação de incredulidade e pela dificuldade em assimilar a nova condição. Trata-se de uma experiência corporal e sensorial de ruptura, uma fragmentação do espaço, uma perda das referências espaciais e de segurança.

“Eu fiquei tipo, o céu caiu em cima de mim, o chão fugiu-me dos pés e só tinha que me preparar.” (Margarida, viúva aos 32 anos, 2 filhos)

“O vazio. Um vazio. O chão fugiu debaixo dos pés.” (Sofia, viúva 52 anos, 4 filhos)

“Eu saí de lá, desesperada, aos gritos, a chorar. ...Era uma dor no corpo, eu sentia que estava a ser esfaqueada ao meio.” (Leonor, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

A análise dos discursos revela que a experiência da perda está associada a uma percepção de deslocamento e desenraizamento. O impacto emocional intenso conduz a uma sensação de

fragmentação, na qual o indivíduo se sente privado de controlo sobre a própria existência. O uso recorrente de expressões como “vazio”, “cair” e “fugir” sugere um estado de colapso, reflectindo a incapacidade momentânea de assimilar a perda e de projectar um futuro sem o cônjuge.

Como consequência directa desta desorientação inicial pode manifestar-se a paralisia emocional, bloqueio e negação – uma paralisia reflexiva. Esse estado traduz um mecanismo de defesa no qual a negação emocional se sobrepõe à capacidade de reflexão, resultando na suspensão temporária da reflexividade devido à incerteza e incredulidade do evento (Caetano, 2017).

“Fiquei vazia. Fiquei, fiquei.” (Sofia, viúva aos 52 anos, 4 filhos)

“Fiquei apática, não reagi.” (Alice, viúva aos 46 anos, 1 filha)

“Não chorei e nunca consegui chorar. Fiquei completamente bloqueada.” (Pilar, viúva aos 50 anos, 3 filhos)

“Como é que em segundos uma pessoa está viva de mão dada e, em segundos, deixa de estar viva? Não pode ter ido, não é possível.” (Leonor, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

“Lembro-me de querer ir embora, de me meter no quarto e só querer vestir preto.” (Madalena, viúva 45 anos, 4 filhos)

São frases que ilustram um intervalo latente entre o acontecimento e a capacidade de reelaborar o seu significado. Segundo Stroebe & Schut (2010), essa paralisia emocional deve-se ao impacto traumático da perda e à dificuldade em processar a ausência de um vínculo tão significativo. A teoria da vinculação no luto (Neimeyer, 2022) sugere que, quando uma relação emocional profunda é abruptamente interrompida, o indivíduo pode entrar num estado de choque caracterizado por torpor e insensibilidade, impossibilitando, num primeiro momento, a assimilação da realidade da perda.

Após o bloqueio emocional defensivo pode surgir uma reactivação através da interrogação compulsiva para se encontrar um sentido:

“Porque é que isto aconteceu?” (Pilar, viúva aos 50 anos, 3 filhos)

“Mas, é o que vai ser a minha vida? Que vai ser de mim? ” (Sofia, viúva aos 52 anos, 4 filhos)

“Porquê que os meus filhos, que são as pessoas que eu mais amo, também têm que passar por isto?” (Leonor, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

A mente impossibilitada de processar o acontecimento procura restabelecer o equilíbrio através de perguntas que façam emergir a lógica e o sentido do mundo que se acaba de fragmentar. A necessidade de justificar e dar sentido à perda é uma forma de retomar a continuidade biográfica, mesmo quando essa continuidade está em suspenso. A procura de sentido é uma estratégia decisiva que percorre o processo de aceitação da irreversibilidade do acontecimento e para lidar com o luto, processos estes estruturalmente condicionados por sistemas culturais e crenças pessoais (Stroebe et al., 1999; Neimeyer, 2006;2022).

A consciência da irreversibilidade da perda é reconhecida pelos testemunhos e espelha o trabalho de reflexividade activo, de identificação de um futuro assente na aceitação de que a morte alterou irreversivelmente a sua trajectória de vida.

“Acabou. A minha vida já nunca mais vai ser a mesma. Mesmo que eventualmente houvesse cura, a minha vida nunca mais iria ser a mesma. E portanto, aqueles segundos e depois voltou a acontecer. Quando me disseram que ele tinha morrido, eu pensei, acabou! Isto já é outra vida agora. Portanto, eu tive essa consciência.” (Alice, viúva 46 anos, 1 filha) 155)

“Uma solidão enorme, o peso de uma responsabilidade tremenda.” (Pilar, viúva 50 anos, 3 filhos)

“Senti um desabar, como a tirar o tapete do chão. Um desabar. Sentimos desabar. E desabar. Um pânico horroroso. Como é que ia ser? (...) Pânico de tudo. Quem pagava as contas? Quem fazia? Era tudo ele. Eu nem sequer sabia o que é que assinava.” (Margarida, viúva 32 anos, 2 filhos)

A consciência da irreversibilidade representa a transição crucial entre a procura de um sentido que eventualmente conduz à integração e acomodação da perda e as perguntas “porquê?” que evoluem para considerações como “nunca mais será igual”. A dependência funcional e emocional do cônjuge gera um vazio que, nesse momento, parece intransponível. A sensação de desmoronamento e pânico decorre da consciência da perda e da incapacidade de vislumbrar um futuro sem a presença do outro. A perda representa, aqui, um desmantelamento estrutural, uma falha na rede de interdependência que deixa a viúva sem suporte imediato. O choque emocional antecede um período de imobilidade e desorientação.

Como extensão natural da consciência da irreversibilidade, concretamente a consciência da ruptura definitiva, pode emergir um fluxo de sentimentos aparentemente contraditórios e ambivalentes. Fase que se pode definir como ambivalência emocional complexa.

“Bolas, porque é que eu não estava acordada? Porque é que eu não estive com a mão dada? “ (Alice, viúva aos 46 anos, 1 filha)

“Mas tu já sabias! E depois eu... Mas, está bem... E depois eu voltava-me a desesperar e vinha uma vozinha a dizer, 'mas tu já estavas a preparar para isto?’” (Leonor, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

Em quase todos as participantes que tiveram de passar pelo cuidado dos maridos doentes, identificaram-se ainda sentimentos de culpa e uma avaliação qualificativa do seu comportamento como mulher cuidadora no momento da morte. Nota-se uma necessidade de corresponder a expectativas e de encontrar conforto na sua realização. A repetição de perguntas revela-se na forma de pensamento intrusivo, onde a viúva tenta reescrever os acontecimentos. O discurso oscila entre auto-recriminação e autojustificação, reflectindo um processo intenso dialógico interno. A mudança brusca entre pronomes (“mas tu já sabias!”) indica uma dissociação parcial entre diferentes partes do self. A culpa é um pensamento recorrente no luto inicial, manifestando-se na forma de

questionamentos sobre o que poderia ter sido feito de diferente. O que está subjacente a esta fase são as expectativas sociais, a representação individual e colectiva do que é uma boa cuidadora, o que é uma mulher exemplar. A força do papel social impõe-se discretamente, num momento de crise e de avaliação de recursos e propostas possíveis.

Mas a experiência da perda não se traduz unicamente em sofrimento, mas pode também ser acompanhada por um sentimento de alívio pelo fim do sofrimento do cônjuge, uma ambivalência que evidencia a complexidade emocional do luto:

“Foi um misto de sensações, porque acabava sinceramente o sofrimento dele, o sofrimento que ele não merecia. Uma pessoa com aquela forma de estar e de ser não merecia ter sofrido tanto tempo. Não posso dizer que senti um alívio, de maneira nenhuma. Não foi isso que eu senti. Gostaria muito de ter dito finalmente acabou esta luta, não foi? Foi um misto de sensações, mas eu só me lembrava dos meus filhos.” (Edite, viúva aos 52 anos, 2 filhos)

“Eu penso que foi algum alívio pelo sofrimento todo que ele teve.” (Madalena, viúva 45 anos, 4 filhos)

“É uma mistura de alívio porque a pessoa que nós amamos parou de sofrer com desespero de nunca mais o vamos ver.” (Leonor, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

“Fiquei aliviada por o Lourenço já não sofrer mais.” (Assunção, viúva aos 49 anos, 3 filhas)

A ambivalência emocional que ilustra estas narrativas traduz a complexidade da experiência da perda. Segundo Neimeyer et al. (2006), esta ambivalência é um indicador da exigência e profundidade da tarefa de reconstrução de significado que o luto implica. O sentimento de alívio, mais especificamente quando a morte ocorre após um longo período de sofrimento, não elimina a dor nem o vazio existencial. Surge, antes, como uma estratégia de apaziguamento que, paradoxalmente, pode ser vivida como uma forma de traição ao vínculo afectivo. Essa contradição emocional faz parte do processo de incorporação e de aceitação da morte do cônjuge. Como sublinham Stroebe & Schut (1999; 2010), a construção narrativa do luto implica integrar essas emoções aparentemente opostas, permitindo ao indivíduo desenvolver uma compreensão mais coerente e reconciliadora da sua experiência.

A relevância deste padrão de ambivalência complexa reside na sua capacidade de evidenciar como as viúvas desenvolvem uma sofisticação emocional que lhes permite integrar sentimentos que, numa lógica simplista, seriam mutuamente exclusivos. Esta ambivalência constitui, assim, um indicador de processamento da perda, onde a aceitação da complexidade substitui a procura de respostas que caracterizava os padrões anteriores.

**Tabela 7.2 - Padrões narrativos do momento da morte**

<b>Padrão</b>	<b>Características Principais</b>
<b>Perda de referências espaciais</b>	Desorientação física e sensorial imediata. Experiência corporal da ruptura onde as coordenadas básicas de orientação se dissolvem.
<b>Paralisia reflexiva</b>	Bloqueio emocional e cognitivo como mecanismo defensivo. Suspensão temporária da capacidade de processar o acontecimento devido à sobrecarga do sistema.
<b>Procura urgente de significado</b>	Reactivação cognitiva através de interrogação compulsiva. Tentativa de restaurar lógica ao mundo fragmentado através de questionamento obsessivo sobre causas.
<b>Consciência da irreversibilidade</b>	Reconhecimento cognitivo de que a perda alterou definitivamente a trajetória de vida. Aceitação de nova realidade e responsabilidades acrescidas.
<b>Ambivalência emocional complexa</b>	Capacidade de sustentar emoções contraditórias entre a avaliação retrospectiva das expectativas sociais sobre o papel de esposa e cuidadora e o alívio pelo fim do sofrimento vs. dor pela ausência.

Fonte: elaborado pela autora

A análise de cada padrão da Tabela 7.2 evidencia como a experiência da perda é simultaneamente mediada por estruturas sociais. Desde as metáforas espaciais, passando pela legitimação social do bloqueio emocional como resposta normal ao trauma, até à tensão entre autenticidade pessoal e conformidade com as expectativas sobre a boa esposa e cuidadora.

Esta análise demonstra que as viúvas não respondem à morte num vazio social, mas navegam continuamente entre a singularidade da sua perda e os repertórios culturais disponíveis para a processar. O momento da morte emerge, assim, como um processo de co-construção social da experiência, no qual a crise biográfica se pode transformar num ponto de viragem, através de uma complexa negociação entre recursos internos e estruturas sociais.

#### **7.4.2. As primeiras decisões: acção, responsabilidade e propósito**

O foco nas emoções e sentimentos do subcapítulo anterior permite aceder ao estado liminar entre estruturas sociais, onde emergem formas mais básicas da experiência social. Simultaneamente, a análise das primeiras decisões revela como, mesmo no momento de maior vulnerabilidade, as viúvas mobilizam recursos individuais, culturais e sociais para navegar a crise. Esta abordagem pretende, assim, compreender como o momento aparentemente mais íntimo e pessoal da perda é sempre socialmente estruturado, constituindo um observatório privilegiado dos processos através dos quais o social se inscreve no individual e vice-versa.

Para algumas viúvas, a resposta à morte do cônjuge é o pragmatismo e a acção imediata. A necessidade de estruturar a nova realidade sobrepõe-se ao sofrimento emocional, como um mecanismo de defesa contra o colapso. O equilíbrio, neste caso, é marcado pela eficiência e pelo controlo da situação. As viúvas assumem a responsabilidade de conduzir a transição para uma nova

configuração individual, familiar e social, preservando a estabilidade dos filhos e financeira da casa. O enfrentamento não significa ausência de dor, mas uma estratégia para evitar a sensação de desamparo, e de falta de direcção. (Anderson et al., 2023)

“A minha preocupação era enterrar os mortos e cuidar dos vivos. (porque o filho mais velho também tinha acabado de ser diagnosticado com um linfoma.) Vou mudar de casa e vou procurar emprego.” (Joana, viúva aos 39 anos, 2 filhos)

“Eu cheguei a casa depois de vir de Santa Maria e sentei-me a corrigir trabalhos que tinha de entregar porque estávamos quase no final do primeiro período, não era?” (Pilar, viúva 50 anos, 3 filhos)

“E depois pensei (...) Como é que eu ia contar aos meus filhos?” (Maria viúva aos 42 anos, 3 filhos)

“Nunca tinha tido essa noção e depois sentei-me no sofá e pensei quem é que eu vou ligar? o que vou dizer aos meus filhos? Aos meus filhos? (Carla, viúva aos 36 anos, 3 filhos)

“(...)Trazer o corpo para casa, resolver a vida da família e suavizar o sofrimento dos meus filhos.” (Inês, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

“Eu sou muito pragmática, muito racional. Em determinados momentos eu vivo a sensibilidade que tenho de viver. Mas depois, de repente, eu começo, tuca, tuca, tuca. É uma fuga, é uma fuga.” (Edite, viúva aos 52 anos, 2 filhos)

As decisões reflectem a necessidade de agir como um mecanismo de reorganização psicológica e reorganização do espaço relacional, profissional e social. São elementos constitutivos do processo de elaboração das estratégias de enfrentamento que advém da necessidade de manter a funcionalidade da vida. As viúvas foram dando cada vez menos visibilidade ao seu sofrimento emocional, para que a estrutura familiar continuasse intacta, apesar da ausência do cônjuge. Esta decisão de segurança emerge da percepção do controlo, da estabilidade que se reconquista.

A responsabilização pelos filhos e o desejo, quase visceral, de protecção da família, estão bem marcados em todas as narrativas. O foco no bem-estar dos filhos permite desviar a atenção do sofrimento individual e, ao mesmo tempo, responder à exigência de cumprir um papel de pai e mãe que tinha, até então, sido partilhado. O discurso das viúvas revela uma preocupação constante com a protecção emocional e material dos filhos, reforçando a ideia de que a parentalidade se torna um pilar fundamental para a reconstrução das suas vidas.

“Os maiores desafios naquele momento os filhos, os filhos, os filhos! Sem dúvida nenhuma, os filhos” (Inês, viúva aos 42 anos, 2 filhos).

“Porque é que os meus filhos, que são as pessoas que eu mais amo, também têm que passar por isto?” (Leonor, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

“Foi realmente. Foi um misto de sensações, mas eu só me lembrava dos meus filhos. (...) Eu tenho de agora ser a mãe, o pai, a dona de casa. Tudo tem que ir para a frente.” (Edite, viúva aos 52 anos, 2 filhos)

“A primeira decisão para mim foi sempre manter a vida tal qual como se o pai fosse vivo.” (Madalena, viúva aos 45 anos, 4 filhos)

Das narrativas emergiram inquietações múltiplas sobre como comunicar a perda, como amparar e diminuir o sofrimento e como minimizar o impacto devastador da perda. Este foco prioritário nos filhos parece configurar a necessidade de compensação instrumental e afectiva do vazio deixado pela ausência paterna, reconfigurando a organização familiar de forma significativa.

O foco nos filhos assume uma dimensão ainda mais profunda, quando compreendido como mecanismo de preservação da identidade materna numa altura em que a identidade conjugal foi abruptamente interrompida. Anderson et al., (2023) observam que as viúvas jovens experienciam uma fragmentação identitária, sendo a maternidade o único papel social que permanece intacto no seio do agregado doméstico e que pode fornecer continuidade biográfica. Os filhos representam, simultaneamente, uma responsabilidade e uma fonte de significado existencial, oferecendo às viúvas uma razão tangível para continuar e prosseguir com as suas vidas.

Por outro lado, para além da responsabilidade parental de sobrevivência e cuidado sentida, estes adquiriram um significado simbólico como extensões vivas do cônjuge falecido, permitindo manter um vínculo continuado com o marido e pai ausente. Esta dimensão criou uma interdependência emocional complexa onde, embora os filhos dependam exclusivamente das mães para suporte, as mães também dependem dos filhos para encontrar conforto e preservar o sentido de propósito existencial. A presença dos filhos funciona como uma forma de perpetuar simbolicamente a ligação conjugal perdida, oferecendo consolação através da continuidade familiar e genética que representa (Anderson et al., 2023; Chami & Pooley 2023). Na tabela 7.3 sistematiza-se as narrativas, dando visibilidade a três estratégias mobilizadas logo após a morte dos maridos.

**Tabela 7.3 - Padrões narrativos das primeiras decisões**

<b>Padrão</b>	<b>Características Principais</b>	<b>Mediação Individual-Social</b>
<b>Pragmatismo defensivo</b>	Resposta através da acção prática como mecanismo de protecção contra o colapso emocional. O controlo funciona como estratégia de manutenção da funcionalidade.	Vulnerabilidade individual mobiliza scripts culturais sobre “eficiência feminina” em crises, transformando fragilidade em performance de competência social.
<b>Responsabilização parental</b>	Intensificação do papel de protecção total dos filhos, assumindo funções maternas e paternas. Os filhos são o foco de todas as decisões e preocupações.	Perda da identidade conjugal é compensada pela intensificação maternal socialmente legitimada, respondendo a expectativas sobre “boa mãe”.
<b>Continuidade familiar e vínculo memorial</b>	Estratégia integrada de preservação da estrutura familiar e manutenção simbólica do vínculo com o falecido através dos filhos.	Necessidade de normalidade e ligação ao falecido articula-se com pressões sociais para manter “família intacta” e continuidade genealógica.

Fonte: elaborado pela autora

Esta análise revela que as “primeiras decisões” constituem estratégias estruturalmente condicionadas onde a agência individual se exerce dentro de quadros normativos sobre género, família e maternidade. As viúvas não escolhem livremente como responder à crise, mas mobilizam repertórios culturalmente disponíveis que, simultaneamente, lhes oferecem recursos para enfrentar a perda e as condicionam a responder a expectativas e a reproduzir referenciais sociais convencionais sobre o papel de mãe e sobre a família.

### **7.5. Entre rituais, luto e a reconstrução identitária**

“Os funerais são para os vivos”. Esta afirmação de Ramos & Costa (2014) ilustra de forma perspicaz e eloquente a realidade que emocionalmente custa rever e encerra uma verdade fundamental frequentemente esquecida - em última instância, as cerimónias fúnebres, antes de serem homenagens aos mortos, são instrumentos dos vivos para lidar com a perda, reorganizar o tecido social esgaçado pela ausência e reconstruir identidades estremecidas pela perda. “As histórias da morte são, antes de mais, histórias da vida”, (Cunha, 199:103) e quando irrompe inesperadamente, quando chega “fora do tempo”, quando arranca um jovem cônjuge e deixa para trás uma viúva precoce, a sua violência é tanto maior quanto mais improvável era a sua chegada.

Os rituais fúnebres como o velório, as exéquias, o funeral, o luto funcionam como ritos de passagem que permitem gerir esse momento de ambiguidade entre a presença e a ausência, entre o mundo dos vivos e o dos mortos. São práticas que permitem restabelecer a ordem pessoal e social e assumem uma função fundamental, porque proporcionam um enquadramento social para a expressão da dor, legitimam o sofrimento, marcam simbolicamente a transição para um novo estatuto social (Ramos & Costa, 2014).

Mas o que acontece quando estes rituais tradicionais já não respondem às necessidades dos enlutados, ou quando as cerimónias prescritas pela tradição são cumpridas sem critério, sem significado, sem questionamento, porque é assim e sempre foi? O que se passou com as viúvas? Ilustramos com os testemunhos mais paradigmáticos e reveladores de mais uma especificidade da viuvez fora do tempo.

Cunha (1999) documenta transformações profundas nas atitudes face à morte em Portugal, evidenciadas através de dois indicadores fundamentais a hospitalização da morte e a cremação. A cremação surge como indicador particularmente revelador das mudanças de mentalidade. Cunha (1999) observa que esta prática reflecte uma nova forma de estar face à evacuação da morte e dos mortos, traduzindo necessidades de tornar o processo mais expedito e de poupar os sobreviventes a determinadas condutas ritualizadas. A percentagem de cremações cresceu significativamente, evidenciando uma reconfiguração das representações sobre o corpo morto e o seu destino. Em 2023,

cerca de 50% dos funerais no país envolveram cremação. O crescimento do número de cremações é resultado de uma série de factores culturais, sociais, ecológicos e infra estruturais que reflectiram uma mudança significativa nas práticas funerárias do país.<sup>9</sup> Os testemunhos confirmam que quase todos os corpos foram cremados, apenas três das viúvas cumpriram os rituais tradicionais.

Os testemunhos revelam de forma eloquente as tensões entre expectativas sociais e necessidades emocionais durante todo o processo de alienação do corpo. O caso de Inês é particularmente ilustrativo. O marido morre num acidente trágico e ela assume controlo rigoroso sobre todo o processo, restringindo deliberadamente a participação de terceiros nos momentos de vela e de acompanhamento que considera mais íntimos. A decisão de não tornar público o momento da cremação revela esta necessidade de privatização:

“Eu proibi, e proibi mesmo, as pessoas de irem ao sítio da cremação (...) porque eu queria esse momento só para mim e para os meus filhos”. (Inês, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

Mesmo aos irmãos, impõe restrições: “ são só os cinco irmãos. Não vão os vossos cônjuges porque eu não aguentava”. À família do marido, comunica a mesma decisão.

Esta privatização radical dos rituais representa uma ruptura com o modelo tradicional de luto público e comunitário. Como observa a própria Inês, reconhecendo as consequências sociais das suas escolhas, esta reconfiguração “magoou muitas pessoas”. Contudo, longe de ser um abandono do valor simbólico dos rituais, representa uma adaptação às necessidades emocionais específicas da enlutada. Esta procura preservar momentos de intimidade familiar num contexto de exposição pública inevitável que já durava há 7 semanas e meia. Particularmente significativo é o ritual improvisado que Inês cria com os filhos após receberem as cinzas. Depois de um momento formal com a sogra e a cunhada segue-se um momento radicalmente diferente:

“Pusemos as músicas do Guilherme a tocar altíssimo e dançámos a noite toda. Que giro, Não é giro? Dançámos a noite toda e tivemos ... eu não sei se nos estávamos a rir ou não, mas acho que sim, que nos tivemos a rir” (Inês, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

Este momento, que Inês descreve como “talvez a primeira vez que nos rimos os três em conjunto” e “completamente estranho, mas soube-nos lindamente”, ilustra o que Ramos & Costa (2014) identificam como emergência de novos rituais, adaptados às necessidades emocionais específicas e que mantêm a função apaziguadora dos rituais tradicionais através de formas criativas e personalizadas. A família, que era “muito bem-disposta”, encontra nesta celebração improvisada uma forma autêntica de honrar a memória do falecido que os rituais formais não proporcionavam.

A experiência de Inês evidencia também, dramaticamente, a importância da sequencialidade ritual. O período entre o acidente e a chegada do corpo foi marcado por adiamentos sucessivos e incertezas.

---

<sup>9</sup> [guiafuneraria.pt](http://guiafuneraria.pt)

As sete semanas e meia de espera constituíram um período de liminaridade extremamente angustiante:

“Olhe, um terror. Um terror. Um terror. Um filme de terror (...) Um terror, um medo, sobressaltos constantes com aqueles telefonemas. O peso do mundo sobre mim, porque era a responsabilidade das decisões permanentes”. (Inês, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

Esta impossibilidade de realizar os rituais adequados no tempo esperado, impede a transição psicossocial necessária, como sublinham Ramos & Costa (2014), criando uma suspensão angustiante, onde nem a morte é definitiva (pela ausência do corpo) nem a vida é possível. O confronto posterior com o corpo teve também significado profundo:

“O lidar com esse corpo foi lidar com, pôr fim, o amor por aquele corpo. Trazê-lo não é? Dar um fim digno. Deixar que as pessoas manifestassem os seus sentimentos em frente ao corpo”. (Inês, viúva 48 anos, 2 filhos)

Nem todos os funerais tiveram a dimensão brutal e temporalmente desajustada como o do marido de Inês. No entanto ficou bem visível nas narrativas de Margarida, Maria, Leonor e Carla que durante os rituais há desconfortos, desencontros que Carla manifesta como um incómodo profundo, que identifica como uma falsidade social:

“O que me estava a custar mais era a chegar a Torres Vedras aquela falsidade toda de pessoas que nunca... de repente iam ao funeral, porque conheciam o meu sogro e a minha sogra”.(Carla, viúva aos 36 anos, 3 filhos)

Esta observação revela a tensão entre a função pública dos rituais de momentos que reforçam os laços comunitários (Ramos e Costa, 2014) e a sua dimensão íntimo-emocional. A participação de pessoas distantes ou com laços fracos ao falecido é vivida pelas viúvas como intrusão, como falsidade que contamina um momento que deveria ser de autenticidade emocional, experienciado apenas pelos amigos e familiares próximos da família e do falecido. Esta dimensão de intimidade exclusiva revela a tendência de privatização dos rituais que Inês tão bem acima ilustrou. Maria também mandou fechar a igreja para estar a sós com o marido – “Desculpem, mas agora a capela é minha e fiquei ali”. Escreveu - lhe uma carta e leu-a em voz alta. Colocou-a entre as mãos, que Filipe levou até à eternidade.

Por outro lado, Sofia e Leonor confrontam directamente as narrativas sociais consoladoras sobre o luto. Sofia descreve uma situação extraordinária: “Estava no hospital, houve um velório sem corpo”. Esta adaptação ritual forçada pelas circunstâncias ilustra o que Ramos & Costa (2014) observam sobre a função social dos rituais fúnebres, mesmo na ausência do elemento central tradicional, o corpo. O velório mantém o seu papel de reunir a comunidade e marcar simbolicamente a despedida.

Leonor, por sua vez, participou nas práticas rituais católicas tradicionais, referindo a missa do ano:

“Eu lembro-me na missa do ano de sentir isso. As pessoas diziam que a pessoa se habituava a tudo. E que o pior é o primeiro ano. O primeiro Natal, os primeiros anos dele, os meus primeiros anos. Mentira. Eu acho que é mentira. Eu acho que foi mentira. A saudade que eu tenho dele,

hoje em dia, é maior do que a saudade que eu tinha na altura.” (Leonor, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

É precisamente Leonor quem expressa de forma mais contundente a rejeição das narrativas temporais normalizadas sobre o luto, transmitidas durante as cerimónias fúnebres. Como salientam Ramos & Costa (2014) os ritos de passagem são “organizadores e marcadores na vida dos indivíduos”, definindo temporalmente o processo de luto. Contudo, Leonor questiona a representação normativa destes rituais, demonstrando a tensão entre a continuidade das práticas tradicionais e a sua adequação à experiência individual.

A viuvez precoce, pela sua natureza prematura e inesperada, desafia particularmente estas narrativas lineares de recuperação. Como alertam os autores, apesar do argumento de que “a morte está longe da vida” nas sociedades contemporâneas, “a morte continua no centro da vida social” (Ramos & Costa, 2014, p. 11).

Os rituais fúnebres, como demonstram estas experiências, cumprem ainda hoje uma “função social importante e apaziguadora de despedida” (Ramos & Costa, 2014, p. 10), revelando processos de luto mais complexos, não lineares e frequentemente mais duradouros do que as convenções sociais sugerem. Como concluem os autores, “os funerais são, afinal, para os vivos” – são os sobreviventes que precisam dos rituais para processar a perda, despedir-se e reposicionar-se na estrutura social após a morte de um ente querido.

A análise dos testemunhos das viúvas do estudo à luz dos contributos teóricos de Ramos & Costa (2014) e Cunha (1999) revela a extraordinária complexidade dos rituais fúnebres na experiência de viuvez precoce. As viúvas revelam simultaneamente a necessidade de controlo rigoroso sobre os rituais (privatização do momento da cremação, exclusão de participantes das missas, gestão rigorosa de quem pode estar presente em cada momento) e a criatividade na reinvenção de práticas (a dança com os filhos ao som das músicas do falecido, a “conversa” com as cinzas, a transformação de objectos quotidianos em relíquias de memória).

Os rituais tradicionais – velório, missa, funeral, cremação, deposição das cinzas no cemitério – mantêm-se presentes, mas vão sendo reconfigurados. A sequência ritual persiste (da morte à missa do ano), mas o seu significado e a forma como são vividos transformam-se radicalmente. A profissionalização completa por empresas funerárias facilita logisticamente, mas também esvazia parcialmente de significado pessoal momentos que tradicionalmente permitiam o “trabalho de luto” através do contacto directo com o corpo e a preparação activa das exéquias (Kellehear, 2007; Walter, 2007, 2008)

A viuvez precoce, pela sua natureza desafia as expectativas normativas do ciclo de vida e coloca tensões específicas a estas estruturas rituais. Como concluem Ramos & Costa (2014), apesar de o cemitério não estar mais no centro da vila, a morte continua no centro da vida social. Os rituais não

desaparecem, transformam-se, privatizam-se, reinventam-se, tensionam-se entre a necessidade de intimidade e a pressão social de participação comunitária. A morte precoce do cônjuge obriga a uma reconstrução identitária profunda, onde os rituais sejam tradicionais, adaptados ou inteiramente novos desempenham papel fundamental na reorganização da vida dos sobreviventes, mesmo quando essa reorganização passa pela recusa ou transformação radical das formas convencionais de ritualização da perda.

## **7.6. Desmistificando lugares-comuns da morte do cônjuge**

A experiência da morte como ponto de viragem revela vários elementos que rompem com visões tradicionais ou “lugares-comuns” acerca da morte de um cônjuge, mais concretamente, sob a lente da viuvez feminina em idade precoce. Em vez de tratar a morte apenas como perda inevitável, ou acontecimento exclusivamente pessoal, a análise põe em evidência as dinâmicas individuais, sociais, relacionais e identitárias que emergem nesse processo. Assim, oferece pontos de reflexão sobre as visões e percepções, tanto individuais como colectivas, relativamente à morte de um cônjuge,

Um primeiro aspecto que rompe com as representações sociais dominantes sobre a morte é a ideia de que a “boa morte” – quando há tempo de preparação – seja automaticamente menos dolorosa. Embora os discursos mais correntes apontem para a serenidade de quem se consegue despedir gradualmente, a análise revela que algumas das viúvas convivem com maior desgaste emocional e revolta, precisamente por testemunharem a prolongada deterioração do cônjuge.

A segunda ruptura verifica-se na forma como a possibilidade de morrer pode reforçar, em vez de simplesmente dissolver, o vínculo conjugal. O potencial afastamento provocado pela medicalização e tecnicismo da modernidade não impedem o cuidado e a proximidade. Algumas narrativas indicam que essa experiência extrema pode reacender cumplicidades, chegando até a recriar uma dinâmica similar à fase de namoro. Em lugar de apenas desestruturar a família, a gravidade da doença pode recuperar, reconstruir dinâmicas conjugais há muito desaparecidas.

Um terceiro elemento disruptivo emerge na figura da cuidadora, que se revela possuidora de um capital de poder, não imediatamente associado à sua aparente fragilidade. Se, por um lado, a ideia dominante descreve a mulher cuidadora como submissa a uma carga emocional e de tarefas excessiva, as experiências apresentadas sublinham a autoridade que ela pode exercer ao gerir tratamentos, negociações médicas e até decisões sobre o local de internamento. É, assim, uma forma de poder fundamentado no afecto e na responsabilidade que traz segurança ontológica (Giddens 2002) e capacidade de controlar o que percebem ser controlável.

A quarta dimensão de ruptura aparece na compreensão da negação e da esperança, não como puras formas de fuga ou de ilusão e afastamento da realidade, mas como estratégias funcionais para

manter a resiliência. Em muitos discursos culturais, encoraja-se “a aceitação imediata da realidade” e condena-se a negação. Contudo, várias viúvas mantêm sólida a crença de que “a cura ainda pode surgir”, mobilizando, desse modo, forças para continuar a cuidar do cônjuge sem embarcarem em paralisia emocional, mais uma vez, uma estratégia adaptativa que lhes permite a segurança ontológica num momento de crise (Giddens 2002).

O quinto ponto disruptivo é a possibilidade de integrar o luto mesmo na ausência de despedida formal. Ainda que seja frequente a convicção de que se deve encerrar a vida com um adeus formal, algumas mulheres conseguem efectuar uma reconstrução simbólica da perda, apesar de não terem tido um momento final de despedida. Essa constatação desmistifica a ideia de que a verbalização do adeus é imprescindível para o processo de luto e reconstrução identitária, e até mesmo desejável em todas as circunstâncias.

A sexta fractura em relação às concepções usuais diz respeito à medicalização. Se, nalguns contextos, a morte hospitalar é vista como impessoal e desumanizada, há relatos neste texto de viúvas que preferem ver o cônjuge internado, confiando na segurança e no alívio que os cuidados especializados proporcionam. Assim, a distinção simplista entre “morte clínica” (desumana) e “morte em casa” (humanizada) é posta em causa por experiências concretas que encontram no hospital um apoio reconfortante.

Por último, a sétima ruptura prende-se com a morte como possibilidade de reinvenção, e não mero sinónimo de incapacitação para quem fica. É certo que todas as histórias espelham sofrimento intenso, porém, há testemunhos de mulheres que durante a doença ou após ultrapassar o choque inicial da morte, assumem novas competências, ocupam papel de liderança na organização familiar e desenvolvem novas dimensões pessoais ou profissionais. Subjaz, pois, a ideia de que a morte pode, simultaneamente, constituir uma crise e um motor de transformação identitária.



## Capítulo 8 - O Luto Como Trabalho Emocional: Entre o Individual e o Social.

O luto permeou, ainda que de forma não explicitada, toda a análise desenvolvida até este ponto. Manifestou-se nas narrativas das entrevistadas ao relatarem processos de desorganização, rupturas relacionais e estratégias adaptativas e fundamentou, em última instância, a própria arquitectura analítica que sustentou a interpretação dos dados empíricos. Adoptou-se uma estratégia deliberada que foi a de introduzir a problematização teórica do luto até que as representações sociais, as experiências vividas, as práticas quotidianas e os processos emergentes de reconfigurações identitárias das participantes tivessem sido minuciosamente documentados e analisados. Só assim se define em maior profundidade o que é o luto, enquanto noção de senso comum, mas também trabalhada sociologicamente.

Neste capítulo, procura-se articular as dimensões previamente exploradas com uma discussão teórica que posiciona o luto como emoção social (Jakoby, 2012), inscrito numa perspectiva biopsicossocial das emoções (Turner et al., 2006). Argumenta-se que o luto constitui um processo que se situa na intersecção entre os estados emocionais individuais da viúva e as estruturas normativas, expectativas sociais e dispositivos de regulação que governam, legitimam ou constroem as suas formas de expressão, gestão e ritmos de elaboração. Esta perspectiva permite superar as abordagens dicotómicas que tratam o luto ora como fenómeno exclusivamente psicológico, ora como mero produto de constrangimentos sociais, propondo antes uma análise integrativa que reconhece a sua natureza simultaneamente individual e social.

### 8.1. O *liget*

No livro *O Poder das Palavras* (2022:241), o neurocientista Mariano Sigman apresenta o conceito de *liget*, como uma emoção vivenciada por membros da tribo Ilongot, nas Filipinas. O *liget* é descrito como um estado de agitação emocional intensa, que combina raiva, excitação, energia e um impulso quase incontrolável para a acção. Este estado surge, frequentemente, em resposta a situações de perda, sendo particularmente associada ao luto. Curiosamente, este luto não se expressa com choro, mas sim pelo cortar de árvores, movimentos amplos e vigorosos, acompanhados de cantos eufóricos. Na cultura ocidental este rito seria entendido como uma alegria incontrolável. Entre os Ilongot, o *liget*, despertado pela morte de um ente querido, era tradicionalmente conduzido através de rituais violentos, nomeadamente a prática de decapitação de membros de tribos inimigas. Esta brutalidade não significava vingança, mas uma forma cultural de externalizar e aliviar o sofrimento, conferindo sentido e direcção à dor provocada pela perda.

Sigman utiliza o exemplo do *liget* para demonstrar que as emoções são entidades universais, enraizadas na biologia, mas também construções complexas, influenciadas pela linguagem, pela cultura e pelo contexto social. O *liget* não encontra equivalente directo em línguas ocidentais, mas constitui um exemplo claro de que a forma como experienciamos emoções e, sobretudo, como as interpretamos e expressamos, depende significativamente do vocabulário emocional disponível e das práticas culturais das comunidades em que estamos inseridos.

Iniciar este capítulo com um texto sobre o *liget*, um conceito quase desconhecido do mundo ocidental e que agrega um universo de emoções, sentimentos e práticas pode parecer inusitado. No entanto, esta escolha é particularmente pertinente, pois permite reconhecer a amplitude da experiência emocional para além das categorias ocidentais. Entre os Ilongot, o *liget* traduz-se numa expressão ritualizada, histriónica e colectiva, que encontra na comunidade uma via para canalizar o sofrimento.

É precisamente neste ponto que a reflexão de Joana ganha relevância. Quando questionada sobre o luto, afirma:

“O luto? Não sei bem. Só. Não sei bem. Acho que deve ser o tempo que nós devemos ter para nós... para chorar realmente... e sofrer. Devemos fazê-lo.” (Joana, 39 anos, 2 filhos)

As suas palavras, fragmentadas e pontuadas por pausas e incertezas, revelam a dificuldade em articular uma experiência tão íntima e complexa. Joana reivindica um espaço pessoal e individual para viver o sofrimento, sem receios nem pressões para cumprir expectativas sociais. Essa postura contrasta vivamente com a expressão colectiva do *liget*, mas, ao mesmo tempo, confirma a ideia de Sigman de que as emoções, embora universais na sua raiz, assumem formas diversas de acordo com os contextos culturais e linguísticos.

Assim, a justaposição entre o *liget* e a fala de Joana assinala a necessidade de uma compreensão verdadeiramente abrangente do luto, uma experiência que pode ser vivida como catarse colectiva e ritualizada, ou como recolhimento íntimo e contido. A pertinência do uso da proposta de Sigman no estudo das emoções torna-se clara, pois evidencia que através da atenção às mediações culturais e linguísticas é possível captar a complexidade das formas de sentir, interpretar e expressar emoções. Joana sofre no recato da sua dor, quem sabe se não seria diferente se vivesse em *Ilongot*.

Luto é o estado de ter perdido algo ou alguém, mas é também uma resposta subjectiva à perda e uma expressão culturalmente estruturada do sofrimento. Assim, para um entendimento mais compreensivo deste fenómeno, é relevante integrar as múltiplas dimensões do luto como a sensibilidade cultural e social; a diversidade de expressões emocionais (como o *liget*); a validação dos sentimentos (sofrer) e das experiências individuais de incerteza e busca de sentido (como Joana); o reconhecimento da normalidade da manutenção de vínculos com os falecidos; e a compreensão da natureza dinâmica e oscilatória do processo de adaptação à perda.

O luto, enquanto emoção social, engloba estas três dimensões simultaneamente. Não é apenas o que se sente após uma perda (dimensão emocional), mas também o que se reconhece como luto através das categorias disponíveis (dimensão dos sentimentos) e o que se faz com essa experiência (dimensão das práticas). O exemplo do liget e o testemunho de Joana tornam visível o que, nas sociedades ocidentais contemporâneas, permanece frequentemente implícito que o luto não é uma resposta natural e universal à morte, mas uma forma culturalmente específica de organizar, nomear e expressar o sofrimento da perda.

## 8.2. O luto através das lentes sociológicas: teorias e perspectivas

Quando se estuda o luto é-se confrontado com a dificuldade polissémica e com a diferença e amplitude entre conceitos na língua portuguesa e na língua inglesa. É importante sublinhar a necessidade de clarificar os conceitos de *bereavement*, *grief* e *mourning*, centrais na literatura anglo-saxónica, mas que em português se tendem a resumir à palavra “luto”. Esta diferenciação permite distinguir três dimensões complementares: *bereavement* refere-se à situação objectiva da perda; *grief* designa a resposta emocional subjectiva a essa perda; e *mourning* diz respeito às práticas sociais e culturais associadas ao luto. A utilização indiferenciada do termo “luto” na língua portuguesa tende a ocultar estas distinções, reduzindo a complexidade analítica do fenómeno. Por isso, compreender e aplicar esta terminologia é essencial para distinguir entre a dimensão objectiva, subjectiva e sociocultural do luto, evitando simplificações.

A obra de Franco (2021) constitui um contributo relevante para o estudo do luto, ao clarificar a complexidade terminológica que envolve este fenómeno e que muitas vezes se perde na tradução para o português. Segundo a autora, o termo *grief* é usado para a expressão emocional da perda, o que em português pode ser traduzido como pesar, tristeza e luto. O termo *bereavement* refere-se à situação objectiva de perda de algo significativo e pode ser traduzido como luto ou processo de luto. Por fim, o termo *mourning*, de forte pendor psicanalítico, à semelhança de *grief*, refere a reacção emocional à perda. A diferença entre *mourning* e *grief* está na dimensão comportamental, ou seja, “à expressão do pesar (*grief*), moldada pelas crenças e práticas de uma sociedade ou grupo cultural, (Franco, 2021: cap.3).

A sociologia, dialogando com outras disciplinas, mostra como factores sociais, culturais e estruturais moldam a experiência da perda (Jakoby, 2012; 2015). Autores como Walter (2007), Thompson et al. (2016) e Jakoby (2012) destacam que o luto transcende a esfera pessoal, sendo igualmente uma experiência social. No contexto da viuvez, evidencia-se a fragilidade da fronteira entre o íntimo e o social e foi precisamente a dificuldade em distinguir e elevar essa fronteira que se optou por observar este tema - o luto - como uma emoção social.

Esta tensão torna-se particularmente evidente quando consideramos a revolução conceptual operada por Tony Walter (2007) na compreensão do processo de luto. O autor desenvolve uma análise crítica sobre como a estrutura social (modernidade e pós-modernidade) e a cultura (modernismo e pós-modernismo) influenciam a experiência do luto, a sua expressão e os enquadramentos teóricos utilizados para a sua compreensão. Walter (2007:126; 131) desafia frontalmente o paradigma psicológico freudiano dominante que concebia o luto como trabalho emocional destinado a facilitar o “seguir em frente sem o falecido” propondo como substituição um modelo radicalmente diferente centrado na “construção de uma biografia duradoura” (Walter, 1996) que permite aos vivos integrar a memória dos mortos nas suas biografias.

Para o autor, o modelo psicológico tradicionalista, muitas vezes desligado do seu contexto social, promovia a separação e a desvinculação dos mortos como objectivos terapêuticos desejáveis. Esta premissa, profundamente enraizada na ideia de progresso e futuro, pretendia contribuir para a autonomia de quem ficou. Contudo, os sobreviventes procuram num processo oscilatório, vínculos contínuos possíveis de construção de significado (Walter, 2007:132). Com esta abordagem, o luto reconfigura-se como um processo que reivindica a participação de outros e uma construção colectiva de significado. Esta dimensão social transcende, mas não elimina, a experiência individual do luto.

Thompson & Cox (2017) explicam que a psicologia, embora útil, conta apenas parte da história do luto, pois as experiências individuais decorrem dentro de um contexto social mais vasto que molda profundamente a forma como se vive a perda. O luto não pode ser entendido apenas como um processo interno (emoções, fases, coping), mas como um fenómeno social. A sociologia amplia a análise, mostrando que o modo como as pessoas expressam e gerem a dor é condicionado por expectativas sociais e papéis de género, pela religião, pelo estatuto socioeconómico ou até por políticas públicas sobre morte e cuidados.

Ao mesmo tempo, os autores sublinham a agência individual defendendo que as pessoas não são marionetas sociais, mas agentes capazes de escolher como responder à perda dentro dos limites impostos pelo contexto, contrapondo-se, assim, a visões deterministas do comportamento humano

Em síntese, a perspectiva sociológica proposta pelos autores sugere que a experiência individual da dor é moldada pela cultura e pelas estruturas sociais, mas o indivíduo mantém capacidade de escolha e de construção do significado, o que permite uma visão mais completa, crítica e humanizada da morte e do luto.

Em Thompson et al. (2016) defende-se a integração de uma perspectiva sociológica na compreensão do morrer, da morte e do luto, argumentando que estes fenómenos não ocorrem num vácuo social e são significativamente influenciados pelo contexto social em que ocorrem. Para os autores, a sociologia não compete com a psicologia, mas complementa-a, evitando uma visão distorcida e incompleta da experiência humana de perda que resulta quando se negligencia o contexto

social mais amplo. O importante, porém, é compreender as dimensões sociológicas do luto para que se possa conduzir à acção e criar sistemas mais justos e inclusivos. (p. 174)

Para o enriquecimento deste trabalho, é relevante assinalar que os autores identificam quatro conceitos sociológicos fundamentais aplicados ao campo do luto: (1) o discurso (Foucault), enquanto quadros de significado estruturados que moldam a nossa compreensão do que é considerado legítimo ou apropriado nas respostas à perda, operando através de “regimes de verdade” que naturalizam certas práticas de luto; (2) o poder (Foucault), omnipresente nas interacções sociais e particularmente relevante nos contextos profissionais onde se exercem relações de poder sobre pessoas vulneráveis em situação de luto; (3) a anomia (Durkheim), que descreve a sensação de ausência de normas sociais claras que frequentemente acompanha as mudanças dramáticas associadas ao morrer, morte e luto, deixando as pessoas desorientadas sobre quais comportamentos são apropriados; e (4) a alienação (Marx), conceito que se refere a situações em que as pessoas são de alguma forma separadas de si mesmas ou “tornadas outras”, sendo o luto desautorizado (*disenfranchised grief*) apresentado como exemplo paradigmático deste conceito, na medida em que as instâncias de desautorização separam a pessoa enlutada das fontes habituais de apoio social. Estes conceitos sociológicos, embora pouco explorados na literatura dominante sobre luto, são essenciais para revelar dimensões ocultas da experiência de perda e possibilitar intervenções verdadeiramente transformadoras tanto a nível individual como sistémico.

A integração destas perspectivas é fundamental para a análise que se faz ao longo deste trabalho. Walter (2007) oferece uma análise estrutural das mudanças históricas no luto, enquanto Thompson et al., (2016) avançam para uma sociologia aplicada que pretende compreender e transformar as práticas profissionais sobre os processos de luto. Juntos, os autores demonstram a riqueza de uma abordagem sociológica do luto que vai além do modelo biomédico-psicológico dominante.

Esta compreensão sociológica do luto é sistematizada na proposta de Nina Jakoby, que conceptualiza o luto como emoção social. Jakoby (2012: 679) integra as múltiplas tradições da sociologia das emoções, argumentando que “focando no vínculo social com o falecido, no autoconceito do sobrevivente ou no poder das regras de sentimento, teorias sociológicas gerais das emoções (...) têm o potencial de aprofundar a compreensão do luto como uma emoção social”.<sup>10</sup>

A perspectiva de Jakoby, também chama atenção para o facto de as respostas aparentemente mais íntimas e biológicas à perda serem profundamente moldadas por factores sociais. O seu modelo reconhece que o luto é inter-subjetivo, mesmo ao nível biológico, que “as emoções são socialmente moldadas através de normas culturais”, que “o apoio social é fundamental para os resultados do luto”

---

<sup>10</sup> Tradução directa via Grammarly

e ainda que “existe uma hierarquia social no apoio ao luto baseada na experiência partilhada”<sup>11</sup> (Jakoby, 2012: 679-711). Estas dimensões evidenciam que as experiências aparentemente mais íntimas e individuais são, simultaneamente, moldadas por processos sociais complexos que regulam não só a forma como sentimos, mas também como devemos sentir, a forma de expressar essas emoções e que tipo de apoio social se pode legitimamente esperar. Portanto e na perspectiva da autora, o luto deve ser entendido não apenas como uma experiência individual ou psicológica, mas como emoção social, profundamente moldada por normas, expectativas e interacções sociais.

Para melhor entender a dificuldade que se encontra na delimitação do construto, é pertinente apresentar a forma como Jakoby (2012; 2015) sustenta *bereavement*, *grief*, e *mourning*, como define os conceitos e como estes contribuem para a operacionalização teórica do construto de luto. Já acima, com base na proposta de Franco (2021) se procurou uma clarificação conceptual dos termos e, segundo Jakoby (2012), é importante distinguir quatro conceitos tradicionalmente usados na investigação do luto. Para a autora, *bereavement* refere-se à situação objectiva de ter perdido alguém significativo; *coping* designa os processos ou estratégias que um indivíduo adopta para lidar com essa perda; *grief* representa a resposta emocional à perda; e *mourning* diz respeito às expressões e práticas sociais e culturais associadas ao luto. Assim, enquanto *grief* está associado ao que se sente, *mourning* diz respeito ao que se faz. Esta distinção emerge das diferentes disciplinas como a psicologia que se foca na experiência interna, e a sociologia na relação com as estruturas e a antropologia que se centra nos rituais e práticas externas.

**Tabela 8.1 - termos do luto**

<b>Conceito</b>	<b>Franco (2021)</b>	<b>Jakoby (2012; 2015)</b>
<b><i>Bereavement</i></b>	Situação objectiva de perda de algo ou alguém significativo; luto ou processo de luto.	Situação objectiva de ter perdido alguém significativo (condição objectiva de perda).
<b><i>Grief</i></b>	Expressão emocional da perda; traduzível por pesar, tristeza ou luto.	Resposta emocional subjectiva à perda (o que se sente).
<b><i>Mourning</i></b>	De pendor psicanalítico; tal como grief, é entendido como reacção emocional à perda; luto	Expressões e práticas sociais e culturais associadas ao luto (o que se faz).
<b><i>Coping</i></b>	Não é referido.	Processos ou estratégias adoptadas para lidar com a perda.

Fonte: elaboração da autora

<sup>11</sup> Tradução directa via Grammarly.

Como se pode depreender pela tabela 8.1 a proposta de Franco (2021) privilegia a dimensão emocional do luto, aproximando *mourning* de *grief*, enquanto Jakoby (2012; 2015) separa claramente a experiência subjectiva (*grief*) das práticas sociais (*mourning*) e ao introduzir o conceito de *coping* (estratégias adaptativas), evidencia o carácter processual e multidimensional do luto.

Esta questão da dimensão processual e performativa do luto e da forma como se distingue na língua portuguesa e na língua inglesa é bem visível nesta frase retirada da obra de Kastenbaum & Moreman (2024: pp. 410).

*We are the bereaved. We are the grieving. We are the mourning. And, as will be seen, we are also the vulnerable.*

Numa tradução livre,

“Somos os enlutados. Somos os que sofrem. Somos os que choram. E, como se verá, somos também os vulneráveis.”

Será que é esta a tradução correcta? Se substituíssemos os termos *bereaved*, *grief* e *mourning* por luto como encontramos nos dicionários formais e na literatura, estaríamos a dizer a mesma coisa?

“Somos os enlutados. Somos os que estamos de luto. Nós somos o luto. E, como se verá, somos também os vulneráveis.”

Não estamos a dizer a mesma coisa. A primeira tradução preserva a complexidade teórica e a agência individual; a segunda expressa uma vivência existencial onde o luto se torna identidade total. A primeira tradução distingue três dimensões diferentes:

- “Enlutados” (*bereaved*) = identidade social/estatuto;
- “Que sofrem” (*grief*) = experiência emocional interna;
- “Que choram” (*mourning*) = expressão comportamental/social/cultural.

A segunda tradução cria uma progressão ontológica, ter luto → estar de luto → ser luto. A progressão “somos os que estão de luto” → “nós somos o luto” sugere uma identificação total. Implica que a experiência de perda se torna identidade. No entanto, a escolha entre elas depende do contexto e do tipo de análise. Ambas captam verdades diferentes sobre a experiência humana de perda e colocam a conceptualização e estudo do luto em patamares diferentes. A primeira tradução traz para a discussão a agência individual, permite ser enlutado, mas não necessariamente definido apenas por isso. A segunda (“nós somos o luto”) sugere o que Goffman (1993) chamaria de quadros de referência prescritivos onde uma característica (ser enlutado) se torna a identidade individual, com compromisso de desempenho de uma fachada idealizada, mais consistente com as normas sobre o que é a viuvez.

Retomando o posicionamento interdisciplinar de Jakoby, este aponta para algumas tensões conceptuais entre os domínios da psicologia e da sociologia. A primeira tensão manifesta-se com a delimitação da fronteira entre *grief* e *mourning*. Enquanto a tradição psicológica tende a circunscrever o *grief* ao domínio intrapsíquico, a abordagem sociológica coloca o seu foco sobre as práticas exteriores

do *mourning* (segundo Franco, pesar e tristeza). Convergindo com as perspectivas de outros autores que referencia, Jakoby alerta para a artificialidade desta dicotomia. Nesta abordagem, a experiência emocional e a expressão ritualizada dessas emoções constituem dimensões indissociáveis.

Uma segunda tensão incide sobre a crescente tendência de patologização do luto. O luto, independentemente da sua intensidade, é um fenómeno de ordem normativa, é uma resposta à perda e não uma entidade nosológica. A autora sublinha que a exclusão deliberada do luto das primeiras edições do Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais visava, precisamente, preservar esta distinção, alertando para os riscos inerentes à estigmatização do sofrimento, à medicalização da dor e à redução de uma experiência a um conjunto circunscrito de sintomas passíveis de intervenção farmacológica.

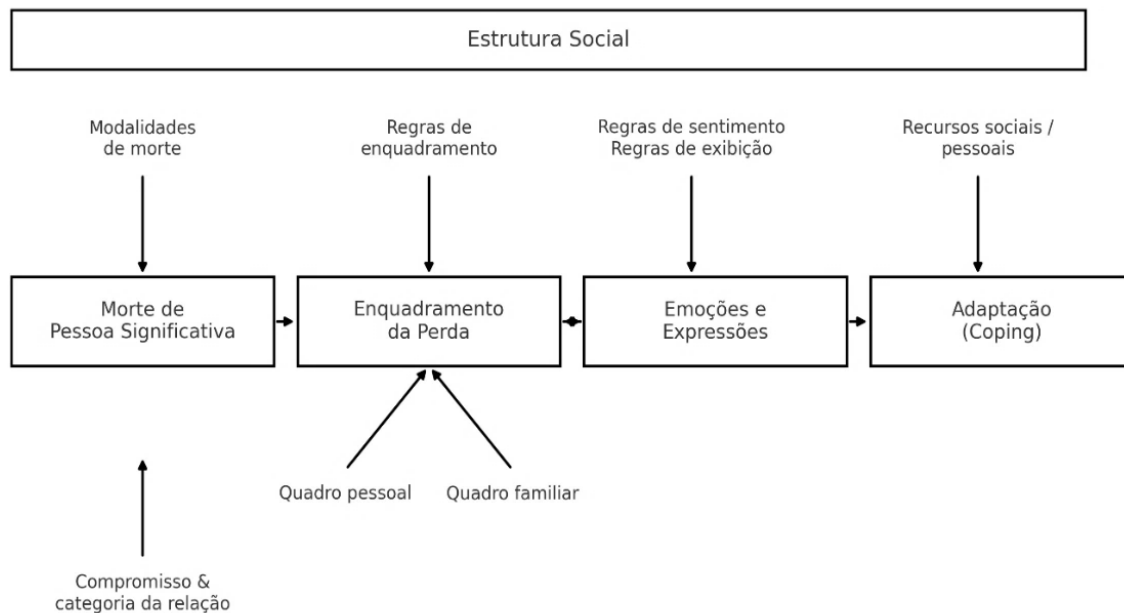
No plano teórico-conceptual, Jakoby distancia-se igualmente dos modelos da Psicologia como os de Kübler-Ross (2009) das cinco fases sequenciais: negação, raiva, negociação, depressão e aceitação, privilegiando uma concepção do luto enquanto narrativa aberta e plural, porque o luto não é uma condição estática.

Outro ponto de disrupção emerge quando Jakoby propõe a definição do luto como emoção social. Inspirando-se em autores como Turner (2007) e von Scheve (2009), a autora rejeita tanto a perspectiva meramente biológica da angústia da separação, quanto a abordagem exclusivamente social e cultural. Jakoby desafia o dualismo actor-estrutura, argumentando que as emoções são mais do que meras respostas internas, ou simples produções culturais, são interações dinâmicas entre biologia, cognição e sociedade. As emoções são fenómenos socialmente regulados e expressos em contextos culturais específicos e Jakoby acrescenta que o luto e a estrutura estão ligados pelas regras sociais de sentimento (*feeling* e *display rules*, Hochschild, 1979). A autora intensifica ainda mais a tensão com a literatura dominante, ao reintroduzir emoções como a raiva, o medo, a tristeza e sentimentos como o desespero, a solidão e a culpa, considerando-as como expressões do processo de luto. Esta posição permite a ampliação e legitimação do repertório afectivo e questiona as prescrições culturais sobre o luto adequado.

A abordagem sociológica de Jakoby estrutura-se em torno de três dimensões analíticas principais: (1) o vínculo social com o falecido que se refere ao facto de a natureza, a intensidade e a qualidade da relação perdida influenciarem profundamente a forma como o luto é vivenciado; (2) o autoconceito do sobrevivente que reconhece que a perda de uma pessoa significativa pode desencadear uma crise de identidade, exigindo uma reorganização do self, especialmente quando o falecido representava uma parte central da identidade do enlutado; (3) o poder das normas de sentimento (*feeling rules*) que se refere às expectativas sociais e à expressão adequada do luto. Estas normas impactam na experiência individual e geram pressões para a conformidade emocional. O modelo cognitivo-estrutural de análise do luto (figura 8.1) permite compreender esta experiência como um processo dinâmico composto por

três fases interdependentes: (1) enquadramento da perda, (2) emoções e expressões, e (3) estratégias de adaptação (*coping*).

**Figura 8.1 - Modelo cognitivo-estrutural de Jakoby**



Fonte: Adaptado e traduzido de Jakoby (2012) elaborado com auxílio de ChatGPT

(1) O enquadramento (*framing*) constitui um processo cognitivo essencial no luto, através do qual o indivíduo atribui significados à perda e à relação com o falecido. Assenta no princípio de que o vínculo social com o falecido constitui a fonte primordial do luto (Klass, Silverman & Nickman, 1996) e depende de factores como o tipo de relação perdida, a modalidade da morte, a valorização das memórias e do legado, o sistema de crenças e a biografia. As categorias relacionais influenciam a legitimidade social do sofrimento. É, assim, uma forma de manter vínculos que vão permitir o sentido de continuidade (Klass, Silverman e Nickman, 1996; Anderson et al., 2023). Este enquadramento não é apenas pessoal, mas também familiar e social, porque envolve sistemas de crenças pessoais, biografias individuais e quadros familiares de referência, articulados com outros sociais que alimentam as definições normativas da perda.

(2) Esta segunda fase que se foca na dimensão emocional e expressiva do luto enquadra as emoções como condicionadas, longe de serem puramente individuais. São moldadas por regras de sentimento e regras de expressão (Hochschild, 1979) que governam a duração, intensidade e formas de exteriorização do luto. As pessoas tendem, segundo Barros-Lane et al., (2024) a trivializar ou diminuir a importância da sua perda.

(3) A fase de *coping* refere-se à capacidade de reorganizar a vida após a perda. Esta adaptação depende de recursos pessoais (auto-estima, sentido de controlo, resiliência) e recursos sociais (apoio familiar, amizades, estabilidade económica). Nesta fase o *coping* é também definido por Jakoby como estruturalmente condicionado pela distribuição desigual de recursos pessoais e sociais e pode mostrar vulnerabilidades diferenciadas conforme as posições de classe e habitus.

### **8.3. Emoções e sentimentos no território do luto**

Os testemunhos das entrevistadas revelam como as viúvas jovens enfrentam desafios únicos como a simultaneidade da dor emocional com a urgência prática de cuidar dos filhos, gerir responsabilidades e reconstruir um futuro inesperado.

Joana viveu a morte de Miguel com revolta e zanga. Ele tinha acabado de fazer 40 anos, profissionalmente estava em ascensão e o futuro próximo traria à família estabilidade e um aconchego financeiro que tanto esperavam. Joana esteve durante meses a acompanhar diariamente o fim.

“Já tive muita revolta, mas, principalmente, eu acho que é mesmo isso, é para morrer, não devia de ser permitido sofrer tanto”. (Joana, 39 anos, 2 filhos)

Muito novos viram a vida em conjunto esvair-se e o sofrimento parece deixar Joana presa a um sentimento de injustiça e impotência. A revolta contra a magnitude da dor revela uma dissonância entre a realidade vivida e as expectativas sobre os limites do sofrimento humano. Nesta fase, este sentimento sugere uma dificuldade na reconstrução de significado, Joana não consegue atribuir sentido à experiência de perda. Enquanto as emoções de raiva constituem reacções automáticas à perda, o sentimento consciente de que “não devia ser permitido sofrer tanto” emerge da percepção e interpretação dessa emoção.

António Damásio (2010: 142; 2020:114) estabelece precisamente uma distinção clara entre emoções e sentimentos. Para o autor, as emoções antecedem os sentimentos. As emoções são programas complexos automatizados e previsivelmente estáveis de acções modeladas pela evolução, desencadeados por estímulos emocionalmente competentes (externos, reais ou recordados). São respostas dirigidas ao corpo, envolvendo alterações fisiológicas como expressões faciais, postura corporal e alterações na química interna do organismo. As emoções são individualizadas, controláveis e a sua manifestação pode variar consoante o contexto social em que o indivíduo está inserido. Inês define o luto e expressa de forma clara o que Damásio pretende dizer.

“O luto é um estado de alma e de corpo, de profunda consternação, tristeza, saudades.” (Inês, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

As emoções são assim “estados de alma e de corpo” e o sentimento é a percepção consciente dessas emoções, o modo como o cérebro interpreta e sente corporalmente essas alterações. Ou seja, é uma experiência emocional consciente, um mapa mental do que acontece.

Quando alguém recebe a notícia da morte de um próximo, processos cognitivos (como atenção, memória e processamento de linguagem) são activados, mas, segundo Damásio (2010;2020), nenhum desses processos se torna consciente antes de ocorrerem alterações físicas. A informação provoca uma reacção corporal que depois se transforma em consciência do que foi dito e da emoção associada. Essa lógica também se aplica ao que se pensa, à memória de algo que nos provocou uma tristeza imensa no passado, e que pode provocar a mesma emoção e sentimento no futuro.

“Porque na altura doía mesmo. O coração doía mesmo aqui dentro, não sei explicar. Sim, a dor física mesmo, o aperto no coração, chamado aperto no coração das pessoas. Isso era mesmo e pronto. Nem podia pensar, nem podia.” (Sofia, viúva aos 52 anos, 4 filhos)

Posteriormente, o indivíduo pode tornar-se consciente dessa emoção, reconhecendo que o que sente é tristeza, saudade ou vazio e associa a essa emoção um conjunto de experiências anteriores. Isto é o sentimento.

“O vazio. É um vazio. O chão fugiu debaixo dos pés, completamente vazio. Sim. Vazio. Muitos anos, muitos anos em vazio. E não sei se ainda não estou, também. Continua a estar vazio” (Sofia, viúva 52 anos, 4 filhos)

Stets & Turner (2014) argumentam que o estudo das emoções foi negligenciado pela sociologia.

*(...) Emoções – nem conseguirei oferecer uma definição geral porque, dependendo do ponto de vista, a definição variará. As emoções são uma das forças sociais de nível micro mais críticas porque são o que mantém todos os níveis da realidade social unidos ou, em última instância, rompe encontros ou desfaz meso estruturas e macroestruturas. As emoções são, obviamente, não a única força que tem estes efeitos, mas as emoções são uma força crítica que, até às últimas décadas, tem sido sub-teorizada na sociologia” (Turner, 2007: 208)*

Os autores sugerem que tal negligência se pode dever ao facto de Mead (1934; 1938) não as ter integrado na sua teorização. Contudo, a tendência actual aponta claramente na direcção da importância da investigação sobre as emoções, reconhecendo-as como forças motrizes fundamentais do comportamento humano, da interacção e da organização social.

Segundo estes autores a sociologia tem demonstrado alguma resistência em estudar as bases biológicas do comportamento humano, mantendo uma visão excessivamente construcionista <sup>12</sup> das emoções como produtos da cultura. Os autores criticam esta negligência, argumentando que existe uma base neurológica por de detrás das emoções como satisfação-felicidade, aversão-medo, assertividade-raiva, desilusão-tristeza que servem de suporte para a elaboração de emoções mais complexas como vergonha, culpa, inveja, orgulho e vingança. As primeiras são inatas e são respostas adaptativas, as segundas já são de uma outra ordem e resultantes da mistura ou sobreposição das

---

<sup>12</sup> “O Construcionismo procura dar conta das construções que os indivíduos elaboram colectivamente, enquanto o Construtivismo busca dar conta da construção das estruturas cognitivas que o indivíduo elabora no decorrer do seu desenvolvimento – “ (Arendt, 2003, p.5)

primeiras. Criticam os sociólogos por ignorarem as forças evolutivas que moldaram a neuroanatomia humana.

A maioria das teorias sociológicas foca-se nos sentimentos conscientes, ignorando que as emoções nem sempre são conscientes. Turner et al. (2006) e Stets & Turner (2014) alertam para a evidência sólida de um sistema de memória emocional subconsciente e que as emoções expressas, nem sempre correspondem às efectivamente sentidas. Critica a limitação teórica que ignora dinâmicas de repressão e mecanismos de defesa, defendendo que a teorização deve expandir-se para além dos estados conscientes.

Ainda segundo os autores, estas teorias focam-se em aspectos limitados da motivação humana e consideram problemático que cada teoria se foque num espectro limitado de emoções. Parte do problema está nas metodologias usadas, muitas vezes baseadas em grupos artificiais, onde emoções fortes são difíceis de suscitar (e sujeitas a limitações éticas). Contudo, emoções intensas como o ódio, a vingança, a angústia, a depressão, o ciúme, o amor e a alegria são fundamentais para explicar a motivação, o comportamento e a organização humana, e devem estar mais presentes nas teorias sociológicas.

As teorias actuais das emoções tendem a concentrar-se num conjunto muito restrito de propriedades estruturais que influenciam a activação emocional, como o poder, o estatuto e, talvez, a densidade das redes sociais. Além disso, a maioria das teorias foca-se no nível microestrutural (interacções entre indivíduos), ignorando as forças emocionais ao nível macrosocial. No entanto, as emoções também se distribuem pelas macroestruturas sociais e são as emoções que, muitas vezes, levam as pessoas a derrubar ordens estabelecidas, estando presentes em todas as formas de comportamento colectivo.

Para os autores, as teorias sociológicas têm um viés cultural evidente, ao privilegiarem normas, ideologias e regras emocionais como determinantes da experiência afectiva. Este viés leva a subestimar a dimensão biológica universal das emoções e a enfatizar ideologias e regras emocionais, apoiando uma visão construcionista. Turner et al. (2006) consideram surpreendente que, mesmo dentro da abordagem cultural, a análise de emoções seja deficitária e questionam o uso excessivo de linguagem metafórica sobre ideologias e regras emocionais, sem a teorização adequada sobre as conexões entre propriedades culturais e emoções específicas. Consideram paradoxal a estreiteza de análise dos construcionistas sociais, dado defenderem que toda a expressão emocional é culturalmente determinada.

Apesar das críticas apresentadas, tanto Turner como Stets reconhecem que a sociologia das emoções alcançou desenvolvimentos significativos ao longo das últimas três décadas. No entanto, é necessário ainda um desenvolvimento substancial, uma vez que precisa de encontrar formas de

explicar como determinados tipos de emoções são activados em condições estruturais e culturais específicas, através dos processos biológicos e psicológicos que lhes são subjacentes.

Atente-se ao exemplo de Pilar:

“Há outra coisa completamente louca que eu fiz, foi levar a minha máquina fotográfica e tirei as fotografias, todas ao meu marido, ao funeral, à missa, tudo. Depois tirei o rolo da máquina e meti num sítio. Não o revelei porque, entretanto, cá em mim. Não. Porque é que eu tinha tirado aquelas fotografias e porque é que eu não fiz o luto? (Pilar, viúva aos 50 anos, 3 filhos)

Pilar fez algo que considera, mais tarde e depois da racionalização, inusitado. O que a levou a fazer uma reportagem, talvez nunca venha a conseguir explicar, mas podemos especular sobre a necessidade de manter um vínculo, de recolher provas do fim, para poder prosseguir no seu processo de luto. Quem sabe, encontrar energia para enfrentar o cataclismo que teria de resolver por causa das dívidas. Seria raiva, seria medo, curiosidade, a verdade é que a moveu e como repete insistentemente Damásio, emoção vem de e-motion, movimento.

“O profundo desgosto, aquela profunda mágoa, aquilo, aquela profunda incompreensão da morte. Tudo aquilo. Não consegui chorar, não consegui desabafar. Eu tive de aguentar, cara serena, enfrentar situações bastante humilhantes. Tomar decisões terríveis não é, porque eu tinha de lutar por estas outras coisas. Isso fez-me... Eu precisava ter chorado. Eu precisava de ter cá para fora, deitado, toda a mágoa da perda.” (Pilar)

As teorias sociológicas clássicas poderiam explicar a motivação e o comportamento a partir de conceitos como papel social, identidade de mãe ou função de cuidadora, entre outras. No entanto, estas abordagens ignoram a complexidade emocional que move o indivíduo diariamente. As viúvas podem sentir culpa por não conseguirem proteger os filhos da dor, sentir medo do futuro, ter momentos de ansiedade financeira, sofrer de solidão existencial, mas, também, momentos de alegria intensa ao ver os filhos sorrirem ou progredirem. Podem viver com raiva da morte precoce do companheiro, inveja de outras famílias completas, ou ainda esperança na reconstrução de um novo sentido de vida.

Estas emoções e sentimentos não são irrelevantes, são centrais para compreender como as viúvas organizam as rotinas, procuram apoios, educam os filhos, redefinem o seu lugar no mundo e constroem novos laços. Ignorar esta complexidade emocional e sentimental é para autores como Turner et al. (2006) e Stets & Turner (2014) empobrecer a explicação sociológica na sua componente motivacional e performativa.

