



INSTITUTO SUPERIOR
DE CIÊNCIAS SOCIAIS
E POLÍTICAS
UNIVERSIDADE DE LISBOA



U LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA

A Experiência da Reforma: Mudanças, Desafios e Estratégias

The Retirement Experience: Changes, Challenges and Strategies

Nome da autora: Beatriz Ferreira Rodrigues

Orientadora: Professora Doutora Stella Bettencourt da Câmara

Dissertação para obtenção de grau de Mestre em Gerontologia Social

Resumo

O envelhecimento da população tem sido uma das grandes mudanças demográficas das últimas décadas, trazendo desafios significativos para os indivíduos, as famílias e as sociedades.

A reforma, enquanto etapa crucial na trajetória de vida, representa um momento de mudança que pode ser vivenciado de formas muito distintas, dependendo de múltiplos fatores tais como perceções individuais, constituição familiar, percursos profissionais, condições socioeconómicas e redes de apoio.

O objetivo principal da presente dissertação foi identificar os fatores que influenciam a forma como as pessoas reformadas experienciam a sua reforma. O presente trabalho procurou analisar a experiência da reforma, identificando as mudanças, os desafios que dela decorrem, bem como as estratégias que podem contribuir para uma melhor adaptação a esta nova fase da vida. Para além da fundamentação teórica foi adotada uma abordagem qualitativa com base nas entrevistas semiestruturadas realizadas.

Das conclusões desta investigação, destaca-se que a maioria dos entrevistados expressaram grande satisfação com a experiência da reforma. Também se verificou que a preparação para a reforma não foi um tema presente nas suas vidas, sendo que nos casos em que houve algum tipo de preparação, esta centrou-se sobretudo no aspeto económico.

Esta investigação também permitiu constatar que as estratégias de adaptação referidas pelos entrevistados tiveram mais evidência no âmbito económico e social.

Palavras-chave: Envelhecimento; Gerontologia Social; Reforma; Experiência da Reforma; Estratégias.

Abstract

Population ageing has been one of the most significant demographic trends in recent decades, resulting in considerable challenges for individuals, families and societies.

Retirement, as a key stage in the life course, marks a moment of transition that may be experienced in diverse ways, depending on multiple factors such as individual perceptions, family structure, professional trajectories, socio-economic conditions and support networks.

The main objective of this dissertation was to identify the factors that influence how retired individuals experience retirement. This study aimed to explore the retirement experience, identifying the changes and challenges it entails, as well as the strategies that may contribute to a better adjustment to this new phase of life. Alongside the theoretical framework, a qualitative approach was adopted, based on semi-structured interviews.

The findings of this research reveal that the majority of the participants expressed high levels of satisfaction with their retirement experience. However, it was also observed that retirement planning had not been a significant focus in their lives. In fact, in the few cases where some preparation had taken place, it was primarily centred on financial aspects.

Finally, the research showed that the adaptation strategies mentioned by the interviewees were largely associated with economic and social domains.

Keywords: Ageing; Social Gerontology; Retirement; Retirement Experience; Strategies.