

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Reconstrução de Identidade e Significado na Reforma:
Uma Análise de Narrativas**

Rafael Geadas Lupson

**MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E
ACONSELHAMENTO**

2022

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**Reconstrução de Identidade e Significado na Reforma:
Uma Análise de Narrativas**

Rafael Geadas Lupson

Dissertação orientada pela Professora Doutora Isabel Janeiro

**MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO E
ACONSELHAMENTO**

2022

Agradecimentos

À minha orientadora Isabel Janeiro por ter aceitado partir nesta jornada comigo, me ter ajudado a voar e, quando necessário, a voltar a colocar os pés bem assentes na terra. O seu apoio e ânimo foram fulcrais.

Aos amigos que me acompanharam nestes últimos cinco anos, sem vós a vida não seria tão bonita. Especialmente, aos que, dia de verão após dia de verão, estiveram sentados ao meu lado, um pouco por todas as bibliotecas da Grande Lisboa, a caluniar quem estivesse na praia. Geronimo, Mafalda, Bia, o próximo café pago eu.

Àqueles que, mesmo tendo vidas ocupadas, se disponibilizaram para me ajudar. Obrigado, Tiago, Alice, Eva, Joana e “Madrilena”.

À Faculdade de Psicologia que foi a minha segunda casa.

À minha família, biológica e do coração, por terem estado sempre lá. Em particular aos meus pais, que agora já vão poder ver o seu filho noutros estados que não sentado à secretária a ler artigos.

E, por último, a todos que aceitaram participar neste estudo. A sua sabedoria transformou a minha visão do mundo. Nada disto teria sido possível sem eles.

Índice

Resumo	vii
Abstract	viii
Introdução	1
Enquadramento Teórico.....	3
Identidade	3
A Identidade e o Desenvolvimento em Adultos Mais Velhos.....	3
Eus Possíveis.....	5
Significado	6
O trabalho enquanto fonte de significado e identidade	8
A Reforma.....	9
A Reforma enquanto fase do desenvolvimento de carreira	10
A reforma enquanto processo de ajustamento	11
Reconstrução de identidade e significado na reforma	13
Relevância do estudo.....	15
Objetivos de Investigação	17
Metodologia.....	18
Participantes	18
Instrumentos	18
Procedimentos	20
Procedimentos para a Análise de Dados.....	20
Resultados e Discussão.....	24
Temas Identificados	24
Atividades	27
Avaliação da Reforma	29
Desafios Sentidos na Reforma.....	30
Recursos.....	31

Barreiras.....	33
Fatores Anteriores à Reforma	35
Processos Identitários	36
Estados Identitários.....	38
Discussão dos Temas Identificados.....	38
Esquema Interpretativo Identitário de Ajustamento à Reforma.....	41
Caso Ilustrativo: Identidade Conquistada, Atinge Bem-Estar na Reforma	44
Caso Ilustrativo: Identidade em Foreclosure, Não Atinge Bem-Estar na Reforma...	45
Conclusão Geral do Estudo	46
Limitações.....	46
Implicações	47
Estudos Futuros.....	49
Nota Final	50
Referências Bibliográficas.....	52
Anexos	60

Índice de Tabelas

Tabela 1. <i>Dados sociodemográficos relevantes dos participantes</i>	19
Tabela 2. <i>Estrutura Temática Identificada</i>	24
Tabela 3. <i>Tipos de Atividades</i>	27
Tabela 4. <i>Motivações</i>	29
Tabela 5. <i>Recursos</i>	32
Tabela 6. <i>Barreiras</i>	34
Tabela 7. <i>Fatores Anteriores à Reforma</i>	36
Tabela 8. <i>Processos Identitários</i>	37

Índice de Figuras

Figura 1. <i>Esquema Interpretativo Identitário de Ajustamento à Reforma</i>	41
--	----

Índice de Anexos

Anexo A. Guião de Entrevista Semiestruturada	60
Anexo B. Checklist de Tópicos Expectáveis	62
Anexo C. Divulgação em Redes Sociais	63
Figura C1. <i>Imagem usada na divulgação em redes sociais</i>	64
Anexo D. Termo de Consentimento Informado	65
Anexo E. Categorias do Tema Atividades: Definições e Exemplos.....	67
Tabela E1. <i>Tipo de Atividade: Definições e Exemplos</i>	67
Tabela E2. <i>Motivação: Definições e Exemplos</i>	70
Tabela E3. <i>Continuidade da Atividade: Definições e Exemplos</i>	71
Anexo F. Categorias do Tema Avaliação da Reforma: Definições e Exemplos	72
Anexo G. Categorias do Tema Desafios Sentidos na Reforma: Definições e Exemplos	73
Anexo H. Categorias do Tema Recursos: Definições e Exemplos	75
Anexo I. Categorias do Tema Barreiras: Definições e Exemplos	80
Anexo J. Categorias do Tema Fatores Anteriores à Reforma: Definições e Exemplos	85
Anexo K. Categorias do Tema Processos Identitários: Definições e Exemplos	86

Resumo

O trabalho assume um papel central nas sociedades contemporâneas, sendo uma fonte de identidade e de significado na vida das pessoas. Com a reforma, e conseqüente supressão do papel de trabalhador, inicia-se um processo de reconstrução de identidade e significado. A reforma implica, então, um processo de ajustamento que ocorre em função dos recursos que um reformado possui. O crescente envelhecimento populacional e o aumento da esperança média de vida enfatizam a reforma como, cada vez mais, uma fase duradoura e significativa da vida pela qual mais pessoas passam. Contudo, este processo tem sido pouco estudado, em particular no contexto português. O presente trabalho teve como objetivo estudar o processo de ajustamento à reforma, focando a reestruturação da identidade e das fontes de significado, assim como o papel dos recursos e das barreiras que os reformados percebem como importantes. Para tal, realizou-se uma investigação qualitativa, com recurso a entrevistas semiestruturadas, com 15 participantes reformados há mais de 5 anos. Os resultados mostram que a maioria dos participantes se sente satisfeita com a sua reforma e realçam a importância da saúde e dos recursos financeiros para se conseguir usufruir da liberdade da reforma. A família e a rede social mostram-se fulcrais para o bem-estar nesta fase. Paralelamente, atividades com função generativa, atividades de lazer e atividades artísticas foram as principais fontes de significado relatadas. Barreiras sentidas ao nível contextual, como a falta de apoio institucional, foram referidas com frequência e demonstram a importância de analisar a reforma numa perspetiva multinível. Elaborou-se, assim, um esquema interpretativo para captar este processo de ajustamento, focando a reconstrução identitária. São discutidas as implicações deste estudo, tal como o desenho medidas e intervenções, enfatizando o potencial contributo do aconselhamento de carreira, para ajudar no processo de reconstrução identitária e potenciar uma vivência mais significativa da reforma.

Palavras-chave: reforma, identidade, significado, ajustamento à reforma, aconselhamento de carreira

Abstract

Work assumes a central role in contemporary society, being a source of identity and meaning in life. With retirement, which implies the suppression of the worker role, comes a process of identity and meaning reconstruction. Retirement thus implies a process of adjustment that occurs according to the resources a retiree has. Given the increasing rate of population ageing and life expectancy, retirement is an increasingly significant and long-lasting stage of life that ever more people will experience. However, this process has been little studied, particularly in the Portuguese context. This paper aims to study the process of adjustment to retirement, focusing on the restructuring of identity and sources of meaning, as well as the role of the resources and barriers that retirees perceive as important. To this end, qualitative research was conducted using semi-structured interviews with 15 participants who had been retired for more than 5 years. The results show that most participants are satisfied with their retirement and stress the importance of health and financial resources to be able to make the most of the freedom experienced in retirement. Family and social networks are central to well-being in this phase. Furthermore, activities with a generative function, leisure activities and artistic pursuits were the main sources of meaning reported. Barriers felt at the contextual level, such as the lack of institutional support, were frequently mentioned and demonstrate the importance of analysing retirement from a multi-level perspective. An interpretative diagram was developed to represent this adjustment process, focusing on identity reconstruction. The implications of this study are discussed, as well as the design of measures and interventions, emphasising the potential contribution of career counselling to support the process of identity reconstruction and to promote a more meaningful retirement experience.

Keywords: retirement, identity, meaning, adjustment to retirement, career counselling

Introdução

A reforma é definida como “a saída do mercado de trabalho, acompanhada de descomprometimento psicológico e comportamental do trabalho” (Wang & Shi, 2014, p. 211). Neste estudo, a reforma é analisada integrando três perspectivas. Primeiro, a reforma enquanto uma fase de desenvolvimento de carreira. Para tal, foca-se a Teoria da Construção de Carreira de Savickas (2013), enfatizando-se a agência e adaptabilidade do reformado nesta transição. Paralelamente, conceptualiza-se a reforma enquanto um processo longitudinal de ajustamento que “varia em função de recursos individuais e mudanças nesses recursos” (Wang et al., 2011, p. 207). Por último, a visão da reforma enquanto um “fenómeno multinível” permite focar ainda os diferentes níveis do contexto no qual a reforma ocorre (Szinovacz, 2012).

O trabalho adota um papel central na vida, sendo uma importante fonte de identidade e significado na vida (Fonseca, 2004; Lent & Brown, 2013; Super et al., 1996; Ward & King, 2017). Assim, aquando da reforma, o trabalho enquanto fonte de identidade e significado pessoal é perdido (Froidevaux & Hirschi, 2015) ou significativamente reduzido (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2019). Como tal, os indivíduos envolvem-se num processo de reconstrução de identidade e significado nas suas vidas (Wang et al., 2014).

Perante crises identitárias, como esta, há uma série de processos pelo qual um indivíduo pode passar, tal como exploração e compromisso (Marcia, 1966) e investimento e desinvestimento (Robinson & Stell, 2015). Ademais, a reforma ocorre normativamente ao mesmo tempo que processos psicossociais e acontecimentos de vida habituais da meia-idade (Moen & Wethington, 1999) ou da idade adulta avançada (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2019), pelo que se deve ter em conta desafios e processos desenvolvimentais, como a crise integridade vs. desespero (Erikson, 1982) e a gerotranscendência (Tornstam, 1997).

Em Portugal, o número de reformados em Portugal apresenta, há décadas, uma trajetória ascendente, havendo, em 2021, mais de dois milhões de reformados (Pordata, 2022a). O crescente envelhecimento da população, enfrentado por grande parte do mundo ocidental, implica um número cada vez maior de reformados (Barbosa et al., 2016). Adicionalmente, com o aumento continuado da esperança média de vida, a reforma será, cada vez mais, uma fase duradoura e significativa do ciclo de vida (Adams & Rau, 2011; Barbosa et al., 2016; Chen, 2011).

Então, torna-se fulcral estudar a reforma. A maioria dos estudos tem-se focado nos antecedentes e *outcomes* do ajustamento à reforma, e não no processo *per se* (Wang & Shi, 2014). Ao mesmo tempo, a maioria dos estudos que focam a reforma têm sido realizados nos

Estados Unidos da América (Barbosa et al., 2016), existindo poucos em Portugal. Tendo em conta também o impacto da cultura no significado atribuído à reforma, tal como nos valores e processos que acompanham a sua vivência (Liang, 2011; Luborsky & LeBlanc, 2003), torna-se necessários estudos que 1) foquem o desenrolar dos processos de ajustamento à reforma e 2) se centrem no contexto português.

Assim, incentiva-se o desenvolvimento e alargamento de uma base teórica e empírica que permite compreender compreensivamente os processos de ajustamento à reforma. Por sua vez, essa base será fulcral para o desenvolvimento de intervenções que tenham em vista melhorar a vivência da reforma, permitindo que esta seja vivida enquanto uma fase de vida única marcada por significado (Chen, 2011), e atendendo, simultaneamente, a um dos grandes desafios populacionais dos próximos anos.

Deste modo, este estudo tem como objetivos: 1) compreender o processo de reconstrução de identidade e significado em reformados do contexto português; 2) compreender que recursos contribuem para este processo e qual o seu papel; e 3) identificar dificuldades e obstáculos experienciados.

Esta dissertação está dividida em três secções. Primeiramente, o Enquadramento Teórico, que começa por abordar a identidade e o significado na vida num sentido geral, depois focando estes processos nos adultos mais velhos. Posteriormente, explora-se com maior detalhe a reforma e os desafios identitários que comporta. Na secção da Metodologia, introduz-se o paradigma adotado, tal como se caracteriza o grupo de participantes e os procedimentos seguidos, incluindo a análise de dados. A última secção, Resultados e Discussão, foca a caracterização e discussão dos temas identificados, culminando na elaboração de um esquema interpretativo que procura representar as relações entre os diferentes temas. Adicionalmente, discute-se as limitações, implicações e possibilidades de estudos futuros.

Enquadramento Teórico

Identidade

O *self* é definido por duas características centrais: o reconhecimento de um “eu” e um “não-eu” (i.e., aquilo que não faz parte do “eu”); e a capacidade de reflexão sobre si mesmo (Buss, 2001). Tem sido concetualizado como englobando várias dimensões, das quais aqui se salienta a identidade. A questão central a que a identidade procura responder é: “quem sou eu?”. “A resposta depende, em parte, da consciência que uma pessoa tem da sua singularidade e, por outro lado, dos papéis e afiliações sociais que adota” (Buss, 2001, p. 88). Neste sentido, a identidade é caracterizada por uma componente pessoal e uma componente social. A componente social engloba as relações, os papéis sociais e os grupos sociais a que uma pessoa pertence (Buss, 2001).

Paralelamente, a noção de continuidade é fulcral: efetivamente, uma pessoa sente que, apesar de inúmeras mudanças (na sua aparência, nos seus valores, entre outros), continua a ser a mesma pessoa (Buss, 2001). De acordo com a Teoria da Continuidade (Atchley, 1999), tende-se a procurar continuidade em termos da estrutura interna (valores, visão do mundo, *etc.*) e estrutura externa (nomeadamente o estilo de vida e, englobado neste, papéis sociais, como o trabalho). Isto não implica uma aversão à ou ausência de mudança, mas antes que, perante transições, se tende a demonstrar primeiro os padrões internos e externos habitualmente adotados, podendo-se optar por mudá-los quando não se mostram adaptativos (Atchley, 1999).

A Identidade e o Desenvolvimento em Adultos Mais Velhos

De facto, a identidade continua a evoluir e mudar ao longo de toda a vida (Kroger, 2017). Focando a teoria psicossocial de Erikson (1982), adultos mais velhos enfrentarão uma série de desafios. À crise principal enfrentada por estes dá-se o nome de integridade *vs.* desespero (Erikson & Erikson, 1998). Essencialmente, o adulto mais velho deve conseguir, perante uma série de perdas físicas, psíquicas e sociais, reforçar um “sentido de coerência e unicidade” (Erikson & Erikson, 1998, p. 61), manifestando-se sob a aceitação saudável do seu passado, presente e futuro prospetivado (Erikson et al., 1986). É de notar que adultos mais velhos continuam a enfrentar desafios associados a fases anteriores, como a adoção de uma função generativa (i.e., contribuir para o bem-estar de gerações futuras) (Erikson & Erikson, 1998; Stephen et al., 1992).

Na continuidade da teoria de Erickson sobre a identidade, Marcia (1966) descreve quatro estados identitários que podem ser adotados perante uma crise identitária, em particular a tarefa de construir a identidade na adolescência. Primeiramente, se uma pessoa tiver

explorado e, de seguida, se comprometido com uma identidade (e.g., no caso de adolescentes, toma-se em consideração a ocupação e a ideologia), diz-se que tem uma identidade conquistada. Se uma pessoa estiver ativamente a explorar a sua identidade, sem ainda se ter comprometido, diz-se no estado de identidade em *moratorium*. Caso já se tenha comprometido com uma identidade, sem, contudo, ter passado por um período de exploração, diz-se no estado de identidade em *foreclosure*. Por último, um indivíduo que não se encontre comprometido com uma identidade e que não esteja a ativamente explorar ou procurar comprometer-se, encontra-se num estado de identidade difusa. Para Marcia (1989), os estados de conquista e *moratorium* são os mais adaptativos. Justamente, ter uma identidade conquistada está positivamente associado a bem-estar subjetivo, psicológico e eudemónico (Waterman, 2007).

No entanto, enfatiza-se que “é um erro assumir que, pela construção de identidade ser o estádio psicossocial fulcral da adolescência, a identidade tem de se encontrar consolidada uma vez por todas nesta altura” (Stephen et al., 1992, p. 284). Assim, a identidade é fluída, encontrando-se num processo permanente de construção, desconstrução e reconstrução (Stephen et al., 1992). Por exemplo, ao longo da vida enfrentam-se momentos de descontinuidade em termos da identidade social, como a reorganização do papel familiar quando os filhos atingem a idade adulta ou as mudanças no papel de trabalhador aquando da reforma. Estas mudanças implicam, frequentemente, uma perda de identidade, causando desequilíbrio identitário (Stephen et al., 1992). Neste sentido, poderão ser enfrentadas crises identitárias na idade adulta (Robinson & Stell, 2015).

Embora os estados identitários descritos por Marcia (1966) se tenham focado inicialmente na adolescência, tem sido teorizada e evidenciada a sua relevância ao longo do ciclo de vida (Hearn et al., 2012; Stephen et al., 1992), realçando-se a sua ligação com a integridade do ego (Hearn et al., 2012). Perante crises identitárias, inicia-se um novo processo de exploração e compromisso com uma identidade agora reconstruída (a isto, dá-se o nome de ciclos de *Moratorium-Conquista-Moratorium-Conquista*) (Marcia, 1980). Ao mesmo tempo, poderá haver uma regressão de um estado de conquista ou *moratorium* para um de *foreclosure* ou até de identidade difusa (Kroger & Marcia, 2011).

Em concordância, a idade adulta avançada é frequentemente marcada por períodos de crise (i.e., a acumulação de stressores que ultrapassam os recursos do indivíduo para lidar com os mesmos, levando a períodos de instabilidade) (Robinson & Stell, 2015). No seu modelo holístico, Robinson e Stell (2015) salientam a importância que processos de investimento (por exemplo, envolvimento em atividades alternativas) ou desinvestimento (de papéis sociais que já não se deseja, como desinvestir do trabalho para se poder “relaxar”) podem ter na construção

de um sentido de integridade, quando realizados segundo a vontade do indivíduo. Não obstante, estes mesmos processos de investimento ou desinvestimento podem ter o efeito contrário, promovendo o desespero, quando não concordantes com a vontade do indivíduo (por exemplo, continuar a trabalhar apenas por necessidades económicas).

Por fim, salienta-se o conceito de gerotranscendência (Tornstam, 1997). No processo de envelhecimento, ocorre, de acordo com Tornstam (1997, p. 1), “uma mudança na meta-perspetiva, de uma visão materialista e pragmática do mundo para uma mais cósmica e transcendental, normalmente acompanhada de um aumento na satisfação com a vida”. Uma parte integrante das mudanças são ao nível do *self*, havendo uma “descoberta” de características (quer positivas quer negativas) e ressignificação de outras (Tornstam, 1997). Assim, reforça-se a ideia que o *self* (e, como tal, a identidade) continua a evoluir ao longo de todo o envelhecimento (Tornstam, 1997), sendo o envelhecimento visto de uma forma positiva (Rajani & Jawaid, 2015).