#### **8.4. A Experiência Emocional do Luto**

Durante a entrevista questionou-se as entrevistadas sobre emoções e sentimentos, precisamente, porque se queria fazer uma distinção empírica sobre emoções como tristeza e sentimentos como saudade e solidão. Na revisão da literatura verifica-se a utilização destes conceitos de forma

indiferenciada, sem o foco no que os distingue especificamente. Parte-se do princípio que são emoções e não se identificam as ligações, as associações que muito determinarão os percursos e os processos de luto. Assim, a separação analítica entre emoções e sentimentos no luto permite captar a complexidade multidimensional desta experiência. As emoções permitem identificar as respostas imediatas e universais à perda, enquanto os sentimentos, ou emoções de fundo, revelam como essa experiência de perda é culturalmente moldada, como cada indivíduo lhes atribui significado e como é socialmente partilhada. Só assim se consegue uma compreensão integral do fenómeno do luto. A questão da perda é fundamental neste trabalho para se compreender o luto. A viúva perde um parceiro, perde um projecto de vida e é confrontada com a ausência definitiva e irreversível de alguém significativo. Perder é algo profundo e grandioso que convoca múltiplas dimensões da experiência humana.

“É que não é uma pessoa que se perdeu, é uma vida. É a vida dele comigo, é a vida dele como pai, é o filho que vai crescer sem pai, é tudo aquilo que ele iria fazer e não fez, portanto, é isso que se perdeu.” (Joana, viúva aos 39 anos, 2 filhos)

A perda envolve aspectos tangíveis e intangíveis porque “É a perda do amor, é a perda da união, é a perda da cumplicidade. (Edite) É muitas vezes associada a um rompimento de projectos de vida ou sonhos. “A perda de um projecto em comum” (...) Perdi tudo o que eu tinha com ele, o que eu juntei, a história...é o apego.” (Edite). É o esvair de uma segurança manifesta pela dimensão existencial e prática, porque todo o conforto afectivo que precisavam vinha dali, não vinha de mais lado nenhum. (Madalena). É o medo, a insegurança que se instala, “o medo de não conseguir suavizar a vida aos meus filhos. O medo de passar a vida a lidar com filhos sem pai e com essa tristeza deles. O medo de “O que é que eu vou fazer a minha vida? Que rumo a minha vida agora? (Inês). É também uma reciclagem de papéis: “tu assim tomas conta de tudo e geres tudo” (Maria). A competência doméstica, previamente complementar e dividida, torna-se competência total, ressignificando o papel feminino tradicional.

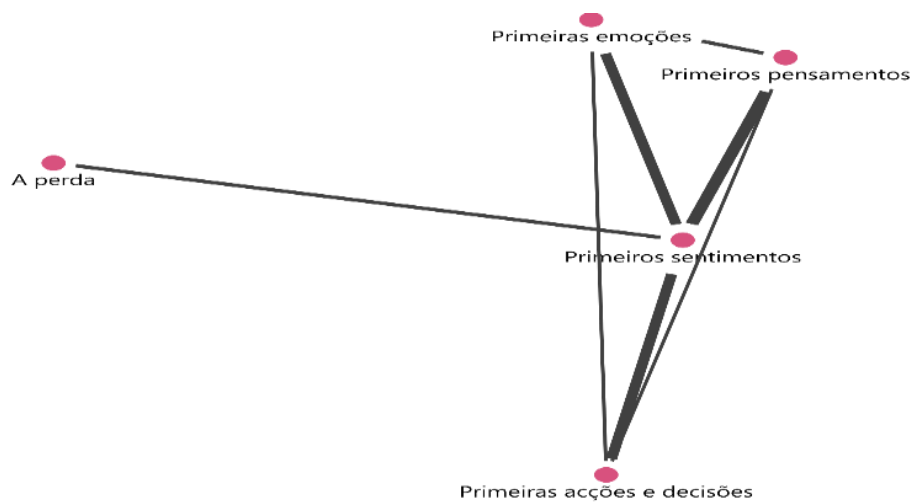
A perda é, para este grupo de mulheres viúvas, uma mudança de trajectória. Entram numa nova fase de vida, num processo específico de desinstitucionalização forçada onde a morte deslegitima todo um universo simbólico reificado (Berger & Luckmann, 1999). A conjugalidade, sedimentada como estrutura de organização da realidade, colapsa abruptamente, expondo a sua natureza socialmente construída. A consciência da perda é transformada em luto (Jakoby, 2012: 2015).

Considerando o luto como uma resposta à perda (*bereavement* para Franco, 2012 e Jakoby 2012), uma das questões que se colocou na entrevista foi relativamente ao significado de perda e às primeiras emoções, sentimentos e pensamentos logo após a morte do marido.

Na figura 8.2 elaborada pelo MaxQda (análise padrão que conta quantas vezes dois códigos foram atribuídos ao mesmo segmento, sendo que a espessura das linhas indica a frequência da co-ocorrência) está espelhada uma perspectiva muito interessante sobre a experiência da morte e do luto. A análise

visual revela como os diferentes aspectos da perda se entrelaçam nos primeiros momentos após a morte do marido.

**Figura 8.2 - Intersecção perda, emoções, pensamentos e acções**



Fonte: Base MaxQda “Trajectórias de reconstrução identitária na viuvez fora do tempo”

O que mais chama a atenção neste diagrama é a posição central ocupada pelos “primeiros sentimentos”, que funciona como uma espécie de núcleo emocional que medeia todas as outras dimensões da experiência. Esta centralidade sugere que os sentimentos constituem o elemento mais transversal e fundamental na vivência inicial da perda, mediando entre as emoções e as respostas comportamentais que se seguem. Por sua vez, os sentimentos conectam-se fortemente com as “Primeiras emoções”, sugerindo uma complementaridade entre estas categorias afectivas, e com os primeiros pensamentos, evidenciando a componente reflexiva e consciente de processamento das emoções. Muito expressiva é a ligação entre os sentimentos e as “Primeiras acções e decisões”, o que aponta para o modo como os sentimentos influenciam directamente os comportamentos e escolhas das viúvas. A estrutura das ligações parece reflectir uma sequência temporal e causal, onde o reconhecimento da perda desencadeia uma série de respostas emocionais, seguidas de sentimentos que, por sua vez, orientam os primeiros pensamentos e acções.

Assim, este diagrama sugere que a dimensão emocional, a sentimental e a comportamental mantêm características distintivas que as participantes expressaram de formas diferenciadas nos seus relatos.

“A perda é eterna e a morte é uma separação temporária.” (Leonor, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

“O luto é da perda. A morte foi aquilo que me caiu em cima” (Pilar, viúva aos 50 anos, 3 filhos)

Durante toda a trajetória de reconstrução identitária destas viúvas, três dimensões emocionais assumem particular centralidade: a tristeza, a solidão e a saudade. Curiosamente só elementos constitutivos da representação social da viúva e da viuvez, contudo, para além de emergirem como respostas à perda, estruturam-se como elementos constitutivos da experiência de viuvez “fora do tempo”, trespassando a dimensão simbólica, a relacional e a prática da identidade. A tristeza manifesta-se como resposta à ruptura biográfica e ao luto pela vida conjugal interrompida; a solidão revela-se na confrontação com uma condição social inesperada e até referida como estigmatizante; a saudade cristaliza a tensão entre o passado conjugal e o presente de reconfiguração identitária. Conforme evidenciado na análise das representações sociais da viuvez, estas emoções não se limitam à esfera privada da experiência individual, inscrevendo-se igualmente nas expectativas e constrangimentos sociais que enquadram a condição de viúva. A exploração aprofundada destas três dimensões emocionais permite, assim, compreender de que modo a gestão do sofrimento se articula com os processos de (re)definição identitária, constituindo simultaneamente obstáculos e recursos no trabalho biográfico empreendido por estas mulheres.

### **A tristeza**

“Desde que perdi o Dave, tenho na ponta dos dedos esta incrível reserva de tristeza.”

Sheryl Sandberg (p.93)

A tristeza é uma emoção primária e adaptativa, com padrões próprios de activação fisiológica e expressão condicionados socialmente (Damásio, 2010; 2017). Podemos controlar ou disfarçar sinais externos, mas o corpo continua a reagir internamente, tornando o sentir inevitável e essencialmente humano.

Tristeza é definida pelas entrevistadas como um estado de pesar prolongado, repetitivo, que se declara pelo choro, cansaço, peso ou desânimo, sobretudo em momentos de quietude. Para estas mulheres, a tristeza configura-se como uma emoção corporificada descrita como “vazio negro”, “peso”, “nó na garganta” que se manifesta, na maioria e numa fase inicial, através do isolamento social e apatia produtiva. Esta letargia tem uma função adaptativa e é uma forma de comunicar necessidades e de mobilizar suporte (Turner et al., 2006). A tristeza, enquanto emoção primária, gera respostas corporais que são posteriormente processadas pelo neocórtex como sentimento consciente, cumprindo assim uma função adaptativa e social fundamental na comunicação de necessidades e mobilização de apoio (Damásio, 2010).

Os condicionamentos estruturais são evidentes na feminização do luto e na sobrecarga emocional. São bem visíveis quando estas mulheres enfrentam pressões sociais para não manifestarem tristeza. Como desabafa Madalena “irritava-me quando as pessoas me diziam que eu não podia estar triste”. A

sobrecarga prossegue e Madalena confessa que a família e os amigos queriam que ela fosse para o psiquiatra.

Esta é a manifestação objectiva da tendência para a patologização e medicalização da tristeza e para a imposição de um desempenho resiliente com o intuito de restabelecer o equilíbrio familiar. Estas subtilezas revelam como as estruturas patriarcais moldam as expressões emocionais permitidas às mulheres. A tristeza torna-se, assim, um marcador de identidade feminina reconstruída em torno da ausência e da gestão solitária do sofrimento (Jakoby, 2012; Neimeyer et al., 2006; Stroebe & Schut, 2010; Walter, 2007; Barros-Lane et al., 2024).

Partindo dos treze testemunhos recolhidos, a tristeza organiza-se em cinco campos ou categorias de sentido (Tabela 8.2) que se identificam em todas as narrativas apesar de poderem ser sentidas com intensidades diferentes.

**Tabela 8.2 - Categorias de sentido de tristeza**

<b>Dimensão</b>	<b>Descrição</b>
Consciência Ontológica da Descontinuidade	Percepção aguda da ausência e da irreversibilidade da morte. Consciência da quebra da identidade relacional
Incorporação somática da ausência	Tristeza sentida como peso, vazio ou angústia física.
Manifestação e negociação social das normas emocionais	Inclui manifestações emocionais (choro, isolamento, fuga) e normas sociais que regulam a expressão da tristeza.
Oscilação adaptativa	Tristeza flutuante, com fases, estados e recaídas.
Reenquadramento construtivo	Mudança qualitativa da emoção – de dor para saudade ou memória doce.

Fonte: elaborada pela autora

Cada categoria aparece-nos em diferentes vozes, permitindo construir uma definição composta, inteiramente ancorada nas falas que manifestam a forma como as participantes organizam a sua experiência. O primeiro campo é a (1) consciência da irreversibilidade e da descontinuidade da identidade relacional. “Aí a tristeza vinha. Vinha a dor, a percepção da falta do não ter”, confessa Alice, ao recordar a quebra depois de “baixar a guarda”. De modo semelhante, Inês fala da “tristeza profunda da pessoa amada estar ali”, imóvel num caixão, condensando numa imagem a consciência brutal da perda. A tristeza emerge como resposta emocional à ruptura dos rituais de interação e à perda de energia emocional partilhada. Esta dimensão reflecte não apenas a percepção da ausência física, mas a consciência da quebra das correntes rituais que sustentavam a identidade relacional.

“É tristeza vinda da incerteza do que é que é o dia de amanhã, sempre, não é? Mas para toda a gente, a gente não sabe, sabe se está a vivo sequer, mas é tristeza de não saber, de não ter ainda rumo na vida. “ (Inês, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

A tristeza (2) como incorporação somática é descrita como uma sensação corporal, “eu acho que é indescritível.

“Aquilo que nós sentimos, nós não conseguimos descrever, só sentir” (Joana, viúva aos 39 anos, 2 filhos).

É algo que instala e que é muito físico como um peso, um vazio ou nó. “Sinto um desânimo, um peso”, afirma Alice um “vazio, negro, como buraco... tem peso, é pesado” como descreve Joana que se transforma num sentimento que Edite descreve como “uma angústia muito grande, um nó na garganta”. A tristeza materializa-se no corpo como experiência visceral constituindo uma forma de *embodiment* da perda (Jakoby, 2012)

No plano da regulação emocional (3) e das manifestações da tristeza, as respostas variam entre a implosão e a fuga. Esta dimensão abrange tanto as estratégias individuais de gestão emocional, quanto as pressões sociais que regulam a expressão legítima da tristeza. Inclui os mecanismos de validação social do sofrimento e as táticas de preservação identitária. Maria relata noites de choro incessante que a impediam de descansar ou de se distrair com futilidades. Já Inês cede à necessidade de recolher, de chorar “por estar mais metida comigo e não sair de casa, portanto, isolar-me. Leonor confessa que transforma a tristeza em hiperactividade ansiosa, afirmando “eu tenho uma tristeza latente dentro de mim. “Só que não a reconheço, não a assumo, não falo com ela. Transformo a ansiedade em fazer mil coisas ao mesmo tempo.”. Sofia também foge, “Tenho uma certa alergia à tristeza. Fujo dela como o diabo da cruz.”

Entre o recolhimento paralisante e a acção frenética, observa-se um mesmo esforço de regulação afectiva, moldado por pressões normativas que definem quanto tempo e de que forma a tristeza pode ser expressa. Essa tensão gera conflitos internos. Por um lado, a norma social legitima a tristeza como emoção adequada ao luto, por outro, impõe a sua limitação temporal, exigindo uma rápida recuperação (Hochschild, 1979; Turner, 2006; Jakoby, 2012).

No caso das mulheres, esse imperativo surge de forma implícita, afinal és mãe e tens de seguir em frente por causa dos teus filhos, sentimento esse que foi já destacado ao longo deste trabalho. Assim, o trabalho emocional relacionado com a tristeza traduz-se em estratégias de gestão entre o público e o privado e manifesta-se pela expressão pública que tende a alinhar-se com as expectativas sociais de recuperação, ainda que contradiga o estado emocional interno.

A tristeza não é linear, é flutuante e adaptativa (4). É a noção que se tem do tempo e da forma como reactiva a memória. “A tristeza vem em alturas, tem fases, tem dias”, nota Joana. Pode também instalar-se em forma de estado (Damásio, 2010), em formato de fundo, como se passasse a fazer parte de, como conta Pilar:

Quando Pilar afirma que ficou “triste para o resto da vida “ (viúva aos 50 anos, 3 filhos), desfaz o mito da superação contínua, favorecendo a ideia de “luto oscilante” como proposto por Stroebe &

Schut (1999). A tristeza manifesta-se através de movimentos pendulares entre orientação para a perda e orientação para a restauração, caracterizada por fases, recaídas e variações temporais. Esta oscilação constitui um mecanismo adaptativo fundamental no processo de reconstrução identitária.

Por fim, Assunção e de Pilar são exemplos paradigmáticos do reenquadramento (5) (Jakoby, 2012) da tristeza em saudade ou doçura. A tristeza evolui qualitativamente como parte da reconstrução de significado. A tristeza pode experimentar metamorfoses qualitativas, evoluindo de dor aguda, para formas mais integradas de saudade e memória afectiva. O reenquadramento da perda e da tristeza passa também pela manutenção de vínculos contínuos com o marido e muitas emoções no luto servem funções vinculares adaptativas. Assunção nota que “A tristeza...a dor desaparece... vai-se tornando em memórias agradáveis”, fazendo uma associação interessante entre a tristeza e a dor, como se fossem sinónimos.

Pilar descreve o tempo que já passou sobre a perda e para ela há ainda uma “tristeza doce” revestida por cores mais suaves à medida que as lembranças se atenuam.

“ (...) Guarda-se, carrega-se num certo botão e ela aparece, a tristeza. Sim, ela é doce, a tristeza, ela não incapacita, as memórias vão dulcificando “. (Pilar, viúva aos 50 anos, 3 filhos)

Não se trata de superação, mas de uma mudança qualitativa. A emoção deixa de ser peso opaco e passa a ser tecido de memórias partilhadas. A adaptação ao luto não requer desligamento do falecido, mas a transformação da natureza do vínculo. A tristeza pode ser um veículo para manutenção de conexão internalizada. (Klass et al., 1996; Neimeyer et al., 2014)

“Isso porque novamente a minha tristeza não tem sido à parte, mas é que a morte do Paulo fez-me ter a sensação que o mundo ficou mais claro. E essa clareza trouxe-me tristeza e a falta. É como com algumas coisas, como se às vezes, andássemos iludidos com a vida, com as coisas e de repente, tudo ficasse mais claro.” (Carla, viúva aos 36 anos, 3 filhos)

A tristeza catalisa processos de clarificação existencial, revelando fragilidades e ilusões anteriores, promovendo reorganização fundamental da visão do mundo e do sentido de vida. A tristeza acompanha a desestruturação de certezas anteriores e a necessidade de reorganização do sistema de significados (Parkes, 2024)

## **A saudade**

Sente saudades? A resposta é afirmativa em todos os casos. A saudade é um conceito importante na cultura portuguesa. Não é um sentimento marginal, mas sim emoção já psicossocialmente elaborada que anda de mãos dadas com o amor. A saudade pode ser vista como uma categoria tipicamente prototípica, pois abrange toda a escala de sentimentos, desde a tristeza até à felicidade. Os portugueses afirmam que não tem equivalentes noutra língua do mundo e consideram-na uma característica fundamental e distintiva da sua identidade nacional. A sua principal característica reside na ambivalência: “a saudade é simultaneamente uma memória e um sentimento; é ao mesmo tempo

prazer e dor.” (Silva, 2012: 209). Estas duas definições são complementares porque a primeira fala em emoção, em sentimentos e a segunda em memória e sentimentos. Nos discursos das entrevistadas, a saudade é predominantemente entendida como memória e como experiência da ausência.

A saudade é uma experiência sensorial, muitas vezes inconsciente, vivida também na memória das rotinas interrompidas. A definição de saudade retirada de Silva (2012) reforça a exclusividade deste conceito e reconhece que não há paralelo nas línguas anglo-saxónicas. Na revisão da literatura, o que se encontrou como conceito mais próximo desta saudade, foi descrita por Kastenbaum & Moreman (2024) como *yearning*. Este estado, ou sentimento, é definido como uma característica central do luto, ou seja, é um sentimento caracterizado pelo desejo intenso de proximidade física, que o diferencia de outras experiências emocionais. Para além disso, o *yearning* mantém-se mesmo sabendo que a perda é irreversível.

Quando se fala de *yearning* (tradução livre, anseio profundo, ânsia, saudade), os autores alertam para que a resposta ao *stress* da perda pode, por si só, tornar-se uma fonte contínua de sofrimento. Com a saudade pode acontecer o mesmo, até porque a saudade é um sentimento socialmente aceite, que não aparece com restrições temporais como no caso da tristeza.

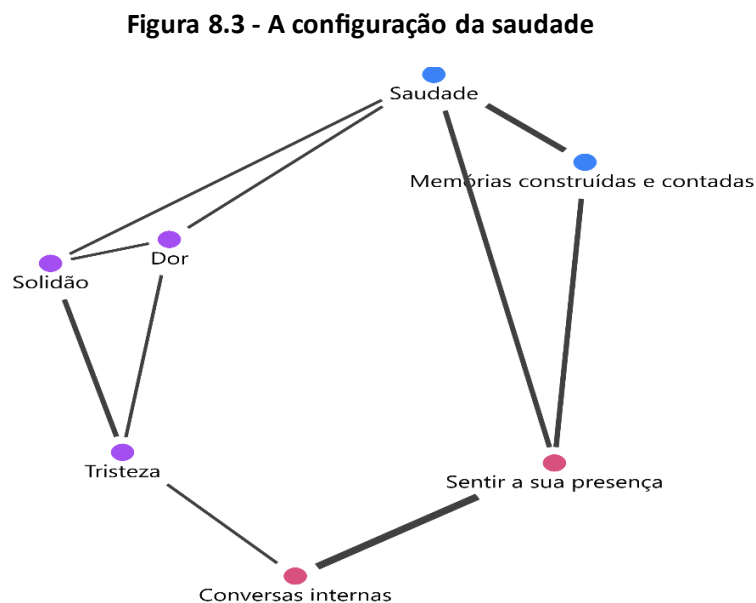
Sorokin e Merton (1937) contestam a supremacia do tempo cronológico, propondo que a temporalidade social constitui uma construção qualitativa moldada pelas práticas e valores colectivos. Esta dimensão temporal distingue-se pela sua descontinuidade, sendo estruturada por marcos socialmente significativos e pela atribuição de características específicas aos períodos conforme as actividades que neles decorrem. Assim, a temporalidade é determinada pelos ritmos e dinâmicas da organização social. A saudade pode ser eterna e, afinal, “a saudade é o amor que fica”. (Leonor, viúva 42 anos)

Todas as entrevistadas revelaram ter saudades. A saudade faz parte das suas redes semânticas. O termo saudade regista 165 ocorrências no corpo das entrevistas analisadas e constitui-se como uma forma particular de sofrimento. Está enraizada na experiência da ausência e da irreversibilidade do reencontro. Caracteriza-se pela sua natureza persistente e pela sua capacidade de reactivação através da memória e contextos situacionais específicos. Esta experiência evidencia uma relação complexa entre a evocação do amor vivido e a dor da separação, configurando-se como uma síntese afectiva entre plenitude de um passado e o vazio do presente. Apesar dos movimentos cíclicos, a saudade perdura como expressão da continuidade do vínculo afectivo, que procura transcender os limites da ausência.

Neto & Mullet (2014), sob um olhar exclusivamente da psicologia, através da aplicação rigorosa da Teoria dos Protótipos de Rosch, fizeram uma análise do conceito de saudade. A análise revelou que “recordações” foi a característica prototípica mais representativa (56.25% dos participantes), seguida de “tristeza” (42.50%) e “sentir falta de alguém” (41.86%). Esta distribuição confirma que, na

conceptualização prototípica, a saudade está ancorada na recordação de experiências passadas e na consciência afectiva da ausência, integrando simultaneamente componentes cognitivas e emocionais.

Prosseguindo com análise de MaxQda, foi pedido um mapa de códigos que representasse as relações entre as emoções e os sentimentos. Utilizando a técnica de intersecção de códigos num segmento (número de vezes que dois códigos são assinalados num mesmo segmento e a espessura da linha evidência a frequência), surge a figura 8.3 abaixo



Fonte: Base MaxQda “Trajectórias de reconstrução identitária na viuvez fora do tempo”

A análise das intersecções de códigos no Maxmap revela uma estrutura relacional que organiza a experiência da saudade em três constelações emocionais distintas, embora profundamente interconectadas. O primeiro *cluster*, constituído pela tríade Dor-Solidão-Tristeza, forma uma triangulação emocional-afectiva que fundamenta a experiência da saudade. As linhas que ligam estes três estados emocionais sugerem uma sequência de sofrimento que se auto-alimenta e se manifesta de forma recorrente nas narrativas das viúvas. A espessura destas conexões indica que estes códigos co-ocorrem nos mesmos segmentos narrativos, confirmando que a solidão, a dor e a tristeza são facetas da vivência da perda e da ausência.

O segundo *cluster*, representado a azul, estabelece uma ligação fundamental entre a Saudade e as Memórias construídas e contadas. Esta conexão é significativa, porque confirma o papel activo dos processos de memória na elaboração da saudade. O qualificativo “construídas” está associado à elaboração activa das narrativas sobre o passado. Esta dimensão cognitiva e narrativa da saudade manifesta-se através da activação de lembranças desencadeadas por lugares, datas, objectos ou rituais que funcionam como gatilhos emocionais e como base a partir da qual a saudade se elabora e se expressa.

O terceiro *cluster*, marcado a rosa, articula duas dimensões relacionais que se revelam fundamentais para compreender como as viúvas mantêm os vínculos com os maridos falecidos. A ligação entre Conversas internas e Sentir a sua presença representa aquilo que a literatura designa como “continuing bonds” (Klass et al., 1996), ou seja, a persistência e manutenção activa dos laços afectivos após a morte. Esta díade relacional indica que as participantes mantêm com os maridos uma relação viva através de diálogos internalizados. O “sentir a presença” não é negação da morte, mas uma forma de preservar reflexivamente a relação. A ligação entre Tristeza e Conversas internas sugere que estes diálogos internos podem emergir tanto de momentos de tristeza profunda, quanto funcionar como mecanismo para (des)continuar essa mesma tristeza. A análise das narrativas de todas as entrevistadas permite organizar a saudade em quatro categorias de sentido, que reflectem diferentes modos de vivência e expressão da saudade (tabela 8.3)

**Tabela 8.3 - Categorias de sentido da saudade**

	Definição	Manifestações nas Narrativas	Características
<b>1. Recordação/memória</b>	A saudade como arquivo vivo do passado, activada através de lembranças e momentos significativos.	Edite: “Vai estar em tudo. Na música, no espaço, no local, no restaurante, na comida, em tudo. Vai haver saudade em tudo” Joana: “É só quando vem a memória em certos momentos, certas coisas que se passam (...) quando ao fim de semana ando a passear com o Diogo e vejo os casais na praia com os filhos. Isso era o que nós fazíamos. Maria: Declara que nunca esquece certas datas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Activação por lugares, datas e rituais</li> <li>• Memórias sensoriais persistentes</li> <li>• Recordações como gatilho emocional</li> <li>• Presença do passado no quotidiano</li> </ul>
<b>2. Presença física</b>	A manifestação somática da ausência, caracterizada pela necessidade física de proximidade e memória sensorial do outro.	Madalena: “Tenho saudades da parte física dele (...) 'Sabes do que é que estou a sentir saudades agora é do abraço dele.' Do abraço mesmo e sinto imensa falta” Inês: “É não ter aqui. É uma coisa muito física” Carla: “Saudade era a pessoa, era a pessoa... do cheiro”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necessidade concreta de proximidade física</li> <li>• Memória sensorial (abraço, cheiro)</li> <li>• Ausência vivida corporalmente</li> <li>• Em parte corresponde ao “yearning” (Kastenbaum &amp; Moreman, 2024)</li> </ul>
<b>3. Dor emocional</b>	Somatização da Experiência psicológica intensa manifestada através de sintomas físicos, episódios de choro e sentimentos de angústia persistente.	Luisa: “A saudade era uma dor mesmo tão forte no peito cá dentro (...) Parecia mesmo uma dor, mesmo física. Eu acho que depois a pessoa chora e alivia um bocado” Sofia: Após 12 anos ainda desata “a chorar, portanto devo ter imensas saudades (...) Embarga-se-me aqui um nó... Sou de lágrima fácil” Joana: “Sim (a saudade dói) “	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dor física no peito</li> <li>• Episódios de choro espontâneo</li> <li>• Angústia persistente</li> <li>• Legitimidade social do sofrimento</li> </ul>

4. Vínculo ou amor eterno

A persistência dos laços afectivos após a morte, funcionando como mecanismo de procura e manutenção de sentido e continuidade identitária.

Leonor: "A saudade é o amor que fica" e "a saudade é eterna"  
Edite: "Ainda hoje eu falo com ele, não é?"  
Madalena: "A saudade continua, sempre, sempre. Não deixo de ter. Tenho tantas saudades dele"  
Maria: "A intensidade da saudade desaparece com o tempo. Mas nós temos saudade de quem gostamos.

- Continuidade dos vínculos afectivos
- Conversas internas
- Amor como substrato da saudade
- Permanência existencial

Fonte: Elaborada pela autora

A tabela 8.2 amplia o olhar sobre o luto, emoções e sentimentos ao desagregar analiticamente um sentimento que, em português, tende a ser tratado como unitário e conceptualmente difícil de definir. Ao alinhar-se com a representação gráfica dos *clusters* da figura 8.3 confirma-se que a saudade abrange memória (dimensão cognitiva), presença física e dor (dimensões somáticas) e vínculo (dimensão relacional).

A tabela 8.3 destaca cada uma das dimensões da saudade e permite compreender as suas características específicas, identificando as manifestações narrativas concretas. Quando se percebe que a Categoria 2 (Presença Física) se caracteriza pela "memória sensorial do abraço" ou que corresponde ao conceito de "yearning", surge uma associação clara que enriquece a base conceptual do objecto.

A tabela permite a comparabilidade e também a diferenciação, porque ao separar Dor Emocional de Presença Física, distinguir Recordação de Vínculo Eterno fica a perceber-se que para as viúvas "sentir falta do abraço" (Categoria 2) não é exactamente o mesmo que "sentir dor no peito" (Categoria 3), embora ambos sejam manifestações somáticas.

A representação gráfica da Figura 8.3 em articulação com a Tabela 8.3 mostra como estas dimensões não existem isoladamente, mas co-produzem-se mutuamente na experiência vivida. A correspondência entre as dimensões da tabela e os *clusters* é visível e relevante. O *cluster* roxo (Dor-Solidão-Tristeza) materializa-se na Categoria 3 (Dor Emocional); o *cluster* azul (Saudade-Memórias construídas) expressa-se na Categoria 1 (Recordação/Memória); o *cluster* rosa (Conversas internas-Sentir a presença) desdobra-se nas Categorias 2 (Presença Física) e 4 (Vínculo/Amor Eterno).

Contudo, o contributo sociologicamente mais relevante do Maxmap relacional reside precisamente naquilo que a tabela, pela sua natureza taxonómica, não consegue capturar, a interconexão profunda entre todas estas dimensões. A espessura das linhas revela intensidades relacionais que seriam invisíveis numa análise puramente categorial transposta pela tabela. Quando se verifica que Solidão está densamente conectada à Saudade e esta às Memórias construídas, visualizamos um processo em que a solidão activa a saudade que, por sua vez, acciona processos de memória. Fica-se mais facilmente

a perceber que a memória não é apenas uma dimensão entre outras, é o processo cognitivo central através do qual a saudade se actualiza.

A saudade não desaparece com o tempo, apenas muda de forma. “O tempo só distrai”, afirma Inês. A saudade pode não ter tempo (chronos) e sim aion<sup>13</sup> porque a saudade é presença sentida da ausência de quem se amou. É dor, memória e permanência. Não desaparece, transforma-se. Torna-se parte de quem fica.

Ao estudar emoções e sentimentos como a tristeza e a saudade, torna-se particularmente relevante decodificar a distinção entre tristeza prolongada e saudade persistente. Enquanto a primeira é, frequentemente, patologizada nas versões biomédicas como luto complicado e sujeita a intervenção, (a fala de Madalena bem o exaltou), a segunda é, consensualmente, entendida como expressão legítima de amor. Esta diferenciação encontra suporte nos fundamentos culturais do trabalho emocional de Hochschild (1979; 2002), na medida em que evidencia como as regras de sentimento são culturalmente situadas e contingentes. O sentimento de saudade demonstra precisamente que essas regras podem ser invertidas, porque o que é visto como patológico numa cultura pode ser considerado virtuoso noutra. Ao nomear-se como “saudade” aquilo que noutros contextos culturais seria classificado como “tristeza prolongada”, opera-se uma transformação na legitimidade social dessa experiência emocional. A saudade confere, assim, aceitação social àquilo que, designado como tristeza persistente, seria susceptível de patologização. Esta plasticidade semântica revela que os limites entre o luto “normal” e o luto “complicado” não são determinados por características intrínsecas da experiência emocional, mas pelas molduras culturais que definem quais emoções são apropriadas, por quanto tempo, e em que circunstâncias.

A saudade funciona como sistema cultural de suporte ao desenvolver mecanismos integrados de legitimação, como a expressão pública sem estigmatização, a validação social da dor persistente, as narrativas que enobrecem o sofrimento e os rituais de manutenção do vínculo com o falecido. Este dispositivo cultural articula necessidades emocionais individuais e imperativos sociais, através de uma temporalidade emocional não-linear. Enquanto modelos dominantes pressupõem a resolução da tristeza como indicador de saúde, a saudade adopta uma lógica cíclica ou permanente que permite a Leonor dizer que “a saudade é eterna”.

Esta especificidade cultural revela-se uma inovação estrutural que expande o repertório da experiência emocional humana. Ao legitimar a dor persistente, a saudade emerge como solução alternativa para a perda, reorientando abordagens universalistas do luto para perspectivas pluralistas que reconhecem a diversidade emocional como recurso adaptativo fundamental da condição humana.

---

<sup>13</sup> Aristóteles opõe **aión** (eternidade imóvel) a **chrónos** (contagem do movimento).

## **A solidão – sentir-se só ou a solidão?**

“(…) Associo à praia momentos muito bons de família, porque o Guilherme adorava a praia, passávamos horas na praia, horas, (...) Mas a praia eu ligo-a a momentos de família maravilhosos, a pôr-do-sol lindíssimos (...) A metáfora que utilizo para a solidão é eu sozinha na praia.” (Inês, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

A metáfora de Inês é poderosa, exemplificando a ausência da partilha emocional e sensorial. A praia, antes associada a momentos familiares com o marido, transforma-se num espaço simbólico da perda. A solidão é ausência e é uma das dimensões centrais da viuvez (Lopata, 1969). Contudo, no contexto da viuvez precoce, este vazio adquire um sentido ainda mais disruptivo, pois rompe um projecto de vida ainda em fase de construção.

Lopata (1969) define a solidão como um sentimento que surge quando o nível, ou tipo de interacção social que uma pessoa experiencia, é percebido como insatisfatório. Através de um estudo realizado com 301 viúvas com 50 anos ou mais, residentes na área metropolitana de Chicago, a autora identifica diversas formas pelas quais a solidão se manifesta após a perda do cônjuge. Entre os componentes mais frequentes da solidão na viuvez destacam-se o desejo de interagir com o cônjuge ausente, o sentimento de já não ser objecto de amor e a privação de alguém a quem dedicar afecto e cuidados. Este isolamento manifesta-se ainda pela falta de companheirismo e partilha de experiências, pela ausência física em casa e pela perda das rotinas conjugais. Acrescentam-se a nostalgia por um estilo de vida anteriormente partilhado, a perda de estatuto social num contexto que valoriza a vida em casal e o distanciamento de amizades, frequentemente agravado por atitudes de exclusão. Por fim, muitas mulheres relatam dificuldades em estabelecer novas relações, seja por isolamento, seja por falta de competências ou redes sociais, originando formas mais profundas e duradouras deste sofrimento (Lopata, 1969). As manifestações incluem emoções intensas de vazio, tristeza ou depressão, associadas a memórias do passado, sentimentos de alienação social, sobretudo em contextos dominados por casais e comportamentos de retraimento e dependência familiar. As estratégias de enfrentamento podem passar por manter-se ocupada, desenvolver novas relações ou investir noutros papéis sociais (como avó, trabalhadora ou voluntária).

Contudo, algumas perspectivas de Lopata são desajustadas ao contexto da viuvez precoce porque a perda ocorre antes da estabilização familiar, com filhos possivelmente pequenos, a vida profissional em construção e redes sociais em reformulação. Neste contexto de viuvez fora do tempo, a solidão poderá assumir contornos diferentes, mais marcada pela interrupção abrupta de planos de vida, pela sensação de injustiça e pela invisibilidade social perante normas culturais, que tendem a segregar as mulheres sóas.

Levinson (1997) identifica que a solidão nas viúvas jovens surge como ausência física do companheiro, mas também como falta de suporte emocional e prático. A falta de com quem partilhar

os acontecimentos do quotidiano, de discutir decisões ou, simplesmente, coexistir em silêncio transcendem o domínio afectivo e estendem-se à dimensão prática da vida, afectando o equilíbrio emocional e a percepção de segurança. Esta falta pode levar ao isolamento social. As viúvas jovens, ao contrário das mais velhas, não se inserem facilmente em grupos de suporte ou em redes sociais preparadas para lidar com esse tipo de perda.

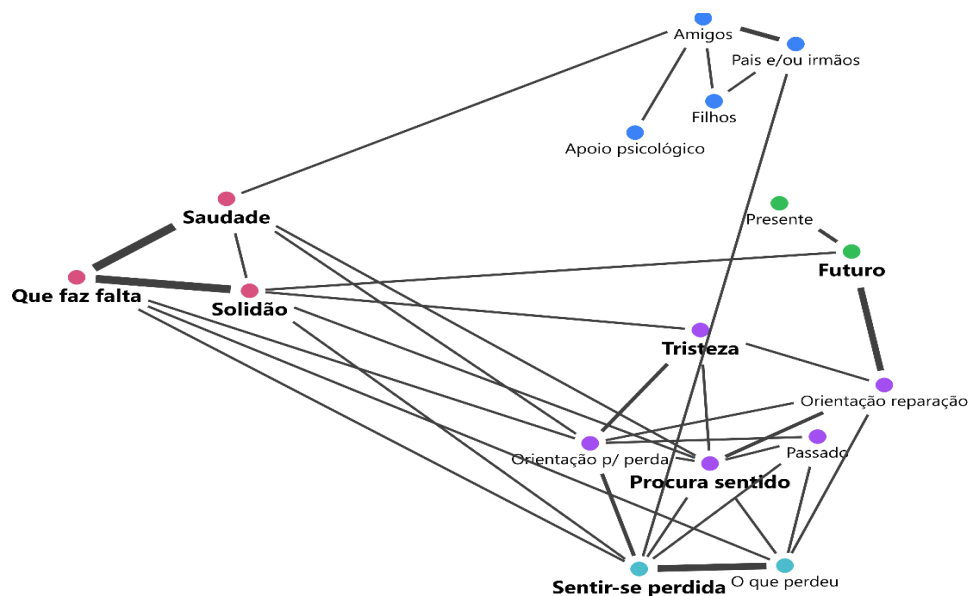
Estas mulheres, mesmo quando rodeadas de pessoas bem-intencionadas, sentem que “ninguém compreende verdadeiramente a dimensão da sua perda” (Levinson, 1997: 202). Esta incompreensão gera uma forma de solidão emocional particularmente dolorosa, pois bloqueia o acesso ao suporte empático, essencial para a adaptação ao luto. Para a autora (1997: 201), a perda do estatuto de esposa implica uma reconfiguração do eu, em que muitas mulheres se vêem confrontadas com a necessidade de “redefinir quem são fora do contexto do casamento”. Esta fragmentação da identidade agrava a solidão, sobretudo quando acompanhada por responsabilidades acrescidas, como a educação dos filhos ou a gestão económica do lar. A solidão também se manifesta de forma aguda em momentos específicos do quotidiano.

Levinson aponta que as viúvas jovens relatam sentimentos mais intensos de solidão durante as noites, fins-de-semana ou datas comemorativas. Estas ocasiões funcionam como lembretes da perda, tornando o vazio emocional mais visível.

A realidade da viuvez na terceira idade é bem diferente da viuvez fora do tempo. A solidão existe, a solidão pode persistir, mas a génese é bem distinta e as questões que a fundamentam também. Nas narrativas recolhidas junto de mulheres viúvas deste estudo, a solidão emerge consistentemente como uma dimensão central da experiência de perda, mas manifesta-se de formas complexas e por vezes contraditórias. Foram questionadas sobre se sentiam solidão e o que era a solidão.

Como mostra a figura 8.4 e utilizando a técnica de intersecção de códigos num segmento (número de vezes que dois códigos são assinalados num mesmo segmento e a espessura da linha evidência a frequência) a solidão surge directamente associada à saudade, à dor, à tristeza, à conjugalidade fusional e à procura de sentido. A solidão configura-se como nó central com o maior número de conexões, indicando que funciona como sentimento nuclear que organiza e articula todas as outras experiências emocionais no processo de viuvez. Esta centralidade confirma as teorias que sugerem a solidão como consequência primária da perda conjugal e do luto.

Figura 8.4 - A solidão



Fonte: Base MaxQda “Trajectórias de reconstrução identitária na viuvez fora do tempo”

O mapa relacional (Figura 8.4) representa a experiência da solidão das entrevistadas viúvas. Identifica cinco *clusters* distintos, cuja configuração espacial e padrões de conexão expõem as relações estruturais entre diferentes dimensões da experiência. Curiosamente, identifica uma brecha estrutural entre a vivência subjectiva da solidão e os recursos sociais objectivamente disponíveis. Procedeu-se assim à análise sistemática de cada um destes *clusters*, explorando as suas conexões internas, as relações entre *clusters* e ilustrando estas configurações através das narrativas das próprias viúvas, cujos testemunhos conferem densidade empírica à análise estrutural.

O primeiro *cluster* - o núcleo da experiência de perda - situado no lado esquerdo do mapa constitui o epicentro da rede relacional. É composto por três nós intimamente conectados: “O que faz falta”, “Solidão” e “Saudade”. A solidão ocupa a posição central funcionando como nó de articulação entre a falta, que representa a dimensão de ausência e a saudade que representa a dimensão afectiva na ausência.

A conexão entre “O que faz falta” e “Solidão” representa a fundação experiencial do sentimento. A solidão não surge no vazio abstracto, mas emerge precisamente a partir da consciência daquilo que está ausente, do que faz falta. Alice articula esta relação com notável precisão conceptual quando distingue entre estar só e sentir solidão:

“Estar só, Mas eu isso às vezes sentia, estar só quando sentia a falta. Quando eu achava isto era uma coisa gira para estar com o Jorge não tenho, estou sozinha.” (Alice, viúva aos 46 anos, 1 filha)

Esta diferenciação revela que a solidão não é simplesmente a condição objectiva de estar sem companhia, mas uma experiência subjectiva que emerge quando a ausência de alguém específico se torna consciente e significativa.

A ligação entre “Solidão” e “Saudade” revela a dimensão temporal da experiência. A saudade ancora-se no passado partilhado, nas memórias do que foi vivido conjuntamente. Curiosamente, é através da saudade que a solidão se relaciona com as redes de amigos. A linha é longa e a relação entre a solidão e os amigos é mediada pela saudade, como confirma (Utz et al., 2014) e afirma Edite, “posso estar rodeada de gente e sentir-me só na mesma”.

A solidão manifesta-se no presente desabitado, no aqui e agora onde essa presença já não existe. Inês diferencia estas dimensões quando responde à pergunta sobre se vem a saudade ou a solidão:

“(…) posso sentir só saudade, se estiver com os meus filhos, a solidão está mais atenuada.”  
(Inês, viúva aos 48 anos, 2 filhos)

Esta diferenciação sugere que saudade e solidão, embora intimamente relacionadas, não são idênticas nem necessariamente coexistem na mesma intensidade. A saudade pode existir sem solidão, quando há companhia que atenua o sentimento, mas a solidão parece sempre carregar consigo a dimensão da saudade, a memória daquilo que se perdeu.

As entrevistadas descrevem este núcleo como uma tríade indissociável. Margarida sintetiza estes três elementos numa única frase que entrelaça todos os conceitos:

“Nessa solidão, por exemplo quando se deita e olha para o lado é o António que faz falta o António. Só a solidão, só falta que me fazia, só o facto de ele ter morrido.” (Margarida, viúva aos 32 anos, 2 filhos)

Neste testemunho, solidão, falta e a referência ao que foi perdido parecem inseparavelmente conectados. O momento de deitar, um dos momentos referidos pelas entrevistadas como crítico, torna visível a estrutura deste *cluster*, porque há uma rotina partilhada que deixou de existir, essa ausência constitui a falta e a consciência dessa falta no presente constitui a solidão. Pilar expressa a mesma estrutura quando descreve:

“Uma solidão imensa, porque era uma pessoa muito presente na minha vida. Uma solidão enorme, o peso de uma responsabilidade tremenda.” (Pilar, viúva 50 anos, 3 filhos)

A ligação entre solidão e falta aparece aqui através da referência à “pessoa muito presente” e a ligação entre presença passada e solidão presente é recorrente nas narrativas, sugerindo que a solidão não é vazio abstracto, mas espaço deixado por algo muito concreto que ali existiu. A solidão, nesta configuração, não é a falta de pessoas em geral, porque várias entrevistadas referem estar rodeadas de gente, mas a falta de uma pessoa específica, com quem existia uma forma particular de relação. Inês articula esta especificidade de forma muito clara:

“Faltando a metade disto tudo... Dessa cumplicidade. Dessa cumplicidade, é horrível porque eu não tenho presentemente reunida numa só pessoa aquilo que o Guilherme era. Não

existe um Guilherme. Nem em todas as pessoas que eu conheço eu consigo reunir tudo o que o Guilherme era para mim. E portanto isso é a solidão.” (Inês, viúva 48 anos, 2 filhos)

Esta dimensão revela que a solidão não pode ser preenchida por qualquer presença, mas constitui uma ausência estruturalmente específica, a ausência de uma configuração relacional única e insubstituível. A impossibilidade de reunir numa só pessoa o que o companheiro era aponta para a irredutibilidade da perda. A frase final, “eu não partilho isso com ninguém”, associa à solidão à impossibilidade de projectar sentido no futuro, sem o interlocutor com quem esse futuro tinha sido co-construído ao longo de anos ou décadas de vida partilhada.

O segundo *cluster* - a rede de apoio social - localizado no topo direito do mapa agrupa quatro tipos de recursos sociais, os amigos, pais e/ou irmãos, filhos e apoio psicológico. A característica mais significativa deste *cluster*, do ponto de vista sociológico, é o seu isolamento topológico. Embora conectado ao mapa através de uma linha diagonal que vem de “O que faz falta”, não existe conexão directa com “Solidão”. Esta ausência de ligação directa leva a uma reflexão curiosa que coloca na mesa a distinção entre o fenómeno viuvez fora do tempo e viuvez expectável. Esta configuração sugere que o apoio social é mobilizado a partir da consciência da ausência, não da solidão em si. É o reconhecimento dessa lacuna que determina o recurso, ou não, aos recursos disponíveis. Joana tem uma posição definida:

“Já tive, a falta da estrutura familiar, não é? O apoio de ter uma família... do apoio, é o que a gente chama, não é? Do colinho. Um colo, exactamente (...) não é nestas alturas que a gente precisa, é nas outras pequenas coisas, não é?” (Joana, viúva aos 39 anos, 2 filhos)

Esta reflexão sugere descompasso entre o apoio oferecido em grandes momentos e o apoio necessário nas pequenas coisas do dia-a-dia. O apoio existe, mas não alcança a solidão quotidiana, confirmando a brecha estrutural representada no mapa.

O facto de este *cluster* estar mediado pela saudade na sua ligação ao núcleo da experiência de perda, pode insinuar que as viúvas podem ter amigos, família extensa e acesso a apoio psicológico e ainda assim experienciar profunda solidão. Esta dissociação é articulada explicitamente por Maria quando afirma:

“Quanto à solidão social. Eu não sinto que a tenha.” (Maria, viúva aos 42 anos, 3 filhos)

Esta declaração vinda da psicóloga Maria alerta para a importância da distinção entre solidão emocional (ausência de vínculos íntimos) e solidão social (ausência de rede social alargada) proposta por Weiss (1993). Maria beneficia de rede social alargada, mas reconhece implicitamente a solidão emocional que a perda conjugal representa.

Leonor desenvolve esta distinção ao descrever a sua experiência:

“Nunca me senti muito solitária. Eu estava em luto por saudades do Francisco, mas nunca senti solidão. Sentir só nunca me senti, porque tinha sempre os meus filhos em casa, não é?” (Leonor, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

E contudo, umas páginas depois descreve:

“E lembro-me de chegar à casa, aí sim, ter momentos de solidão, como a minha filha já estava a dormir, faz de conta, eu ia sair à noite, era tipo chegar a casa e não ter o Francisco para comentar a noite.” (Leonor, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

Esta aparente contradição só se resolve quando compreendemos que a presença de relações sociais não elimina automaticamente a solidão, porque a solidão está ancorada na ausência de uma relação específica com características específicas. Os filhos estão presentes, mas não podem ocupar o lugar do marido, desempenham funções diferentes, satisfazem necessidades diferentes. A solidão que Leonor sente não é por ausência de pessoas, mas por ausência de um tipo específico de interlocutor. Como acima se referiu, a solidão manifesta-se pelo desejo de interagir com o cônjuge ausente, pelo sentimento de já não ser objecto de amor, pela falta de companheirismo e partilha de experiências e pela perda das rotinas conjugais (Lopata, 1969)

A literatura contemporânea distingue entre isolamento social objectivo, mensurável pela ausência quantitativa de contactos sociais, e solidão subjectiva, caracterizada pelo sentimento de desconexão apesar de relações existirem. O mapa capta precisamente esta dicotomia através da sua arquitectura espacial: o apoio existe, está disponível, mas permanece estruturalmente afastado do núcleo experiencial da solidão. Não há uma ponte natural, automática, entre ter rede social e não sentir solidão.

Esta descoberta alinha-se com o estudo longitudinal de Utz, Swenson, Caserta, Lund & deVries (2013) sobre viuvez, que demonstra empiricamente a distinção entre “estar sozinho” e “sentir-se sozinho”. Os autores acompanharam 328 adultos que ficaram viúvos depois dos 50 anos e durante 18 meses e confirmaram que, apesar do aumento de apoio social após a perda, a solidão permanece como o desafio mais relatado. O estudo revela que o apoio social de amigos e família explica apenas 36% da variância na experiência de solidão, levando os autores a concluir que “a solidão após a viuvez não pode ser remediada apenas por intervenções destinadas a aumentar o apoio social” (p. 1). O apoio social correlaciona-se com menores níveis de solidão, mas não modifica a sua trajectória ao longo do tempo. O mapa capta precisamente esta brecha estrutural, (Neimeyer, 1998, 2006) o apoio existe e está disponível (*cluster* azul), mas permanece topologicamente afastado do núcleo da solidão (*cluster* rosa), confirmando que ter rede social não elimina automaticamente a solidão, quando esta está ancorada na perda de uma relação específica e irrepetível.

Neste alinhamento, também algumas das entrevistadas expressaram desequilíbrio entre expectativas de apoio e o apoio verdadeiramente recebido. Sofia articula com clareza esta frustração relativamente ao apoio dos filhos:

“Não, até achei que deviam olhar para mim de maneira diferente. Deviam dar mais mimo a sério. Mas não acham de todo. Devem achar que eu sou forte, com certeza devem achar. Eu

estava à espera de mais mimos, mais de coisas. Não, de todo. Tudo igual, Tudo igual.” (Sofia, viúva aos 52 anos, 4 filhos)

Esta repetição final, “Tudo igual, Tudo igual”, enfatiza a decepção. Esperava mudança na forma como os outros se relacionavam com ela após a perda, mas a rede social continuou funcionando como antes, como se nada de fundamental tivesse mudado.

A frustração de Sofia sugere que, embora o apoio esteja teoricamente disponível, as pessoas existem, estão fisicamente presentes, mas não mobilizam o apoio da forma necessária. A distância no mapa entre o *cluster* de apoio e a solidão representa precisamente esta distância funcional entre recursos existentes e recursos acedidos ou eficazes. Sofia expressa também a resignação que emerge desta dissonância quando reconhece:

“O quê, dos outros, da parte dos outros? Você também não pode estar a contar com os outros não é? Temos é de contar com nós próprios. E tudo o que vem, vem bem, é bom.” (Sofia, viúva aos 52 anos, 4 filhos)

Esta resignação marca uma transição de expectativa para aceitação, um ajustamento das expectativas relacionais à realidade experienciada (Anderson, 2023; Barros-Lane et al., 2024). Ainda nesta linha de análise, um fenómeno particularmente interessante é como a apresentação de competência pode inadvertidamente criar barreiras ao apoio. Inês articula esta tensão quando reconhece dar “essa imagem de coragem, de força”, mas simultaneamente expressa o desejo de que as pessoas se “cheguem bocadinho mais à frente, às vezes, algumas pessoas.” Ela explica:

“Eu acho que alguns comportamentos afastam as pessoas, há pessoas que não são perseverantes, é só isso, mas irritam bocado que eles digam, és tão corajosa. Eu não quero que me digam isso.” (Inês, viúva aos 48 anos, 2 filhos)

Trata-se de um mecanismo de afastamento e de afirmação paradoxal, porque a viúva que mantém funcionamento aparente com a gestão da casa, dos filhos, do trabalho mostra competência, o que pode ser interpretado pelos outros como não necessidade de apoio, criando um ciclo de isolamento persistente. A imagem de força, que pode ser genuína, também pode ser performance social necessária, acaba por afastar o apoio que seria desejável. O *cluster* de apoio existe, mas a distância topológica para a solidão mantém-se ou até aumenta.

O apoio psicológico aparece neste *cluster* como um dos recursos disponíveis, mas frequentemente não utilizados. Maria que é psicóloga explica:

“Poderia ter tido um psicólogo ou psiquiatra. Mas nunca senti necessidade. Se quer que lhe diga. Podia ter falado, mas também nunca senti necessidade de nunca me sentir suficientemente aflita para ir.” (Maria viúva 42 anos, 3 filhos)

Esta decisão foi partilhada por Edite que também é psicóloga e pode indiciar a falta de necessidade, até porque eram profissionais de saúde mental, mas pode reflectir estigma, desconhecimento, ou a

percepção de que se consegue gerir sozinha. Sofia, qualquer formação na área de saúde, tem uma perspectiva retrospectiva nesse sentido:

“ (...) portanto aqui também não me podia entregar à dor. Não podia. Tinha que seguir em frente e pronto. Solucionar o que houvesse para seleccionar e tentar sei lá. (Sofia, viúva aos 52 anos, 4 filhos)

Outro tipo de apoio que é assinalado como relevante (Jones et al., 2019; Lopata, 1988; Wehrman, 2023) é o conforto dado pelos grupos de suporte. Todas as viúvas que participaram do grupo focal manifestaram a importância da sua existência, mas ninguém frequentou. Luísa tem uma posição clara relativamente a este tema:

“Hoje em dia acho que sim. Eu não sei se naquela altura eu alinhava nisso (grupos de apoio). Talvez. Eu acho que falar é bom, falar é bom. Acho, porque elas percebem, porque eu acho que eu ainda às vezes oiço coisas e porque eu acho que a dor não se compara, não é? Cada um tem a sua dor.” (Luísa, viúva aos 50 anos, 3 filhos)

Esta reflexão de Luísa, “cada um tem a sua dor”, aponta para uma dimensão importante. Mesmo o apoio profissional ou de pares, outros que passaram pela mesma experiência, não pode eliminar a percepção da singularidade irreduzível da perda específica. O apoio pode ajudar a processar, a nomear, a contextualizar, a reconhecer padrões comuns, mas não pode substituir o que foi perdido. Esta limitação estrutural do apoio, por mais qualificado que seja, confirma que a solidão da viuvez tem uma dimensão que resiste a intervenção externa, porque está enraizada na crença da ausência de uma pessoa específica que não pode ser substituída.

O terceiro *cluster* - estados emocionais e o trabalho de elaboração localizado na parte direita-central do mapa e distinguido pela cor roxa, inclui tristeza, orientação para o passado, orientação para a reparação, e procura de um sentido. A tristeza é o nó deste *cluster* que está mais directamente conectado à solidão. Luísa, ao descrever as suas sensações mais profundas após a morte do marido, associa espontaneamente os conceitos quando afirma que “a solidão é uma tristeza”. Esta ligação directa sugere que, para muitas viúvas, a solidão manifesta-se fenomenologicamente como tristeza. Não são necessariamente experiências idênticas, mas estão profundamente entrelaçadas na vivência quotidiana da perda.

No capítulo três deste trabalho, identificou-se a tristeza como um dos elementos do núcleo central da representação social de viúva e é interessante verificar que este termo surge na descrição como estado de alma, de sentir que prevalece ou melhor, aquilo que não pode ser eliminado, só trabalhado ou até socialmente expresso. Afinal são regras de sentimento (Hochschild, 2002)

A conexão entre solidão e orientação para o passado representa a dimensão temporal da experiência. A solidão não é apenas ausência no presente, é ausência de algo que existiu no passado, que foi conhecido, vivido, incorporado na rotina quotidiana. Inês expressa repetidamente esta orientação:

“Em que momento é que sentia solidão? Ah, os momentos... A solidão não, saudade, verdade, saudade, saudade, saudade, saudade.” (Inês, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

A repetição quántupla da palavra saudade enfatiza a âncora no passado, parece que a solidão está preenchida pela memória do que foi. Esta orientação temporal torna a solidão particularmente resistente, porque não se trata apenas de ausência abstracta, mas de ausência de algo conhecido, vivido, recordado com detalhe sensorial e emocional. Sofia partilha esse passado que constrange:

“Uma pessoa estar sozinha é fazer lhe falta essa metade, que não é, porque senão, não teria casado, não seria. Faz falta e portanto é triste, é estar, estar só, é chato. (Sofia, viúva 52 anos, 4 filhos)

A conexão entre solidão e procura de um sentido revela uma dimensão frequentemente negligenciada, porque a solidão não é apenas emocional, mas também epistémica e existencial. A morte do marido é a perda de um quadro de referência partilhado, de um sistema de valores comum, de uma história conjunta que informava decisões e dava sentido às acções quotidianas. Maria articula esta dimensão através da solidão na tomada de decisões:

“A solidão foi ter que tomar decisões sozinha. E ainda hoje, ainda hoje, é a responsabilidade é não ter ninguém com quem partilhar. Principalmente, eu acho. Na educação dos filhos, nos conflitos com os filhos, nos problemas com os filhos. É a decisão ser sempre só minha. E eu acho que é uma enorme solidão.” (Maria viúva aos 42 anos, 3 filhos)

Esta não é solidão como ausência de companhia física, mas como ausência de partilha e cumplicidade. O que falta é alguém que valide e que dê sentido ao dia-a-dia, que partilhe valores, história, referências, que co-construa o contexto necessário, para dar sentido às decisões. Alice expressa a mesma experiência:

“Não é solidão, não é solidão, dirá. Eu acho que quis dizer que é falta de, porque eu sinto a falta de, da pessoa que me ajudasse a tomar a decisão. (...) Eu às vezes a conversar digo, é muito difícil ser pai e mãe ao mesmo tempo, porque nós, quando, se tudo correr bem, temos os louros só para nós. Mas se tudo correr mal também a culpa é toda nossa. Não temos com quem dividir responsabilidades, não temos a quem pedir uma opinião. (Alice, viúva aos 46 anos, 1 filha)

O que falta não é capacidade de decidir, as viúvas decidem constantemente, mas a possibilidade de dialogar, de testar ideias, de partilhar a responsabilidade da decisão.

Maria desenvolve uma reflexão particularmente relevante sobre como esta solidão decisória persiste mesmo quando há nova relação:

“Mas portanto, mesmo com outra pessoa ao lado, essa solidão, essa solidão mantém-se. Os filhos não são dele. Os filhos são meus. Os valores são outras crenças são outras, As formas de estar são outras.” (Maria viúva 42 anos, 3 filhos)

Esta observação revela que a solidão estrutural, aquela que está no centro do mapa, parece não ser eliminável através da mera adição de novas relações, porque está ancorada na perda de uma história partilhada e de um projecto comum construído ao longo do tempo. Das conversas que se foram tendo, houve uma definição muito clara de que uma nova relação pode atenuar certas dimensões da solidão, mas não pode recuperar a história que foi perdida, nem se substituir ao pai dos filhos.

A orientação para a reparação representa a dimensão activa, agencial, da resposta à perda. Este nó sugere que a solidão não é apenas sofrida passivamente, mas também trabalhada activamente. Madalena exemplifica esta orientação com particular clareza:

“Porque detesto, eu não gosto, não admito. A solidão para mim é uma coisa anti-natural. Eu posso estar aqui, sozinha em casa e sentir 'Epá hoje estou mesmo a sentir sozinha. Mando um Whatsapp 'Alguém quer ir beber um copo não sei onde...' e pronto. Não gosto de sentir isso.” (Madalena, viúva 45 anos, 4 filhos)

Esta recusa activa da solidão representa uma forma de reparação, não no sentido de reparar o que foi perdido, mas de reparar a situação presente através da mobilização de recursos, do alcance activo a outras pessoas.

O quarto *cluster* - a consciência da perda e a desorientação existencial, distinguido pela cor azul, contém dois conceitos intimamente relacionados: “Sentir-se perdida” e “O que perdeu”. Se o primeiro *cluster* representa o núcleo emocional da experiência (solidão-saudade-falta), este *cluster* representa a consciência reflexiva desse núcleo, a dimensão de reconhecimento e nomeação da perda. “Sentir-se perdida” está ligado directamente e aponta para uma dimensão de desorientação existencial. Não é apenas tristeza ou falta, mas perda de direcção, de referências, para navegar a vida. Luísa expressa esta dimensão quando descreve:

“Nessa fase eu já nem sabia, nem sabia o que queria da vida. Não é. Portanto, uma vida que não escolheste e que não sabes para onde é que vais começar? O que? o que vais fazer é o que eu queria mais, sobretudo (...) ás tantas também a cabeça apagou. (Luísa, viúva 50 anos, 3 filhos)

O apagão emerge precisamente desta perda de orientação, quando se está perdido, cada decisão torna-se mais pesada, porque não há mapa familiar, não há co-navegador com quem confirmar a direcção.

Madalena associa a solidão à insegurança emocional e identitária, ou seja sente-se perdida. O marido funcionava como espelho emocional, mediando a construção da auto-imagem. Esta é uma manifestação da solidão identitária, onde a ausência do outro desestrutura o reconhecimento de si. O parceiro era parte constituinte do eu”, e não apenas um “outro”.

(...) estava a arranjar-me aqui sozinha e senti uma solidão enorme, insegurança. É sentir que não tenho ninguém para me dizer está bem, está mal, está assim (...) Estava a sentir isso, estava a sentir sozinha, e estava a sentir se estou bem, se este vestido me fica bem, falta-me tanto o Diogo que era um bajulador, ainda por cima.” (Madalena, viúva 45 anos, 4 filhos)

A identidade pessoal, socialmente construída em diálogo com o olhar do outro, é aqui fragilizada pela falta de validação afectiva. Sentir-se incompleta ou insegura decorre de um esquema, que associa a auto-imagem à presença e aprovação do outro. Este sentimento está fortemente ancorado em crenças e disposições duradouras que limitam a autonomia. O olhar masculino surge como espelho identitário, essencial à confirmação do valor e da imagem pessoal. Sentir-se incompleta ou insegura, decorre de um esquema que depende da aprovação do outro. O efeito de Pigmalião (Singly, 2000: 49) que transforma uma vendedora de flores numa duquesa da melhor sociedade inglesa.<sup>14</sup>

Esta falta de validação externa, de alguém cuja opinião é profundamente valorizada, porque emerge de conhecimento profundo e história partilhada, cria uma sensação de estar à deriva, de tomar decisões sem rede de segurança.

“O que perdeu” representa a dimensão objectivável da perda. Enquanto sentir-se perdida é estado subjectivo de desorientação. “O que perdeu” aponta para o conteúdo específico da perda, para aquilo que concretamente deixou de existir. O que foi perdido não é uma função abstracta ou um papel social genérico, mas uma pessoa concreta, um projecto de vida.

“Eu vou ver os pais acompanharem e a revezarem-se com as mães e eu ali sozinha com o Di. Claro. E sem o Miguel.” (Joana, viúva aos 39 anos, 2 filhos)

O que se perdeu aqui foi a estrutura de casal, uma representação afectiva e prática que se manifesta, também, na parentalidade. A solidão emerge em momentos de contemplação e em momentos de acção prática, onde a ausência do parceiro cria sobrecarga concreta.

A conexão entre “Sentir-se perdida” e “O que perdeu” sugere uma relação causal bidireccional, porque a consciência crescente do que foi perdido, produz e intensifica o sentimento de estar perdida. Esta reciprocidade torna o *cluster* particularmente estável e resistente, cada elemento reforça o outro, num ciclo que não se desfaz facilmente.

O quinto *cluster* - a dimensão temporal e a projecção para o futuro - distinguido pela cor verde, contém dois conceitos aparentemente simples mas cruciais: “Futuro” e sem ligação directa à solidão, o “Presente”. O verde pode sugerir vida, crescimento, possibilidade, uma dimensão prospectiva, em contraste com a orientação retrospectiva do aprisionamento num presente impossível.

Assombrada por um passado que já não pode ser, a solidão corresponde a situações onde o número de relações é menor que o desejado, ou quando essas relações não atingem o grau de intimidade desejado (Kaufmann, 2002). Esta é uma experiência do presente de ausência em função de expectativas futuras. O presente é onde a solidão se manifesta fenomenologicamente agora, neste momento concreto.

---

<sup>14</sup> O mito de Pigmalião

A conexão “solidão, futuro e presente” traduz uma condição liminar em que as jovens viúvas habitam, simultaneamente, o tempo do luto e o da reconstrução. A solidão não é apenas um sentimento estático, mas uma experiência processual, uma travessia identitária que articula o “aqui” e o “amanhã”. À luz de Levinson (1997), esta experiência pode ser entendida como uma jornada de mudança de vida (*life change journey*), composta por três momentos: o “manter-se à tona” (*treading water*), em que a mulher luta para garantir a sobrevivência emocional; o “pseudo-equilíbrio” (*pseudoequilibrium*), fase em que se reconstróem rotinas e se procura estabilidade no quotidiano; e a “renovação” (*renewal*), quando se inicia uma redefinição mais profunda do sentido de si e do futuro.

Contudo, a dimensão mais profunda desta solidão é socialmente construída. A morte do cônjuge provoca a perda da “fachada” e do papel social de mulher/esposa, um papel que estruturava interações, reconhecimento e pertença. Ao desaparecer o parceiro, desmorona-se também a definição da situação que legitimava a sua identidade. A viúva vê-se, assim, num palco sem co-actor, onde o guião anterior já não serve (Goffman, 1993).

Alice, após a morte do marido, dedicou-se a cuidar dos pais e dos sogros. A sua vida organizou-se em torno do cuidado e por isso manteve a rotina, o mesmo papel, transferindo apenas o alvo do seu cuidar. Nunca se sentiu sozinha porque, como afirma:

“Eu depois voltei a entrar naquele ritmo frenético da família das ajudas e esqueci-me de que a minha vida tinha mudado (...) (Portanto, eram os dias a 200. Eu acho que para não parar e pensar no que tinha acontecido antes”. (Alice, viúva 46 anos, 1 filha)

A vida prossegue cheia de responsabilidades e uma estrutura de apoio que consegue manter, até porque a filha, ainda com seis anos, fazia parte deste enquadramento familiar. Para Alice é possível estar só, sem se sentir em solidão e, ao que parece, opta por um caminho de readaptação emocional, social e identitária, criando relações, rotinas, sentidos e estruturas de significado, cuidando dos pais e outros membros da família (Levinson, 1997; Klass et al., 1996).

Nas entrevistas, emergem estratégias de coping e reconstrução que ilustram este processo de transição. Alice afirma:

“Não é solidão que eu sinto... Posso resolver o problema? Não posso... Ok, sou eu sozinha. Vamos embora sozinha.” (Alice, viúva aos 46 anos, 1 filha)

Alice demonstra a aceitação pragmática que traduz o “manter-se à tona”. Mas nem todas as estratégias são de transferência, Inês manifesta um desejo de reconstruir a sua vida,

“Eu desejo mesmo que venha a existir, porque eu acho que me vai ajudar na solidão, e tudo o que eu anteriormente lhe disse. Tenho a sensação de que a solidão vai ficar atenuada, vai ficar melhor, a dor permanente, aquelas coisas.” (Inês, viúva aos 48 anos, 2 filhos)

O que reflecte uma visão esperançada, situada no limiar da “renovação”. Carla reconhece o esforço de reposicionar-se no futuro.

“Tive de aprender a viver sozinha e a gostar da minha própria companhia, senão não saía do mesmo sítio.” (Carla, viúva aos 36 anos, 3 filhos)

Estas vozes mostram que a solidão do presente pode ser um o terreno onde germina a reconstrução identitária. A “solidão futura” é menos uma ameaça do vazio do que uma projecção de autonomia, é um espaço onde se reaprende a viver para si. Goffman (1993) permite, portanto, compreender esta solidão não como simples isolamento, mas como crise de enquadramento (*frame breakdown*), o eu social perde o espelho das interacções e precisa reconstruir credibilidade e coerência narrativa perante os outros. A solidão do presente é o eco do palco vazio; a solidão do futuro é o medo de nunca reencontrar público ou papel. Este *cluster* exprime, assim, uma crise de enquadramento, mas também a possibilidade de reinvenção do “eu”, em que a ausência se transforma em matéria de continuidade e sentido.



## Capítulo 9 - O regresso a casa: quando a ausência se torna presença

“Ainda pensei que para esquecer, apetecia-me mudar de país, apetecia-me mudar de amigos, apetecia mudar tudo, tudo de novo, noutra sítio onde ninguém me conhecesse, para não ter de sofrer. Estava farta de sofrer.” (Luísa, viúva 50 anos, 3 filhos)

A sociedade contemporânea carece de narrativas sobre como viver após a morte do marido enquanto ainda se é adulto activo. Não se entra no luto como se fosse um túnel com fim à vista, entra-se num túnel e vai-se deixando a viúva a criar os seus próprios mapas e navegar um território existencial para o qual não foi preparada (Jones et al., 2019; Anderson et al., 2023; Lancaster & Johnson, 2017). A reconstrução inicia-se com as pequenas e subtis mudanças do quotidiano e, neste sentido, o regresso a casa depois das cerimónias fúnebres, é o início de uma jornada, onde o desafio central não é superar a perda, mas integrar a ausência e as contingências da morte numa nova configuração de vida.

O regresso a casa, após a perda, não é apenas o reencontro com um espaço físico, mas também com as tensões que atravessam o próprio viver uma nova família. A reconstrução do quotidiano e perante a experiência da morte coexistem sentimentos contraditórios entre “o querer estar só” e “o estar acompanhado”, entre o direito à privatização da dor e a pressão social para a exposição (Costa, 2014: 94 – 95)

A tensão entre estas duas dimensões é central nas situações de crise. A família precisa proteger-se internamente, mas também precisa mostrar-se ao mundo para ser reconhecida, amparada e reinscrita no tecido social. Costa (2014) mostra que essa dialéctica não é contraditória, mas sim é constitutiva da própria identidade familiar moderna, que oscila entre privatização da vida emocional e pressão social para a visibilidade.

Sob o olhar do interaccionismo simbólico (Goffman, 1993; Giddens, 1996), é possível reflectir sobre a vida quotidiana dotada de sentido e entender a alternância entre mundos discordantes (Berger & Luckmann, 1999), revelando-se assim a natureza interpretativa e subjectiva da realidade destas pessoas. Na necessidade de reconstruir o quotidiano através da redefinição dos significados, as viúvas são confrontadas com a tarefa desafiadora de restabelecer uma rotina que faça sentido, num contexto marcado pela ausência física e simbólica do parceiro.