Eus Possíveis

Uma componente do *self* que importa também explorar são os eus possíveis. De acordo com a conceptualização teórica proposta por Markus e Nurius (1986), eus possíveis são representações individuais de quem se poderia e/ou poderá vir a ser, em particular quem se gostaria e quem não se gostaria de vir a ser. Então, são uma manifestação cognitiva de desejos, objetivos, aspirações, receios e necessidades do indivíduo (Markus & Nurius, 1986) em diversos domínios da sua vida (Plimmer, 2012). Estão, de certa forma, enraizados no eu atual e passado (Hamman et al., 2010). Neste sentido, têm um importante papel ao permitir o indivíduo guiar e planear as suas ações (Markus & Nurius, 1986; Plimmer, 2012), podendo-se procurar aproximar de eus desejados e afastar de eus indesejados (Markus & Nurius, 1986).

Um eu possível é também um mecanismo de autoavaliação que revela discrepâncias entre, por exemplo, o eu atual e um eu desejado ou indesejado (Buss, 2001). Em concordância, foi demonstrado que eus possíveis podem ter um papel autorregulatório ao tornarem saliente esta discrepância (vanDellen & Hoyle, 2008). Num estudo longitudinal com adultos mais velhos, Frazier e colaboradores (2000) demonstraram que eus possíveis mantinham um grau de continuidade no tempo, pelo que não serão meramente indicativos de necessidades, receios e desejos temporários. Além da maioria dos eus possíveis se focarem na saúde, a mudança intrapessoal que houve ocorreu geralmente no sentido de emergirem eus possíveis relacionados com a saúde e o físico. Isto salienta que estes domínios são centrais ao eu durante o processo de envelhecimento (Frazier et al., 2000).

Significado

A procura (e, se for bem-sucedida, a presença) de significado na vida é uma das grandes tarefas existenciais do ser humano (Frankl, 1992). Mas o que se entende por significado na vida? É já uma discussão de longa data sem respostas claras. Significado mostra-se como um conceito relativamente individualizado, tornando-se difícil de operacionalizar (Fegg et al., 2007). No entanto, tem havido uma cada vez maior concordância acerca dos seus componentes. Desta forma, engloba os graus sentidos de 1) compreensão e coerência, 2) propósito e 3) significância (King & Hicks, 2021; Steger, 2009).

Compreensão e coerência dizem respeito à experiência subjetiva de que as várias componentes do mundo externo, do *self* e da relação entre o *self* e o mundo externo estão interligadas de um modo que faz sentido (Heine et al. 2006). Como tal, “temos uma capacidade inata de captar e construir representações mentais destas relações esperadas” (Heine et al., 2006, p. 90). Quando algo coloca em causa o *framework* mental de relações esperadas (e, então, significado), podemos responder ao reafirmar um *framework* de outro domínio que nos fornece significado, num mecanismo de compensação fluída (Heine et al., 2006). Focando o *self*, a coerência refere-se a integrar os componentes do passado, presente e futuro numa história de vida única que faça sentido (McAdams & Olson 2010). Da sua eficaz resolução virá a experiência subjetiva de significado pessoal. Este aspeto aparenta ser particularmente relevante em adultos mais velhos, dado a crise integridade *vs.* desespero supramencionada.

Propósito pode ser visto como um sentido de direção na vida (McKnight & Kashdan, 2009; Ryff, 1989). É uma missão sentida, uma parte integrante da identidade que ressoa ao longo do tempo (i.e., a longo prazo) e nos diferentes contextos em que alguém está inserido, estruturando os seus objetivos e comportamentos ao guiar o uso de recursos pessoais (McKnight & Kashdan, 2009). Neste sentido, é mais do que meros objetivos que se tentam cumprir (King & Hicks, 2021): é antes o motivo pelo qual se vive a vida (Frankl, 1992).

A significância incorpora uma componente de valor extrínseco e uma de valor intrínseco (Li et al., 2021). A primeira refere-se ao sentimento que uma pessoa tem da sua vida importar e ter impacto no mundo (King & Hicks, 2021). De certa forma, encontra-se um paralelo entre esta componente e a necessidade de função generativa em adultos mais velhos (já abordada anteriormente). Em termos empíricos verifica-se concordância: na faixa etária dos 60-69 anos, altruísmo ganha maior importância como fonte de significado na vida (Fegg et al., 2007).

Paralelamente, a significância também deve incorporar uma outra vertente: o sentimento que a vida tem valor intrínseco (Li et al., 2021). Esta ideia encontra-se em linha

com diferentes perspectivas teóricas, como a de Frankl (1992), que enfatizam experiências com valor intrínseco (como, por exemplo, experiências de apreciação estética) como geradoras de significado (para uma revisão destas teorias e de resultados empíricos concordantes, ver Li et al., 2021).

É importante notar que a presença (ou ausência) de significado na vida difere do estado de procura de significado (Steger et al., 2009). Em geral, a maioria das pessoas parece sentir significado nas suas vidas, pelo que a presença de significado é mais normativa do que a sua ausência (King & Hicks, 2021). A presença de significado na vida está associada a um maior bem-estar sentido (Steger, 2009), além de vários outros *outcomes* positivos em termos de saúde física e psicológica (ver King & Hicks, 2021, e Ward & King, 2017). Adultos mais velhos sentem uma maior presença de significado nas suas vidas comparativamente a outras faixas etárias (Steger et al., 2009). Deste modo, a presença de significado pode ser vista, por adultos mais velhos, como um recurso que lhes facilita a adaptação a mudanças e desafios com que são confrontados nesta fase (Krause & Hayward, 2014; Steger et al., 2009).

Inversamente, numa meta-análise, Pinquart (2002) relata uma menor sensação de propósito em adultos mais velhos, embora o efeito seja reduzido e uma grande maioria continue a sentir a presença de propósito nas suas vidas. Pode dever-se a perdas de fontes de propósito (como o trabalho) e a estereótipos negativos sobre adultos mais velhos (Pinquart, 2002), ou até à falta de papéis normativos e oportunidades de novos papéis para adultos mais velhos (que possam compensar os papéis perdidos) (Ryff & Singer, 1998; Pinquart, 2002). Contudo, é provável que se deva ao facto que muitas medidas de propósito se centram apenas em ações presentes e objetivos futuros, não tendo em conta o propósito que advém de conquistas passadas (Pinquart, 2002).

Deste modo, realça-se que mesmo perante os desafios do envelhecimento— mudança de papéis, perdas físicas e interpessoais— as pessoas sentem a presença de significado nas suas vidas (Steger et al., 2009). Assim, importa compreender 1) quais os mecanismos de construção de significado e 2) quais as principais fontes de significado relatadas. Em termos da primeira questão, a ideia mais consensual é que quando uma pessoa age de modo a transcender os seus interesses imediatos, consegue construir significado na sua vida (Steger, 2009). Em concordância, a autotranscendência assinala um facto característico de ser humano: que “a existência do homem (i.e., ser humano) é sempre direccionado a algo ou alguém que não ele mesmo” (Frankl, 1992, p. 115). Então, o crescente significado atribuído a experiências quotidianas (como meramente ouvir os pássaros a cantar) ao longo do envelhecimento

(nomeadamente no processo de gerotranscendência) poderá ser explicada pela maior transcendência da barreira entre o *self* e o universo (Tornstam, 1997).

Focando a autotranscendência, Frankl (1992) refere que as três principais formas de construir significado são ao experienciar algo (e.g., cultura, beleza, bondade, *etc.*) ou alguém (ao amá-la) na sua plenitude; através do trabalho e das tarefas desempenhadas; e vivenciando um sofrimento inevitável onde, perante o mesmo, se muda a atitude. Adicionalmente, é fulcral compreender quais as fontes de significado geralmente relatadas. Estas são variadas, incluindo a conexão social, a religião e a visão do mundo, o afeto positivo, o *self* (King & Hicks, 2021), a generatividade (de St. Aubin, 2013), entre outras. Nesta secção importa focar essencialmente uma: o trabalho.

O trabalho enquanto fonte de significado e identidade

Efetivamente, o trabalho poderá ser uma forma de se autotranscender, colocando a pessoa ao serviço de algo ou alguém fora de si. É neste sentido que o trabalho se mostra como uma das principais fontes de significado na vida (Frankl, 1992). Adicionalmente, é uma forma de fazer a diferença no mundo (Pattakos & Dundon, 2017), i.e., de deixar um legado (Ward & King, 2017). Deste modo, o trabalho é uma forma de se colocar em prática a generatividade (Ward & King, 2017).

O trabalho tem ainda características adicionais que o tornam uma importante fonte de significado. Entre estas, salienta-se a oportunidade de alcançar objetivos e feitos importantes para a pessoa, além do fornecimento de coerência e estrutura à sua vida (Ward & King, 2017). Assim, o trabalho, para muitos, é mais do que uma forma de se sustentarem financeiramente, sendo também uma forma de construir significado nas suas vidas (Cassar & Meier, 2018; Fonseca, 2004).

Paralelamente, o trabalho é, já desde a Idade Média, uma fonte importante de identidade social (Buss, 2001). Com efeito, o trabalho é uma forma de “anunciar”, perante outros, componentes da identidade (como o grau de prestígio e o nível educacional) (Lent & Brown, 2013). Neste sentido, revela o lugar que um indivíduo adota na estrutura social de repartição do trabalho (Brown, 1978, como citado em Kelvin, 1981) e delimita a avaliação e as expectativas sociais acerca da sua atuação (Kelvin, 1981). Ademais, o trabalho pode ser visto como assumindo um papel primordial na vida das pessoas, ao ser uma forma de implementar, em termos sociais, o seu autoconceito (Super et al., 1996).

É de notar que o trabalho poderá não ter este valor para todos os trabalhadores. O trabalho poderá ser visto, essencialmente, de três formas diferentes (Wrzesniewski et al., 1997).

Primeiramente, como um mero emprego (i.e., uma necessidade, um modo de obter recursos financeiros para desfrutar o resto da vida). Adicionalmente, como uma carreira (i.e., como um modo de subir na estrutura organizacional). Por fim, como um chamamento (i.e., um modo de realizar o seu propósito). Isto, naturalmente, impactará o significado derivado do trabalho. Simultaneamente, o valor que é atribuído ao trabalho poderá depender da fase de vida em que um se encontra (Tornstam, 2005).

No entanto, salienta-se que a cultura ocidental é marcada pela *Protestant Work Ethic* (Weber, 1930). Resumidamente, a ideia calvinista de que o trabalho árduo e o consequente sucesso monetário são formas de “salvação” espiritual. Deste modo, o trabalho passou a ser visto como tendo valor em si mesmo, sendo uma vivência necessária de sacrifício e disciplina para que alguém se possa tornar pessoa (Graeber, 2018). Assim, adota um papel central na vida humana (Fonseca, 2004; Lent & Brown, 2013; Super et al., 1996; Ward & King, 2017). Como tal, mesmo perante diferentes formas de ver o trabalho, o seu papel enquanto fonte de significado e de identidade é, para muitos, inegável.

A Reforma

A reforma pode ser definida como “a saída do mercado de trabalho, acompanhada de descomprometimento psicológico e comportamental do trabalho” (Wang & Shi, 2014, p. 211). Ainda assim, é necessário reforçar que, na literatura, existe ambiguidade em termos da sua conceptualização e operacionalização (Wang & Shi, 2014).

Nas secções anteriores, reviu-se uma série de construtos, focando especialmente a sua relevância para adultos mais velhos. A reforma e o envelhecimento são conceitos distintos, no sentido em que nem toda a gente que envelhece se reforma e nem toda a gente que se reforma se encontra numa idade já avançada (Luborsky & LeBlanc, 2003). Ainda assim, a reforma ocorre normativamente nesta fase da vida (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2019). Em Portugal, a idade média de acesso às pensões de velhice (recebido aquando da entrada na reforma) foi, em 2021, de 64.7 anos (Pordata, 2022b). Como tal, a reforma tipicamente ocorre ao mesmo tempo que processos psicossociais e acontecimentos de vida habituais da meia-idade (Moen & Wethington, 1999) ou da idade mais avançada (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2019). Então, enfatiza-se a relevância de não olhar a reforma como um processo isolado do envelhecimento.

No âmbito desta investigação, existem essencialmente duas concepções da reforma que importa analisar.

A Reforma enquanto fase do desenvolvimento de carreira

Importa, primeiro, pensar o conceito de carreira. Tipicamente é definida como “a sequência ou conjunto de empregos que uma pessoa tem ao longo da sua vida enquanto trabalhadora” (Lent & Brown, 2013, p. 8). No entanto, há perspectivas que têm este conceito de carreira como limitado, adotando, ao invés, uma perspectiva holística e *life-span* (Brown, 2014). Neste sentido, a carreira pode englobar preocupações pré e pós-vocacionais (Herr & Cramer, 1996). De tal modo que a reforma poderá ser conceptualizada não como o fim da carreira, mas sim como uma nova fase no desenvolvimento de carreira (Wang & Shi, 2014; Zacher et al., 2019).

Lytle e colaboradores (2015) analisaram a aplicabilidade das teorias de desenvolvimento de carreira à reforma, salientando a existência de duas perspectivas como particularmente relevantes e apropriadas. Em primeiro lugar, destaca-se a teoria de Super (1980) que retrata, na sua perspectiva desenvolvimentista, mudanças na saliência dos papéis adotados que ocorrerão com a reforma. Entre estas, haverá um desinvestimento do papel de trabalhador, havendo uma maior saliência dos papéis de esposo e do lazer (Super, 1980). Neste sentido, enfrentam-se as tarefas de reduzir a carga de trabalho e planificar a reforma (Adams & Rau, 2011), além de “escolher atividades para substituir o trabalho, garantir independência financeira, manter ou construir novas redes sociais e estabelecer uma escala de valores na qual basear a vida quotidiana” (Fonseca, 2007, p. 219). Essencialmente, é necessário construir um diferente estilo de vida (i.e., gerir e definir a vivência da reforma) (Beehr & Bennett, 2015; Hartung, 2013).

A segunda teoria de carreira com aplicabilidade para a compreensão da reforma é a Teoria de Construção de Carreira de Savickas (2013). Esta teoria explica “os processos interpretativos e interpessoais pelos quais um indivíduo se constrói, impõe um rumo ao seu comportamento vocacional e faz sentido da sua carreira” (Savickas, 2013, p. 147). Resumidamente, na construção da sua carreira, o *self* adota o papel de ator, de agente e de narrador. Assim, a construção de carreira é guiada pela adaptabilidade demonstrada: o indivíduo, recorrendo a recursos psicossociais, mostra-se como um agente ativo na adaptação a tarefas vocacionais e transições de carreira. Neste sentido, o controlo surge enquanto uma componente da adaptabilidade, consistindo na capacidade de assumir uma posição ativa perante tarefas vocacionais e transições na carreira (Savickas, 2013). A preocupação, a confiança e a curiosidade são as outras componentes da adaptabilidade. Paralelamente, o indivíduo constrói a sua história, focando os temas que o movem. Como tal, a identidade narrativa guia a construção de carreira, conferindo-lhe significado. Desta forma, embora esta

teoria não contemple especificamente a reforma enquanto uma fase de desenvolvimento de carreira (Lytle et al., 2015), o seu foco no papel ativo do indivíduo enquanto construtor da sua carreira torna-a uma teoria importante a ter em conta quando se analisa a reforma.

A reforma enquanto processo de ajustamento

Seguidamente, foca-se em mais detalhe a conceptualização da reforma enquanto um processo de ajustamento. Essencialmente, o foco está na trajetória de adaptação que o indivíduo adota à sua vida enquanto reformado (Wang et al., 2011). Neste sentido, “o ajustamento à reforma é um processo longitudinal onde o nível de ajustamento à reforma varia em função de recursos individuais e mudanças nesses recursos” (Wang et al., 2011, p. 207). Pode-se dizer que se atinge o ajustamento à reforma quando o indivíduo se encontra confortável psicologicamente com as suas novas circunstâncias de vida enquanto reformado (Wang et al., 2011).

Teorias iniciais, como a *Stage Theory* (Atchley, 1976), perspetivam trajetórias específicas de ajustamento à reforma. No caso da *Stage Theory* (1976), primeiramente haveria uma fase de “lua-de-mel”, seguida depois um “desencanto” com a realidade da reforma. A isto, se seguiria uma fase de reorientação, estabilização e, por fim, término do ajustamento à reforma (marcado pela perda de independência devido a problemas de saúde). Contrastando-se com a rigidez destas teorias, a perspetiva atual comporta, primeiramente, que existe uma diversidade de trajetórias de ajustamento à reforma (Wang, 2007). Por exemplo, num estudo longitudinal com reformados americanos, Wang (2007) descreve três trajetórias distintas de ajustamento. A maioria dos reformados manteve um nível constante de bem-estar ao longo da reforma, sendo este equivalente ao que demonstraram antes da reforma. Entre um quarto a um quinto da amostra demonstrou uma trajetória “em U”, isto é, demonstraram uma queda no bem-estar, comparativamente a antes da reforma, havendo posteriormente um aumento do bem-estar. Por último, uma menor proporção demonstrou um aumento contínuo de bem-estar, comparativamente a antes da reforma. Um estudo com reformados alemães descreveu também trajetórias distintas de ajustamento, embora com características diferentes das encontradas no estudo americano (Pinquart & Schindler, 2007).

Num estudo com reformados portugueses, Fonseca (2007) relata três tipos de ajustamento demonstrados. No primeiro grupo, encontram-se reformados com uma atitude positiva à reforma, demonstrando abertura aos possíveis ganhos que podem ter com a mesma. Nesse sentido, mostram-se satisfeitos com a vida, relatando a família, os seus interesses, a liberdade e controlo da sua vida, as atividades sociais e a redução do stress como relevantes e

significativos para si. Num segundo grupo, encontram-se reformados progressivamente mais vulneráveis nos domínios pessoal e relacional, afetando negativamente a sua qualidade de vida. Num terceiro grupo, encontramos reformados com uma baixa satisfação com a vida e com aspetos do *self*, havendo perdas ao nível do prazer retirado da vivência quotidiana e um desinvestimento negativo no domínio social. Efetivamente, os percursos de reforma são altamente variados e dependentes do indivíduo (Fonseca, 2007).

É de notar que o terceiro grupo do estudo de Fonseca (2007) comporta, principalmente, reformados mais velhos (com mais de 75 anos) e que estão reformados há mais tempo (mais que nove anos). Nesse sentido, os efeitos negativos do envelhecimento (como a perda de capacidades) podem explicar a menor satisfação com a vida, sendo que, com o decorrer do tempo, os efeitos do envelhecimento pesam mais do que os da reforma *per si* (Fonseca, 2007). Este resultado, contudo, não se encontra em linha com a Teoria da Gerotranscendência, que postula um aumento de bem-estar nesta fase da vida (Tornstam, 1997, 2005).

Ora, a trajetória de ajustamento varia conforme os recursos que o reformado tem para lidar com esta transição e adaptação (Wang et al., 2011). No modelo de Wang e colaboradores (2011), existem seis categorias de recursos: físicos; cognitivos; motivacionais; financeiros; sociais; e emocionais. Numa revisão sistemática da literatura, Barbosa e colaboradores (2016) identificaram uma série de recursos potenciadores de um ajustamento bem-sucedido à reforma. Realça-se, primeiro, seis tipos de recursos que têm ampla evidência empírica: saúde física; condições financeiras adequadas; saúde psicológica e atributos associados à personalidade (como autoeficácia, otimismo, atitude positiva face à reforma, *etc.*); lazer; integração social; transição voluntária para a reforma. Adicionalmente, identificaram uma série de recursos que, embora não tenham sido alvo de muitos estudos, demonstram consistentemente efeitos positivos no ajustamento. Aqui incluem-se a prática de voluntariado, a existência de recursos comunitários, o papel da família (por exemplo, apoio familiar), uma identidade profissional valorizada pelo próprio, a prática de exercício físico e ter objetivos para a vivência da reforma. Neste sentido, o foco desta perspetiva está essencialmente no indivíduo. Isto não implica que não se contemple o impacto de fatores ambientais e dos diferentes níveis do contexto envolvente; no entanto, foca-se o seu impacto na medida em que influenciam, direta ou indiretamente, os recursos do indivíduo reformado (Wang et al., 2011).