O regresso a casa representa um momento de transição e uma profunda reorganização existencial que permeia as dimensões práticas, emocionais e sociais da vida quotidiana depois da perda. Não tem um marco definido. Para umas, o dia do funeral, para outras o dia ou momento em que tomaram consciência que a casa estava mais vazia.

Ao regressar a casa, as viúvas são confrontadas com o início de uma vida após a morte que se vai desenrolando com as memórias do marido espalhadas por toda a parte. Os seus livros, o seu carro, as badaladas do relógio, o perfume displicente na prateleira da casa de banho, as fotografias em família

espalhadas pela casa, são pequenos grandes gatilhos de um profundo sentimento de perda que criam uma paisagem emocional familiar e dolorosamente incompleta.

A morte do cônjuge inaugura uma trajetória de adaptação, onde a dor se embaraça gradualmente nas exigências e rotinas da vida quotidiana. Este processo de adaptação não é linear, é um caminho sinuoso que confronta, sistematicamente, a viúva com a necessidade de restaurar uma rotina, enquanto processa a sua perda (Kübler-Ross, 2009; Levinson, 1997). Afinal a vida continua e o frigorífico vazio, as contas por pagar, as dinâmicas familiares com os filhos, as idas para as escolas, as actividades, a família mais próxima e por vezes o trabalho, encaminham as viúvas para a reconstrução da “segurança ontológica” (Giddens, 2002) daquelas estruturas práticas que são parte importante no suporte à desorientação emocional e que caracteriza os primeiros tempos de viuvez.

Este período sem tempo definido é relatado como um duplo desafio que passa por processar internamente o desgosto, a dor e a perda, enquanto se gere a sua expressão externa conforme as expectativas afectivas, instrumentais e sociais. Os primeiros anos são, geralmente os mais difíceis e este tempo, sem tempo, é de mudanças financeiras e práticas significativas que podem durar anos (Lancaster & Johnson 2017; Cheek, 2010). A vida familiar continua, os filhos retomam as suas vidas e espera-se que as viúvas, mesmo fragmentadas pela perda, sustentem uma aparência de funcionalidade, que raramente corresponde às suas realidades interiores.

As viúvas relatam sentimentos de perda, de impotência, tristeza e desestruturação emocional, mesmo quando tentam aparentar normalidade. Luísa, apesar da vida partida ao meio, procura prosseguir e assumir uma responsabilidade que entende ter-lhe sido atribuída.

“As coisas já não são iguais, não é? A vida de uma certa maneira, aquela vida acabou (...) Horrível, porque eu acho que é uma vida partida ao meio. Um corte na vida. Parte-se um projecto de vida. Acabou. Mete na tua cabeça que acabou, porque a partir de agora isto é irreversível. Tu vais ser sozinha, ponto. Vais ter de tomar decisões, o dinheiro, os teus filhos, os teus os netos que são teus, é tudo teu...” (Luísa, viúva 50 anos, 3 filhos)

Luísa revela um conformismo adaptativo, como estratégia que talvez lhe permita encontrar o equilíbrio entre o sofrimento interno e a necessidade de prosseguir com a vida. Luísa sente que a vida foi partida ao meio. A parte que ficou para trás foi a vida com Vasco e a que se segue, depois deste marco (ponto de viragem) é uma nova trajetória, um caminho que Luísa sabe que tem de trilhar sozinha. Esta fala ilustra bem a forma como a reflexividade, até na forma de diálogos internos, é exercida na procura de um sentido, ou melhor, na identificação pragmática dos recursos e da irreversibilidade de um saudoso projecto de vida.

Nesta caminhada criam-se quadros e rituais quotidianos de (re)significação através dos quais as viúvas e os seus filhos recompõem gradualmente sentidos, assentes numa dinâmica transformada pela ausência. A reorganização do espaço doméstico, a redefinição de rotinas e a negociação de novas

responsabilidades financeiras e burocráticas transcendem o meramente prático, são gestos simbólicos através dos quais as viúvas reconstróem a sua identidade e a sua forma de habitar este novo mundo.

“Passámos a ter muitas actividades. Um foi para o futebol, o outro para o Rugby eu acho. Não, o F já estava no Rugby. Passámos a estar muito com amigos nos fins-de-semana, porque eu acho que o luto nos primeiros tempos, temos muita gente e temos os amigos que entram, e depois há um dia que o telefone deixa tocar.” (Maria viúva aos 42 anos, 3 filhos)

Maria revela uma preocupação relevante com o suporte emocional e afectivo após a morte do marido. Como psicóloga sabe da volatilidade da intensidade e da temporalidade das redes de apoio afectivas e cria estratégias assentes em rotinas para proteger a sua vida familiar.

### **9.1. Da casa como espaço de memória, à casa como espaço de transformação**

O regresso a casa após a morte do marido constitui um momento crítico. As viúvas enfrentam um processo de redefinição de papéis sem marcos institucionais precisos, tendo de construir autonomamente estratégias de adaptação a novas condições objectivas de existência (Lancaster & Johnson, 2017). Este momento inaugura um processo cujo desafio central não é a eliminação da perda, mas a incorporação da ausência numa nova estrutura de vida quotidiana. Esta mudança abrange a família tanto no plano pessoal (reconstrução da identidade sem o pai e sem o cônjuge) quanto no plano colectivo (reorganização das ligações familiares e papéis sociais). Nalguns contextos, há recursos institucionais ou familiares que suavizam a transição; noutros, o isolamento ou a ausência de um suporte contínuo (“o colo”, como nos dizia Joana) agravam o processo de adaptação e reconfiguração.

A casa funciona então como espaço de tensão entre esferas pública e privada, entre a gestão individual do luto e as expectativas sociais de visibilidade e normalização (Costa, 2014). Esta tensão não representa uma contradição, mas antes uma característica estrutural da família moderna, que oscila entre a privatização das emoções e a necessidade de legitimação social

Assim, este retorno obriga, inevitavelmente, a repensar a “casa” em termos simbólicos e operacionais, sendo comum sentir que se regressa a um lugar familiar e, ao mesmo tempo, profundamente alterado e desconhecido. É exactamente desse recomeço que se irá falar, porque uma das tensões relevantes neste processo prende-se com o dilema entre manter o que tinha sido e romper com o que já tinha sido. Em alguns casos, a decisão imediata é tentar preservar as rotinas pré-existentes.

“A primeira decisão para mim foi sempre manter a vida tal qual como se o pai fosse vivo... No verão fomos passar férias exactamente para o mesmo sítio, alugámos a mesma casa, tudo igual” (Madalena, viúva aos 45 anos, 4 filhos)

Madalena teve dificuldade em romper com o que tinha sido, talvez porque tenha querido imprimir um sentimento de continuidade, evitando que a estrutura familiar se desmoronasse rapidamente. O mesmo se observa quando Alice revela o cuidado em não alterar drasticamente a dinâmica pela filha.

“Queria manter alguma harmonia, também ver que as coisas continuavam... Se calhar se não existisse a Mia, talvez eu não me tivesse preocupado tanto” (Alice, viúva aos 46 anos, 1 filha).

Contudo, nem todas as mulheres conseguem, ou desejam, manter esses elementos intactos. Em diversas falas, encontramos referências a projectos familiares que foram cancelados ou revistos, fruto da percepção de que “acabou o projecto de família ideal” (Madalena). A incapacidade de manter determinadas despesas ou planos conjuntos, faz com que algumas entrevistadas sintam não haver outras soluções, senão romper com o passado e criar estratégias alternativas.

Sofia teve de mudar de casa. Os filhos mais velhos reagiram bem, até porque estavam fora, mas para o menor foi mais desafiante.

“Ele era muito pequenino. Também tinha só 15 anos. Ele reagiu mal à saída da casa e depois, quando apareceram amigas minhas a ajudar a empacotar, ele a sentir que estava tudo quase a sair, reagiu um bocado mal. Mas depois eu fui-lhe mostrar a casa, que era uma casa só para nós, que ele tinha um quarto óptimo e onde íamos começar uma vida nova, totalmente diferente. E ele depois, pronto, encarou e correu bem.” (Sofia, viúva aos 52 anos, 4 filhos)

Embora manter rotinas se tenha revelado importante, a capacidade de ajustamento pode auxiliar a família a encontrar um outro viver e a criar memórias novas em conjunto (Anderson et al., 2023), porque é inevitável que se percam referências. Esta perda de referenciais coloca dúvidas e principalmente sobre quem transmite valores e recordações. Antes, essa incumbência talvez fosse repartida pelo casal, agora, as mulheres podem ter de assumir sozinhas a continuidade, ou não, do estatuto da família, das tradições familiares, dos rituais e das narrativas sobre o passado.

“(…) uma situação que tem alguma piada, mas que foi uma coisa absolutamente penosa para mim, foi comprar sozinha o primeiro carro. E que foi carro caro, porque eu tinha de ter carrinha, porque eu faço *home coaching*, e porque os meus filhos não queriam que eu baixasse de nível. Veja lá, eu já nem me lembro que carro tinha.” (Inês, viúva aos 48 anos, 2 filhos)

Os filhos de Inês não queriam que a mãe baixasse de nível, de estatuto social. Este é claramente uma evidência de posicionamento de classe, mas seria para estas crianças uma forma de manter a ligação a uma vida, a um passado, a um pai que não voltaria. Era a manifestação dos laços que se procuram perpetuar nestas trajectórias de vulnerabilidade e resiliência, porque para os membros de uma família que se percebe desfragmentada, as rotinas proporcionam sentimentos de normalidade e estrutura num momento de grande desordem emocional.

É importante neste contexto considerar que o regresso a casa, a ausência paterna transforma-se numa presença simbólica que reorganiza o espaço familiar e redefine os seus gestos quotidianos.

Como refere Costa (2016:129), os rituais familiares mesmo quando simples ou marcados pela dor têm a capacidade de “suspender as divergências” e recriar um sentido de unidade. Preparar o jantar, manter a fotografia no mesmo lugar, celebrar uma data em memória do pai, são gestos que, mais do que recordar, reafirmam a continuidade da família. A força do ritual reside, precisamente, na sua função de estabilizar a mudança entre a perda e o futuro, entre o que já não está e o que permanece, a família reinscreve-se de novo como espaço simbólico de pertença. Os rituais familiares suspendem o quotidiano fragmentado e acelerado, criando um tempo-espaço simbólico atravessado pela emoção e pela memória. Pela conjugação de coordenadas temporais, espaciais e emocionais, os rituais funcionam como dispositivos de construção e consolidação da identidade familiar. Ao fazê-lo, reproduzem não apenas as famílias em que os indivíduos vivem, mas também aquelas pelas quais vivem, as famílias idealizadas e desejadas (Costa, 2014).

Embora tenham sido identificados casos de continuidade, verificaram-se também processos adaptativos caracterizados pela desestruturação e por significativa complexidade. Conforme argumenta Tsolidis (2024), as mulheres experienciam a perda dos maridos de formas marcadamente heterogêneas. Algumas sentem-se resilientes e levam a vida para frente, outras sentem-se incapazes, conscientes da perda das referências centrais, gerando uma crise existencial e identitária profunda. Leonor sente que se desleixou, perdeu a vontade de retomar os hábitos de jantar em família, para todos os efeitos, faltava Francisco. Ele era o elemento do casal que ditava as regras.

“ (...) Jantávamos sempre a horas certas. Havia aquele ambiente familiar que deixou de haver. Às tantas começou a ser uma bandalheira. (...) Já não tinha pachorra de pôr a mesa e de levantar a mesa. Então começámos a jantar na cozinha. E o meu filho Lourenço tem pena e até hoje” (Leonor, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

Este sentimento de desleixo não surge de um vazio ou de uma epifania, surge, sim, de um processo de adaptação e de integração da ausência dessa figura central. Este processo é passível de gerar crises de identidade, conflitos internos e uma reorganização dos papéis e das relações entre os membros da família nuclear ou até família mais alargada. O desequilíbrio emocional pode ocorrer da intersecção do luto com as novas e velhas identidades. Esta nova identidade pode sobrepor-se a individualidade anterior das mulheres, afectando a sua auto-estima, relações interpessoais e a forma como a sociedade as percebe e trata (Anderson et al., 2023; Cheek, 2010; Lowe & McClement, 2011). Margarida, aos 32 anos, é um caso paradigmático de recusa das responsabilidades<sup>15</sup>, quando nos diz que não era capaz e não foi, durante os cinco anos seguintes.

---

<sup>15</sup> Interessante de explorar à luz das teorias de vinculação de Bowlby e dos estudos de Parkes sobre a viuvez. Seria interessante investigar os padrões de vinculação parental, o efeito sobre a sua relação conjugal e sobre o comportamento na viuvez.

“Quando me entregam as rédeas da minha vida, como quem diz, o António não está cá, agora faz. Eu recusei-me a fazer. Recusei-me a crescer. Toca de beber.” (Margarida)

Margarida vinha de uma família de origem abastada, altamente gregária e patriarcal, onde as regras eram rigidamente aplicadas, para manter a estabilidade e previsibilidade na vida familiar. O seu marido António vinha de uma família, também ela tradicional e patriarcal com uma reputação significativa no contexto económico e político e quando casou ocupou, naturalmente, o lugar de provedor e de pai de família, que Margarida suavemente aceitou. Nestes modelos de parentela privilegiava-se a dedicação à família e o autocontrolo como valores-chave, mas Margarida depois da morte de António cedeu à pressão do cenário de degradação financeira, do retorno à dependência da figura parental e caiu. Quebrou, entrou num período de alcoolismo que deixou marcas para a vida. Hoje custa-lhe pelos filhos, mas sabe que fez de tudo para restituir o que lhe faltou. Sente e já sabe que conseguiu.

## **9.2. As fragilidades da estabilidade financeira**

A viuvez precoce revela-se como um evento que expõe de forma dramática as fragilidades estruturais das organizações familiares contemporâneas, particularmente no que se refere à gestão financeira e à distribuição de responsabilidades económicas entre cônjuges. O caso de Margarida, Sofia e Pilar ilustram este fenómeno. São mulheres confrontadas com a perda fora do tempo e sem qualquer preparação financeira ou conhecimento prático dos assuntos económicos familiares.

Segundo o estudo de Lancaster & Johnson (2017), um número substancial de mulheres viúvas (69%) sentiu que não estava preparada para os impactos financeiros e práticos da viuvez, podendo levar a um aumento do *stress* e de tensão, com efeitos significativos nas decisões financeiras no futuro. Ao longo do tempo, e depois da morte do cônjuge, a maioria das viúvas adapta-se, reduzindo despesas, mudando para casas menos dispendiosas, aumentando o número de horas de trabalho, ou mudando de emprego à procura de melhores condições. Os dados levam a concluir que estas não são soluções de resolução imediata e indicam que, até cinco anos após a perda do cônjuge, muitas das viúvas do seu estudo ainda se encontravam em processo de adaptação. Embora exista alguma evidência de que a extensão das perturbações diminui ao longo do tempo, as consequências continuam a manifestar-se em diversas esferas da vida da família.

A problemática da mudança do estilo e do nível de vida na viuvez precoce tem assumido pouco ou nenhum protagonismo na literatura (Levinson, 1997; Anderson et al., 2023; Cheek, 2010). A maioria dos artigos e referências a este tema são elaborados em contexto de idade avançada, centrando-se no acesso às redes de suporte social e nas condições de reposição dos rendimentos através dos sistemas sociais. No caso de viúvas mais jovens e com filhos, porém, a situação é substancialmente distinta. O contexto caracteriza-se por mulheres e homens em idade activa que, devido à idade, história pessoal e profissional, bem como ao sistema contributivo, podem não ter acesso a pensão de viuvez e

benefícios de assistência aos filhos menores que façam justiça ao nível de rendimento que a família anteriormente auferia. Esta constitui, assim, mais uma das dimensões que diferencia a viuvez precoce da viuvez na terceira idade, revelando como a idade e o ciclo de vida moldam a experiência subjectiva da perda e, também, as condições materiais concretas da sua gestão quotidiana.

A par com a situação financeira e de autonomia das famílias após a morte do cônjuge surge, de forma indissociável, a complexa questão da prestação de cuidados aos filhos. Esta dupla responsabilidade coloca as viúvas numa posição particularmente vulnerável, pois devem simultaneamente reposicionar-se como provedoras únicas do agregado familiar e assumir integralmente a responsabilidade pela sobrevivência económica e emocional da família. Contudo, esta transição só é viável quando o contexto social e económico oferece as condições necessárias para tal adaptação.

Esta problemática tem sido abordada em estudos recentes, que alertam precisamente para a importância dos sistemas de apoio aos filhos, da flexibilidade de horários e das licenças de apoio à família (Corden & Hirst, 2013; Barros-Lane et al., 2024). A ausência ou inadequação destes mecanismos de suporte não só questiona a manutenção do nível de vida anterior, como compromete gravemente a estabilidade das rotinas familiares, criando um ciclo vicioso. A necessidade de trabalhar mais para sustentar a família entra em conflito directo com a necessidade de estar presente para apoiar os filhos no processo de luto e adaptação à nova realidade familiar.

Uma grande parte das participantes tinha carreiras consolidadas e contribuía para o rendimento familiar à data da morte ou doença do marido. As excepções eram Assunção que optara por ser freelancer para dar assistências às filhas; Luísa que deixara de trabalhar quando casara, porque a vida profissional de Vasco obrigava a deslocações geográficas da família; Alice, que depois de mais de 20 anos de carreira, também, e por decisão do casal, deixou de trabalhar quando a filha nasceu; e Margarida que quando ficou viúva aos 32 anos já não trabalhava, porque o marido achava que não era preciso.

Houve casos também, como o de Inês e Joana, que à data da doença do marido estavam numa fase de maior estabilidade financeira, tendo regressado a casa total ou parcialmente para prestar mais assistência à família. Outras, como Leonor e Carla, deixaram de trabalhar para acompanhar o marido durante a doença. Mais tarde, estas mulheres confrontam-se com uma realidade paradoxal: o cuidado não se paga e o emprego não está à mão de semear.

A análise das narrativas recolhidas revela um padrão consistente: quase todas as entrevistadas enfrentaram dificuldades significativas na sua vida económica e financeira. Sofia, Margarida e Pilar foram confrontadas com uma realidade que desconheciam. Foi um “desabar”, como nos disse Pilar, comparando a experiência a “um bloco de gelo que caiu em cima da cabeça, talvez dos ombros”. Tratou-

se de situações dramáticas, para as quais não estavam preparadas, com impacto em todas as esferas da vida familiar.

Entre estas trajetórias, Margarida, viúva aos 32 anos e com dois filhos, constitui o caso mais paradigmático deste grupo de mulheres. A sua narrativa condensa as múltiplas vulnerabilidades que se intersectam quando a viuvez precoce ocorre num contexto de juventude e maternidade de filhos pequenos.

“Tudo a ganhar milhões, entra uma grandiosidade a que eu não estava habituada, que eu só queria ser mãe, ser mulher como estava a viver até ali. E de repente, vi-me com Porches na mão, com viagens com tudo que eu nunca tinha tido”. (Margarida, viúva aos 32 anos, 2 filhos)

Ficou viúva durante um período difícil da sua conjugalidade. O marido nunca quis que trabalhasse e quando morreu deixou dívidas elevadas, que resultaram na penhora de todos os bens.

“Até que há um dia, tenho em casa um oficial de justiça e diz-me que estou cheia de dívidas.”  
(Margarida)

Com a morte de António, Margarida ficou sem nada e se não fosse o apoio dos pais, não teria conseguido sobreviver com os seus dois filhos de 10 e 12 anos. Sentiu tudo isto como humilhante e destruturador - a vergonha, a frieza das instituições públicas e financeiras – só precisava de um emprego qualquer que a ajudasse a pagar as contas da casa.

O nível de desconhecimento da vida financeira era tal que foi pelos oficiais de justiça que soube da sua condição. Segue-se um período devastador. A casa foi penhorada e vendida em hasta pública, perdeu também o carro e não tinha direito a pensão de viuvez. Segue-se um período de cinco anos de alcoolismo e de abandono parental que foi zelosamente acompanhado pela sua família de origem.

“E lembro-me do enterro dele, uma amiga minha e o marido, que morava no mesmo prédio que eu (...) disserem-me: 'Vais tomar um chá de tília agora, porque amanhã tens um dia complicado que é o dia do enterro.' Foi o primeiro *whisky* que bebi na vida. Cheguei a casa e enchi o maior copo de água que encontrei com *whisky* e tomei com um comprimido para dormir. E percebi, naquele minuto, que um *whisky* e um comprimido tiravam-me a dor.” (Margarida)

O Caso de Sofia viúva aos 52 anos com quatro filhos, também foi devastador. Descobriu que o marido assinava letras “de cruz”, confiando em sócios que o terão enganado:

“Nunca lhe passou pela cabeça que o estivessem a enganar. (...) Ficámos nós, mas tivemos de fazer esta parte, renunciar à herança (...). Foi uma coisa horrível, horrível, horrível.” (,)

Com a despesa da casa acrescida que estava a pesar, sabe de uma canga que puxa para baixo, porque às tantas não tinha dinheiro para o aquecimento. Casa gelada, porque era uma casa feita para ter aquecimento central, que me doía a cabeça do gelo. Sabe o que é estar impotente para sentir, impotente para solucionar (...) “ (Sofia, viúva 52 anos, 4 filhos)

À semelhança de Margarida, Sofia também enfrentou uma trajetória financeira particularmente adversa: teve de vender tudo o que possuía, mudar de casa e envolver-se em processos complexos com advogados e negociações com o fisco. Durante quase dez anos, a sua vida organizou-se em torno

de um objectivo central: saldar as dívidas e limpar o nome de Afonso. Esta obstinação em repor o nome do marido constitui mais do que um acto de carácter individual, revelando-se uma decisão profundamente enraizada no social. Ambos faziam parte de famílias “conhecidas” na cidade, condição que conferia aos seus membros legitimidade e respeito na comunidade (Kellerhals et al., 2002). Para Sofia “limpar o nome” não era apenas uma questão prática, mas uma verdadeira questão de honra, assentando em valores e percepções sociais incorporados no seu habitus familiar. A sua preocupação foi resolver pendências materiais, mas acima de tudo, restaurar uma posição social que, pela sua própria origem e trajectória, se tornara parte constitutiva da sua identidade.

“Porque eu não gosto de dever dinheiro a ninguém, (...) consegui negociar aquilo da parte correspondente ao meu marido e enquanto não me libertei daquilo, não descansei.” (Sofia, viúva aos 52 anos, 4 filhos)

Ou seja, a vergonha ou a urgência em resolver a dívida e limpar a reputação, não surge de forma aleatória, é consequência do modo como o indivíduo e a sociedade valorizam a honra, a responsabilidade financeira e a conformidade com determinadas normas sociais indiscutíveis. Adaptando de Bordieu (1996) os conceitos de capital simbólico e de 'habitus', dir-se-ia que a necessidade de Sofia em limpar o nome da família é legitimada pela protecção do capital simbólico (a reputação, a honra) que determinaria a continuidade do lugar que a família ocupava na sociedade. E assim foi. Um dia alguém falou a alguém...

“Ele nem sabia que eu conhecia a vossa família e que estive a falar com muita, muita admiração de ti, dos teus filhos e da maneira como se portaram na altura da dívida e da maneira que limpavam o nome e que se chegaram à frente não tendo nada para pagar. Chegaram-se à frente e que solucionaram, a coisa. O tipo ficou muito impressionado. Ele não me conhecia, nem conhece - Ficou muito impressionado contigo e com os teus filhos da maneira como conduziram as coisas - é simpático ouvir isto, não é?” (Sofia)

Este foi um caso semelhante ao de Pilar viúva aos 50 anos com três filhos. Pilar, a quem caiu um bloco de gelo em cima dos ombros, ficou com milhares e milhares de euros para pagar das dívidas que o marido contraíra para construir a “casa dos sonhos”.

“O sonho dele foi o nosso pesadelo, e o dele também, até uma certa altura foi. Eu acho que ele morreu com a casa.” (Pilar)

Mudaram para uma casa mais pequena e com ajuda dos cunhados e de advogados amigos procurou gerir, com o que podia, o seu agregado familiar de três filhos. Despediu a empregada doméstica, que sempre acompanhara a família e o filho de 14 anos, sozinho em casa, ficava entregue a si próprio e quem sabe à sua dor. Pilar não dava para tudo.

“Eu não tinha tempo para pensar que tinha ficado sem marido, companheiro, conselheiro e amante. (...) Estava de tal maneira preocupada com aquela situação financeira que eu não sei até que ponto e todos os dias eu sentia a falta dele (...) levantava-me, tratava dos pequenos-

almoços, ia para a escola, dar aulas, fazer as minhas actividades, vinha para casa. Entretanto, o André estava sozinho em casa a fazer disparates.” (Pilar)

Nesta fase Pilar teria necessitado de apoio para o filho mais novo. O adolescente passava os dias sozinho em casa, “a fazer disparates”, porque Pilar não o conseguia acompanhar. A situação tornou-se mais exigente e muito delicada. Apesar do seu horário como professora ser parcial, os seus tempos livres foram ocupados com advogados e a negociar dívidas. O apoio no acompanhamento do processo de luto dos filhos teria sido fundamental.

Estas narrativas demonstram a vulnerabilidade das estruturas familiares, que se revelam particularmente frágeis quando a organização económica não é transparente, nem partilhada. Nestas circunstâncias e, sobretudo, se as mulheres não desempenharem o papel de co-decisoras financeiras, a morte do marido coloca-as numa situação de insegurança, obrigando-as a assumir todas as responsabilidades emergentes da morte. Mais uma vez, como noutras circunstâncias, esta realidade, que evidencia padrões de género profundamente enraizados, intensifica o custo emocional e a instabilidade familiar associados ao processo de luto (Lancaster & Johnson, 2017; Corden et al., 2013; Barros-Lane et al. 2024).

Sem compromissos financeiros significativos Madalena, Joana e Carla foram obrigadas a retornar ao mercado de trabalho ou a intensificar a sua participação laboral. Foram períodos desafiantes e que à semelhança das viúvas anteriores colocaram em risco dimensões importantes da estabilidade da família. Passar de uma economia partilhada, de uma estrutura relacional já consolidada para a experiência de procura de emprego a solo, pode ser um processo desafiante. Esta trajectória pode ser marcada por dilemas emocionais, pressões financeiras e sociais e pela falta de redes de apoio. Para as viúvas que passaram por este processo, todos estes factores desempenharam um papel significativo no restabelecimento da vida profissional após a perda (Lowe & McClement, 2011).

Joana, que ficou viúva aos 39 anos com dois filhos, é um exemplo do impacto destas contingências na vida da família. Joana numa situação de aperto, de pressão emocional e financeira, tudo aceita. Para Joana, todos os empregos são válidos, desde que tragam dinheiro. A decisão de regressar ao laboratório fotográfico, onde anteriormente trabalhara, revelou-se posteriormente desfavorável. Esta escolha implicou a perda de oportunidades profissionais, configurando uma limitação significativa ao seu desenvolvimento profissional futuro.

“Se calhar, aquele medo de não arranjar (trabalho) tão cedo e depois não aproveitar essa oportunidade que era garantida.” (Joana)

Este imperativo conduziu Joana à aceitação de situações de trabalho precárias e subqualificadas, atrasando o seu percurso de autonomização (Corden et al. 2013).

Esta assincronia dos tempos e de condicionalismos estruturais exige um trabalho emocional e prático acrescido por parte da única responsável pela família, que tem de gerir simultaneamente o seu

próprio processo de perda e o acompanhamento dos filhos nas suas respectivas trajetórias de sofrimento.

O cerne desta dificuldade reside na ausência de reconhecimento e de apoio social e organizacional durante o período subsequente à perda do cônjuge. Esta sobrecarga caracterizada pela invisibilidade, traduz-se em constrangimentos concretos que podem comprometer a manutenção do emprego e, conseqüentemente, limitar a capacidade de gerar rendimentos. Instala-se assim um ciclo vicioso: a necessidade de estar presente para os filhos reduz a disponibilidade profissional, o que compromete a estabilidade financeira, fragilizando ainda mais a já precária situação familiar. Este ciclo tende a perpetuar-se para além do período inicial de luto, dificultando a adaptação à nova configuração familiar.

Os desafios destas mulheres viúvas, ainda em idade activa, não passam apenas pela dificuldade de integração no mercado de trabalho ou de equilíbrio com as actividades parentais. Estão inequivocamente sujeitas ao escrutínio familiar e social que define uma normatividade que se confunde entre o cumprimento das funções e as funções de cumprimento.

Este é o caso de Carla viúva aos 36 anos com três filhos. Carla, *designer* e professora do ensino politécnico, em regime de contratos temporários, teve dificuldades em manter os três filhos. A vida contributiva de Paulo (morreu com 34 anos) tinha sido curta e resultou numa pensão de viuvez mínima. Tinha deixado de trabalhar para acompanhar o marido e viu-se forçada a trabalhar em vários empregos em simultâneo, precários e pouco qualificados, como lavar escadas. Com apenas o apoio logístico da mãe, o sogro culpou-a de má gestão, recusando-se a ajudá-la financeiramente.

“Sim (continuam a desvalorizar o meu papel). Agora que eu comecei a trabalhar em Alverca, que eles sabem que as pessoas chegam às nove e tal, os meus filhos às vezes vão lá almoçar (...) e o avô a dizer: a tua mãe é uma mãe ausente, agora nunca está em casa.” (Carla)

A viúva e mãe confronta-se com uma dupla exigência impossível de conciliar: precisa de trabalhar para sustentar os filhos, mas também de estar em casa para os apoiar e cuidar. Esta tensão é agravada pela persistência de expectativas de género que, como refere Carla, desvalorizam o seu papel de provedora, enquanto exigem o cumprimento das competências estereotipadas de mãe e dona de casa. Esta pressão normativa manifesta-se no contexto laboral e social mais amplo, mas também dentro da própria família. Sem redes de suporte familiar e social que permitam distribuir estas responsabilidades, mulheres como Carla vêem-se forçadas a submeter-se a estas expectativas contraditórias, vivenciando um desconforto que atravessa diversas narrativas que vão revelando a dimensão da penalização social da viuvez precoce feminina.

O caso de Madalena, médica viúva aos 45 anos com quatro filhos, ilustra outro paradoxo complexo entre a necessidade de apoiar emocionalmente os filhos e a urgência de aumentar os rendimentos familiares. Para evitar alterações drásticas no nível de vida da família, Madalena aumentou as suas

horas de trabalho no hospital, enveredando pelo serviço de banco, mais bem remunerado. À semelhança dos filhos de Inês, que não queriam que a mãe abdicasse do seu capital social, Madalena procurou manter o modelo de vida social e cultural que ela e o marido proporcionavam à família.

Este esforço revela uma necessidade que transcende a mera estabilidade económica: trata-se de garantir aos filhos o acesso contínuo aos espaços, práticas e rituais que asseguram o seu reconhecimento social e validam as suas identidades em construção. As actividades extracurriculares, as celebrações, as férias, o convívio com determinados grupos sociais — todos estes elementos constituem rituais de passagem e de desempenho identitário essenciais para que os jovens se posicionem socialmente e consolidem quem são perante os seus pares. Manter este universo simbólico e relacional torna-se, assim, uma forma de protecção da identidade dos filhos num momento em que a perda paterna já fragilizou a estrutura familiar.

“ (...) Comecei a ganhar em horas extraordinárias, comecei a fazer um horário maior no hospital. E a estar menos em casa, e eles (filhos) culpavam-me um bocado disso, mas eu tinha de ganhar dinheiro.” (Madalena)

Estes dilemas permanecem inadequadamente explorados na literatura académica, particularmente a tensão existente entre o esforço para preservar o que constituía o ideal de vida familiar destinado aos filhos e a realidade do trabalho como meio necessário para concretizar esse mesmo ideal. Este ideal pode perpetuar-se porque, objectivamente, Madalena tinha um sonho:

“E eles conseguiram todos fazer mestrados e o que queriam, faculdades e o diabo com esse dinheiro que se juntou (Madalena)

Os anos passaram e Madalena continuou no mesmo registo. Os filhos entenderam que ela já tinha cumprido o seu papel e incomodados sugeriram:

“Eu não sou nada carreirista, nada. Ainda agora diminui o meu horário de trabalho, porque cheguei a uma altura em que os miúdos me chatearam a dizer: “A mãe anda exausta, acabou mãe, nós já estamos todos formados, a mãe não precisa.” (Madalena)

Embora se tenha falado de casos mais exigentes, nem todos foram de confronto com a escassez financeira. Assunção e Luísa são dois exemplos de adaptação bem-sucedida à realidade económica e financeira da família. Assunção (viúva aos 50 anos com 3 filhas dependentes) e Luísa (viúva aos 50 anos com três filhos, apenas um dependente), não tiveram perturbações financeiras significativas. Durante a doença houve um processo de preparação bem articulado e as responsabilidades foram sendo transferidas. Cada uma, à sua maneira, ficou habilitada a gerir o património ou as actividades do marido. Assunção tomou conta do negócio agrícola e do gado. Luísa foi anexando responsabilidades, tendo posteriormente apoio do cunhado e dos filhos para se inteirar da parte que lhe competia dos negócios da família.

Estes são dois casos de redistribuição das responsabilidades em tempo útil. Tanto Assunção como Luísa foram acompanhando a degradação da saúde dos maridos, mas foram transitando as responsabilidades financeiras para os seus ombros. Assunção sem ajudas, porque a dinâmica familiar não o permitia, Luísa beneficiou de uma estrutura existente própria da empresa familiar do marido. Estes dois casos serão abordados mais vezes ao longo do trabalho.

A questão financeira revela-se central em todo o processo de luto destas famílias. O seu impacto estende-se aos aspectos relacionais, tanto nos círculos mais próximos como na rede social mais alargada, conforme se constata nos capítulos seguintes. Esta dimensão económica interfere com quase todas as esferas da vida quotidiana e tem subjacentes questões estruturais determinantes em todo o processo de integração e adaptação ao luto. Trata-se, fundamentalmente, de questões de género que permanecem pouco abordadas nos estudos sobre a viuvez, precisamente porque estes se debruçam, na sua maioria, sobre a viuvez em idade avançada, contexto em que as dinâmicas de provisão económica e responsabilidade parental se configuram de modo substancialmente diferente.

### **9.3. Em Filhos e ‘Cadilhos’: A relação mãe-filhos em território de luto**

Como se tem desenvolvido acima, a reestruturação do espaço doméstico, a redefinição de rotinas diárias e a assunção de novas responsabilidades financeiras e burocráticas constituem, para além de tarefas práticas, actos simbólicos através dos quais a viúva reconstrói a sua identidade e renegocia a sua relação com o mundo (Kaufmann, 2004; Lahire, 2002).

O regresso a casa é um desbravar de um território que em tempos tinha sido a família. A viúva enfrenta o desafio de reaprender a habitar o seu mundo, não como parte de um casal, mas como agente individual autónomo, o que exige uma reconfiguração abrangente desde os seus papéis sociais até aos mais subtis padrões de comportamento diário. Este processo de reconstrução manifesta-se na criação de novos quadros interpretativos e na emergência de novos rituais quotidianos de (re)significação, através dos quais a viúva e os seus filhos vão, gradualmente, tecendo novos sentidos numa dinâmica familiar transformada pela experiência da perda.

O estudo procurou compreender se as relações materno-filiais sofreram alterações significativas após o falecimento do marido ou se, pelo contrário, se mantiveram semelhantes ao período anterior à perda. Quando se verificaram mudanças, quais as mais impactantes e analisar como estas se manifestaram no quotidiano familiar.

A investigação debruçou-se também sobre as principais dificuldades e conflitos que emergiram neste novo contexto familiar, bem como sobre eventuais alterações na forma como os filhos passaram a perceber a figura materna. Inevitavelmente, a mãe assumiu papéis de provedora única e de responsável exclusiva pela gestão do agregado familiar. A análise aprofundada das narrativas recolhidas revelou um complexo conjunto de dinâmicas relacionais que passam por transformações funcionais,

pela redefinição de papéis familiares, pelo reajustamento de fronteiras e pela redistribuição de responsabilidades.

### **9.3.1. Protecção mútua, reposicionamento de papéis e solidão da decisão**

As entrevistas revelam um padrão duplo nas dinâmicas familiares. Por um lado, as mães reorganizam-se em torno da protecção e priorização dos filhos, adaptando os seus modelos de parentalidade e desenvolvendo complexos mecanismos de gestão emocional. Por outro lado, os filhos assumem também papéis protectores face às mães, numa inversão de responsabilidades que reflecte simultaneamente a necessidade de estabilidade familiar e o efeito das pressões sociais sobre as expectativas de força e vulnerabilidade.

Esta análise centra-se nos processos de luto e na reconstrução identitária da família, examinando como estes são moldados pela interacção entre estruturas sociais mais amplas e dinâmicas familiares específicas. Evidencia-se assim a complexidade dos mecanismos adaptativos desenvolvidos por estas famílias, onde protecção e vulnerabilidade se entrecruzam em configurações relacionais que desafiam os modelos normativos de parentalidade.

A evolução dos modelos familiares não é linear, mas segue um movimento geral de flexibilização, autonomia e individualização. Os modelos tradicionais, baseados em património, disciplina e autoridade, têm dado lugar a formas mais democráticas e dialogadas, centradas na realização pessoal (Kellerhals et al., 2002). Nestas famílias enlutadas, identificaram-se transições marcadas pela ausência, pela instabilidade e reajuste. Com o desaparecimento do pai e marido, as viúvas vêem-se empurradas para um protagonismo que pode ir contra o seu próprio perfil e em desfavor do seu modelo de parentalidade ideal. Assim, o desempenho de uma expectativa pode impactar a dinâmica familiar e até, o tipo de relação que se vai desenvolvendo com os filhos.

Lowe & McClement (2011) destacam a centralidade dos filhos na vida das mulheres viúvas jovens, interpretando esta priorização como uma resposta natural e necessária às circunstâncias da perda prematura. Segundo os autores, o papel parental torna-se predominante impulsionado pelo sentimento de responsabilidade total e exclusiva pelos filhos órfãos de pai, manifestando uma forma complexa de luto materno perante a dupla vulnerabilidade familiar (p. 143).

Esta reconfiguração parental assume-se como um elemento central no processo de reconstrução identitária. As viúvas jovens necessitam redefinir-se simultaneamente enquanto mães solteiras e mulheres sem parceiro, navegando entre os múltiplos desafios de reorganização pessoal e familiar (p. 135). Embora compreensível e necessário, este foco intenso nos filhos constitui, na perspectiva dos investigadores, um componente fundamental da complexa trajectória de reconstrução identitária que caracteriza a experiência da viuvez precoce (p. 147)

“Os meus filhos são a minha prioridade”. (...) Foi de alguma forma, preservar as coisas todas que eu tinha e, essencialmente o bem-estar dos meus filhos.” (Maria viúva 42 anos, 3 filhos)

“Para os proteger do desconfortável que é tratar destas papeladas todas, não é? Até porque se eles estavam agora avançando no tempo, estavam a estudar e eu estava em casa, interrompi os processos que tinha.” (Inês, viúva 48 anos, 2 filhos)

A centralidade atribuída aos filhos traduz-se, assim, numa atitude de sacrifício pessoal em favor do seu bem-estar. Esta atitude, frequentemente observada em estudos anteriores (Jones et al., 2019; Lowe & McClement, 2011), revela um padrão recorrente das jovens mães viúvas que tendem a colocar as suas próprias necessidades emocionais e de bem-estar no final de hierarquia das prioridades familiares.

Todas estas atitudes vão impactar a dinâmica familiar e dependendo da lógica identitária predominante na família, seja uma estrutura mais hierárquica e disciplinar, seja um modelo mais dialogante e relacional, a influência dos filhos nas decisões familiares pode tanto reforçar a manutenção das normas estabelecidas, como impulsionar a transformação. Assim, a reconstrução da identidade familiar dependerá da forma como a mãe interpreta e redefine a sua função parental no novo contexto.

“E eu acho que eu também tive a necessidade de não os preocupar muito, portanto eles viam a mãe assim como alguém que era quase não vou dizer a supermulher, porque acho horrível a supermulher, mas alguém que conseguia quase resolver tudo, fazer tudo. Portanto. Mas é a minha percepção.” (Maria viúva 42 anos, 3 filhos)

O testemunho de Maria ilustra precisamente esta tensão entre a necessidade de manter a estabilidade familiar e a redefinição do papel materno. A percepção de ter de “conseguir quase resolver tudo, fazer tudo” reflecte não apenas uma adaptação às novas circunstâncias, mas também as expectativas que recaem sobre a figura materna no contexto da viuvez.

Esta pressão intensifica-se de forma diferente consoante a estrutura identitária familiar predominante e em núcleos familiares fortemente alicerçados em valores tradicionais (segundo uma lógica disciplinar), as viúvas podem ter de enfrentar pressões adicionais para manter a ordem estabelecida, honrar convenções sociais ou dar continuidade ao estilo de vida instaurado pelos maridos. Estas exigências podem reduzir significativamente o espaço de expressão de novas preferências ou flexibilizar rotinas.

É importante salientar que no caso das nossas entrevistadas, observa-se uma transição para um modelo familiar mais aberto, orientado por uma lógica maiêutica ou conversacional. Esta mudança de atitude é sustentada pela capacidade de estabelecer um apoio efectivo, estruturado a partir de um quadro orientador no qual a viúva/mãe assume um papel de suporte, fundamentado na confiança e no respeito pela individualidade e autonomia de cada membro do agregado familiar (Kellerhals et al., 2002).

Proteger implica, neste contexto, estabelecer um ambiente emocionalmente estável, uma gestão emocional que recaia predominantemente sobre as mães. Este controlo — a manifestação equilibrada das emoções no contexto apropriado — representa um trabalho invisível e não reconhecido que, como Hochschild (2002; 2022) enfatiza, recaia desproporcionalmente sobre as mulheres na sociedade contemporânea, independentemente da configuração familiar. Todavia, a viuvez multiplica exponencialmente este trabalho emocional: as viúvas navegam entre múltiplas e frequentemente contraditórias regras de sentimento, como demonstrar força perante os filhos, vulnerabilidade controlada com amigos próximos, compostura em ambientes profissionais. Esta multiplicidade de exigências emocionais aumenta significativamente a carga do luto, transformando o que seria um papel materno convencional numa desperformance emocional de elevada complexidade e constante negociação identitária.

Alice optou por não revelar abertamente a sua dor perante a filha de cinco anos, com o objectivo de proteger o seu bem-estar emocional. Alice procurava manter uma postura emocionalmente estruturada para mitigar o impacto dramático da ausência paterna na filha. Nesse sentido, fortalecia-se com a crença de resignação energizada - “Fui eu que fiquei e sou eu que tenho de continuar. Só tenho de ir para a frente”. Esta determinação proporcionou-lhe a energia necessária para gerir situações previsíveis que, segundo acreditava, poderiam afectar negativamente a filha.

Madalena não pensava assim. Irritava-se, porque havia demasiadas pessoas a controlarem o que entendiam ser aceitável expressar. Recusou-se a cumprir esse “suposto”.

“Eu achava que tinha direito a estar triste. E irritava-me quando as pessoas me diziam que eu não podia estar triste (...) Estou a viver aquilo que eu acho que preciso de viver. Com os miúdos é que acho que é mais complicado. Agora eu ter pruridos de chorar quando estou com amigas, era só o que faltava”. (Madalena)

Apesar da rejeição às normas socialmente implícitas de manifestação pública do sofrimento, Madalena manteve o recato emocional com os filhos. Entendia que os devia poupar, mas a verdade é que intuiu, porque diversos foram os sinais, que os filhos, tal como os de Maria, não a queriam ver triste. Esperavam que ela fosse forte e resiliente.

Esta posição de força pode ser interpretada como uma tentativa de vestir uma pele que outrora pertencera ao pai destas crianças. Contudo, o que se verificou ao longo das entrevistas foi mais complexo e continha uma dimensão social imanente da qual as viúvas não se conseguiam libertar. O que se verificou foi a transição de um modelo de parentalidade exercido pelo casal, para um outro monoparental e com contornos distintos, mas ainda difusos, porém salpicados pelas desigualdades de género e questões temporais e espaciais.

Luísa considerava o seu marido como figura central, admirada e respeitada pelos outros membros da família. A sua ausência gerou um vazio simbólico e relacional, porque na dinâmica familiar anterior,

Luisa ocupava o lugar da “boazinha” e condescendente. Sem Vasco, apesar de tudo, teve a consciência de que tinha de haver uma reconfiguração do seu papel enquanto mãe.

“E as coisas que a mim me custaram mais, foi ter de ser eu a fazer as vezes, a parte de ser mais dura, nalgumas coisas, mais rígida. Não é dura de verdade, estás a ver, conseguir ter paz.” (Luísa, viúva 50 anos, 3 filhos)

Luísa sabia que o impacto da morte do pai nos filhos tinha sido devastador e Leonor sentia que os filhos tinham “perdido” algo fundamental com a morte do pai. Não apenas a figura paterna, mas todo o modelo familiar anterior. Para compensar essa perda, Leonor contrariamente a Luísa, reforça o seu estilo parental, tornando-se excessivamente permissiva (“querer ser querida, querer ser boazinha”). Esta compensação reflecte que Leonor não consegue simplesmente assumir as dimensões de autoridade e disciplina que Luísa entendia relevantes, priorizando o afecto e a aprovação dos filhos sobre a disciplina.

“Eu achava que a vida dos meus filhos era tão difícil por terem perdido o pai (...) Os meus filhos acham que eu sou tão querida que às vezes chego a ser banana, porque não tenho autoridade”. (Leonor, 42 anos, 2 filhos)

Madalena contrariamente ao estereótipo de papel sempre fora a refilona no casal. Mais intransigente, mais controladora, exigia que Diogo cumprisse funções de pai e diz, “Eu era muito exigente, reconheço que era muito exigente”. No entanto, Diogo levava tudo para a brincadeira e Madalena insurgia-se.

“Mas depois eu era toda mais rígida, com regras, eu era a..., Mas mudei. Desde que o Diogo morreu amansei tanto, amansei imenso e em tudo, em regras. Tornei-me mole de mais.” (Madalena, viúva 45 anos, 4 filhos)

Neste caso e comparativamente com os modelos de lógica de construção identitária familiar (Kellerhals et al., 2002), a posição estava invertida. Pelo que foi relatado, Madalena era a representante de um espaço de ordem e consenso, onde a disciplina garantia estabilidade e integração de todos os membros nas dinâmicas da família. Depois da morte do marido, tudo se inverteu.

“Na altura perdi a força toda. (...) eu era muito autoritária, estavam sempre a dizer que eu era muita militarona com os miúdos. Nessa altura perdi a força completamente. Depois eu acho que cheguei a um equilíbrio, mas um equilíbrio sempre com medo de os magoar, porque achei que eles também estavam a frágeis” (Madalena)

Na lógica tradicional, os papéis de género são bem definidos, os homens assumem funções instrumentais e as mulheres funções expressivas. Madalena e Diogo inverteram, mas na ausência do pai, este papel afectivo foi naturalmente preenchido pela mãe.

Joana adoptou um modelo diferente de educação em relação ao que havia recebido dos próprios pais. Controladora como Madalena, porém mais impulsiva, procurava assegurar aos filhos um ambiente mais estruturado, onde a disciplina e o cuidado parental tinham primazia. Nesse contexto

familiar, Miguel desempenhava um papel central, ele era o ponto de equilíbrio, uma presença estabilizadora que compensava a impulsividade e o desgaste emocional de Joana.

“Era o Miguel que resolvia. Era, mesmo quando eu... Reuniões de escola e eu vinha passada com o meu filho mais velho. Porque aquilo foi um secundário horrível, e eu vinha das reuniões doente (...) depois ligava-lhe (...) eu ficava super nervosa e super irritada. E ele dizia: Não digas mais nada, acalma-te, e quando chegar a casa, eu converso com ele. Portanto, acabava por ser a pessoa que resolvia.” (Joana, viúva aos 39 anos, 2 filhos)

Com a ausência de Miguel, o apoio emocional e a racionalidade deixou de existir, e Joana sentiu intensamente a falta desta figura que tanto a equilibrava emocionalmente e auxiliava nas decisões familiares. É aqui que a solidão se instala de maneira concreta, não é uma ausência meramente simbólica, mas uma lacuna real, vivida diariamente.

Esta questão da tomada de decisão é um tema interessante e que se tem vindo a aflorar ao longo de todo este trabalho. Sem ter alguém com quem dividir preocupações e responsabilidades, Maria manifesta também, a angústia da tomada de decisão, especialmente no que se refere aos filhos.

“A solidão de tomar decisões sozinha, às vezes não ter, porque mesmo que oiça os nossos amigos, a responsabilidade é sempre sua, sobre decisões de vida dos filhos, sobre as decisões de vida da família (...). Mas a decisão, é sempre sua, claro, e aí eu acho que a solidão é muito grande, não é. Em casal tomamos a decisão a dois. (Maria viúva aos 42 anos, 3 filhos)

A solidão nas decisões traz uma nova carga emocional. Mesmo ouvindo conselhos de amigos, Maria compreende que as decisões, especialmente as relativas aos filhos, permanecem exclusivamente suas. A solidão surge como consequência directa da perda daquela pessoa que antes preenchia este espaço emocional e decisório, tornando-se factor determinante para as escolhas e para o papel parental que tanto ela como Joana passam a desempenhar sozinhas. Esta não é solidão como ausência de companhia física, mas como ausência de partilha e cumplicidade já referida e graficamente representada no capítulo 8.

A transformação dos modelos de parentalidade reflecte, precisamente, esta urgência de reorganização face ao vazio estrutural deixado pela perda. As mães oscilam entre maior permissividade e tentativas de assumir papéis tradicionalmente paternos, numa constante negociação entre o que eram e o que precisam de se tornar. Esta reconfiguração, contudo, não ocorre de forma unilateral. Os filhos percebem estas mudanças e reagem activamente, como ilustra o caso de Madalena: os seus filhos não lhe permitiam “fragilizar”, assumindo eles próprios uma postura protectora que inverte temporariamente as dinâmicas familiares esperadas.

Paralelamente a esta reorganização materna, os filhos enfrentam o seu próprio processo de adaptação à nova realidade familiar. A forma como respondem às mudanças no exercício da parentalidade, protegendo, apoiando ou resistindo, influencia directamente a capacidade da família para encontrar um novo equilíbrio. Estabelece-se assim uma interdependência complexa onde mães e

filhos se (re)constróem mutuamente, num processo que, apesar da participação activa de todos os membros, não os resguarda do impacto emocional da perda.

Os filhos podem experienciar uma profunda desorientação existencial e insegurança emocional. O mundo, anteriormente percebido como relativamente previsível e seguro, torna-se subitamente instável e ameaçador. Esta ruptura compromete não apenas a capacidade de processarem a perda em si mesma, mas também a possibilidade de retomarem o desenvolvimento expectável nas diversas dimensões cognitiva, emocional, social e identitária do seu percurso de vida ainda em construção (DeSpelder & Strickland, 2020; Parkes, 2024).

Leonor era diabética tipo I e gostava de ser cuidada. Guilherme, o seu marido, era muito protector e os filhos, com 20 e 13 anos, depois da morte do pai sentiram que havia chegado a vez deles. Não só se preocupavam com a saúde e bem-estar da mãe, como controlavam a sua vida financeira.

“Senti que eles olharam para mim como, era o pai que me protegia sempre, agora eram eles que tinham de me proteger. (...) E era, chapa ganha chapa gasta. E eles vêem isso. E eles não são assim. Foi nesse aspecto que eu disse que o L tomou um bocadinho conta da casa. O L via chegar a casa com a mãe “Ó mãe comprou? Mas quanto é que isto custou?” Eu olhava para ele”. (Leonor, 42 anos, 2 filhos)

A filha com 13 anos ganhou uma consciência financeira que aplicou até ao início da idade adulta (data da entrevista) e Leonor contava:

“Por exemplo, desde miúda. Para aí com 15, entrava com ela na Zara e perguntava: quer alguma coisa? - Não mãe, obrigada, não preciso de nada - e as amigas delas ficavam a olhar para ela... “a tua mãe está-te a oferecer coisas e tu não queres. Ela disse “Não, mas a minha mãe está sempre a gastar dinheiro.” “A minha mãe não pode gastar tanto dinheiro. Isso desde pequenina” (Leonor)

Os filhos de Leonor desenvolveram atitudes perante determinados aspectos da vida relacionadas com o assumir responsabilidades acrescidas. A inversão, ou parentificação como um processo que procura a estabilidade e a unidade doméstica, pode gerar tensões e caracteriza-se pela sobrecarga dos filhos com funções parentais numa fase muito precoce das suas vidas.

Segundo a teoria estrutural de Minuchin (1974,1981), a parentificação após a morte de uma figura parental surge, principalmente, devido à necessidade de uma reorganização estrutural. A morte de um dos pais cria um vazio e este precisa ser preenchido para permitir a continuidade do funcionamento familiar. A integração do filho no subsistema parental é frequente em famílias em que um dos progenitores está ausente, levando a que esse filho seja elevado a um estatuto de responsabilidade semelhante ao de um adulto.

Maria teve consciência do processo de parentificação da filha mais velha.

“Eu acho que houve mudanças, se calhar com a M, no sentido de ela ter que passar a ajudar muito mais a mãe, não é? Aí não tenho nem dúvida (...) Eu acho que aí a M passou a ser

crescida, passou a ter um papel muito mais responsável e que não havia alternativas de ser de outra forma. (Maria viúva 42 anos, 3 filhos)

Assim, a reconstrução da identidade familiar dependerá da forma como a mãe interpreta e redefine a sua função parental no novo contexto. Maria passa a contar com a filha que na altura tinha 10 anos. A filha assume, voluntariamente, a posição de cuidadora da família, porque para além de ser um papel marcadamente feminino, há um saber colectivo em que a sociedade vai inscrevendo, desde muito cedo. Assim, M ajudou a mãe. Foi ela que contou uma história ao seu irmão de 3 anos e que o levou a compreender que o pai já não voltaria.

Paralelamente aos esforços maternos de protecção e adaptação, desenvolve-se um movimento inverso igualmente significativo: a parentificação, processo pelo qual os filhos assumem responsabilidades e papéis de cuidado que habitualmente caberiam aos adultos. Esta inversão de papéis representa simultaneamente uma estratégia de sobrevivência familiar e um mecanismo fundamental de reorganização estrutural, permitindo à família manter a sua coesão e funcionalidade num contexto de crise, ainda que com custos significativos para a ordem geracional estabelecida e para as dinâmicas esperadas nas relações entre mães e filhos.

Contudo, esta parentificação não se manifesta de forma homogénea em todas as famílias. Nos testemunhos recolhidos encontra-se uma diversidade considerável na reorganização familiar pós-perda. O processo depende das idades das crianças, das circunstâncias familiares específicas, das redes de apoio percebidas e das dinâmicas familiares anteriores à morte do pai (Lowe & McClement, 2011; Jones et al., 2019; Cheek, 2010). Na perspectiva das entrevistadas, houve filhos que quiseram assumir o cuidado das mães, protegendo-as e tomando conta delas, enquanto outros não desejaram de todo essa responsabilidade, mantendo-se, na medida do possível, nas suas posições de filhos.

A dinâmica familiar cria-se na interacção e através da gestão de expectativas. O desaparecimento da figura parental representa, para além da perda física, a ausência abrupta do suporte estrutural, psicológico e um sentimento profundo de insegurança (Parkes, 2024). No fundo, o que estes adolescentes procuravam era dar sentido à nova realidade e voltar a encontrar o equilíbrio perdido. Os filhos de Leonor reconheceram e acomodaram essa função, porque a mãe passou a ser o “elo fraco” e precisava de cuidados. Em oposição, os filhos de Madalena, não aguentavam vê-la frágil e rejeitavam a ideia de uma mãe bloqueada e incapacitada pela dor.

Esta rejeição prende-se com a gestão das expectativas, com a alteração de papel e com a ausência da figura parental. Nesta família concretamente, sempre fora Madalena a levar tudo para a frente e para os filhos estes novos modelos de acção eram a confirmação de que os anteriores deixaram de fazer parte do papel de rotina, anteriormente praticados (Goffman, 1993). A mãe agora era, como Leonor, o “elo fraco” totalmente fora da representação e da prática que tinha sido anteriormente.

Em contraponto ao afastamento e às dificuldades de autoridade, algumas famílias desenvolvem mecanismos adaptativos que resultam numa maior aproximação após a perda, fortalecendo vínculos e cumplicidade. Esta aproximação representa um terceiro padrão relacional observado nos processos de luto familiar. Luísa narra como, na noite do falecimento do pai, o filho “abraçou-nos assim ao chão”, gesto que simbolizou a união familiar e o compromisso mútuo de enfrentarem juntos a adversidade.

No conjunto, estas dimensões evidenciam a complexidade do processo de adaptação e a pluralidade de respostas emocionais e relacionais vividas no seio familiar. Contudo, as narrativas também revelam a extraordinária capacidade de resiliência destas famílias, onde a experiência de perda pode transformar-se numa oportunidade de fortalecimento dos laços familiares remanescentes, demonstrando que as estratégias adaptativas, a progressão do processo de luto e a estabilização de papéis constituem o epicentro para o ponto de viragem destas famílias na sua jornada de reconstrução identitária.

### **9.3.2. “Agora és o homem da casa?”: (re)construção da masculinidade juvenil**

Anteriormente, já se abordara a temática de como as pressões socioculturais da masculinidade poderiam limitar a expressão emocional dos homens, devido a expectativas comportamentais específicas. Esta idealização do homem está também vinculada ao papel de provedor familiar, estabelecendo parâmetros rígidos que frequentemente inibem a manifestação de vulnerabilidade (DeSpelder & Strickland 2020). No contexto do luto, tais prescrições normativas podem resultar em processos de internalização e supressão emocional que comprometem a sua evolução. Tsolidis (2024:287) partilha um contexto específico em que familiares ou amigos dizem a um filho, após a morte do pai, que este é agora o “homem da casa”. Esta afirmação, aparentemente simples, transporta uma carga simbólica considerável ao sugerir que um agregado familiar necessita da presença masculina para funcionar adequadamente.

Para além de impor uma responsabilidade acrescida sobre o rapaz, que pode estar a vivenciar um processo de luto emocionalmente difícil, esta atitude centra-se na ideia de catástrofe da ausência masculina, negligenciando as capacidades e competências das mulheres, neste caso, das mães para gerir o seu agregado. Quando expressada desta forma, esta atitude pode conduzir a sentimentos de menor valorização e competência pessoal, com impactos na percepção subjectiva de autoridade e nas dinâmicas relacionais futuras.

Na amostra construída para esta investigação, nove das participantes entrevistadas eram mães de jovens do sexo masculino em fase de adolescência ou no limiar da idade adulta. O que se procurou entender nos contextos familiares marcados pela ausência paterna, foi a tentativa de reconfiguração simbólica e/ou prática da autoridade masculina através da figura do filho mais velho. A expressão “homem da casa”, profundamente enraizada no imaginário colectivo e amplamente reproduzida na

literatura ficcional e narrativas romanescas, constitui um elemento discursivo particularmente revelador neste contexto. Esta construção linguística transporta consigo uma considerável carga simbólica, sendo simultaneamente performativa, apontando para uma posição clara nas relações familiares e contribuindo activamente para a construção de uma dinâmica tradicionalmente instalada. Em diversos testemunhos recolhidos, identificou-se a utilização da expressão “homem da casa”, mas também a de toda uma rede semântica associada à transferência do papel paterno. O lugar do pai substituir o pai e, de forma ainda mais reveladora da dimensão biológica desta transferência, a designação de macho.

“ (...) No funeral do Miguel, toda a gente assim: Ah, agora, és o homem da casa e tens que tratar da tua mãe, do teu irmão, e aquelas coisas parvas que dizem.” (Joana, 39 anos, 2 filhos)

João tinha 17 anos e ouviu.

A abordagem de MacInnes (2002) à masculinidade como uma “ideologia defensiva” criada para justificar a exclusão das mulheres da esfera pública, oferece um enquadramento teórico fundamental, para compreender como os papéis masculinos tradicionais persistem, mesmo quando a estrutura familiar tradicional se dissolve. Segundo este autor, a masculinidade não é um atributo natural, mas uma construção social que serve para perpetuar privilégios específicos e responsabilidades associados aos homens, nomeadamente o papel de provedor.

A ausência paterna cria um vazio na estrutura familiar e, como observa MacInnes (2002), a masculinidade hegemónica<sup>16</sup> está intrinsecamente ligada à função de provedor e protector, papéis que, na ausência do pai e em determinados contextos sociais são, por vezes, transferidos para o filho mais velho.

“O Tiago manteve-se no papel de filho, por mais que eu às vezes até dissesse. Ora, às vezes a gente diz, mas não sou eu, era os meus sogros ou alguém. Tu agora vais ser o homem da casa, uma coisa qualquer assim Não, eu sou a mãe e pronto. Essa carga e sofrimento foram passados pelos meus sogros.” (Edite, viúva 52 anos, 2 filhos)

Edite é psicóloga e sabe o impacto que uma imposição, ainda que subtil, pode ter no desenvolvimento das dinâmicas familiares e na forma como Tiago geriria o seu luto. Tal como Edite, os depoimentos revelam uma ambivalência significativa por parte das mães relativamente à assunção do papel pelos filhos. Algumas demonstram resistência, como Carla que se insurgiu abertamente:

“Ao Filipe disseram (...) aquelas frases estúpidas com os clichés, que agora ele era o homem da família que tinha de tomar conta da mãe. Epá, eu ouvi aquilo e eu disse, não tem nada, ele tem 14 anos, ele vai ser o filho.” (Carla, viúva 36 anos, 3 filhos)

---

<sup>16</sup> O conceito central de masculinidade hegemónica proposto de MacInnes, fundamenta-se em Connell (1987) e, entendido como a articulação entre identidade de género, sexualidade e as estruturas materiais e políticas que sustentam a desigualdade de género. A emancipação face à opressão de género requer, assim, o desmantelamento dessa masculinidade hegemónica, no entanto a mera rejeição individual da masculinidade não implica, por si só, transformação das estruturas de poder de género subjacentes.

Mas, curiosamente, nem todas as entrevistadas tinham a mesma atitude. Houve quem normalizasse ou até encorajasse esta transferência de responsabilidades. Um exemplo claro desta ambivalência encontra-se no relato de Leonor:

“O Salvador, eu acho que ele já tinha... por exemplo, imagine. Eu deixava um recado, a empregada e o Salvador chegava, escrevia por cima do meu recado. Imagine que eu dizia, hoje não é preciso engomar, basta, cozinhar e limpar a casa e o Salvador que já não tinha camisas no armário, chegava lá, escrevia um recado 'a não ser a minha camisa branca que deixo aqui na cozinha para engomar' Eu ficava doida com ele. Ele sobrepunha-se às minhas ordens, não é?” (Leonor, 42 anos, 2 filhos)

Este testemunho evidencia uma tensão entre a autoridade materna e a emergência de uma autoridade masculina juvenil que procura impor-se, replicando padrões patriarcais. A mãe reconhece o seu desconforto (“Eu ficava doida com ele”), mas simultaneamente admite uma certa tolerância perante esta atitude e comportamento (“E ele com ar muito calmo e eu deixei-o ter esse ar calmo”). MacInnes (2002) argumenta que esta dinâmica ilustra como a masculinidade tradicional se reproduz mesmo na ausência da figura parental masculina, mostrando que as próprias mulheres, socializadas numa cultura patriarcal, podem inconscientemente contribuir para a manutenção destas estruturas de poder. O caso de Sofia permite ilustrar esta perspectiva de MacInnes.

“ (...) Porque o mais novo assumiu sempre o lugar do pai, porque o pai deixou de estar e ele estava. Vivia em casa. Não é. E, portanto, ele acha que o lugar é dele. Pois bem, os mais velhos aparecem e dizem, ó pá sai daí, baza, baza faz favor.” (Sofia, viúva 52 anos, 4 filhos)

O filho mais novo de Sofia era o único que estava em casa. Os mais velhos trabalhavam ou estudavam noutra cidade. Sofia achava normal que ele quisesse sentar-se no lugar do pai à mesa.

“Acho normal. É normal, ele era o homem da casa.” (Sofia)

Esta dualidade discursiva é especialmente evidente nos depoimentos de Carla. “O lugar do pai”, “macho”, “homem da casa” são a evidência da alternância entre estas designações e reflectem o que MacInnes (2002) identifica como a tensão fundamental na concepção moderna de masculinidade. Se por um lado, a sua apresentação como um atributo natural, biológico, inato (o macho, Carla), por outro, o seu carácter de construção social ligada a funções específicas na divisão sexual do trabalho (o homem da casa, Sofia). A transferência da autoridade paterna para o filho nem sempre se limita ao plano simbólico, manifestando-se frequentemente em práticas concretas de exercício do poder. O relato de Leonor ilustra como esta autoridade masculinizada pode contestar directamente a autoridade materna.

“Ele dizia-me assim, a mãe, a mãe tem de concordar que as minhas ordens são mais bem dadas e mais fundamentadas do que as da mãe.” (Leonor, 42 anos, 2 filhos)

E é assim que se continuam a identificar padrões de continuidade na socialização de género. Mesmo em contextos de ruptura com a estrutura familiar tradicional, justifica-se a dominação masculina, através de uma suposta superioridade natural dos homens em determinados domínios da vida familiar.

“O homem da casa, ele sentiu-se o homem da casa. E eu dava comigo. Ele é tão inteligente, o meu filho. E eu estava tão... Sabe, deixava andar. Não queria discutir com, e muito menos com o meu filho.” (Leonor)

MacInnes (2002) argumenta que a modernidade trouxe consigo uma contradição fundamental. Se por um lado, os avanços tecnológicos e sociais diminuíram a relevância prática da diferença sexual, por outro, a igualdade formal entre homens e mulheres intensificou a necessidade ideológica de reafirmar a diferença sexual através da construção social do género. Esta tensão manifesta-se claramente nos testemunhos analisados, que revelam como, mesmo em famílias onde o pai está ausente, persiste a procura de reafirmação da autoridade masculina. A ambivalência materna face à assunção do papel paterno pelos filhos reflecte precisamente as contradições da modernidade tardia no que respeita às questões de género. Coexistem o reconhecimento da capacidade feminina de gerir autonomamente uma família e a persistência de modelos culturais que continuam a valorizar e legitimar a autoridade masculina.

O testemunho de Inês é desafiante. Ela viveu esta dimensão paradoxal da representação da figura patriarcal e a excisão forçada de um sentir masculino (porque MacInnes não considera como atributo) e da representação que a figura de um bom pai provedor e de homem de família poderia representar para o seu filho. Quando o pai morreu, o filho mais velho quis deixar de estudar para auxiliar a família. Inês insurgiu-se:

“Eu sei que o pai tinha as coisas preparadas, portanto não vais continuar, não vais ser o homem da casa.”

Isso foi horrível ter dito. Como é que eu disse que ele não ia ser o homem da casa como o teu pai teve que ser quando o avô morreu? Disse, e isso, sim, traumatizou-o muito. Eu também não o deixei sentar-se no lugar do Guilherme, que não queria que ele tivesse esse peso à mesa. Errado. Sentiu-se mesmo com isso, eu não percebi. Foi horrível, uma dor enorme para mim. Quando as mães fazem as coisas na positiva e afinal, aquilo traumatizou imenso. Claro que já está no lugar do pai há que tempos, mas eu não queria que ele se sentisse como o Guilherme. Eu tinha o manual de instruções do Guilherme. Era o manual de instruções, era a história, era o romance, o Guilherme, o romance do Guilherme. E eu sabia o quanto essas coisas nele tinham sido negativas.” (Inês, viúva aos 48 anos, 2 filhos)

Inês experienciara, na qualidade de mulher e confidente, os efeitos do excesso de sentido de responsabilidade do seu marido perante a família de origem, depois da morte prematura do seu pai. Guilherme, enquanto filho mais velho, foi sempre o cuidador, o presente, pai de todos (mãe e irmãos). Começou a trabalhar aos 16 anos e só conseguiu voltar a estudar já adulto. Inês não queria isso para o seu filho, na altura com 19 anos. Mas Tomás já tinha muito presente o que era ser bom filho.

“Portanto, protegi o meu filho dessas coisas, a minha filha e o meu filho. Bem, ele adorou poder concluir os estudos, não ter de ir trabalhar, disse ó mãe Eu vou... não, não vais. Espera aí uma pessoa para trabalhar aqui sou eu. Eu é que estava naquilo. Portanto, tem calma. Mas foi amoroso, querer fazer igual ao pai e pronto. (Inês)

Esta análise convida-nos a repensar criticamente os processos de socialização de género e as estruturas familiares contemporâneas, reconhecendo que, apesar das significativas transformações sociais das últimas décadas, as concepções tradicionais de masculinidade e feminilidade continuam a exercer uma influência determinante na organização da vida familiar. São assim determinantes para a construção das identidades individuais e para a dimensão relacional da família. Todo o processo de reconstrução identitário é relacional e as dinâmicas genderizadas, os conflitos, a ambiguidade de papéis de autoridade, a transição de funções e até a deslocalização do foco dos afectos, podem impactar as estratégias destas mulheres na reconfiguração do seu futuro.

### **9.3.3. Emergência de conflitos e os mecanismos de adaptação**

As dinâmicas relacionais entre mães e filhos após a perda do pai revelam-se diversas, oscilando entre proximidade e a tensão. Destaca-se a protecção mútua, tanto da mãe para com os filhos, procurando poupá-los a responsabilidades acrescidas, como dos filhos para com a mãe, atentos à sua vulnerabilidade. Surgem igualmente momentos de cumplicidade e de manutenção da relação, em que a continuidade das rotinas oferece estabilidade. Contudo, também se registam situações de afastamento e de conflito aberto, que reflectem as dificuldades em lidar com o luto e em reajustar as interacções familiares. No conjunto, estas dimensões evidenciam a complexidade do processo de adaptação e a pluralidade de respostas emocionais e relacionais vividas no seio familiar.

Pela leitura das narrativas destas mulheres, concluímos que em todas as famílias surgiram conflitos. Quando a família se desestrutura, os papéis anteriormente estabelecidos são questionados, forçando os membros a desenvolverem novas “fachadas” e renegociarem as suas posições na unidade familiar fragmentada. Esta redefinição exige novos guiões de comportamento e adaptações nos papéis sociais quotidianos, gerando tensão enquanto os indivíduos ajustam as suas identidades sociais. A procura do equilíbrio representa um esforço para restabelecer o que Goffman (1993: 21) denomina “consenso operacional”, um acordo tácito sobre como as interacções devem ocorrer e quais os papéis que cada membro deve desempenhar na nova configuração familiar.

Nas entrevistas, emergem conflitos geracionais e episódios de distanciamento, associados à expressão do sofrimento, à dificuldade de comunicação sobre a perda e à implementação de novas regras familiares. Madalena, por exemplo, descreve como uma das filhas manifestava hostilidade e dirigia contra si toda a sua raiva durante o período inicial do luto:

“Ela foi sempre muito má comigo, mas era uma maldade que eu estava preparada. Eu sou mãe e achava que tinha de aguentar (...) E no dia do debute, entregou convites e a mim nunca me disse nada para eu ir, no próprio dia eu não ia, estava a chorar na casa de banho. Lam as minhas irmãs, o meu cunhado tudo arranjado de ponto em branco e eu sem me vestir e de avental.”  
(Madalena, viúva aos 45 anos, 4 filhos)

Estes conflitos, numa perspectiva psicossocial, representam fracturas significativas que podem comprometer a coesão familiar e social. Tais tensões não surgem necessariamente apenas após a morte do pai, mas tendem a intensificar-se com a viuvez, expondo dinâmicas já existentes na estrutura familiar. Madalena descreve um episódio particularmente ilustrativo na sequência do debute da filha, uma festa actualmente em desuso, mas que representava o ritual de entrada de jovens de estatuto social elevado na sociedade através de um baile glamoroso.

Neste contexto, a apresentação da jovem era concretizada por duas figuras masculinas determinantes, o pai e o par. A filha de Madalena tinha um par, mas não tinha o pai que a apresentasse formalmente. Numa cerimónia onde o pai simbolizava o património familiar, económico e social, a mãe, figura secundarizada neste tipo de ritual, tornava-se a única representante, confirmando assim a ausência e a desfragmentação desse património que ali se esperava exhibir. A mãe foi posta de lado, talvez precisamente porque não havia um pai presente. Este foi um dos momentos em que a filha foi confrontada com a ausência paterna, com a sua condição de órfã de pai.

Este episódio ilustra a fragilidade da autoridade materna quando esta é intensificada pela ausência da figura paterna, e os relatos seguintes não há mais experiências de debutes, há sim momentos de consciência de que sem uma figura de autoridade masculina, a família pode entrar num período de desorganização. Estes mecanismos de submissão interiorizados e manifestados de forma automática e não consciente são interessantíssimos de analisar. Edite, menciona necessitar de “gritar”, pois a voz masculina seria naturalmente suficiente para estabelecer limites, exigindo da mãe uma reconfiguração do seu papel disciplinador e efectivo perante a família.

“Dou mais gritos, porque a voz do homem é uma voz que, independentemente de ele às vezes não ser mais permissivo a não entrar muito no conflito (...) Agora a situação é, o grito da mãe chata. Ouve-se muito mais na ausência da voz grossa que basta” (Edite, viúva aos 52 anos, 2 filhos)

Em contraponto ao afastamento e às dificuldades de autoridade, algumas famílias desenvolvem mecanismos adaptativos que resultam numa maior aproximação após a perda, fortalecendo vínculos e cumplicidade. Diversas narrativas revelam que, superado o período crítico de luto e as tensões iniciais de autoridade, os filhos desenvolveram admiração pela mãe devido à sua capacidade de reestruturar a família. Foi possível constatar ao longo de horas de entrevista que a reorganização familiar após a perda é um processo desenvolvimental que envolve múltiplas transições e requer tempo para a redefinição de papéis, limites e relações. A adaptação familiar envolve processos dinâmicos e fluidos

(Walsh & McGoldrick, 2013) que requerem tempo para os enlutados reconstruírem narrativas de vida rompidas pela perda (Neimeyer, 2019)

“Eles começaram a admirar-me. Mas isso foi depois, quando eu comecei a fazer e a tomar conta de tudo, a organizar tudo e a resolver os problemas. Foi para aí 1 ano depois. A organizar tudo e a resolver os problemas, porque depois vem tudo para cima da mãe. E eu já tinha capacidade para resolver, dar a volta, nunca olhei para trás.” (Madalena, viúva aos 45 anos, 4 filhos)

Estas falas de Madalena evidenciam a resiliência familiar, onde práticas de apoio mútuo e cuidado promovem processos significativos de reconstrução identitária da família e de cada um dos seus elementos individualmente, transformando a experiência de perda numa oportunidade de fortalecimento dos laços familiares remanescentes. As manifestações anteriores demonstraram como a ausência da figura masculina de autoridade pode ter como efeito, o reforçar das desigualdades e diferenciações de género. Ou seja, a ausência torna a masculinidade ainda mais presente, mas as estratégias adaptativas, a progressão do processo de luto, a estabilização de papéis e eventualmente a reconfiguração das atitudes face à vida, são concretamente o epicentro para o ponto de viragem destas famílias.

#### **9.4. A importância das redes de suporte: dos pais, irmãos e amigos**

Nas narrativas das treze participantes foram identificados os seguintes quatro tipos de suporte: (1) Apoio emocional, comum à maioria, incluindo familiares próximos (irmãos, cunhados, pais), amigos, vizinhos e grupos informais, embora nem sempre isento de tensões e julgamentos; (2) Apoio espiritual, em cinco casos, variando entre práticas religiosas tradicionais e vivências espirituais alternativas; (3) Apoio material, pouco referido explicitamente, mas latente tanto na rede familiar (que assegurava estabilidade) como através de ofertas de viagens e suporte financeiro; (4) Apoio profissional apesar de residual, surgindo apenas em quatro entrevistadas, embora crucial quando presente.

O apoio emocional emerge como dimensão central, caracterizado pelo contacto efectivo, conversas de conforto, demonstrações de empatia e “mimos” presente em sete das treze participantes, manifestando-se através da presença quotidiana de amigas, como exemplifica Madalena, cuja amiga “ia buscá-la todos os dias”, ou através do suporte afectivo intenso, como ilustra Joana que encontrou nas amigas o “colo” necessário ou de Maria com “amigos de infância” e o “grupo de Angola” e da família.

O apoio emocional prestado pela família vem maioritariamente do lado feminino e mais consistentemente em famílias extensas. Quanto mais densa a rede, mais apoio é prestada. Inês, Leonor, Madalena, Margarida vem de famílias muito grandes. Muitos irmãos, muitos cunhados e muitos sobrinhos. O apoio foi determinante, especialmente das irmãs, das mães e das cunhadas.

A dimensão espiritual na viuvez precoce constitui um campo de negociação identitária profundamente heterogéneo. As mulheres gerem performances sociais de conformidade religiosa (Goffman), navegam espaços transformação ritual e reconstróem reflexivamente as suas narrativas biográficas integrando ou rejeitando recursos espirituais (Giddens).

Os testemunhos revelam desde o apoio intenso e multidimensional (Luísa), passando por referências breves a apoio positivo (Madalena), até experiências frustrantes de instrumentalização (Sofia) e espiritualidades individualizadas marcadas pelas conversões tardias dos cônjuges (Carla). A viuvez não conduz automaticamente a intensificação ou ruptura da fé, mas antes a uma reavaliação crítica da sua funcionalidade face às necessidades emergentes de orientação, conforto e sentido, num processo atravessado por profundas desigualdades sociais no acesso a recursos espirituais de qualidade.

O contraste entre os testemunhos revela trajectórias espirituais heterogéneas, moldadas por práticas religiosas anteriores e contingências relacionais. Madalena, profundamente católica e com práticas de assiduidade, refere brevemente: “E depois tive apoio do padre. Tive um padre muito querido”, sugerindo uma relação positiva, mas não aprofundada.

Luísa, por sua vez, descreve uma relação de apoio intenso e multifacetado:

“ (...) o padre Ricardo que me ajudava imenso, porque ele é para além da parte espiritual, ele orientava-me (...) Eu precisava de orientação e o Pedro orientava-me (...) Precisava de um empurrão e o padre Ricardo dava-me esse empurrão”. (Luísa, viúva aos 50 anos, 3 filhos)

Esta substituição funcional evidencia como as figuras religiosas podem compensar parcialmente o vazio deixado pela perda conjugal, não apenas transcendentemente, mas sobretudo na orientação prática quotidiana. O apoio recebido por Luísa reflecte a confluência de dois factores: por um lado, uma prática religiosa vivida e sistemática que lhe proporcionou acesso a uma figura religiosa genuinamente disponível; por outro, a sua própria abertura prévia à dimensão espiritual. O relato de Luísa sobre a peregrinação a Jerusalém revela a função catártica dos espaços sagrados:

“Fui a Jerusalém em 2006 que eu acho que isso também ajudou muito, porque eu acho que nunca chorei tanto na minha vida (...) E aquilo deve ter sido bom”. (Luísa,)

Para Luísa Jerusalém funcionou como este espaço liminar onde a expressão do luto, socialmente estrangida no quotidiano (Hochschild, 2002), pôde manifestar-se sem restrições. A experiência “expiatória”, nas suas palavras, permitiu-lhe atravessar uma fase ritual de transição entre o estatuto de casada e a emergente identidade de viúva. Os espaços religiosos oferecem às viúvas esta possibilidade de suspensão temporária das expectativas sociais quotidianas, facilitando processos emocionais que a estrutura social habitual não acomoda.

O testemunho de Sofia evidencia claramente os mecanismos de gestão de impressões (Goffman, 1993) face às expectativas dos seus círculos de sociabilidade religiosos. Quando a amiga “bispa”

mobiliza o seu capital social religioso para a encaminhar para figuras de autoridade eclesiástica, Sofia adota uma conformidade aparente: “E às tantas eu dizia, pronto está bem ok, pronto, está bem. A gente agora acredita nisso também. Eu vou acreditar está bem”.

Esta performance de aceitação permite-lhe preservar relações sociais cruciais num momento de vulnerabilidade, sem necessariamente interiorizar as crenças subjacentes. Sofia mantém a “fachada” (Goffman, 1993) apropriada ao contexto interaccional, protegendo simultaneamente a sua autonomia interior. A viuvez, ao fragilizar as estruturas identitárias, torna estas mulheres particularmente dependentes dos grupos de referência para apoio emocional e prático, intensificando a pressão para performances de conformidade religiosa. Sofia, contudo, descreve uma experiência frustrante. Apesar de também manter por tradição familiar um vida religiosa, o seu encontro surgido com o padre João resumiu-se a conselhos pragmáticos sobre gestão imobiliária:

“Pões a tua casa a vender, trata do não sei quê a partir dos 75 anos os teus filhos que tomem conta de ti (...) Nesse aspecto espiritual, não foi uma grande ajuda”. (Sofia, viúva aos 52 anos, 4 filhos).

Esta experiência não reflecte uma barreira institucional, mas antes o acaso de ter encontrado uma figura religiosa pragmática e atenta às contingências sociais de sobrevivência, porém menos sensível às necessidades emocionais do luto. Tal desencontro foi alimento para a disposição céptica de Sofia face à religiosidade institucional, como evidencia a sua afirmação: “A minha parte espiritual não é tão forte assim”. A conjugação destes dois factores – a orientação pastoral pragmática e a reserva espiritual pessoal – resultou numa experiência de apoio religioso percebida como incipiente para o processo de luto.

Carla representa ainda outra trajectória: uma espiritualidade individualizada, não institucionalizada, marcada pela conversão tardia do marido:

“O Paulo era ateu e foi baptizado depois dos filhos nascerem todos (...) Certas coisas como estas acontecem e pode não ser por acaso, e para nós, eram demasiadas coincidências”. (Carla, viúva aos 36 anos, 3 filhos)

A sua relação com o transcendente construiu-se fora dos quadros institucionais, mediada pelas experiências partilhadas com o cônjuge.

Esta heterogeneidade revela que a qualidade do apoio religioso depende fundamentalmente de contingências relacionais, que figuras religiosas se encontram, quão disponíveis e sensíveis estas são, de trajectórias biográficas prévias, práticas religiosas consolidadas antes da viuvez ou ausência delas, e de disposições pessoais, como abertura ou resistência à religiosidade institucional. O apoio religioso institucional surge como recurso cuja eficácia depende menos de condições estruturais de acesso e mais da qualidade das relações humanas estabelecidas e das disposições individuais perante o sagrado.

A viuvez não conduz automaticamente a intensificação ou ruptura da fé, mas a uma reavaliação crítica da sua funcionalidade face às necessidades emergentes de orientação, conforto e sentido.

O apoio material não surge explicitamente referido, podendo reflectir pruridos em abordar questões financeiras ou a valorização dos aspectos relacionais por parte das entrevistadas. No entanto, é importante salientar que sempre que foi disponibilizado ou sugerido, foi através da figura masculina, o pai, os cunhados ou os irmãos. Este aspecto foi destacado por Maria, na figura do seu irmão, por Margarida e Leonor, na figura do pai e Pilar na figura do cunhado. O que se verifica é que com a excepção de Joana e de Carla, todas as viúvas tinha recursos que lhes permitiu transitar para um estado de viuvez financeiramente equilibrado, independentemente de todos os esforços.

O apoio profissional menos expressivo está presente apenas em quatro casos, destacando-se Luísa, que “começou a ser acompanhada durante a doença do marido” evidenciando procura preventiva, e Carla, que beneficiou simultaneamente de psicólogo e psiquiatra. O caso mais paradigmático será o de Margarida que durante 5 anos foi acompanhada profissionalmente por causa do alcoolismo. Margarida ultrapassou essa condição e ao fim de 5 anos retomou a sua vida.

A análise transversal descrita na tabela 9.1 leva a concluir que nenhuma participante beneficiou de forma plena de todas as dimensões de suporte, o que sugere que estas operam em configurações complementares, e não de modo meramente cumulativo. Ou seja, o apoio será prestado em função das necessidades, parecendo que se redistribuía na medida das disponibilidades

**Tabela 9.1 - Tipologias da dimensão de suporte**

Dimensão	Características	Casos	Exemplos Identificados
<b>Apoio Emocional</b>	Contacto afectivo, conversas empáticas e de conforto, presença. Inclui familiares próximos (mães, irmãos, cunhados), amigas e grupos informais, com tensões ocasionais	11/13	Alice: “ombro da minha mãe”; Margarida: cunhada “não me largou”; Madalena: amiga “ia buscá-la todos os dias”; Joana: encontrou nas amigas o “colo” necessário; Maria: “amigos de infância”
<b>Apoio Espiritual</b>	Acompanhamento religioso tradicional, práticas espirituais alternativas, suporte pastoral	5/13	Rita: rezas e cânticos durante a noite da morte; Luísa, padre Ricardo; Carla: “vida espiritual, ainda que não católica”
<b>Apoio Material</b>	Suporte na gestão e apoio financeiro directo, ofertas de viagens, ajuda prática quotidiana	6/13	Maria: irmão “sempre a tratar da parte financeira”; Pilar: cunhados “viagem à Índia”; Margarida: irmãs ajudavam com as compras
<b>Apoio Profissional</b>	Acompanhamento psicológico, psiquiátrico, terapêutico	4/13	Carla: apoio simultâneo de psicólogo e psiquiatra; Margarida: apoio para se libertar do alcoolismo; acompanhamento preventivo durante doença do marido

Fonte: elaborada pela autora

Sofia que tinha uma família de origem numerosa que vivia em Lisboa. Socorreu-se dos amigos e cunhados que vivem na sua cidade. Joana que tinha uma família pouco disponível suportou-se na irmã e nas amigas que lhe prestavam apoio de forma alternada. Pilar que não tinha família e os cunhados estavam em Goa, apoiou-se nos cunhados apesar das distâncias e nas amigas que não a largaram.

Parece que a qualidade e a adequação do apoio são mais determinantes do que a mera disponibilidade ou quantidade. Neste sentido, o estudo de Anderson et al. (2023), baseado numa revisão sistemática de investigações sobre o processo de ajustamento à perda do parceiro em indivíduos viúvos com menos de 50 anos, inseridos em contextos culturais ocidentais, oferece um contributo relevante. Os autores sublinham que as redes de apoio desempenham um papel simultaneamente fundamental e paradoxal na experiência da viuvez jovem. Estas redes constituem um recurso indispensável para favorecer um ajustamento positivo às novas configurações de vida, mas podem igualmente representar uma fonte acrescida de *stress*, pela pressão social, pelas expectativas externas ou pela dificuldade em conciliar as necessidades individuais com as dinâmicas colectivas.

Os autores concluem que, quando funcionam eficazmente, estas redes proporcionam validação emocional, reduzem o isolamento e facilitam o sentido de pertença, funcionando como protecção contra os efeitos adversos do luto. Contudo, os investigadores documentam problemas sistemáticos significativos, nomeadamente a duração limitada do apoio oferecido, que se concentra predominantemente no período imediatamente após a morte, desvanecendo-se precisamente quando se torna mais necessário.

Foi identificado ainda o fenómeno do evitamento, no qual amigos próximos se afastam por desconforto perante uma “morte fora do tempo”, resultando na perda de amizades cruciais. A ausência de redes específicas para viúvos jovens agrava esta problemática, deixando-os isolados num contexto social predominantemente constituído por casais, sem pares que partilhem experiências similares. Contudo, e revertendo para o contexto deste estudo, a análise transversal dos testemunhos das treze entrevistadas revela estes e outros paradoxos. Na família, nos amigos, nos diversos contextos desta nova fase de vida, foram surgindo aconchegos e conflitos e é desses contextos que se fala em seguida.

Na abordagem sociológica, a família de origem funciona como uma instância primária de socialização e de suporte. É na família que se constroem os primeiros laços afectivos e se desenvolvem as normas e valores que ajudam a gerir as perdas. Quando ocorre uma perda, a família desempenha um papel essencial ao fornecer recursos práticos, emocionais e económicos, mas também quadros simbólicos de sentido. O apoio familiar constitui a dimensão mais consistente, presente em oito participantes, com particular destaque para as relações horizontais de parentesco, irmãos e cunhados, sugerindo a importância da família enquanto rede primária de suporte durante os períodos de vulnerabilidade. Quando os pais e irmãos estão presentes, oferecem um capital que ultrapassa a simples proximidade. Esta rede de solidariedade familiar funciona, assim, como um espaço de manutenção da realidade socialmente construída, reforçando a coesão da família enlutada, criando um sentimento de pertença, reduzindo significativamente a sensação de isolamento, porque neste caso, também, se trata de uma perda partilhada.

Bankoff (1983), no seu estudo sobre o apoio social e o bem-estar das viúvas, mostrou que o apoio parental e fraternal é fundamental. As viúvas com progenitores ainda vivos encontraram, na sua esfera privada, um conforto desinteressado, para onde puderam regressar temporariamente, desfrutando a familiaridade das memórias e a estabilização da sua identidade primária. Esta relação, que se processa ao nível dos afectos, é relevante na fase inicial do luto e de adaptação. A situação de reencontro e de regresso às origens é vulgar, devido à idade em que as participantes ficaram viúvas. Quase todas as participantes tinham um dos pais vivos.

“ (...) Com a minha mãe falava, a minha mãe era mais a mais, a minha confidente e mais uma amiga ou outra (...), mas aquele, aquela intimidade, aquele sentimento mais íntimo, era mais com a minha mãe. Portanto, tive também o ombro da minha mãe para mim, para me ajudar nos momentos mais complicados. Era quando eu sentia mais a falta, quando eu me sentia mais desesperada mais. Não era desesperada, mais cansada. “ (Alice, viúva aos 46 anos, 1 filha)

Nem sempre a família desempenha um papel ideal na socialização e no suporte aos seus membros. Carla, por exemplo, apesar da ajuda valiosa da mãe e da irmã durante a doença do marido, a interacção familiar na fase posterior revelou-se complexa. Carla teve de tomar decisões difíceis e de redefinir as suas relações familiares. Com efeito, o suporte familiar, que tem contornos de estrutura e de suporte emocional positivos, pode também constituir um obstáculo ao processo de adaptação, tendo Carla decidido afastar-se parcialmente da mãe devido às implicações emocionais e aos discursos machistas e derrotistas relacionados com o seu estatuto de mulher viúva.

“ (...) Eu afastei-me um bocado da minha mãe, porque mexia com o meu sistema nervoso, porque dizia que porque eu estar sozinha, uma mulher sozinha nunca vai a lado nenhum, se calhar não vais conseguir. Porque eu adoro a minha mãe e sou capaz de tudo por ela, mas este discurso para mim não dá, não aquilo. Custa-me imenso perceber que a minha mãe está a chegar aos 65 anos, a pensar assim” (Carla, viúva 36 anos, 3 filhos)

Para além da família, existem os amigos do casal. São consideradas redes sociais de apoio fundamentais e caracterizadas pela sua dimensão instrumental de aconselhamento e distração. Encontraram-se relatos de satisfação, de reconhecimento pleno da importância destas relações, mas também de insatisfação, desilusão e até afastamento. As amigas do casal foram sendo construídas com base em interesses e estilos de vida comuns e quando ocorre uma ruptura deste tipo, é possível que os pressupostos que sustentavam essas mesmas relações se questionem, abrindo espaço a uma amizade fragilizada (Lopata, 1987; Bankoff, 1983; Anderson et al. 2023; Lowe & McClement, 2011).

“E foi um bocado nesse sentido, pois fomos muito acompanhados no primeiro ano, quando começamos a precisar mais, porque, normalmente, acham que já passamos o luto ao fim de um ano. Para quem não está, é natural!” (Carla)

Carla expõe o que Sofia também experienciou como afastamento social sobretudo devido à sua condição de mulher só. Para Sofia, o afastamento decorreu principalmente da perda do estatuto conjugal, da ausência da outra “metade da laranja”.

“Sim, claro que são meus amigos, mas já não é a mesma coisa. Essa coisa do casal está a perceber? Já não existe o casal (...). Há casamentos que eu não fui convidada e que eu acharia que fazia todo o sentido convidar. O ele não existir, eu deveria. Pronto. E nesse aspecto, é isso que eu acho. Não é que eu não me dê e esteja lindamente, que não faça programas, mas realmente há ali coisas que não é o casal. E tanto, que a Bíblia está sempre a falar nas viúvas e nos órfãos. E realmente são duas categorias que ficam desprotegidas, não é, mesmo que tenham a sua vida independente. A vida fica ali.” (Sofia, viúva 52 anos, 4 filhos)

Neste caso, a força simbólica associada à figura da viúva interfere, claramente, no processo, sugerindo que uma mulher sozinha representa, sempre, uma ruptura ou desequilíbrio social. Este é mais um foco na dimensão das desigualdades de género e de supremacia do homem como figura central no casal. A maioria das entrevistadas manifestou esse incómodo, aderindo à sentença de que uma mulher só descompõe uma mesa. A viúva torna-se uma “*deviant in the world they all shared before*” (Lopata, 2000:269), uma presença que lembra a outros a fragilidade das suas próprias situações conjugais. O testemunho de Inês, ao experienciar situação semelhante, reforça a ideia:

“Mulher sozinha não é convidada para lado nenhum. É verdade ou não? Fantástico, não é? (...) Portanto eu não existia sem ele” (Inês, viúva aos 48 anos, 2 filhos)

Parece que a vida fica ali (Sofia), que a viúva deixou de existir enquanto membro do grupo por lhe faltar a outra metade. Lopata (2000) demonstra que, nas amizades de casal, o marido frequentemente funcionava como o elo principal de conexão (“*main connecting link*”), mesmo quando a esposa mantinha interação social regular com outras mulheres do grupo. A morte do marido remove este elo estrutural e as conexões baseadas nele tendem a dissolver-se. Este fenómeno é particularmente pronunciado em contextos onde as amizades se organizavam em torno de actividades profissionais ou recreativas do marido (viagens, conferências, clubes, organizações). A rede social dilui-se e o caminho pode ser o de construir outra.

“Até quando o Guilherme estava fora:

Olá, estás boa! O Guilherme está cá? Sempre. Portanto, eu não existia sem ele. A questão da identidade, eu era a mulher do Guilherme. Uma das questões a mulher sozinha não é convidada para lado nenhum. Isso, eu já sentia com o Guilherme vivo, agora ainda mais a excepção destas amigas”. (Inês)

Este afastamento deve-se a diversos factores e um deles é o desconforto que os amigos sentem em primeira instância, porque não sabem como lidar com a morte e muito menos com a pessoa enlutada e depois, de uma forma estigmatizante e penosa, porque as amigas temem potenciais avanços por parte da viúva ou mesmo dos seus maridos. São mulheres ainda jovens e em idade de refazerem as suas vidas afectivas e este desconforto foi sentido e relatado por Maria, pela Carla e por Leonor. Este

receio, que impacta as mulheres nas diversas esferas da sua vida, pode levar à exclusão social e a uma sensação de isolamento (Levinson, 1997)

“E depois houve outra coisa que me aconteceu, foi que fiquei sozinha e tornei-me numa pessoa mais ou menos interessante. E houve muita crueldade feminina ao ponto de eu, amigas que eram minhas amigas, mas que tinham marido, já começaram a afastar-se de mim.” (Carla, viúva 36 anos, 3 filhos)

Neste exemplo, Carla dá relevo à “crueldade feminina”, reflectindo a hostilidade associada a preconceitos e inseguranças de outras mulheres casadas que vêem a viúva como uma ameaça. Enquanto não traça um novo percurso, a viúva encontra-se numa posição transitória, sem pertencimento definido, o que pode torná-la vulnerável e alvo de desconfiança social (Levinson, 1997; Britto-Motta, 1998).

Madalena, em oposição, manteve activa a sua rede social, demonstrando como a preservação dos contactos previne que a sensação de perda se expanda para outras dimensões da vida. A continuidade das relações que já existiam antes da viuvez contribui para atenuar o sentimento de solidão e conservar uma certa sensação de normalidade (Cheek, 2010). Para além de fornecer segurança emocional, essa manutenção dos laços com as amigas reforça a identidade pré-existente, preservando parte das rotinas que eram partilhadas em casal.

Madalena afirma que, após um período longo de recolhimento inicial, retomou gradualmente a vida social e teve a felicidade de continuar a fazer parte do mesmo núcleo de amigas que mantinha desde solteira e que partilhava com o marido. Esta continuidade relacional funcionou como factor securizante, permitindo-lhe manter vínculos que transcendiam a identidade conjugal e que permaneceram inalterados após a viuvez.

“ (...) As pessoas queriam todas ajudar, está a perceber? Era uma maneira de ajudar, por isso é que estavam sempre enfiadas cá em casa (...) Sempre, sempre eu era convidada para tudo e mais alguma coisa. Tudo. (Madalena, viúva aos 45 anos, 4 filhos)

A diferença entre Madalena e as algumas outras entrevistadas pode ser a forma como se foram alimentando estas redes durante a conjugalidade. Este casal tinha as portas sempre abertas. Durante a doença de Diogo a “casa estava sempre cheia” e mesmo quando Diogo morreu, manteve a tradição.

“Sempre cheia. Não posso dizer que houve alguém mais ou menos, estavam sempre os amigos do coração, ainda hoje quase sempre são esses.” (Madalena)

Luísa também sente que beneficiou do apoio dos amigos e acima de tudo a segurança que lhe transmitia saber que continuava a existir para além da presença do marido.

“Os nossos amigos continuam e isso, eu acho impecável, continuam a convidar como se o Vasco ainda cá estivesse na maior parte das vezes.” (Luísa, viúva aos 50 anos, 3 filhos)

Eram amigas antigas e, no meio social em que este casal circulava, havia muita homogeneidade. Casaram-se quase todos dentro do mesmo círculo social e as amigas da adolescência eram

praticamente as mesmas. O movimento foi de manutenção. Luísa sentiu que tinha conquistado um lugar vitalício num grupo de pertença que lhe conferia identidade e ao mesmo tempo individualidade.

Contudo, mesmo quando a rede de apoio se mantém, nem sempre é suficiente para suprir as necessidades que surgem com a perda. As viúvas podem precisar de ajuda emocional ou prática distinta da que dispunham no contexto de casal, conduzindo, em alguns casos, à busca por outras fontes de suporte, nomeadamente de relações novas, antigas mas distantes e de novas actividades de lazer. À medida que as viúvas começam a processar a sua dor, tomam consciência de interesses cada vez mais divergentes entre elas e os seus amigos. As questões que antes pareciam significativas para as suas amigadas podem agora parecer triviais em comparação com os profundos desafios de vida que enfrentam. Esta constatação pode criar uma desconexão, dificultando a relação e a comunhão de interesses com as experiências dos seus amigos (Levinson, 1997).

A falta de identificação com a situação e o sentido de despropósito que a viúva sente nas interacções sociais pode ser minorado com o aumento das redes sociais após a morte dos maridos (Cheek, 2010). A constituição de novos laços faz com que as viúvas voltem a sentir-se valorizadas por serem quem são e não por serem parte integrante de uma figura social que deixou de existir – o casal. Esta autonomização promove o sentido de identidade própria e a autoconfiança, permitindo que as viúvas se reconheçam novamente como indivíduos inteiros, para além da identidade conjugal que as definia socialmente como parte dos seus maridos. O percurso de Luísa ilustra claramente este processo.

Mas nem sempre a vida proporciona as relações de amizade vividas em presença. Joana conta que uma amiga que se tinha afastado, “por nada”, voltou quando soube que o Miguel tinha morrido.

“ (...) eles eram muito amigos, ela até foi a madrinha de casamento dele, mas depois, acabamos por nos afastar durante algum tempo, e até nem estávamos muitas vezes juntos. E ela nem soube que o Miguel estava doente, portanto, só soube que ele morreu. As vidas, realmente, cada um segue, E ela, sim, ela procurou aproximar-se e voltou... No aniversário dos filhos, no nosso aniversário de casamento, de Natal, no aniversário do Miguel liga sempre, está presente (...).”  
(Joana, viúva aos 39 anos, 2 filhos)

Os novos laços podem desempenhar um papel fundamental na readaptação da viúva e na estrutura de suporte à família. A literatura sugere que os laços que se desenvolvem após a morte do marido são mais igualitários, proporcionando a partilha do conhecimento, das normas, regras, expectativas e de novas experiências, necessárias ao cumprimento do seu novo papel. A chegada de novas amigadas pode ocorrer em diversos contextos, e são oportunidades de criar outras rotinas, de procurar novas formas de lazer e construir espaços de pertença que não sejam marcados apenas pela memória do cônjuge falecido (Standridge et al. 2020)

Margarida, depois do período de alcoolismo foi à procura de novas amigadas. Pilar, curiosamente, recuperou algumas amigadas antigas e Maria aproximou-se de amigos que partilhavam a mesma condição de vida sem cônjuge.

“E houve também a aproximação do irmão dela (amiga de Maria), que, entretanto, se divorcia, que era amigo do meu irmão, e hoje somos amicíssimos e saímos imenso os dois juntos.” (Maria viúva aos 42 anos, 3 filhos)

Leonor relata o mesmo tipo de relação, porque um grande amigo que considera como irmão que se separou na mesma altura em que ficou viúva.

“Foi de uma importância vital para me acompanhar. Acho que fomos bons um para o outro. Ele estava a fazer um luto e eu estava a fazer outro.” (Leonor, viúva aos 42 anos, 2 filhos)

Estes exemplos ilustram como as novas circunstâncias de vida podem aproximar pessoas que, anteriormente, ocupavam posições periféricas nas redes sociais do casal. A partilha de situações semelhantes (divórcio, viuvez ou outras transições de vida) estabelece pontos de convergência empática, fomentando relações de companheirismo e suporte mútuo. Esta dinâmica contribui para que as viúvas recuperem o sentimento de valorização pessoal (auto-estima e auto-conceito) e compreensão social, contrastando com uma tendência que também sentem para a coisificação associada ao estatuto de mulher sozinha.

As expectativas sociais desempenham um papel regulador fundamental no processo de reconstrução identitária. Em muitos contextos, a identidade feminina é literal e simbolicamente absorvida pela identidade conjugal, sendo a mulher frequentemente identificada como “esposa de” e não como indivíduo com identidade social autónoma. Esta fusão identitária implica que, no momento da viuvez, se perde não apenas a relação mas toda uma estrutura de reconhecimento social e de definição do self. Segundo Lopata (2000), as viúvas reconstróem identidades através dos processos de manutenção ou abandono de aspectos do passado e da negociação de novas identidades sociais. Contudo, antes que qualquer reconstrução possa ocorrer, é necessário compreender o processo através do qual a identidade conjugal é construída e desconstruída.

A reconstrução identitária não surge num vácuo: implica um trabalho complexo de desmontagem de estruturas identitárias profundamente enraizadas que, em muitos casos, estruturaram décadas de vida. Estas questões serão aprofundadamente analisadas no capítulo 10 que se segue.

O capítulo seguinte propõe-se analisar precisamente este processo de desconstrução da identidade conjugal, examinando como as viúvas reerguem uma identidade que, em muitos casos, estruturou décadas de vida social, emocional e quotidiana. Compreender esta desconstrução é essencial para apreender a natureza e os desafios do trabalho identitário subsequente que envolve a transformação da própria base sobre a qual o self se organiza e se reconhece.

## **Capítulo 10 - A conjugalidade como espaço de identidade e de projecto de vida.**

No capítulo anterior (Capítulo 9) evidenciou-se as complexas reconfigurações que ocorrem após a viuvez, nomeadamente o regresso simbólico e material a casa, a reorganização das dinâmicas familiares e sociais e a prevalência de uma identidade conjugal que continua a estruturar o modo como as viúvas se percebem e são percebidas socialmente. Contudo, para compreender plenamente a extensão destas reconfigurações e os desafios que elas implicam na reconstrução identitária, torna-se necessário recuar no tempo e examinar como essa identidade conjugal foi originalmente construída e consolidada durante o casamento.

A forma como a conjugalidade foi vivida, os padrões de interdependência estabelecidos, o grau de fusão entre identidades individuais e identidade de casal, e as expectativas que estruturaram o projecto conjugal são elementos determinantes para compreender as subtilezas da ruptura e as possibilidades e/ou constrangimentos do trabalho identitário. Afinal, a reconstrução identitária não ocorre no vazio, mas a partir de e em diálogo com as fundações identitárias previamente estabelecidas no contexto da vida conjugal.

A temática da família e da conjugalidade surge, assim, de forma transversal em todos os testemunhos recolhidos, constituindo-se como dimensão estruturante da experiência biográfica destas mulheres. O casamento e a relação conjugal foram vividos como projecto iniciado, na maioria dos casos, no início da idade adulta, num momento do ciclo de vida em que as expectativas sociais e pessoais convergem na formação de uma unidade conjugal e familiar. Esta dinâmica processou-se num contexto de interacção quotidiana marcado por negociações constantes, aquilo que algumas entrevistadas designam por “altos e baixos” (Luísa e Leonor) e no qual o casal circulava continuamente entre o “nós” conjugal e o “eu” individual, gerindo recursos materiais, emocionais e identitários que se foram ajustando ao longo do tempo e das circunstâncias da vida em comum.

O casamento era percebido como compromisso duradouro, inscrito num horizonte de permanência que estruturava expectativas e projectos de vida:

“O casamento é para a vida inteira. Isto era como tinha sido transmitido e, portanto, quando casei foi à séria, e era isso que eu queria levar para o resto da minha vida.” (Margarida, viúva aos 36 anos)

Esta concepção do casamento como instituição permanente atravessa os testemunhos, ainda que as motivações e circunstâncias que conduziram ao matrimónio revelem trajectórias diversificadas.

Algumas casaram impulsionadas pelo amor romântico e pela paixão, outras porque identificaram um projecto comum e compatibilidade de trajectórias, outras ainda porque se deixaram levar pelo fluir natural dos acontecimentos, e outras, finalmente, em resposta a expectativas sociais e familiares profundamente interiorizadas. Esta diversidade de caminhos para o casamento não invalida, contudo, a partilha de uma expectativa comum, a de que a união conjugal constituiria o alicerce duradouro sobre o qual se edificaria o resto da vida.

“E nós temos às vezes a síndrome da Cinderela de príncipe, não era realmente, o meu príncipe. O que eu tinha idealizado muitas vezes eu brincava a dizer, olha um Ken, não é isto que eu quero e eu não gosto. Eu pus todos defeitos e mais alguns.” (Edite, viúva aos 52 anos, 2 filhos)

Com defeitos, ou sem defeitos, houve encantamento e a vontade de construção. O início de um projecto de vida que os levaria a construir uma família.

“Foi tão importante para mim. Tão encantador. A. Era um casal de namorados que estavam a juntar-se para viver uma vida em comum. (Pilar, viúva aos 50 anos, 3 filhos)

Estas eram as expectativas face à vida conjugal que se foram espelhando ou fluindo na diversidade de percursos individuais e nos modelos mais tradicionais ou partilhados de cada casal.

“Não sei, foi acontecendo. Acho que foi isso. Ok, nada programado, nada pensado, acho que foi mesmo fluído, mesmo.” (Joana, viúva aos 39 anos, 2 filhos)

É particularmente interessante observar a diversidade de arranjos e de lógicas do início da conjugalidade narradas na primeira pessoa. Os pressupostos nas fases de instalação podem ser mais abertos como nos dizia Joana – “foi acontecendo” – ou mais orientados por expectativas ou imaginários colectivos bem definidos e concretos, como conta Madalena.

“E portanto, via tudo, tudo cor-de-rosa, a vida para mim era toda cor-de-rosa e ia arranjar um príncipe e ia casar, ter filhos” (Madalena, viúva aos 45 anos, 4 filhos)

### **10.1.A perda, o vínculo e a identidade conjugal**

Ao longo das entrevistas foi sobressaindo a importância e o impacto da representação da relação conjugal anterior no processo de reestruturação identitária destas viúvas. Contrariamente aos modelos tradicionais de luto que defendiam o “desapego” do falecido, a teoria dos laços contínuos (continuing bonds) de Klass et al. (1996) e Neimeyer (2006), reconhece que manter ligação emocional simbólica com o morto constitui uma estratégia adaptativa fundamental.

Luísa expressa a desorientação total quando o vínculo estruturante se rompe:

“Alienação completa. Era o meu código de vida. De repente, fiquei sem rumo. Nem dia, nem noite, nem sabia que é que tinha de fazer.” (Luísa, viúva aos 50 anos, 3 filhos)

Esta alienação não é apenas pela ausência física, mas pela desconstrução do sistema de significados que organizava toda a existência. Embora o vínculo passe a situar-se exclusivamente no plano

simbólico, muitas viúvas mantêm diálogo interno persistente com a memória do falecido, manifestando-se em sensação tangível de presença, elaboração conjunta de planos e decisões quotidianas (Hewson et al., 2024; Neimeyer et al., 2014). Margarida explicita:

“Eu mantenho o casamento e uma conversa, um diálogo permanente, com o António para as coisas boas e para as coisas más. Para as coisas mais simples dos meus filhos, pequenas coisas de alegria fantásticos e momentos de vazio” (Margarida, viúva aos 32 anos, 2 filhos)

Mas este diálogo pode não ser consistente e criar tensões entre a necessidade de continuidade e a necessidade de transformação. Neimeyer et al. (2006) demonstram que esta tensão não é linearmente resolvida. O processo configura-se como movimento oscilatório entre continuidade relacional e transformação identitária, nem sempre consensual ou progressivo. A questão crítica não é apenas a de manter ou quebrar vínculos, mas se conseguem construir sentido para a perda que permita integrar o falecido numa narrativa biográfica reconstruída.

Madalena, dezassete anos após a perda, mantém vínculo identitário intenso:

“Dentro do coração é, eu continuo a achar que sou casada (...) Embora eu diga que sou casada, mas pronto agora já brinco que sou viúva” (Madalena, viúva aos 45 anos, 4 filhos)

Este estado revela a conexão vitalícia difícil de quebrar. O marido constituía a base da estabilidade emocional e prática e a sua perda transcende ausência física, implicando desconstrução de identidade moldada durante anos pela conjugalidade (Singly, 2000).

“Nós crescemos os dois juntos, adaptámo-nos um ao outro (...) ele ajudou-me imenso a crescer em muitas coisas” (Madalena, viúva aos 45 anos, 4 filhos)

A ambivalência intrínseca do vínculo manifesta-se através de sua potencial capacidade de proporcionar conforto ou, inversamente, incrementar níveis de sofrimento psicológico (Hewson et al., 2024) O marido passa a ser a base da estabilidade emocional, a base de uma estratégia de preservação identitária. Tal variabilidade está associada a factores contextuais específicos, designadamente a natureza da relação pré-existente e o grau de preparação para o processo de morte. Madalena ilustra esta dualidade:

“Eu sofri muito com a morte do Diogo por ter perdido uma pessoa que me fazia falta para tudo (...) todo o conforto afectivo que eu precisava vinha dali, não vinha de mais lado nenhum” (Madalena)

Este conforto corresponde ao olhar do cônjuge “Pigmalião” que Singly (2000) descreve como o olhar que conferia singularidade e existência tanto a Madalena como ao casal. A perda é relatada com dor, mas confirma o estado de conexão preservado quando refere, “O Diogo continua comigo”. A qualidade da relação conjugal anterior influencia decisivamente estratégias de enfrentamento: relação forte e positiva fornece base para mecanismos saudáveis, enquanto relação tensa complica o processo (Neimeyer, 2006; Neimeyer et al., 2006; Stroebe & Schut, 2010).

A memória de continuidade alimenta procura de sentido. Neimeyer et al., (2006) evidencia a interação complexa entre os vínculos contínuos fortes, esclarecendo que estes podem predizer maior sofrimento traumático, mas apenas quando não se consegue encontrar sentido para a perda nas dimensões pessoal, espiritual e prática. Madalena ilustra o trabalho de construção de sentido:

“Porque para mim, projecto de família tinha acabado ali em relação ao Nuno, mas eu acabei por fazer tudo como se ele fosse vivo (...) conseguir casar duas filhas. Onde fui buscar dinheiro não sei (...) E pronto e quando consigo sozinha, fico feliz e contente, e acho que ele também fica feliz” (Madalena)

O sentido encontra-se na continuidade do projecto familiar partilhado. O vínculo não paralisa mas motiva, funcionando como fonte de validação e base de resiliência. A tensão entre continuidade relacional e transformação identitária configura-se como processo complexo, e nem sempre linear, que exige repensar o papel social, desenvolver novas competências emocionais e gerir a apresentação social do self. Este processo é mediado pela qualidade dos laços contínuos, determinados pela natureza da conjugalidade anterior.

Esta dimensão relacional anterior revelou-se central nos testemunhos recolhidos. Ao longo das conversas sobre a conjugalidade, os relatos variaram: para umas, “a vida perfeita”; para outras, um reconhecimento pragmático de que o casamento “teve dias teve, pronto, também não é um mar de rosas” (Assunção). Quando solicitadas a definir a conjugalidade em cinco palavras, as entrevistadas revelaram os valores nucleares que sustentaram as relações e que constituem hoje o seu património emocional, confirmando assim como a qualidade da relação anterior pode moldar as estratégias de enfrentamento do luto.

**Figura 10.1 - A conjugalidade em cinco palavras**



Fonte: Base MaxQda “Trajectórias de reconstrução identitária na viuvez fora do tempo” frequência mínima 5

Na figura 10.1 encontramos as oito palavras mais evocadas pelas entrevistadas (frequência mínima 5) quando definiam a sua conjugalidade. Predominam amor, cumplicidade e construção, revelando a centralidade das dimensões afectivas e da conjugalidade enquanto projecto partilhado.

Esta ênfase no amor e no afecto como cimento relacional alinha-se com a análise de Singly (2012), que enfatiza o papel central destas dimensões na manutenção dos laços familiares contemporâneos, em contraste com as obrigações institucionais do passado. Segundo o autor, “nas famílias contemporâneas, o amor torna-se o principal elemento de coesão, substituindo em grande parte as obrigações morais e económicas que caracterizavam as famílias tradicionais” (Singly, 2012, p. 98). Os testemunhos confirmam que foram precisamente estes valores que sustentaram estas relações – conjugalidades com tensões, mas também com grande sentido de família, de construção e partilha dum projecto entendido como comum.

A recorrência do termo “construção” merece atenção particular, pois sublinha a dimensão do casamento como empreendimento partilhado e a família como projecto colectivo. É esta memória de construção conjunta que alimenta os vínculos contínuos no presente: o falecido permanece co-autor simbólico de um projecto inacabado. Quando Madalena afirma “acabei por fazer tudo como se ele fosse vivo”, revela a transformação de uma construção partilhada (passado conjugal) em construção delegada (presente da viuvez), mantendo o vínculo activo. Aqui se entrelaçam duas temporalidades, o período da conjugalidade efectivamente vivido e o conjunto de expectativas que moldaram este projecto interrompido pela morte.

**Figura 10.2 - Expectativas quanto a conjugalidade**



**filhos**  
**casar**  
**queríamos** **vida**

Fonte – Base MaxQda “Trajectórias de reconstrução identitária na viuvez fora do tempo” frequência mínima 10

Esta nuvem de palavras (Figura 10.2) que contem as quatro palavras mais evocadas (com um mínimo de dez ocorrências) e representa o que esperavam estas mulheres da sua conjugalidade. Identificam-se quatro planos estruturantes: filhos (termo dominante) casar (formalização da união), vida (perspectiva de longo prazo) e queríamos (dimensão negociada e partilhada).

Importa enquadrar estas trajectórias no seu contexto histórico-social. Estes casais viviam numa época de crescimento económico (1980-2005), em meio urbano, partilhando representações de família muito semelhantes onde a decisão de ter filhos surgia não apenas como consequência natural do casamento, mas como confirmação da própria existência e relevância social enquanto seres humanos. A centralidade de filhos confirma que a parentalidade não foi consequência acidental, mas o núcleo fundacional do projecto conjugal.

Apesar de contextos diversos, desde Pilar, que teve filha durante guerra colonial nos anos 1970, até Alice que decidiu maternidade tardia aos 40 anos, passando por Carla cuja gravidez inesperada aos 22 anos a levou a enfrentar forte resistência familiar, os filhos representavam centralidade do afecto e do projecto comum. Mesmo Alice, que inicialmente afirmava “nunca achei que tinha que ser mãe para ser feliz”, ao fim de 16 anos de relação determinou que “tinha de ser mãe” e a “vida a dois tinha de mudar”.

Para as entrevistadas, o casamento foi concebido como porta de entrada para a construção de uma família, validando a perspectiva de Torres (2010) sobre a “sentimentalização” da conjugalidade e a centralidade do projecto parental nas trajectórias familiares portuguesas. Esta centralidade manifesta-se desde logo na linguagem utilizada.

A recorrência do termo casar sublinha a importância da formalização e da institucionalização social da relação através de um ritual que confere legitimidade e reconhecimento público ao compromisso. Já a palavra vida revela a expectativa de perenidade: casavam “para a vida inteira” (Margarida), projectando o envelhecimento conjunto, a consolidação patrimonial e o acompanhamento dos filhos até à fase adulta. Particularmente revelador é o uso recorrente do plural, inscrito na nuvem e nas falas – “queríamos”, “construímos”, “decidimos” – sugerindo que estas expectativas não foram impostas unilateralmente, mas negociadas e co-construídas desde o início como projectos verdadeiramente partilhados.

Após décadas de socialização conjugal e de co-construção de um projecto conjunto, sedimentaram um habitus conjugal que se materializava em automatismos domésticos (cozinhar para dois, sincronizações temporais, ritmos partilhados), esquemas corporais (a distribuição do espaço na cama, gestos de intimidade, posturas relacionais), categorias de percepção (ver o mundo como casada, julgar situações através do prisma conjugal) e disposições afectivas (padrões de confiança, complementaridades relacionais).

Estes esquemas incorporados não se dissolvem por decisão consciente ou trabalho sobre si (Lahire, 2005; 2011). O corpo lembra, através da insónia na cama agora vazia, da paralisia decisória quando falta o interlocutor habitual, do desconforto em eventos sociais estruturados para casais. Como sublinha Lahire, por razões objectivas (no sentido do estado de coisas existente) e subjectivas (no sentido das maneiras de pensar e de fazer o existente) o mundo social e histórico apresenta-se,

particularmente, à escala de uma biografia individual, como um mundo quase natural, muito difícil de transformar” (Lahire, 2011: 14-15).

## **10.2. A conjugalidade em perspectiva – Instituição, fusão e associação**

“Tudo isto foi muita construção. As desavenças, as alegrias, as tristezas, as perdas, os ganhos, o facto de sermos antagónicos, completamente. (...) Woody Allen tinha razão as neuroses eram compatíveis. Se não fossem compatíveis, (...) Nós podemos errar, mas isto é normal em todos os casamentos.” (Edite, viúva aos 52 anos, 2 filhos)

Edite tinha uma visão muito positiva da conjugalidade. Para ela, apesar das dificuldades, valia a pena lutar, não porque o casamento fosse um campo de batalha, mas porque era um lugar de crescimento e construção partilhada.

De cada uma das entrevistadas emerge um padrão de conjugalidade, um quadro de evolução das relações românticas, destacando-se o equilíbrio entrelaçado entre os papéis tradicionais e o individualismo moderno na forma de parcerias mais igualitárias.

Nas narrativas das treze mulheres emergem modelos de conjugalidade entendidos como processos relacionais dinâmicos (Torres, 2000), moldados por factores sociais, culturais e ideológicos. Nestas interacções conjugais construíram-se identidades, obteve-se gratificação e reconhecimento, elementos que determinaram a qualidade das relações (Torres, 2000; Singly, 2000).

Das narrativas das treze mulheres emergem modelos de conjugalidade entendidos como processos relacionais dinâmicos (Torres, 2000), moldados por factores sociais, culturais e ideológicos. Nestas interacções conjugais construíram-se identidades, obteve-se gratificação e reconhecimento, elementos que determinaram a qualidade das relações (Torres, 2000; Singly, 2000). Para analisar estas dinâmicas conjugais, utilizou-se a tipologia de Torres (2000; 2002) apresentada na tabela 10.18.

Este quadro conceptual permite identificar os sistemas normativos que orientam práticas e representações nas relações conjugais. Adaptaram-se aqui as dimensões centrais desta tipologia, privilegiando aquelas que se revelaram mais significativas nos testemunhos recolhidos. A tipologia apresentada na tabela 10.1 é uma ferramenta valiosa mas apresenta limitações, porque os tipos-ideais raramente existem puros na realidade, as conjugalidades evoluem ao longo do ciclo de vida familiar e, como se verifica, pode haver discrepância entre discursos (valores declarados como amor, cumplicidade) e práticas (divisão assimétrica efectiva de tarefas) que são relatados e experienciados de forma distinta entre as entrevistadas.

**Tabela 10.1- Tipologia das relações conjugais**

**Conjugalidade Tradicional (Institucional)**

Concepção: Instituição a preservar com papel social definido. Expectativas: Cumprimento de papéis e responsabilidades normativos. Foco relacional: Primazia da relação parental sobre a conjugal. Motivação: Fundar família e obter estatuto adulto. Relação com exterior: Família como destino natural, cumprimento de normas sociais. Influências ideológicas: Factores religiosos, casamento como compromisso vitalício. Parentalidade: Forte centralidade. Identidade: Papéis diferenciados por género. Divisão doméstica: Assimetria acentuada - mulheres responsáveis pelo lar e filhos, homens com papéis instrumentais externos. Contribuição económica: Homens como principais provedores, mulheres coadjuvantes. Responsabilidade parental: Mulheres assumem educação e cuidado quotidiano, homens mantêm papel distante.

**Conjugalidade Fusional**

Concepção: Partilha romântica centrada no casal. Expectativas: Fusão de projectos conjugais e parentais. Foco relacional: Complementaridade conjugal-parental, “nós casal”. Motivação: Amor romântico, união e parentalidade. Relação com exterior: Baseada no “nós” como unidade. Influências ideológicas: Exclusividade e permanência do laço conjugal. Parentalidade: Complementaridade parental-conjugal. Identidade: Construída através da relação. Divisão doméstica: Assimetrias atenuadas mas persistentes - mulheres principais responsáveis domésticas. Contribuição económica: Ambos contribuem, participação feminina tende a ser secundária. Responsabilidade parental: Ambos envolvidos, mulheres principais cuidadoras quotidianas.

**Conjugalidade Associativa**

Concepção: Associação de indivíduos autónomos. Expectativas: Direitos e deveres equilibrados. Foco relacional: Equilíbrio entre individual e conjugal. Motivação: Bem-estar individual e conjugal. Relação com exterior: Autonomia, projectos individuais preservados. Influências ideológicas: Relação duradoura enquanto houver bem-estar. Parentalidade: Equilíbrio entre parentalidade e autonomia. Identidade: Autonomia individual preservada. Divisão doméstica: Tendência equitativa, mas prática frequentemente desigual. Contribuição económica: Valorização da independência económica e contribuição equilibrada, persistindo desigualdades laborais. Responsabilidade parental: Abordagem igualitária, carga de cuidado ainda maior para mulheres.

Fonte: Adaptado pela autora de Anália Torres (2000)

**A conjugalidade tradicional**

A Conjugalidade Tradicional (Institucional) concebe o matrimónio como uma instituição social basilar, caracterizada por uma demarcação estrita dos papéis de género. Nesta configuração, o homem emerge

como o principal agente económico, enquanto à mulher são conferidas as responsabilidades domésticas e parentais. A centralidade reside na preservação dos constructos sociais tradicionais, manifestando-se uma assimetria significativa nas responsabilidades com os filhos e as tarefas domésticas.

Assunção exemplifica este modelo de forma paradigmática com um casamento consensual entre as famílias que bem se conheciam. Ela vinha de uma família, gregária de classe social média, mas ilustrada por um toque de aristocracia que lhes atribuía um estatuto muito próprio na sociedade lisboeta e nortenha. O marido Lourenço, cuja família se cruzava de parentesco com a da mulher, era também dono de casarios e muitos hectares de terra e, contrariamente à família de sua mulher, eram a única fonte de trabalho, de rendimento e sustento para a família, há gerações. O casamento era também uma continuação e como sugere Torres (2000), o desejo de construir uma família com filhos, era a forma natural de assumir um estatuto e um estado de adulto para Lourenço. É por isso que neste caso concreto, se considera que para além de um início aparentemente impulsionado por uma base de amor-paixão, poderão estar, também, associadas expectativas familiares como a de continuidade como pai de família, elementos de força motriz para o projecto de casamento. Há um investimento na relação, na família e para isso a Assunção larga tudo para acompanhar o marido. Larga emprego, família e comodidades de uma vida em Lisboa para ir viver para o meio rural. A mudança para o campo, a maternidade imediata e a subalternização dos projectos profissionais moldaram a relação.

“Não trabalhava por opção, porque para casar eu tive de me despedir (...) Como eu fiquei logo à espera da Mariana, também o ir para o campo viver...” (Assunção, viúva 49 anos, 3 filhas)

A consciência da falta de autonomia é explícita:

“Cheguei a vir embora duas vezes. Bem, não tinha facilidade em vir, porque já não tinha emprego, já não tinha nada. Isso tira um bocadinho de liberdade aos nossos pensamentos”

A divisão de papéis era rígida:

“Então, era eu que fazia tudo com as crianças (...) O Lourenço não participavam”, enquanto “o Lourenço tinha que dar para a casa”, referindo-se ao sustento económico.

Quando questionada se considerava isto normal, respondeu: “Eu acho que sim. Eu nunca pensei no assunto”. (Assunção, viúva 49 anos, 3 filhas)

Torres (2002), Aboim (2006a; 2006b) e Coelho (2013) evidenciam esta ligação entre dependência económica e relações de poder, mostrando que autonomia financeira é essencial para posição igualitária. Neste caso não havia a consciência da posição de poder por parte de Lourenço. Era tudo partilhado e a família e o seu enquadramento era comum. Durante a doença, a relação transformou-se e foi descrita por Assunção como um tempo bom e que valeu a pena.

“Houve uma cumplicidade maior (...) Lourenço tinha confiança em mim (...) ele doente deixou de ter preocupações (...) Trouxe-lhe paz”.

Lourenço teve de confiar e entregar os negócios, a gestão de todos os bens nas mãos de Assunção, porque a inevitabilidade da morte muda tudo. Lourenço entrega-se nas mãos da mulher e atinge a paz.

Assunção e Luísa têm muito em comum e talvez o que as diferencie será a estabilidade financeira e convicção de que a mulher tem espaço fora da esfera familiar. Este é outro exemplo de casal que coincide na educação e no meio social em que inscreve. Amigos comuns, num período político e económico desafiante (1975), principalmente para quem estava no início da idade adulta e a começar a vida. Luísa partilha características institucionais, mas com maior consciência das tensões. Casou com 26 anos, apaixonada:

“Ser casada era bom. Porque eu não gosto de viver sozinha (...) Não tinha muitos planos individuais” (Luísa, viúva 50 anos, 3 filhos)

Optou por ficar em casa com três filhos, acompanhando sempre o marido.

“Eu não me arrependo de ter ficado em casa com eles, só que eu devia ter feito mais outra coisa qualquer” (...) “Claro que eu acho que o Vasco não gostaria muito que eu fosse independente (...) eu não me estava a ver a sair de casa às 09h00 e voltar às 7h. Nem pensar!” (Luísa)

Adoptar e conformar-se com papéis tradicionais, enquanto vislumbrava independência foi, segundo Luísa, o comodismo que preservou o equilíbrio. Nesta família havia uma definição clara do papel da mãe e do pai. O pai tinha uma autoridade e um poder de orientação que a Luísa considerava não ter, e também não queria exercer. Quando a filha tinha um namorado de um meio social diferente e quis abandonar o curso de Direito para estudar Teatro,

“o Vasco disse logo: “Nem pensar nisso é bom (...) O namoro mais a história do teatro, acaba tudo”

Contudo, depois do marido morrer, algo muda:

“Eu era a gaja porreira. E por isso, quando o Vasco morre eu tenho de passar a ser as duas coisas (...) Na altura custou-me imenso.” (Luísa)

A individualização forçada de Luísa exigiu aquisição de competências antes inexistentes.

A pluralidade de ideários afectivos evidencia a existência de múltiplas semânticas do amor no contexto conjugal. Tal como nos trabalhos de Sofia Aboim (2006b) encontramos diversas formas de viver, de expressar e negociar os afectos na vida a dois. Assunção e a Luísa poderão estar mais próximas de um ideal institucional, mas as motivações são distintas e a forma de ultrapassar os desencontros acabam por revelar que a força dos condicionalismos sociais é uma realidade bem presente numa sociedade que se pretende modernizada e igualitária. As restantes entrevistadas estarão mais distribuídas entre modelos de conjugalidade fusionais e associativos.

## A conjugalidade fusional

A Conjugalidade Fusional caracteriza-se por uma abordagem romântica da união marital, onde ambos os cônjuges se fundem nos projectos conjugais e parentais e no entanto, o exercício das funções parentais e domésticas, persiste como responsabilidade da mulher. A relação conjugal assume-se como núcleo fundamental, evidenciando uma união e concordância quanto aos pressupostos e práticas dos projectos conjugais e parentais, ainda que subsistam e possam ser assumidas, de forma tácita, desigualdades na distribuição das tarefas e contribuições económicas.

Margarida representa o caso paradigmático de fusão identitária. Casou jovem, aos 25 anos, num casamento intensamente romântico que a levou a abandonar vida profissional: “Por um lado, senti-me um bocado castrada numa área da minha vida. Por outro lado, senti-me, gostada, amada, desejada, estar ali para quando ele precisasse”. A fusão é total:

“Como uma dependência ao mesmo tempo um do outro? Eu esqueci minha vida... Era. Era meu marido. Era o meu caminho com ele” (Margarida, viúva 32 anos, 2 filhos)

Este modelo conjugal valoriza a exclusividade e a ideia do vínculo para a vida, promovendo a predominância do “nós-casal” sobre o “eu” individual. Uma característica distintiva deste modelo é a valorização dos símbolos sociais que oficializam a união e institucionalizam o casal como uma entidade única, seja através do casamento formal ou de outros rituais que o consolidam (Torres, 2000; Kellerhals et al., 2002). Os comportamentos sociais reflectem uma posição adquirida, “a de casal oficial” (Singly, 2000) representante de um estatuto social valorizado e de prestígio. Inês íntegra de forma muito clara dizendo:

“Nós tínhamos sim um projecto de vida. (...) quando explico as razões pelas quais eu me casei com ele (...). Porque estávamos apaixonados e porque tínhamos um projecto de vida” (Inês, viúva aos 48 anos, 2 filhos)

A centralidade do “nós casal” manifesta-se de forma eloquente na linguagem utilizada. O exemplo mais impressionante surge quando Leonor descreve a experiência da doença do marido e fala sempre em nós, o plural era um só: “quando nós fomos internados nos paliativos”.

A identidade fusional constrói-se através da relação, podendo levar à perda de autonomia individual e à sobrevalorização da identidade conjugal, em detrimento do crescimento pessoal. Joana viveu com Miguel um casamento “perfeito”. Abandonou carreira para estar com filhos:

“Nós éramos muito cúmplices, muito. (...) Eu acho que eu vivi muito em função dele e dos filhos. Acho que todas estas decisões que tomei, mesmo deixar os trabalhos e tudo, foi sempre em função do Miguel e dos filhos sim (... **“Não é preciso muito para ser feliz, é preciso as coisas certas”**) (Joana, viúva aos 39 anos, 2 filhos)

Miguel acompanhou e suportou as decisões de Joana, afinal a família e o casamento eram o mais importante para os dois.

Conforme analisado anteriormente, apesar da complementaridade observada nas dinâmicas parentais, persistem assimetrias evidentes na distribuição das responsabilidades relativas aos filhos e às actividades domésticas. Esta desigualdade mantém-se, mesmo quando as mulheres desenvolvem trajectórias profissionais exigentes e intensas, como ilustra o caso que seguidamente se apresenta. Madalena, médica, casou aos 25 anos e teve quatro filhos. Como com Sofia e Afonso, a relação caracterizava-se por cumplicidade intensa, mas com algumas tensões quanto à divisão de tarefas. Madalena, de todas as entrevistadas é a única que verbaliza claramente o desequilíbrio:

“Se for um homem a fazer uma vida de sair de casa de manhã e chegar a noite, toda a gente dá muito valor (...) Nós, nem temos tempo de almoço (...) porque abdicamos de tudo para ter disponibilidade para a família (...) depois chego a casa e tenho um segundo emprego” (Madalena, viúva 45 anos, 4 filhos)

Este desequilíbrio relaciona-se com duas condições: atitudes individuais face à igualdade e dificuldade estrutural das mulheres em manter equilíbrio trabalho-família. Madalena negociava esta ambiguidade e no fim do dia:

“Mas a nossa relação era assim, porque eu estava sempre a cobrar-lhe (...) Cobrar é; não fazes isto? Então também não levas isto. Tipo castigadora”

Quanto à vida profissional:

“As opções de vida de uma mulher são sempre pela família (...) mesmo a minha especialidade, eu escolhi uma especialidade que fosse compatível com a vida familiar”. Apesar de tudo: “Era proibido falar das profissões dentro de casa. Portanto a família era o local sagrado” (Madalena)

No fim do dia, e para estas mulheres, prevalecia a família.

Afonso foi descrito por Sofia (viúva aos 52 anos e com 4 filhos) como uma pessoa especial, divertida e muito simpática, capaz de encher uma casa com a sua presença. No seu papel de pai e marido, ele era colaborativo nas responsabilidades da casa, embora às vezes fosse um pouco distraído ou despreocupado, o que Sofia encarava com bom humor “ (...) partilhávamos e ele sabia o que eu ia dizer e eu sabia o que ele ia dizer”. Afonso contribuía principalmente em tarefas como fazer as compras, cozinhar e levar e buscar as crianças quando possível. Não havia uma definição rígida de papéis, Sofia também trabalhava fora de casa e havia, de forma fluida, uma divisão tácita das tarefas conforme fossem acontecendo.

Alice configura-se como um caso particularmente interessante de modelo conjugal fusional. Aos 40 anos, após 16 anos de relação, o casal decide ter filhos. A vida após o nascimento da filha conduziu a um realinhamento das dinâmicas, porque Alice deixou de trabalhar. Esta decisão, embora consensual no seio do casal, suscitou imediato questionamento social: “Colegas de trabalho (...) as raparigas da minha idade. Sim. Olha lá, e se essa coisa dá para o torto”. Alice não se incomodou com estas dúvidas porque a decisão tinha sido tomada em consciência, contudo o alerta expõe a percepção social da

vulnerabilidade associada à dependência económica feminina, num contexto onde a autonomia financeira das mulheres se consolidou como norma social. O abandono do emprego é percebido como risco. O modelo conjugal de Alice e do marido caracterizava-se, contudo, por uma economia comum que dissolvia a noção de dependência:

“Portanto, era uma economia comum (...) Eu nunca me senti como dependente do meu marido. Partilhámos (...) era o nosso e não o dele”. (Alice, viúva aos 46 anos, 1 filha)

A insistência no plural — “partilhámos”, “o nosso” — revela um modelo de conjugalidade onde o trabalho doméstico e de cuidado, embora não quantificável monetariamente, eram valorizados como contributo equivalente ao rendimento do marido.

As decisões de Alice, Inês, Joana, Margarida e, mais tardiamente, Sofia a de alterar a hierarquia de importância das carreiras remetem para concepção de Singly (2000) sobre a família como quadro de desenvolvimento do “eu” ou de articulação dos interesses individuais com os de outrem. Alice, ao decidir deixar de trabalhar, assume uma responsabilidade pessoal como parte fundamental da construção do agregado, não renuncia a sua autonomia. Estabelece claramente que não há dependência, há sim património comum, investindo e acrescentando valor à identidade de mãe e mulher.

À semelhança de Joana, Margarida, Sofia e Inês a decisão de deixar de trabalhar e de viver numa economia unicamente, ou maioritariamente subsidiada pelo marido pode ser observada como submissão, como uma trajectória que leva a uma perda de identidade, ou à transformação de um “eu” individualizado num nós-casal. Pode, também, ser apreciada à luz de outra dimensão, o sentido de responsabilidade que Singly (2000) refere e que ilustra com o personagem de Francesca do filme “As Pontes de Madison County”<sup>17</sup>. Ao decidir ficar e abandonar o que tinha sido uma paixão ilícita, Francesca abraça um processo de resolução das contradições, sobrepondo a todas as suas pulsões ou motivações o sentido de responsabilidade. Francesca regressa à normalidade das rotinas familiares, sendo uma mesma e uma outra. O que mudou, segundo Singly, foi o sentido do seu lugar de mulher esposa, de mãe. Esta mudança deve-se à desintegração ou transformação da pressão institucional de papel, que outrora fizera sentido, num papel de mãe e mulher/esposa investido, apenas, pelo compromisso pessoal e por outros valores de referência que ancoraram esta sua nova construção identitária. A decisão de Alice, Inês, Joana, Leonor, Luísa e Assunção, tal como a de Francesca, não foi sentida apenas como uma imposição, foi, também, uma resposta aos seus valores enquanto mãe e mulher.

---

<sup>17</sup> Filme de 1995, realizado por Clint Eastwood, baseado no romance homónimo de Robert James Waller. Francesca Johnson, confrontada com a possibilidade de abandonar o marido e os filhos para seguir Robert Kincaid, opta por permanecer, não por resignação passiva, mas por reconhecimento de que a sua identidade se havia construído em torno dos papéis de mãe e esposa.

## **A conjugalidade associativa**

A Conjugalidade Associativa propõe uma associação paritária entre indivíduos, sugerindo a autonomia individual. Ambos os parceiros contribuem para a manutenção do agregado familiar, compartilhando de forma tendencialmente equitativa as responsabilidades domésticas e parentais, sem prejuízo da manutenção de assimetrias residuais. Caracteriza-se por associação de indivíduos autónomos onde o sucesso depende da capacidade de harmonizar desenvolvimento pessoal com vida em comum (Widmer et al., 2006).

A tónica é colocada no bem-estar individual e relacional, salvaguardando a independência económica e pessoal de cada elemento. No entanto, continuam a verificar-se assimetrias quanto à distribuição de responsabilidades com a manutenção do lar e dos filhos que pendem tendencialmente para a mulher.

Com efeito, e como veremos pelas narrativas das entrevistadas, o que se encontra é uma valorização da independência e da necessidade comumente aceite da autonomia e prossecução dos projectos individuais, e não o individualismo que caracteriza teoricamente as dinâmicas associativas da conjugalidade (Aboim, 2006b).

O modelo associativo privilegia a manutenção de projectos pessoais paralelos ao projecto familiar (Kellerhals et al., 2004), sendo que o sucesso do casamento depende da capacidade de ambos em harmonizar o seu desenvolvimento pessoal com a vida em comum. Este modelo está assente numa lógica romântica, em que o amor continua a ser o pilar central da relação. A relação pode ser para a vida, mas depende da qualidade e da concretização do bem-estar afectivo e emocional do casal e de cada um dos elementos em particular.

A conjugalidade associativa reflecte a modernidade crescente nas sociedades contemporâneas, onde o casamento se baseia, cada vez mais, na negociação e na procura de satisfação pessoal e na capacidade dos indivíduos de construírem uma relação equilibrada, onde ambos têm direitos e deveres semelhantes (Aboim, 2009)

Maria privilegia a autonomia, respeito e comunicação aberta. Psicóloga, três filhos, perdeu o marido com 42 anos, depois de 17 anos de casamento. Sempre trabalhou, e era dona de uma autonomia e independência que transportava desde sempre. Moldou a sua carreira para estar próximo da família e apoiar o crescimento dos filhos.

Maria compartilhou sua história de vida marcada por mudanças e influências de viver fora de Portugal. Deu um destaque especial aos avós e à relação próxima com sua mãe.

“O ter vivido em (...) torna-nos diferentes, quer queira quer não”.

(...) Tive a dimensão da liberdade, do respeito pelo outro, do arriscar e eu acho que até da resiliência e da capacidade de lidar com a adversidade” (Maria)

Destacou ainda que estes valores determinaram a sua forma de ver a vida, a maneira como construiu a sua relação, os alicerces da sua conjugalidade e da sua família. Maria afirma que não tinha uma relação fusional e exemplifica a concepção associativa com o início da sua relação:

“E foi uma coisa muito engraçada, porque eu não tive aquela paixão, nem ele teve por mim (...) Foi uma coisa muito intensa (...) foi muito bom. Foi muito engraçado” (Maria)

Abertura, boa comunicação e atenção para com o outro, são, para Maria, ingredientes que promovem a manutenção das suas identidades e, em simultâneo, uma componente forte de apoio mútuo, muito próximo do conceito de companheirismo apaixonado (Aboim, 2006a; 2006b).

“Não vou dizer que ele fosse protector comigo, (...) mas a preocupação dele comigo, estes mimos que ele teve comigo com uma descrição muito grande, enquanto eu não organizei a minha vida profissional” (Maria)

Filipe não era conservador e admirava a sua boa disposição e frontalidade. Tirou partido dessas características de Maria até para promover o seu próprio negócio. Maria gostava de poder ajudar.