Por outro lado, pode-se enfatizar a reforma enquanto um “fenómeno multinível” (Szinovacz, 2012, p. 153). A Perspetiva Multinível da Reforma (Szinovacz, 2012) vê a reforma em três níveis interrelacionados. Ao nível macro, a reforma é tida como uma instituição, focando-se as normas e estruturas sociais à volta da reforma (a existência da possibilidade de

uma pessoa se reformar, as circunstâncias em que se pode reformar, as fontes de apoio expectáveis para reformados, entre outros). Deste modo, impacta-se o processo de reforma, estabelecendo expectativas normativas para o seu desenrolar (e.g., a idade da reforma), tal como definindo as condições em que ocorre (e.g., o apoio do estado, como as pensões, a que um reformado tem direito). Ao nível meso, foca-se as políticas e programas de organizações relevantes (como do antigo local de trabalho) relativas à reforma, tal como outras estruturas da comunidade. Então, impactam o processo de reforma, delineando, também, expectativas sobre a reforma e comportamentos de ajustamento à reforma. Por exemplo, as estruturas comunitárias existentes impactam as oportunidades de participação em diferentes tipos de atividades, como lazer ou voluntariado, na reforma, influenciando o seu estilo de vida. Por último, ao nível micro foca-se as experiências de reforma do indivíduo. Desta forma, o seu percurso de vida, tal como o seu contexto familiar e social proximal, impacta as diversas fases do processo de reforma (o planeamento, a transição e a adaptação e consolidação subsequente).

Reconstrução de identidade e significado na reforma

Anteriormente, analisou-se a importância do trabalho enquanto fonte de identidade e significado pessoal. Assim e focando a um nível individual (i.e., micro), aquando da reforma, o trabalho enquanto fonte de identidade e significado pessoal é perdido (Froidevaux & Hirschi, 2015) ou significativamente reduzido (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2019). Então, perante a reforma, os indivíduos envolvem-se num processo de reconstrução de identidade e significado nas suas vidas (Wang et al., 2014). Neste sentido, a reforma mostra-se como um período desafiador (Wang et al., 2014), sendo um dos mais comuns catalisadores de crises em adultos mais velhos (Robinson & Stell, 2015). Efetivamente, há a perda da identidade ocupacional sem um substituto “óbvio” (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2019).

Este processo poderá implicar a exploração de um novo domínio e, se se sentir sucesso e significado com o mesmo, este será incorporado numa identidade agora reconstruída, procurando-se, depois, oportunidades de implementar essa “nova” identidade (Wang et al., 2014). Como tal, encontra-se paralelos entre esta perspetiva e os ciclos de *Moratorium-Conquista-Moratorium-Conquista* de Marcia (1980). Poderá também haver mudanças na visão do mundo e descobertas de novas facetas do *self* e ressignificação de outras (Tornstam, 1997). Paralelamente, é expectável que se verifiquem processos de investimento e desinvestimento perante uma potencial crise gerada pela reforma (Robinson & Stell, 2015).

Estes diversos processos, naturalmente, interagem: por exemplo, mudanças de perspetiva implicadas na gerotranscendência poderão facilitar um desinvestimento desejável

de certos papéis, dado o maior foco em “apreciar” a vida ao invés de adotar papéis produtivos (Robinson & Stell, 2015). Havendo investimento e/ou desinvestimento desejáveis, será mais fácil atingir um sentido de integridade (Robinson & Stell, 2015). Teoriza-se também que poderá também ocorrer um processo de compensação fluída (Heine et al., 2006), enfatizando-se fontes alternativas de significado na vida. Inversamente, poderá surgir um grau elevado de continuidade ao nível da identidade e das fontes de significado (Atchley, 1999), ou então um equilíbrio entre continuidade e mudança (Fonseca, 2004).

Por outro lado, Tornstam (2005) desconstrói a concepção generalizada da reforma enquanto um período de crise e “trauma”. Realça que a larga maioria dos resultados empíricos não apoiam essa visão, antes mostrando a reforma como um período que não comporta muitas adversidades nem uma redução no bem-estar. De facto, à medida que um indivíduo adota uma visão menos materialista e pragmática da vida e, então, transcende, é expectável que haja uma menor preocupação com o seu futuro no mundo material, não havendo um impacto negativo da reforma (Rajani & Jawaid, 2015). Ao mesmo tempo, o facto de a reforma ser vista como normativa na idade avançada permite uma preparação psicológica, facilitando o ajustamento (Tornstam, 2005). Nesta linha, há estudos que aparentam demonstrar que a maioria dos reformados parece demonstrar uma trajetória de ajustamento eficaz (e.g., Pinguart & Schindler, 2007; Wang, 2007). Num estudo com reformados portugueses, Fonseca (2007) encontrou um nível de satisfação com a vida médio entre os mesmos, pelo menos nos primeiros anos da reforma.

Centrando o processo de ajustamento e vivência da reforma, que fontes de significado serão mais prevalentes nesta fase? A família e a relação conjugal surgem, em qualquer idade, como as fontes mais importantes de significado (Fegg et al., 2007). Em adultos mais velhos, há também uma maior prevalência do altruísmo, da apreciação da natureza e da espiritualidade enquanto fontes de significado (Fegg et al., 2007). Adicionalmente, conquistas passadas serão uma fonte de significado para adultos mais velhos (Pinguart, 2002), tal como experiências quotidianas (Tornstam, 1997).

Liang (2011) num estudo exploratório com recém-reformados e adultos a preparar-se para a reforma chineses, relata quatro componentes de uma vivência significativa da reforma: experiências geracionais que moldaram os seus valores, a sua visão do mundo e a sua trajetória de vida; dedicação à família; a procura de um estado psicológico equilibrado; lazer (sem comodismo). Assim, há uma grande relevância da filosofia chinesa e valores culturais nos fatores mencionados pelos participantes que caracterizam uma reforma significativa (Liang, 2011). Neste sentido, realça-se que o significado atribuído à reforma, tal como os valores e

processos que acompanham a sua vivência (como mudanças ao nível da identidade que a reforma poderá comportar) são dependentes da cultura (Luborsky & LeBlanc, 2003). Por exemplo, há culturas específicas onde a reforma comporta uma perda explícita de valor e identidade, ou seja, é-se visto como menos pessoa aquando da reforma (Luborsky & LeBlanc, 2003). Efetivamente, na literatura sobre a reforma, existe uma prevalência significativa de estudos realizados nos Estados Unidos da América (Barbosa et al., 2016). Desta forma, a aplicabilidade dos estudos sobre o processo de reforma à população portuguesa pode ser colocada em questão.

Em Portugal, num estudo com *focus group*, relatou-se essencialmente um continuum de sentimentos associados à transição para a reforma (Fonseca, 2004). No extremo positivo, há o foco na libertação, no controlo sobre a sua vida e conseqüente bem-estar. No extremo negativo, a transição é caracterizada por insatisfação, podendo-se sentir um vazio, i.e., falta de significado. No meio do continuum, prevalece alguma desorientação e ambigüidade sobre o novo estilo de vida.

Como aspetos potenciadores de uma vivência positiva da reforma, surge a liberdade e controlo sobre a sua vida. Nesse sentido, os reformados que usam este tempo para se dedicar a atividades significativas para si atingem bem-estar na reforma (Fonseca, 2004). Entre estas atividades, surge o voluntariado, a vida familiar e doméstica, atividades de cultura e lazer, experiências de aprendizagem, o convívio com os amigos, passear e viajar. Para tal, a presença de uma rede social de família e amigos é um recurso relevante. Inversamente, a maior disponibilidade de tempo, acompanhada da ausência de objetivos, saúde e uma rede social suficiente, parece proporcionar uma vivência negativa da reforma (Fonseca, 2004).

Relevância do estudo

O número de reformados em Portugal apresenta, há décadas, uma trajetória ascendente, havendo, em 2021, mais de dois milhões de reformados (Pordata, 2022a). O índice de envelhecimento também tem mostrado uma trajetória ascendente (Instituto Nacional de Estatística, 2021). O crescente envelhecimento da população é uma problemática social enfrentada por grande parte do mundo ocidental, implicando um número cada vez maior de reformados (Barbosa et al., 2016). Ademais, com o aumento continuado da esperança média de vida, a reforma será, cada vez mais, uma fase duradoura e significativa do ciclo de vida (Adams & Rau, 2011; Barbosa et al., 2016; Chen, 2011).

Embora a reforma não constitua necessariamente, para a maioria da população, um momento altamente desafiador em termos do seu bem-estar, ainda ocorrerá um processo de

reconstrução identitária e de significado na vida. Importa, então, compreender como se desenrola este processo, focando as diversas abordagens teóricas já mencionadas. Neste sentido, havendo um envolvimento em diferentes fontes de significado, quais serão? Ao mesmo tempo, mesmo que a vivência da reforma geralmente não seja negativa, o foco poderá ser em como potenciar uma vivência ainda mais positiva que a atual. Como tal, importa perceber os recursos relatados como importantes no processo de ajustamento, nos diversos níveis contextuais, e aqueles de que se sente falta. Paralelamente, que barreiras é que os reformados percecionam a uma melhor vivência da reforma?

Como mencionado, tem havido um grande foco da literatura em analisar os antecedentes e os *outcomes* (e.g., ver revisão de Wang & Shi, 2014) da reforma; no entanto, tem havido um menor foco no estudo do processo *per se*. Uma melhor compreensão deste processo permitirá não só a evolução das teorias existentes acerca do ajustamento à reforma, como formará uma base para o desenho de intervenções e políticas com vista a fomentar uma vivência mais positiva da reforma. Simultaneamente, importa procurar não só compreender que recursos fomentam um melhor ajustamento à reforma (como, aliás, muitos estudos já fizeram), mas ir além, procurando compreender que papel é que estes têm no processo de ajustamento à reforma (i.e., não focar apenas o papel destes recursos nos *outcomes* do ajustamento). Paralelamente, o foco não pode ser inteiramente no nível do indivíduo, pelo que se deve procurar analisar os processos de reforma atendendo a características dos níveis meso e macro.

É particularmente relevante estudar esta temática no contexto português, tendo em conta 1) o impacto da cultura no significado atribuído à e nos processos de vivência da reforma e 2) a reduzida literatura que foque a reforma em Portugal. Embora se trate de um estudo qualitativo e, portanto, não generalizável para a população, será um começo importante para a construção de conhecimento sobre o processo de reconstrução identitária e de significado em reformados portugueses.

O progresso nesta área permitirá, entre outras coisas, uma melhor adequação das teorias e práticas de aconselhamento de carreira a indivíduos reformados. O aconselhamento de carreira é um processo onde um psicólogo procura promover o desenvolvimento de carreira dos clientes (Savickas, 1994). A perspetiva construtivista de Savickas (2013) tem um enorme potencial para guiar intervenções na reforma, ao instigar indivíduos a usar a sua adaptabilidade e identidade para desenhar e construir uma vida mais satisfatória (Zacher et al., 2019). O aconselhamento de carreira na reforma poderá, assim, potenciar um sentido renovado de exploração e agência (Chen, 2011). Como tal, mostra-se como uma forma de promover a

procura de novas fontes de significado na reforma (Froidevaux e Hirschi, 2015). Paralelamente, a nível social é fulcral que a população idosa seja vista não como um fardo (dado os custos associados ao nível de pensões, saúde, entre outros), mas como uma população essencial para famílias, comunidades e toda a sociedade (Morrow-Howell & Greenfield, 2016).

Essencialmente, a reforma surge, dada a maior liberdade e disponibilidade, enquanto uma nova fase da vida única e cheia de oportunidades para revitalizar, crescer e construir significado (Chen, 2011). Então, estudar os processos de reforma, de modo a promover uma vivência mais positiva e digna da mesma, mostra-se como um modo de atender a um dos grandes desafios populacionais dos próximos anos.

Objetivos de Investigação

Tendo em conta a perspetiva positiva e potenciadora de bem-estar que este estudo adota e partindo da análise das narrativas sobre vivências da reforma, formulam-se os seguintes objetivos:

1. Compreender o processo de reconstrução de identidade e significado em reformados do contexto português;
2. Compreender que recursos contribuem para este processo e qual o seu papel;
3. Identificar dificuldades e obstáculos experienciados.

Neste sentido, as questões que guiam este estudo centram-se em:

1. Que mudanças ocorrem ao nível da identidade (valores, interesses, características) comparativamente à identidade anterior à reforma?
2. Que processos (exploração, compromisso, investimento, desinvestimento, *etc.*) ocorrem ao nível da reconstrução identitária aquando da reforma?
3. Quais as principais fontes de significado sentidas na reforma?
4. Que tipo de recursos contribuem para o ajustamento bem-sucedido à reforma e qual o seu impacto?
5. Que dificuldades e obstáculos é que os reformados sentem durante o seu ajustamento à reforma e qual o seu impacto?

Metodologia

Esta investigação tem na sua base um paradigma interpretativo. Isto é, parte do pressuposto que a realidade é socialmente construída e, como tal, não existe uma única realidade objetiva (Merriam & Tisdell, 2016). Neste sentido, centra-se em compreender a vivência do fenómeno, olhando sempre essa vivência como integrada e impactada por forças contextuais (Merriam & Tisdell, 2016). Adota-se uma metodologia qualitativa, dado o seu foco na interpretação que as pessoas fazem das suas experiências (Merriam & Tisdell, 2016), sendo, assim, congruente com o paradigma e os objetivos desta investigação.

Participantes

Para a escolha dos participantes a incluir no estudo definiram-se alguns critérios:

1) Embora existam diversas formas de operacionalizar a reforma (Denton & Spencer, 2009, como citado em Wang & Shi, 2014), optou-se por considerar como reformados os indivíduos que se classificam como reformados. Tendo em conta a ênfase em estudar a vivência subjetiva da reforma, tal como a diversidade de trajetórias que podem ocorrer na reforma, este modo de operacionalizar surge como o mais adequado.

2) Tendo como objetivo o estudo de trajetórias de reforma, definiu-se como requisito o tempo mínimo de reforma de cinco anos aquando da participação no estudo. Assim, consegue-se estudar trajetórias mais consolidadas. Paralelamente, é um modo de evitar captar meramente uma fase específica da reforma, caso as trajetórias se desenrolem como teorizado na *Stage Theory* (Atchley, 1976).

3) De forma a captar diferentes trajetórias de reforma, procurou-se um conjunto de participantes diversificado ao nível do sexo e estatuto socioprofissional

No total, participaram no estudo 15 reformados portugueses (Tabela 1), residentes na Área Metropolitana de Lisboa, com idades compreendidas entre os 63 e 86 anos, sendo a média 73,80 anos, com desvio-padrão de 6,33 anos. Oito participantes eram do sexo feminino e sete do sexo masculino. O tempo de reforma varia entre os cinco e os 28 anos, sendo em média 14,07 anos com um desvio-padrão de 5,47 anos.

Instrumentos

Para este estudo, foi elaborado um guião de entrevista semiestruturada (Anexo A). Neste tipo de entrevista, embora os temas a abordar já estejam definidos, a ordem e forma exata pela qual ocorre é flexível (Ghiglione, & Matalon, 1998). Este método tem a vantagem de conferir simultaneamente estrutura e flexibilidade à entrevista, podendo ser adaptada ao

participante (Coolican, 2019). Isto, por sua vez, permitirá respostas mais genuínas e significativas, i.e., captar a perspectiva do participante (Coolican, 2019).

Tabela 1.

Dados sociodemográficos relevantes dos participantes.

Participante	Sexo	Idade (em anos)	Duração da Reforma (em anos)	Principal Profissão Anterior
DA	M	67	5	Mecânico
MF	F	74	9	Secretária
TJ	M	69	19	Eletricista; Encarregado de Operações
JC	F	68	15	Coordenadora no IEFP
FP	F	78	15	Empregada Doméstica
MA	F	74	14	Secretária / Empregada Doméstica
CR	M	80	11	Delegado de Informação Médica
A	M	63	13	Estofador
JT	M	78	21	Gestor de Projetos de Telecomunicações
DP	M	79	10	Porteiro de Hotel
AR	F	72	11	Jurista
C	F	74	12	Funcionária Pública (Segurança Social)
HO	F	66	15	Professora
MJ	F	79	13	Segurança de Museu
SrA	M	86	28	Funcionário em Matadouro / Dono e Empregado em Tasca

Nota. M e F significam “masculino” e “feminino”, respetivamente

A entrevista tem três blocos: 1) Introdução e Construção de Confiança; 2) Vivência da Reforma; 3) Exercício de Eus Possíveis. Tendo em conta o papel já referido dos eus possíveis, um exercício de eus possíveis tendo em vista eus reformados idealizados e indesejados revela-se como um método com potencial para aceder, de forma dinâmica, aos construtos mencionados aplicados à reforma.

Adicionalmente e em concordância com o aconselhado por Miles e Huberman (1994), construiu-se uma *checklist* de tópicos (Anexo B) que seriam expectáveis ser abordados na entrevista, de forma a facilitar a sua condução pelo entrevistador.

Procedimentos

Primeiramente, os aspetos éticos e deontológicos da presente investigação foram revistos e aprovados pela Comissão Especializada de Deontologia do Conselho Científico da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

O recrutamento dos participantes foi realizado através de divulgação em redes sociais (Anexo C) e por conveniência. Os reformados interessados em participar forneciam o seu contacto ao investigador. Posteriormente, eram contactados para combinar a data da entrevista e os seus moldes (presencial ou por videoconferência). Neste momento, também se procurou explicitar mais precisamente os objetivos da investigação, tal como clarificar quaisquer dúvidas.

As entrevistas foram realizadas presencialmente num local designado pelos participantes ou por videoconferência, através da plataforma Zoom. Cada entrevista teve uma duração aproximada de uma hora. Os participantes consultaram e assinaram um formulário de consentimento informado (Anexo D) antes do início da recolha de dados. No caso das entrevistas realizadas por videoconferência, foi solicitado aos participantes que digitalizassem e enviassem o consentimento informado assinado.

Procedimentos para a Análise de Dados

Tendo em conta o paradigma escolhido, optou-se por realizar primeiro uma análise temática. Esta consiste num “método para identificar, analisar e reportar padrões (temas) entre os dados” (Braun & Clarke, 2006, p. 6). Para iniciar a análise, as entrevistas (gravadas em áudio) foram transcritas pelo investigador, apenas não se transcrevendo curtos trechos sobre temas não objetos de estudo. Posteriormente, leu-se cada entrevista na íntegra, sem se realizar qualquer tipo de codificação. Neste sentido, procurou-se uma imersão nos dados, correspondendo à primeira etapa proposta por Braun e Clarke (2006).