“A minha conjugalidade, eu acho que foi uma conjugalidade muito feliz até o Filipe ficar doente. Uma conjugalidade de amor, de uma grande amizade, acima de tudo, de uma relação de respeito pelas diferenças. Nós éramos muito diferentes (...) e no respeito mútuo pelas famílias de origem que eram completamente diferentes. (...) e nunca tivemos uma relação muito fusional. Não. Era um respeito muito grande”.

O casamento feliz e equilibrado com Filipe resultou numa família unida, marcada por amor, respeito e comunicação aberta, apesar dos desafios enfrentados.

“Nós ganhamos os dois mundos juntos e eu sempre a arriscar muito mais. (...) porque arriscar tinha de me sentir segura com ele, não é?”

Maria também decidiu repensar o seu modelo de trabalho quando a filha nasceu. O marido, como empresário tinha uma vida mais desafiante e havia um respeito muito grande pelas vidas profissionais de cada um.

“Com a Matilde permiti-me ficar, se calhar um ano e meio a trabalhar a meio tempo. Depois surgiu uma oportunidade porque abriu um concurso. (...) Fiquei a trabalhar perto de casa. Mas tive uma flexibilidade muito grande e eu vivo ao lado do centro de saúde”. (...) E o Filipe dava muito apoio. Ele não tinha muita pachorra nem para as natações, nem para aquelas coisas, mas de ir buscar à catequese e levar à escola, portanto, conseguíamos dividir aquela logística muito bem (...) Acho que havia uma divisão, se calhar eu um bocadinho mais sobrecarregada, mas porque eu podia gerir a minha agenda de uma forma completamente diferente. Mas que era distribuído, era. O Filipe viajava muito por questões profissionais, não é?”. (Maria)

O casal geria as suas disponibilidades sem conflitos ou amarguras. Essa flexibilidade foi determinante, mas havia a preocupação com o tempo para o casal, porque como dizia Maria,

“E portanto, mesmo assim, sempre que podia ia, arejava e ia, fazendo assim umas escapadelas e uns fins-de-semana compridos para ir ter com ele”

Paralelamente, ambos contribuírem de forma equilibrada para o orçamento familiar e a independência económica de cada um era valorizada.

“Portanto, era ele que geria as finanças da casa. Toda a parte burocrática e das “utilities” era ele que geria. (...) e tudo da família era eu que tratava”

Maria mantinha uma relação de grande respeito pelas diferenças, sem fusionalidade, onde ambos contribuíam equilibradamente e cada um geria a sua área de competência:

“Uma conjugalidade de amor, de uma grande amizade, acima de tudo, de uma relação de respeito pelas diferenças. Nós éramos muito diferentes (...) Era um respeito muito grande” (Maria)

Pilar descreve uma conjugalidade de partilha parcial e vidas profissionais independentes. Pilar veio das ilhas, onde nasceu, para estudar em Lisboa. Filha única de uma família com recursos, o pai ligado ao poder político da região, teve uma infância protegida que lhe permitiu adquirir uma cultura muito superior à média dos seus pares ilhéus. Licenciou-se e conheceu o marido com 20 anos. Casaram em 1969 com 23 e 25 anos, respectivamente. Casar e construir família era uma realidade expectável, principalmente no meio em que Pilar e Rui se moviam.

Rui era médico. Pilar recorda que o relacionamento foi construído sobre uma base de amor e expectativas partilhadas. Enfrentaram desafios como o serviço militar durante a guerra do ultramar e um período em Londres onde Rui completou o seu doutoramento. Pilar descreve o início do casamento como um período de adaptação e construção de uma vida em conjunto que incluía naturalmente filhos e o apoio mútuo nas responsabilidades familiares e profissionais.

Pilar leccionava perto de casa e tinha um horário que era compatível com o apoio à família. “Lá eu tinha aulas de manhã, acabava, digamos, a 01h30 e ia para casa almoçar e ficava”. Pilar descreve o privilégio de ter podido dar apoio à família e ter disponibilidade para os filhos, conciliando de forma pacífica a sua carreira profissional. Embora considere que o seu marido esteve muito presente na criação dos filhos e na partilha de responsabilidades, ela assumiu um papel mais activo na educação formal das crianças.

A família era o centro, mas os projectos pessoais tinham de continuar. Pilar e Rui representam a coexistência de uma forte valorização da intimidade e do amor, com a procura de autonomia “livres em conjunto”, vivendo uma “dupla vida”, a vida a dois e a vida pessoal de forma complementar (Aboim, 2009:109; 2006a:802).

Cada um tem o seu projecto, mas valorizando o projecto profissional do outro, encontram espaço de comunhão no aconchego da família. Esta privacidade pode ser entendida como uma forma de autonomia, permitindo, contudo, que os indivíduos mantenham aspectos da sua identidade separados

dos seus papéis conjugais. Algumas coisas não precisam de ser ditas, pois, manter certos pensamentos e segredos pode ajudar a proteger o espaço pessoal e a harmonia familiar, mostrando que pequenos actos de independência são muitas vezes justificados pela necessidade de manter a paz em casa (Aboim, 2006b). Pilar e Rui pareciam acreditar neste modelo de partilha parcial.

“Vidas profissionais independentes mas não estanques, porque eu falava dos meus casos, das escolas, das coisas que, das mudanças de legislação e de outras coisas de escola, etc.” (Pilar, viúva 50 anos, 3 filhos)

Pilar não fala em partilhar, mas sim em falar sobre as coisas da escola. E, a propósito da construção do consultório do marido:

“Achei que era a parte dele, ele é que sabia como queria as salas. Como é que queria a entrada. Como é que queria disposição de aparelhos. Portanto, aquilo era uma área dele. Ele também não entrava na minha vida profissional. (...) mas depois nunca mais fui, porque eu achava que não tinha que ir lá. (...). “Nunca tive vontade, nem a necessidade de intervir. Eu nunca senti que fosse o departamento na minha vida. Não era assim. A realidade de cada um. Não tenho problema nenhum. Aliás, eram campos profissionais muito diferentes”. (Pilar)

Depois de Maria e Pilar, Edite é de alguma forma paradoxal na forma como descreva a sua conjugalidade. Edite tinha uma relação muito fusional, dito pela própria. Como psicóloga, entendia que esta era o seu modelo de conjugalidade, mas a verdade é que os seus projectos pessoais e profissionais sempre tiveram um lugar muito relevante na relação e no casamento.

O marido sempre a apoiou nas suas ambições e na sua vida profissional. Vitor menino mimado, vinha de uma família abastada e como dizia Edite, “ele ia Londres comprar um LP (Vinil *Long Play*)”. Edite achava-se diferente. Aliás, dizia que eles eram muito diferentes. Edite foi sempre incentivada para ser independente, para estudar. Tirou o curso e começou a trabalhar cedo. Quando conheceu o Vitor, perto dos 30 anos, já tinha um cargo de chefia numa grande empresa. Tinha carro, casa e dizia “de nariz levantado”, isto é tudo meu”. Achava que estar sozinha, era bom. Não tinha grandes expectativas quanto a uma possível relação com ele, mas passados uns meses já estavam a viver juntos.

“E eu queria apanhar o mundo, ele dizia, vai com cuidado, vai com calma. Mas, por outro lado, era muito cúmplice destas minhas grandes loucuras, que eu não as fazia e que hoje estou muito mais comedida, porque me falta o outro lado a dizer vai e vai correr bem. E, portanto, isso era realmente o meu grande suporte. Ele era o meu oxigénio” (Edite, viúva aos 52 anos, 2 filhos)

Edite queria apanhar o mundo e o marido estendia a rede. As relações familiares são nesta relação definidas pela expressão individual e pela vida partilhada, em vez de estatutos fixos. Nota-se uma forte tendência fusional, com traços cruzados de uma modelo associativo que procura o equilíbrio entre o bem-estar conjugal e a autonomia individual. Há amor e não se descarta a realização pessoal, nem a manutenção de identidades e projectos em paralelo com a família.

“Eu era a locomotiva, eu era o motor, mas que não adianta ter a carruagem principal sem as outras. Portanto, ele é, como eu falei, complementava-nos”.

Vitor esteve sempre a suportar o vulcão:

“Sim. Sim. Equilíbrio. De facto, foi isso que nos manteve. Quando eu estava super, por exemplo, nervosa porque há um programa de televisão ou podia fazer a leitura dos jornais de manhã na SIC ou uma coisa qualquer, e ele dizia me vai correr bem, sempre corre.” (Edite)

Quando decidiu ir fazer o curso de psicologia à noite, “quem ficava com o Miguel era o Vitor. Durante cinco anos tive o apoio incondicional do Vitor”. A Edite definia o marido como excelente pai, muito presente e o fiel da balança do seu equilíbrio. Edite e Vitor completam-se, mas nem tudo foi fantástico na sua conjugalidade. Pelo que foi dado a perceber, a Edite provia com uma fatia muito significativa do rendimento familiar e há uma certa altura em que este desequilíbrio é verbalizado com incómodo.

“E portanto, havia aqui situações de acomodação. E isso não tem a ver com o meu perfil, com a minha forma de estar. E, portanto, se havia alguma coisa em que nós nos pudéssemos desentender, era neste furacão que existe dentro de mim e a sua pacificidade face a ir à luta e ir para a frente. Pronto, que tem a ver com toda a sua personalidade e com toda a sua educação. Portanto, eram as partes mais complexas.” (Edite)

Contudo, o facto de o marido ser mais irregular na contribuição financeira para a manutenção da família, não foi determinante para a instabilidade da relação. Há uma nítida subvalorização dos papéis tradicionais e sobrevalorização do papel preponderante da ambição e dinamismo de Edite. Este casal inverte o paradigma tradicional do provedor.

Como Edite, o modelo de casamento de Carla também tem algo de paradigmático e de contra-maré. Carla define a sua conjugalidade como liberdade, confiança e o ser “um par”. À semelhança de Maria, Carla descreve a sua relação como uma parceria de comunicação e apoio mútuo e considera que foi “uma descoberta” pouco tradicional.

“Eu não sou uma pessoa que consiga ter alguém que está sempre a controlar os passos. Tipo, se tiver que sair com amigos e ele não quiser que não vá, porque o contrário também é verdade. Eu acho ridículo, acho ridículo. Acho que nós perdemos a nossa essência como seres humanos” (Carla, viúva o 36 anos, 3 filhos)

Apesar dos desafios familiares e das dificuldades iniciais com a família de Paulo, Carla defende com orgulho que eram um par. Casaram-se com 20 e 22 anos, respectivamente, ainda como estudantes na faculdade. O relato detalhado sobre sua vida com Paulo aborda diversos momentos significativos e desafios enfrentados ao longo do relacionamento. O casal teve três filhos, incluindo gémeos, e Paulo assumia a responsabilidade de ficar com as crianças quando ela precisava de prosseguir a sua formação:

“Respeito pelo outro, respeito pela liberdade do outro. (...) O Paulo foi uma descoberta” (...)

“Não tive problema nenhum, porque ele confiava. Tinha confiança na nossa relação e era brutal. A nossa relação era tranquila, não tínhamos essas coisas. Os casais ou sentem segurança ou então, não.”

A base era a confiança. O Paulo prosseguia com o projecto da fábrica de seu pai, que adorava e a Carla com a formação e a consolidação da sua arte.

“Quando comecei a (...) em Lisboa, significava ele ficar com os miúdos. Eu deixava tudo pronto, mais ou menos assim pronto. E depois, na boa, ele ficava, era impecável, era ele sempre que me incentivava.” (Carla)

Esta relação pautava-se pela manutenção dos valores de autonomia e realização pessoal.

“Ou seja, não perdemos as nossas características iniciais. Éramos indivíduos que viviam juntos e tentamos sempre conjugar as coisas” (Carla)

Carla via em Paulo aquele que a incentivava constantemente a prosseguir os sonhos e reconhecia enternecida: “ele fez a melhor pessoa de mim” (Carla).

A análise comparativa destas experiências revela uma diversidade interessante de configurações relacionais dentro do modelo associativo:

No polo da autonomia funcional (Maria), encontramos coordenação pragmática de papéis com fronteiras claras mas permeáveis. A autonomia com privacidade (Pilar) caracteriza-se pela separação deliberada de domínios, onde a “dupla vida” permite preservar aspectos significativos da identidade fora do espaço conjugal.

A complementaridade assimétrica (Edite) representa uma configuração paradoxal onde fusionalidade emocional e inversão de papéis económicos produzem equilíbrio baseado no reconhecimento de contribuições diferenciadas. Finalmente, a autonomia na transparência (Carla) materializa a forma mais radical de conjugalidade associativa, onde liberdade individual máxima coexiste com intimidade profunda através da confiança total.

Como se observa na tabela 10.2, o gradiente dos modelos de conjugalidade das entrevistadas revela como a modernidade conjugal se materializa em práticas relacionais diferenciadas, demonstrando como a relação conjugal pode articular-se com formas renovadas de partilha de responsabilidades, de intimidade, de autonomia e compromisso conjugal.

**Tabela 10.2 - Os modelos de conjugalidade e os que os distingue**

	<b>Institucional</b>	<b>Aspectos Distintivos</b>
<b>Assunção</b>	Papéis de género diferenciados; dependência económica; divisão tradicional; mulher assume cuidados totais com crianças; “nunca pensei no assunto”	Deixou emprego para casar; mudou-se para o campo; consciência da falta de autonomia pela ausência de rendimento; relação revitalizada na doença; marido entregou-lhe negócios quando doente. Assumiu tudo.
<b>Luísa</b>	Papéis tradicionais; mãe em casa; pai com autoridade; “comodismo” para preservar equilíbrio; “ele não gostaria que eu fosse independente”	Não trabalhou fora; fazia voluntariado; apoiou filha a trabalhar (perversão da norma); “gaja porreira” teve de mudar após viuvez; substituiu o marido na autoridade decisória.
	<b>Fusional</b>	<b>Aspectos Distintivos</b>
<b>Margarida</b>	Dependência emocional e afectiva mútua; “esqueci minha vida”; fusão identitária; vida glamorosa; submissão ao “eu conjugal”	Deixou de trabalhar quando casou; não era submissão patriarcal mas ao casal; laranja inteira que os definia; sentiu que lhe faltava algo, sentiu-se “castrada”
<b>Leonor</b>	“Quando nós fomos internados” (plural majestático); fusão total; sobreposição do nós-casal ao eu; uso sistemático do “nós”	Sempre trabalhou e o marido apoiou ascensão, só reagia mal a ausências tardias; deixou de trabalhar para cuidar do marido doente.
<b>Joana</b>	“Vivi muito em função dele e dos filhos”; muito cúmplices; vida social fragilizada	Rompeu com modelo de socialização primária (mãe liberal); 2.º casamento; deixou carreira para acompanhar filhos; redes de apoio limitadas.
<b>Sofia</b>	Relação muito cúmplice; “sabia o que ele ia dizer e eu sabia o que ele ia dizer”; complementaridade; trabalhosa mas óptima; ciúmes; exclusividade do laço	Marido “distraído” mas colaborativo; ela “terra-à-terra”, ele “lírico”; trabalhou até perto dos 50; divisão informal de tarefas
<b>Madalena</b>	“Paixão intocável”; segurança; “família era local sagrado”; mas consciência do desequilíbrio e sobrecarga; verbalizou tensões	Verbaliza claramente o desequilíbrio; “cobrava muito” ao marido; médica sempre trabalhou; trabalho feminino não valorizado; marido “brincalhão e fugidio”
<b>Alice</b>	“Nossos momentos”; “economia comum”; família acima de tudo	Deixou de trabalhar pela filha; colegas questionaram decisão; partilha dos rendimentos como não-dependência
	<b>Associativa</b>	<b>Aspectos Distintivos</b>
<b>Maria</b>	Conjugalidade de amor e grande amizade; respeito pelas diferenças; “nunca tivemos relação muito fusional”; equilíbrio entre “nós” e “eu”	“Não foi paixão”; flexibilidade crucial; partilha negociada; trabalho meio-tempo quando filha nasceu; autonomia preservada.
<b>Carla</b>	“Tentamos sempre conjugar as coisas”; autonomia radical; respeito pela liberdade do outro; confiança; “éramos um par”	Infância rebelde; conflito com sogro “machista”; base na confiança; marido ficava com filhos para ela continuar o seu processo de desenvolvimento.
<b>Pilar</b>	“Vidas profissionais independentes mas não estanques”; preservação de privacidade pessoal; partilha equilibrada das responsabilidades com os filhos.	Nunca foi ao consultório do marido; “nunca tive vontade nem necessidade de intervir”; separação total das esferas profissionais.

	Híbrido	Características	Aspectos Distintivos
Edite	Fusional-Associativo	“O projecto existia e era um projecto a dois”; “eu era a locomotiva”; “ele era o meu oxigénio”	Principal provedora financeira e com visibilidade mediática; apoio incondicional do marido em todos os aspectos da vida familiar e profissional
Inês	Fusional-Adaptativo	“Projecto de vida” partilhado; relação simbiótica e funcional; responsabilidades partilhadas; autonomia preservada; “funcionou muito bem”	Passou por várias fases profissionais; freelancer em casa depois voltou mercado; marido viajava muito; ela “fazia de mãe e pai”; deixou de trabalhar fora como parceria estratégica.

Fonte: elaborado pela autora

### 10.3. As trajectórias conjugais

A análise das trajectórias conjugais das treze entrevistadas apresentadas na tabela 10.2 revela a coexistência de múltiplas formas de organização relacional que, conforme demonstram Torres (2000, 2002) e Aboim (2006a; 2006b), reflectem a pluralidade de ideários afectivos característica da modernidade tardia portuguesa. A distribuição por modelos institucional (15,4%), fusional (46,2%), associativo (23,1%) e híbrido (15,4%) evidencia a predominância de conjugalidades fusionais, sugerindo que, apesar das transformações sociais das últimas décadas, o amor romântico e a centralidade do “nós-casal” permanecem como matriz estruturante das relações íntimas contemporâneas (Torres, 2000; Kellerhals et al., 2002).

Os modelos institucionais de Assunção e Luísa ilustram a persistência de estruturas relacionais ancoradas na diferenciação rígida de papéis de género e na dependência económica feminina. Como demonstram Torres (2002) e Aboim (2006a; 2006b), esta configuração gera maior vulnerabilidade identitária na viuvez, uma vez que a fusão entre identidade feminina e papel de esposa-mãe deixa escasso espaço para autonomia individual. A afirmação de Luísa “era o meu código de vida. De repente, fiquei sem rumo” expressa a desordem total face à perda do vínculo estruturante. A viuvez constitui, nestes casos, uma crise biográfica radical (Caetano, 2015) que exige a elaboração do luto e um trabalho de reconstrução da identidade individual e social.

As conjugalidades fusionais, maioritárias neste estudo, apresentam desafios específicos de separação emocional intensa. A predominância do “nós” sobre o “eu”, exemplificada no plural majestático de Leonor “quando nós fomos internados”, revela uma identidade construída relacionalmente onde, como teoriza Singly (2000), o olhar do cônjuge “Pigmalião” que também faz falta a Madalena, conferia singularidade e existência. A teoria dos laços contínuos (Klass et al., 1996; Neimeyer, 2006) demonstra que nestas configurações o vínculo simbólico persiste intensamente, podendo funcionar como recurso adaptativo ou fonte de sofrimento prolongado. Madalena, dezassete anos após a perda, afirma - “continuo a achar que sou casada” - ilustrando como a conexão vitalícia resiste à desconstrução. Contudo, quando estas mulheres conseguem construir sentido para a perda,

como Madalena ao concretizar o projecto familiar partilhado - “acabei por fazer tudo como se ele fosse vivo”- o vínculo pode transformar-se em base de resiliência (Neimeyer et al., 2006).

Os modelos associativos de Maria, Carla e Pilar revelam transição facilitada pela autonomia prévia preservada. A manutenção de carreira activa, independência económica e rede social própria constituem recursos fundamentais que atenuam a crise identitária. Estas conjugalidades reflectem a modernidade relacional onde a negociação constante e a procura de satisfação pessoal coexistem com o compromisso afectivo (Widmer et al., 2006). No entanto, enfrentam a perda do “projecto partilhado” e do “companheirismo apaixonado” (Aboim, 2006), pode gerar uma solidão existencial distinta que a independência institucional parece não colmatar.

Os modelos híbridos de Edite e Inês representam a complexidade contemporânea de gerir tensões entre fusão emocional e autonomia individual. Caetano (2015) demonstra que as crises biográficas não são eventos pontuais mas processos de negociação identitária contínua. Nestas configurações, a viuvez exige reconfiguração da ambivalência estrutural, como entre “ele era o meu oxigénio” (dependência emocional) e “eu era a locomotiva” (autonomia profissional), transformando contradição produtiva em vazio a gerir.

A viuvez prematura constitui, em todas estas configurações, uma crise biográfica que desconstrói o horizonte de expectativas estruturado desde a idade adulta. A ruptura não é apenas da presença física, mas do sistema de significados que organizava toda a existência, exigindo trabalho biográfico de reconfiguração narrativa. Como demonstra Singly (2000), nas famílias contemporâneas onde o amor substitui obrigações institucionais, a perda transcende dimensão individual, implicando desconstrução da base de estabilidade emocional e prática que sustentava a identidade conjugal.

O processo de luto e reconstrução identitária das viúvas fora do tempo deve ser compreendido atendendo aos modelos de conjugalidade que estruturam as suas biografias. Estes modelos marcados por expectativas de género, investimentos simbólicos diferenciados no casamento e graus variáveis de fusão identitária não são apenas legados do passado, mas forças activas que moldam os futuros possíveis destas mulheres.

#### **10.4. Uma Viúva Descompõe Sempre uma Mesa: as novas relações.**

“Já me vão passar a convidar porque já não é uma, já são dois, já dá jeito, porque a mesa fica mais bem arranjada” (Inês, viúva aos 46 anos, 4 anos de viuvez).

Esta formulação aparentemente trivial, proferida por Inês quando especula sobre as vantagens instrumentais de eventualmente ter um namorado, revela como a díade heterossexual marcada pela ideologia do casamento e da família onde o casal ocupa o centro da ordem social. A solteirice feminina permanece um “problema” sujeito a escrutínio e julgamentos, mesmo sob retóricas de autonomia

(Budgeon, 2015), condicionando os padrões de sociabilidade e a própria possibilidade de pertença e reconhecimento social pleno (Gilchrist, 2021).

Das entrevistadas nem todas tiveram relações amorosas após a morte dos maridos. Alice teve uma outra conjugalidade, que terminou ao fim de três anos. Maria uma outra que também foi breve. Carla teve umas relações breves sem conjugalidade e Pilar manteve durante uns anos uma relação de fim-de-semana. À data das entrevistas apenas Leonor tinha uma relação conjugal e todas as outras não tinham relações afectivas relevantes.

Portanto, todas passaram pela viúva sem companhia e sentiram o que é ser a viúva que “descompõe». Esta figura contém três dimensões analíticas: (1) o desarranjo estético (a mesa que fica “mal arranjada», perturbando a estética esperada); (2) a perturbação funcional (deixa de “dar jeito», criando constrangimentos práticos à organização social); (3) a decomposição simbólica (deixa de caber nas categorias sociais disponíveis, ocupando aquela posição liminar indefinível).

Por sua vez, esta “descomposição” opera em dois níveis articulados. O primeiro, como mecanismo estrutural de exclusão que atravessa o quotidiano das viúvas, desde a organização material do espaço físico até às práticas subtis de sociabilidade (Roseneil & Budgeon, 2004). O segundo, como processo de desintegração e recomposição identitária, quando a viuvez ocorre “fora do tempo” socialmente esperado (Levinson, 1997). Mobilizando os testemunhos empíricos recolhidos e estabelecendo diálogo crítico com a literatura recente sobre viuvez precoce, argumenta-se que a pressão social para “rearranjar a mesa”, através da procura de nova relação conjugal não emerge de necessidades emocionais ou afectivas, mas e antes de imperativos de reintegração numa sociedade estruturalmente incapaz de acomodar confortavelmente a pessoa só.

É precisamente esta tensão entre visibilidade perturbadora e ilegibilidade categorial que configura a natureza específica do estigma da viuvez, distinguindo-a de outras formas de estigmatização social. Diferentemente do estigma visível ou do estigma de carácter, o estigma da viúva emerge da própria estrutura relacional da sociedade, tornando necessária uma reconceptualização das categorias clássicas de Goffman (2013). Não se trata de estigma visível (como uma deficiência física imediatamente perceptível), nem de estigma de carácter (como antecedentes criminais que denunciam falha moral), mas antes de um estigma relacional, definido fundamentalmente pela ausência do vínculo conjugal que, segundo a norma social implícita, deveria existir.

No caso da viúva, e do que foi dado a perceber através dos testemunhos das todas as entrevistadas, esta interiorização do estigma produz formas de auto-exclusão, frequentemente mais eficazes que qualquer discriminação aberta ou institucionalizada.

A viúva não necessita de ser explicitamente excluída. É suficiente que sinta visceralmente que descompõe a mesa. É vulgar que sinta que a sua presença singular perturba a geometria esperada e que constitui um “problema” organizacional e simbólico que os anfitriões terão que resolver (Budgeon,

2015). Margarida formula esta interiorização de forma notável, quando afirma que necessita “ter a certeza que são sítios onde me vou sentir confortável” antes de aceitar qualquer convite social, ou seja, lugares onde a sua condição de viúva não será saliente, onde não terá de desempenhar o papel de viúva (Goffman, 1993), nem expor publicamente o seu luto através do ritual considerado humilhante das perguntas, aparentemente inocentes, sobre o estado civil.

A organização social em torno da díade materializa-se em múltiplas escalas analíticas, desde as mais aparentemente triviais até às estruturalmente determinantes. As primeiras, pela sua aparente trivialidade que naturaliza e invisibiliza a norma que reproduzem, podendo assim, ser por vezes, as mais inibidoras.

As célebres gôndolas de Veneza, um mundo quase distante da nossa realidade, mas não deixa de ser um ícone turístico romantizado em incontáveis representações culturais. Com os dois assentos dispostos frente a frente, é o prelúdio de uma a experiência inteira desenhada para o olhar mútuo do casal apaixonado, enquanto o gondoleiro entoava canções românticas. Uma mulher sozinha numa gôndola não é lida socialmente como aventureira cosmopolita ou viajante independente, é marca visível de fracasso relacional (Budgeon, 2015). Mesmo que se queira juntar a um grupo organizado, as excursões são sempre vendidas em quarto duplo e não há pacotes especiais para pessoas sós e até as cadeiras nos comboios ou nos autocarros de longo curso, frequentemente dispostas aos pares, partilham o apoio de braço como estrutura material e simbólica que pressupõe e promove a intimidade diádica. Quando a logística e os dispositivos sociais presumem díades, a mulher só torna-se um caso a resolver (lugares, quartos, actividades) o que alimenta a expectativa de que “voltar a ter par” restitui a conveniência (Roseneil & Budgeon, 2004).

Madalena identifica esta barreira estrutural com clareza analítica: “Há montes de sítios que eu queria ir, mas é com um namorado, sozinha não me apetece”. Não se trata aqui de timidez ou falta de coragem individual, mas antes do reconhecimento racional de que Veneza, Bali, ou o vale do Douro, vendem explicitamente romantismo a dois. Estes lugares não são neutros, porque com efeito uma mulher sozinha nestes contextos não está simplesmente a viajar, está a confirmar uma ausência.

Uma das descobertas mais interessantes desta análise, e porventura a mais teoricamente disruptiva, reside no facto de muitas viúvas não desejarem primariamente uma nova relação por amor, afecto ou necessidade emocional, mas antes como bilhete de acesso à reintegração social. O novo companheiro funcionaria essencialmente como passe, para utilizar metáfora de Goffman (1993) sobre gestão de impressões que permitiria reentrar legitimamente em espaços sociais dos quais foram subtilmente excluídas. Como dizia uma amiga escritora “ter alguém que nos acompanhe aos casamentos”.

Inês formula esta instrumentalidade com honestidade:

“ (...) vai trazer-me o eu poder ter o dia mais completo, ou seja, à noite podemos ir jantar fora, podemos estar com os meus amigos, (...) já posso ir aos restaurantes (...) e portanto, vai-me trazer a sociabilização”. (Inês, viúva 48 anos, 2 filhos)

Note-se a completa ausência de linguagem romântica neste desabafo. Não há referência a amor, paixão, companheirismo emocional, partilha íntima, complementaridade afectiva. Há apenas funções sociais concretas e mensuráveis. Resumindo tudo numa palavra, socialização.

Esta concepção instrumental do amor desafia frontalmente as teorias do amor puro ou amor confluyente de Giddens (1993), que pressupõem relações contemporâneas baseadas em igualdade simétrica, intimidade emocional profunda, escolha recíproca livre, independentes de conveniência social ou necessidade económica. Os testemunhos empíricos das viúvas revelam, pelo contrário, que o amor nunca é verdadeiramente puro no sentido de Giddens, está sempre já profundamente imbricado em necessidades de integração social, resolução de problemas práticos quotidianos, gestão de estigma relacional, acesso a recursos e redes. As viúvas, precisamente porque experimentam exclusão estrutural, vêem com clareza analítica as funções sociais concretas que o companheiro desempenharia, não precisando disfarçar pragmatismo relacional sob verniz de romantismo.

Inês estabelece uma distinção conceptual particularmente interessante:

“O namorado não vai calçar os sapatos do Guilherme. Desejo que venha a existir, porque me vai ajudar na solidão. A solidão vai ficar atenuada, a dor é permanente”.

A formulação opera duas distinções analíticas cruciais. Primeiro, entre substituição afectiva (que reconhece explicitamente como impossível, ninguém “calça os sapatos” do morto) e função social (que reconhece como perfeitamente viável e desejável). Segundo, entre saudade do morto (luto emocional que o namorado não resolve nem deveria resolver) e solidão social (exclusão estrutural que o namorado subjectivamente atenua). A “dor permanente” a que se refere pode indiciar a dor da exclusão social permanente e menos a dor sentida do luto, ou seja, a dor de não caber, de descompor mesas, de perturbar geometrias, de ser o “problema” que os outros têm que gerir.

A análise sistemática dos testemunhos permite identificar três padrões principais na atitude das viúvas face a novas relações conjugais, padrões que revelam a complexidade da negociação entre, por um lado, o reconhecimento das vantagens instrumentais da reintegração diádica e, por outro, os múltiplos receios associados a nova vinculação:

O padrão 1 relativo à ambivalência protectora caracteriza-se pelo desejo simultâneo de companhia e pelo medo profundo de desestabilização emocional. Margarida (28 anos de viuvez) formula esta contradição com precisão: “Adorava ter alguém. Tenho medo de me apaixonar. Custou-me tanto construir esta harmonia”. Após quase três décadas reconstruindo laboriosamente a vida, Margarida receia que uma nova relação possa destruir a estabilidade alcançada. O “medo da minha parte emocional” constitui reconhecimento de desconfiança em si própria. Este receio refere-se à sua

capacidade de gerir emoções, manter controlo, evitar vulnerabilidade excessiva. Teme apaixonar-se (perder controlo racional), teme ser desiludida (experimentar nova perda), teme essencialmente voltar ao “buraco negro” do luto do qual saiu com imenso esforço, depois de um período alargado de alcoolismo.

O padrão 2 que diz respeito às condições limitadoras como protecção, consiste em estabelecer exigências tão específicas e normativas tão elevados que tornam uma nova relação praticamente impossível, permitindo assim manter simultaneamente o desejo (não estão fechadas as novas relações, preservando assim auto-imagem de abertura) e a protecção efectiva (as condições estabelecidas dificilmente se concretizarão, garantindo segurança). Maria delimita afectiva e territorialmente e também impõe condições, com base nas experiências anteriores que não foram gratificantes:

“Mas eu tive duas relações. Uma delas não correu bem exactamente por, não correu bem porque não tinha de ter corrido bem. Foi uma paixão daquelas assolapadas a seguir ao Filipe e as paixões assolapadas com estas idades, a probabilidade de correrem bem eu acho que é reduzida, mas exactamente pela necessidade de tomar conta de mim, dos meus filhos”.  
(Maria viúva 42 anos, 3 filhos)

Qualquer homem que entre nas suas vidas terá necessariamente posição secundária, condição que pouquíssimos homens aceitarão, especialmente considerando as expectativas normativas de masculinidade hegemónica que pressupõem centralidade e autoridade.

Inês (4 anos de viuvez) estabelece condição diferente, mas igualmente protectora: “Não me estou a ver morrer de amores por uma pessoa que dependa de mim financeiramente”. A independência económica do companheiro surge como requisito não negociável.

O padrão 3 remete para a fidelidade absoluta como recusa não explicitada. Sofia (12 anos de viuvez) adoptou uma postura de fidelidade total ao marido morto, mas formula-a de modo que preserva uma auto-imagem de abertura: “Isso nunca passou pela cabeça. Nem pensar, de todo. Eu sempre acreditei no amor à primeira vista. Nunca encontrei ninguém que me fizesse um *click*. Nunca aconteceu”. Esta construção é interessante porque, aparentemente Sofia não recusa novas relações por princípio ou por lealdade ao falecido, mas suspende essa possibilidade, porque ninguém suficientemente extraordinário (“à primeira vista”, o “*click*”) apareceu ainda. Preserva assim simultaneamente a memória idealizada do casamento perfeito e protege-se eficazmente da acusação social, sempre latente e como já se referiu anteriormente, de estar agarrada ao passado, de não ter seguido em frente conforme socialmente esperado.

Estes três padrões, transversais a todas as entrevistadas, revelam que o rearranjo da mesa está longe de ser processo simples ou univocamente desejado. As viúvas reconhecem lucidamente que uma nova relação resolveria múltiplos problemas práticos de exclusão social, facilitaria enormemente a navegação quotidiana em espaços estruturados para pares. Simultaneamente, porém, temem

profundamente o que essa mesma relação poderia destruir: a autonomia laboriosamente conquistada (frequentemente pela primeira vez na vida adulta), a estabilidade emocional precariamente alcançada, as lealdades familiares estabelecidas (especialmente em relação a filhos e netos), a memória sacralizada do morto, a identidade própria finalmente construída fora da conjugalidade.

Destas considerações é relevante sobressair que estas viúvas elencaram as ferramentas para um contra-movimento da díade como credencial de acesso e de requalificação da participação social da mulher: (i) valorizar redes e amizades como infra-estrutura de pertença (Roseneil & Budgeon), (ii) afirmar a solteirice como escolha legítima que recusa o “passe” diádico (Budgeon), e (iii) converter o estigma em reconfiguração de intimidades e cuidados não conjugais (Gilchrist). Assim, viúvas podem reintegrar-se socialmente sem recentrar o par, deslocando a unidade básica de reconhecimento do casal para configurações relacionais plurais (Roseneil & Budgeon).

Foi com base nas contribuições de Roseneil & Budgeon (2004), Budgeon (2015) e Gilchrist (2021), especificamente quanto à problematização crítica da ideologia do casamento e da família e nos mecanismos de abjectificação que operam sobre as mulheres não-casadas, que se enquadrou teoricamente este tema. Para as autoras abjectificação, vem de se tornar abjectivo, ou seja, é o processo através do qual as mulheres não-casadas são tornadas social e simbolicamente excluídas para sustentar a ideologia dominante do casamento e da família heteronormativa.

Trata-se de um mecanismo de controlo social que mantém a normatividade relacional e a desigualdade de género. Contudo, a afirmação de que para muitas viúvas a formação de uma nova díade pode ter uma função marcadamente instrumental de reintegração social, embora aparentemente contradiga as propostas críticas destas autoras, encontra sustentação precisamente nas próprias descontinuidades analíticas que os seus textos evidenciam.

Budgeon (2015) e Gilchrist (2021), embora desenvolvam uma crítica sistemática à heteronormatividade compulsória, reconhecem que nem todas as mulheres não-casadas ocupam posições equivalentes no campo social. Budgeon (2015) exclui explicitamente as viúvas do seu estudo, justificando esta decisão pelo facto de as viúvas não estarem sujeitas ao mesmo julgamento e porque são vistas como tendo controlo sobre a sua situação. Esta exclusão metodológica revela uma descontinuidade ontológica na própria categoria analítica de “mulher solteira”.

A posição privilegiada das viúvas na ordem heteronormativa assenta numa premissa fundamental, já cumpriram a performance normativa da feminilidade. As viúvas já demonstraram a sua inteligibilidade enquanto sujeitos genderizados através da participação bem-sucedida na instituição matrimonial (Gilchrist, 2021), e no caso específico das participantes, cumpriram também com a expectativa social da maternidade.

Este cumprimento prévio da norma confere-lhes aquilo que podemos designar por legitimidade retrospectiva, um capital simbólico que as protege dos processos de abjectificação descritos por

Gilchrist (2021). Enquanto as sempre-solteiras são produzidas como sujeitos falhados através do silenciamento, as viúvas mantêm o seu estatuto de sujeitos viáveis, precisamente, porque a sua condição actual não resulta de uma falha performativa. Como dizia Margarida (viúva há 28 anos) “Faço questão de mostrar que sou, que tive marido.”

É talvez esta legitimidade acumulada que permite às viúvas uma relação pragmática e instrumental com a formação de novas díades. Se, como Gilchrist (2021) demonstra, o silenciamento opera como mecanismo de produção da mulher solteira como “indizível” e “ilegível”, as viúvas mantêm-se no domínio do dizível e do legível, podendo assim negociar pragmaticamente a sua reintegração social. Como refere Maria:

“ (...) mesmo que eu arranjasse outro namorado, que já tive, não faz parte dos meus projectos casar. Não digo que não volte a casar, mas até porque perdia a pensão de viuvez que dá imenso jeito.” (Maria viúva 42 anos, 3 filhos)

A noção de que a díade funciona como “passe” para reintegração social das viúvas não contradiz, mas antes confirma e reforça a análise estrutural de Budgeon (2015) sobre a “ideologia do casamento e da família”. O conceito de “passe” remete para a conceptualização de Goffman (2013) sobre a gestão de identidades estigmatizadas, a possibilidade de transitar de uma categoria desvalorizada para uma categoria normativa. Apesar de tudo, talvez esta transição para a categoria do casal não precise de ser socialmente formalizada. Como afirma Luísa que nos primeiros anos de viuvez afastava completamente a ideia de uma nova conjugalidade:

“Se calhar, no íntimo sou capaz de pelo menos ter uma companhia. Eu gostava de ter uma companhia. Eu não sei se daria alguma vez o passo de me casar também. Com esta idade cada vez haveria menos (Luísa, viúva há 10 anos, 3 filhos)

As viúvas, não estando sujeitas aos mesmos processos de silenciamento abjectificante, podem negociar instrumentalmente a formação de novas díades sem esta carga psíquica. A sua feminilidade já foi validada e a sua subjectividade permanece legível. A díade torna-se, assim, não um resgate de uma identidade falhada, mas uma estratégia pragmática de optimização da reintegração social.

A análise desenvolvida permite concluir que a afirmação sobre a função instrumental da díade para as viúvas, longe de contradizer Roseneil & Budgeon (2004), Budgeon (2015) e Gilchrist (2021), expõe uma consequência não-intencional da sua própria análise, porque ao demonstrarem como as sempre-solteiras são abjectificadas mas como as viúvas, pela sua posição diferenciada, podem pragmaticamente integrar e instrumentalizar a mesma norma heteronormativa.

Este movimento é sociologicamente significativo, porque ilustra a resiliência estrutural da “ideologia do casamento e da família”. Mesmo para aquelas mulheres que já a cumpriram e que, teoricamente, poderiam adoptar posições mais críticas, a norma do casal mantém-se como horizonte pragmático de reintegração social.

Assim, enquanto Budgeon e Gilchrist identificam possibilidades emancipatórias nas “falhas produtivas” da feminilidade normativa, as viúvas representam o reverso deste processo, ou seja, a reprodução inquestionada, acrítica e pragmática da ordem heteronormativa, viabilizada pela legitimidade que o cumprimento prévio dessa mesma ordem de conjugalidade e maternidade lhes conferiu.

“Uma viúva descompõe sempre uma mesa” é precisamente o que esta análise procurou desnaturalizar. A organização diádica não é ordem natural, resultado de essências antropológicas imutáveis ou imperativo biológico universal. Reconhecer que as viúvas tendem empiricamente a reproduzir a norma do casal não equivale a afirmar que devam ou tenham inevitavelmente de o fazer. É construção social histórica contingente, modificável, passível de crítica e transformação. Assim, viúvas podem reintegrar-se socialmente sem recentrar o par, deslocando a unidade básica de reconhecimento do casal para configurações relacionais plurais (Budgeon, 2015; Roseneil & Budgeon, 2004)

Roseneil e Budgeon (2004) propõem um modelo de redes relacionais fluidas em contraposição ao modelo hegemónico da díade conjugal como unidade fundamental de intimidade e cuidado. Esta proposta teórica revela-se particularmente pertinente para compreender a viuvez precoce, uma vez que as autoras teorizam, a partir dos seus dados empíricos, precisamente o tipo de reconfiguração relacional que antecipa as atitudes manifestadas pelas participantes viúvas deste estudo face ao formato das novas relações após a viuvez.

Efectivamente, este modelo alternativo estrutura-se em torno de cinco dimensões: (1) estabelece a primazia da amizade como relação estruturante da vida pessoal, (2) de sistemas colectivos de cuidado baseados em redes amplas e não-hierárquicas, (3) arranjos de co-habitação não-conjugais que desvinculam partilha de espaço doméstico e vida familiar da conjugalidade, (4) fluidez e porosidade de categorias relacionais através de relações de “*significant other*” não-sexuais, e múltiplas formas de parceria, (5) formas alternativas de organização através de estratégias de futuro colectivo que não pressupõem díades conjugais.

Levar a sério a viúva, não como objecto de pena, não como problema a resolver, mas como sujeito epistémico privilegiado que vê com clareza o que a normalização oculta, implica reconhecer que a questão não é como ajudá-la a “rearranjar a mesa”, mas como transformar radicalmente a arquitectura social que torna necessário esse rearranjo. Implica questionar não a viúva, mas a mesa. Implica perguntar não como ela pode adaptar-se melhor, mas como a sociedade pode e deve reorganizar-se para acomodar genuinamente, não tolerantemente, não piedosamente, mas genuinamente a pluralidade de formas de vida que sempre existiram, mas que a norma diádica teimosamente invisibiliza.



## Capítulo 11 - Entre a Descontinuidade e a Reflexividade: a Construção Identitária da Viúva

Preciso ser um outro  
para ser eu mesmo

Sou grão de rocha  
Sou o vento que a desgasta

Sou pólen sem insecto

Sou areia sustentando  
o sexo das árvores

Existo onde me desconheço  
aguardando pelo meu passado  
ansiando a esperança do futuro

No mundo que combato morro  
no mundo por que luto nasço

Mia Couto, in “Raiz de Orvalho e Outros Poemas”

Este poema de Mia Couto convoca-nos para uma compreensão da identidade que só existe na relação, na tensão entre o que fomos e o que podemos vir a ser. É precisamente nesta tensão que se situa a experiência da viúva: entre o mundo conjugal onde se morre e o mundo individual onde terá de (re)nascer.

A identidade constitui um dos conceitos mais centrais e simultaneamente mais controversos das ciências sociais (Dubar, 2006). Longe de representar uma essência permanente, estável ou predeterminada, a identidade emerge nas perspectivas sociológicas e psicossociais como um processo dinâmico de construção, negociação e reconstrução contínua face às circunstâncias sociais e biográficas em transformação. Como sublinha Giddens, a identidade não equivale a um traço interno ou fixo, mas é antes “o eu compreendido reflexivamente pela pessoa em termos da sua biografia” (Giddens, 2002:48-49). A modernidade tardia exige dos indivíduos um trabalho constante de manutenção narrativa do self, num contexto de incerteza e de múltiplas possibilidades. Assim, a identidade é projectada, interpretada e reelaborada na continuidade da história pessoal e no confronto com momentos de ruptura.

A viuvez, e mais especificamente a viuvez fora do tempo, constitui precisamente um desses momentos de ruptura biográfica. Trata-se uma crise, uma perda abrupta e indesejada que obriga a repensar o percurso de vida e os papéis sociais até então assumidos. A perda do cônjuge implica a ausência e a dissolução de um estatuto social – o de “casada” – que exige uma reconceptualização e

uma transição de papéis (Lopata, 1973; 1996). Implica também a reconfiguração do sentido de si e da sua posição no mundo social. Esta descontinuidade, o desfasamento entre expectativas incorporadas e a realidade vivida desencadeiam um trabalho reflexivo (Bourdieu & Wacquant, 1992), no qual as viúvas procuram reinterpretar o passado, redefinir a sua posição no presente e projectar novas formas de pertença social.

O processo de reconstrução identitária implica, assim, uma transição entre estatutos e papéis, e a necessidade de (re)negociar quem se é num contexto em que o reconhecimento social da nova condição pode ser ambivalente ou contraditório. A reconstrução identitária não é apenas social, mas profundamente experiencial. Como sublinha Damásio, a identidade assenta num “sentimento de si”, isto é, numa consciência – nuclear e autobiográfica – que permite ao indivíduo sentir-se a existir e reconhecer-se como o mesmo ao longo do tempo (Damásio, 2010:257). A perda conjugal, ao atingir a memória autobiográfica, obriga a reconfigurar a narrativa de vida e a reorganizar emocional e cognitivamente o “eu autobiográfico” que “empresta ao organismo a sua identidade” (Damásio, 2013: 226:227).

Desta forma, a reconstrução identitária das viúvas após a perda conjugal resulta de um complexo processo intersubjectivo e reflexivo que envolve dimensões sociais, disposicionais, biográficas e emocionais. As suas estratégias de gestão identitária não são apenas reacções à crise, mas formas activas de recompor o lugar possível no mundo, mobilizando recursos simbólicos, afectivos e relacionais. A análise deste processo pode ser iluminada a partir de diferentes perspectivas complementares: os mecanismos de articulação da experiência social fragmentada (Dubet, 1994), os processos de socialização e negociação identitária (Dubar, 2006), as dinâmicas psicossociais de resposta a ameaças identitárias (Jaspal & Breakwell, 2014), bem como as abordagens de Giddens, Bourdieu e Damásio, que enfatizam, respectivamente, a reflexividade biográfica, a articulação disposicional entre habitus e campo e o sentimento neurobiológico de continuidade do eu. Esta articulação teórica permite uma compreensão abrangente dos processos através dos quais as viúvas reconstroem (ou não) as suas identidades como resposta à descontinuidade biográfica imposta pela perda conjugal.

### **11.1. A identidade - Fundamentos teóricos**

De acordo com François Dubet, a identidade não deve ser concebida como uma essência permanente, mas como o produto de um processo social e individual. “A identidade é uma síntese instável das diferentes dimensões da experiência social” (Dubet, 1994: 109). Esta abordagem configura-se numa epistemologia compreensiva que se afasta tanto do objectivismo estruturalista, quanto do subjectivismo individualista (Wautier, 2003).

Neste sentido, a identidade é mais do que um papel social ou a uma pertença estável e constrói-se na articulação de diferentes racionalidades e orientações de acção. A identidade constitui-se no trabalho permanente de cada indivíduo sobre si próprio, na tentativa de dar unidade à heterogeneidade das suas experiências, ou seja, “a identidade só pode ser pensada como o resultado da articulação, pelo sujeito, das três lógicas de acção que estruturam a experiência: integração, estratégia e subjectivação” (Dubet, 1994:112-113) e “a identidade é, portanto, a articulação singular que cada actor realiza entre as lógicas de acção” (p. 115).

A lógica da integração social remete para a inserção dos indivíduos nos papéis e nas instituições, através da interiorização de normas e valores que asseguram a coesão colectiva. O sujeito apresenta-se aos outros pela sua presença (Dubet, 1994) e age sobretudo enquanto membro de um grupo, à procura de reconhecimento, pertença e continuidade social. Assim, a acção é entendida como prolongamento das expectativas institucionais e comunitárias.

A lógica estratégica define-se pela acção orientada por cálculos de interesse em que as escolhas individuais resultam de uma ponderação de custos e benefícios em contextos competitivos (Dubet, 1994: 121-123). O sujeito procura otimizar os seus recursos, reduzir constrangimentos e tirar partido das oportunidades.

Por fim, a lógica da subjectivação exprime a capacidade reflexiva e crítica do sujeito relativamente às normas e estratégias sociais. Trata-se do movimento através do qual o indivíduo procura construir sentido para a sua acção, afirmar autonomia e constituir-se como autor da sua própria experiência. Esta lógica traduz-se na distância crítica em relação às imposições institucionais e na afirmação de uma autenticidade<sup>18</sup> pessoal (Dubet, 1994: 130-136).

Portanto, para Dubet, do ponto de vista dos indivíduos, não existe um ponto central único. Estes circulam entre diferentes lógicas conforme as situações, adoptando alternadamente diferentes posições. A experiência social é, assim, marcada pela heterogeneidade, a identidade e as normas constituem-se como arranjos sociais produzidos pela articulação contingente das três lógicas de acção, onde a coerência sistémica dá lugar a uma experiência social mais fragmentada, reflexiva e negociada (Dubet, 1994).

Para Claude Dubar (2006:194), a identidade é sempre uma construção incompleta e frágil, situada entre pertenças colectivas e narrativas pessoais. Funciona como uma casa virtual que não existe (enquanto objecto realizado) mas na qual se acredita e da qual se tem necessidade de falar (enquanto sujeito) para viver e agir com os outros. A sua perspectiva teórica assenta entre as tradições

---

<sup>18</sup> Referindo-se a Taylor (1991), o conceito de autenticidade em Dubet surge como uma das três lógicas fundamentais da experiência social moderna, a lógica da subjectivação. A autenticidade consiste na capacidade reflexiva do indivíduo para se afirmar como autor da sua experiência social, construindo uma identidade autónoma, através do distanciamento crítico face às lógicas de integração e de cálculo estratégico numa sociedade fragmentada e sem princípio unificador. (Dubet, 1994:261)

fenomenológica (Berger & Luckmann) e interaccionista (Mead), privilegiando métodos biográficos e narrativos que permitam captar a dinâmica entre identidade para si e identidade para outrem.

Claude Dubar (2006) demonstra que a reconstrução identitária transcende o exercício de vontade individual, configurando-se como um processo relacional e institucional enraizado nas transformações societárias. A identidade constitui-se na tensão dialéctica entre duas dimensões, a identidade “para o outro”, classificações e papéis socialmente atribuídos e a identidade “para si” como a narrativa biográfica e auto-identificações reivindicadas pelo sujeito. Em contextos de crise, quando as formas tradicionais de pertença (culturais ou estatutárias) perdem legitimidade, esta tensão intensifica-se, exigindo do sujeito a negociação de novas compatibilidades entre reconhecimento externo e apropriação interna. A crise é, portanto, uma crise de reconhecimento temporal, não me reconheço na continuidade da minha história e não sou reconhecido pelos outros como desejo ser.

Um dos contributos decisivos de Dubar (2006) consiste em evidenciar que a crise não constitui uma anomalia, mas uma condição estruturante da identidade nas sociedades modernas. Para além da dimensão desagregadora, a crise configura-se como momento de aprendizagem onde os indivíduos reconfiguram pertenças e produzem narrativas identitárias inéditas. Neste processo, emergem as formas identitárias reflexiva e narrativa, permitindo ao sujeito reconstruir coerência temporal e sentido biográfico face à incerteza.

O autor sublinha o papel indispensável das mediações institucionais, porque a reconstrução identitária requer suportes colectivos que fornecem quadros de reconhecimento legitimadores das novas identidades. O “indivíduo em crise” não é um sujeito atomizado, mas alguém que, mediante a reflexividade e a interacção com múltiplos outros, procura recompor a continuidade narrativa da sua trajectória biográfica.

A originalidade teórica de Dubar reside na articulação entre as dimensões estrutural e subjectiva, porque na sua perspectiva a reconstrução identitária em tempos de crise resulta, simultaneamente, da desestabilização institucional e do trabalho reflexivo do sujeito, que converte vulnerabilidade em possibilidade de reinvenção. A crise das identidades, longe de representar apenas ameaça, constitui o espaço privilegiado onde o “eu” moderno se configura e reconfigura continuamente, num processo de socialização permanente marcado pela negociação entre continuidade biográfica e ruptura institucional. Como diz o autor “ a identidade pessoal não se pode reduzir à reflexividade porque o sujeito que aprende durante toda a vida, tornou-se uma história” (p. 192)

Dubar (2006) quer com isto dizer que a identidade pessoal é inseparável do percurso histórico do sujeito, porque é a articulação entre reflexividade e narrativa biográfica que constitui verdadeiramente o eu. Sem a história vivida, a reflexividade seria abstracta e sem a reflexividade, a história seria apenas reprodução. É na conjugação das duas que se joga a construção e reconstrução da identidade nas sociedades contemporâneas.

É precisamente aqui que entram as teorias de Jaspal & Breakwell (2014) que acrescentam uma dimensão psicossociológica às propostas de Dubet e Dubar. Dubet privilegia a pluralidade sincrónica (diferentes lógicas coexistentes) enquanto Dubar enfatiza a dimensão diacrónica (trajectória biográfica e temporal). Ambos reconhecem a complexidade da identidade contemporânea, mas com ênfases distintas. Dubet mostra que o indivíduo enfrenta tensões constantes entre as três lógicas (integração, estratégia, subjectivação, enquanto Dubar explica por que razão a identidade entra em crise (mudanças sociais, perda de suportes institucionais, desfasamento entre a identidade atribuída e reivindicada), Jaspal & Breakwell ajudam a compreender como o sujeito responde às ameaças identitárias nesses contextos de crise.

Jaspal & Breakwell (2014) definem a identidade como uma estrutura psicológica e social dinâmica e desenvolvem um modelo explicativo de como os indivíduos procuram preservar três princípios fundamentais – continuidade, auto-estima e eficácia – recorrendo a estratégias de acomodação, defesa ou reinterpretação. O seu principal contributo reside na compreensão dos mecanismos através dos quais os indivíduos constroem, preservam e defendem as suas identidades face às transformações sociais.

Esta perspectiva dialoga com Dubar, na medida em que confirma que a crise identitária não é apenas destrutiva, mas pode ser enfrentada através de processos de reconstrução simbólica e narrativa. Este processo é particularmente relevante, quando os princípios orientadores e estruturantes da identidade são ameaçados. Uma viúva pode sentir que os outros a olham como diferente (continuidade ameaçada), que até a olham com pena (auto-estima diminuída), que se sente assoberbada e não consegue dar resposta a tudo (auto-eficácia reduzida) e que agora é uma entre muitas viúvas (distintividade deslocada).

A integração das abordagens de Dubet e Dubar com a teoria dos processos de Jaspal & Breakwell neste projecto permite uma compreensão mais afinada dos mecanismos de reconstrução identitária das viúvas. Dubet ajuda a compreender como as viúvas podem reconstruir uma experiência social coerente a partir da fragmentação das lógicas de acção, enfatizando a dimensão reflexiva e o trabalho individual de recomposição biográfica. Dubar debate a articulação entre estrutura e subjectividade e defende que a reconstrução identitária em tempos de crise resulta tanto da desestabilização institucional quanto do trabalho reflexivo do sujeito, que transforma vulnerabilidade em reconstrução. A abordagem de Jaspal & Breakwell, por sua vez, orienta para a dinâmica e subjectividade que regulam a forma como o indivíduo assimila e acomoda mudanças identitárias em contextos de ruptura.

Contudo, para operacionalizar esta análise e tornar observáveis os processos identitários, torna-se necessário identificar planos analíticos específicos que permitam captar como estes mecanismos teóricos se manifestam concretamente na experiência das viúvas. Neste sentido, a observação foi construída através de três planos analíticos fundamentais, o relacional, o narrativa e o performativa:

No plano relacional analisam-se as transformações nas redes sociais e vínculos interpessoais após a morte do cônjuge — que relações se mantêm, reconfiguram ou dissolvem, que novos laços emergem. No plano narrativo examina-se como as viúvas reconstroem as suas biografias, reinterpretam o passado conjugal e projectam futuros possíveis através das histórias que contam sobre si. No plano performativo observa-se as práticas quotidianas, símbolos materiais (aliança, apelido, vestuário) e rituais através dos quais comunicam a sua identidade aos outros. Como veremos, elementos como a aliança e o apelido funcionam como marcadores identitários performativos (Goffman, 1993) que permitem observar os processos de manutenção, ruptura ou reconfiguração da identidade após a perda.

Estes três planos analíticos são atravessados por condicionantes estruturais que delimitam as possibilidades concretas de reconstrução identitária. A transversalidade manifesta-se no facto de as redes relacionais serem estruturalmente diferenciadas (capital social e cultural distintos oferecem diferentes tipos de apoio e impõem diferentes expectativas sobre o luto), as narrativas biográficas mobilizarem recursos simbólicos desigualmente distribuídos (enquanto umas podem construir narrativas de recomeço e autonomização, outras permanecem aprisionadas em narrativas de vítima ou mártir, sem ferramentas simbólicas para imaginar futuros alternativos) e as práticas identitárias dependerem dos capitais económico, cultural e social (capacidade de manter a casa, viajar, preservar o padrão de vida dos filhos). A reconstrução identitária na viuvez não ocorre num vácuo social, mas é mediada pela posição estrutural da mulher no espaço social (Giddens, 1993; Lopata, 1996)

Estes planos não serão analisados separadamente, porque se entrecruzam e articulam continuamente na experiência vivida. Por exemplo uma prática performativa (retirar a aliança) é simultaneamente um ato relacional (comunica aos outros mudança de estatuto) e tem dimensão narrativa (marca um ponto de viragem biográfico). A análise procura precisamente captar estas articulações e revelar como as viúvas mobilizam recursos simbólicos, relacionais e narrativos para recompor o sentido de si após a ruptura conjugal.

A análise das narrativas das entrevistadas evidencia que a reconstrução identitária não ocorre de forma linear, mas desenrola-se através de fases distintas e distintivas, com ritmos e intensidades variáveis. É neste contexto que se torna teoricamente interessante a integração do modelo de saída de papéis sociais de Ebaugh (1988). Como demonstra a autora na sua proposta do “role exit”, a transição entre papéis sociais não constitui uma substituição linear ou uma ruptura absoluta com o passado. É antes um processo dialéctico onde coexistem elementos de continuidade e descontinuidade identitária, organizados em fases sequenciais, mas sobrepostas, como dúvidas, procura de alternativas, pontos de viragem e criação do novo papel. A integração do modelo de Ebaugh torna-se teoricamente necessária, porque permite operacionalizar como cada dimensão identitária se desconstrói e reconstrói progressivamente ao longo das quatro fases da transição.

As quatro fases de saída de papel de Ebaugh são: as primeiras dúvidas, quando o indivíduo questiona o papel actual e sente desconforto; a procura de alternativas, fase de exploração activa de outros papéis possíveis; o ponto de viragem, momento decisivo em que se toma a decisão final de sair; e a criação do papel de ex, processo de construção de uma nova identidade que incorpora a experiência anterior.

No plano relacional, por exemplo, a fase de dúvidas corresponde, ao momento em que se colocam em causa as redes relacionais pessoais, familiares e sociais, enquanto a criação do novo papel implica a renegociação dessas posições, como evidenciado nos trabalhos de Lamme et al., (1996) e Standridge et al. (2020) sobre a reconstrução das redes sociais na viuvez jovem. Como se viu na análise prévia, as viúvas passam de participar em actividades sociais como casal para terem de navegar estes contextos sociais como pessoas individuais, frequentemente sentindo-se deslocadas ou precisando de encontrar novos círculos relacionais adequados ao seu novo estatuto. A criação de um novo papel implica renegociações sobre a reconstrução das redes sociais.

No plano narrativo, o ponto de viragem decorrente da morte do marido marca a ruptura com a narrativa identitária anterior, exigindo a construção de novos enredos biográficos. As situações de disrupção biográfica criam uma descontinuidade entre o “eu” passado e o eu presente, introduzindo dissonância na biografia individual. Este desconforto impele as viúvas a reinterpretarem o passado e reelaborarem projectos de futuro. Desta forma conseguem integrar nas suas trajectórias outras circunstâncias de vida e concepções de si no mundo (Caetano, 2016, 2018).

No plano performativo, a “procura de alternativas” manifesta-se através da vivência de marcadores simbólicos. Estes incluem decisões como manter/retirar aliança, uso do apelido de casada, transformação do espaço doméstico, até aos rituais do luto e atitudes e comportamentos identificados durante este período de transição na viuvez.

Estabelecido o quadro teórico que sustenta a compreensão da reconstrução identitária na viuvez, importa agora examinar como estes processos se manifestam concretamente nas narrativas das mulheres entrevistadas. A análise que se segue procura identificar estas estratégias nas vozes das mulheres entrevistadas, articulando-as com os planos relacional, narrativo e performativo anteriormente definidos. O objectivo é compreender a diversidade e complexidade dos caminhos através dos quais procuram recompor o sentido de si após a morte dos seus maridos, reconhecendo que cada trajectória é singular, ainda que estruturada por padrões sociais identificáveis.

## 11.2. Quando o reflexo se quebra: autoconceito e o olhar dos outros

A Teoria do Processo Identitário, Jaspal & Breakwell (2014) já referida no início deste capítulo, oferece um quadro conceptual útil para compreender esta reconstrução identitária, ao identificar quatro princípios motivacionais centrais: a continuidade, a distinção (distintividade), a auto-eficácia e a auto-estima. Quando estas dimensões são ameaçadas, surge o que os autores denominam de ameaça identitária, mobilizando estratégias adaptativas de gestão da identidade, que se ilustram com os casos mais paradigmáticos recolhidos nas entrevistas.

Estes quatro princípios motivacionais revelaram-se transversais à experiência de todas as viúvas entrevistadas, ainda que com intensidades e manifestações diferenciadas, ou seja, a necessidade de preservar ou restaurar continuidade biográfica, a distintividade pessoal, o sentido de competência e o valor próprio emergiram sistematicamente nos discursos, orientando os processos de reconstrução identitária face à ruptura provocada pela viuvez.

### **Continuidade Identitária: entre a ruptura e a reconstrução narrativa**

A viuvez rompe com a continuidade identitária anteriormente assegurada pelo lugar social de mulher, de mãe, parceira e co-autora de um projecto de vida familiar. A identidade deixa de se apoiar numa estrutura relacional partilhada, exigindo a criação de uma nova narrativa pessoal. O princípio da continuidade é profundamente ameaçado, instala-se a insegurança invocando a elaboração de novos sentidos biográficos.

Margarida só sai para sítios onde se sente confortável, precisa de conhecer as pessoas. Esta necessidade de segurança tem a ver com a dificuldade em se expor, de alguma forma ter de contar uma história sobre si que para os outros possa não ser reconhecível. A manutenção do conforto, da rotina social aconchegante, é forma de manifestar o desejo de continuidade da identidade que foi construindo e da história que foi contando a si própria.

“Não conhecer as pessoas ou fazerem-me aquelas perguntas como, é casada com quem, quem é o marido? O que é que faz, coisas deste género. Inquéritos de vida.” (Margarida, viúva aos 32 anos, 2 filhos)

No fim ser viúva é uma descontinuidade e Margarida não quer ser confrontada com o que já não tem. Margarida sente a necessidade de manter um sentido de coerência e permanência do “eu” ao longo do tempo. Apesar das mudanças e rupturas, opta por manter-se no seu círculo social securizante, onde todos sabem da sua história. Esta permanência quase que é um olhar persistente por cima do ombro, como se a qualquer momento a sua posição social lhe fugisse debaixo dos pés.

Inês, tem uma consciência quase clara do estágio de transformação e do conflito entre a continuidade de uma vida que já não existe e o tempo de reconstrução. Afirma:

“ (...) eu não consigo deixar, se calhar, ter ar triste, e portanto, as pessoas associarem ao Guilherme. O facto de eu ir com vontade a evento, sentindo-me a Inês, é verdade que está a tomar cada vez mais sentido para mim isso acontecer. Mas eu estou ainda no limbo, provavelmente.” (Inês, viúva aos 48 anos, 2 filhos)

É curiosa esta sensação de limbo. Remete para uma condição liminar (Turner, 1969) de posicionamento intra-estrutural, que, quando despida do seu estatuto, entra em processo de transição (Cabral, 2000). É exactamente este processo de transição, de recentramento da descontinuidade sentido por Sofia quando diz - “há diferença entre a Sofia antes do Afonso morrer e uma Sofia depois do Afonso morrer.” Sofia reconhece, e tem bem presente, que ao fim de 12 anos de viuvez houve uma Sofia que emergiu da ruptura e que precisa de ligar o passado, o presente e o futuro de forma a dar sentido à existência. A transição biográfica (dimensão temporal) articula a identidade herdada com a identidade visada, permitindo a Sofia negociar entre aquilo que foi e aquilo que quer hoje ser. Dubar (2005:142) define-a como “a dimensão temporal da identidade que articula o passado com o futuro através do presente”.

“Eu acho que fui fantástica. Eu acho que sim. Podia ter-me deixado abater. Podia ter lavado as mãos, tratem vocês. Não, eu assumi isso tudo. (...). E acho que eu acho que estive bem. (...) E eu fiquei orgulhosa de mim própria e de nós todos temos conseguido dar a volta a isto, e estarem as coisas solucionadas e pronto, hoje em dia estou tranquilíssima.” (Sofia, viúva aos 52 anos, 4 filhos)

Em conversa com Sofia percebe-se que a tranquilidade e a “paz” são elementos constituintes da sensação de continuidade de uma identidade familiar que queria preservar. Sofia intui em si auto-eficácia, não apenas a sua enquanto indivíduo, mas a da família em simultâneo. Depois do caos, limpam o nome do pai e marido, que tinha deixado dívidas, e asseguram a estabilidade e o estatuto que anteriormente detinham, mantendo o seu lugar na estrutura social onde sempre viveram. Como refere Dubar (1998), a continuidade da identidade, para si, exige compatibilidade com os sistemas de reconhecimento atribuídos socialmente (capital social). O caso de Sofia e de Margarida são paradigmáticos deste processo. Sofia é ainda exemplo da utilização de duas estratégias em simultâneo – a continuidade e a auto-eficácia.

### **Distintividade e estigma: entre o empoderamento e o desconforto social**

O princípio da distinção expressa a necessidade de singularidade e diferenciação dos outros. Esta estratégia motiva os indivíduos a desenvolver e manter características que os tornem únicos e reconhecíveis como entidades distintas no contexto social (Breakwell, 2001) Contudo, este princípio pode ser pervertido pelos processos de tipificação social que reduzem a complexidade identitária a categorias sociais simplificadas (Berger & Luckmann, 1999). Quando as tipificações são avaliadas como negativas transforma-se em estigma (Goffman, 2013) e a distinção desejada, que confere uma

singularidade positiva, transforma-se num peso indesejado que desacredita a apresentação e representação do “eu”, com efeitos bidireccionais nos contextos de interação social.

Estes processos transformam Inês na “viúva”, e esta percepção provoca um sentimento de rejeição, de diferenciação indesejada que pode ser vivido como uma ameaça.

“Sentia-me viúva, completamente diferente no meio de todos.” (...) Tinha medo que as pessoas se sentissem mal ao pé de mim.” (Inês, viúva 48 anos, 2 filhos)

Aqui, a distinção não é valorizada, é imposta, associada à ausência e ao sofrimento, produzindo uma identidade marcada pela desconfirmação social (Goffman, 2013). Assim, Inês sente uma diferenciação estigmatizante que a levou ao isolamento durante longos meses após a morte do marido. O isolamento, fecho de si ou de renúncia (Dubar, 2006).

Contudo, Inês reivindica o direito à reconstrução de uma identidade autónoma. Sente-se reduzida à condição de “viúva” no olhar dos outros e luta para se afirmar como indivíduo, com identidade própria:

“Tenho uma fortíssima vontade de ser a Inês, ponto”. “Hoje eu permito-me estar calada. Não tenho de encher os silêncios.” (Inês)

O silêncio surge aqui, não como afirmação pública, mas como liberdade pessoal, como estratégia da distintividade que a permitirá recuperar o seu lugar no mundo. O silêncio, antes fonte de desconforto, passa a ser apropriado como afirmação de um “Eu” que já não precisa de justificar-se.

Luísa, numa perspectiva diferente de Inês, acha que não tinha estatuto quando era casada com o Vasco. A distintividade surge com a morte do marido e esta motivação protege-a contra a diluição da identidade num anonimato social e reforça o sentimento de valor pessoal.

“ (...) Quando eu passei a ficar sozinha, passei a ter estatuto, era uma Luisinha que sofreu. Passei a ser uma pessoa.” (Luísa, viúva 50 anos, 3 filhos)

A utilização do diminutivo é também um referencial de distintividade e de afastamento de uma forma identitária. Luísa parece estar à procura de outros referenciais que lhe permitam construir um outro “eu” (Dubar, 2006) e o reconhecimento público do sofrimento, da sua condição de viúva, confere-lhe visibilidade social e dignidade, ou melhor uma distintividade que acredita não ter até então.

Estes testemunhos são exemplos paradigmáticos da necessidade de desenvolver e manter características que tornem os indivíduos únicos e reconhecíveis como entidades distintas no contexto social durante os períodos de crise. São ao mesmo tempo exemplos de como reconstruir a identidade e (re)imaginar o futuro, é uma transição marcadamente influenciada pela dinâmica da relação conjugal previamente vivida (Singly, 2000; Hewson et al., 2024).

### **Auto-eficácia: ser capaz aos olhos de si e dos outros**

A consciência das competências individuais de resolução (capacidade de agir perante a adversidade) manifesta-se através da reflexividade, crucial para reorganizar a percepção das próprias capacidades de resolução e restabelecer a coerência na narrativa de vida (Caetano, 2018). A percepção de auto-eficácia, enquanto crença na própria capacidade de agir sobre a realidade, está profundamente enraizada num processo reflexivo (Giddens, 1996; Caetano, 2013), através do qual as entrevistadas mobilizam recursos internos e sociais para redefinir o curso da sua biografia e reconstruir a sua identidade. O princípio da auto-eficácia refere-se à necessidade de manter uma sensação de competência e controlo sobre o ambiente e sobre os eventos que afectam a vida do indivíduo. Este princípio está relacionado com o conceito de auto-eficácia de Bandura (1977), mas no contexto da teoria de Jaspal & Breakwell (2014) adquire uma dimensão mais ampla, libertando-o dos limites psicológicos e integrando-o na estrutura identitária que se materializa no social.