Seguindo as etapas propostas por estes autores, gerou-se uma série de códigos e temas iniciais. Um código consiste num segmento dos dados que é, de alguma forma, significativo para o fenómeno em estudo (Boyatzis, 1998). Um tema, por sua vez, é mais abstrato que um código, podendo integrar diversos códigos, e representa um padrão significativo que surge nos dados (Braun & Clarke, 2006). Como tal, inicialmente escreveu-se numa folha todos os potenciais códigos e temas que surgiram aquando da leitura das transcrições (i.e., a primeira análise das narrativas). De seguida, procurou-se criar uma hierarquia entre os códigos e temas identificados, de forma a sistematizar um sistema inicial de categorização.

Recorrendo ao programa NVivo, iniciou-se a categorização dos dados. Utilizou-se um critério de segmentação temático. A categorização inicialmente foi descritiva, centrando-se essencialmente naquilo que os participantes relataram explicitamente. Porém, à medida que a análise avançou, categorizou-se de um modo mais interpretativo, permitindo a análise dos processos identitários. Paralelamente, a categorização foi intermédia, incluindo uma vertente dedutiva— tendo em conta categorias baseadas em literatura anterior— e uma vertente indutiva— tendo como referencial os dados *per si*, e não teorias específicas.

À medida que a análise foi decorrendo, foi frequente a criação de novas categorias, tal como a modificação, agregação ou eliminação de outras. Esta flexibilidade é uma componente fulcral no processo de análise temática (Braun & Clarke, 2006). Esta revisão dos temas, efetuada constantemente ao longo da análise, teve como base os critérios de homogeneidade interna e heterogeneidade externa de Patton (1990, como citado em Braun & Clarke, 2006). Na criação de novos temas, por vezes recorreu-se a conceitos teóricos não contemplados inicialmente, dada a sua adequação aos dados recolhidos. Em particular, recursos de *coping* (Taylor & Stanton, 2007) e a virtude de transcendência (Peterson & Seligman, 2004). De seguida, definiu e nomeou-se os temas, procurando que estes representassem adequadamente a “essência” do tema (Braun & Clarke, 2006).

De forma a avaliar a fiabilidade intercodificadores, pediu-se a colaboração de dois juízes independentes. Estes juízes tinham um nível de instrução semelhante ou superior ao investigador, estando ambos inseridos na área da psicologia e tendo conhecimento suficiente para compreender o processo de análise, algo fulcral neste procedimento (Lima, 2013). Tendo em conta a complexidade do sistema de categorização e dos dados, optou-se por realizar esta avaliação apenas para dois temas: Barreiras e Processos Identitários. Optou-se pelo tema Barreiras por consistir no tema com mais subtemas e que era, simultaneamente, o tema com maior base indutiva. O tema Processos Identitários, embora não sendo particularmente indutivo, consistia no tema cuja categorização fora mais interpretativa. Como tal, poderia haver um maior viés do investigador nestes dois temas, pelo que foram priorizados para esta análise. Foram fornecidas as definições das categorias aos dois juízes, tendo sido feita uma reunião com ambos para esclarecer quaisquer dúvidas sobre o procedimento e o sistema de categorização, em particular tendo em conta os diversos conceitos teóricos integrados no mesmo. Submeteu-se 10% dos dados categorizados nestes temas aos juízes, tendo sido selecionada uma série de excertos. Isto foi efetuado com intenção de facilitar a codificação aos juízes, tal como permitir que surgissem potencialmente códigos para todas as categorias testadas. Caso se submetesse,

ao invés, uma ou duas entrevistas na íntegra, não seria possível conter códigos de todas as categorias (nomeadamente dos subtemas) a validar.

O grau de acordo intercodificadores foi calculado, para cada codificador, através da fórmula: “taxa de fiabilidade = (nº de acordos / total de unidades de registo) x 100” (Lima, 2013, p.15). Ter-se-á em conta as normas de interpretação de Landis e Koch (1977) dos valores da taxa de fiabilidade: entre 61% e 80%, considera-se que há uma concordância substancial, enquanto entre 81% e 100% já é considerado próximo do ideal. É, contudo, necessário ter em conta que estes valores são sempre arbitrários, cabendo ao investigador avaliar o que é um grau de acordo aceitável para um determinado estudo (O’Connor & Joffe, 2020). A taxa global de fiabilidade ficou abaixo dos 80% para ambos os codificadores, tendo sido de cerca de 75% para um e cerca de 70% para outro. Vendo com maior detalhe a codificação, na categoria Barreiras a taxa situou-se acima dos 80% para ambos os codificadores. Já na categoria Processos Identitários, relevou-se uma maior discordância, tendo sido a taxa de fiabilidade de cerca de 65% para um codificador e de cerca de 70% para outro. Estes resultados levaram a uma discussão para compreender a fonte desta variabilidade. Em primeiro lugar, levou a alterações numa série de codificações específicas, além de mudanças em alguns subtemas (tal como mudanças na nomenclatura, agregação de diferentes subtemas em um, entre outros). Adicionalmente, houve um apuramento das definições dos temas.

Olhando mais atentamente para a categoria Processos Identitários, pode-se enunciar dificuldades e erros no processo da validação intercodificadores. Essencialmente, prende-se com a categorização dos processos identitários se centrar não meramente na interpretação de um determinado excerto, mas antes ser uma interpretação efetuada tendo em conta o contexto global da entrevista. Então, embora tenha havido cuidado na seleção do material para evitar excertos que exigissem demasiado conhecimento sobre os participantes, o efeito da falta desse conhecimento foi mais impactante que o esperado. Como tal, erros no processo de seleção do material para a validação, além da dificuldade subjacente a categorizar processos identitários sem o conhecimento detalhado do participante adquirido no processo de entrevista, estão também na origem do valor da taxa ter ficado aquém do desejável.

Ademais, a taxa de fiabilidade intercodificadores é tipicamente mais baixa em sistemas de categorias conceptualmente complexos (O’Connor & Joffe, 2020), como este. Apesar das alterações efetuadas nas categorias, as mesmas não foram descartadas, dado se compreender os motivos do valor reduzido da taxa, além de que não se deve sacrificar o significado e relevância teórica do sistema de categorias apenas para “aumentar” a taxa de fiabilidade intercodificadores (Hruschka et al., 2004).

Tendo em conta a riqueza dos dados e a ausência de uma teoria de ajustamento à reforma que integre simultaneamente processos identitários com temas como recursos e barreiras, procedeu-se à construção de um esquema interpretativo, procurando estabelecer relações entre os temas identificados. Para tal, a análise foi parcialmente baseada em procedimentos como a análise axial e a codificação seletiva. Na análise axial, “os dados já conceptualizados são reorganizados com base no estabelecimento de ligações entre as categorias, indo para além das suas propriedades e dimensões” (Fernandes & Maia, 2001, p.58). Na codificação seletiva, constrói-se um fio condutor entre os diversos temas, tendo como base o estabelecimento de uma categoria central (Fernandes & Maria, 2001). Embora se tenha recorrido a componentes da análise *grounded*, é necessário salientar que este estudo não integra o paradigma da *grounded theory*, dado, entre outras coisas, ter uma base dedutiva considerável (Holton, 2008).

Resultados e Discussão

Temas Identificados

A Tabela 2 sumariza os principais temas identificados no processo de análise das narrativas de reforma dos participantes. O primeiro tema, Atividades, refere-se aos diferentes domínios e ações em que os participantes se envolvem. Dentro destas, categoriza-se conforme a natureza da atividade (i.e., o tipo de atividade), o motivo da participação em determinadas atividades (i.e., a motivação) e se a atividade era ou não já praticada antes da reforma. O segundo tema, Avaliação da Reforma, engloba o juízo de valor efetuado sobre a vivência da reforma, incluindo os aspetos valorizados. O terceiro tema, Desafios Sentidos na Reforma, refere-se a dificuldades sentidas no ajustamento à reforma, podendo estas ter sido ou não ultrapassadas. O quarto tema, Recursos, refere-se a fatores vividos ou perspetivados como importantes para melhorar a vivência da reforma. Inversamente, o quinto tema, Barreiras, centra-se em fatores vividos ou perspetivados como negativos na reforma, sendo indesejáveis. Por sua vez, o sexto tema agrega os Fatores Anteriores à Reforma, referindo-se a componentes da vida que, tendo ocorrido antes do período de reforma, impactam a sua vivência. Por último, o sétimo tema, Processos Identitários, refere-se a fenómenos ao nível da identidade, implicando a reconstrução da identidade na reforma, tal como outros fenómenos identitários explorados no enquadramento teórico. Os Anexos F a K apresentam excertos exemplificativos de todas as categorias (cada um destes anexos corresponde a um dos sete temas principais), tal como as suas definições.

Tabela 2.

Estrutura temática identificada

Atividades	Tipo de Atividade	Atividades Artísticas	
		Atividades de Apoio	Apoio a Família
			Apoio a Amigos e Conhecidos
			Atividades Cívicas
		Atividades de Lazer	
		Atividades Profissionais	Trabalhos Pontuais
			Retirada Gradual do Emprego

		Empresa Própria Formações
		Atividades Quotidianas
		Atividades Sociais
		Atividades Religiosas
		Contacto com Natureza
		Visitar a Terra Natal
	Motivação	Utilidade Social
		Desenvolvimento e Realização Pessoais
		Prazer
		Preencher Tempo
		Ganhos Financeiros
	Continuidade	Atividade Contínua
		Atividade Nova
Avaliação da Reforma	Avaliação Positiva	
	Avaliação Negativa	
	Aspetos Valorizados da Reforma	Liberdade Realização
Desafios Sentidos na Reforma	Estruturação do Tempo	
	Mal-estar inicial	
	Pensamentos Negativos	
	Perda do Trabalho	
	Perda de Rotinas	
	Perda de Contacto Social	
Recursos	Apoio Institucional	
	Realização de Atividades	
	Competências Profissionais	
	Recursos Familiares	Bem-estar Familiar Parceiro
	Recursos Financeiros	Estabilidade Financeira Recursos Financeiros Adicionais
	Recursos Habitacionais	
	Recursos Internos	Atitude de Aceitação Controlo Virtude da Transcendência <i>Coping</i>
	Recursos Sociais	Apoio Social

		Contacto Social
		Oportunidades de Atividades
	Saúde Mental e Física	
Barreiras	Ausência de Atividade	
	Barreiras Familiares	
	Barreiras Internas	
	Barreiras Pandémicas	
	Barreiras aos Níveis Meso e Macro	Falta de Apoio Institucional
		Revolta perante Desigualdade Social
		Desvalorização Social dos Idosos
		Dificuldades Económicas
		Perdas do Envelhecimento
		Problemas de Saúde
		Solidão
		Responsabilidades Indesejadas
		Transição Involuntária para a Reforma
Fatores Anteriores à Reforma	Preparação Mental para a Reforma	
	Gestão Financeira	
	Desafios Vividos	
	Educação e Valores Incutidos	
Processos Identitários	Continuidade	
	Investimento	
	Desinvestimento	
	Exploração	Com integração
		Sem integração
		Valorização de Conquistas e Identidade Profissionais
		Reconexão com Raízes
		Gerotranscendência
	Sentido de Integridade	

Atividades

Em relação ao primeiro tema, Atividades (Tabela 3), verifica-se que atividades que consistem em fornecer apoio a outrem surgiram como o tipo de atividade mais prevalente, sendo praticadas por 12 dos participantes. Dentro destas, fornecer apoio à família— geralmente através de cuidar dos netos e, como tal, ajudando também indiretamente os filhos— foi a mais comum. Ainda assim, fornecer apoio a amigos e conhecidos, tal como atividades cívicas, surgiram como relevantes neste domínio.

Tabela 3.

Tipos de Atividades.

		Definição	P	R
Atividades Artísticas		Atividades ligadas à produção e/ou apreciação de arte	8	17
Atividades de Apoio	Apoio a Família	Fornecer apoio a membros da família	10	22
	Apoio a Amigos e Conhecidos	Fornecer apoio a amigos e/ou pessoas conhecidas	5	6
	Atividades Cívicas	Atividades com um carácter de intervenção na sociedade civil, tal como voluntariado e associativismo	5	12
Atividades de Lazer		Atividades de repouso e/ou divertimento, realizadas por prazer	9	14
Atividades Profissionais	Trabalhos Pontuais	Atividade profissional realizada de forma pontual, sem que haja algum vínculo de maior duração	3	4
	Redução Gradual do Emprego	Uma redução gradual da atividade profissional praticada, culminando na retirada por completo desse emprego	1	3
	Empresa Própria	Criação de uma empresa própria durante a reforma	1	1
	Formações	Sessões de formação em áreas ligadas à antiga profissão	1	1
Atividades Quotidianas		Atividades “mundanas” associadas à vivência do dia-a-dia, como tarefas domésticas	7	11
Atividades Sociais		Atividades cujo componente principal é a socialização com outros	7	12
Atividades Religiosas		Atividades de cariz religioso e espiritual	2	3
Contacto com Natureza		Atividades cujo componente central é o contacto com diferentes elementos naturais	3	5

	Definição	P	R
Exercício Físico	Atividades tendo em vista exercitar o corpo	2	3
Visitar a Terra Natal	Passar tempo na terra natal	4	6

Nota. P representa o número de participantes que refere a categoria e R o número total de referências à categoria

Ademais, atividades de lazer (como caminhadas, viagens, jogos, entre outros) e atividades artísticas (como a pintura, a fotografia, a música, *etc.*) surgem como particularmente relevantes na reforma. Da mesma forma, atividades de socialização mostram-se prevalentes, tal como (e naturalmente) atividades quotidianas. Curiosamente, seis participantes continuaram a exercer algum tipo de atividade profissional durante a reforma, sendo a mais frequente trabalhos pontuais, como “biscates”. O retorno periódico à terra natal, embora mencionado por menos participantes, apresentou-se como, para estes, uma atividade altamente valorizada:

“Vou pelo menos uma vez por ano à província, tenho lá casa. Vou e gosto, já não tenho campo, tenho um quintal grandinho, mas o meu sobrinho tem campo e vou para o campo dele. Vou e ajudo quando lá estou, a fazer os trabalhos, e gosto de estar. Se não tivesse nem filhos nem netos, era para lá que eu ia agora, mas como eles estão cá, puxa-me mais para aqui. Se eu fosse sozinha, ia para lá. Gosto mais (desse estilo de vida)” -FP

É de notar que a larga maioria dos participantes (13) reportaram atividades que já praticavam antes da reforma. No entanto, salienta-se que surgem casos onde, embora o domínio e/ou tipo de atividade possa ser contínuo, existe ainda alguma novidade na tarefa. Por exemplo, a participante HO já praticara algumas formas de teatro na sua adolescência e desde então frequentava espetáculos de teatro enquanto espectadora. No entanto, na reforma envolveu-se num grupo de teatro, praticando também algumas tarefas novas (como criar uma peça). Neste caso, existe continuidade em termos do domínio e da atividade em geral; contudo, engloba aspetos novos explorados.

Os participantes referiram diferentes motivações para as atividades praticadas (Tabela 4). Aquela que teve maior destaque foi o cumprimento de um valor de utilidade social, surgindo as atividades de apoio e as atividades profissionais como as principais formas de o cumprir. Praticar uma determinada atividade como forma de “ocupar o tempo” surge, também, como uma das motivações prevalentes. Contudo, poderá ser o caso que algumas destas atividades oferecem mais que meramente o preenchimento de tempo, podendo fornecer, simultaneamente, um sentido de utilidade, significado, entre outros, embora esta possibilidade não tenha sido

devidamente explorada na entrevista. Salienta-se, também, o prazer intrínseco, estando associado em particular a atividades de lazer, atividades artísticas e atividades em que há contacto com a natureza (como a agricultura). O desenvolvimento e a realização pessoais, tal como os ganhos financeiros surgiram como as motivações menos prevalentes.

Tabela 4.

Motivações.

	Definição	P	R
Utilidade Social	Realizar uma atividade tendo em vista trazer efeitos positivos a outros e/ou cumprindo um dever para com o coletivo	10	27
Desenvolvimento e Realização Pessoal	Procurar expandir as suas capacidades e os seus limites, sentindo-se desafiado	3	6
Prazer	Realizar uma atividade tendo em vista o prazer intrínseco que dela provém	6	7
Preencher Tempo	Realizar uma atividade para meramente ocupar o tempo	7	8
Ganhos Financeiros	Realizar uma atividade com o objetivo de ter uma recompensa monetária	3	3

Nota. P representa o número de participantes que refere a categoria e R o número total de referências à categoria

Avaliação da Reforma

Para a avaliação da perceção sobre a reforma, tomou-se em consideração dois planos de análise. Por um lado, a categorização de componentes do discurso dos participantes foi feita segundo os subtemas do tema da avaliação da reforma. Por outro, e porque categorizar a avaliação global da reforma de um participante só pode ser feito tendo em conta a globalidade da trajetória de reforma desse mesmo participante, considerou-se que um participante teria uma avaliação maioritariamente positiva se uma maioria significativa dos seus comentários em relação à reforma fossem positivos.

A análise das respostas dos participantes permitiu observar que a maioria dos reformados demonstrou estar satisfeita com a sua reforma. De facto, nove dos participantes relataram uma avaliação maioritariamente positiva do seu percurso de reforma. Por exemplo, no exercício de eus possíveis, vários participantes relataram que já estariam a viver a sua reforma ideal, ou pelo menos uma reforma próxima da mesma:

“Entrevistador: Agora gostaria que pensasse qual seria para si uma reforma plenamente feliz e significativa, ideal dos ideais.

Entrevistada: É engraçado...acho que de certo modo estou numa situação que eu considero...não de 1 a 5 um 5, mas um 4 ou 4.50.” -JC

“A minha reforma ideal, a maneira que acho que é a melhor para mim é esta maneira que tenho estado a viver.” -SrA

Outros dois, embora demonstrando-se ainda satisfeitos, relataram também dificuldades significativas que, no seu percurso de reforma, lhes afetaram negativamente o bem-estar, pelo que a sua avaliação da reforma aparenta ser de nível médio. Por exemplo, DA atualmente encontra-se satisfeito com a sua reforma, estando reformado há cinco anos. Contudo, os primeiros dois anos da sua reforma foram particularmente desafiadores, estando marcados por problemas de saúde significativos, tal como problemas ao nível da atribuição da pensão. Como tal, DA, quando questionado sobre a sua satisfação com a reforma, refere:

“É gozar um bocadinho. Não é gozar aquilo que eu podia gozar de tantos anos de trabalho, mas minimamente usar aquilo...”

Por último, três participantes demonstraram uma avaliação maioritariamente negativa da reforma. Tomemos FP como exemplo:

“O período da reforma... eu não gosto da reforma. Eu gostava mais de estar a trabalhar.”

Em termos dos aspetos valorizados na reforma— fatores inerentes à própria reforma que são positiva e significativamente valorizados—, salienta-se, principalmente, a liberdade associada, sendo referida por nove participantes. Não só se retira prazer da própria sensação de liberdade, como a liberdade da reforma implica um maior grau de controlo sobre a sua vida, havendo maior oportunidade de dedicação a atividades significativas ao próprio (em particular o apoio à família), tal como uma relativa ausência ou pelo menos redução do stress. Adicionalmente, duas participantes referiram a sensação de realização como um aspeto valorizado na reforma.

Desafios Sentidos na Reforma

O quarto tema identificado refere-se aos desafios sentidos na reforma. A liberdade que advém com a reforma implica uma mudança significativa no quotidiano, implicando uma reestruturação do tempo (Beehr & Bennett, 2015). Como tal, a estruturação do tempo surgiu como um dos desafios mais relatados entre os participantes. Dentro deste desafio incluem-se a necessidade de ocupar o tempo e, em participantes menos satisfeitos com a reforma,

sentimentos de aborrecimento ou falta de significado (relatados como uma sensação de “vazio”). Um terço dos participantes refere ainda a presença de pensamentos negativos como um desafio. Paralelamente, a perda do trabalho e, como consequência para alguns, de sentido de utilidade social, além da perda de contacto social e da rotina em geral apresentam-se como desafios sentidos na reforma. Adicionalmente, algum mal-estar inicial vindo da transição para a reforma foi sentido como um desafio para três participantes, tendo estes depois o conseguido ultrapassar.

Recursos

Em termos dos recursos (Tabela 5), a análise incidiu em dois parâmetros. Primeiramente, aquilo que os participantes tiveram ou têm que lhes permitiu uma melhor vivência da reforma; em segundo lugar, aquilo que perspetivam como necessário e que lhes poderá faltar para conseguirem viver uma reforma “ideal”. Os recursos mais mencionados foram os recursos internos, isto é, características ou ações do próprio participante. Dentro destes, salienta-se, primeiro, a atitude de aceitação, tendo sido o recurso interno mais vezes mencionado e demonstrado. Adicionalmente, o controlo surgiu como muito importante para desfrutar da reforma. Por sua vez, a virtude da transcendência mostrou-se também como um recurso prevalente, tal como recursos e processos de *coping* como a resiliência e a regulação emocional.

Um segundo grupo de recursos referidos com frequência foram os recursos familiares, isto é, recursos cujo foco é a família (em particular a família nuclear). Este tipo de recursos foi referido por 10 participantes, surgindo igualmente como fulcrais na vivência da reforma. Dentre estes, salienta-se o papel do parceiro. Embora inclua o apoio providenciado pelo mesmo, prende-se principalmente com a companhia prestada e, similarmente, com a congruência— em termos de interesses, valores e estilo de vida na reforma— sentida e vivida com o parceiro. Adicionalmente, o bem-estar familiar surge como essencial para o bem-estar na reforma para um terço dos participantes.

Já os recursos financeiros foram mencionados por 11 participantes. Primeiramente, foca a estabilidade financeira. Embora a posição financeira dos participantes seja, na generalidade, estável, é frequente o valor da pensão de reforma não ser particularmente elevado. Como tal, ter recursos financeiros adicionais mostra-se relevante no sentido em que permite satisfazer necessidades que, não sendo centrais (como viajar), trariam maior bem-estar na reforma. 11 participantes também referem recursos sociais, tal como apoio social e contacto social por parte de amigos e familiares. Ademais, evidencia-se, para alguns

participantes, a importância da rede de contactos na criação de oportunidades para praticar determinadas atividades significativas (tal como, por exemplo, atividades profissionais).

Tabela 5.

Recursos.

		Definição	P	R
Apoio Institucional		Suporte recebido por parte de instituições sociais (como instituições públicas)	3	6
Realização de Atividades		Menção explícita que praticar determinada(s) atividade(s) (como das mencionadas anteriormente) é importante para o bem-estar na reforma	6	15
Competências Profissionais		Competências associadas à profissão desempenhada de que ainda se faz uso e, como tal, proporciona acesso a realizar determinadas atividades significativas	3	3
Recursos Familiares	Bem-estar Familiar	Sentir que a família tem bem-estar	5	10
	Parceiro	Sentir apoio, companhia e/ou congruência (em termos de valores, interesses, estilo de vida na reforma) com o seu parceiro	8	18
Recursos Financeiros	Estabilidade Financeira	Ter recursos económicos suficiente para fazer face a necessidades quotidianas	6	6
	Recursos Financeiros Adicionais	Ter recursos económicos para satisfazer necessidades que não são centrais	5	10
Recursos Habitacionais		As condições de habitação e a forma como isso condiciona as atividades	2	2
Recursos Internos	Atitude de Aceitação	Uma atitude de aceitação/conformismo perante as condições de vida, aos outros, a si próprio e também à eventualidade da morte	13	49
	Controlo	Capacidade de assumir uma posição ativa perante tarefas vocacionais e transições na carreira (Savickas, 2013)	11	19
	Virtude da Transcendência	Conjunto de forças que permite ao indivíduo se ligar ao universo, transcendendo-se, e, então, construir significado na vida. Inclui as forças da Espiritualidade, Gratidão, Apreciação da Beleza e da Excelência, Esperança e Sentido de Humor (Peterson & Seligman, 2004)	7	18
	<i>Coping</i>	Foca tanto recursos como processos de <i>coping</i> (Taylor & Stanton, 2007) mencionados ou demonstrados	7	14

		Definição	P	R
		explicitamente. Especificamente, engloba a capacidade de superar obstáculos— como a resiliência— além da capacidade de mudar a perspetiva sobre uma situação de modo a lidar emocionalmente com a mesma		
Recursos Sociais	Apoio Social	Suporte recebido por parte de outros	6	6
	Contacto Social	Momentos de socialização com outros	7	9
	Oportunidades de Atividades	Quando a rede de contactos possibilita a realização de atividades significativas para o próprio	3	3
Saúde Mental e Física		Prende-se com um estado de bem-estar físico e mental, embora os participantes foquem principalmente a ausência de doença física ou psicológica, permitindo a sua independência.	5	8

Nota. P representa o número de participantes que refere a categoria e R o número total de referências à categoria

A realização de atividades é mencionada explicitamente como um recurso importante, providenciando significado. A presença de uma saúde física e mental adequada também surge mencionado como um recurso, embora o foco seja essencialmente na ausência de doenças que afetem, entre outras coisas, o grau de independência. Alguns recursos que aparentam ser menos relevantes para a generalidade dos participantes prendem-se com o apoio institucional, incluindo apoio por parte de serviços de saúde e da Junta de Freguesia, tal como com recursos habitacionais, sendo estes proporcionadores de diferentes oportunidades de realizar atividades apreciadas pelos próprios (como, por exemplo, ter uma oficina em casa para poder realizar atividades manuais). Por último, competências profissionais foram consideradas um recurso por potenciarem oportunidades de praticar atividades significativas que fazem uso dessas mesmas competências (como atividades profissionais ou atividades cívicas em áreas similares à da sua antiga profissão).

Barreiras

No tema das barreiras (Tabela 6) englobou-se tanto aquilo que os participantes experienciaram e que lhes piorou a vivência da reforma, tal como aquilo que perspetivam como contribuindo para uma reforma “indesejável”. Salienta-se, primeiro, as barreiras pandémicas, refletindo as medidas restritivas e, principalmente, o seu efeito nocivo no contacto social e nas oportunidades de desempenhar certas atividades. Barreiras situadas

principalmente aos níveis meso e macro (tal como conceptualizado por Szinovacz, 2012) também foram referidas por 10 participantes. Entre estas, a falta de apoio institucional foi prevalente, manifestada essencialmente pelos valores reduzidos das pensões de reforma e pela apatia percebida dos agentes decisores para com as problemáticas enfrentadas pelos reformados.

Barreiras familiares surgiram como particularmente relevantes, sendo que o mal-estar familiar aparenta ser a componente sentida ou perspectivada como mais nociva para o bem-estar. Problemas de saúde foram igualmente perspectivados como bastante negativos, em particular por estarem associados à perda de independência. Adicionalmente, dificuldades financeiras surgiram também como um fator significativamente indesejável, implicando instabilidade financeira e a impossibilidade de exercer atividades significativas. Importa salientar, por último, que a vivência da reforma sem atividades significativas foi também referida de forma prevalente como uma barreira. Outros fatores, como a solidão, embora impactantes, não se demonstraram de forma tão prevalente entre os participantes.

Tabela 6.

Barreiras.

	Definição	P	R	
Ausência de Atividade	Mal-estar causado pela ausência de atividades significativas	8	22	
Barreiras Familiares	Fatores prejudiciais ao nível da família, incluindo falta de apoio familiar, mal-estar familiar, incongruência com o parceiro (em termos de interesses, valores, estilo de vida...) e limitações impostas ao estilo de vida realizadas para manter proximidade geográfica com a família	10	18	
Barreiras Internas	Fatores internos, como uma reduzida confiança, que limitam a vivência da reforma	2	5	
Barreiras Pandémicas	Aspetos associados à pandemia, como as medidas restritivas, que limitaram atividades e outros aspetos importantes da reforma	10	23	
Barreiras aos Níveis Meso e Macro	Desvalorização Social dos Idosos	Sentimento de desvalorização por parte da sociedade dos idosos, estando associado à sensação de “subaproveitamento” dos recursos que os idosos têm a oferecer à sociedade	2	10
	Falta de Apoio Institucional	A perceção que as instituições públicas não estão a dar o apoio devido. Pode-se manifestar como pensões demasiadamente	7	18

	Definição	P	R
	reduzidas e a falta de vontade política para resolver esse assunto; a falta de apoio a familiares e outros próximos; problemas sofridos ao nível da atribuição de pensões		
Revolta Perante Desigualdade Social	Sentimento de revolta e desagrado perante a desigualdade existente na sociedade.	5	8
Dificuldades Económicas	Recursos financeiros insuficientes para fazer face a necessidades básicas e centrais	6	11
Perdas do Envelhecimento	Efeitos sentidos do envelhecimento, como perdas físicas e cognitivas, que pioram a qualidade de vida	4	9
Problemas de Saúde	Problemas de saúde, como doenças, que afetam negativa e significativamente a qualidade de vida e/ou o grau de independência	8	17
Solidão	Ausência de ou insuficiência de contacto e relações sociais	3	9
Transição involuntária para a Reforma	Uma transição para a reforma que não está no controlo daquele que se reforma	2	3
Responsabilidades Indesejadas	Responsabilidades (familiares, profissionais, etc.) que se tem e já não se deseja ter nesta fase	2	14

Nota. P representa o número de participantes que refere a categoria e R o número total de referências à categoria

Fatores Anteriores à Reforma

O sexto tema, embora com menor enfoque, prende-se com os fatores anteriores à reforma (Tabela 7), tendo sido referidos por 12 participantes. O fator que surgiu enquanto mais significativo foi a gestão financeira ao longo da vida, sendo referido como essencial para se ter estabilidade financeira na reforma (embora os participantes refiram continuar a ter uma atitude responsável perante a gestão financeira no período de reforma). Também importante são os desafios vividos ao longo da vida, quer pessoais quer coletivos, contribuindo para o desenvolvimento de resiliência, entre outros recursos. Nesta linha, alguns participantes mencionaram a importância da educação que tiveram e os valores que lhes foram incutidos, por exemplo, no desenvolvimento de interesses. Por último, a preparação mental para a reforma surge como um fator impactante no ajustamento à reforma.

Tabela 7.*Fatores Anteriores à Reforma.*

	Definição	P	R
Gestão Financeira	Uma gestão responsável dos recursos financeiros ao longo da vida	6	6
Desafios Vividos	Adversidades vividas e ultrapassadas ao longo da vida que permitiram, entre outros, desenvolvimento de competências valorizadas (como a resiliência)	6	11
Preparação Mental para a Reforma	Estar mentalizado para a vivência da reforma antes da transição	3	5
Educação e Valores Incutidos	Educação e valores inculcidos durante a sua infância e adolescência, em particular pelos pais	3	3

Nota. P representa o número de participantes que refere a categoria e R o número total de referências à categoria

Processos Identitários

Os processos identitários (Tabela 8) incluem principalmente processos dedutivos referidos no enquadramento teórico (como continuidade, investimento, desinvestimento, *etc.*), mas inclui-se processos com uma base mais indutiva também (como a valorização de conquistas e identidade profissionais e a reconexão com as raízes). Primeiramente, todos os participantes demonstraram continuidade em diferentes aspetos identitários, sendo isto particularmente evidente na caracterização que fazem de si mesmos.

De particular relevância surgem os processos de investimento e desinvestimento. Neste sentido, relatam-se casos de investimento desejável em certos papéis, como no papel de avô ou de voluntário. Em termos de desinvestimento, este prende-se essencialmente com o papel profissional, surgindo como desejável para alguns participantes (JT, muito satisfeito com o seu período de reforma, relata ter cessado as atividades profissionais que ainda realizava na reforma):

“Depois...entretanto a minha mulher também trabalhava nessa época, depois como ela se reformou, não me fazia muito sentido ela estar aqui só e eu ir lá para cima trabalhar e tal... e acabei. Agora (ri-se) é que estou mesmo reformado e portanto não tenho...digamos nenhum tipo de ocupação, mais do que a ocupação...do dia-a-dia, da vida, de resto não tenho mais ocupação.”

Inversamente, o desinvestimento poderá surgir como indesejável. Aqui, FP, participante insatisfeita com a sua reforma e que sente saudades de trabalhar, relata o desinvestimento das atividades profissionais ainda exercidas:

"qualquer maneira deixei de trabalhar porque foi assim... foi a pandemia, foi onde trabalhei 50 anos, na casa... a casa foi vendida. Foi exatamente nessa altura. E as pessoas que lá moravam e que foram morar para outro lado e eu não estava habituada no outro lado e portanto deixei de ir. Aquela casa, foram 50 anos a ir para lá todos os dias. Eu entrava àquela porta e sentia-me bem, senti-me muito bem naquela casa. A partir de quando foi a casa vendida... a outro sítio não me puxa ir, por isso parei."

Tabela 8.

Processos Identitários.

		Definição	P	R
Continuidade		Sensação de aspetos da identidade se manterem, comparativamente com o eu antes da reforma (Atchley, 1999)	15	22
Investimento		Envolver-se num domínio/papel durante a reforma (Robinson & Stell, 2015)	8	24
Desinvestimento		Retirar esforços de um domínio/papel durante a reforma (Robinson & Stell, 2015)	5	9
Exploração	Com Integração	Explorar um novo domínio que é apreciado e, como tal, integrado numa identidade agora reconstruída	5	10
	Sem Integração	Explorar um novo domínio, mas que não se chega a integrar numa nova identidade	2	3
Valorização de Conquistas e Identidade Profissional		Valorização presente de feitos realizados durante a vida profissional, além de valorizar a sua própria identidade profissional	8	20
Reconexão com Raízes		Estabelecimento de uma ligação com uma vertente anterior e mais central da sua identidade, como a sua infância	4	5
Gerotranscendência		“mudança na meta-perspetiva, duma visão materialista e pragmática do mundo para uma mais cósmica e transcendental, normalmente acompanhada de um aumento na satisfação com a vida” (Tornstam, 1997, p. 1).	4	6
Sentido de Integridade		Reforçar um “sentido de coerência e unicidade” (Erikson & Erikson, 1998, p. 61), manifestando-se sob a aceitação saudável do seu passado, presente e futuro perspectivado (Erikson et al., 1986).	5	8

Nota. P representa o número de participantes que refere a categoria e R o número total de referências à categoria

Curiosamente, o processo descrito por Wang e colaboradores (2014) aparece explicitamente referido por uma participante, pelo que se realça ações de exploração, tanto com ou sem integração de novas vertentes na identidade:

“Nós vamos crescendo sempre. vamos sempre aprendendo coisas novas, e umas não são tao boas e a gente não as aceita, e outras são boas e a gente fica com elas!” -FP

Paralelamente, processos identitários elementares do envelhecimento, como a demonstração de um sentido de integridade e mudanças na meta-perspetiva e/ou demonstração de uma meta-perspetiva congruente com o processo de gerotranscendência foram identificados.

Em termos das categorias com uma vertente mais indutiva, realça-se a valorização da identidade profissional, incluindo das conquistas profissionais, como importante. Por fim, alguns participantes aparentam também demonstrar uma reconexão com as suas raízes, i.e., com uma vertente anterior e central da sua identidade. Isto pode ser verificado, por exemplo, na maior valorização de passar tempo na terra natal que alguns participantes demonstraram na reforma.

Estados Identitários

Para a caracterização dos estados identitários tomou-se em consideração a visão global da reforma dos participantes, pelo que não se incluíram categorias específicas sobre os estados identitários. Assim, e tomando em consideração a análise global realizada, observa-se que 13 participantes demonstraram aquilo que aparenta ser uma identidade conquistada, isto é, um compromisso com uma identidade que integra e aceita a reforma. Em contrapartida, duas participantes (ambas insatisfeitas com a sua reforma) evidenciaram estar ainda centradas na profissão como elemento central da identidade e principal fonte de significado, sugerindo uma identidade em *foreclosure*.

Discussão dos Temas Identificados

Um primeiro aspeto que importa salientar é que a larga maioria dos participantes se encontra satisfeita com a sua vivência de reforma, não reportando trajetórias de ajustamento marcadas por dificuldades e demonstrando bem-estar, o que é congruente com a conceptualização positiva da reforma enfatizada por Tornstam (2005). Assim, a reforma aparenta surgir enquanto uma fase da vida plena e vivida de forma significativa (Chen, 2011). Valoriza-se exatamente a liberdade que advém da reforma, implicando um maior controlo sobre a própria vida, em linha com o que foi verificado no estudo de Fonseca (2007) com reformados portugueses. A reforma surge, então, verdadeiramente como um momento de

reestruturação da vivência diária (Beehr & Bennett, 2015), sendo uma oportunidade de investir em atividades significativas (Fonseca, 2007). Embora a estruturação do tempo possa ser sentida como um desafio, a maioria dos participantes conseguiu ultrapassá-lo e construir uma vivência significativa da reforma.

As principais fontes de significado aparentam prender-se com providenciar apoio, em particular à família. De facto, uma larga maioria dos participantes guia-se por um valor de utilidade social. Por um lado, isto salienta a importância que a função generativa continua a ter ao longo da reforma (Erikson & Erikson, 1998; Stephen et al., 1992). Por outro, quando se toma isto em conta com outras das principais fontes de significado relatadas— como as atividades artísticas, as de socialização ou as profissionais— é notório o seu carácter transcendental. Isto é, todas implicam que o reformado se direcione para algo que não ele mesmo; neste sentido, reforça-se o papel da autotranscendência enquanto mecanismo de criação de significado na vida (Frankl, 1992).

Deste modo, os resultados mostram-se congruentes com os de Fegg e colaboradores (2007), surgindo a família como a fonte mais importante de significado, além de uma prevalência do altruísmo. Paralelamente, a valorização da identidade e conquistas profissionais surge também enquanto uma fonte de significado na vida (Pinquart, 2002), comprovando que, ao contrário do que Froidevaux e Hirschi (2015) afirmam, o trabalho não desaparece enquanto fonte de significado aquando da reforma. Adicionalmente, vários participantes mencionam sentir significado proveniente da sua vivência quotidiana, mostrando sinais de um processo de gerotranscendência (Tornstam, 1997).

Os principais fatores que foram referidos tanto em relação aos eus desejáveis como aos indesejáveis centram-se na saúde e em aspetos financeiros. Neste sentido, a estabilidade financeira e a saúde física e psicológica surgem como recursos importantes para se poder cumprir o potencial que a reforma apresenta. Ou seja, são “condições” que, embora por si só não impliquem uma vivência significativa da reforma, permitem que um reformado possua o nível de vida necessário para usufruir da liberdade valorizada da reforma e participar em atividades significativas. Inversamente, dificuldades económicas e problemas de saúde, precisamente por limitarem substancialmente a vivência da reforma, surgem como barreiras importantes. Desta forma, realça-se também a importância da saúde na vivência da fase mais tardia da vida, surgindo como central no processo de envelhecimento (Frazier et al., 2000).