Nas entrevistas, este princípio emerge fortemente ligado à autonomia conquistada ou reforçada após a morte do marido. A percepção de auto-eficácia está intrinsecamente ligada ao desempenho de papéis socialmente valorizados, como o de mãe ou gestora da família. Várias entrevistadas atribuem à sua capacidade de agir um papel central na reconstrução do “eu”. Este princípio está ligado à agência e à capacidade de fazer escolhas, tomar decisões, influenciar o rumo dos acontecimentos.

Madalena, após um período de entorpecimento, profundamente marcado pela tristeza e agitado pelo inconformismo da violência da perda, afirma que se orgulha do seu percurso e das decisões que foi tomando ao longo dos tempos, após a viuvez.

“Orgulho-me de ter sido capaz de formar os miúdos todos. (...) Eu sei que há muita gente que me admira.” (Madalena, viúva aos 45 anos, 4 filhos)

Madalena orgulha-se de ter proporcionado aos filhos formação superior e assim ter contribuído para a reprodução do capital cultural da sua família. Curiosamente, a admiração alheia funciona aqui, como confirmação de eficácia e legitimação identitária do seu papel de mãe, não como médica. No entanto, ela própria reconhece as normas sociais que a pressionam. Sempre foi considerada pela família como uma lutadora, uma mulher forte, apesar de não se sentir assim, mas sabia que tinha de agir em conformidade:

“Eu acho que me tornou mais forte, se quer que lhe diga. Tive de acartar com a responsabilidade de ser pai e mãe. E isso custou-me imenso. (...) Eu acho que tive de ser mais forte e não me entregar a dúvidas e a tomadas de decisão... Era eu e acabou-se”. (Madalena)

A força é, assim, simultaneamente construída e imposta — um papel desejado, mas também exigido. Giddens (2002) lembra-nos que o self moderno é continuamente (re)feito no espaço de tensão entre estrutura e agência e Madalena viu-se confrontada com esta dupla pressão, a impossibilidade de

expressar plenamente a sensibilidade do seu sofrimento e a exigência social de demonstrar força e resiliência.

Margarida representa outro caso de reconstrução identitária ancorado no conceito de auto-eficácia. Sentir-se capaz e ver essa capacidade espelhada na aprovação social constitui o caminho para emergir do que viveu como um inferno durante os cinco anos após a morte do marido. Hoje, orgulha-se dos filhos, definindo-os como atenciosos, presentes nos seus papéis conjugais e parentais. Saber que procuram fazer tudo o que o pai não fez proporciona-lhe profundo conforto e valida o seu trabalho de reconstrução.

“ (...) Eu sinto que de alguma forma, mal ou bem, apesar do meu alcoolismo e apesar de o António ter morrido, nisto também há força e algum orgulho, eu consegui transmitir lhes alguma coisa, pelo menos do que não deveria ser feito. (...) Por isso, é que digo, de alguma forma, ainda fui a tempo de lhes transmitir o que é decente.” (Margarida, viúva 32 anos, 2 filhos)

Para Margarida foi importante que, apesar do período de abandono a que sujeitou os filhos ainda na fase da infância e início da adolescência, tenha transmitido os valores, os princípios em que acreditava enquanto ser moral. Aqui, o reconhecimento e a consciência do sucesso no seu papel de mãe e de educadora tornam-se eixo da reconstrução identitária, ancorando o valor pessoal na transmissão moral e afectiva, com efeitos importantes no processo de fortalecimento da sua auto-estima.

### **Auto-estima: valorizar-se no reflexo do outro**

O princípio da auto-estima expressa a necessidade fundamental de manter uma avaliação positiva de si mesmo. Este princípio motiva os indivíduos a incorporar na sua identidade elementos que sejam valorizados tanto por si mesmos como pelo seu contexto social de referência. A auto-estima resulta da percepção de valor pessoal, sempre mediada pela relação com os outros. Segundo Montpetit, Bergeman & Bisconti (2010) é avaliação global que o indivíduo faz de si mesmo, reflectindo sentimentos de valor pessoal, competência e adequação. Diz respeito ao valor que se atribui a si próprio, à necessidade de sentir-se digno, respeitado, valorizado por si e pelos outros. As entrevistadas oscilam entre valorização e desvalorização, frequentemente em função do olhar social.

“Hoje sou mais aberta, mais alegre. O Vasco não me deixava ser desta maneira. As minhas amigas começaram a dizer que eu estava diferente, mais firme.” (Luísa, viúva 50 anos, 3 filhos)

Luísa acredita estar diferente, seja porque Vasco, numa dinâmica genderizada, não a deixava expressar-se socialmente, seja porque a sua própria percepção e crença sobre o que era ser mulher e mãe de família auto-impunha limites ao comportamento social. Ao recuperar a auto-estima e o autoconceito,

Luísa transforma parte da dor da perda num espaço de reformulação do self e de consolidação da sua identidade.

Sofia, por exemplo, ganha um outro olhar sobre si e argumenta que sentiu “que também tinha direito a pensar em mim e a gostar de mim” revelando uma tomada de consciência de que o cuidado de si quando naturalizado nos aspectos físico, emocional e simbólico, é legitimado. Anteriormente, esse espaço de autocuidado estava condicionado (possivelmente por uma lógica de dominação altamente genderizada da figura masculina e do papel de mãe) à desvalorização das necessidades individuais em função do outro.

A figura de mulher, mãe e cuidadora é frequentemente associada às características estereotipadas de abnegação e de priorização do bem colectivo em detrimento das necessidades individuais. Assim, ao recuperar a auto-estima, Sofia protege a identidade da ameaça provocada pela viuvez, emergindo a possibilidade de construção de um espaço identitário autónomo, onde o reconhecimento do valor próprio já não depende, exclusivamente, da validação conjugal ou dos papéis tradicionais de género.

Pilar, por sua vez, introduz uma nota de inquietação, ao articular auto-estima com uma certa culpa: “Sinto-me bem, mas às vezes penso: será que devia sentir-me assim?” (Pilar, viúva aos 50 anos, 3 filhos)

Esta ambivalência é altamente significativa. O bem-estar sentido entra em conflito com expectativas normativas de tristeza prolongada. O autoconceito, neste caso, está ameaçado por julgamentos morais internalizados. O reconhecimento de si é condicionado pelo que é considerado socialmente legítimo sentir e, muitas vezes, espera-se que o luto feminino seja longo, silencioso e sacrificial.

O estudo de Montpetit, Bergeman e Bisconti (2010) sugere que a auto-estima ao facilitar a reorganização do autoconceito após a perda conjugal pode gerar uma dissonância emocional, uma vez que o bem-estar experienciado pelas viúvas nem sempre corresponde às expectativas sociais e pessoais de sofrimento prolongado. Pilar desafia esse modelo de viúva combatida pelo sofrimento ao afirmar o bem-estar, mesmo com culpa. A auto-estima está em renegociação e é um mecanismo de resposta face à adaptação.

A análise dos quatro princípios identitários — continuidade, distintividade, auto-eficácia e auto-estima — permitiu identificar como as viúvas experienciam ameaças à sua identidade e que estratégias mobilizam para restaurar estes princípios fundamentais do self, conforme proposto por Jaspal e Breakwell (2014). Contudo, as narrativas revelam que estas respostas não ocorrem num momento único, nem de forma simultânea, mas desenrolam-se através de ritmos e intensidades diferentes. Estas diferenças temporais indicam que a reconstrução identitária atravessa etapas processuais distintas que importa compreender analiticamente.

É precisamente aqui que o modelo de transição de papéis sociais de Ebaugh (1988) se revela teoricamente produtivo. O seu conceito de “role exit” oferece uma lente complementar para

compreender como se processa temporalmente a saída do papel de “esposa” e a criação de uma nova identidade que não apaga, mas incorpora e ressignifica a experiência conjugal anterior. Através das quatro fases propostas pela autora, (i) primeiras dúvidas, (ii) procura de alternativas, (iii) ponto de viragem e (iv) criação do papel de ex, é possível captar como se reconstrói progressivamente uma identidade ao longo da transição.

### **11.3. Ser e tornar-se**

A metáfora “ser e tornar-se” traduz a identidade como realidade dinâmica e temporal. No caso da viuvez, a identidade não corresponde a um retorno a uma condição anterior (por exemplo, à vida de solteiro), mas a um processo de reconfiguração que conjuga a memória do passado conjugal com a necessidade de redefinição no presente e a projecção de novas possibilidades de futuro.

“Posso é dizer que como viúva me tornei mais “eu». Para mim, a viuvez foi um doloroso desafio para que fui empurrada e que acabou sendo uma estranha, mas inevitável oportunidade de crescimento.” (Pilar, viúva 50 anos, 3 filhos)

Situando a experiência da viuvez como uma crise biográfica que desorganiza os papéis sociais e pessoais anteriormente assumidos, ao longo deste projecto, identificaram-se quatro tempos que raramente se sucedem de modo linear: (1) o choque e a desorganização, marcados por uma sensação de impotência; (2) a redistribuição de papéis familiares, sociais, profissionais e económicos; (3) a incorporação de uma nova identidade individual e social, do ser viúva, e a articulação de, forma coerente para si, com a anterior; e (4) a reabertura do horizonte futuro, quando o self encontra uma narrativa que devolve continuidade à biografia, lidando com a ruptura biográfica e equilibrando a herança do papel conjugal com as exigências sociais do novo estatuto.

Estes quatro tempos identificados empiricamente encontram correspondência, ainda que não linear, com as fases propostas por Ebaugh (1988). No entanto, o modelo apresenta limitações significativas quando aplicado à compreensão de transformações identitárias impostas por circunstâncias externas como a viuvez, uma vez que se centra exclusivamente em saídas voluntárias de papéis.

A primeira limitação diz respeito à própria concepção de papéis sociais. A teoria defendida por Ebaugh trata os papéis como se fossem entidades objectivas e pré-existentes, quando na verdade são construções sociais continuamente negociadas e estruturadas por relações de poder (Wacquant, 1990:400). A autora pressupõe uma ontologia dos papéis sociais que os reifica enquanto posições fixas e universalmente reconhecíveis, das quais os indivíduos “entram” e “saem” através de processos sequenciais relativamente padronizados. Contudo, não se pode definir um “papel de viúva” como categoria homogénea e estável, mas antes uma posição social relacional cuja vivência é

estruturalmente diferenciada pela classe social, composição de capitais (económico, cultural e social), trajetória biográfica e contexto histórico-institucional específico em que se inscreve.

A segunda limitação prende-se com o facto de o modelo analítico de Ebaugh, ao centrar-se nas fases de saída de papel, não explicar o motor da acção, ou seja, porque é que os indivíduos duvidam, procuram alternativas ou escolhem determinado caminho. De acordo com Wacquant (1990), o motor da acção reside no habitus de Bourdieu, nas disposições incorporadas que funcionam como matriz geradora de práticas e representações ajustadas às condições objectivas da existência. No entanto, Lahire (2002:2005) argumenta que o habitus não é necessariamente coerente ou unitário, mas antes constituído por um conjunto plural e por vezes contraditório de disposições incorporadas ao longo de trajetórias sociais heterogéneas. Esta pluralidade disposicional torna-se particularmente relevante para compreender as diferentes trajetórias de reconstrução identitária observadas entre as viúvas, uma vez que as escolhas e orientações práticas dependem das disposições incorporadas, dos contextos de activação dessas disposições e dos repertórios disposicionais disponíveis em função das múltiplas socializações.

A terceira limitação, igualmente assinalada por Wacquant (1990:400), relaciona-se com o facto de o modelo isolar analiticamente o processo de “saída de papel” como fenómeno autónomo e separável da “entrada em novos papéis” ou da gestão contínua de múltiplas identidades sociais. Esta separação artificial pode ser questionada no contexto da viuvez fora do tempo, onde a identidade de viúva não substitui o estatuto de esposa numa transição linear, mas incorpora-o numa identidade híbrida (Lopata, 1973; Motta, 2005). A própria definição social da viuvez remete continuamente para a relação conjugal anterior, onde as viúvas mantêm vínculos simbólicos activos com o falecido (Klass et al., 1996) e são socialmente identificadas como “a viúva de...”, evidenciando que a identidade anterior não foi abandonada, mas persiste de forma reconfigurada na identidade presente. Não existe, portanto, uma separação nítida entre “antes” e “depois”, mas uma continuidade transformada em que múltiplos estatutos temporais coexistem simultaneamente na mesma posição social. Assim, para estudar a viuvez à luz deste modelo foi necessário considerar adaptações substantivas: (1) a viuvez precoce constitui um caso paradigmático de “role exit” involuntário e pode constituir-se como uma saída forçada do papel de esposa, (2) ocorre fora do curso de vida socialmente esperado, criando tensões específicas com as expectativas normativas sobre o ciclo vital feminino, (3) enquanto nas saídas voluntárias de papéis existe um processo reflexivo de deliberação prévia, na viuvez predomina uma reflexividade adaptativa face à crise.

### **A desorganização e a multiplicidade de papéis**

A viuvez é uma saída involuntária e fora do tempo esperado. A falta do cônjuge cria uma profunda desorganização, o desconhecido instala-se, os quadros de referência social desagregam-se e a

inabilidade emocional e temporária de gestão dos recursos disponíveis traz sensações subjectivas de insegurança, incapacidade, falta de confiança e desprotecção (Haase & Johnston, 2012; Anderson et al., 2023). Afinal, as treze entrevistadas sentiram que tudo tinha mudado, sem terem noção do que viria em seguida.

Neste contexto, a identidade da viúva é colocada num lugar liminar, como define Victor Turner (1969), situando-se entre a identidade anterior de mulher casada e aquela que ainda não se constituiu plenamente. Esta fase de suspensão simbólica, de “ser, não sendo”, manifesta-se em desencontros com os papéis sociais previamente assumidos e na ausência de uma nova referência social estabilizadora. Maria constitui um dos casos paradigmáticos desta experiência, demonstrando, através de episódios esclarecedores, o que significa viver sem referências claras, enfrentar a desorganização e lidar com os seus efeitos na condução simultânea das esferas familiar e profissional.

Maria não procurou a continuidade, viveu tempos de tensão a reorganizar percepções e expectativas e a gerir a confusão em que vivia na sua multiplicidade de papéis. Ficou viúva aos 42 anos com três filhos, um de 3, outro de 8 e a mais velha de 12 anos. Psicóloga clínica enfrentou expectativas sociais contraditórias. Por um lado, o habitus associado ao meio profissional valorizava a sua autonomia, identidade e continuidade da carreira, por outro, Maria queria gerir a sua posição, a sua imagem, mantendo o recato sobre o seu estado emocional e a sua vida privada. Revelar publicamente o luto poderia perturbar a imagem profissional. Daí a sua decisão de dosear a exposição, não usar luto formal, falar tardiamente sobre a viuvez com colegas e manter o recato sobre a vida privada.

“ (...) No centro de saúde só muito mais tarde é que souberam que eu era viúva, muitos colegas meus... eu depois não sou muito de vestir luto, não é? Devo ter andado de cores mais escuras, porque isto também é o que sente não é e um dia há-de voltar a apetecer vestir vermelho, amarelo, essas coisas. Não. Eu acho que o meu grande suporte foi no meu núcleo duro, profissional, nas pessoas com quem eu trabalhava na altura (...) Não me apetecia expor-me a ninguém. Nem hoje, eu tenho aqui uma dificuldade muito grande.” (Maria viúva 42 anos, 3 filhos)

Maria confessa que o facto de ter um estatuto de relevância na sua área de intervenção, não a deixa confortável para partilhar as esferas mais íntimas da sua vida. A vida profissional era e sempre foi importante, mas neste período de sofrimento e vulnerabilidade as suas prioridades eram outras.

“Pensa-se, tomam-se decisões, mas depois faz-se acontecer as coisas, as coisas vão evoluindo, não sou muito de planificar. Então agora vais fazer isto, vais fazer aquilo. Olhe, posso dizer um palavrão. Olha, eu estou na merda, isto vai ser uma treta. Não sei quanto tempo, mas vai ser outra merda. Os meus filhos são a minha prioridade.” (Maria)

Como sublinha Kaufmann (2004), quando o universo institucional deixa de oferecer um espelho coerente (“não me apetecia expor-me a ninguém”), surge a sensação de desfasamento identitário. A reflexividade aqui é estratégica (Dubet, 1994), Maria reordena prioridades, “os meus filhos são a minha

prioridade”, mas sem romper com o capital simbólico acumulado. A sua narrativa confirma a coexistência de uma componente identitária externa (psicóloga reputada) e uma privada (mãe em luto) que se sobrepõem, articulam e negociam continuamente. Ao preservar a autoridade profissional, Maria escuda-se no “núcleo duro” que lhe devolve reconhecimento enquanto, em privado, reconfigura emoções e rotinas familiares. A sua identidade reconstruiu-se nesta tensão, com Maria a navegar à vista entre estas diferentes expectativas estruturais, mostrando como o quadro de referências anterior pode condicionar a sua decisão. Porque, afinal, queria cumprir com as expectativas de comportamento que foram ditadas pelo seu papel de psicóloga na instituição.

De acordo com o expostos pode dizer-se que a identidade de Maria reconstrói-se em tensão e, como sublinha Faia (2005), o conceito de identidade é indissociável do conceito de alteridade, na medida em que o eu interno e externo estão em relação permanente com os processos de reflexividade e consciência e com todos os elementos que estruturam a acção. Esta flexibilidade adaptativa aos contextos de acção, permitem aos indivíduos não só fingir o que gostariam de ser, mas transformar-se em quem fingem ser (Faia, 2005:46). Foi talvez por isso que Maria afirmou, num tom em que se convencencia a si própria, “Pensa-se, tomam-se decisões, mas depois faz-se acontecer as coisas, as coisas vão evoluindo, não sou muito de planificar.”

Nesta fase, é esperado que as viúvas se envolvam numa pesquisa avaliativa de papéis alternativos, que pode ser deliberativa e racional ou influenciada por forças irracionais e emocionais. O processo de acordo com Ebaugh inclui cinco passos: ponderação de alternativas, teste do apoio social, realização da liberdade de escolha, avaliação de prós e contras, mudança de grupos de referência, e ensaio de papéis (real e imaginário).

Um dos casos que ilustra a não-linearidade do processo de reconstrução identitária, apesar da flexibilidade e adaptabilidade preexistentes, será o de Inês que ficou viúva aos 48 anos depois de 25 anos de relacionamento. Inicialmente, Inês incorporou intensamente a identidade de viúva, cumprindo recato e os rituais adequados ao seu conceito de luto. Inês é oriunda de uma família curiosa, que descreve como uma dinâmica familiar marcada por uma forte convivência entre diferentes tradições, religiões e valores.

O pai, que viveu até aos 100 anos, judeu, incentivava os filhos a aprenderem línguas estrangeiras, capitalizando uma competência que considera inata, atribuída ao seu sangue. A mãe, após o 25 de Abril de 1974, tornou-se numa fervorosa activista política, participando militantemente num partido político, enquanto o pai, embora presente e conivente, optou por não se envolver directamente. O pai judeu e a mãe cristã mantinham uma relação harmoniosa que se reflectia na prática religiosa dos filhos. Aos domingos, o pai acompanhava a família à missa, um acto que simbolizava o respeito e a tolerância religiosa entre as duas tradições, apesar das diferenças de fé.

“Por outro lado, a mãe e o pai, preocuparam-se imensíssimo com a nossa educação, era necessário, especialmente para as filhas. (...) E isso era um bocadinho diferente de algumas famílias com quem nos dávamos. O estatuto social e o dinheiro de família eram suficientes para fazer uma boa vida, para contemplarem a vida. Era muito importante e eu sempre vivi com esta ideia de que eu podia estudar o que quisesse, fazer o que quisesse, mas também que tinha de trabalhar”. (Inês)

Inês foi de todas as entrevistadas a que cumpriu o luto no formato mais tradicional do tempo de recato e do vestuário. Contudo, a decisão de Inês em seguir o preceito – a tradição – indica que está fortemente condicionada pelo seu habitus (Bourdieu, 1986). O seu sistema de disposições interiorizadas foi estruturado por normas familiares, religiosas e sociais que moldam o seu campo de possibilidades.

Tirei o luto um ano depois. Catorze meses depois do Guilherme, doze meses depois do pai. (...) Mas o preto igualava o meu estado de alma. Fazia com o exterior, era o reflexo do interior, mas não era por isso, era porque não me apetecia ferir com cores em mim. Porque não me apetecia ver cores (...) eu gostava de cumprir o preceito, a tradição (Inês)

Inês, depois da morte do marido, parece suspender a autonomia de que tanto se orgulhava e adopta o guião convencional de viúva. O preto funciona aqui como artefacto performativo (Goffman, 1993) que comunica ao mundo o seu novo estado, mas também como sinal simbólico que espelha o estado de alma, numa exposição clara de como os símbolos sociais embebem emoções privadas.

“É tudo, os estereótipos, os preconceitos que nós temos nas cabeças. Mas não tem mal nenhum. Podemos perfeitamente viver sem vestir encarnado”. (Inês)

Com o tempo, Inês reorientou a sua matriz reflexiva, o que lhe permitiu reavaliar a sua rigidez, demonstrando como os indivíduos renegociam continuamente os significados das suas identidades em diferentes esferas sociais.

Significa isto que em transições de vida a tendência é, como fizeram Sofia e Madalena, manter linhas de continuidade que preservaram o sentimento de coerência (Jaspal & Breakwell, 2014). Inês mantém certos traços – o apreço pela tradição, o sentido de dever – mas renegocia o modo de os expressar (de preto total passa à cor, da autocontenção à participação social). É precisamente esta combinação de estabilidade e inovação que ilustra a adaptabilidade identitária. Não precisou de voltar a vestir encarnado, mas quando se lhe perguntou se conseguia definir quem era por agora, responde com abertura e flexibilidade que não se revelou na sua primeira abordagem ao luto. Como se vê agora? O que pensa de si?

É assim, eu tenho uma fortíssima, fortíssima vontade de ser a Inês, percebe? A Inês, com um passado, evidentemente, mas a Inês, ponto. Não sei ainda como é que lá vou chegar, não sei, porque está a custar, está a custar muito. Sei que essa Inês é a mãe do Tomás e da Carmo, mas eu não vou ser só, nem neste momento, ser a mãe do Tomás e da Carmo, isso seria absolutamente redutor para mim, peso absolutamente incomportável para eles.

A razão da minha vida não são os meus filhos, eles são uma, mas não é a razão da minha vida, eu não os posso por esse peso em cima deles, não quero, e com isso catapulta para níveis enormes, à vontade eu rapidamente perceber quem é esta Inês, mas eu ainda não me sei definir. Portanto, é assim, se formos pela parte familiar, eu digo: Olha, eu sou mais nova dos Silvas, pronto, sou filha da N. e do V., e pertenço a uma família muito grande, graças a Deus, todos muito amigos e com harmonia como regra.” (Inês)

“Eu tenho uma fortíssima, fortíssima vontade de ser a Inês” revela uma tensão entre a procura por um eu genuíno, separado de papéis herdados, e, ao mesmo tempo, enraizado numa história biográfica e relacional. Inês distingue o seu eu essencial de outras definições relacionais (mãe, filha, viúva), enquanto reconhece que ainda “não sabe como lá chegar”. Inês enuncia com clareza um projecto de identidade reflexiva. E quando refere que “Eu ainda não me sei definir” pode indiciar a angústia identitária que acompanha essa tarefa singular e individual, quebrada das tradições e regras antes interiorizadas, mas ainda assim contextualmente enquadrada, que pode gerar insegurança e fragmentação (Giddens, 2002).

Porém este processo não é meramente individual e remete para os papéis e para os constrangimentos sociais a eles associados. A recusa em ser apenas mãe - “isso seria absolutamente redutor”- remete para uma crítica aos papéis sociais normativos, tradicionalmente atribuídos às mulheres. Inês não nega a importância dos filhos, mas recusa o confinamento identitário a essa função, propondo uma reconfiguração em que a maternidade é apenas uma dimensão do eu em reconstrução. Ao afirmar que “não posso pôr esse peso em cima deles”, Inês reconhece a interdependência emocional entre si e os filhos, mas também a responsabilidade de não instrumentalizar os laços em jogos de poder e subalternidade que condicionariam a liberdade dos filhos. Este raciocínio reflecte a ideia de individualização relacional, porque mesmo em relações próximas, os indivíduos procuram preservar a sua autonomia e não delegar o sentido da vida em outrem.

Na parte final deste excerto, identifica-se uma ligação às origens que funciona como âncora identitária (Bourdieu, 1980; Ricoeur, 1991) que, perante a incerteza identitária, a reveste de referenciais familiares estáveis. Este gesto é coerente com o que Paul Ricoeur (1991) chama de identidade narrativa, uma forma de dar continuidade ao eu, articulando as mudanças e rupturas em torno de um fio condutor biográfico e de um sistema de pertença e valores que molda as disposições e oferece terreno de segurança numa fase de instabilidade (Bourdieu, 1980).

A narrativa de Inês demonstra que a identidade não é um estado, mas um processo dialogado entre costumes, recursos biográficos e escolhas reflexivas. Ao vestir e despir o preto, ela literal e simbolicamente integra novas texturas no seu eu num luto que não termina, mas que se transforma em alicerce para outras versões de si mesma. Inês caminhava para o restabelecimento efectivo da sua actividade profissional e dizia abertamente que gostaria de voltar a ter uma companhia, usando uma expressão que nunca mais vou esquecer.

“Os alemães têm uma expressão giríssima para companheiro, “Der Lebensbegleiter”  
É aquele que viaja pela vida connosco. “ (Inês)

Viajar pela vida com alguém, é talvez a frase que defina melhor a frescura de uma conjugalidade equilibrada.

### **O ponto de viragem – Desencadear a mudança**

Neste ponto analisaremos os casos de Edite e de Carla porque são os que melhor exemplificam esta proposta de ponto de viragem. Nesta fase de saída, segundo Ebaugh, (1988) os pontos de viragem anunciam a decisão de abandonar o papel, como também ajudam a reduzir a dissonância cognitiva e facilitam a mobilização dos recursos morais e sociais necessários à saída. Os indivíduos experienciam uma vasta gama de emoções, desde alívio até medo e culpa.

Edite, psicóloga clínica, mãe de dois filhos, que na altura da morte do pai tinham 14 e 18 anos respectivamente, sabe que teve de assumir outro papel, “Eu tenho que agora ser a mãe, o pai, a dona de casa. Tudo tem de ir para frente”. Sabia que não podia parar, tinha de “continuar a caminhar e caminhar. O poeta diz ‘O caminho se faz caminhando’ e eu continuo a caminhar”. (Edite). Porque a Identidade não é ser de forma imutável, é um trabalho (Dubet, 1994:16).

Se, por um lado, a viuvez representa uma amputação simbólica do self vinculado ao outro, por outro, pode também ser o início de um caminho progressivo de transformação e reorganização que integra a ruptura como parte constitutiva de uma nova identidade. Edite vê nas suas características de personalidade, porque se vê como “uma mulher de objectivos e de causas” e na sua experiência de vida, os motores para o processo de reconstrução da sua vida pessoal e familiar. Edite constitui-se pela sua experiência, explica-se, justifica-se e manifesta como constrói as suas práticas; e esta reflexividade torna-se parte integrante da experiência social, não algo exterior a ela (Dubet, 1994).

“Eu sempre fui assim. Não tem a ver com viuvez, tem a ver comigo e com a história de vida.  
Eu sempre fui uma lutadora. (...) Eu tenho de me centrar nas soluções”. (Edite, viúva 52  
anos, 2 filhos)

Edite é muito clara quando afirma que sente que lhe amputaram um membro, mas tem de prosseguir, tem de se centrar nas soluções. Tem de continuar a caminhar porque é mãe. Mas a maternidade não é tudo, e reconhece que a sua vida também gira muito em volta da actividade profissional intensa de com visibilidade mediática. É no trabalho que encontra as forças e sabe que tem de assumir múltiplos papéis simultaneamente, reconhecendo, contudo, que essa multiplicidade de funções se ancora num ethos de luta e resiliência, já presente na sua biografia anterior à viuvez. As condições de possibilidade do ethos de Edite radicam na continuidade biográfica que lhe permite inscrever a perda numa narrativa de coerência pessoal (Dubar, 2006); na pluralidade de papéis sociais e lógicas de acção que articula entre maternidade e profissão (Dubet, 1994), assegurando a estabilidade identitária; e nos

princípios motivacionais de auto-eficácia e distintividade, reforçados pelo reconhecimento público da sua actividade (Jaspal & Breakwell, 2014). Assim, a viuvez não constitui uma ruptura, mas antes uma etapa integrada no seu percurso de vida. É a partir dessa narrativa de coerência pessoal que Edite encara a perda, não como interrupção total, mas como uma esquina difícil de dobrar ao longo do seu percurso e que integra na sua experiência de vida.

Assim, a experiência de Edite é exemplo de um luto que não se limita à perda do outro, mas que implica também o luto da sua identidade conjugal, abrindo caminho a uma reconfiguração subjectiva que, embora dolorosa, permite dar continuidade ao processo biográfico face às suas expectativas e agência. A viúva que atribui à sua personalidade a energia para assumir novos papéis ilustra esta dinâmica, ou seja, a viuvez constitui um constrangimento, mas a sua resposta revela um processo de autoria relativa, onde a experiência pessoal corresponde, à capacidade de gerir a pluralidade das lógicas de acção. Edite centra-se nos filhos, envolve-se ainda mais na vida profissional para conseguir equilíbrio financeiro e recorre do seu capital social e profissional para afirmar autonomia e constituir-se como autor da sua própria experiência. Estas dinâmicas enquadram-se na proposta de Dubet (1994), segundo a qual a subjectivação é um mecanismo social estruturado pelas condições contemporâneas de fragmentação da experiência social. Os sujeitos tornam-se construtores constrangidos que utilizam os recursos disponíveis para conferir significado às suas práticas, podendo transformar limitações estruturais em oportunidades de construção identitária.

Carla, que ficou viúva com 36 anos e 3 filhos, os gémeos de 7 anos e o mais velho de 14, teve de fazer um caminho de conquista por um lugar que não sabia onde se encontrava. Este caminho de reconstrução, “tendo a montante um passado mitificado e a jusante um destino idealizado” (Pais, 2007:206), é um caminho de descoberta e de transformação. Carla descreve-se num corpo vazio e mais à frente num lugar em aberto, sem saber “quem era nem quem queria ser”. Sente um vazio de algo que se percebe já não existir. Algo que não se via espelhado no outro.

“A sensação do corpo estar todo vazio. Que nada! Por muito que custe, é um vazio cheio, porque não havia espaço para mais nada, mas ao mesmo tempo que não sabia se tinha alguma coisa lá dentro, eu acho que aí começou a reconstrução de tudo novamente. Há uma reconstrução. “

“A Carla que não sabia, que não sabia para onde é que se ia voltar, eu não sabia quem era e mais, quem é que eu queria ser! Sabia claramente que ia começar tudo de novo, ao ponto de até as pessoas à minha volta começarem a mudar “ (Carla)

As rupturas biográficas obrigam o sujeito a fabricar convicções identitárias. Sem essa crença provisória, não há energia para a acção (Kaufmann, 2004;171). Carla começa justamente por inventar a imagem de uma sobrevivente, procurando no olhar dos outros o reconhecimento que a legitime. Um olhar e o reconhecimento que lhe permita a reinterpretação biográfica do “eu” narrativo que conta a sua vida para lhe dar sentido (Dubar, 2006; Singly 2000). Carla descreve-se num lugar em aberto, onde tudo

parecia possível, e inicia um percurso de busca de sentido de si e do outro, para recomeçar. Neste processo, parece procurar reconhecimento, uma imagem que lhe devolva energia, para se transformar a si própria e aos outros. Assim, esta convicção parece impulsionar a acção.

Carla actua em contextos de sociabilidade marcada pelo reconhecimento social e simbólico como o espaço familiar, as redes de apoio e, sobretudo, o espaço público, onde a escrita autobiográfica se converte em visibilidade. Dispõe de recursos identitários e relacionais que lhe permitem reinterpretar a sua biografia, mobilizando capitais culturais (competência narrativa, escolarização), sociais (redes de reconhecimento e leitores potenciais) e simbólicos (estatuto de cuidadora/viúva/lutadora). É neste cruzamento de contextos e capitais que a sua convicção identitária se transforma em energia para a acção (Kaufmann, 2004; Dubar, 2006; Singly, 2000). Carla viveu a experiência do cancro e da morte prematura do marido e quer capitalizar a sua experiência, iniciando um caminho de descoberta. Resolve escrever um livro.

À semelhança de outros autores convocados ao longo deste trabalho, Den Elzen (2017:43) descreve a viuvez como uma experiência que desafia a continuidade do eu (self), gerando uma descontinuidade identitária que exige a reorganização de múltiplas “vozes internas”. Segundo a autora, o processo de reconstrução assenta no diálogo entre o eu anterior e o eu posterior à perda, promovendo a integração de vozes conflituantes na construção de uma nova estabilidade narrativa. A partir da análise de duas mulheres viúvas em idade jovem, Den Elzen examina o impacto profundo da perda conjugal e a forma como ambas reconstruíram a sua identidade através da escrita autobiográfica. É através das memórias que no trabalho de Den Elzen se identificam processos de gestão da perda, de reorganização da vida pessoal e de resolução dos conflitos identitários desencadeados pelo luto. A análise é conduzida à luz do conceito de “eu” dialógico (Hermans, 2001) e concebe o self como uma multiplicidade de vozes internas em diálogo contínuo, em confrontação com expectativas sociais normativas, com a necessidade de redefinir papéis relacionais e à procura de novo sentido cognoscível, de um propósito.

Carla encontrou o seu propósito na escrita:

“Fases que andava sem dormir, mais altos e baixos com os miúdos, fases que chorava, chorava e comecei a escrever. Escrevi, escrevia, debitava texto, e acabei. Um amigo meu, que é chato, achava que eu devia escrever e não acho que escreva bem. (...), e eu acabei por fazer um livro, tens de fazer dizia ele e eu disse: “Olha, então é assim, tu podes ser o editor do livro, mas com uma condição, todo o dinheiro que angariares vai para o IPO do Porto. Fez um ano que Paulo morreu e ali estávamos, na biblioteca de Torres Novas. Eram 6 € cada livro, coisa com o design feito por mim, (...) o dinheiro reverteu para o IPO e fizemos a 1000 e tal euros. Porque acho que a missão da minha escrita foi muito catártica e estava a caminho de uma partilha qualquer em silêncio, não é preciso nós dizermos a alguém, mas é que não, porque eu tenho um sentido muito prático.

Den Elzen (2017) afirma que a narrativa autobiográfica contribui de forma positiva para a reconstrução de uma identidade coesa, após uma ruptura existencial significativa. A escrita pode ser assim, um espaço com tempo, localizado e objectivo que liberta o diálogo interno para dar sentido às experiências, negociar emoções conflituantes e, por fim, construir um novo sentido de “eu”. São momentos de reflexividade, de reposicionamento em que o indivíduo se permite ser observador e objecto de observação (Lahire, 2008).

A relevância desta análise reforça a escrita como meio, como estratégia para a reorganização narrativa da experiência de ruptura e para a reconstrução de sentido – um ponto de viragem. Neste enquadramento, a prática da escrita autobiográfica permite ao sujeito ordenar temporalmente os acontecimentos vividos, transformando o caos inicial da ruptura numa narrativa dotada de coerência interna. Esta reorganização simbólica constitui-se como uma estratégia de reinscrição do eu numa trajectória dotada de continuidade, mesmo quando marcada pela disrupção (Caetano, 2021)

Para além da reconstrução do fio narrativo da experiência, a escrita como qualquer processo reflexivo, assume uma função integradora entre dimensões objectivas e subjectivas da vida social. Ao narrar a sua história, o indivíduo articula factos, papéis sociais e enquadramentos estruturais com emoções, significados e interpretações pessoais. Esta capacidade de entrelaçar o social e o íntimo torna-se particularmente relevante num modelo analítico que promove a articulação entre diferentes dimensões: estrutural, interaccional e individual das crises, ultrapassando a perspectiva dicotómica entre estrutura e agência.

Importa ainda sublinhar o potencial da escrita enquanto espaço de distanciamento reflexivo e elaboração emocional. Ao narrar, o indivíduo reconfigura a sua dor, reinscreve o sofrimento numa estrutura de significados e, nesse gesto, transforma o trauma em conhecimento sobre si próprio. Como se observa no caso de Carla, a escrita permitiu reposicionar-se no mundo com um propósito renovado. A narrativa escrita constitui-se, assim, como um exercício de reflexividade situada, em que o sujeito reconstrói a sua identidade a partir da própria experiência e com base num processo contínuo de negociação entre passado, presente e futuro.

Embora a reflexividade seja frequentemente celebrada como um traço distintivo da modernidade (Giddens, 2002; 2003), nem todos os processos reflexivos resultam em transformação ou autonomia efectiva (Caetano, 2019). Como aponta Kaufmann (2004), no contexto de vidas marcadas por aceleração, incerteza e sobrecarga de escolhas, muitas decisões que parecem reflexivas são, na verdade, guiadas por valores não questionados, habitus sedimentados e expectativas normativas.

Neste sentido, o que pode surgir é um processo reflexivo que assenta na matriz do modelo antigo, como escreve Kaufmann, isto é, elaborar respostas novas a partir de esquemas de pensamento herdados, o que pode dificultar a construção de futuros verdadeiramente alternativos. A reflexividade, nesse caso, não emancipa, mas reforça o *status quo* interiorizado. Os momentos de crise podem

activar uma reflexividade mais profunda, na medida em que interrompem o curso habitual da vida e colocam em causa os significados previamente adquiridos. No entanto, esta capacidade de repensar o eu e o mundo não é homogénea nem garantida, depende de disposições prévias, condições materiais, enquadramentos relacionais e da própria densidade simbólica que o sujeito consegue mobilizar (Caetano 2021). A reflexividade, assim, é também um recurso que pode ser mais ou menos profundo consoante o contexto e a trajectória individual.

Deste modo, embora as crises biográficas potenciem momentos de introspecção e reorganização narrativa, isso não implica automaticamente uma reflexividade transformadora. Como bem apontam tanto Kaufmann como Caetano, é necessário distinguir entre uma reflexividade performativa, transformadora e uma reflexividade que não leva à mudança e que se limita a reproduzir padrões já existentes, mesmo sob a aparência de mudança. Carla virou a página!

### **Construção da Identidade de “Ex” - Reconstrução Activa**

Aqui falaremos de Luísa e Assunção. Dois casos exemplares desta proposta de Ebaugh (1988). Observar a construção da identidade de Ex, é encontrar a diversidade e complexidade dos caminhos através dos quais procuram recompor o sentido de si. Curiosamente as mesmas duas que ilustram o modelo de conjugalidade tradicional patriarcal.

Luísa ficou viúva aos 50 anos e com três filhos jovens adultos. Oriunda de uma família tradicional com prestígio social no contexto em que viviam. A figura da mulher era ainda um complemento num agregado em que predominava a figura masculina e nome de família do pai. O pai morreu ela era ainda jovem e o seu irmão ocupou a figura do homem da casa. Luísa passou a ser “a irmã do Fernando”. Não houve imposições formais, apenas as identidades colectivas que estão nas mentes individuais e emergem de um tradicionalismo ainda muito próximo e persistente de um colectivo de tempos idos (Kaufmann, 2004).

“Afinal passei a ser eu, passei a ter uma identidade. Antes era filha de, irmã de (sim porque sempre fui a irmã do Fernando) e depois fui a mulher de. Agora sou eu, a Luísa” (focus group)

Luísa conquistou, com o tempo, um espaço que passou a ser só seu. No entanto, mesmo mergulhada num desgosto profundo, foi visível a transformação. Quando se questionou sobre as mudanças positivas após a morte do marido, entre uma lágrima e um suspiro, emerge, nas suas palavras, uma mulher mais livre, inteira, já não dependente da sombra de um homem que, em vida, ocupava um lugar socialmente mais destacado. Ainda assim, Luísa daria tudo para que Vasco pudesse voltar, continua a usar o nome dele, porque afinal, foram muitos anos partilhados e, de certo modo, ainda se sente “a mulher de”. Mas agora, reconhece-se também como alguém por inteiro, numa pele que é só sua. “Pois eu acho que passei a ser eu”

Conforme se depreende do percurso de Luísa, o conceito de identidade condensa, num mesmo processo, socialização, diferenciação e pertença. Ao longo do ciclo de vida, Luísa interiorizou e integrou os quadros de referência dos sucessivos papéis socialmente tipificados como a filha de, irmã de, mulher de, mãe de que lhe deram estabilidade e reconhecimento (Kaufmann, 2004). Luísa, seguindo o padrão das outras entrevistadas, inicia assim um processo de diferenciação e simultaneamente de pertença, pois mantém conexões com o passado (nome do marido, memórias), demonstrando que a nova identidade não substitui a anterior, mas sim a integra.

Assunção tem um percurso mais orientado para a construção de um estatuto de provedor e a sua reestruturação é assente principalmente nas práticas. A sua vida mudou completamente, mas o processo passa pelo crivo das expectativas individuais, das expectativas institucionais e sociais. Assunção é menos livre do que pensa (Kaufmann, 2004: 249). Assunção não é totalmente livre, mas reconfigura as suas margens de manobra dentro de estruturas rurais, familiares e económicas. A viúva passa de objecto expectável (dependência), a sujeito activo (empreendedor), evidenciando a interacção entre crise estrutural, reflexividade e legitimação social.

Assunção ficou viúva aos 49 anos com três filhas ainda dependentes de 14, 17 e 19 anos, e exemplifica esta multiplicidade identitária que se construiu aparentemente na intersecção de diferentes lógicas de acção, integração, estratégia e subjectivação. Tinha deixado de trabalhar para acompanhar o marido na sua vida no campo. Oriunda de uma família tradicional, a vida de dona de casa era comodamente compatível com o seu ideal de conjugalidade e família. Depois da morte de Lourenço passou pelo processo de integração, adaptando-se ao papel social de viúva e mãe com a responsabilidade total das filhas e da sobrevivência da família. Assume o negócio do marido e desenvolve novas competências profissionais, para garantir estabilidade financeira e o nível de vida a que todos estavam habituados.

“Eu estou a seguir o que eu acho que está certo e a florestação foi uma combinação que tinha feito com o Lourenço, ele é que me tinha dito, vamos reflorestando e vamos reduzindo as vacas. Pronto, não consegui. Mas tinha uma coisa já planeada. Só que eu tenho de tomar essa decisão, não é? E são decisões que custam um bocadinho, sabendo que se correrem mal, são milhares de euros que vão para o lixo, claro. “

“Comprei um touro. Já comprei uma dúzia de novilhas que são para aumentar a vacada. Mandei abater o que achei que estava velho, porque, entretanto, a vacada foi se deteriorando. Houve ali uns anos que o João não nada. Não fez porque eu acho que ele já estava doente. Ele próprio disse que tomou umas as decisões um bocado estranhas. Por isso tentei reorganizar que ainda não está, mas todas as decisões, o que me custa é que qualquer decisão que eu tome, custa milhares de euros. Percebe, isto que são coisas que cansam que, não é cansam, desgastam.” (Assunção)

Assunção recusou definir-se exclusivamente pela perda, optando pela imagem de mulher forte e resiliente. No seu caso, a articulação entre a representação associada ao género e a do campo agrícola

revela-se particularmente paradigmática. O choque entre viuvez e gestão do negócio criou tensão e ansiedade consideráveis. Assunção viu-se obrigada a assumir uma masculinidade económica, quebrando o guião de género dominante no círculo social e profissional em que se inseria.

Os sogros esperavam que ela não conseguisse manter ou continuar com a actividade, colocaram entraves e levantaram questões, “mas enganaram-se”. Ao que parece, as disposições incorporadas já não coincidiam com as novas exigências do contexto, abrindo uma brecha onde, exactamente, a mudança se torna possível. Pelo que foi dado a perceber, Assunção gosta de dosear a exposição dos sentimentos e das emoções e opta por ter um olhar encorajador sobre o futuro que se reflecte no sucesso na sua empreitada. Derrota o cepticismo dos sogros e da vizinhança rural, desvalorizando o regime doméstico que sublinhava a dependência feminina. Assunção cumpre, como refere Brandão (2014. 147-148), a lógica do sujeito visível e a capacidade de (re)conhecer a realidade social e por outro, a recusa ser e fazer apenas aquilo que é socialmente expectável. Assunção navegou entre múltiplas pertenças, profissional, mãe, mulher independente, demonstrando como a identidade resulta de combinações dinâmicas entre diferentes papéis sociais e por uma reflexividade quente (Kaufmann, 2004) organizada em torno da abertura e da distância crítica para se reinventar (p. 251).

### **O tornar-se como descoberta: entre possibilidades e constrangimentos**

As narrativas das seis participantes que se consideraram paradigmáticas, não são casos únicos ou excepcionais, mas sim casos-tipo que ilustram padrões identificáveis noutras entrevistadas.

Maria exemplifica os dilemas entre autenticidade pessoal e performance profissional, desenvolvendo uma estratégia sofisticada de “dosear a exposição” do luto.

Inês ilustra a negociação entre habitus tradicional e reflexividade moderna, transitando do cumprimento rigoroso do luto formal para uma progressiva flexibilização que mantém elementos convencionais através de escolhas conscientes.

Carla desenvolveu uma estratégia única de transformação do sofrimento em contributo colectivo através da escrita autobiográfica, culminando num livro cujos lucros reverteram para fins solidários, exemplificando como a narrativa pode transcender a função terapêutica individual.

Luísa dá voz a um espaço que é só seu, demonstrando que a nova identidade não substitui a anterior, mas sim a integra.

Assunção representa a subversão mais radical das expectativas normativas de género ao assumir com sucesso a gestão do negócio agrícola num contexto rural conservador, emergindo como agente de uma nova economia emocional que privilegia agência sobre vitimização.

Edite exemplifica a capacidade de mobilizar recursos biográficos anteriores para transformar ruptura em continuidade narrativa de coerência pessoal que reinterpreta a crise como confirmação da sua identidade preexistente de lutadora.

Maria e Edite ocupam posições homólogas no campo profissional (psicólogas clínicas), conferindo-lhes competências reflexivas institucionalizadas e legitimidade social para gerir estrategicamente a visibilidade emocional. Contrastam radicalmente com Assunção, cuja trajectória exemplifica mobilidade.

Inês detém o capital cultural mais sofisticado (família cosmopolita, educação plurilingue), permitindo-lhe negociar reflexivamente tradição e modernidade como estratégia de distinção. Maria e Edite, oriundas de classes médias profissionais, mobilizam habitus profissional que transforma crise em competência. Assunção e Luísa, provenientes de contextos de modelos de família tradicionais, enfrentam maior rigidez normativa. Assunção subverte-a por necessidade económica, Luísa vai reproduzi-la por dependência simbólica.

As configurações de suporte revelam desigualdades estruturais. Inês beneficia de redes familiares densas e extensas; Maria constrói redes estratégicas centradas no núcleo profissional e nos amigos geograficamente próximos; Edite mobiliza redes instrumentais que amplificam a sua visibilidade pública e reforçam a narrativa de competência resiliente; Assunção enfrenta redes restritivas marcadas pelo cepticismo de género que teve de ultrapassar; Luísa permanece em redes tradicionais que lhe conferem segurança, mas reproduzem dependência simbólica e expectativas tradicionais sobre os papéis femininos.

As idades diferenciadas cruzam responsabilidades parentais e expectativas sociais específicas dos seus ciclos de vida. Intersectam com posições estruturais específicas no mercado de trabalho, sistemas de protecção social e expectativas normativas. Profissionalmente, as viúvas mais jovens enfrentam carreiras interrompidas ou em consolidação, como Joana que tinha deixado de trabalhar quando estava na rota ascendente, Carla que largara a escola e a sua carreira docente para apoiar a doença do marido e Margarida que ficara em casa ainda numa fase muito inicial da sua carreira. Enquanto algumas das mais velhas como Maria e Edite beneficiam de posições estabelecidas que conferem maior autonomia económica e social. A inserção no mercado de trabalho difere estruturalmente, porque as profissionais mais jovens enfrentam maior precariedade e é-lhes condicionado o acesso a pensões de sobrevivência.

A intersecção idade/classe/género produz assim constrangimentos estruturais diferenciados que moldam objectivamente as possibilidades de reconstrução identitária na viuvez precoce. Assim, seguindo a abordagem social de Bourdieu, a “intersecção idade/classe/género traduz-se em posições desiguais nos campos sociais, que produzem condicionamentos estruturais diferenciados. As viúvas não escolhem livremente o modo de reconstruir as suas vidas, as suas possibilidades são moldadas pelas estruturas objectivas (campo) e pelas disposições subjectivas (habitus).

#### 11.4. Identidades em reconstrução condicionada

Como tem sido dado a observar, a reconstrução identitária na viuvez precoce não configura o retorno à condição anterior (solteira), nem a substituição linear de papéis (de esposa a ex-esposa), nem a superação definitiva da perda. Configura-se, antes, como produção continuada de identidades onde o passado conjugal permanece constitutivamente presente, a condição de viúva se justapõe (não substitui) à de esposa, e o trabalho biográfico de recomposição se estende sem limites temporais definidos. A viuvez não é fase transitória, mas condição que exige gestão identitária continuada que se vai observando nos planos de análise que acima se referiram – o plano narrativo, relacional e performativo - o gerir símbolos (alianças, apelidos), negociar pertenças (famílias de origem e conjugais), articular papéis (maternal, profissional, conjugal passado), construir narrativas (que integram ruptura, sem negar continuidade).

No seguimento do que se tem discutido nesta capítulo 11 sobre a identidade a Tabela 11.1 espelha a síntese analítica das trajectórias identitárias das treze viúvas entrevistadas, articulando as três dimensões teóricas complementares. Num primeiro nível, mobiliza a tipologia das estratégias identitárias proposta por Dubet (1994) e Dubar (2006) – integração, estratégica e subjectivação – para caracterizar o modo como cada mulher gere a ruptura biográfica da viuvez. Num segundo nível identifica os princípios motivacionais predominantes segundo o modelo de Jaspal e Breakwell (2014), evidenciando quais as dimensões da identidade que cada viúva procura preservar ou reconstruir – continuidade, auto-estima, auto-eficácia ou distintividade. Por fim, situa cada trajectória nas fases de transição identitária adaptadas do modelo de Ebaugh (1988), permitindo distinguir entre processos concluídos, parciais, atenuados ou bloqueados.

A organização em três quadros revela padrões distintos de reconstrução identitária (tabela 11.1). O Quadro A agrupa as estratégias de integração, onde predomina a continuidade com papéis e modelos tradicionais, embora com graus variáveis de rigidez ou pragmatismo. O Quadro B reúne as estratégias estratégicas, caracterizadas pela mobilização de recursos económicos ou simbólicos que conferem legitimidade e reconhecimento social fora dos papéis tradicionais. O Quadro C apresenta as estratégias de subjectivação, onde a viuvez funciona como oportunidade de distanciamento crítico face às normas instituídas e de construção de identidades mais individualizadas.

**Tabela 11.1 - Estratégias identitárias**

**Quadro A: Estratégias de Integração**

	<b>Estratégia Identitária (Dubet, 1994; Dubar, 2006)</b>	<b>Princípio Motivacional predominante (Jaspal &amp; Breakwell, 2014)</b>	<b>Fase de Transição Identitária (adaptação de Ebaugh, 1988)</b>
<b>Alice</b>	Integração (pragmática da viuvez na nova relação)	Continuidade funcional	Ciclo atenuado: naturalização sem conflito aparente; alienação performativa da aliança, mas apelido mantido inconscientemente
<b>Joana</b>	Integração (rígida da conjugalidade idealizada)	Continuidade exclusiva	Processo incompleto: bloqueada no vínculo conjugal; ausência de recursos para reflexividade adaptativa; cristalização
<b>Luísa</b>	Integração (reprodução do modelo materno)	Continuidade + Auto-estima social	Transição completa: identidade individualizada dentro do modelo tradicional; experimentação gradual sedimentada em 30 anos
<b>Madalena</b>	Integração (preservação de papéis familiares)	Continuidade + Auto-eficácia materna	Transição completa: identidade de mãe forte socialmente reconhecida; competência performativa estabilizada
<b>Margarida</b>	Integração (preservação simbólica do vínculo conjugal)	Continuidade simbólica + Auto-estima em reconstrução	Transição parcial: mantém símbolos conjugais sem ruptura, 30 anos depois; mãe redimida
<b>Sofia</b>	Integração (do estatuto social e familiar)	Continuidade + Auto-estima	Conclusão do ciclo: matriarca tranquila; resolução da crise patrimonial como rito de passagem; “paz” como marcador

**Quadro B: Estratégias Estratégicas**

	<b>Estratégia Identitária (Dubet, 1994; Dubar, 2006)</b>	<b>Princípio Motivacional predominante (Jaspal &amp; Breakwell, 2014)</b>	<b>Fase de Transição Identitária (adaptação de Ebaugh, 1988)</b>
<b>Assunção</b>	Estratégica (legitimação por sucesso económico)	Auto-eficácia + Distintividade de género	Conclusão do ciclo: empresária emancipada; subversão económica das expectativas de género em contexto rural
<b>Carla</b>	Estratégica (reinvenção criativa via escrita)	Auto-estima + Auto-eficácia pela criação colectiva	Conclusão do ciclo: identidade contributiva; publicação como transformação pública do sofrimento privado
<b>Maria</b>	Estratégica (preservação do núcleo profissional)	Continuidade + Auto-eficácia	Preparação: reconstrução de identidade profissional-materna; gestão estratégica da visibilidade sem ruptura definitiva

### Quadro C: Estratégias de Subjectivação

	Estratégia Identitária (Dubet, 1994; Dubar, 2006)	Princípio Motivacional predominante (Jaspal & Breakwell, 2014)	Fase de Transição Identitária (adaptação de Ebaugh, 1988)
Edite	Subjectivação (biografia de “lutadora”)	Auto-eficácia + Distintividade profissional	Conclusão do ciclo: profissional resiliente; narrativa de continuidade biográfica (viuvez como “esquina”, não ruptura)
Inês	Subjectivação (distanciamento crítico da tradição)	Continuidade (raízes) + Distintividade (autonomia)	Conclusão do ciclo: nova identidade autónoma em construção; “limbo” como fase transitória entre habitus tradicional e individuação
Leonor	Subjectivação (identidade múltipla negociada)	Continuidade + Distintividade	Conclusão parcial: síntese identitária múltipla; gestão de três pertenças familiares sem resolução definitiva
Pilar	Subjectivação (crítica das normas de luto)	Auto-estima em tensão	Transição ambivalente: tensão não resolvida entre bem-estar sentido e expectativas normativas de sofrimento prolongado

Fonte: Elaborado pela autora

Este trabalho identitário não ocorre em vácuo social, mas é estruturalmente condicionado por habitus incorporados e distribuição desigual de capitais que delimitam objectivamente o campo de possibilidades. O habitus patriarcal cristaliza Margarida trinta anos em continuidade rígida; o habitus profissional permite a Maria e Edite gestões estratégicas que consideram eficazes; o habitus cosmopolita oferece a Inês reflexividade crítica que questiona a tradição, mas que ao mesmo tempo a condiciona.

O capital económico, cultural, social e simbólico distribuem-se desigualmente, produzindo trajectórias divergentes. Um dos casos mais significativo e que exemplifica o impacto das fracas redes sociais e familiares e da ausência de estruturas sociais de apoio social é o de Joana, que sem recursos financeiros cristaliza-se na sobrevivência; Sofia, com capital simbólico familiar, estabiliza-se como matriarca e competente no restabelecimento do lugar da família; Assunção, com capital económico objectivado, subverte género; Carla, com capital cultural, converte sofrimento em contributo. A agência não é escolha livre mas capacidade estruturalmente distribuída de mobilizar recursos disponíveis para produzir respostas criativas dentro de constrangimentos objectivos.

As três estratégias identitárias — integração, estratégia, subjectivação — não são escolhas conscientes, mas configurações práticas que ocorrem da articulação entre disposições incorporadas, recursos disponíveis e contextos de acção. A integração predomina quando os capitais sociais e

simbólicos permitem preservar pertenças e papéis familiares; a estratégia emerge quando capitais económicos ou culturais permitem a demonstração de competência objectiva; a subjectivação torna-se possível quando capital cultural oferece recursos para a reflexividade crítica. Estas estratégias não se excluem mutuamente, podem coexistir em tensão, como evidencia Inês (integração familiar + subjectivação individualizante) ou Maria (estratégia profissional + integração maternal).

Os princípios motivacionais — continuidade, auto-eficácia, distintividade, auto-estima — são orientações estruturalmente condicionadas que se activam conforme as estratégias adaptativas que forem mobilizadas. A continuidade predomina nas estratégias de integração, porque para preservar pertenças há que manter vínculos; a auto-eficácia predomina nos estratagemas estratégicos, porque demonstrar competência valida identidade; a distintividade predomina nas estratégias de subjectivação, porque afirmar singularidade exige trabalho de distanciamento crítico, mas que nada nos garante que seja consciente e reflexivamente construído. A auto-estima atravessa todas as estratégias, mas manifesta-se de forma diferenciada sendo construída com base no social e na necessidade de validação externa (Luísa), na maternidade (Madalena), no contexto profissional (Edite) e finalmente em tensão (Pilar). Esta tensão narrada por Pilar é interessante de destacar, porque duas forças operam simultaneamente, a validação empírica (estou bem, sou capaz) e a sanção normativa interiorizada (não deveria estar bem tão cedo/tão completamente) que não se dissolve. A auto-estima reconstrói-se, mas permanece ambivalente, oscilando entre afirmação e dúvida.

As fases de transição — adaptação do modelo de Ebaugh — não descrevem sequência evolutiva, mas estados de transição identitária estruturalmente determinados. “Conclusão de ciclo” não significa dissolução do vínculo conjugal, mas produção de identidade híbrida socialmente reconhecida e subjectivamente estabilizada como em Luísa e Assunção, mas com motivações completamente distintas. Luísa opta pela integração, motivada pela continuidade e pela auto-estima social, Assunção verdadeiramente estratégica, é motivada pela auto-eficácia e pela distintividade de género. “Processo incompleto” não é falha individual, mas impossibilidade estrutural, quando capitais estão gastos ou são inexistentes, como o caso de Joana, que opta pela integração rígida da conjugalidade assente na continuidade. A “Transição ambivalente” não é indecisão, mas tensão normativa constitutiva como o caso de Pilar. A não-linearidade e a simultaneidade dos processos levam a considerar que a identidade reconstrói-se contingentemente através de articulações instáveis entre lógicas de acção coexistentes.

Esta dualidade que Inês expressa “É assim, eu tenho uma fortíssima, fortíssima vontade de ser a Inês. Percebe?” ilustra esse conflito entre a sua identidade conjugal e uma outra que ainda não sabe reconstruir é aquilo que Bennett (2010) designa como identidade aumentada. Este é um processo que envolve os papéis passados e presentes, afectando a construção de toda uma narrativa em torno de si e do seu casamento. Segundo Bennett (2010), a identidade das viúvas não é uma simples substituição da condição de esposa pela de viúva, mas sim um processo de acumulação e transformação identitária.

O processo assume a forma de uma identidade aumentada, onde coexistem a identidade de esposa, mantida através de laços simbólicos com o falecido, a identidade socialmente atribuída de viúva, e, em alguns casos, novas abordagens de crescimento pessoal e independência. Esta sobreposição de papéis gera frequentemente uma tensão significativa. Precisamente quando as mulheres se percebem como integrando harmoniosamente o passado, presente e futuro e por outro, a sociedade tende a reduzi-las ao estatuto único de viúva, ignorando a sutileza e a complexidade da sua experiência à procura de uma nova identidade.

A viuvez fora do tempo revela, exemplarmente, como a identidade não é essência permanente, nem construção voluntarista. É oportuno considerar que não parece que as viúvas cedam à vontade em detrimento do conhecimento, mas são sim envolvidas num processo social estruturalmente condicionado, onde se articulam constrangimentos objectivos (distribuição de capitais, posições no espaço social, expectativas normativas de género e idade) e trabalho biográfico reflexivo (narrativas, escolhas simbólicas, negociações relacionais). As viúvas não escolhem livremente quem se tornam, porque tornam-se o possível dentro dos limites estruturalmente impostos, mobilizando criativamente recursos, desigualmente distribuídos, para produzir identidades que articulam continuidade e ruptura, dependência e agência, subordinação e resistência. Aliás, eu sou aquilo que fui e onde fui, o que sou hoje e onde estou e o que serei amanhã e onde estarei.

Mas esta compreensão é uma pretensão de articular, como propõem Dubet, Dubar, Bourdieu e os próprios dados empíricos aqui analisados, estrutura e agência, posição e disposição, constrangimentos e possibilidades, numa olhar predominantemente relacional que reconheça simultaneamente o peso das determinações estruturais e a possibilidade criativa das práticas situadas.

As viúvas não são vítimas passivas, nem heroínas resilientes. São agentes condicionados que, dentro de limites estruturalmente impostos pela distribuição desigual de recursos materiais e simbólicos, produzem respostas criativas a rupturas biográficas não escolhidas, reconstruindo identidades cumulativas onde convivem permanentemente continuidade e transformação, passado incorporado e futuro imaginado, constrangimentos estruturais e resistências situadas.

Concluído, os resultados apresentados permitem compreender a viuvez em idade activa como um processo dinâmico de reconstrução identitária, atravessado por tensões entre tradição e inovação, vulnerabilidade e agência. A articulação entre estratégias identitárias, princípios motivacionais e fases de transição revela a complexidade deste fenómeno, mostrando que a identidade das viúvas é continuamente renegociada nas interacções familiares, sociais e profissionais. Desta forma, a viuvez não se reduz a uma experiência de luto individual, mas configura-se como um campo de redefinição social e pessoal, no qual as mulheres, através de diferentes percursos, procuram conciliar a memória da conjugalidade perdida com a responsabilidade presente e a construção de novos horizontes de vida

### **11.5. Aliança e apelido – territórios onde se negocia a reconstrução.**

As estratégias identitárias sistematizadas na Tabela 11.1 manifestam-se também através de suportes materiais que corporizam e tornam visível o processo de reconstrução identitária. Como sublinha Kaufmann (2004), a identidade não é apenas um discurso reflexivo sobre si, mas inscreve-se igualmente em práticas quotidianas, objectos e marcadores simbólicos que constituem o equipamento identitário através do qual os indivíduos gerem a apresentação de si no mundo social. Esta materialidade da identidade torna-se particularmente saliente em momentos de transição biográfica, quando os símbolos anteriormente naturalizados são subitamente desestabilizados, exigindo um trabalho de reconfiguração simbólica.

Se a viuvez revela a identidade como processo dinâmico, os símbolos materiais da conjugalidade - aliança e apelido - constituem dois territórios concretos onde se negocia essa transformação identitária. Estes não foram os únicos símbolos que emergiram ao longo das entrevistas, mas foram, como as narrativas evidenciam, os que se destacaram como centrais nos processos identitários.

No enquadramento teórico apresentado anteriormente, identificou-se o plano performativo como uma das três dimensões analíticas fundamentais, englobando as práticas quotidianas, símbolos materiais (aliança, apelido, vestuário) e rituais através dos quais as viúvas comunicam a sua identidade aos outros. Estes símbolos performativos não constituem meros acessórios expressivos, mas funcionam como dispositivos de mediação entre a identidade para si e a identidade para o outro (Dubar, 2006), tornando observável socialmente a posição que a viúva ocupa ou reivindica. Não se trata de símbolos como expressões internas de estados emocionais, mas como dispositivos sociais que posicionam a viúva em redes relacionais, estruturas familiares e hierarquias de género (Lopata, 1996; Bennett, 2010). Não reduz identidade a narrativas discursivas, mas mostra como se inscreve em corpos (aliança no dedo/pescoço) e instituições (apelido no cartão de cidadão, registos escolares dos filhos). Os símbolos são assumidos como equipamento de fachada que gerem impressões, mas também cristalizam posições estruturais (Goffman, 1993), e tal como o apelido como capital simbólico incorporado, estes símbolos não são livremente manipuláveis apenas porque incorporam posições no espaço social, capital simbólico desigualmente distribuído (Bourdieu, 1996) e expectativas normativas sobre o luto e a fidelidade conjugal.

A análise dos processos de reconstrução identitária na viuvez deste estudo sugere que as viúvas não 'voltam a ser quem eram' nem simplesmente 'se adaptam', elas tornam-se, no seu tempo e com todas as especificidades que as distingue, algo de diferente. Esse novo diferente integra o passado conjugal com as exigências do presente e as possibilidades futuras. Este processo contínuo de transformação materializa-se de forma particularmente evidente nos símbolos concretos da conjugalidade, nomeadamente, a aliança no corpo e o apelido na sociedade. Se a identidade das viúvas

se constrói na tensão entre “ser e tornar-se”, é notório o papel destes artefactos simbólicos nessa negociação identitária, tornando-a visível e significativa, para si e para os outros. A aliança e o apelido funcionam assim como laboratórios de negociação onde se ensaiam as possibilidades e limites da autonomia pós-conjugal, revelando como a transformação identitária se inscreve simultaneamente no corpo individual e no tecido social.

### **11.5.1. A aliança – Território de transformação**

*A viuvez é também uma condição, pelo menos inicialmente, ambígua e ambivalente – ambiguidade de sentimentos, ambivalência de situação, principalmente para a mulher: não estar mais, e de certo modo ainda estar casada. Situação magnificamente representada pela tradicional – em processo de desuso – prescrição de seguir carregando a aliança do morto. Em tempos não muito pretéritos, ser a “Viúva Fulano de Tal”, ainda sem um nome social próprio. (Brito da Motta, 1997:15)*

A aliança, enquanto objecto simbólico, desempenha um papel fundamental nos processos de construção e reconstrução identitária das mulheres viúvas. Muito mais do que um simples objecto de adorno, ela é portadora de significados culturais, emocionais e relacionais que a tornam um marcador identitário performativo (Goffman, 1993). O uso ou não uso da aliança após a morte do marido constitui um gesto carregado de intencionalidade, que oscila entre a ruptura, a continuidade e a reconfiguração simbólica.

Neimeyer (2001) defende que o luto não consiste apenas na aceitação da perda, mas na tentativa de reorganizar simbolicamente a vida após a disrupção biográfica. A aliança funciona, neste contexto, como uma âncora identitária, ela pode ser alienada para permitir o desligamento, mantida para preservar um vínculo, ou transformada para integrar passado e futuro num novo significado (Haase & Johnston, 2012; Van den Hoonaard, 2006).

Estas decisões não são indiferentes ao contexto social e relacional das viúvas. Como defendem Dubar (1998, 2006) e Giddens (2002), a identidade é continuamente (re)negociada no cruzamento entre estrutura e agência, entre os papéis sociais e os sentidos subjectivos atribuídos pelo sujeito. Neste sentido, o uso da aliança após a viuvez deve ser entendido como um elemento estruturante da narrativa identitária que condensa memórias, dor, desejo de continuidade ou, pelo contrário, vontade de recomeçar. Este texto explora as diversas lógicas de uso, revelando a pluralidade de formas de lidar com a perda e de reinscrever o self numa nova ordem simbólica.

Todas as entrevistadas usaram aliança como sinal da sua união e como símbolo associado à sua identidade de mulher casada. A aliança conjugal é um marcador público da relação e da sua legitimidade social, representa a transição para uma nova posição relacional, de um novo estatuto, no modelo mais tradicional de compromisso, fidelidade e estabilidade. A aliança não é apenas um adorno, mas um dispositivo simbólico de pertença. Inscreve o indivíduo numa relação específica, alterando a

sua posição nos circuitos sociais e a percepção de si mesmo e dos outros. Claude Dubar (2006) sublinha a importância dos marcadores sociais e relacionais no processo de identificação e a aliança, neste sentido, pode ser vista como um elemento constitutivo da identidade social conjugal.

Haase & Johnston (2012) estudaram jovens viúvas durante o processo de gestão da perda, os mecanismos que estiveram por detrás do processo de reconstrução da sua identidade e de que forma abordaram a tarefa de reconstrução de sentido. As participantes reconfiguraram os símbolos que representavam os seus casamentos e os seus maridos. A aliança, tornara-se um símbolo carregado de outros significados que poderiam ser gatilhos para seguir em frente, deixar ir, manter a conexão ou ser usada como recurso identitário em momentos especiais. A aliança transforma-se num emblema ambíguo, porque pode representar continuidade identitária, protecção emocional ou, pelo contrário, um obstáculo para seguir em frente. À luz da teoria da reconstrução de sentido no luto (Neimeyer, 2001), este processo reflecte a tentativa de reconfigurar a narrativa pessoal e relacional após a perda. Os símbolos do casamento funcionam como âncoras de identidade, e a sua reorganização implica não apenas uma reorganização material, mas uma transição psicológica e social do nós para o eu.

A análise comparativa das entrevistas realizadas neste estudo revela a coexistência, de três registos de relação com a aliança após a viuvez. Um registo de separação/alienação, outro de continuidade e outro, ainda, de reconfiguração. Estes registos são articulados de forma flexível pelas próprias viúvas ao longo do processo de luto.

### **A alienação deliberada**

Alice e Pilar foram as únicas que retiram a aliança pouco tempo depois da morte dos seus maridos, assinalando o fim de uma conjugalidade. Este gesto produz aquilo, e adaptando de Moscovici (2004), se designa por re-ancoragem identitária. Alice entende que tem de explicar à filha com apenas 6 anos que vai deixar de usar aliança, porque já não está casada.

“E quando e para mim aquilo era (...) o símbolo da minha vida com o meu marido. Tirei a aliança, (...) Acho que não foi muito tempo depois. (...) mas tirei, e disse a Beatriz. Olha, expliquei, a mãe vai tirar a aliança, porque para mim a aliança era a vida com o paizinho e, portanto, eu agora já não tenho a vida com o paizinho, tenho memória, tenho o coração, está no meu coração e a aliança fica para sempre, mas já não faz sentido que eu não sou casada com o pai, já não sou casada e, portanto, não faz sentido”. (Alice, viúva aos 46 anos, 1 filha)

Alice e Jorge casaram com 40 anos depois de 16 anos de relacionamento. Usavam a aliança como símbolo do seu amor e, (...) portanto, (a aliança) fazia parte do que tinha sido e não do que era agora. Alice estabelece uma separação muito clara quanto à função deste símbolo que deixou de fazer sentido. O motivo pela qual este objecto existia desapareceu, logo, toda a sua carga simbólica se diluiu.