Embora recursos financeiros adicionais sejam tidos como um recurso importante, permitindo maiores oportunidades para realizar atividades significativas, os participantes referiram que permanecem satisfeitos com a sua reforma sem possuir esses recursos. O

processo de mudança na meta-perspetiva implica exatamente uma menor valorização de aspetos materiais (Tornstam, 1997). Como tal, a maior valorização dada à família e à vivência quotidiana da reforma, em detrimento de aspetos materiais como recursos financeiros, poderão exatamente ser resultado do processo de gerotranscendência.

Os recursos internos surgiram com grande relevância. A importância demonstrada do controlo surge precisamente pela necessidade de reestruturar o tempo na reforma, reforçando a necessidade de os indivíduos adotarem um papel ativo no seu desenvolvimento de carreira (Savickas, 2013). Além disso, é necessário salientar igualmente a virtude da transcendência enquanto recurso psicossocial; com efeito, atributos associados à personalidade têm já ampla evidência enquanto recursos na reforma (Barbosa et al., 2016). No entanto, é a capacidade de aceitar a vida tal como ela é, incluindo as características do próprio e dos outros, e ainda a eventualidade da morte, que aparenta ser o recurso interno mais importante na reforma, contribuindo diretamente para o bem-estar. Embora o conformismo seja tipicamente visto duma perspetiva negativa, aqui aparenta surgir exatamente como o oposto.

Adicionalmente, os recursos familiares mostram-se determinantes para o bem-estar. Neste âmbito o companheiro exerce um papel fulcral: na reforma, aparenta ser desejável que o casal construa uma vivência de reforma conjunta, fazendo companhia um ao outro. Para tal, é importante que haja congruência em termos do estilo de vida desejado, tal como das condições de vida (por exemplo, os dois se encontrarem reformados). Inversamente, barreiras familiares foram relatadas como um dos principais fatores negativos para o bem-estar na reforma, reforçando o papel essencial da família na vivência da reforma (Liang, 2011). De igual forma, o foco dado aos recursos sociais, tal como à solidão enquanto uma barreira, demonstra o papel importante que a rede social adota na vivência da reforma (Fonseca, 2004; Ward & King, 2017).

A ausência de atividade foi também relatada enquanto uma barreira importante. Efetivamente, os participantes relataram uma necessidade de ocupar o tempo, realizando até determinadas atividades principalmente com esse objetivo. Desta forma, a ausência de atividade surge como uma barreira, por um lado, por implicar uma estruturação insuficiente do tempo, levando a aborrecimento e a pensamentos negativos (i.e., uma das funções referidas de ocupar o tempo é precisamente evitar estes pensamentos negativos). No entanto, e de forma mais importante, esta ausência de atividade também implica um menor significado na vida, dado o papel já referido das atividades enquanto fonte de significado.

A reforma também surge enquanto um processo multinível (Szinovacz, 2012), havendo barreiras relatadas aos níveis meso e macro de particular relevância. De facto, a falta de apoio

institucional sentida limita a vivência da reforma, enquanto aparenta também prejudicar a visão das instituições públicas, algo que, evidentemente, é negativo a nível social. Adicionalmente, as barreiras pandémicas, naturalmente, limitaram a vivência da reforma e provocaram mal-estar. Estas poderão ser particularmente relevantes por se tratar de uma população, em termos de saúde, de maior risco.

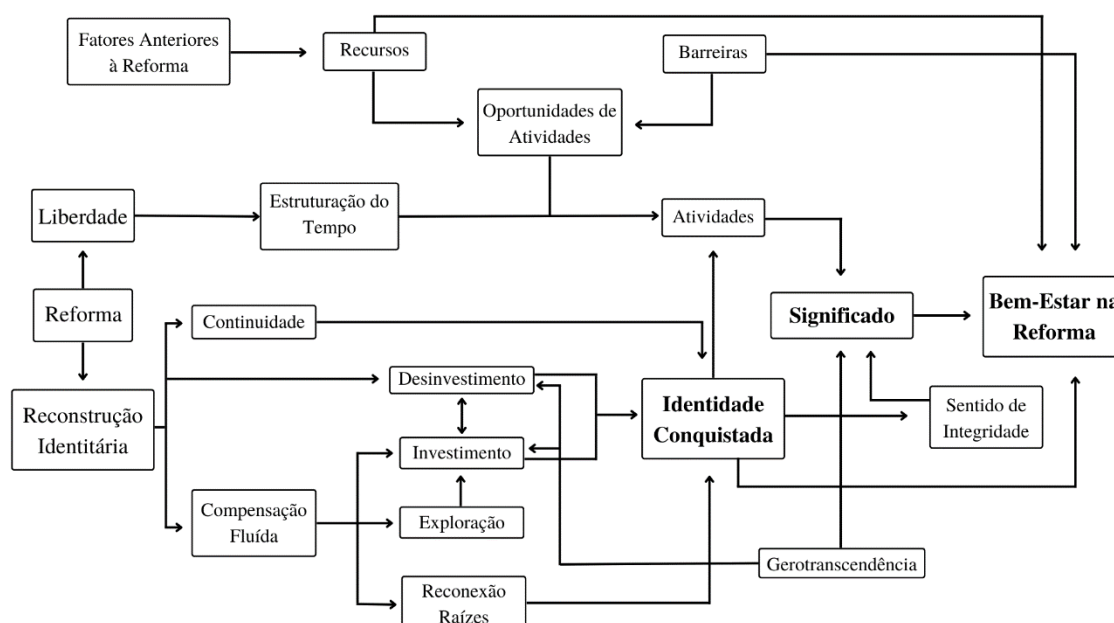
A reforma, surgindo tardiamente na vida, é impactada por diversos fatores anteriores à mesma. Aspetos do percurso de vida, tal como os desafios vividos e a gestão financeira, moldam os recursos a que depois se recorre no ajustamento à reforma. Tendo em conta o reduzido apoio institucional sentido, em particular sob a forma de pensões baixas, é de particular importância a gestão financeira ao longo da vida, permitindo estabilidade financeira na reforma apesar das pensões reduzidas.

Esquema Interpretativo Identitário de Ajustamento à Reforma

Tendo como base a análise das relações entre as diversas categorias identificadas e integrando isto com as relações entre diferentes processos identitários propostas pela literatura, elaborou-se o Esquema Interpretativo Identitário de Ajustamento à Reforma (Figura 1).

Figura 1.

Esquema Interpretativo Identitário de Ajustamento à Reforma.



Neste esquema, a reforma marca o início do processo de reconstrução identitária, dado haver uma redução do trabalho enquanto fonte de identidade, tornando-se menos central. Então,

propõe-se que ocorrerá um processo de compensação fluída, como o descrito por Heine et al. (2006) para o significado, mas a nível identitário. Isto é, haverá um reforço de outros aspetos da identidade como forma de “compensar” a perda sentida ao nível da identidade. Uma forma como tal se poderá manifestar é o reforço da identidade local (“reconexão com as raízes”), evidenciado em alguns participantes pelo maior interesse adotado em passar tempo na e estabelecer ligação com a terra natal.

No entanto, a forma principal pela qual esta compensação ocorrerá é através do investimento em determinados papéis, tornando-se estes mais centrais. Este investimento poderá ser precedido de um processo ativo de exploração— quando o domínio explorado é apreciado, será integrado na identidade, havendo um investimento nesse domínio. Inversamente, poderá não ocorrer necessariamente um processo exploratório ativo antes do investimento num domínio: por exemplo, a centralidade que o papel de avô/avó adotou para muitos dos participantes proveio de condições provocados por outros (i.e., o nascimento do neto), embora os participantes tenham, claro, controlo sobre a forma como respondem à situação.

Paralelamente, o investimento em determinados papéis também poderá implicar que outros domínios identitários parem de ser tidos com o mesmo valor que anteriormente, promovendo o desinvestimento. Inversamente, o desinvestimento de um determinado papel cria maior disponibilidade para investir num outro papel, havendo, assim, uma interação entre investimento e desinvestimento. Adicionalmente, a gerotranscendência implica, entre outras coisas, mudanças naquilo que se valoriza, podendo, então, igualmente facilitar o desinvestimento de alguns papéis e o investimento noutros. Ao mesmo tempo, demonstra-se continuidade numa série de vertentes identitárias (por exemplo, valores, interesses, personalidade, *etc.*).

Então, havendo, esta aceitação da “reforma” e, em sua função, esta união entre continuidade e mudança identitária, resultará o comprometimento com uma identidade reconstruída que integra a vertente da reforma. Como tal, poderemos dizer que se atinge uma identidade conquistada.

A reforma também implica uma marcada liberdade. Com essa liberdade, vem o desafio de estruturar o tempo. No fundo, a ausência do trabalho torna necessário reestruturar a vivência do dia-a-dia (Beehr & Bennett, 2015). Neste sentido, um reformado adotará e/ou continuará a praticar uma série de atividades. No entanto, este processo de reestruturação é moderado pelas oportunidades de atividades que um determinado reformado tem. Recursos, tal como barreiras, condicionam essas mesmas oportunidades. Ao mesmo tempo, os recursos são afetados por

fatores anteriores à reforma. Por exemplo, a gestão financeira ao longo da vida permite a estabilidade económica na reforma, que, por sua vez, expande as oportunidades de atividades. Inversamente, dificuldades económicas irão limitar as oportunidades de atividades (por exemplo, não ter recursos económicos suficientes para participar em atividades de lazer, como viajar). Ademais, os recursos (por exemplo, recursos internos, como o *coping*) e as barreiras (como problemas de saúde) poderão impactar diretamente o bem-estar na reforma.

Os reformados implementarão a sua identidade conquistada na escolha e prática das atividades. Nesse sentido, estas atividades serão fontes de significado na vida na reforma. Simultaneamente, as mudanças na meta-perspetiva associadas à gerotranscendência também promoverão significado na vida ao provocar uma maior transcendência da barreira entre o *self* e o universo. Os processos associados à conquista da identidade, tal como o investimento e desinvestimento desejáveis, contribuem para se estabelecer um sentido de integridade. Este, por sua vez, promoverá a construção de significado na vida ao, por exemplo, potenciar um estado de compreensão e coerência internas (uma componente do significado). O significado contribui direta e positivamente para o bem-estar na reforma. Por último, uma identidade conquistada contribuirá para um sentimento de bem-estar na reforma.

É necessário salientar que, neste esquema, o trabalho não desaparece enquanto fonte de identidade; é, antes, reduzido, tornando-se menos central. Desta forma, a crise identitária na reforma é mais reduzida do que a inicialmente conceptualizada. Isto poderá ser uma das principais razões para a reforma, ao contrário do que muitas vezes se julga, não ser vivida como um período de adversidade nem ser, usualmente, marcado por mal-estar (Tornstam, 2005).

O facto que a “crise identitária” é menor do que o esperado implicará também que haverá “menos” compensação fluída, o que poderá justificar os níveis de continuidade demonstrados. Efetivamente, muitas das atividades praticadas pelos participantes eram também praticadas antes da reforma. Paralelamente, todos demonstraram um grau relativamente elevado de continuidade em vertentes identitárias como as características e os interesses. Estes resultados encontram-se em linha com a Teoria da Continuidade (Atchley, 1999). No entanto, é de notar que também se verificara exploração (por exemplo, ao nível das atividades), tal como mudanças identitárias. Assim, aparenta haver um certo equilíbrio entre continuidade e mudança, algo já evidenciado num estudo com reformados portugueses (Fonseca, 2004).

Ademais, no processo de comprometimento com uma identidade, é fulcral sentir que haverá aceitação e apoio por parte da família e da restante rede social no caso de, futuramente, desejar-se novamente explorar e mudar (Marcia, 1989). Como tal, isto poderá estar na base da

importância atribuída aos recursos familiares e sociais, embora essa ligação não tenha sido explicitamente referida pelos participantes.

É de particular importância também o reconhecimento do papel de processos identitários associados ao desenvolvimento na idade adulta no processo de ajustamento à reforma. A reforma, em particular quando ocorre no período de vida normativo, não ocorre isoladamente. Afinal de contas, a reforma trata-se da retirada de um papel de vida que, mesmo sendo um papel central, é um entre diversos papéis que cada um tem. Então, o reconhecimento da interação entre processos identitários mais latos, como a gerotranscendência e a crise integridade vs. desespero, e processos mais específicos da reforma, como o investimento e desinvestimento de certos papéis, torna o esquema mais representativo da vivência genuína da reforma e, então, mais aplicável. Efetivamente, o contributo deste esquema está na integração dos diversos processos ao nível da identidade, ao mesmo tempo que contempla o papel dos recursos e das barreiras, de forma a representar uma visão mais compreensiva do ajustamento à reforma.

Os casos seguintes ilustram o processo de ajustamento à reforma, tendo em conta o esquema proposto.

Caso Ilustrativo: Identidade Conquistada, Atinge Bem-Estar na Reforma

O participante JT valoriza a sua (antiga) profissão. Quando se reformou, criou uma empresa própria na mesma área em que trabalhava, efetivamente continuando o seu papel. Algo que facilitou isto foi já possuir uma série de contactos na área, permitindo-lhe implementar a sua identidade nesta atividade significativa. Aquando da reforma da sua mulher, investiu-se mais nos papéis de reformado e de companheiro, decidindo terminar a empresa (i.e., desinvestir). Paralelamente, diz passar a valorizar mais a vivência quotidiana “simples” em detrimento de uma vivência com várias responsabilidades, podendo evidenciar uma mudança associada ao processo de gerotranscendência que, naturalmente, facilita o desinvestimento do papel de trabalhador que ainda mantinha, além de promover o investimento no papel de reformado.

Ademais, refere que, na reforma, começou a passar períodos de tempo na terra natal, podendo-se tratar de uma reconexão com as suas raízes. Ao mesmo tempo, demonstra continuidade, referindo, por exemplo: “Não foi por estar na reforma que se tornou melhor ou pior, tem sido a minha conduta ao longo da vida. Mesma postura, não afetou nada”.

Componentes da renumeração da sua profissão permitiram-lhe ter uma pensão da reforma satisfatória, conferindo-lhe estabilidade financeira. Possui também uma série de

recursos, como a sua atitude de aceitação e uma família unida e disponível, que lhe conferem bem-estar.

JT demonstra, essencialmente, uma identidade comprometida na reforma. Implementa-a em atividades (inicialmente na empresa; agora em atividades de lazer e quotidianas), conferindo-lhe significado. Esta identidade também facilita o estabelecimento de um sentido de integridade, referido como uma sensação de dever cumprido (explicita essa sensação dizendo: “Quer dizer que a gente ao longo da nossa vida teve um percurso do qual não se arrepende e de que se orgulha”). Isto tudo contribui para que JT se encontre bastante satisfeito com a sua reforma, demonstrando bem-estar.

Caso Ilustrativo: Identidade em Foreclosure, Não Atinge Bem-Estar na Reforma

FP trabalhou como empregada doméstica já desde a sua pré-adolescência, tendo orgulho na sua profissão e vendo-a, entre outras coisas, como uma forma de ter utilidade social, necessidade essa que valoriza muito. Entrando na reforma, reduz gradualmente a carga de trabalho até à retirada total do emprego. Contudo, demonstra não gostar da reforma, sentindo dificuldade em encontrar significado na sua nova vivência.

FP procura apoiar a família, em particular exercendo tarefas domésticas para os filhos. De facto, exerce as mesmas tarefas que exercia na sua profissão, simplesmente num contexto diferente. O desinvestimento que faz do papel de trabalhadora é, a seu ver, indesejável. Perante isto, FP não realiza um processo exploratório nem investimentos significativos em diferentes papéis para compensar a perda. Acima de tudo, parece não conseguir construir uma identidade que integre e aceite a reforma, particularmente evidenciado neste excerto:

“Eu não sei, a pessoa trabalhar até mais tarde, depois também não havia trabalho para os mais novos. Não sei... as pessoas, receberem a reforma (pensão), se lá chegaram, merecem, mas arranjam ocupação. Arranjam uma ocupação. O problema é que a pessoa deixa de fazer o que está habituada a fazer e depois não lhe apetece fazer outra coisa. Porque eu podia ter ido fazer outra coisa, mas não me expus, porque pronto, é a idade que já é muita, o que é que vou fazer? Também não me apetece muito, mas reconheço que faz falta.”

Neste excerto, nota-se que FP não consegue imaginar uma reforma satisfatória, para si, que não inclua a sua ocupação anterior. Deste modo, pode-se dizer que demonstra estar em *foreclosure*. Como tal, tem dificuldades a encontrar atividades que lhe são significativas. Tudo isto contribui para uma insatisfação com a reforma e a demonstração de um relativo mal-estar. Dito isto, salienta-se que FP ainda possui uma série de recursos, em particular familiares, que

mitigam esse mal-estar. Ademais, continua a conseguir construir algum significado na sua vida, em particular através do apoio providenciado à família.

Conclusão Geral do Estudo

Em síntese, este estudo procurou: alargar a compreensão do processo de ajustamento à reforma, em particular focando a reconstrução de identidade e fontes de significado; e caracterizar os recursos e as barreiras relevantes no processo de ajustamento à reforma. Utilizando uma metodologia qualitativa, verificou-se que o ajustamento à reforma é um processo complexo, implicando uma série de processos identitários que interagem entre si, além de ser impactado por diversos recursos e barreiras.

Ao nível de recursos e barreiras, a saúde e a estabilidade financeira delimitam as condições para que se possa usufruir da liberdade da reforma, sendo de extrema importância. A família e a rede social são dos recursos mais importantes. A dedicação a outros, em particular à família, é das maiores fontes de significado na vida para os participantes, cumprindo-se uma função generativa. Adicionalmente, atividades artísticas e de lazer foram referidos como importantes fontes de significado.

Dada a forte valorização da família, barreiras a este nível mostram-se como particularmente impactantes. Ao mesmo tempo, barreiras aos níveis meso e macro demonstram a importância do apoio institucional e de analisar a reforma numa perspetiva multinível. Adicionalmente, o impacto negativo das restrições pandémicas foi sentido na reforma, limitando as oportunidades de desempenhar atividades significativas.

Limitações

Este estudo teve limitações que importa referir; desde logo, algumas limitações metodológicas. A mais evidente é a fiabilidade intercodificadores. Em primeiro lugar, por não ter sido possível testá-la para cinco dos sete temas, dada a complexidade do sistema de categorias. Em segundo lugar, pela fiabilidade do tema dos processos identitários ter ficado aquém do ideal. Desta forma, a categorização realizada poderá não refletir adequadamente os fenómenos. Dito isto e embora não deixe de ser uma limitação, as decisões tomadas sobre este aspeto metodológico foram explicitadas e justificadas na Metodologia.

Adicionalmente, a revisão de literatura foi realizada ao longo do projeto de investigação. Isto implica que uma parte substancial da literatura foi estudada após a realização das entrevistas. Deste modo, existem temas que, por desconhecimento no momento da entrevista, poderiam ter sido explorados com maior detalhe e cuidado— tanto através da inclusão perguntas mais direcionadas a esses temas no guião, tal como quando surgiam por

parte do participante. Isto é particularmente evidente em relação aos processos identitários. Por exemplo, para uma compreensão plena dos processos subjacentes aos estados identitários, é necessário explorar a fundo o como, quando e porquê de se ter atingido um determinado estado identitário (Kroger & Marcia, 2011), algo que não foi feito. Como consequência, a análise dos processos identitários teve de se centrar numa vertente mais interpretativa o que, por sua vez, contribuiu negativamente para a fiabilidade intercodificadores. Paralelamente, também implica que não se tem dados suficientes para analisar, de modo comparativo, as trajetórias de ajustamento dos participantes na sua plenitude. Isto teria sido particularmente interessante, dado fornecer uma compreensão mais precisa do processo de vivência da reforma, tal como permitir comparações com outros estudos sobre trajetórias de ajustamento (e.g., Pinquart, & Schindler, 2007; Wang, 2007).