Pilar também não encontrava sentido no uso da aliança, ou talvez quisesse acabar com uma representação simbólica que a sobrecarregava e entristecia.

“Sim, e durante algum tempo, usei as duas e depois tirei-as. Era a tristeza, a melancolia, a perda, era uma coisa... e que fazia parte de um estado que já não existia. Não existia, portanto, a viuvez é uma coisa horrorosa.” (Pilar, viúva 50 anos, 3 filhos)

Nestes casos, a alienação funciona também como estratégia de protecção emocional, privar-se do objecto evita, segundo a própria, a dor diária que culminaria num luto crónico (Stroebe & Schut, 2010; Van den Hoonaard, 2006).

Importa notar que nem todas as decisões relativas ao uso das alianças são motivadas por considerações simbólicas ligadas ao luto ou à memória. Em alguns casos, factores práticos ou contingências do quotidiano desempenham um papel determinante. Sofia, por exemplo, deixa de usar anéis devido à artrite e opta por oferecer as alianças aos filhos. Esta decisão que pode ser lida como uma forma de transmissão afectiva e patrimonial da memória conjugal e, também, como um gesto funcional de desvinculação de um ritual.

Já no caso de Edite, o não usar aliança antecede a morte do marido e está ancorada em motivos profissionais e pessoais. Agora depois de Vítor morrer, já não lhe faz sentido, voltar a usar.

“A minha aliança está guardada, mas o Vítor nunca a tirou. (...) Sobretudo, eu não usava aliança. Em termos de psicologia, muitos dos psicólogos não usam aliança para não haver uma contratransferência em termos profissionais. E depois metia, tirava, metia e acabei por tirar. E ele às vezes brincava, qualquer dia ainda tiro a minha...estás à vontade e pronto. E sinceramente, depois acabei por não a colocar e não me fez sentido colocar as duas depois de ele morrer.” (Edite, viúva 52 anos, 2 filhos)

A decisão de não voltar a usar a aliança após a morte de Vítor inscreve-se numa continuidade da sua vivência conjugal prévia, não representando uma ruptura, mas a confirmação de um hábito enraizado. A ausência de sentido simbólico em voltar a usar os dois anéis após a morte do marido, pode ser uma atitude individual ou uma crença de que o luto não se materializa através de objectos visíveis. O facto de Edite não sentir necessidade de reinscrever simbolicamente a perda através da aliança, não significa ausência de dor ou de vínculo, mas antes uma forma distinta de integrar a perda no seu percurso pessoal, que dispensa o uso de objectos simbólicos, socialmente identificáveis, como mediação.

### **A continuidade simbólica**

Tanto Margarida como Joana continuaram a usar a aliança, sem tempo nem espaço definidos para a retirar. Maria usou durante muitos anos e vai usando sempre que sente necessidade, o que leva a depreender que a escolha de Margarida, Joana e Maria se inscreve no paradigma da continuidade dos laços (“continuing bonds”) desenvolvido por (Klass et al., 1996; Neimeyer, 2016; Hewson et al., 2024) que descrevem a manutenção intencional de um vínculo com a pessoa falecida através de objectos, rituais ou diálogo interno. “Os confortos derivados dos laços estavam associados a um sentido de que a pessoa falecida estava de alguma forma próxima, acomodando sentimentos de acessibilidade,

conexão e comunicação” (Hewson et al., 2024:1005)<sup>19</sup> e a literatura mostra que estes laços não são cristalizações do passado, porque quando integrados numa reconstrução de sentido, funcionam como recurso adaptativo que diminui o risco de luto complexo.

“Sinto-me casada. Faço questão de mostrar que sou, que tive marido.” (Margarida)

Margarida ficou viúva com 32 anos. Hoje, passados 30 anos, continua a dizer que se sente casada. E a conversa desenrola-se pelas questões de género (enquanto mulher e mãe) e de classe social (oriunda de uma família com capital económico e social) subjacentes a esta afirmação. A ideia de ter sido casada com filhos dava-lhe uma identidade, conferia-lhe um lugar de respeito social que, na sua perspectiva, uma mulher solteira nunca atingiria.

No círculo social em que Margarida se movia, e fazendo ele parte de um grupo geracional em que a aliança legitimava as emoções ambivalentes no período de luto, este uso ia alimentando as expectativas sociais e evidenciava o respeito pela memória do cônjuge. O padrão surge com maior frequência em entrevistadas de gerações socializadas antes da revolução de 1974, quando a identidade feminina se ligava fortemente ao estatuto conjugal (Wall, 2005).

O tempo parece não ser uma condição. Passados trinta anos ou apenas um, a aliança é marcador. Joana era bastante mais nova. Não era permeável ao mesmo tipo de constrangimentos simbólicos e sociais a que Margarida esteve sujeita, mas também mantinha o uso da aliança. Esta decisão, que era mais do que simplesmente agarrar-se ao passado, era ainda um trabalho de procura de sentido, enquanto se preparava para uma nova vida cujos contornos ainda desconhecia (Neimeyer, 2005).

“Não sei, não consigo tirar.” afirmava Joana. Não fazia planos de a tirar.

“Não sei, não é nada, até porque o Miguel perdeu a dele e andava sem aliança há anos, não é aquela coisa de ter aliança e estamos comprometidos, não é?” (Joana, viúva aos 39 anos, 2 filhos)

Joana, através da aliança, procurava manter o vínculo, manter as referências, as lembranças de tudo o que tinha sido encantador. Manter a memória de uma conjugalidade que Joana definia como perfeita. Não era uma questão geracional, não era uma manifestação de submissão a uma figura institucional, era apenas um elo securizante que não se queria quebrar, que Field & Filanosky (2009:7) denominam como “segurança sentida” através do uso efectivo de uma figura de vinculação como base segura.

Maria já não tem a aliança no dedo, mas usou-a durante uns anos, sem se questionar ou considerar que poderia vir a ser um tema. Continua a usar sempre que sente essa necessidade.

“Eu fiquei com a aliança dele, tenho guardada. Pensei depois de fazer qualquer coisa, ainda não fiz nada. (...). E eu usei aliança durante muito tempo e foi como a roupa, até eu vestir cor

---

<sup>19</sup> tradução Grammarly

de laranja. Não sei. Um dia eu disse: Estou preparada para tirar a aliança e tirei. Não sei.”  
(Maria viúva aos 42 anos, 3 filhos)

Passaram uns anos até isso acontecer e Maria foi conversando durante a entrevista sobre o tema, sobre a simbologia dos objectos, reconhecendo que a aliança era um conforto, uma protecção (a base segura). Maria usava-a como protecção quase divina, “era quase um fetiche”, porque em ocasiões especiais recorria, também, ao anel da mãe, ao fio que o marido lhe tinha oferecido e às argolas da avó, confessando, “estou protegida e porque eles estão comigo e vão comigo”. Para Maria, a aliança no espaço público não comunicava indisponibilidade, nem fronteiras de acessibilidade afectiva e sexual. A aliança era apenas um objecto simbólico de segurança, estabelecia uma relação de protecção e de ligação espiritual, às quais Maria acede conscientemente, porque, confessa, a morte acaba com a vida, não com a relação.

### **A reconfiguração material e narrativa**

Identificaram-se igualmente estratégias híbridas, como as de Luísa, Madalena e Leonor, que passam pela transformação dos símbolos da união numa nova jóia de significado íntimo e indizível, ou pela manutenção do uso simultâneo de ambas as alianças — a própria e a do marido — mediante a reconversão do seu significado.

Luísa começou a usar a aliança de Vasco durante o período da doença. Os tratamentos e as intervenções recorrentes assim obrigavam e para não se perder, Luísa decidiu pendurá-la no seu fio de pescoço. Vasco morreu e Luísa continuou.

“Porque às tantas tive medo de perder a aliança dele e juntei à minha. É um consolo, porque houve uma altura em (...) que eu, de repente perdi todas as memórias, eu não sabia o que eram. Fez-se um vazio enorme” (Luísa, viúva 50 anos, 3 filhos)

Luísa perdeu as memórias da sua vida passada. A intensidade traumática da perda conduziu a um apagamento parcial da recordação objectiva dessa relação. Esteve casada quase 30 anos, e com o choque, chegou a ter dúvidas de alguma vez ter vivido aquela conjugalidade. Este vazio iniciou um trabalho de procura activo de memórias e símbolos que lhe permitissem resgatar um sentido de continuidade com aquilo que, racionalmente, já não conseguia aceder. Tinha consigo as alianças e curiosamente, Luísa não hesitou em unir a sua aliança à de Vasco, numa acção deliberada e carregada de significado simbólico. Mandou colar os dois anéis e, quinze anos após a morte do marido, continua a usá-los sem interrupção. Importa referir que a mãe de Luísa ficou viúva exactamente com a mesma idade, tal como Luísa, também a mãe havia simbolicamente unido as alianças matrimoniais após a morte do seu pai, mandando-as entrelaçar.

A decisão de Luísa revela um gesto de reprodução de capital simbólico, onde se cruzam claramente identificação e diferenciação. Tal como a mãe, também ela uniu as alianças, mas optou por

deixá-las coladas com um pequeno espaço entre ambas, deixando visível que eram dois anéis distintos. A literatura reconhece amplamente este tipo de transmissão intergeracional de práticas simbólicas no luto, como uma forma de preservar significados familiares, conferindo-lhes nova vida e coerência num contexto marcado pela ruptura (Walter, 2007). Assim, ao colar as alianças, Luísa reconfigura a perda num objecto concreto que a mantém ligada ao marido, à história partilhada e ao modelo materno de resposta à perda. Enquanto a mãe optou pelo entrelaçamento, eventualmente um símbolo de fusão total, Luísa manteve a separação visual entre os anéis, o que pode evocar uma parceria de vida em que dois indivíduos caminharam juntos, lado a lado. Este gesto reforça a ideia de que o luto, além de um processo individual, é profundamente enraizado em narrativas familiares, sendo frequentemente mediado por objectos, símbolos e rituais herdados (Rubin, Malkinson & Witztum, 2012).

Já Leonor e Madalena fundem as alianças numa nova jóia, inscrevendo iniciais ou símbolos que fizessem referência aos filhos. Este gesto simboliza a união conjugal perdida e a permanência da estrutura familiar agora ressignificada através da memória e da crença na continuidade. Para Leonor, esta decisão surgiu logo após a morte do marido. Transformar os dois anéis num só representava, para si, a vontade de preservar a ideia de uma família indissolúvel, apesar do fim abrupto do projecto conjugal. Mesmo tendo iniciado uma nova relação afectiva, Leonor continua a usar esse anel diariamente. Reconhece-o como um símbolo de vinculação eterna, não ao casamento enquanto instituição, mas à relação construída, aos laços familiares partilhados e à identidade emocional que dela emergiu.

Ao contrário de Leonor, Madalena usou no dedo as duas alianças durante quase 3 anos.

“Andei com as duas alianças muito tempo, os meus filhos não gostavam. E eu tirei as alianças. Diziam que eu não tinha que ser viúva no dedo.” (Madalena, viúva aos 45 anos, 4 filhos)

A ambivalência emocional é evidente, o uso prolongado das alianças passou a ser fonte de desconforto, tanto para Madalena como para os filhos, gerando tensões intergeracionais sobre o lugar do luto e da aparência. Finalmente decidiu juntar as alianças e o anel de noivado num objecto com o qual já sonhava há 20 anos. Deu início, assim, a um processo de reconversão simbólica. Em vez de alienar os objectos ou deixá-los esquecidos, Madalena escolhe integrar os três símbolos da sua conjugalidade, anel de noivado e as alianças de ambos, numa nova forma, mantendo a sua carga afectiva e simbólica, mas despojando-os da sua função normativa anterior que tanto Luísa como Leonor nunca sentiram.

“Eu vou fazer um anel com as duas alianças e o anel de noivado. Mandei fazer, (há 15 dias) ainda não está pronto. Finalmente, já estava irritada de ter ali as alianças.” (Madalena).

Quando foi questionada sobre o que a levou a tirar as alianças responde:

“O mesmo que o preto. Senti que era viúva. (...) Não sei se aquilo era uma castração minha. Se era uma necessidade de mostrar, não sei, não faço a mínima ideia.” (Madalena)

Madalena demonstra, mais uma vez, o poder inibidor que se pode atribuir a este objecto e a diversidade com que este pode ser interpretado e usado na construção do sentido. A transformação dos objectos ritualizados num outro, pode ser entendida como um gesto de ressignificação da perda, em linha com a proposta de Neimeyer (2001), como um caminho de reconversão simbólica e narrativa de uma conjugalidade da qual não se quer desvincular (Klass, 1996;2006; D. Klass & Steffen, 2018). A transformação da peça corresponde à materialidade da relação, à interpretação objectiva, permitindo reinscrever a memória no futuro.

Inês, por outro lado, usou as alianças para cumprir uma expectativa social.

“E eu não conseguia usar as duas, porque ia sobre a minha e caía. Então arranjei uma maneira e juntei as duas com fio giro preto. (...). Mas a minha aliança eu tirei-a (do dedo) um ano e meio depois. “ (Inês, viúva aos 48 anos, 2 filhos)

Inês retirou a aliança e juntou-a ao fio onde pendurava a do seu marido. Também sentiu o peso simbólico de uma memória. Depois de cumprido o luto, período que tinha estabelecido a si própria após a morte do marido e do pai, assume que retirar a aliança do dedo, foi um bem maior que lhe evitava o sofrimento.

“ (...) eu tirei a aliança porque naquela fase, naquela altura, a aliança me lembrava que eu tinha perdido o Guilherme. Sempre que olhava para a mão, via a aliança e lembrava tanto. Em vez de me lembrar 100 vezes por dia, passei a lembrar-me só 80.” (Inês)

Inês conferiu à sua aliança um valor afectivo e também institucional, perfeitamente ajustável ao enquadramento socialmente expectável do luto. Durante o período convencionalmente associado ao luto, internalizado e marcado por normas culturais e temporais, manteve a aliança no dedo como sinal visível de compromisso e perda. Contudo, terminado esse tempo cronológico, Inês tomou uma decisão e num gesto de protecção face à dor quotidiana, retirou a aliança do dedo. Passou a usá-la ao pescoço, suspensa num fio ao lado da aliança do seu marido. Esta deslocação espacial do objecto, do dedo para o peito, revela uma transformação na vivência do luto, não no sentido de desligamento, mas de reconfiguração simbólica do vínculo. A aliança mantém-se presente e próxima, agora num lugar mais íntimo, permitindo a Inês minorar o sofrimento, preservar a ligação ao falecido e sem sentir que cortava ostensivamente com o que percebia ser o escrutínio social.

Para todas as viúvas que entraram neste caminho de transformação, de reconfiguração dos objectos que mais simbolizam a relação, a nova peça não é apenas decorativa, é uma nova narrativa materializada, que transforma o peso do luto em continuidade identitária. Neimeyer (2001) sublinha que a reconstrução de significado após a perda passa pela integração de narrativas pessoais e familiares, sendo os objectos transicionais — como as alianças transformadas — veículos privilegiados dessa reconfiguração simbólica.

Será um indício de saída de papel como sugere Ebaugh, porque a frase “já estava irritada de ter ali as alianças” (Madalena) revela o desgaste emocional associado à estagnação simbólica que já não fazia sentido. A nova jóia surge como resposta criativa e pessoal, reconfigurando o passado num formato que permite reinscrevê-lo no presente e projectá-lo no futuro.

### **11.5.2.O Apelido – nome, memória e pertença**

*The role of names in the construction of social identities has been very little explored, but one could argue that the possession of the same name throughout life provides a continuity in one's public persona which contributes to a stable sense of the self, that coherence of personal narrative which Giddens regards as 'at the core of self-identity in modern social life' (1991: 76). Conversely, a change of name denotes a 'passage' in the life course which is part of the creative construction of a personal narrative (1991: 79). (Finch, 2008:712)*

A decisão de manter ou não o apelido do cônjuge após a morte revela-se uma das dimensões menos exploradas, mas profundamente significativas, do processo de reconstrução identitária após a perda de um cônjuge. O nome próprio, enquanto marcador social e pessoal, desempenha um papel estruturante na continuidade narrativa do eu (Giddens, 1996;2002; Lahire, 2002). A alteração ou preservação do apelido conjugal materializa escolhas que se situam na intersecção entre memória, pertença familiar e reconhecimento social. A partir da perspectiva construtivista da identidade, autores como Dubar (1991, 2006) e Kaufmann (2004) sublinham que a identidade é o produto de uma negociação contínua entre interioridade e exterioridade, entre a imagem que os outros têm de nós e o modo como nos reconhecemos. Mais precisamente, e como afirma Lahire (2002) “o nome e o sobrenome, a assinatura, estes sinais semanticamente fracos pretendem-nos encerrar totalmente e são os unificadores sumários mais poderosos de nossa identidade pessoal “(p.23). Manter o apelido do cônjuge pode, assim, representar uma tentativa de salvaguardar a coesão identitária num momento de fragmentação, mantendo a narrativa estável do self (Finch, 2008).

Neste contexto, o apelido torna-se simultaneamente um recurso emocional e uma estratégia social. A viuvez representa uma condição liminar, marcada pela ambivalência entre já não pertencer ao universo dos casados e não se reconhecer entre os solteiros (Walter, 1996). O uso do apelido do marido pode, por isso, funcionar como uma forma de assegurar visibilidade e legitimidade social, sobretudo em sociedades onde a identidade feminina foi historicamente construída em relação à conjugalidade (Wall, 2005).

Na altura em que foram entrevistadas, todas as viúvas usavam o apelido do marido. A literatura, articulada com os testemunhos recolhidos, demonstra que o uso do apelido é um recurso identitário simultaneamente emocional, social e pragmático, cuja gestão reflecte processos mais amplos de construção do self e de reprodução simbólica da família, na sociedade em que as viúvas se circunscrevem.

As viúvas podem experienciar o deslocamento identitário, pois já não pertencem nem ao grupo dos casados, nem ao dos solteiros (Taylor & Robinson, 2016), o que, segundo Walter (1996), contribui para um sentimento de “não-pertença social”. Neste contexto, o nome pode torna-se um marcador identitário importante, porque manter o apelido do marido, pode funcionar como uma forma de preservar um lugar social e uma parte da identidade conjugal passada, ou, inversamente, a mudança do nome pode simbolizar a afirmação de uma nova etapa de vida (Neimeyer et al., 2010). Corroborando com esta proposta identificou-se que alguns dos testemunhos revelam a sensação de que a sua nova condição lhes retira significado social e visibilidade, sendo frequentemente reduzidas a uma posição social sem papel definido (Lopata, 1973). Esta ausência de definição pode reforçar a importância de símbolos, como o nome, na tentativa de manter uma continuidade narrativa do self (Neimeyer, 2019).

A decisão de manter ou alterar o nome não ocorre num vácuo social. Em muitos contextos, sobretudo onde predomina um modelo patriarcal, espera-se que a mulher mantenha o nome do marido contribuindo assim para a estabilidade familiar ou da continuidade simbólica e identitária do agregado doméstico. A literatura feminista determina o uso como uma condição de poder e de submissão da mulher, subalternizando-a (Finch, 2008). Esta é uma questão que atravessa todos os pontos que serão aqui destacados e fica bem claro que o género opera mesmo quando não o nomeamos, que a estrutura patriarcal está tão incorporada que emerge naturalmente nas narrativas, sem precisar de teoria para a revelar. Efectivamente, ao longo do trabalho percebe-se que as questões de género estruturaram todas as trajectórias. Isto promete indicar que não é a teoria feminista que se deve elevar, mas sim uma realidade sociológica incontornável.

As redes sociais formais e informais desempenham um papel ambivalente neste processo. Por um lado, podem reforçar expectativas normativas, sobretudo se os laços com a família do cônjuge forem fortes. Nestes casos manter o nome pode ser visto como uma forma de honrar o falecido, preservar os vínculos comunitários e preservar o património familiar (Bankoff, 1983; Carr et al., 2015). Sobretudo e tendo em conta o perfil social destas mulheres, o capital simbólico associado ao nome, prestígio, reconhecimento, herança social, não é indiferente. As viúvas podem ponderar a sua posição social e os benefícios associados a determinado apelido, sobretudo em contextos onde o nome de família do marido tem valor social e cultural significativo.

A escolha de manter ou abandonar o nome pode ser também uma forma de resistência às normas tradicionais, de reivindicação da autonomia identitária e de reapropriação de um “eu” que tem novos caminhos para trilhar. Como argumenta Giddens (1996), nas sociedades modernas, a identidade é cada vez mais um projecto reflexivo do eu, os indivíduos constroem, mantêm e reajustam uma narrativa coerente de si próprios, à luz das experiências e das escolhas. Decisões como a de manter ou retirar o apelido espelham esse processo de individuação e autodeterminação. Contudo, a decisão de não

mudar pode ser igualmente um acto de individuação, ou melhor, o de manutenção de uma identidade construída na conjugalidade e com a qual a viúva se identifica. Mais uma vez, considera-se que pode não se tratar de cristalização do passado, mas de adaptação e integração construtiva. Como referiu Finch (2008), uma mudança de nome denota uma “passagem” no curso de vida que faz parte da construção criativa de uma narrativa pessoal. De solteira para casada e mantendo o nome para viúva.

Para Alice, a ideia de deixar de usar o nome do marido é tão remota que ela nem tinha percebido que, após 14 anos, continuava a usar o nome de casada.

“Sim uso. É a primeira vez que me perguntam isso. É porque é verdade. Foi o nome que continuou. Nunca ninguém me pôs essa questão do apelido. (...) comecei a usar Alice Silva e Costa e depois continuei sempre Alice Costa. Sempre. Que engraçado! Nunca pus essa questão. E nunca ninguém me pôs essa questão. Nunca pensei na hipótese de tirar o nome. Nunca, nunca. Será que é por causa da Bibi? “Será por alguma coisa? “ (Alice, viúva 46 anos, 1 filha)

Alice teve outra conjugalidade depois de Jorge ter morrido e enquanto viveram juntos, continuou a usar o apelido do marido falecido. Quando foi confrontada com essa realidade ficou espantada.

“Exactamente, É muito curioso, muito curioso. O que é que será? De facto, a sensação que dá, é que colou e saiu tudo, menos a identidade.” (Alice)

O espanto de Alice face à pergunta pode ser indicativo de que a manutenção do nome do marido não foi uma decisão deliberada. Revela uma forma de identidade incorporada, naturalizada no sentido de Bourdieu (1979), ou seja, vivida como evidente e não problematizada. O nome “colou”, como a própria afirma, e permaneceu mesmo quando todas as outras estruturas de vida mudaram (incluindo uma nova relação afectiva). O apelido passou a ser percebido como parte da sua identidade pessoal e não apenas como um vestígio da conjugalidade anterior. Alice esteve oficialmente casada apenas 6 anos, durante os 16 anos anteriores usou sempre o nome de solteira, portanto não foi o tempo, não foi o hábito, foi o nome que se “colou”, como desabafa.

Há uma integração que constrói, um acumular de capital emocional, relacional e simbólico que lhe confere segurança. Alice menciona a possibilidade de o apelido estar ligado à filha (“Será por causa da Bibi?”), o que indicia preocupações com a coesão familiar e relacional, ainda que de forma implícita. O nome não serve apenas Alice, mas também ancora uma continuidade geracional e afectiva. O exemplo de Alice, que serve de abertura à reflexão que se segue, sugere que muitas decisões identitárias são sustentadas por automatismos sociais interiorizados e afectivos e que podem ser integrados na continuidade e na mudança.

## A permanência do apelido como continuidade identitária das viúvas

A maioria das viúvas, com exceção de Margarida que deixou cair o nome porque regressou ao contexto social da sua família de origem, Joana e Madalena que já tinham o nome construído profissionalmente, as restantes viúvas referem que nunca pensaram em retirar o apelido do marido.

Maria não reflectiu deliberadamente sobre a adopção, nem sobre a permanência do apelido. Tal como Alice, vive essa prática como algo que considera natural, não sujeito a reflexão ou conflito. No entanto, o seu percurso conjugal, profissional e biográfico introduz matizes distintas que ajudam a classificar esta decisão. Maria teve um percurso conjugal mais longo e iniciou a sua vida adulta e profissional já com o apelido do marido.

“Sim, não tirei não, não, não. Porque nem pensei nisso, porque, entretanto, quando casei com o Filipe estava a acabar o curso (...) portanto a minha vida profissional começa já com o Matos e porque conversando, tu ficas com o meu e ele fazia questão que eu ficasse com o nome dele. Eu gostava que ficasses com o meu nome. Ai é? Também não foi uma coisa muito pensada, ai gostavas, então fico”, (Maria viúva 42 anos, 3 filhos)

Adopção do apelido foi a resposta ao desejo do outro, uma decisão por deferência afectiva a um pedido. Esta conformidade relacional, mesmo em alguém que se considera altamente descondicionada, evidencia como as relações íntimas operam mecanismos subtis de negociação e reciprocidade simbólica. Aqui, na perspectiva de Maria, a escolha é menos patriarcal no sentido tradicional, e mais marcada por uma lógica afectiva de cuidado e harmonia conjugal. Contudo, uma leitura sociológica deste tipo de dinâmicas não pode descurar uma interpretação mais estrutural em que as desigualdades de género operam de forma inconsciente e se manifestam como escolhas. O apelido Matos revela-se assim como capital social que coloca a família numa estrutura social organizada, apesar de se sustentar, exclusivamente, num apelido que vinga pelo lado masculino.

“E também nunca pensei ficar viúva, mas pensei, Matos isto é giro. Mas nós queremos ter filhos e casamos para ter filhos, como já lhe disse. Portanto assim fica tudo Matos para ser mais fácil (...) Foi um bocado assim que aconteceu e depois nunca me ocorreu que em termos profissionais eu era conhecida como Maria J. Matos, mas também nunca senti nem nunca pensei nisso, nunca pensei nisso...” (Maria)

A associação do nome Matos à vida familiar e à futura descendência (“assim fica tudo Matos para ser mais fácil”) mostra que o apelido é percebido como um elemento de coesão funcional, porém, com competências de capital social e simbólico, associados a uma instituição socializadora como a família. Em termos práticos, Maria reconhece que ela e os seus filhos se tornaram socialmente identificáveis através deste nome, o que reforça a sua adesão à continuidade, mesmo após a viuvez. Tal como Alice, Maria nunca considerou a hipótese de mudar de nome após a morte do marido. Mas, ao contrário de Alice, cuja surpresa com a questão revela espanto, Maria demonstra uma integração tranquila e racionalizada dessa continuidade, assente na linearidade da sua biografia e nas marcas

institucionais (carreira, maternidade, pertença) apesar de poderem estar instituídas num modelo altamente patriarcal de uma sociedade dominada pela transmissão de nome pelo lado paterno.

Leonor faz uma reflexão sobre as etapas da vida e sobre a dificuldade em deixar cair o apelido do marido. Já vive outra conjugalidade com Luís, foi pressionada para usar o nome de solteira, mudou o registo nas redes sociais, mas continua a sentir que o seu nome não a define na íntegra.

“Para já é um amor que tenho à família do Francisco. Não me separei, não me zanguei com ninguém. Tenho imensos sobrinhos que adoro. Tenho os meus cunhados e irmãos do Francisco que eu adoro. Tenho a minha sogra que eu adoro. (...) Mas eu ao tirar o Dias, é como se eu estivesse a renegar uma família. É um bocadinho estranho para mim. (...) Eu, hoje em dia, digo que tenho três famílias, mas, na verdade, a minha grande família é a minha família Moreira e a minha família Dias. (...) E apesar de o Francisco já ter morrido há quase dez anos, é a minha família, não sei explicar. É o lado Dias, tem muito a ver, e o Luís não percebe, está o tempo inteiro a dizer “ah, mas tu já não és Dias, tu eras Dias enquanto eras casada”. No final, não sei. Não sei.” (Leonor, 42 anos, 2 filhos)

Para Leonor, o apelido Dias não é apenas uma designação social ou legal, mas uma extensão da sua identidade afectiva. O nome que simboliza uma história de vida e a integração numa família que ela continua a amar e a considerar sua, mesmo após a morte de Francisco. Essa permanência é ilustrativa do que Neimeyer et al. (2022) designa como modelo dos vínculos contínuos, em que o falecido permanece presente na identidade da viúva, não como ausência, mas como parte activa da narrativa pessoal.

“Mas eu mudei (nome nas redes sociais) só para agradar ao Luís. Não é porque eu acho que já não sou Leonor Moreira Dias. Continuo a identificar-me com o nome. (...) A Leonor adulta ficou Leonor Dias. Saiu uma parte de mim, mas eu continuei inteira. Eu continuei a ser o que eu era. Eu não me quis separar, eu estou sempre a explicar ao Luís. Se eu me tivesse separado, era diferente, ele acha que não. Uma pessoa quando se separa deixa de usar o nome, mas quando fica viúva... (Leonor)

A nova conjugalidade com Luís introduz um conflito de lealdades identitárias. Ao contrário de Maria ou Alice, Leonor é interpelada directamente sobre a legitimidade de continuar a usar o apelido do marido. Essa pressão externa provoca uma dissonância e, apesar disso, ela afirma claramente: “Eu continuo a identificar-me com o nome”, o que mostra uma resistência subjectiva à ruptura simbólica. Esta dificuldade de voltar atrás e reconfigurar a identidade sem o apelido do marido, pode surgir da percepção de uma ruptura entre o eu passado e o eu presente, gerando uma sensação de descontinuidade e dissonância biográfica. Nestas situações, os indivíduos sentem muitas vezes que já não são os mesmos, percebendo um contraste marcado entre diferentes contextos e fases da sua vida (Caetano, 2018:101). Na linha de Bankoff (1983), o apelido permite a Leonor manter uma identidade social estável durante um processo de transição complexa. Mesmo tendo passado quase dez anos desde a morte de Francisco, o nome continua a funcionar como âncora identitária, facilitando

a coerência narrativa e a integração de fases distintas da vida. Leonor não precisava de usar o nome do marido como capital ou alavanca social. O seu nome de solteira, no contexto social em que se movia, tinha relevância, era socialmente significativo, o que a colocava de imediato num habitus de classe distintivo. Como diz Leonor, era uma questão de identidade, não se separou, ficou viúva. Foi uma saída de papel involuntária.

### **A dimensão simbólica do apelido na transmissão intergeracional**

A pertença familiar, enquanto dimensão relacional e simbólica está patente nos discursos das entrevistadas. O nome conjugal, para além de um mecanismo de reforço da pertença, serve de âncora identitária para os filhos, reforçando a legitimidade dos laços, a continuidade intergeracional e a coesão simbólica da família. Sofia e Leonor são os casos que manifestaram de forma aberta e clarificadora a importância do nome de família para os seus filhos, apesar de já ter sido referido acima que quase toda as mulheres continuaram a usar os apelidos dos seus maridos.

Sofia e Leonor, que já acima se referiu, vinham de famílias numerosas e socialmente relevantes no contexto social em que se moviam. Confessam que tiveram alguma dificuldade em adoptar o apelido do marido depois do casamento.

Sofia partilha:

“Foi sobretudo pelos filhos (...) não ia dizer Sofia Borges, mãe do Nuno Sequeira, não é? “  
(Sofia, viúva 52 anos, 4 filhos)

Leonor reforça a ideia de Sofia:

“E, portanto, teve muito a ver também com a identificação da mãe dos meninos Dias, não é?  
Nos colégios, na pediatria, não sei o quê.” (Leonor, 42 anos, 2 filhos)

No entanto, como acima verificámos, apesar da resistência inicial, voltar ao apelido de solteira não é linear e está muito associado à necessidade de coerência, de um sentido e de segurança ontológica. A coerência e a segurança são alargadas no tempo e parece que se tornam eternas, como marcadores de legitimidade da identidade de família, sendo também reivindicadas pelos filhos. A perspectiva da mãe deixar de ter o mesmo apelido da família pode ser desestabilizador e a filha de Leonor é clara na sua posição. Leonor questionou filha de 16 anos, três ou quatro anos depois do pai ter morrido.

“(...) importava-se que a mãe deixasse de usar o nome Dias?”

Ela disse - “importava, a que propósito é que a mãe devia deixar de usar Dias. Achava esquisitíssimo a mãe já não ter o meu nome. Mas porquê está a pensar deixar?

Não, não. Não estou a pensar a deixar, é só por curiosidade.

A não ser que a mãe casasse. Se a mãe casasse, não fazia sentido estar a usar o nome do pai, mas não casando, não percebo para que é que servia.

E eu acho que ela resumiu bem, eu também não percebo bem.” (Leonor)

A resposta revelada na atitude da filha de Leonor, evidencia a centralidade simbólica que o casamento ainda ocupa na estruturação dos percursos de vida e das identidades sociais, revelando como certas instituições mantêm um forte poder de orientação, mesmo entre as gerações mais jovens. São elementos constituintes de instituições socializadoras que legitimam e conferem identidade. Embora possa ser interpretada como fruto de uma reflexão sobre o uso do apelido após a morte do pai, essa atitude parece ser orientada. Como bem assinala Caetano (2016), há aqui uma reflexividade prática adaptativa, não emancipatória. Lahire (2003) ajuda-nos a compreender que a reflexividade não existe num vácuo - ela opera dentro de contextos disposicionais específicos. A filha reflecte, mas dentro de um horizonte de possibilidades já estruturado pelas disposições incorporadas. Não lhe ocorre questionar por que razão a mãe adoptou inicialmente o nome, nem que tipo de sujeito feminino emerge quando a identidade deixa de estar ancorada na relação conjugal. A reflexividade tem lugar sim, mas nos trilhos previamente estabelecidos pela socialização de género.

O argumento “só faz sentido tirar se voltasse a casar” revela uma naturalização profunda da ordem matrimonial. O casamento é pensado como o único referente legítimo para alterações identitárias. A filha não questiona o nome do marido que foi adoptado inicialmente, nem por que razão a morte do pai não constituiria, por si só, justificação suficiente para uma redefinição identitária. Ou seja, aquilo que é tão evidente, tão natural, que escapa completamente ao questionamento (Bourdieu, 2001). O argumento da “utilidade” (“para que serve?”) revela uma racionalidade instrumental que, paradoxalmente, oculta a dimensão propriamente simbólica da questão. A filha trata o nome como mero instrumento prático (para situações burocráticas, sociais), mas não reconhece que manter o nome do pai é, em si mesmo, um acto altamente simbólico, é perpetuar uma filiação, é manter Leonor identificada pelo capital simbólico masculino, que ambas pretendem sentir como simbólico familiar.

A reflexividade desenvolve-se no seio familiar, onde são internalizadas normas, valores e formas de olhar o mundo, que podem tender a não questionar os pressupostos sociais, nem os modelos de vida disponíveis, contribuindo assim para a reprodução das mesmas lógicas sociais geração após geração.

“E eu acho que ela resumiu bem, eu também não percebo bem”, diz Leonor procurando a segurança, reforço e validação por parte dos filhos. O “eu também não percebo bem” condensa simultaneamente uma fragilidade ontológica e a expressão linguística da ambivalência. Berger & Luckmann (1999) mostram-nos que a identidade é uma construção social que necessita de confirmação constante por parte dos “outros significativos”. Na viuvez, Leonor perdeu o seu principal outro significativo e essa perda abala a estrutura de plausibilidade que sustentava a sua identidade. A procura de validação junto dos filhos revela que estes passaram a ocupar essa função estruturante porque são eles agora que certificam quem Leonor é ou deve ser.

Mas esta vulnerabilidade está atravessada por lógicas de acção contraditórias (Dubet, 1994), seja, a lógica da integração (manter o nome, respeitar as normas), a lógica estratégica (que vantagens traz?)

e a lógica da subjectivação (quem quero ser?) Esta procura permite perceber que as relações pais-filhos não são unidireccionais e no processo do luto, os filhos são eles próprios agentes activos com impacto, nas formas de pensar e de fazer das mães.

Margarida também passou por um processo complexo de redefinição do “eu” enquanto mulher, mãe e sujeito social. Os seus filhos também determinaram a sua decisão. Um dia decide que quer tirar o nome do marido do seu cartão de cidadão e partilha esta decisão com um dos filhos. A decisão representa muito mais do que uma simples alteração burocrática, foi naquele momento um acto simbólico de autonomia, de recuperação de uma identidade que esteve, durante anos, subordinada à figura conjugal. Já tinham passado uns anos, usava socialmente o seu nome de solteira, não lhe fazia sentido continuar. No entanto a resposta do filho foi esclarecedora e determinante:

“Mas que estupidez é essa! (...) Mas sim mãe, nós somos filhos das ervas. (...) Nós não temos pai e também não temos mãe?” (Margarida, viúva aos 32 anos, 2 filhos)

Para o filho de Margarida o nome é, também, um portador simbólico de filiação. Tirar o nome foi interpretado como uma quebra no elo parental, mesmo que não o seja na realidade. Para o filho, o apelido do pai é símbolo com valor de continuidade familiar e confere legitimidade identitária. O receio é de que, ao romper com o nome do marido, Margarida esteja também a romper com a imagem de mãe, com a estrutura simbólica que os ancora à ideia de família. Para estes filhos, o apelido comunica o papel da mãe perante terceiros e confere-lhes legitimidade existencial.

A família não é um espaço de consenso natural, mas um campo de forças (Bourdieu, 1996) onde se negociam posições, identidades, memórias através de práticas rituais que são simultaneamente privadas e socialmente estruturadas (Costa, 2016). Com efeito, Margarida acaba por não levar avante a decisão de retirar o apelido do marido, uma cedência aparentemente pequena, mas com grande carga emocional. Essa decisão pode ser lida como uma forma de evitar nova fractura nos laços com os filhos, um gesto de reconhecimento do valor simbólico que o nome tem para eles, uma forma de reafirmar o seu papel materno, já não apenas na presença física, mas também através da representação simbólica do nome. É óbvio que a decisão de manter o apelido foi escolha sua, mas foi altamente condicionada e a própria percepção dos filhos é reveladora de normas de género conservadoras. Margarida cedeu, mas não se trata apenas de uma submissão passiva a abordagens mais tradicionalistas ou a modelos de dominação masculina, mas sim uma escolha activa de quem está a tentar reconstruir pontes.

Sob um olhar mais distanciado, a maternidade pode não proteger a identidade das viúvas, mas sim aprisioná-las numa identidade relacional que impede individuação. O papel materno funciona como armadilha de género que transforma luto em trabalho de cuidado perpétuo (dos filhos, da memória do pai, da coesão familiar). As viúvas que aparentam um trabalho de reconstrução e de

caminho para a individuação são as que têm identidades profissionais suficientemente fortes para competir com a maternidade limitadora como Assunção, Edite e Maria.

### **O apelido como estratégia pragmática e simbólica**

A identidade social é também prática e contextual. Os nomes próprios e apelidos são recursos que produzem reconhecimento e situam o indivíduo em redes sociais específicas. O uso do nome conjugal pode, assim, ser uma estratégia de capital social simbólico. Sofia é um dos casos que pode ilustrar esta posição conceptual ao afirmar a valência do apelido do marido:

“Aqui sou mais Sequeira, porque me dá mais jeito, porque é o nome mais conhecido aqui.”  
(Sofia, viúva 52 anos, 4 filhos)

A identidade social serve, assim, como mecanismo psicológico de pertença e diferenciação e como Tajfel (1981) argumentou, a auto-estima está ligada à posição do grupo no espaço social. Sofia sente-se mais confortável por pertencer ao grupo familiar mais conhecido da cidade, conferindo-lhe legitimidade social, reconhecimento imediato num espaço relacional específico (a comunidade local) e sentimentos de pertença a um grupo com prestígio.

Edite tem um percurso profissional bastante relevante e constrói, à semelhança de Maria, grande parte da sua vida profissional já com o nome de casada. Edite preserva o nome do marido e integra-o numa prática identitária curiosa.

“Continuo a usar até profissionalmente (...) sempre tive muito orgulho em usar o Vieira”  
(Edite, viúva 52 anos, 2 filhos)

Este orgulho revela um vínculo afectivo e uma identidade emocional ancorada no casamento. Mas há também utilidade social, porque ao manter o apelido adiciona legitimidade ou reconhecimento ao seu papel profissional. O nome Vieira carrega consigo um reconhecimento social acumulado, associado a uma história familiar, reputação ou prestígio partilhado. Assim, o nome funciona como recurso identitário que permite a Edite manter ou reforçar uma posição social construída, em parte, a partir da sua ligação conjugal.

Ao apresentar-se como Vieira, Edite comunica, tanto ao mundo profissional como à comunidade, que pertence a uma rede familiar que continua a existir enquanto identidade social validada. Este exemplo ilustra como os nomes desempenham, simultaneamente, um papel na expressão da individualidade e de manifestação de laços familiares e de parentesco que transcendem o indivíduo. É precisamente para compreender este tipo de práticas que Finch (2007) utiliza o conceito de *displaying families* (p.67). Para a autora, este conceito descreve o processo através do qual os indivíduos demonstram aos outros (e a si mesmos) que certas relações e práticas quotidianas lhes pertencem, ou seja, são reconhecidas socialmente como da família.

Trata-se então de uma prática identitária uma performance identitária que comunica continuidade de pertença e valida publicamente a persistência de vínculos, ainda que a estrutura conjugal se tenha alterado. Esta visibilidade é necessária para que essas relações tenham validade e legitimidade social. Por exemplo, dar o nome do pai a uma criança, ou manter o apelido do marido após a viuvez, são formas de legitimar e tornar visível, para a sociedade, a existência e continuidade de certos laços familiares e simbólicos.

Edite partilha:

“Assinava Vieirinhas, muito boas festas dos Vieirinhas e há pessoas que, ainda hoje me fazem o reporte a dizer beijinhos aos Vieirinhas. (...) Ou seja, para muitos ainda somos os Vieiras tipo matreiros, os Metralhas, os Vieiras (...)” (Edite, viúva 52 anos, 2 filhos)

Estas falas mostram que manter o nome é, no caso de Edite, factor de diferenciação (Jenkins, 2014), de distintividade (Jaspal & Breakwell, 2014). Os Vieirinhas são um exemplo de auto-identificação (como nos vemos a nós próprios) e atribuição (como os outros nos vêem), e esta posição enfatiza a relevância da interacção social no processo de construção identitária. Jenkins (2014) deixa claro que essa classificação não determina automaticamente o comportamento. A identidade oferece um quadro de referência (um mapa), mas o modo como cada indivíduo age, depende do contexto, das interacções e da agência pessoal.

Para concluir, através da análise destas práticas performativas, torna-se possível observar empiricamente como as estratégias de integração, estratégicas e de subjectivação identificadas na Tabela 11.21 se traduzem em acções concretas, atravessadas por tensões entre autonomia individual e constrangimentos estruturais.

A articulação revela três padrões distintos de articulação entre estratégias identitárias e gestão do apelido conjugal, a ver:

As estratégias de integração manifestam-se através da manutenção naturalizada do apelido conjugal, funcionando como dispositivo de continuidade simbólica e coesão familiar. Alice e Maria exemplificam este padrão: o apelido “cola” sem reflexão deliberada, incorporando-se como parte indissociável da identidade adulta. A ausência de questionamento (“nunca pensei nisso”) revela uma integração como evidência não problematizada. Nos casos de continuidade exclusiva (Joana) ou preservação simbólica (Margarida), o apelido torna-se marcador de lealdade conjugal e filiação parental, cuja remoção é activamente bloqueada pelas redes relacionais, particularmente pelos filhos.

As estratégias estratégicas mobilizam o apelido como recurso pragmático e capital simbólico. Sofia (“aqui sou mais Sequeira, porque me dá mais jeito”) e Edite (“sempre tive muito orgulho em usar o Vieira”) ilustram como o nome conjugal opera simultaneamente como reconhecimento profissional, prestígio social e pertença a redes familiares valorizadas. O apelido não é preservado apenas por continuidade emocional, mas por cálculo de vantagens relacionais e distintividade social (Jaspal &

Breakwell, 2014). Aqui, a manutenção nominal constitui estratégia de gestão identitária que otimiza recursos simbólicos acumulados durante a conjugalidade.

As estratégias de subjectivação, caracterizadas pela reflexividade crítica, revelam ambivalência e tensão explícita sobre a legitimidade do apelido conjugal. Leonor exemplifica este padrão: interpelada pela nova conjugalidade, questiona activamente a permanência do nome (“continuo a identificar-me”), mas resiste às pressões externas para o abandonar. A distinção que estabelece entre separação (justificaria mudança) e viuvez (não justifica) revela trabalho reflexivo de significação, onde o apelido se torna objecto de negociação identitária consciente. Contudo, mesmo na subjectivação, a autonomia decisória é constrangida por mediações relacionais (filhos que reivindicam coerência nominal) e disposições incorporadas (reflexividade prática, não emancipatória, como sublinha Lahire, 2003).

A análise empírica confirma que o apelido funciona como condensador simbólico onde convergem dimensões afectivas (memória conjugal), relacionais (pertença familiar), institucionais (reconhecimento profissional) e normativas (expectativas de género).

As três estratégias identitárias não predeterminam as práticas nominais, mas estruturam horizontes de possibilidade diferenciados como a naturalização na integração, a instrumentalização na estratégia, a problematização na subjectivação. Em todos os casos, porém, a decisão nominal revela-se território de negociação entre agência individual e constrangimentos estruturais, confirmando que a reconstrução identitária na viuvez não ocorre num vácuo social, mas é mediada por capitais simbólicos, redes relacionais e normas de género profundamente incorporadas.



## Considerações finais

Falou-se de viuvez fora do tempo. Aquela viuvez que irrompe, que desarruma vidas, que fractura biografias e força identidades a reinventarem-se. Para estas mulheres, a perda chega cedo demais. Chega quando há filhos por criar, contas por pagar e trajectórias profissionais a meio caminho. Chega quando ainda não se espera ter de aprender a recomeçar uma vida que foi projectada a dois.

Esta disrupção temporal e biográfica impõe processos de reconstrução identitária de enorme complexidade e a análise permitiu revelar que a viuvez precoce é uma ruptura biográfica e um processo de recombinação identitária marcado por avanços, suspensões e recuos. Não é um percurso linear de perda-luto-superação.

O estudo da reconstrução da identidade das viúvas fora do tempo pretendeu desconstruir representações sociais e colectivas cristalizadas e iluminar a complexidade e a multiplicidade das trajectórias adaptativas destas mulheres. Pretendeu, também, contribuir para uma compreensão mais flexível e abrangente das formas contemporâneas de luto, perda e reconstrução identitária da viuvez no feminino.

A análise evidenciou que a representação social da viúva, enquanto construção simbólica sedimentada ao longo de séculos, mantém uma notável persistência no imaginário colectivo contemporâneo, operando como matriz interpretativa dos contextos em que as mulheres viúvas se inscrevem. Esta persistência revela aquilo que Moscovici (2003) designou por processo de ancoragem das representações sociais. A “viúva” permanece ancorada num núcleo figurativo estável que a associa invariavelmente a mulher velha, vestida de preto, à solidão, tristeza e luto como imagens cristalizadas que remontam às “viúvas e órfãos desvalidos” dos textos bíblicos e da literatura oitocentista.

A objectivação desta representação social materializa-se numa figura arquetípica - a mulher idosa, vestida de negro, com lenço na cabeça - retirada da vida social e consumida pelo luto prolongado. Trata-se de uma construção histórica que correspondeu a configurações familiares e económicas específicas de determinadas épocas, mas que persiste simbolicamente, muito para além das condições materiais que originalmente a produziram.

Este desfasamento entre a representação e a realidade social contemporânea constitui um dos pontos desafiantes desta investigação. Este desfasamento sublinha a força normativa das representações sociais e a sua resistência à mudança, mesmo perante profundas transformações estruturais que impactam o processo de transição e de transformação identitária.

A reconstrução da identidade na viuvez fora do tempo foi assim descrita como uma reconfiguração que se aplica em múltiplas dimensões materiais, relacionais e simbólicas. Estas dimensões não se desmontam à mesma velocidade a que as crianças elaboram arquitecturas com as peças do Lego

(Lahire, 2011: 27). A viuvez é sim, uma história longa de construção, de partilha vivida, objectivada e incorporada.

A reconstrução identitária neste contexto opera por adição e recombinação de estatutos (em lugar da substituição linear de “casada” por “solteira”). Configura-se como um processo de reinscrição do passado conjugal e familiar num novo enquadramento biográfico. O passado permanece e é ressignificado. A condição de viúva justapõe-se e acrescenta-se à de mulher parceira (esposa), num trabalho de modelagem identitária que se estende sem limite no tempo. Esta sobreposição temporal de identidades desafia os modelos lineares de transição biográfica, evidenciando a presença, em simultâneo, de múltiplas posições identitárias que coexistem em tensão activa.

A reconstrução identitária na viuvez precoce resulta de um processo social estruturalmente condicionado pela articulação de diversos constrangimentos objectivos. A distribuição desigual de capitais (económico, cultural, social e simbólico) ajusta os recursos mobilizáveis pelas viúvas na reconfiguração das suas trajectórias. As posições ocupadas no espaço social são atravessadas pelo capital cultural e social, pela idade e pela composição do agregado familiar. Estas posições definem o campo de possibilidades de reconfiguração acessíveis.

Acima de tudo, a falta de adequação e sincronia entre sistemas de protecção e apoio social às famílias enlutadas e os ciclos de vida em que estas famílias se encontram, tem consequências relevantes. A dessincronização tende a naturalizar a sobrecarga de cuidados femininos e a regular afectos por via de normas de género que disciplinam temporalidades e expressões da dor. As expectativas normativas de género são particularmente acentuadas pela conjugação entre viuvez e maternidade e instituem-se como scripts sociais que delimitam as formas legítimas de ser viúva.

A precocidade da viuvez intensifica esta normatividade, colocando as mulheres perante expectativas discordantes. Os imperativos sociais de prosseguir a vida e de afirmar autonomia, cruzam-se com a exigência moral de preservar a memória conjugal e do marido. Simultaneamente o exercício da maternidade solitária decorre num enquadramento social e político onde a monoparentalidade e as novas responsabilidades permanecem em segundo plano, omissas no espelho social profundamente marcado pela viuvez na terceira idade. Neste sentido, a identidade configura-se, assim, na intersecção entre aquilo que foram e onde estiveram (capitais acumulados, posições herdadas), o que são e onde estão (constrangimentos presentes, recursos disponíveis) e o que poderão ser e onde poderão estar (horizontes possíveis estruturalmente delineados e desfasados temporalmente do ciclo de vida em que ocorrem).

O que os testemunhos revelam é que existem pressões e expectativas sociais para lidar com as rupturas e transições biográficas fora do tempo. Esta constatação surge de uma proposta analítica em três movimentos: (1) situando sociologicamente a viuvez precoce como fenómeno demográfico e no seu campo representacional; (2) construindo um dispositivo metodológico qualitativo intensivo capaz

de captar processos identitários; (3) acompanhando, através das narrativas, as trajectórias desde o momento do diagnóstico e/ou da morte, identificando dispositivos simbólicos e mecanismos estruturantes que operam transversalmente ao processo.

Avançou-se, igualmente, na proposta de que a reconstrução ocorre em três planos analíticos integrados — relacional, narrativo e performativo — permanentemente atravessados por condicionantes estruturais. Foi através da construção de pontes entre teorias de identidade (princípios motivacionais), interaccionismo e disposições estruturais, da definição de um quadro conceptual de observação analítica que identificasse as ameaças identitárias e estratégias adaptativas, que se articulavam as dinâmicas de preservação, retraimento, transformação ou confronto.

No plano relacional, a transição identitária implica questionar e renegociar as redes pessoais, familiares e sociais. As viúvas passam de participar em actividades sociais como casal para navegar estes contextos como pessoas individuais, frequentemente sentindo-se deslocadas ou precisando de encontrar novos círculos relacionais adequados ao seu novo estatuto. No plano relacional, reorganizam-se vínculos, dissolvem-se pertenças e emergem alianças inesperadas

No plano narrativo, a morte do marido marca a ruptura com a narrativa identitária anterior, criando descontinuidade entre o “eu” passado e o presente. Este desconforto impele as viúvas a reinterpretarem o passado e reelaborarem projectos de futuro, integrando nas suas trajectórias novas circunstâncias de vida e concepções de si no mundo. No plano narrativo, reelabora-se a história própria para que o passado caiba no presente.

No plano performativo, a transição manifesta-se através de marcadores simbólicos: decisões como manter ou retirar a aliança, usar ou abandonar o apelido de casada, transformar o espaço doméstico, e adoptar rituais e comportamentos que simbolizam a passagem para uma nova identidade. No plano performativo, objectos e gestos (como a aliança e o apelido) tornam-se laboratórios onde se ensaiam combinações de continuidade e ruptura.

Assim, esta abordagem permite observar a maneira como as viúvas gerem símbolos, negociam pertenças e articulam papéis ao longo do tempo, sob constrangimentos materiais e normativos concretos. O facto de todos os casos analisados mobilizarem simultaneamente os três planos, ainda que com diferentes intensidades e sequências, sugere que esta relação triádica é uma estrutura operacional efectiva através da qual se processa o “tornar-se”.

A análise da viuvez precoce permite evidenciar três contributos fundamentais:

Primeiro, demonstra empiricamente que a identidade não constitui uma determinação estrutural absoluta, nem uma escolha individual livre, pelo contrário, resulta de um trabalho contínuo de articulação entre condicionantes sociais objectivas e trabalho biográfico reflexivo. As viúvas tornam-se o possível dentro dos limites estruturalmente impostos. Mobilizam criativamente recursos para

produzir identidades que articulam continuidade e ruptura, dependência e agência, subordinação e resistência.

Segundo, enquadrando do luto como uma emoção social permite problematizar a concepção dominante de trabalho de luto enquanto processo linear de desligamento. Revela como as práticas sociais de gestão da perda operam antes por reconfiguração relacional, do que por extinção do vínculo. Esta perspectiva desafia tanto as abordagens de forte pendor psicológico, quanto as normatividades sociais implícitas nos tempos e modos adequados de elaboração da perda.

Terceiro contribui para a compreensão das transições biográficas como processos de sobreposição identitária, e não de substituição linear de estatutos. Evidencia a necessidade de conceptualizar a identidade como configuração temporal complexa onde passado, presente e futuro coexistem. Revelou como estas identidades coincidem em tensão entre aquilo que é socialmente imposto e aquilo que se consegue biograficamente negociar nos limites do estruturalmente expectável.

A sistematização anterior fundamenta agora a apresentação dos eixos empíricos que emergiram da análise. Estes eixos não são compartimentos estanques, mas dimensões articuladas de um mesmo processo de recomposição identitária, observáveis através do modelo relacional-narrativo-performativo.

Importa notar que o desenho da investigação seguiu uma lógica processual, acompanhando a viúva desde o momento da morte (Capítulo 7), pelo trabalho emocional do luto (Capítulo 8), passando pela reconfiguração do quotidiano doméstico e das redes (Capítulo 9), pela desconstrução da conjugalidade (Capítulo 10), até à reconstrução identitária através de dispositivos simbólicos (Capítulo 11). Esta sequência analítica permitiu observar como se desenvolve o processo de recomposição, revelando que não há linearidade nem estádios fixos, mas antes movimentos de ida e volta entre passado conjugal e presente viúvo, entre continuidade e ruptura, entre memória e projecto.

Os eixos analíticos que se apresentam a seguir constituem, portanto, condensações temáticas transversais a este processo temporal, identificando os mecanismos sociais estruturantes que operam ao longo de toda a trajectória de recomposição. A análise permitiu aprofundar e desdobrar as três dimensões estruturantes identificadas ao longo do trabalho — identitária, estrutural e simbólica — desdobram-se aqui em quatro eixos analíticos, com a dimensão emocional a emergir como lente própria, por se ter revelado constitutiva de todas as restantes e não redutível a nenhuma delas isoladamente.

Eixo Identitário - A análise da desconstrução da conjugalidade (Capítulo 10) revelou que os modelos conjugais prévios (institucional, fusional, associativo) não desaparecem com a morte, mas são re-significados: a mulher que viveu num casamento fusional não deixa de ser “metade” de um “nós” (Sofia e Madalena), mesmo quando esse “nós” se desfaz. Adicionalmente, articulando o capítulo 10 com a análise dos processos de reconstrução identitária (Capítulo 11), verifica-se que a identidade

viúva-esposa opera por justaposição durável e que os vínculos continuados com o cônjuge falecido concorrem para a construção das estruturas de sentido. O “ser” e o “tornar-se” coexistem, porque o passado conjugal não é apagado, é reconfigurado através de práticas quotidianas.

Eixo Estrutural - A análise da experiência da morte como ponto de viragem (Capítulo 7), do regresso à casa e reconfiguração do quotidiano (Capítulo 9) e do luto como trabalho emocional (Capítulo 8) permitiu inscrever a viuvez precoce numa constelação de desigualdades. Entre estas destacam-se a precarização económica, sobrecarga de cuidado, invisibilidade nas políticas sociais e normativas de género e constrangimentos culturais e sociais implícitos que disciplinam a expressão das emoções e as práticas do luto. O momento da morte já revela assimetrias. Quem tem capital cultural elevado consegue ler sinais médicos e negociar despedidas, quem não tem enfrenta a desorientação institucional.

O capítulo do regresso a casa expõe desigualdades materiais entre quem tem poupanças e seguros e quem enfrenta dívidas e despejo, entre quem pode comprar cuidados e quem acumula trabalho remunerado com cuidado parental solitário. O luto emocional é, também, socialmente regulado, porque as mulheres com empregos precários não podem “parar para sofrer” (Sofia, Joana) e mulheres em contextos religiosos rígidos enfrentam obrigações morais sobre como viver o luto. Paralelamente, as mulheres em classes médias-altas enfrentam pressões para recuperação funcional rápida.

Eixo Emocional - A análise dos afectos, tristeza, saudade, solidão, inscreve-os como fenómenos socialmente regulados, demonstrando como normas de luto e expectativas de funcionalidade comprimem temporalidades biográficas. A dor aparece como mecanismo social de recomposição (ou bloqueio) de papéis, com efeitos sobre autoridade materna, cuidado e estatuto social. O facto de onze entrevistadas referirem pressões para voltar à vida nos primeiros meses, demonstra que o sofrimento é objecto de governação temporal. Há prazos socialmente aceitáveis para o luto, após os quais a viúva deve demonstrar recuperação funcional.

Eixo simbólico-material - A análise detalhada da aliança e do apelido como territórios onde se negocia a reconstrução (Capítulo 11) é uma das propostas mais aliciantes desta proposta. Ao tratar a aliança e apelido, não como epifenómenos emocionais, mas como equipamento de fachada (Goffman, 1993), capital simbólico incorporado (Bourdieu, 1996) e as disposições de Lahire (2004) a investigação demonstrou como estes objectos posicionam a viúva em redes e hierarquias de género.

Falou-se dos símbolos conjugais como laboratórios de reconfiguração e o acto de usar, retirar, transformar ou transmutar a aliança, manter, alternar ou recuperar apelidos, são gestos que comunicam estatuto, negociam fronteiras e reinscrevem narrativas. A aliança funciona como marcador corporal que anuncia (ou oculta) disponibilidade afectiva. O apelido funciona como marcador institucional, que ancora (ou desvincula) a história familiar e a filiação, e por consequência, afecta a identidade dos filhos.

O capítulo do regresso a casa (capítulo 9) revela um aspecto interessante das masculinidades juvenis (“agora és o homem da casa”). Expõe como scripts de género funcionam como performativos que redistribuem poder e afecto, por vezes erodindo autoridade materna. Sob a perspectiva sociológica, revela-se como a masculinidade hegemónica se reinscreve em contextos de ruptura, combinando naturalização biológica e mandato moral. Curiosamente, emergem também contra-movimentos de cuidado que reparam laços e abrem novos equilíbrios.

Os três eixos apresentados — identitário, estrutural e simbólico-material — são lentes ou planos de análise que atravessam, em simultâneo, todo o percurso temporal descrito nos cinco capítulos.

Da experiência da morte (Cap. 7) emerge já a tensão identitária entre “deixar partir” e “manter presente”, bem como as primeiras assimetrias de recursos (quem tem suporte médico, psicológico, familiar).

No trabalho emocional do luto (Cap. 8) revela-se a regulação social dos afectos, que varia segundo classe, género e capital cultural.

No regresso a casa (Cap. 9) manifesta-se a dimensão estrutural das desigualdades (habitação, rendimentos, cuidados), mas também os primeiros gestos performativos de reorganização material do espaço.

Da desconstrução da conjugalidade (Cap. 10) emerge a compreensão de que o modelo conjugal prévio condiciona as possibilidades de recomposição identitária.

E na reconstrução identitária através de aliança e apelido (Cap. 11) materializa-se o trabalho simbólico que permite observar, em objectos concretos, a gestão da fronteira entre continuidade e ruptura.

Se é verdade que este trabalho começou na surpresa de um helicóptero imaginário, esse dispositivo de dissociação que permitiu ver-me de fora num momento de interrogação identitária, aterra na produção de conhecimento que, embora biograficamente situado, pretende iluminar trajectórias de outras mulheres que passaram pela mesma ruptura biográfica. O helicóptero foi, sem questionar, um instrumento analítico que permitiu mapear o território social, nomear os obstáculos, traçar caminhos possíveis.

Quando naquele dia dei por mim a falar com alguém que não reconhecia, quando o helicóptero imaginário me permitiu ver de fora aquela “viúva” que tinha passado a ser, não sabia ainda que essa experiência de estranhamento radical constituiria o ponto de partida para um projecto de conhecimento. Não sabia que aquela pergunta desconfortante “como é que me tornei outra aos olhos dos outros e aos meus próprios?” se transformaria numa interrogação sociológica capaz de iluminar um fenómeno social mais vasto.

Este trabalho percorreu o caminho entre essa experiência biográfica individualizada e a produção de conhecimento sociológico sobre um fenómeno em que essa vivência singular se inscreve, mas que a transcende amplamente.

Este trabalho não promete superação, nem oferece receitas de reconstrução. Oferece, isso sim, compreensão sociológica fundamentada de um fenómeno complexo, reconhecimento da legitimidade de uma experiência frequentemente invisibilizada e crítica das estruturas sociais que produzem e perpetuam formas específicas de sofrimento e de superação. Se conseguir contribuir para que outras viúvas fora do tempo se reconheçam nestas páginas e se sintam menos sós na sua solidão, se permitir que encontrem palavras, onde havia apenas silêncio, se ajudar a desnaturalizar as representações que nos aprisionam, então a transformação daquela “outra pessoa” que não reconheci em mim terá gerado conhecimento que a ultrapassa.

A viúva que descompõe a mesa continua a descompô-la. Mas agora compreendemos melhor porque é que a mesa se descompõe, quem definiu as regras dessa composição social, e que poder têm essas regras sobre nós. E talvez, compreendendo, possamos imaginar colectivamente outras formas de arranjo mais adequadas, onde caibam as condicionantes associadas à parentalidade, à continuidade e reconfiguração dos recursos necessários à recondução da família. Onde a pessoa só não seja figura que perturba a ordem diádica estabelecida, mas que seja presença legítima, activa e reconhecível no tecido social contemporâneo.

Do helicóptero imaginário à sociologia reflexiva, da ruptura biográfica ao conhecimento partilhado, este trabalho completa o ciclo que começou naquela tarde de verão quando “carreguei” o meu marido para o gelo da morgue e com ele levei, sem saber, a pessoa que tinha sido. O que se perdeu nesse dia não se recupera. Mas o que se construiu a partir dessa perda, pertence agora a um espaço colectivo onde a experiência privada se transforma em ferramenta. É nesse espaço, entre a vivência e a objectividade da análise, que este trabalho encontra o seu sentido, porque afinal do que se trata é da reconfiguração do passado num formato que permite reinscrevê-lo no presente e projectá-lo no futuro.

É certo que a dimensão e composição da amostra acarretam algumas limitações quanto ao alcance interpretativo. As narrativas recolhidas, embora densas e ricas, pertencem a um grupo específico de mulheres — viúvas em idade activa, com filhos, maioritariamente urbanas e com capitais sociais e culturais elevados e muito próximos — o que restringe a diversidade de experiências representadas. O estudo não abrange de forma sistemática viúvas em contextos não urbanos, com baixos recursos económicos ou em situações de marginalização social, cujas trajectórias poderiam revelar outras dinâmicas de recomposição identitária.

É também verdade que a natureza auto-reflexiva e auto-biográfica da investigação constitui simultaneamente uma força e uma limitação. A coincidência entre investigadora e objecto de observação permitiu um acesso privilegiado à experiência estudada, mas implicou também riscos de

sobre interpretação ou de enviesamento afectivo, que se procurou minimizar com um permanente esforço de vigilância epistemológica e triangulação analítica.

No plano teórico, a investigação ancorou-se predominantemente em correntes sociológicas ocidentais (interaccionismo simbólico, sociologia das emoções, teoria da identidade), o que poderá ter deixado menos exploradas perspectivas feministas interseccionais ou abordagens culturais que poderiam ampliar a compreensão do fenómeno.

Mas mais do que entender estas limitações como problemas que comprometem a relevância do conhecimento aqui desenvolvido sobre a viuvez precoce, considera-se que é mais profícuo pensá-las como abrindo caminhos fecundos para futuras investigações. Entre eles, destacam-se o desenvolvimento de estudos comparativos internacionais, que permitam compreender como diferentes regimes de género, políticas sociais e culturas moldam a experiência da viuvez precoce; a realização de investigações longitudinais, que acompanhem as viúvas ao longo do tempo, observando os processos de reconfiguração identitária, relacional e profissional em diferentes fases do ciclo de vida; a integração de abordagens quantitativas complementares, capazes de mapear padrões sociodemográficos e avaliar o impacto das condições estruturais (rendimento, apoio institucional, redes de suporte) na trajectória pós-perda; o aprofundamento de perspectivas interseccionais, considerando variáveis como classe, etnia, orientação sexual e contexto territorial, de modo a captar a heterogeneidade interna do fenómeno; e, por fim, estudos que explorem as dimensões políticas e institucionais da viuvez, questionando as lacunas, por exemplo, nas políticas públicas e propondo mecanismos de reconhecimento e apoio adaptados às famílias monoparentais enlutadas.

Em síntese, esta tese constitui um contributo exploratório e interpretativo que abre novas questões mais do que as encerra. Reconhecer os seus limites é também afirmar a necessidade de continuar a investigar a viuvez fora do tempo como fenómeno social complexo, que cruza género, temporalidade, emoções e identidade nas vivências nas sociedades contemporâneas.

## Referências Bibliográficas

- Abbott, A. (2001). *Time matters: On theory and method*. University of Chicago Press.
- Aboim, S. (2006a). Conjugalidade, afectos e formas de autonomia individual. *Análise Social*, 41(180), 801-825.
- Aboim, S. (2006b). *Conjugalidades em Mudança. Percursos e Dinâmicas da Vida a Dois*. Imprensa de Ciências Sociais.
- Aboim, S. (2009). Da pluralidade dos afectos: trajetórias e orientações amorosas nas conjugalidades contemporâneas. *Revista Brasileira De Ciências Sociais*, 24(70), 107-122.  
<https://doi.org/10.1590/S0102-69092009000200007>
- Abric, J. C. (1993). Central system, peripheral system: their functions and roles in the dynamics of social representations. *Papers on social representations*, 2, 75-78.
- Abric, J. C. (1996). Specific processes of social representations. *Papers on social representations*, 5, 77-80.
- Abric, J. C. (2001). Metodología de recolección de las representaciones sociales. In J.-C. Abric (Coord.), *Prácticas sociales y representaciones* (pp. 53-74). Ediciones Coyoacán/Embajada de Francia en México.
- Adena, M., Hamermesh, D., Myck, M., & Oczkowska, M. (2023). Home alone: Widows' well-being and time. *Journal of Happiness Studies*, 24, 1429–1452. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00628-8>
- Alves-Mazzotti, A. J. (2008). Representações sociais: Aspectos teóricos e aplicações à educação. Em *Aberto*, 14(61). <http://emaberto.inep.gov.br/index.php/emaberto/article/download/1944/1913>
- Alves-Mazzotti, A. (2017). A abordagem estrutural das representações sociais. *Psicologia da Educação*, 0(14-15). <https://revistas.pucsp.br/index.php/psicoeduca/article/view/31913>
- Anderson, E., Bennett, K. M., Van Vuuren, J., & Soulsby, L. K. (2023). Partner bereavement when parenting dependent children: What factors influence adjustment? *Death Studies*, 47(3), 239-248.  
<https://doi.org/10.1080/07481187.2022.2048281>
- Archer, M. S. (2000). *Being human: The problem of agency*. Cambridge University Press.
- Archer, M. S. (2010). *Conversations about reflexivity*. Routledge London.
- Arendt, J. (2003). Construtivismo ou construcionismo? Contribuições deste debate para a psicologia social. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 8. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2003000100002>
- Bankoff, Elizabeth A. (1983), Social Support and Adaptation to Widowhood. *Journal of Marriage and Family*, Vol. 45, No. 4, pp. 827-839 National Council on Family Relations
- Barros-Lane, L., Germany, A. F., Smith, P., & Stovall, T. (2024). A socioecological examination of the challenges associated with young widowhood: A systematic review. *Omega - Journal of Death and Dying*, 302228241227996. <https://doi.org/10.1177/00302228241227996>.
- Bayeck, R. Y. (2022). Positionality: The interplay of space, context and identity. *International Journal of Qualitative Methods*, 21, 16094069221114745.
- Bennett, K. M. (2010). “You can't spend years with someone and just cast them aside”: Augmented identity in older British widows. *Journal of Women & Aging*, 22(3), 204-217.
- Berger, Peter L. & Luckmann, Thomas (1999), *A construção social da realidade*. Lisboa Dinalivro
- Bourdieu, P. (1986). L'illusion biographique. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 62-63, 69-72.  
<https://doi.org/10.3406/arss.1986.2317>
- Bourdieu, P. (1996). *Razões práticas: Sobre a teoria da ação*. Papirus.
- Bourdieu, P. (2001). *O poder simbólico*. Trad. Fernando Tomaz. Lisboa. DIFEL 82

- Bourdieu, P., & Wacquant, L. J. (1992). *An invitation to reflexive sociology*. University of Chicago press.
- Bowlby, J. (1997). *Formação e rompimento dos laços afetivos*. São Paulo: Martins Fontes.
- Breakwell, G. M. (2001). Social representational constraints upon identity processes. In K. Deaux & G. Philogène (Eds.), *Representations of the social: Bridging theoretical traditions* (pp. 271–284). Wiley-Blackwell.
- Bruner, J. S. (2002). *Making stories: Law, literature, life*. Harvard University Press.
- Budgeon, S. (2015). The 'problem'with single women: Choice, accountability and social change. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(3), 401-418.
- Caetano, A. (2011). Para uma análise sociológica da reflexividade individual [For a sociological analysis of personal reflexivity]. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 66, 157–174.  
<https://doi.org/10.7458/SPP201166777>
- Caetano, Ana (2013). *Vidas reflectidas: sentidos, mecanismos e efeitos da reflexividade individual*. Tese de Doutoramento em Sociologia. Departamento de Sociologia, Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL), Lisboa.
- Caetano, A. (2014). Reflexivity and social change: A critical discussion of reflexive modernization and individualization theses. *Portuguese Journal of Social Science*, 13(1), 93–109.  
[https://doi.org/10.1386/pjss.13.1.93\\_1](https://doi.org/10.1386/pjss.13.1.93_1)
- Caetano, A. (2015). Personal reflexivity and biography: Methodological challenges and strategies. *International Journal of Social Research Methodology*, 18(2), 227-242.
- Caetano, A. (2016). O mundo aos nossos olhos: Socialização familiar e reflexividade. *Sociologia*, (Temático 6), 58-73. [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0872-34192016000300005](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0872-34192016000300005)
- Caetano, A. (2017). Coping with life: A typology of personal reflexivity. *The Sociological Quarterly*, 58(1), 32–50. <https://doi.org/10.1080/00380253.2016.1246904>
- Caetano, A. (2018). O léxico das crises biográficas. *Análise Social*, 53(226), 88–111.  
<https://doi.org/10.31447/AS00032573.2018226.04>
- Caetano, A., & Nico, M. (2018). Forever young: Creative responses to challenging issues in biographical research. *Contemporary Social Science*, 14(3–4).  
<https://doi.org/10.1080/21582041.2018.1510134>
- Caetano, A. (2019). Designing social action: The impact of reflexivity on practice. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 49, 146-160.
- Caetano, A. (2021). What are the chances? Coping with contingent events in youth. In M. Nico & A. Caetano (Eds.), *Structure and agency in young people's lives: Theory, methods and agendas* (pp. 216-233). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429324314>
- Carr, D., House, J. S., Wortman, C., Nesse, R., & Kessler, R. C. (2001). Psychological adjustment to sudden and anticipated spousal loss among older widowed persons. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56(4), S237-S248.
- Carr, D. (2003). A "good death" for whom? Quality of spouse's death and psychological distress among older widowed persons. *Journal of health and social behavior*, 215-232.
- Carr, D., & Baker, Z. G. (2007). Death and dying. *The Blackwell encyclopedia of sociology*, 972-975.
- Carr, D. (2015). Spousal/intimate partner loss and bereavement. In L. Behar, G. Christ, C. Messner & M. Sormanti (Eds.), *Handbook of oncology social work* (pp. 553–559). Oxford University Press.
- Chami, J. M., & Pooley, J. A. (2023). Widowed young: The role of stressors and protective factors for resilience in coping with spousal loss. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 88(2), 477-504.

- Cheek, C. (2010). Passing Over: Identity Transition in Widows. *International Journal of Aging and Human Development*, 70(4), 345-364.
- Coelho, L. (2013). O meu, o teu, o nosso dinheiro: Contributos para o estudo da gestão das finanças conjugais em Portugal. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 101. <https://doi.org/10.4000/rccs.5378>
- Corden, P. A., & Hirst, M. A. (2013). Financial constituents of family bereavement. *Family Science*, 59-65. <https://doi.org/10.1080/19424620.2013.819680>
- Costa, R. (2014). Rituais familiares: práticas e representações sociais na construção da família contemporânea. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 28, 81-101.
- Costa, R. (2016). Família e Famílias no Portugal contemporâneo. Discursos, trama e textura em perspectiva sociológica. *Eborensia. Revista do Instituto Superior de Teologia de Évora*, 50, 95-136.
- Couto, M. (2014). Preciso ser um outro. In *Raiz de Orvalho e outros poemas* (p. XX). Editorial Caminho.
- Cuevas C., Yazmín, & Mireles Vargas, Olivia. (2016). Representaciones sociales en la investigación educativa. Estado de la cuestión: producción, referentes y metodología. *Perfiles educativos*, 38(153), 65-83. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-26982016000300065&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-26982016000300065&lng=es&tlng=es).
- Cunha, Vanessa (1999), A morte do outro - mudança e diversidade nas atitudes perante a morte. *Sociologia, Problemas e Práticas*, nº 31, 1999, pp. 103 - 128
- Damáσιο, A. (2000). *O mistério da consciência: Do corpo e das emoções ao conhecimento de si* (L. T. Motta, Trad.; L. H. M. Castro, Rev. Téc.; 2.ª reimpr.). Companhia das Letras. (Obra original publicada em 1999)
- Damáσιο, A. (2010). *O livro da consciência: A construção do cérebro consciente*. Temas e Debates.
- Damáσιο, A. (2013). *O sentimento de si: Corpo, emoção e consciência* (Ed. rev. e atual.). Temas e Debates. ISBN 978-989-644-227-9 (Obra original publicada em 2000)
- Damáσιο, A. (2017). *A estranha ordem das coisas: A vida, os sentimentos e as culturas humanas*. Temas e Debates. ISBN 978-989-644-334-4
- Damáσιο, A. (2020). *Sentir & saber: A caminho da consciência*. Temas e Debates. ISBN 978-989-644-540-9
- de Pina Cabral, J. (2000). A difusão do limiar: Margens, hegemonias e contradições. *Análise Social*, 34(153), 865-892. <http://www.jstor.org/stable/41011401>
- Den Elzen, K. (2017). Exploring the Nature of the Dialogical Self: The Young Widow Memoir. *European Journal of Life Writing*, VI, 40-61.
- DeSpelder, L. A., & Strickland, A. L. (2020). *The last dance*. Mount View, Calif: Mayfield Publishing Co, 109-136.
- Dickson-Swift, V. (2019). Emotion and sensitive research. In P. Liamputtong (Ed.), *Handbook of research methods in health social sciences*. Springer.
- Dickson-Swift, V., James, E., & Liamputtong, P. (2008). *Undertaking sensitive research in the health and social sciences: Managing boundaries, emotions and risks*. Cambridge University Press.
- Doka, K. J. (2003). The death awareness movement: Description, history, and analysis. In C. D. Bryant (Ed.), *Handbook of death and dying* (Vol. 1, pp. 43-49). Sage.
- Dubar, C. (1998). Trajetórias sociais e formas identitárias: Alguns esclarecimentos conceituais e metodológicos. *Educação & Sociedade*, 19, 13-30.
- Dubar, C. (2006). *A crise das identidades. A interpretação de uma mutação*. Porto: Afrontamento.
- Dubet, F. (1994), *Sociologia da experiência*. Fernando T. (Trad.). Lisboa: Instituto Piaget. (Coleção epistemologia e sociedade).

- Duncombe, J., & Jessop, J. (2002). Doing rapport and the ethics of faking friendship. *Ethics in qualitative research*, 2.
- Ebaugh, H. R. F. (1988). *Becoming an Ex: The Process of Role Exit*. Chicago: University of Chicago Press.
- Edgerton, J. D., & Roberts, L. W. (2014). Cultural capital or habitus? Bourdieu and beyond in the explanation of enduring educational inequality. *Theory and research in education*, 12(2), 193-220.
- Ellis, C. (1991). Sociological introspection and emotional experience. *Symbolic Interaction*, 14(1), 23-50.
- Ellis, K., Barros-Lane, L., & Kasper, T. (2025). The Difficulties of Parenting When Widowed: A Qualitative Study of the Lived Experience. *Death Studies*, 1-12.
- Enck, G. E. (2003). *The Dying Process*. In *Handbook of Death & Dying* (pp. 457-467). SAGE Publications, Inc.
- Faia, M. A., & Construído, O. E. (2005). *Identidade pessoal e consciência de si*. Coimbra: Minerva Coimbra.
- Féres-Carneiro, T. (2003) *Separação: o doloroso processo de dissolução da conjugalidade*. *Estudos de Psicologia*, 8(3), 367 - 374 Brasil. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro
- Field, N. P., & Filanosky, C. (2009). Continuing Bonds, Risk Factors for Complicated Grief, and Adjustment to Bereavement. *Death Studies*, 34(1), 1-29.  
<https://doi.org/10.1080/07481180903372269>
- Figuroa, J. G., González, E., & Solís, V. (1981). Una aproximación al problema del significado: las redes semánticas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13(3), 447-458.
- Finch, J. (2007). Displaying Families. *Sociology*, 41(1), 65-81.  
<https://doi.org/10.1177/0038038507072284> (Original work published 2007)
- Finch, J. (2008). Naming names: Kinship, individuality and personal names. *Sociology*, 42(4), 709-725.
- Flick, U. (2011). Episodic interviewing. In M. W. Bauer & G. Gaskell (Eds.), *Qualitative researching with text, image and sound* (pp. 76-92). SAGE. <<https://doi.org/10.4135/9781849209731.n5>>
- Flick, U. (2013). *Métodos qualitativos na investigação científica* (1. o Edi). Lisboa, Portugal: Monitor.
- Franco, M. H. P. (2021). *O luto no século 21: Uma compreensão abrangente do fenómeno*. Summus Editorial.
- Garcia-Marques, T. (2012). Diferenciando "primação afetiva" de "primação cognitiva". *Análise Psicológica*, 23(4), 437-447.
- Generous, M. A., & Keeley, M. (2017). Wished for and avoided conversations with terminally ill individuals during final conversations. *Death Studies*, 41(3), 162-172.
- Giddens, A. (1993). *A transformação da intimidade: Sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas* (M. Lopes, Trad.). Editora UNESP. ISBN 978-857-139-037-9
- Giddens, A. (1996). *The consequences of modernity*. Stanford, Stanford University Press
- Giddens, A. (2002). *Modernidade e identidade*. Editora Schwarcz- Companhia das Letras.
- Giddens, A. (2003). *A constituição da sociedade* (A. Cabral, Trad.; 2.ª ed.). Martins Fontes. ISBN 85-336-1781-X (Obra original publicada em 1984)
- Gilchrist, K. R. (2021). Silencing the single woman: Negotiating the 'failed' feminine subject in contemporary UK society. *Sexualities*, 26(1-2), 162-179.  
<<https://doi.org/10.1177/13634607211041100>>
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1964). Awareness contexts and social interaction. *American Sociological Review*, 29(5), 669-679.
- Goffman, E. (1993). *A representação do eu na vida de todos os dias*. Lisboa; Relógio D'Água

- Goffman E. (2013). *Estigma: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada*. Rio de Janeiro; LTC
- Goundar, P. R. (2025). Researcher Positionality: ways to include it in a qualitative research design. *International Journal of Qualitative Methods*, 24, 16094069251321251.
- Gubrium, J. F., Holstein, J. A., Marvasti, A. B., & McKinney, K. D. (Eds.). (2012). *The SAGE handbook of interview research: The complexity of the craft* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Haase, T. J., & Johnston, N. (2012). Making Meaning out of Loss: A Story and Study of Young Widowhood. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7, 204-221.
- Hermans, H. J. M. (2001). The Dialogical Self: Toward a Theory of Personal and Cultural Positioning. *Culture & Psychology*, 7(3), 243-281. <https://doi.org/10.1177/1354067X0173001>
- Herzog, H. (2012). Interview location and its social meaning. *The SAGE handbook of interview research: The complexity of the craft*, 207-218.
- Hewson, H., Galbraith, N., Jones, C., & Heath, G. (2024). The impact of continuing bonds following bereavement: A systematic review. *Death Studies*, 48(10), 1001-1014.
- Hochschild, A. R. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American journal of sociology*, 85(3), 551-575.
- Hochschild, A. R. (2002). The sociology of emotion as a way of seeing. *Emotions in social life* (pp. 31-44). Routledge.
- Hochschild, A. R. (2011). Emotional life on the market frontier. *Annual Review of Sociology*, 37(1). <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-081309-150141>
- Hochschild, A. R. (2019). Emotions and society. *Emotions and Society*, 1(1), 9-13. <https://doi.org/10.1332/263168919X15580836411805>
- Hochschild, A. R. (2022). The managed heart. *Working in America* (pp. 40-48). Routledge.
- Infurna, F. J., Wiest, M., Gerstorf, D., Ram, N., Schupp, J., Wagner, G. G., & Heckhausen, J. (2017). Changes in life satisfaction when losing one's spouse: Individual differences in anticipation, reaction, adaptation, and longevity in the German Socio-economic Panel Study (SOEP). *Ageing & Society*, 37(5), 899-934.
- Jakoby, N. R. (2012). Grief as a social emotion: Theoretical perspectives. *Death Studies*, 36(8), 679-711. <<https://doi.org/10.1080/07481187.2011.584013>>
- Jakoby, N. R. (2015). The Self and Significant Others: Toward a Sociology of Loss: Toward a Sociology of Loss. *Illness, Crisis & Loss*, 23(2), 129-174. <<https://doi.org/10.1177/1054137315575843>> (Original work published 2015)
- James, N. (1989). Emotional labour: skill and work in the social regulation of feelings. *The sociological review*, 37(1), 15-42.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*.
- Jaspal, R., & Breakwell, G. M. (Eds.). (2014). *Identity process theory: Identity, social action and social change*. Cambridge University Press.
- Jenkins, R. (2014). *Social identity*. Routledge.
- Jodelet, D. (1989). Représentations sociales: Un domaine en expansion. In D. Jodelet (Ed.), *Les représentations sociales* (pp. 31-61). Paris: PUF. \[Trad. Tarso Bonilha Mazzotti; rev. Alda Judith Alves-Mazzotti, 1993, UFRJ\].
- Jodelet, D. (2001). Representações sociais: um domínio em expansão. *As representações sociais*, 17(44), 1-21.
- Jodelet, D. (2016). On structuring and outlining processes in the study of social representations. *Papers on Social Representations*, 25(2), 2-1.

- Jones, E., Oka, M., Clark, J., Gardner, H., Hunt, R., & Dutson, S. (2019). Lived experience of young widowed individuals: A qualitative study. *Death Studies*, 43(3), 183-192. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1445137>
- Kammerman, J. (2003). The postself in social context. *Handbook of death and dying*, 1, 302-306.
- Kastenbaum, R., & Moreman, C. M. (2024). *Death, society, and human experience*. Routledge.
- Kaufmann, Jean-Claude (2002) *O labirinto conjugal*. Lisboa. Editorial Notícias
- Kaufmann, Jean-Claude (2004) *A Invensão de Si - Uma teoria da Identidade*. Lisboa, Instituto Piaget
- Kellehear, A. (2007). *A social history of dying*. Cambridge University Press.
- Kellerhals, J., Ferreira, C., & Perrenoud, D. (2002). Linguagens do parentesco: Lógicas de construção identitária. *Análise Social*, 545-567.
- Kellerhals, J., Widmer, E., & Lévy, R. (2004). *Mesure et démesure du couple: Cohésion, crises et résilience dans la vie des couples*. Payot.
- Klass, D., Silverman, P. R., & Nickman, S. L. (Eds.). (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. Taylor & Francis.
- Klass, D. (2006). Continuing conversation about continuing bonds. *Death Studies*, 30(9), 843–858. <https://doi.org/10.1080/07481180600886959>
- Klass, D., & Steffen, E. M. (Eds.). (2018). *Continuing bonds in bereavement: New directions for research and practice*. Routledge.
- Kübler-Ross, E. (2009). *On death and dying: What the dying have to teach doctors, nurses, clergy and their own families* (40th anniversary ed.). Routledge. ISBN 978-0-415-46399-7 (Obra original publicada em 1969)
- Lahire, B. (2002). *Homem plural: os determinantes da ação*. tradução de Jaime A. Clasen. - Petropolis, RJ: Vozes.
- Lahire, B. (2003). Crenças coletivas e desigualdades culturais. *Educação & Sociedade*, 24(84), 983-995. <https://doi.org/10.1590/S0101-73302003000300012>
- Lahire, B. (2004). *Retratos sociológicos: disposições e variações individuais*. Artmed Editora.
- Lahire, B. (2005). Patrimónios individuais de disposições: para uma sociologia à escala individual *Sociologia. Problemas e Práticas*, (49), 11-42.
- Lahire, B. (2008). De la réflexivité dans la vie quotidienne: journal personnel, autobiographie et autres écritures de soi. *Sociologie et sociétés*, 40(2), 165-179.
- Lahire, B. (2011). A transmissão familiar da ordem desigual das coisas. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 21, 13-22.
- Lahire, B. (2014). Viver e interpretar o mundo social: para que serve o ensino da Sociologia. *Revista de Ciências Sociais: RCS*, 45(1), 45-61.
- Lahire, B. (2015). A fabricação social dos indivíduos: quadros, modalidades, tempos e efeitos de socialização. *Educação e Pesquisa*, 41, 1393-1404.
- Lahire, B., Passiani, E., Salom, J. S., & Anjos, G. D. (2017). A singularidade das práticas culturais: entrevista com Bernard Lahire. *Plural: revista do Programa de Pós-Graduação em Sociologia*. São Paulo, SP.
- Lalanda, P. (1998). Sobre a metodologia qualitativa na pesquisa sociológica. *Análise social*, 871-883.
- Lamme, S., Dykstra, P. A., & Broese van Groenou, M. I. (1996). Reconstruindo a rede: Novas relações na viuvez. *Relações Pessoais*, 3(4), 337-349.
- Lancaster, H., & Johnson, T. (2017). Losing a partner: The varying financial and practical impacts of bereavement in different sociodemographic groups. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 10(2), e17. <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2016-001215>

- Levesque DA, Lunardini MM, Payne EL, Callison-Burch V. Grief in the Workplace: Challenges and Solutions. *American Journal of Health Promotion*. 2023;37(3):426-429. doi:10.1177/08901171221145217d
- Levinson, D. S. (1997). Young Widowhood: A Life Change Journey. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 2(3), 277-291.
- Liamputtong, P. (2007). *Researching the vulnerable: A guide to sensitive research methods*. SAGE Publications.
- Lopata, H.Z. (1969) Loneliness: Forms and Components. *Social Problems*, Vol. 17, No. 2 (Autumn, 1969), pp. 248-262 EUA. University of California Press
- Lopata, H. Z. (1973). Self-identity in marriage and widowhood. *The Sociological Quarterly*, 14(3), 407-418.
- Lopata, H. Z. (1975). On widowhood: Grief work and identity reconstruction. *Journal of Geriatric Psychiatry*.
- Lopata, H.Z. (1979) *Women as Widows*. EUA. Elsevier North Holland Inc.
- Lopata, H.Z. (1987) *Widows (Volume II - North America)* EUA. Duke University Press
- Lopata, H. Z. (1988). Support systems of American urban widowhood. *Journal of Social Issues*, 44(3), 113-128.
- Lopata, H.Z. (1996) *Current widowhood: myths & realities*. EUA. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications,
- Lopata H.Z. (2000) *Widowhood: Reconstruction of self-concept and identities* In *Studies in Symbolic Interaction*. Published online: 10 Mar 2015; 261-275.
- Lopata, H. Z. (2014). *Widowhood and husband sanctification. Continuing bonds* (pp. 149-162). Taylor & Francis.
- Lopes, J. T. (2000). Itinerário teórico em torno da produção dos fenómenos simbólicos. *Revista Sociologia - Faculdade de Letras da UP*, nº10. <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/1474.pdf>
- Lowe, M. E., & McClement, S. E. (2011). Spousal bereavement: The lived experience of young Canadian widows. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 62(2), 127-148.
- MacInnes, J. (2002). *O fim da masculinidade* (J. Pinho, Trad.). Ambar.
- Marinho, S. (2014). Famílias monoparentais: linhas de continuidade e de mudança. *Famílias nos censos 2011: diversidade e mudança*, 177-195.
- Mattedi, M. A., & Pereira, A. P. (2007). Vivendo com a morte: O processamento do morrer na sociedade moderna. *Caderno CRH*, 20(50), 319-330. <https://doi.org/10.1590/S0103-49792007000200009>
- Mead, G.H. (1934). *Mind, Self and Society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Merten, T. (1992). O teste de associação de palavras na Psicologia e Psiquiatria: História, método e resultados. *Análise Psicológica*, 4(X), 531-541. [http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/1883/1/1992\\_4\\_531.pdf](http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/1883/1/1992_4_531.pdf)
- Merton, R. K., & Barber, E. (2004). *The travels and adventures of serendipity: A study in sociological semantics and the sociology of science*. Princeton University Press
- Miller, T., Jessop, J., Mauthner, M., & Birch, M. (2012). *Ethics in qualitative research*.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Minuchin, S., & Fishman, H. C. (1981). *Family therapy techniques*. Harvard University Press.
- Mireles, O. (2006). *Representaciones sociales: Una alternativa teórico metodológica para el estudio de la universidad y sus actores*.

- Mireles Vargas, O. (2011). Representações sociais: Debates y atributos para el estudio de la educación. *Sinéctica*, (36), 1-11.
- Mireles-Vargas, O. (2015). Metodología de la investigación: Operaciones para develar representaciones sociales. *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*, 8(16), 149-166.
- Montpetit, M. A., Bergeman, C. S., & Bisconti, T. L. (2010). The self-concept and conjugal loss: Evidence for structural change. *Death Studies*, 34(7), 606-624.
- Moscovici, S. (2003) *Representações sociais - investigações em psicologia social*. Petrópolis RJ. Editora Vozes, Ltda.
- Moscovici, S. (2014). The new magical thinking. *Public Understanding of Science*, 23(7), 759-779.
- Motta, A. B. da. (2005). Viúvas: o mistério da ausência. *Estudos Interdisciplinares Sobre O Envelhecimento*, 7. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.4754>
- Naujorks, C.J. (2021). Teorias da identidade e correspondência identitária. *Psicologia em Revista*, 27(1), 265-284. <https://dx.doi.org/10.5752/P.1678-9563.2021v27n1p265-284>
- Neimeyer, R. A. (1998). *Lessons of loss: A guide to coping*. McGraw-Hill.
- Neimeyer, R. A. (2005). Grief, loss, and the quest for meaning: Narrative contributions to bereavement care. *Bereavement Care*, 24(2), 27–30. <https://doi.org/10.1080/02682620508657628>
- Neimeyer, R. A. (2006). Widowhood, grief and the quest for meaning: A narrative perspective on resilience. In D. Carr, R. M. Nesse, & C. B. Wortman (Eds.), *Spousal bereavement in late life* (pp. 227–252). Springer Publishing Company.
- Neimeyer, R. A. (2016). Meaning reconstruction in the wake of loss: Evolution of a research program. *Behaviour Change*, 33(2), 65–79. <https://doi.org/10.1017/bec.2016.4>
- Neimeyer, R. A. (2019). Meaning reconstruction in bereavement: Development of a research program. *Death Studies*, 43(2), 79–91. <https://doi.org/10.1080/07481187.2018.1456620>
- Neimeyer, R. A., Baldwin, S. A., & Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. *Death Studies*, 30(8), 715–738. <https://doi.org/10.1080/07481180600848322>
- Neimeyer, R. A., Burke, L. A., Mackay, M. M., & van Dyke Stringer, J. G. (2010). Grief therapy and the reconstruction of meaning: From principles to practice. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 73–83. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9135-3>
- Neimeyer, R. A., Harris, D. L., Winokuer, H. R., & Thornton, G. F. (Eds.). (2022). *Grief and bereavement in contemporary society: Bridging research and practice*. Routledge.
- Neimeyer, R. A., Klass, D., & Dennis, M. R. (2014). A social constructionist account of grief: Loss and the narration of meaning. *Death Studies*, 38(8), 485–498. <https://doi.org/10.1080/07481187.2014.913454>
- Neto, F., & Mullet, E. (2014). A prototype analysis of the Portuguese concept of saudade. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(4), 660-670.
- Nico, M., Silva, M. G., & Caetano, A. (2023). Secrets as Storytelling: Family Histories and Interpersonal Intimacy. *Sociological Perspectives*, 66(6), 973-991: <https://doi.org/10.1177/07311214231180563>
- Notman M. T. (2014). Reflections on widowhood and its effects on the self. *Psychodynamic psychiatry*, 42(1), 65-88. <https://doi.org/10.1521/pdps.2014.42.1.65>
- Pais, J. M. (2006). Nos rastros da solidão. *Deambulações sociológicas*. XinXii.
- Pais, J.M. (2007) *Sociologia da vida quotidiana*. Lisboa. Imprensa de Ciências Sociais
- Parkes, C. M., Laungani, P., & Young, B. (2003). *Morte e luto através das culturas*. Lisboa: Climepsi Editores.

- Parkes, C.M. (2024). *Amor e perda: As raízes do luto e suas complicações*. Summus editorial.
- Pina Cabral, J. de (2000). A difusão do limiar: margens, hegemonias e contradições. *Análise Social*, 34(153), 865–892. <https://www.jstor.org/stable/41011401>
- Ramos, F., & Costa, R. (2014). Os funerais são para os vivos: Apontamentos sobre o lugar do investigador-autor na construção da morte em perspectiva socio-antropológica. *Revista Angolana de Sociologia*, 13. <https://doi.org/10.4000/ras.996>
- Rateau, P., Moliner, P., Guimelli, C., & Abric, J. (2011). Social representation theory. *Handbook of theories of social psychology*, 2.
- Ricoeur, P. (1991). *O si-mesmo como um outro* (L. M. Cesar, Trad.). Papirus.
- Riessman, C. K. (1993). *Narrative analysis*. Sage Publications. [https://books.google.com/books/about/Narrative\\_Analysis.html?id=9ffAwoYi7E0C](https://books.google.com/books/about/Narrative_Analysis.html?id=9ffAwoYi7E0C)
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. <https://doi.org/10.1037/h0045357>
- Roseneil, S., & Budgeon, S. (2004). Cultures of intimacy and care beyond 'the family': Personal life and social change in the early 21st century. *Current sociology*, 52(2), 135-159.
- Rubin, S.S., Malkinson, R., & Witztum, E. (2012). *Working With the Bereaved: Multiple Lenses on Loss and Mourning* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203848371>
- Sandberg, S., & Grant, A. (2018). *Opção B Planeta*, Portugal.
- Sandstrom, K. L. (2003). On coming to terms with death and dying: neglected dimensions of identity work. In *Handbook of Death & Dying* (pp. 468-474). SAGE Publications, Inc.
- Sigman, M. (2022). *O poder das palavras – A arte de conversar*. Temas e Debates.
- Silva, M. C., Jorge, A. R., & Queiroz, A. (2012). Divisão sexual do trabalho doméstico: entre representações e práticas. *Configurações*. *Revista Ciências Sociais*, (9), 135-159.
- Silva, Z. B. (2012). Saudade - A key Portuguese emotion. *Emotion Review*, 4(2), 203-211. <https://doi.org/10.1177/1754073911430727>
- Silverman, P. R. (2004). *Widow to widow: How the bereaved help one another*. Routledge.
- Singly, F. (2000) *O eu, o casal e a família*. Lisboa. Publicações D. Quixote
- Singly, F. (2012). *Sociologia da família contemporânea*. Edições Texto & Grafia.
- Sorokin, P. A., & Merton, R. K. (1937). Social time: A methodological and functional analysis. *American Journal of sociology*, 42(5), 615-629.
- Sousa, F. C. (2007). O que é “ser adulto”: as práticas e representações sociais sobre o que é “ser adulto” na sociedade portuguesa. *Acolhendo a Alfabetização Nos Países De Língua Portuguesa*, 1(2), 56-69. <https://doi.org/10.11606/issn.1980-7686.v1i2p56-69>
- Standridge, S. H., Dunlap, R., Kleiber, D. A., & Aday, R. H. (2020). Widowhood and leisure: An exploration of leisure's role in coping and finding a new self. *Journal of Leisure Research*, 53(1), 75-91. <https://doi.org/10.1080/00222216.2020.1844553>
- Stets, J. E., & Turner, J. H. (Eds.). (2014). *Handbook of the sociology of emotions: Volume II*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-017-9130-4>
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224.
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA: Journal of Death and Dying*, 61(4), 273–289.
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., & Stroebe, W. (1993). Contemporary themes and controversies in bereavement research. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention* (pp. 457–476). Cambridge University Press.

- Stroebe, M., & Stroebe, W. (1991). Does “grief work” work? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(3), 479–482.
- Tajfel, H. (1981). *Human groups and social categories: Studies in social psychology*. Cambridge University Press.
- Taylor, N. C., & Robinson, W. D. (2016). The lived experience of young widows and widowers. *The American Journal of Family Therapy*, 44(2), 67-79.
- Thompson, N., Allan, J., Carverhill, P. A., Cox, G. R., Davies, B., Doka, K., Wittkowski, J. (2016). The case for a sociology of dying, death, and bereavement. *Death Studies*, 40(3), 172-181. <https://doi.org/10.1080/07481187.2015.1109377>
- Thompson, N., & Cox, G. R. (Eds.). (2017). *Handbook of the sociology of death, grief, and bereavement: A guide to theory and practice*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315453859>
- Torres, A. (2000). A individualização no feminino, o casamento e o amor. In C. E. Peixoto, F. de Singly, & V. Cicchelli (Eds.), *Família e individualização* (pp. 135–156). Editora Fundação Getulio Vargas.
- Torres, A. (2001). *Sociologia do casamento: a família e a questão feminina*. Celta Editora.
- Torres, A. (2002). Casamento: conversa a duas vozes e em três andamentos. *Análise Social*, 569-602.
- Torres, A. M. C. (2010). Mudanças na família. O privado na agenda pública. Provas de Agregação, ISCTE-IUL.
- Tsolidis, G. (2024). A Widow and a Questionable Autoethnographer. *Journal of Contemporary Ethnography*, 53(3), 279-300.
- Turner, J. H. (1999). Toward a general sociological theory of emotions. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 29(2), 133–161. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00095>  
PDF/página: Wiley / ResearchGate.
- Turner, J. H. (2007). *Human emotions: A sociological theory*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203961278>  
PDF/página: Taylor & Francis / Internet Archive.
- Turner, J. H. (2009). The sociology of emotions: Basic theoretical arguments. *Emotion Review*, 1(4), 340–354. <https://doi.org/10.1177/1754073909338305>  
PDF/página: SAGE.
- Turner, J. H., & Stets, J. E. (2006). Sociological theories of human emotions. *Annual Review of Sociology*, 32, 25–52. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.32.061604.123130>  
PDF/página: Annual Reviews / SSRN.
- Turner, V. (1969). *The ritual process: Structure and anti-structure*. Aldine Publishing Company.  
PDF/página: Internet Archive / cópia digital.
- Turner, V., Abrahams, R. D., & Harris, A. (2017). *The ritual process: Structure and anti-structure*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315134666>  
PDF/página: Taylor & Francis / Routledge
- Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185(4157), 1124-1131.
- Utz, R. L., Swenson, K. L., Caserta, M., Lund, D., & DeVries, B. (2014). Feeling lonely versus being alone: Loneliness and social support among recently bereaved persons. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(1), 85-94.
- Van den Hoonaard, D. K. (2006). *The widowed self: The older woman's journey through widowhood*. Wilfrid Laurier Press.
- Vargas, O. M., & Cajiga, Y. C. (2006). Teoría y metodología de las representaciones sociales para el estudio de las universidades. In *Convergencia con Europa y cambio en la universidad: XI Conferencia de Sociología de la Educación: Santander* (pp. 105-106).

- Vygotsky, L. S. (2007). *Pensamento e linguagem* (Obra original publicada em 1934). Lisboa: Relógio D'Água.
- Wachelke, J., & Camargo, B. V. (2007). Representações sociais, representações individuais e comportamento. *Revista Interamericana de Psicología*, 41(3), 379–390.
- Wacquant, L. J. (1990). Review essay: Exiting roles or exiting role theory? Critical notes on Ebaugh's becoming an ex. *Acta sociologica*, 33(4), 397-404.
- Wall, K. (Ed.). (2005). *Famílias em Portugal: percursos, interações, redes sociais*. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.
- Walsh, F., & McGoldrick, M. (2013). Bereavement: A family life cycle perspective. *Family Science*, 4(1), 20-27. <https://doi.org/10.1080/19424620.2013.819228>
- Walter, T. (1998). A sociology of grief. *Mortality*, 3(1), 83-87.
- Walter, T. (2006). What is complicated grief? A social constructionist answer. *Omega: Journal of Death and Dying*, 52(1), 71–79. <https://doi.org/10.2190/3LX7-COCL-MNWR-JKKQ>
- Walter T. (2007) Modern Grief, Postmodern Grief, *International Review of Sociology*, 17:1, 123-134, DOI: 10.1080/03906700601129798
- Walter, T. (2008). The sociology of death. *Sociology Compass*, 2(1), 317-336. Washington, DC: Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2007.00069.x>
- Wautier, A. M. (2003). Para uma sociologia da experiência. Uma leitura contemporânea: François Dubet. *Sociologias*, 174-214.
- Weber, L. A., Ryan, M., & Khosronejad, M. (2024). Reflexive empathy as social relation: the case for contextualised professional learning. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 45(1), 159-172.
- Wehrman, E. C. (2023). "I don't even know who I am": Identity reconstruction after the loss of a spouse. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(4), 1250-1276. <https://doi.org/10.1177/02654075221127399>
- Weiss, R. S. (1993). Loss and recovery. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention* (pp. 271–284). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511664076.019>
- Widmer, E., Kellerhals, J., & Levy, R. (2006). Types of conjugal interactions and conjugal conflict: A longitudinal assessment. *European Sociological Review*, 22(1), 79–89. <https://www.jstor.org/stable/3559604>
- Willmott, H. (2000). Death. So what? Sociology, sequestration and emancipation. *The Sociological Review*, 48(4), 649-665.
- Yalom, I. D. (2016). *De olhos fixos no sol: Ultrapassar o terror da morte* (F. Stilwell & I. Stilwell, Trads.). Saída de Emergência.
- Yalom, I. D., & Yalom, M. (2021). *A matter of death and life*. Stanford University Press.

## Referências de relatórios e páginas WB

### Capítulo 3

- EAPN Portugal. (2024). \*Relatório Pobreza e Exclusão Social em Portugal – 2024\*. Observatório Nacional de Luta Contra a Pobreza.
- INE. (2018–2023). \*EU-SILC: Inquérito às Condições de Vida e Rendimento\*. Instituto Nacional de Estatística.
- Nações Unidas. (2023, junho). \*Dia Internacional das Viúvas: notícias e informação global\*. UN News. <https://news.un.org/pt/story/2023/06/1816507>
- United Nations. (s.d.). \*International Widows' Day\*. <https://www.un.org/en/observances/widows-day>
- The Loomba Foundation. (2023). \*The Story of International Widows Day\*. <https://www.theloombafoundation.org/wp-content/uploads/2023/10/The-Story-of-International-Widows-Day.pdf>
- The Loomba Foundation. (s.d.). \*Widowhood statistics worldwide\*. <https://www.theloombafoundation.org/statistics/>
- PORDATA. (2025). \*Esperança de vida à nascença, por sexo\*. <https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/esperanca-de-vida-e-obitos/esperanca-de-vida-nascenca-por-sexo>
- CITE – Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego. (2022). \*Relatório Lei 10/2022\*. [https://cite.gov.pt/documents/14333/137018/Relat\\_Lei\\_10\\_2022.pdf/6e4e5fc4-7da3-4084-9a36-684d057e7052](https://cite.gov.pt/documents/14333/137018/Relat_Lei_10_2022.pdf/6e4e5fc4-7da3-4084-9a36-684d057e7052)

### Capítulo 7

- Guia Funerária. (s.d.). \*O estado atual do setor funerário em Portugal\*. <https://guiafuneraria.pt/o-estado-atual-do-setor-funerario-em-portugal/>

## Anexos

## Anexo 1 – Questionário Google Forms – A representação Social da Viúva

<https://forms.gle/R5Ldd56ZXN1x6CiA9>

### A representação social da viúva e da viuvez

Obrigada por participar neste estudo. O que se pretende, é que responda de forma rápida a estas perguntas e que seja o mais genuíno(a) possível. Não há respostas certas ou erradas e os questionários são anónimos. A minha tese de doutoramento é sobre Representações Sociais, e estes dados são muito importantes para a elaboração de um guião de entrevista adequado a pessoas viúvas, ou que já passaram pela viuvez. Muito obrigada pela sua disponibilidade.

\* Indica uma pergunta obrigatória

Quando se fala em viúva, qual a imagem que surge de imediato?

---

---

Viúva faz-me pensar em ... \*

Escreva 5 palavras, sendo que a primeira é a mais importante e a quinta a menos importante

---

---

---

---

---

Para mim, viuvez é .\*

Escreva pelo menos 5 palavras sobre o que sente quando pensa em viuvez

---

---

---

1. Passemos agora para o pensamento colectivo, ou melhor, para a sociedade. Acha que as pessoas têm estes pensamentos sobre as viúvas? \*

Seleccione uma opção para cada frase. Lembre-se que se trata não da sua, mas da opinião dos outros.

**1 = Ninguém | 2 = Poucas pessoas | 3 = Algumas pessoas | 4 = Muitas pessoas | 5 = Maioria das pessoas**

Assinale a opção que melhor representa a sua percepção:

---

**1. São mulheres fragilizadas.**

1    2    3    4    5

**2. Devem lutar pela vida e ser fortes.**

1    2    3    4    5

**3. Dificilmente se “safam” sozinhas.**

1    2    3    4    5

**4. Devem ficar viúvas para acompanhar os filhos.**

1    2    3    4    5

**5. Fazem lembrar a morte.**

1    2    3    4    5

**6. A vida é mais difícil para uma viúva do que para um viúvo.**

1    2    3    4    5

**7. Devem ser recatadas e discretas durante o luto.**

1    2    3    4    5

**8. São mulheres sós.**

1    2    3    4    5

**9. Podem ser uma ameaça.**

1    2    3    4    5

**10. A viúva tem um estatuto indefinido: não é casada nem solteira.**

1    2    3    4    5

**11. É mais fácil para os viúvos refazerem a vida do que para as viúvas.**

1    2    3    4    5

---

2. Qual o concelho da sua residência \*

3. A sua idade \*

4. Sexo \*  Feminino  Masculino

5. É viúva(o)? \* Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_

6. Já foi viúva(o)? \* Sim \_\_\_\_\_ Não \_\_\_\_\_

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

## Anexo 2 – Outputs SPSS - Capítulo 3 – A representação social da viúva

## Output Pergunta 4 – Teste t para o sexo

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
São mulheres fragilizadas	Equal variances assumed	.453	.501	-.652	262	.257	.515	-.084	.129	-.339	.170
	Equal variances not assumed			-.658	100.304	.256	.512	-.084	.128	-.338	.170
Devem lutar pela vida e ser fortes	Equal variances assumed	.767	.382	-.665	263	.253	.507	-.084	.126	-.333	.165
	Equal variances not assumed			-.659	97.259	.256	.512	-.084	.128	-.337	.169
Difícilmente se "safam" sozinhas	Equal variances assumed	.360	.549	-.337	263	.368	.737	-.042	.124	-.285	.202
	Equal variances not assumed			-.346	102.985	.365	.730	-.042	.120	-.280	.197
Devem ficar viúvas para acompanhar os filhos	Equal variances assumed	1.049	.307	-.213	263	.416	.832	-.029	.135	-.294	.237
	Equal variances not assumed			-.231	112.891	.409	.818	-.029	.124	-.275	.218
Fazem lembrar a morte	Equal variances assumed	.310	.578	-1.394	263	.082	.165	-.239	.172	-.578	.099
	Equal variances not assumed			-1.359	95.014	.089	.177	-.239	.176	-.589	.110
Devem ser recatadas e discretas durante o luto	Equal variances assumed	.106	.745	-1.507	263	.067	.133	-.238	.158	-.548	.073
	Equal variances not assumed			-1.537	101.667	.064	.127	-.238	.155	-.544	.069
São mulheres sós	Equal variances assumed	.149	.700	.592	263	.277	.555	.081	.136	-.188	.349
	Equal variances not assumed			.597	99.995	.276	.552	.081	.135	-.187	.349
Podem ser uma ameaça	Equal variances assumed	3.547	.061	2.311	263	.011	.022	.323	.140	.048	.598
	Equal variances not assumed			2.695	130.074	.004	.008	.323	.120	.086	.560
A vida é mais difícil para uma viúva do que para um viúvo	Equal variances assumed	.555	.457	-.682	263	.248	.496	-.112	.165	-.437	.212
	Equal variances not assumed			-.697	102.094	.244	.487	-.112	.161	-.432	.207
A viúva tem um estatuto indefinido. Não é casada nem solteira	Equal variances assumed	.922	.338	-.610	257	.271	.543	-.106	.173	-.446	.235
	Equal variances not assumed			-.646	109.959	.260	.519	-.106	.163	-.429	.218
É mais fácil para os viúvos refazerem a vida do que para as viúvas	Equal variances assumed	.949	.331	.851	257	.198	.396	.140	.165	-.185	.465
	Equal variances not assumed			.860	101.612	.196	.392	.140	.163	-.183	.464

Só há diferenças significativas na afirmação assinalada

	Sexo		
	Feminino	Masculino	Total
	Média	Média	Média
São mulheres fragilizadas	3.57	3.66	3.59
Devem lutar pela vida e ser fortes	3.64	3.72	3.66
Difícilmente se "safam" sozinhas	2.70	2.74	2.71
Devem ficar viúvas para acompanhar os filhos	2.25	2.28	2.26
Fazem lembrar a morte	2.51	2.75	2.57
Devem ser recatadas e discretas durante o luto	2.98	3.21	3.03
São mulheres sós	3.39	3.31	3.37
Podem ser uma ameaça	2.04	1.72	1.97
A vida é mais difícil para uma viúva do que para um viúvo	2.74	2.85	2.77
A viúva tem um estatuto indefinido. Não é casada nem solteira	2.29	2.39	2.31
É mais fácil para os viúvos refazerem a vida do que para as viúvas	3.29	3.15	3.25

A comparação das médias por sexo nos diversos enunciados (Quadro 1) evidencia valores muito próximos entre mulheres e homens, não se verificando diferenças estatisticamente significativas na maioria dos itens. O pressuposto de homogeneidade de variâncias foi satisfeito em todos os casos (prova de Levene com  $p > 0,05$ ).

A única exceção observada ocorreu no enunciado “Podem ser uma ameaça”: as mulheres apresentaram média de 2,04 e os homens de 1,72 (total = 1,97), correspondendo a uma diferença média de +0,323 pontos (Mulheres – Homens). O teste t para amostras independentes indicou diferença estatisticamente significativa,  $t(263) = 2,311$ ,  $p = 0,022$  (bicaudal), com intervalo de confiança a 95% para a diferença [0,048; 0,598]. O tamanho do efeito é reduzido (Cohen  $d \approx 0,29$ ), pelo que, não obstante a significância estatística, a magnitude prática do desvio é modesta. Importa, ainda, acautelar que foram efectuadas análises paralelas a cerca de onze itens. A aplicação de um controlo conservador do erro do tipo I (por exemplo, correcção de Bonferroni,  $\alpha \approx 0,0045$ ) faria com que a diferença no item “Podem ser uma ameaça” deixasse de atingir significância estatística. Assim, a interpretação deve ser prudente: as mulheres tendem a concordar ligeiramente

mais do que os homens com a afirmação, mas a relevância substantiva é limitada e sensível ao tratamento das comparações múltiplas.

Nota metodológica. Em todos os testes adoptou-se o procedimento "equal variances assumed", dada a não rejeição da homogeneidade (Levene  $p > 0,05$ ). Os resultados apresentam-se com  $p$  bicaudal e intervalo de confiança a 95%. O tamanho do efeito (Cohen  $d$ ) foi aproximado a partir de  $t$  e  $df$ .

### Teste t para é viúva/o

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
São mulheres fragilizadas	Equal variances assumed	.197	.658	-1.382	262	.084	.168	-.266	.193	-.646	.113
	Equal variances not assumed			-1.379	26.360	.090	.179	-.266	.193	-.663	.130
Devem lutar pela vida e ser fortes	Equal variances assumed	.440	.508	.478	263	.317	.633	.090	.189	-.282	.463
	Equal variances not assumed			.455	25.849	.327	.653	.090	.199	-.318	.499
Difícilmente se "safam" sozinhas	Equal variances assumed	.091	.764	.714	263	.238	.476	.132	.185	-.232	.496
	Equal variances not assumed			.651	25.463	.260	.521	.132	.203	-.285	.549
Devem ficar viúvas para acompanhar os filhos	Equal variances assumed	.442	.507	1.446	263	.075	.149	.290	.201	-.105	.686
	Equal variances not assumed			1.408	26.083	.085	.171	.290	.206	-.133	.714
Fazem lembrar a morte	Equal variances assumed	.833	.362	-1.504	263	.067	.134	-.386	.257	-.891	.119
	Equal variances not assumed			-1.616	27.228	.059	.118	-.386	.239	-.876	.104
Devem ser recatadas e discretas durante o luto	Equal variances assumed	2.240	.136	-.140	263	.445	.889	-.033	.237	-.499	.433
	Equal variances not assumed			-.120	24.988	.453	.905	-.033	.275	-.600	.534
São mulheres sós	Equal variances assumed	3.530	.061	.328	263	.371	.743	.067	.204	-.335	.469
	Equal variances not assumed			.278	24.872	.392	.783	.067	.241	-.430	.564
Podem ser uma ameaça	Equal variances assumed	2.821	.094	.835	263	.202	.404	.176	.211	-.239	.591
	Equal variances not assumed			.694	24.748	.247	.494	.176	.253	-.346	.698
A vida é mais difícil para uma viúva do que para um viúvo	Equal variances assumed	.698	.404	-.506	263	.307	.613	-.125	.246	-.610	.360
	Equal variances not assumed			-.551	27.394	.293	.586	-.125	.226	-.589	.339
A viúva tem um estatuto indefinido. Não é casada nem solteira	Equal variances assumed	2.371	.125	1.075	257	.142	.284	.277	.258	-.231	.785
	Equal variances not assumed			1.254	28.625	.110	.220	.277	.221	-.175	.729
É mais fácil para os viúvos refazerem a vida do que para as viúvas	Equal variances assumed	.503	.479	.802	257	.212	.423	.197	.246	-.287	.682
	Equal variances not assumed			.737	25.615	.234	.468	.197	.268	-.354	.749

Não há diferenças significativas.

	É viúva(o)?		
	Sim	Não	Total
	Média	Média	Média
São mulheres fragilizadas	3.35	3.61	3.59
Devem lutar pela vida e ser fortes	3.74	3.65	3.66
Difícilmente se "safam" sozinhas	2.83	2.69	2.71
Devem ficar viúvas para acompanhar os filhos	2.52	2.23	2.26
Fazem lembrar a morte	2.22	2.60	2.57
Devem ser recatadas e discretas durante o luto	3.00	3.03	3.03
São mulheres sós	3.43	3.37	3.37
Podem ser uma ameaça	2.13	1.95	1.97
A vida é mais difícil para uma viúva do que para um viúvo	2.65	2.78	2.77
A viúva tem um estatuto indefinido. Não é casada nem solteira	2.57	2.29	2.31
É mais fácil para os viúvos refazerem a vida do que para as viúvas	3.43	3.24	3.25

## Teste t para já foi viúva/o

		Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper	
São mulheres fragilizadas	Equal variances assumed	4.441	.036	-2.098	262	.018	.037	-.388	.185	-.751	-.024	
	Equal variances not assumed			-2.488	32.181	.009	.018	-.388	.156	-.705	-.070	
Devem lutar pela vida e ser fortes	Equal variances assumed	.912	.340	-.343	263	.366	.732	-.062	.182	-.421	.296	
	Equal variances not assumed			-.301	27.755	.383	.765	-.062	.207	-.488	.363	
Difícilmente se "safam" sozinhas	Equal variances assumed	.188	.665	.337	263	.368	.737	.060	.178	-.291	.411	
	Equal variances not assumed			.311	28.268	.379	.758	.060	.193	-.335	.455	
Devem ficar viúvas para acompanhar os filhos	Equal variances assumed	.486	.486	-.094	263	.462	.925	-.018	.194	-.401	.364	
	Equal variances not assumed			-.099	29.855	.461	.922	-.018	.186	-.398	.361	
Fazem lembrar a morte	Equal variances assumed	.029	.866	-1.834	263	.034	.068	-.452	.247	-.938	.033	
	Equal variances not assumed			-1.695	28.276	.050	.101	-.452	.267	-.999	.094	
Devem ser recatadas e discretas durante o luto	Equal variances assumed	.213	.645	-1.312	263	.095	.191	-.298	.227	-.746	.149	
	Equal variances not assumed			-1.302	29.128	.101	.203	-.298	.229	-.767	.170	
São mulheres sós	Equal variances assumed	3.349	.068	-.076	263	.470	.939	-.015	.197	-.402	.372	
	Equal variances not assumed			-.065	27.484	.474	.949	-.015	.230	-.487	.457	
Podem ser uma ameaça	Equal variances assumed	1.895	.170	.599	263	.275	.549	.122	.203	-.278	.521	
	Equal variances not assumed			.511	27.473	.307	.614	.122	.238	-.367	.610	
A vida é mais difícil para uma viúva do que para um viúvo	Equal variances assumed	.079	.779	-.587	263	.279	.558	-.139	.237	-.606	.328	
	Equal variances not assumed			-.561	28.665	.290	.579	-.139	.248	-.647	.368	
A viúva tem um estatuto indefinido. Não é casada nem solteira	Equal variances assumed	.767	.382	1.461	257	.073	.145	.362	.248	-.126	.850	
	Equal variances not assumed			1.536	30.109	.067	.135	.362	.236	-.119	.844	
É mais fácil para os viúvos refazerem a vida do que para as viúvas	Equal variances assumed	.423	.516	1.052	257	.147	.294	.249	.237	-.217	.716	
	Equal variances not assumed			.949	28.116	.175	.351	.249	.263	-.289	.787	

Só há diferenças significativas na afirmação que assinalada

	Já foi viúva(o)?		
	Sim	Não	Total
	Média	Média	Média
São mulheres fragilizadas	3.24	3.63	3.59
Devem lutar pela vida e ser fortes	3.60	3.66	3.66
Difícilmente se "safam" sozinhas	2.76	2.70	2.71
Devem ficar viúvas para acompanhar os filhos	2.24	2.26	2.26
Fazem lembrar a morte	2.16	2.61	2.57
Devem ser recatadas e discretas durante o luto	2.76	3.06	3.03
São mulheres sós	3.36	3.38	3.37
Podem ser uma ameaça	2.08	1.96	1.97
A vida é mais difícil para uma viúva do que para um viúvo	2.64	2.78	2.77
A viúva tem um estatuto indefinido. Não é casada nem solteira	2.64	2.28	2.31
É mais fácil para os viúvos refazerem a vida do que para as viúvas	3.48	3.23	3.25

A comparação entre inquiridos que já foram viúvos e que nunca foram viúvos (Quadro 3) indica que, na generalidade dos itens, não se observam diferenças estatisticamente significativas nas percepções sobre o que “os outros” pensam acerca das viúvas. Sempre que a homogeneidade de variâncias foi satisfeita (prova de Levene com  $p > 0,05$ ) adoptou-se o teste t assumindo variâncias iguais; quando o pressuposto falhou, recorreu-se ao teste de Welch (variâncias não assumidas)

A única excepção robusta surge no enunciado “São mulheres fragilizadas”. Os participantes que já foram viúvos apresentam média mais baixa (3,24) do que os que nunca foram viúvos (3,63), com diferença média = -0,388.



## **Anexo 3 - Questionário Preliminar e Guião de Focus Group**

### **FOCUS GROUP – Guião de Entrevista e Questionário Final**

#### **I. FOCUS GROUP – Guião de Entrevista**

##### **1. Saber de si e da sua história**

###### **1.1. Dados pessoais e familiares**

- a) Dados sociodemográficos.
- b) Ano de casamento e ano de viuvez.
- c) Número, idade e situação dos filhos e/ou enteados.
- d) Dados sociodemográficos do marido.
- e) Dados sociodemográficos dos progenitores e dos irmãos.
- f) Estrutura do lar – localidade, dimensão, número de residentes e relação destes com a viúva.
- g) Causas da viuvez.

##### **2. A viuvez e a irreversibilidade do reencontro**

- a) Problemas imediatos após a viuvez.
- b) O luto, a solidão e a perda (falta).
- c) Estruturas de apoio formais, informais, reais e desejadas.
- d) Mudanças efectivas, concretizadas e desejadas.
- e) Maiores dificuldades e grau de sucesso na sua resolução.
- f) Expectativas da própria e dos outros face ao novo estatuto e aos novos papéis.
- g) Os filhos, a dinâmica familiar e as relações de autoridade.

##### **3. A reconstrução da identidade e a nova vida**

- a) Estados de alma, apoio emocional e identidade.
- b) Principais dificuldades e estratégias para recomeçar uma vida.
- c) Percepção das mudanças e níveis em que se processaram.
- d) As vidas sociais e profissionais.

## II. Questionário (a preencher no final da sessão)

As questões seguintes referem-se aos seus dados sociodemográficos e à experiência de viuvez.

### Secção A – Dados Sociodemográficos

1. Data de nascimento \_\_\_\_\_ (ano) ou idade \_\_\_\_\_ (anos).
2. Estado civil (assinale apenas uma resposta):
  - Casada / União de facto
  - Divorciada / Separada
  - Viúva
3. Freguesia de residência: \_\_\_\_\_  
a) Concelho: \_\_\_\_\_
4. Com quem vive? (pode assinalar mais do que uma opção):
  - Sozinha
  - Marido / namorado
  - Filha
  - Filho
  - Irmão
  - Irmã
  - Neto(s) / neta(s)
  - Ajudante familiar / auxiliar (remunerado)
  - Outro(s). Especifique: \_\_\_\_\_
5. Número total de pessoas que vivem no seu alojamento: \_\_\_\_\_
6. Grau de ensino mais elevado que possui (assinale apenas uma resposta):
  - Ensino secundário
  - Bacharelato
  - Licenciatura
  - Mestrado
  - Doutoramento
  - Outro. Especifique: \_\_\_\_\_
7. Qual é/foi a sua profissão principal? (ou a função mais relevante):  
\_\_\_\_\_
8. Continua a trabalhar?
  - Sim  Não  Voluntariado
9. Quantas horas trabalha por semana (trabalho remunerado), aproximadamente? \_\_\_\_\_
11. Actualmente, quais são as suas principais fontes de rendimento? (assinale apenas uma resposta):

- Trabalho
- Pré-reforma
- Reforma por invalidez
- Reforma por idade
- Subsídio de doença (baixa médica)
- Subsídio de desemprego
- Transferências financeiras dos filhos
- Transferências financeiras de outros familiares
- Transferências financeiras do ex-marido
- Pensão de viuvez
- Rendimentos
- Outro. Especifique: \_\_\_\_\_

12. Qual o seu nível de preocupação com as despesas diárias (ex.: comida, luz, água, medicamentos)?

- Baixo    Médio-baixo    Médio    Médio-alto    Alto

13. Onde vive?

- Casa própria
- Casa arrendada
- Casa de familiares
- Outra. Especifique: \_\_\_\_\_

14. Quantos filhos tem? Especifique se são todos do mesmo pai e se tem enteados:

Filhos – Fem / Masc / idades: \_\_\_\_\_

Enteados – Fem / Masc / idades: \_\_\_\_\_

### **Secção B – A representação individual e colectiva da viuvez**

a) Defina viuvez em cinco palavras:

\_\_\_\_\_

b) Defina-se enquanto viúva:

\_\_\_\_\_

c) Como acha que os outros a definem a si como viúva e em comparação com quê?

\_\_\_\_\_

### **Secção C – Problemas logo após a viuvez**

15. Imediatamente após a morte do seu marido, quais as maiores dificuldades com que se debateu?

- Financeiras – falta de dinheiro para fazer face às despesas.
- Ajuda para organizar o funeral e tratar de todas as burocracias necessárias.
- Ajuda com os filhos.

- Sentimentos de solidão e dificuldades em estar e contactar com as pessoas.
- Sentimentos de tristeza, depressão e alheamento.
- Saúde.
- Perceber que os outros olhavam para mim como outra pessoa.
- Perceber que tinha perdido a minha identidade.

**15.1. Em que medida teve sucesso na resolução dessas dificuldades?**

- Financeiras – falta de dinheiro para fazer face às despesas.
- Ajuda para organizar o funeral e tratar de todas as burocracias necessárias.
- Ajuda com os filhos.
- Sentimentos de solidão e dificuldades em estar e contactar com as pessoas.
- Sentimentos de tristeza, depressão e alheamento.
- Saúde.
- Perceber que os outros olhavam para mim como outra pessoa.
- Perceber que tinha perdido a minha identidade.

**Secção D – Estruturas de apoio**

16. Avalie quais destes grupos mais contribuiram:

- Sogros
- Vizinhos
- Filhos adultos
- Pais
- Irmãos
- Cunhados
- Outros parentes
- Amigos
- Colegas de trabalho
- Outra pessoa (especifique)

17. Houve apoio importante que não lhe foi dado? Especifique:

17.1. Porque acha que não lhe foi dada esta ajuda?

- Porque não pedi.
- Porque os outros também têm a sua vida e os seus problemas.
- Porque as pessoas não estão disponíveis.
- Porque é difícil que os outros percebam aquilo que precisamos.
- Outro (especifique)

**Secção E – Expectativas face ao novo estatuto e papéis**

18. Mudanças esperadas pelos outros após a viuvez:

a) Qu

19. Aspectos da vida que sentiu que deveria mudar:

- Saúde
- Finanças
- Casa
- Filhos ou família dependente
- Encontrar um parceiro

- Vida social e amigos
- Vida profissional
- Outro

19.1. O que os outros esperavam que mudasse:

- Saúde
- Finanças
- Casa
- Filhos ou família dependente
- Encontrar um parceiro
- Vida social e amigos
- Vida profissional
- Outro

20. Rotinas diárias que sofreram mais alteração:

### **Secção F – Os filhos, a dinâmica familiar e as relações de autoridade**

21. Acha que os seus filhos/enteados ficaram muito afectados com a morte do pai?

21.1. Ficaram todos por igual ou houve uns mais afectados do que outros? Quais?

21.2. Acha que conseguiu ajudar? Porquê e como?

21.3. Em geral, porque acha que uns podem ter ficado mais afectados que outros?

22. As vossas relações mantiveram-se idênticas ao que eram antes?

22.1. Se houve alterações, quais foram as mais importantes?

22.2. Com quais dessas mudanças teve mais dificuldade em lidar e porquê?

22.3. Acha que já conseguiu ultrapassar essas mudanças?

23. As relações com os parentes mais próximos mantiveram-se idênticas?

23.1. Grau de mudança:

23.2. Qual foi a questão mais sensível e porquê?

### **Secção G – Relações de amizade: antes e depois**

24. As relações com os amigos mantiveram-se idênticas?

24.1. Grau de mudança:

24.2. Qual foi a questão mais sensível?

24.3. Manteve relações regulares com os seus amigos de casada?

25. Sentimentos relativamente aos amigos do casal:

- Os meus amigos eram quase todos casais e sentia-me a mais.
- Eram na maioria amigos do meu marido.
- Falta de disponibilidade financeira para os acompanhar.
- Os meus interesses mudaram.
- O nosso grupo desmantelou-se.
- O trabalho não permitia.
- Estava sempre ocupada com a família.
- Falta de companhia masculina.
- Sentia que eles pensavam que eu já não era a mesma.
- Deixaram de me contactar.

26. Fez novas amizades? Como se conheceram?

27. Recuperou amizades de solteira?

## **Secção H – Apoio familiar e emocional**

28. Apoio recebido:

- Existe uma pessoa especial com quem posso partilhar as alegrias e tristezas.
- Tenho a ajuda emocional que preciso da minha família.
- Tenho uma pessoa especial que é uma fonte de apoio e conforto.
- Os meus amigos tentam ajudar verdadeiramente.
- Posso contar com os amigos quando as coisas correm mal.
- Tenho amigos com quem posso partilhar alegrias e tristezas.
- A minha família está disposta a ajudar a tomar decisões.

## **Secção I – Estados de alma, apoio emocional e nova vida**

29. Principais acontecimentos da vida:

- Casamento
- Promoção na empresa
- Nascimento dos filhos
- Fim do curso
- Criar o próprio negócio
- Morte de um familiar
- Outros

30. Prioridades antes de enviuvar:

- Ser boa filha
- Ser profissional
- Ser mulher (esposa)
- Ser dona de casa
- Ser mãe
- Ser membro da comunidade
- Ser amiga disponível
- Ser avó disponível
- Outro

31. Prioridades agora:

- Ser boa filha
- Ser profissional
- Ser mulher
- Ser dona de casa
- Ser mãe
- Ser membro da comunidade
- Ser amiga disponível
- Ser avó disponível
- Outro

33. Sentimentos na altura em que enviuvou:

- Sinto-me sozinha.
- As pessoas exigem muito de mim.
- A forma como me comporto é controlada pelos outros.
- Sinto-me alegre e bem disposta.
- Sinto que posso fazer o que me apetece.

- Sou acarinhada pela minha família.
- Sou acarinhada pelos amigos.
- Sinto que as pessoas gostam de mim.
- Tenho um dia a dia gratificante.
- Estou cansada das rotinas.
- Sinto falta do casamento.
- Não tenho apoio de ninguém.
- Sinto que para muitos sou outra pessoa.
- Sinto falta de companhia masculina.
- Sinto que sou feliz.
- Tenho saudades do meu marido.

#### 34.1. Sentimentos agora:

- Sinto-me sozinha.
- As pessoas exigem muito de mim.
- A forma como me comporto é controlada pelos outros.
- Sinto-me alegre e bem disposta.
- Sinto que posso fazer o que me apetece.
- Sou acarinhada pela minha família.
- Sou acarinhada pelos amigos.
- Sinto que as pessoas gostam de mim.
- Tenho um dia a dia gratificante.
- Estou cansada das rotinas.
- Sinto falta do casamento.
- Não tenho apoio de ninguém.
- Sinto que para muitos sou outra pessoa.
- Sinto falta de companhia masculina.
- Sinto que sou feliz.
- Tenho saudades do meu marido.

#### **Secção J – Percepção das mudanças**

35. Quanto tempo levou até se sentir estabilizada?

36. Como sentiu que esta era uma nova vida?

37. Que coisas gostaria de ter mudado?

38. Tomou alguma decisão de que se arrependeu?

#### **Secção K – Estratégias para recomeçar**

39. Mudanças no estado de viuvez:

- Sinto-me sozinha.
- Sinto-me mais independente.
- Tenho mais liberdade.
- Tenho mais responsabilidades.
- Sinto peso em cima dos ombros.
- Tornei-me mais autónoma.
- Sinto-me mais insegura socialmente.
- Estou mais próxima dos meus filhos.

- Perdi o meu apoio principal.
- Encontrei outras fontes de segurança.
- Encontrei-me a mim própria.
- Confio mais na ajuda dos outros.
- Descobri que as pessoas gostam de mim.
- Sei que consigo viver sozinha.
- Outro

### **Secção L – Vida social e profissional**

40. Vida social actual:

41. Actividade social desde que o marido morreu:

42. Relações masculinas após a viuvez:

43. Reacções dos filhos perante essa relação:

### **Secção M – Actividades de lazer**

44. Actividades de lazer praticadas:

- Costura, tricot, jardinagem
- Coleccionismo
- Ler
- Ver televisão
- Estar com a família
- Cuidar dos netos
- Actividades sociais
- Computador
- Actividades religiosas
- Actividades fora de casa
- Voluntariado
- Exercício físico
- Actividades artísticas
- Outras actividades

## **Anexo 4 – Guião de Entrevista**

### **Guião de Entrevista**

---

#### **1. História Pessoal e Conjugal**

##### **1.1. História de Vida**

###### **a) Família de origem**

- Onde e quando nasceu.
- Infância e adolescência: expectativas, conquistas e dissabores.
- Irmãos, pais ou outras pessoas significativas.

###### **b) Namoro e encantamento**

- Características do marido: idade, profissão, família.
- O namoro e a vida antes do casamento/união: expectativas e dificuldades.

##### **1.2. História da Conjugalidade**

###### **a) Definição da conjugalidade**

- Definir a conjugalidade em cinco palavras.

###### **b) Vida em comum**

- Quando e em que condições começaram a viver juntos.

###### **c) Filhos**

- Decisão sobre ter ou não filhos.
- Quantos tiveram e ano de nascimento.
- Existência de filhos de relações anteriores e idades quando passaram a viver juntos.

###### **d) Vidas profissionais**

- Organização profissional durante o casamento.
- Conciliação trabalho-família e existência de apoios.

###### **e) Rotinas familiares**

- Organização das responsabilidades da casa e dos filhos.

###### **f) Expectativas e planos**

- Principais expectativas e projectos de futuro.

###### **g) Caracterização da relação**

- Como caracterizaria a relação conjugal.

###### **h) Duração da união**

- Há quantos anos estavam juntos.
- 

#### **2. A Morte e a Irreversibilidade**

##### **2.1. A morte do marido**

- Como ocorreu (doença ou inesperada).

- Descrição dos sentimentos, emoções, percepções (o que viu, ouviu, o que mais a marcou).
- Pensamentos recorrentes e preocupações.
- Pessoas que a acompanharam nesses momentos.

## **2.2. Reacções imediatas**

- Reacção no instante da morte.
- O que sentiu e o que fez de imediato.
- Como descreve hoje essa reacção com maior distanciamento.

## **2.3. Desafios iniciais**

- Principais desafios logo após a morte.

## **2.4. Os filhos**

- Como foi com os filhos e quem deu a notícia.
- Reacções das crianças.
- O que lhes disse para aliviar o sofrimento.
- Idades na altura e actualmente; nomes.

## **2.5. Rotinas após a perda**

- Mudanças no dia-a-dia e nas rotinas (alimentação, sono, saídas).
- Acompanhamento psicológico.
- O regresso ao quarto.

## **2.6. Objectos pessoais**

- O destino dos objectos do marido (roupa, livros, gadgets).
- Motivos e processo da decisão.
- Reacção dos filhos e dos familiares próximos.

## **2.7. Significados atribuídos**

- Como vê hoje o que aconteceu.
- O significado da morte.
- Diferença entre morte e perda.
- Fontes de força para continuar.

## **2.8. Hipóteses alternativas**

- Como teria sido se a morte tivesse ocorrido de forma diferente.

---

## **Módulo II – A Vivência da Dor e do Luto**

### **3. Lidar com a Dor**

- Classificação da dor (1 a 10).
- Como está agora.
- Descrição da dor.

#### **4. O Luto**

- O que é o luto para si.
- Como viveu o seu luto.
- Mudança no guarda-roupa e significado.
- O tempo do luto e quem o define.
- Expectativas sociais e eventuais pressões.

#### **5. A Solidão**

- Se sentiu solidão e como a descreve (imagem, som, sensação).

#### **6. A Tristeza**

- Descrição da própria tristeza e da dos filhos.
- Estratégias para atenuar o sofrimento.

#### **7. A Saudade**

- Definição de saudade.
- Opinião sobre a ideia de que a saudade desaparece com o tempo.
- Momentos em que sente ou sentiu mais falta do marido.

#### **8. Relações Familiares, Sociais e Profissionais**

##### **8.1. Relações com os filhos**

- Se se mantiveram idênticas ao passado.
- Alterações importantes e impacto no quotidiano.
- Dificuldades e conflitos.
- Mudanças no olhar dos filhos e resolução dos conflitos.

##### **8.2. Família de origem e família próxima**

- Como foram as relações após a perda.

##### **8.3. Amizades**

- Relações com os amigos do casal: antes e depois da morte.
- Alterações significativas e questões sensíveis.
- Mudanças na vida social.

##### **8.4. Vida profissional**

- O impacto da perda na vida profissional.

---

#### **9. Redes de Apoio**

- Pessoas que mais a apoiaram.
- Se esse apoio existiu desde o início.
- Apoios por fases.
- Apoio importante que não recebeu e possíveis razões.
- Apoio médico ou psicológico.

- Ideia de um grupo de ajuda para viúvas.
- 

## **10. Grandes Mudanças**

- Mudanças na vida enquanto mulher, mãe e profissional.
  - Momento em que percebeu que algo tinha mudado.
  - Mudanças internas e processo.
  - Primeiras decisões tomadas e dificuldades.
  - Definição do novo papel.
  - Sensação de controlo ou falta dele.
  - Decisões que faria de forma diferente.
  - Tempo até sentir estabilização.
- 

## **11. Expectativas**

- O que os filhos e família esperavam da sua gestão da viuvez.
- Como a viam antes e depois da morte do marido.
- Expectativas dos outros.

### **11.1. A aliança**

- Uso da aliança: significado actual.
- Razões para continuar ou deixar de usar.
- Significados atribuídos pelos outros.
- Consequências sociais de deixar ou manter a aliança.

### **11.2. Identidade conjugal**

- Se ainda se sente casada e porquê.
- Uso do apelido do marido.
- Objectos usados diariamente que reforçam a ligação ao marido e respectiva explicação.

### **11.3. Auto-descoberta**

- O que descobriu sobre si própria e sobre os outros.
- 

## **Módulo III – Estratégias de Reconstrução**

### **12. Mudanças ao longo do tempo**

- O que mudou em si.
- Alterações ao longo do tempo e descrição do processo.
- Diferenças na relação consigo própria e com os outros.

### **13. Necessidades actuais e preocupações**

- Filhos.
- Carreira.

- Independência económica/estabilidade financeira.
- Possibilidade de uma nova relação.

#### **14. Caminhos Seguidos**

- O que tem feito para seguir com a vida.
- Vida social actual.
- Novas amizades e seu impacto.
- Recuperação de amizades antigas e importância.

##### **14.1. Relações afectivas posteriores**

- Existência ou não de nova relação.
- Comparação entre conjugalidades.
- Espaço ocupado pelo primeiro marido.
- Comparações.
- Reacção dos filhos, família e amigos.
- Impedimentos a novas relações e receios associados.

#### **15. Projectos e Futuro**

- O que gostaria de fazer e ainda não fez.
- Visão do futuro.
- Sonhos actuais comparados com os passados.
- Acções para concretizar os sonhos.
- Se se considera feliz e porquê.
- O que impede a felicidade.
- O que ainda a faz chorar.

---

#### **13. Representação da Viúva e da Viuvez**

- Definir viuvez em cinco palavras, por ordem de importância.
- O que é ser viúva (imagem, som, sensação).
- Como acha que os outros definem a viúva.
- Como os outros a definem a si.
- O que a incomoda na palavra “viúva” ou “viuvez”.

---

#### **14. Considerações Finais**

- Algo mais que deseje acrescentar.
- Definição da sua vida actual em cinco palavras.