Simultaneamente, é preciso reconhecer que teria sido particularmente desafiador explorar mais diretamente os processos identitários. Os participantes demonstraram dificuldades a responder a questões mais abstratas, tal como em articular de forma clara conceitos internos cujo acesso não é direto (como, por exemplo, mudanças associadas à gerotranscendência). Consequentemente, teria de haver sempre uma vertente bastante interpretativa na análise destes dados.

O esquema interpretativo foca-se principalmente nos processos identitários. Neste sentido, o papel dos recursos e das barreiras é significativamente simplificado. Contudo, na própria análise de dados tornou-se evidente que diferentes recursos têm impactos diferenciados. De tal modo que a inclusão apenas das categorias gerais Recursos e Barreiras no esquema, embora necessário para não o complexificar em demasia, acaba precisamente por não captar adequadamente o papel multifacetado que estes fatores desempenham.

Implicações

Em termos de implicações gerais do estudo, importa em primeiro lugar focar as formas de potenciar uma melhor vivência da reforma. Um ponto fundamental prende-se com a promoção de atividades que ajudem os reformados, em particular recém-reformados, na reconstrução da sua identidade ao ponto de atingirem uma identidade conquistada na reforma. O recomendado é promover os processos que estão na base desta reconstrução: a exploração e o compromisso (Marcia, 1989). O aconselhamento de carreira poderá ser uma ferramenta promissora (Chen, 2011), facilitando uma exploração guiada pelo próprio cliente reformado e fornecendo um contexto seguro para iniciar um processo de compromisso. Neste caso, o desenvolvimento de adaptabilidade de carreira poderá igualmente facilitar estes processos na

reforma. Em particular, o desenvolvimento de curiosidade sobre as novas possibilidades e o posicionamento do eu em relação às mesmas (Savickas, 2013) poderá ser importante na promoção de um processo de exploração na reforma.

De igual forma, o desenvolvimento de controlo (Savickas, 2013) poderá fomentar a agência necessária para enfrentar de forma positiva o ajustamento à reforma, em particular os processos identitários, facilitando processos de investimento e desinvestimento, promovendo a implementação da identidade conquistada em atividades significativas e ainda contribuindo para a criação de oportunidades de atividades. Então, o aconselhamento, em particular baseado na Teoria de Construção de Carreira (Savickas, 2013), poderá facilitar uma resolução positiva do desafio de reconstrução identitária, além de promover o desenvolvimento de recursos internos importantes ao ajustamento à reforma.

Adicionalmente, ações tomadas pelo próprio, tal como exercício físico ou uma alimentação saudável, e ainda a promoção destes comportamentos por instituições relevantes, poderão ser também formas de manter, até certo grau, um nível adequado de saúde. Paralelamente, uma gestão financeira cuidada ao longo da vida mostra-se como impactante, ao promover recursos financeiros na reforma. Efetivamente, ações tomadas antes da reforma aparentam impactar a sua vivência. O caso mais claro de tal prende-se com o planeamento da própria reforma: isto é, quando um indivíduo investe tempo e esforço para, antes da reforma, planificar e preparar componentes da sua vivência futura da reforma (Yeung & Zhou, 2017).

Este planeamento pode ser feito em diferentes domínios, como o financeiro, o social (i.e., os futuros padrões de socialização), da saúde e o psicológico (Liu et al., 2022). Num estudo com reformados em Hong Kong, o planeamento financeiro contribuiu positivamente para o bem-estar na reforma (Liu et al., 2022). Por sua vez, os restantes tipos de planeamento mencionados contribuíram para uma maior confiança na reforma, levando a maior bem-estar (Liu et al., 2022). É de notar que aquilo a que se refere por planeamento psicológico (i.e., uma preparação mental para a reforma, efetuada habitualmente ao discutir a futura reforma com familiares e amigos) foi diretamente referido pelos participantes do presente estudo enquanto um recurso importante. Isto poderá dever-se ao planeamento da reforma fomentar expectativas realistas sobre a reforma (Topa et al., 2009). Em concordância, uma meta-análise de Topa e colaboradores (2009) relatou uma relação positiva, embora não particularmente forte, entre o planeamento da reforma e a satisfação com a mesma. Assim, a promoção de ações de planeamento da reforma por parte das organizações empregadoras e das instituições públicas, atendendo aos domínios financeiro, social, psicológico e da saúde, mostram-se como uma forma de promover uma melhor vivência da reforma (Liu et al., 2022). Este planeamento

poderá incorporar também uma vertente identitária, de forma que um indivíduo esteja mais bem preparado para a “crise” e os processos implicados, tal como exploração e compromisso, antes de passar pela mesma.

Deste modo, apoio institucional surge como um recurso importante para potenciar o ajustamento positivo à reforma. Naturalmente, a oferta de pensões percecionadas como adequadas pelos reformados permitirá aos mesmos não só se sentirem apoiados e percecionarem o processo institucional de reforma como mais justo, como também lhes trará mais oportunidades de participar em atividades significativas (como, por exemplo, viajar). Adicionalmente, este apoio pode centrar-se diretamente na criação de oportunidades de atividades. Neste sentido, criar oportunidades para os reformados contribuir para a sociedade, uma fonte de significado para os próprios, poderá facilitar a estruturação do tempo de uma forma proporcionadora de significado na vida (Moody, 2000). Ao mesmo tempo, poderá trazer benefícios para a restante sociedade (Morrow-Howell & Greenfield, 2016).

Embora o apoio institucional não tenha sido particularmente enfatizado enquanto um recurso pelos participantes, a sua ausência foi considerada uma das principais barreiras. Isto poderá dever-se a conceções mais restritas sobre aquilo em que pode consistir apoio institucional, focando quase exclusivamente uma vertente económica e, então, não tendo em conta o potencial papel das instituições na criação de oportunidades de atividades. Assim, é importante alargar a conceção daquilo que as instituições podem realizar, a diversos níveis contextuais, para promover bem-estar na reforma.

Estudos Futuros

Um dos contributos deste estudo foi gerar o Esquema Interpretativo Identitário de Ajustamento à Reforma, e, então, será desejável a realização de estudos futuros que procurem confirmar o esquema e, no caso de ser confirmado, ser progressivamente refinado e melhorado ao ponto de, futuramente, poder consistir num modelo. Deste modo, estudos com vista à elaboração de um modelo que consiga também contemplar o papel multifacetado de diferentes recursos e barreiras neste processo serão de grande relevância teórica e prática. Adicionalmente, estudos que procurem ainda comparar este processo de ajustamento entre diferentes culturas, tentando determinar o que há em comum e, pelo contrário, que processos são culturalmente específicos serão de interesse para a compreensão do processo de reforma num sentido mais lato.

Ainda focando o esquema, seria relevante também estudar com maior detalhe que processos identitários ocorrem no período pouco antes da transição para a reforma. Por

exemplo, será que o desinvestimento psicológico do trabalho e, conseqüentemente, o processo de reconstrução identitária, se inicia até antes da reforma? Isto poderia, também, estar na base da reduzida “turbulência” que a maioria aparenta sentir no ajustamento à reforma.

Uma vertente pretendida deste trabalho, e não conseguida por falta de tempo, seria precisamente realizar uma análise comparativa entre as necessidades levantadas com aquilo que existe na comunidade envolvente do participante. Por exemplo, analisar se as estruturas locais oferecem oportunidades de atividades consideradas significativas pelos participantes. É fulcral que a análise da reforma inclua os níveis meso e macro, não se devendo colocar a “responsabilidade” toda do processo de ajustamento à reforma sob o indivíduo. Como tal, recomenda-se estudos futuros que trabalhem esta vertente.

Por último e tendo como base o alargamento da compreensão do processo de ajustamento à reforma, é necessário que se procure desenhar e testar intervenções com vista a promover uma melhor vivência da reforma. A maioria da pesquisa efetuada em termos de intervenções nos estados identitários foi realizada com adolescentes (Kroger & Marcia, 2011). Paralelamente, muitas destas são programas de intervenção grupal de curta duração que não provocaram mudanças duradouras (Kroger & Marcia, 2011). Assim, prende-se a necessidade de desenvolver intervenções adequadas a este nível para adultos em geral e, em particular, para adultos mais velhos que estejam a enfrentar a reforma. Então, intervenções centradas em promover a exploração e o compromisso identitário, tal como investimento e desinvestimento desejáveis, entre outros, seriam uma mais-valia e componentes fulcrais de um processo de aconselhamento de carreira na reforma. Deste modo, os desenhos de intervenções seriam de grande utilidade social.

Nota Final

Embora a maioria dos participantes viva satisfeita com a sua reforma, usufruindo da sua liberdade para construir uma vivência significativa, deve-se procurar modos de potenciar uma melhor vivência da reforma para todos os reformados. Isto deverá passar por intervenções aos níveis individual, meso e macro, havendo um papel importante das instituições sociais. No entanto, é necessário expandir a pesquisa realizada nesta área, focalizando, entre outras coisas, o papel multifacetado dos diferentes recursos e barreiras, tal como o desenvolvimento de intervenções validadas empiricamente. Igualmente, reforça-se o papel importante que o aconselhamento de carreira poderá adotar na planificação da reforma e na facilitação do processo de reconstrução identitária e de uma vivência mais significativa da reforma.

Elaborou-se um esquema que procura representar este processo de ajustamento, tendo uma base empírica, mas também teórica, fundamentando-se em diversas perspetivas. Assim, o esquema permite, integrando estas diferentes vertentes, captar, com maior complexidade, o processo de ajustamento. Como tal, tem um importante contributo teórico, devendo ser alvo de ampliação e verificação empírica. Mas de maior importância é o seu potencial contributo prático ao oferecer uma base para a elaboração de futuros modelos que possam guiar a intervenção com vista a melhorar a vivência da reforma.

Concluindo, enfatiza-se que a reforma é, precisamente, uma nova fase da vida repleta de potencial. A psicologia, e mais especificamente a psicologia da educação e o aconselhamento de carreira, mostram-se como áreas fulcrais para que todos possam ter oportunidade de verdadeiramente usufruir da reforma, vivendo-a de forma significativa.

Referências Bibliográficas

- Adams, G. A., & Rau, B. L. (2011). Putting off tomorrow to do what you want today: Planning for retirement. *American Psychologist*, 66(3), 180-192.
<https://doi.org/10.1037/a0022131>
- Atchley, R. C. (1976). *The sociology of retirement*. Wiley.
- Atchley, R. C. (1999). Continuity Theory, Self, and Social Structure. In C. D. Ryff & V. W. Marshall (Eds.), *The Self and Society in Aging Processes* (pp. 94-121). Springer Publishing Company.
- Barbosa, L. M., Monteiro, B., & Murta, S. G. (2016). Retirement adjustment predictors—A systematic review. *Work, Aging and Retirement*, 2(2), 262-280.
<https://doi.org/10.1093/workar/waw008>
- Beehr, T. A., & Bennett, M. M. (2015). Working after retirement: Features of bridge employment and research directions. *Work, Aging and Retirement*, 1(1), 112-128.
<https://doi.org/10.1093/workar/wau007>
- Boyatzis, R. E. (1998). *Transforming qualitative information: Thematic analysis and code development*. Sage.
- Buss, A. (2001). *Psychological Dimensions of the Self*. Sage Publications.
- Braun V., & Clarke V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brown, D. (2014). *Career Information, Career Counseling and Career Development* (10.^a Ed.). Pearson Education Limited.
- Cassar, L., & Meier, S. (2018). Nonmonetary incentives and the implications of work as a source of meaning. *Journal of Economic Perspectives*, 32(3), 215-38.
<https://doi.org/10.1257/jep.32.3.215>
- Cavanaugh, J. C., & Blanchard-Fields, F. (2019). *Adult Development and Aging* (8.^a Ed.). Cengage.
- Chen, C. P. (2011). Life-career re-engagement: A new conceptual framework for counselling people in retirement transition—Part I. *Australian Journal of Career Development*, 20(2), 25-31. <https://doi.org/10.1177/103841621102000204>
- Coolican, H. (2019). *Research Methods and Statistics in Psychology* (7.^a Ed.). Routledge
- de St. Aubin, E. (2013). Generativity and the meaning of life. In J. A. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes*,

- and controversies* (pp. 241-255). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_19
- Erikson E. H. (1982). *The life cycle completed*. W.W. Norton & Company.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed (extended version)*. W.W. Norton & Company.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M., & Kiyonick, H. Q. (1986). *Vital involvements in old age*. Norton.
- Fegg, M. J., Kramer, M., Bausewein, C., & Borasio, G. D. (2007). Meaning in life in the Federal Republic of Germany: results of a representative survey with the Schedule for Meaning in Life Evaluation (SMiLE). *Health and quality of life outcomes*, 5(59), 133-141. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-59>
- Fernandes, E., & Maia, A. (2001). Grounded Theory. In E. Fernandes & L. Almeida (Eds.), *Métodos e técnicas de avaliação: contributos para a prática e investigação psicológicas* (pp. 49-76). Universidade do Minho, Centro de Estudos em Educação e Psicologia.
- Fonseca, A. M. G. (2004). Uma Abordagem psicológica da "passagem à reforma": Desenvolvimento, envelhecimento, transição e adaptação [Dissertação de Doutoramento, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <http://hdl.handle.net/10216/9776>
- Fonseca, A. M. (2007). Determinants of successful retirement in a Portuguese population. *Reviews in Clinical Gerontology*, 17(3), 219-224. <https://doi.org/10.1017/S0959259808002566>
- Frankl, V. E. (1992). *Man's Search for Meaning* (4.^a Ed.). Beacon Press.
- Frazier, L. D., Hooker, K., Johnson, P. M., & Kaus, C. R. (2000). Continuity and change in possible selves in later life: A 5-year longitudinal study. *Basic and applied social psychology*, 22(3), 237-243. https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2203_10
- Froidevaux, A., & Hirschi, A. (2015). Managing the transition to retirement: From meaningful work to meaning in life at retirement. In A. De Vos & B. I. J. M. Van der Heijden (Eds.), *Handbook of Research on Sustainable Careers* (pp. 350-363). Edward Elgar Publishing.
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (1998). *O inquérito: Teoria e prática*. Celta.
- Graeber, D. (2018). *Bullshit Jobs: A Theory*. Simon & Schuster.

- Hamman, D., Gosselin, K., Romano, J., & Bunuan, R. (2010). Using possible-selves theory to understand the identity development of new teachers. *Teaching and teacher education*, 26(7), 1349-1361. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2010.03.005>
- Hartung, P. J. (2013). The Life-Span, Life-Space Theory of Careers. In S. D. Brown, & R. W. Lent (Eds.), *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work* (2.^a Ed., pp. 83-114). John Wiley & Sons.
- Hearn, S., Saulnier, G., Strayer, J., Glenham, M., Koopman, R., & Marcia, J. E. (2012). Between integrity and despair: Toward construct validation of Erikson's eighth stage. *Journal of Adult Development*, 19(1), 1-20. <https://doi.org/10.1007/s10804-011-9126-y>
- Heine, S. J., Proulx, T., & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and social psychology review*, 10(2), 88-110. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002_1
- Herr, E. L., & Cramer, S. H. (1996). *Career guidance and counseling through the lifespan: Systemic approaches*. HarperCollins.
- Holton, J. A. (2008). Grounded theory as a general research methodology. *The grounded theory review*, 7(2), 67-93.
- Hruschka D. J., & Schwartz D., St John D. C., Picone-Decaro E., Jenkins R. A., & Carey J. W. (2004). Reliability in coding open-ended data: Lessons learned from HIV behavioral research. *Field Methods*, 16, 307-331. <https://doi.org/10.1177/1525822X04266540>
- Instituto Nacional de Estatística (2021). Censos 2021 – Resultados Provisórios [Informação à Comunicação Social]. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=526271534&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt
- Kelvin, P. (1981). Work as a source of identity: The implications of unemployment. *British journal of guidance and counselling*, 9(1), 2-11. <https://doi.org/10.1080/03069888108258196>
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual Review of Psychology*, 72, 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Assessing stability and change in a second-order confirmatory factor model of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 237-253. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9418-y>

- Kroger, J. (2017). Identity Development in Adolescence and Adulthood. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.54>
- Kroger, J., & Marcia, J. E. (2011). The Identity Statuses: Origins, Meanings, and Interpretations. In S. Schwartz, K. Luyckx, V. Vignoles, (Eds.), *Handbook of Identity Theory and Research* (pp. 31-53). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_2
- Landis J. R., & Koch G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 33, 159–174. <https://doi.org/10.2307/2529310>
- Lent, R. W., & Brown, S. D. (2013). Understanding and Facilitating Career Development in the 21st Century. In S. D. Brown, & R. W. Lent (Eds.), *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work* (2.^a Ed., pp. 1-26). John Wiley & Sons.
- Li, Z., Liu, Y., Peng, K., Hicks, J. A., & Gou, X. (2021). Developing a quadripartite existential meaning scale and exploring the internal structure of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, 22(2), 887-905. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00256-2>
- Liang, J. (2011). Components of a meaningful retirement life—a phenomenological study of the 1950s birth cohort in urban China. *Journal of cross-cultural gerontology*, 26(3), 279-298. <https://doi.org/10.1007/s10823-011-9149-7>
- Lima, J. Á. (2013). Por uma análise de conteúdo mais fiável. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 47, 7-29. https://doi.org/10.14195/1647-8614_47-1_1
- Liu, C., Bai, X., & Knapp, M. (2022). Multidimensional retirement planning behaviors, retirement confidence, and post-retirement health and well-being among Chinese older adults in Hong Kong. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 833-849. <https://doi.org/10.1007/s11482-020-09901-7>
- Luborsky, M. R., & LeBlanc, I. M. (2003). Cross-cultural perspectives on the concept of retirement: An analytic redefinition. *Journal of cross-cultural gerontology*, 18(4), 251-271.
<https://doi.org/10.1023/B:JCCG.0000004898.24738.7b>
- Lytle, M. C., Foley, P. F., & Cotter, E. W. (2015). Career and retirement theories: Relevance for older workers across cultures. *Journal of career development*, 42(3), 185-198.
<https://doi.org/10.1177/08948453145476>

- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 159-187). Wiley.
- Marcia, J. E. (1989). Identity and intervention. *Journal of Adolescence*, 12(4), 401-410. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(89\)90063-8](https://doi.org/10.1016/0140-1971(89)90063-8)
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954-969. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.9.954>
- McAdams, D. P., & Olson, B. D. (2010). Personality development: Continuity and change over the life course. *Annual review of psychology*, 61, 517-542. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100507>
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of general Psychology*, 13(3), 242-251. <https://doi.org/10.1037/a0017152>
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2016). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4.^a Ed.). John Wiley & Sons.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2.^a Ed.). Sage.
- Moen, P., & Wethington, E. (1999). Midlife development in a life course context. In S. Willis & J. Reid (Eds.), *Life in the middle*. Academic Press.
- Moody, H. R. (2000). Is retirement obsolete? In H. R. Moody (Ed.), *Aging: Concepts and controversies* (pp. 263–276). Sage.
- Morrow-Howell, N., & Greenfield, E. A. (2016). Productive Engagement in Later Life. In L. L. Carstensen & T. A. Rando (Eds.), *Handbook of Aging and The Social Sciences* (pp. 293-313). Elsevier.
- O'Connor, C., & Joffe, H. (2020). Intercoder Reliability in Qualitative Research: Debates and Practical Guidelines. *International Journal of Qualitative Methods*, 19. <https://doi.org/10.1177/1609406919899220>
- Pattakos, A., & Dundon, E. (2017). Discovering meaning through the lens of work. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(1), 42-49. <https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1119084>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press

- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing international*, 27(2), 90-114. <https://doi.org/10.1007/s12126-002-1004-2>
- Pinquart, M., & Schindler, I. (2007). Changes of life satisfaction in the transition to retirement: A latent-class approach. *Psychology and Aging*, 22(3), 442-455. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.3.442>
- Plimmer, G. (2012). Adult career counseling using possible selves—A quasi-experimental field study in naturalistic settings. *Journal of Career Assessment*, 20(1), 53-70. <https://doi.org/10.1177/1069072711417164>
- Pordata (2022a). Beneficiários da Segurança Social das funções de sobrevivência e de velhice por tipo de pensão ou subsídio. Fundação Francisco Manuel dos Santos. <https://www.pordata.pt/Portugal/Benefici%C3%A1rios+da+Seguran%C3%A7a+Soci+al+das+fun%C3%A7%C3%B5es+de+sobreviv%C3%Aancia+e+de+velhice+por+tipo+de+pens%C3%A3o+ou+subs%C3%ADio-99>
- Pordata (2022b). Média de idades dos novos pensionistas de velhice e invalidez da Segurança Social: total e por sexo. Fundação Francisco Manuel dos Santos. <https://www.pordata.pt/Portugal/M%C3%A9dia+de+idades+dos+novos+pensionistas+de+velhice+e+invalidez+da+Seguran%C3%A7a+Social+total+e+por+sexo-1121>
- Rajani, F., & Jawaid, H. (2015). Theory of gerotranscendence: An analysis. *Austin Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* 2(1), 1035.
- Robinson, O. C., & Stell, A. J. (2015). Later-life crisis: Towards a holistic model. *Journal of Adult Development*, 22(1), 38-49. <https://doi.org/10.1007/s10804-014-9199-5>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The role of purpose in life and personal growth in positive human health. In P. T. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning* (pp. 213- 235). Erlbaum.
- Savickas, M. L. (2013). Career Construction Theory and Practice. In S. D. Brown, & R. W. Lent (Eds.), *Career Development and Counseling: Putting Theory and Research to Work* (2.^a Ed., pp. 147-183). John Wiley & Sons.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in Life. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2.^a Ed., pp. 679-688). Oxford University Press.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The*

- Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
<https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Stephen, J., Fraser, E., & Marcia, J. E. (1992). Moratorium-achievement (Mama) cycles in lifespan identity development: Value orientations and reasoning system correlates. *Journal of adolescence*, 15(3), 283-300. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(92\)90031-Y](https://doi.org/10.1016/0140-1971(92)90031-Y)
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of vocational behavior*, 16(3), 282-298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)
- Super, D. E., Savickas, M. L., & Super, C. M. (1996). The life-span, life-space approach to careers. In D. Brown, L. Brooks, & Associates (Eds.). *Career choice and development: Applying contemporary theories to practice* (3.^a Ed., pp. 121–178). Jossey-Bass.
- Szinovacz, M. E. (2012). A Multilevel Perspective for Retirement Research. In M. Wang (Ed.), *The Oxford Handbook of Retirement* (pp. 152-174). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199746521.001.0001>
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual review of clinical psychology*, 3(1), 377-401.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091520>
- Topa, G., Moriano, J. A., Depolo, M., Alcover, C. M., & Morales, J. F. (2009). Antecedents and consequences of retirement planning and decision-making: A meta-analysis and model. *Journal of Vocational Behavior*, 75(1), 38-55.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.03.002>
- Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of aging studies*, 11(2), 143-154. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(97\)90018-9](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(97)90018-9)
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: a developmental theory of positive aging*. Springer Publishing Company.
- vanDellen, M. R., & Hoyle, R. H. (2008). Possible selves as behavioral standards in self-regulation. *Self and Identity*, 7(3), 295-304.
<https://doi.org/10.1080/15298860701641108>
- Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of applied psychology*, 92(2), 455-474. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.2.455>

- Wang, M., Henkens, K., & van Solinge, H. (2011). Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements. *American psychologist*, *66*(3), 204-213. <https://doi.org/10.1037/a0022414>
- Wang, M., & Shi, J. (2014). Psychological research on retirement. *Annual review of psychology*, *65*, 209-233. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115131>
- Wang, L., Hall, D. T., & Waters, L. (2014). Finding Meaning During the Retirement Process: Identity Development in Later Career Years. *Oxford Handbooks Online*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199935291.013.25>
- Ward, S. J., & King, L. A. (2017). Work and the good life: How work contributes to meaning in life. *Research in Organizational Behavior*, *37*, 59-82. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2017.10.001>
- Waterman, A. S. (2007). Doing well: The relationship of identity status to three conceptions of well-being. *Identity: an International Journal of Theory and Research*, *7*(4), 289-307. <https://doi.org/10.1080/15283480701600769>
- Weber, M. (1930). *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*. Unwin Press.
- Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P., & Schwartz, B. (1997). Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. *Journal of research in personality*, *31*(1), 21-33. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1997.2162>
- Yeung, D. Y., & Zhou, X. (2017). Planning for retirement: Longitudinal effect on retirement resources and post-retirement well-being. *Frontiers in Psychology*, *8*, 1300. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01300>
- Zacher, H., Rauvola, R. S., & Rudolph, C. W. (2019). Innovating career counselling to manage the transitions to bridge employment and retirement. In J. G. Maree (Ed.), *Handbook of innovative career counselling* (pp. 173-192). Springer.

Anexos

Anexo A

Guião de Entrevista Semiestruturada

É importante realçar que a sobreposição inerente aos tópicos implica que, de modo a garantir um bom fluir da entrevista e a não repetir informação, a entrevista terá uma estrutura flexível, podendo se alterar a ordem dos tópicos e/ou subtópicos e se remover perguntas caso o entrevistador ache que já há informação suficiente para aquele subtópico.

Tópico Geral	Subtópicos	Como Abordar
Introdução e construir confiança	Introduzir problema de investigação	Esclarecer dúvidas, agradecer mais uma vez a participação
	Introduzir entrevista	Relembrar que tudo o que diz será confidencial, que não existem respostas certas nem erradas, que pode ser plenamente honesto nas suas respostas
	Dados sociodemográficos	Pedir idade e zona de residência (não a morada nem o código postal)
	Introdução pessoal	Se pudesse escolher três adjetivos para se descrever, quais seriam e porquê?
Vivência da reforma	Processo da reforma	Quando se reformou? Que ocupação ou ocupações teve anteriormente? Como tem sido a reforma para si? - se tivesse que resumir em três palavras-chave/ uma frase a sua reforma / atribuir um título à sua reforma, qual/ais seria(m)? Porquê? - descreva a sua semana habitual desde que se reformou
	Reconstrução de identidade	Há pouco descreveu-se como (...). Acha que antes da reforma ter-se-ia descrito de forma diferente? Porquê? (focar atitudes, tarefas, características, interesses)
Eus possíveis	Reforma ideal	Qual seria, para si, uma reforma plenamente feliz e significativa? Pense e descreva onde e com quem está, que atividades está a fazer, o que pensa, <i>etc.</i> O que lhe faltou ou falta para conseguir atingir isto? Disso, pensando de 0 a 100%, quanto depende de si? O que poderia ter sido feito para o ajudar

Tópico Geral	Subtópicos	Como Abordar
		<p>peçoalmente a ter esses comportamentos/atitudes/<i>etc.</i> que identifica? Pensando novamente de 0 a 100%, quanto depende de fatores externos? O que é que poderia ter sido feito por parte desses agentes externos para o ajudar?</p>
	Reforma indesejada	O mesmo, mas para uma reforma que eles considerassem indesejável.
<p>Caso os seguintes temas (Aspectos positivos/Fontes de significado, Recursos e Principais dificuldades e barreiras) não fiquem suficientemente explorados nos blocos anteriores, realizar as perguntas e ações daqui que forem necessárias</p>		
Aspectos positivos / Fontes de significado		<p>Ao longo da entrevista, ir realçando os aspectos que o participante salienta como mais significativos para si e pedir que fale sobre porque lhe são tão significativos. Se participante não os mencionar naturalmente, pedir-lhe que enumere os aspectos mais positivos da sua reforma e justifique.</p>
Recursos	Pessoais	Que características, competências e valores seus contribuíram para melhorar a sua vivência da reforma? Como/Porquê?
	Externos	Que fatores, pessoas ou grupos externos (como amigos, família, câmara municipal, etc.) contribuírem para melhorar a sua vivência da reforma? Como/Porquê?
Principais dificuldades e barreiras	Identificação e compreensão do seu impacto	Há pouco mencionou (...) problema. Como isso o impactou negativamente e porquê? Além de (...), mais alguma dificuldade/barreira que tenha achado impactante para si?
	Recursos importantes para as ultrapassar	Das dificuldades/barreiras que mencionou, quais já conseguiu ultrapassar? Para cada uma dessas, o que o ajudou a conseguir ultrapassá-las? Que dificuldades/barreiras ainda persistem? Porquê? O que lhe falta para as conseguir ultrapassar?
Conclusão	Agradecimento e esclarecimento de dúvidas	<p>Perguntar se há algo mais que queiram acrescentar.</p> <p>Esclarecer dúvidas com que tenham ficado, agradecer a participação e fornecer novamente os contactos caso os tenham perdido.</p>

Anexo B

Checklist de Tópicos Expectáveis

<i>Checklist de tópicos</i>
Reconstrução identidade
Fontes de significado
Recursos pessoais
Recursos externos
Dificuldades/Barreiras
Formas de ultrapassar dificuldades
Fatores desejados reforma
Formas de os alcançar
Fatores indesejados reforma
Formas de os ultrapassar

Nota. Na coluna da direita, ir colocando, ao longo da entrevista, se tópico foi abordado

Anexo C

Divulgação em Redes Sociais

O que caracteriza uma boa reforma? Quais as dificuldades que os reformados passam? Como se vive a reforma? Como podemos ajudar os indivíduos a ter uma boa reforma?

São precisamente estas questões que inspiram o nosso estudo. Sou o Rafael Lupson e estou a realizar um trabalho de investigação, intitulado: “Vivências da Reforma: Análise de Narrativas e Levantamento de Necessidades”, que se insere no meu estudo de dissertação de mestrado. Decorre no âmbito do Mestrado em Psicologia da Educação e Aconselhamento da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, orientado pela Professora Doutora Isabel Janeiro.

Procuramos interessados para realizar uma entrevista individual (duração entre 45mins a 1h15mins) em que se pretende explorar a vivência da reforma. A entrevista poderá ser online ou presencial num local a combinar com o participante ou então na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Caso seja presencial, serão cumpridas as medidas de segurança da DGS.

Para participar, terá que:

- Se encontrar em situação de pré-reforma ou reforma há pelo menos 5 anos;
- não ter problemas de saúde que o impeçam de dar um relato completo do seu processo de reforma;
- residir na Área Metropolitana de Lisboa (inclui 18 concelhos, indo desde Mafra a Setúbal).

Se estiver interessado, basta enviar email para rafael.lupson@campus.ul.pt, colocando “Participação Estudo Reforma” no Assunto.

Figura C1.

Imagem utilizada na divulgação em redes sociais.

Precisamos de si para melhor compreender a reforma!

Quem pode participar?

- Reformado ou em pré-reforma há pelo menos 5 anos
- Resida na Área Metropolitana de Lisboa

Como participar?

Uma entrevista online ou presencial com duração prevista de 45mins a 1h15mins

Envie email para rafael.lupson@campus.ul.pt para combinar horário

Estudo feito no âmbito de Tese de Mestrado em Psicologia da Educação e do Aconselhamento na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa



Anexo D

Termo de Consentimento Informado

O atual trabalho de investigação, intitulado: “Vivências da Reforma: Análise de Narrativas e Levantamento de Necessidades” insere-se no estudo de dissertação de mestrado do aluno Rafael Geadas Lupson. Decorre no âmbito do Mestrado em Psicologia da Educação e Aconselhamento da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, orientado pela Professora Doutora Isabel Janeiro.

Tem como objetivos compreender como é que indivíduos portugueses vivenciam a reforma, procurando também identificar recursos pessoais, familiares e comunitários que contribuem para uma boa reforma, tal como dificuldades e barreiras experienciadas e como ultrapassá-las.

Assim, solicita-se a sua participação numa entrevista individual com duração entre 45 e 75 minutos. Além de informação concordante com os objetivos do estudo, será feita a recolha de dados sociodemográficos. As informações/dados serão recolhidas em áudio para permitir um melhor registo do que será dito na entrevista. Após registo do áudio será feita uma codificação que irá assegurar a confidencialidade dos participantes. Todas as gravações de áudio serão eliminadas no final da investigação.

A participação não comporta quaisquer riscos para o participante. Na verdade, traz o benefício de proporcionar uma oportunidade para refletir acerca do desenrolar da sua reforma.

A participação decorrerá na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa ou num outro local escolhido pelo participante que lhe seja mais conveniente. Poderá ser presencial ou online, consoante a preferência e disponibilidade do participante. Tendo em conta a situação pandémica, serão cumpridas as regras de segurança da DGS, como distanciamento físico e uso de máscara. Além disso e caso o participante requeira, o investigador realizará um teste ao COVID-19 nas 48 horas anteriores à entrevista presencial.

Caso aceite participar, poderá retirar a qualquer altura ou recusar participar, sem que tal facto tenha consequências para si. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações.

Se quiser ser informado dos resultados obtidos quando o estudo concluir, poderá deixar aqui o seu contacto (email e/ou telemóvel):

Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira assinar este documento. Como tal:

Declaro ter lido e compreendido o documento atrás exposto,

Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências.

Assinatura: _____

Data: _____

Agradecemos a sua colaboração neste estudo!

Contactos: Rafael Lupson (rafael.lupson@campus.ul.pt ; 910601019); Isabel Janeiro
(injaneiro@psicologia.ulisboa.pt)

Anexo E

Categorias do Tema Atividades: Definições e Exemplos

Tabela E1.

Tipo de Atividade: Definições e Exemplos.

		Definição	Exemplo
Atividades Artísticas		Atividades ligadas à produção e/ou apreciação de arte	“Eu agora trabalho que me farto: escrevo, toco e fotografo. E o meu ordenado é 0, pago-me muito mal a mim próprio, exploro-me! (ironia)” – CR
Atividades de Apoio	Apoio a Família	Fornecer apoio a membros da família	“Dedico-me muito à família. Tenho um filho e tenho um neto. Por exemplo, o neto está para casar daqui a 1 mês, tenho estado nos preparativos...ajudar as coisas para o casamento.” -MA
	Apoio a Amigos e Conhecidos	Fornecer apoio a amigos e/ou pessoas conhecidas	“Fazer estas coisas a um amigo para ir desenrascar eu vou, há outro pede para ir fazer uma coisa vou...ando assim” – DA
	Atividades Cívicas	Atividades com um caráter de intervenção na sociedade civil, tal como voluntariado e associativismo	“Eu devo lhe dizer... nunca fiquei parada. Eu dois ou três anos depois já estava na administração duma IPSS. E três anos depois já integrava uma comissão instaladora para criar uma federação de associações de famílias. Seis meses depois estava eleita como presidente dessa comissão. Um ano depois estava eleita como presidente dessa federação. E depois é uma cooperativa de apoio domiciliário também. Ainda a semana passada fui reeleita para mais quatro anos.” -JC
Atividades de Lazer		Atividades de repouso e/ou divertimento, realizadas por prazer	“Eu tenho a minha atividadezita, jogo um bocado o xadrez, jogo um bocado as cartas, e assim tenho sempre a cabeça ocupada.” -DP
Atividades Profissionais	Trabalhos Pontuais	Atividade profissional realizada de forma pontual, sem que haja algum vínculo	“Fiz biscates ali numa empresa local de remendos. Comecei por fazer a parte elétrica. Depois a empresa tinha umas máquinas, que também fui eu que comecei a fazer e deu uma luta, tinha de ser tudo a

	Definição	Exemplo
	de maior duração	temperaturas iguais senão estragava os remendos. Depois fiz um trabalho, foi engraçado, numa fábrica de meias, para resolver um problema numa centrifugadora muita grande. Já tinha conhecimentos e já tinha aplicado duns aparelhos bastante recentes, metemos e a partir daí nunca mais...isto só para dizer que eu depois da reforma continuei a ter este trabalho, mas cada vez menos.” TJ
Retirada Gradual do Emprego	Uma redução gradual da atividade profissional praticada, culminando na retirada por completo desse emprego	“Eu fui deixando de trabalhar aos poucos. trabalhava todos os dias, depois foi três dias, depois dois... deixar todos os dias de uma vez teria sido muito pior.” -FP
Empresa Própria	Criação de uma empresa própria durante a reforma	“Logo a seguir, um ano depois (da reforma), eu criei uma empresa pessoal.” -JT
Formações	Sessões de formação em áreas ligadas à antiga profissão	“Mas também fiz formações profissionais em várias áreas (ri-se) e ainda hoje continuo a fazer sempre que tenho possibilidades” - JC
Atividades Quotidianas	Atividades “mundanas” associadas à vivência do dia-a-dia, como tarefas domésticas	“Arranjar aqui as coisas, aqui dentro, piscina... tem sempre de fazer, manutenção da casa” -TJ
Atividades Sociais	Atividades cujo componente principal é a socialização com outros	“todos os dias telefono a pessoas ou sou telefonado. Há sempre alguém, que a propósito de qualquer coisa... continuo a ter uma vida social, diferente da outra, mas é uma vida social.” -CR
Atividades Religiosas	Atividades de cariz religioso e espiritual	“Noto por exemplo lendo a Palavra, a bíblia. Indo aos clubes e reuniões de oração e de ouvir a Palavra.” - MA

	Definição	Exemplo
Contacto com Natureza	Atividades cujo componente central é o contacto com diferentes elementos naturais	“Não gosto muito de estar em casa, portanto, tomei conta de uma horta ali de um amigalhão e nas horas vagas é ali que me entretenho, vou pelo menos umas duas vezes lá, todos dias. Tem lá umas galinhas, umas coisas e faço a vida assim.” - SrA
Exercício Físico	Atividades tendo em vista exercitar o corpo	“Faço duas vezes por semana exercícios com um <i>personal trainer</i> ” -HO
Visitar a Terra Natal	Passar tempo na terra natal	“Vou pelo menos uma vez por ano à província, tenho lá casa. Vou e gosto, já não tenho campo, tenho um quintal grandinho, mas o meu sobrinho tem campo e vou para o campo dele. Vou e ajudo quando lá estou, a fazer os trabalhos, e gosto de estar.” -FP

Tabela E2

Motivação: Definições e Exemplos

	Definição	Exemplo
Utilidade Social	Realizar uma atividade tendo em vista trazer efeitos positivos a outros e/ou cumprindo um dever para com o coletivo.	“Sinto-me feliz quando estou ocupada. Quando estou nessas atividades de voluntariado sinto-me eu, MF. Eu como estive muitos anos na área da saúde, continuei a segurar e ajudar quem me procura. Às vezes pareço uma central telefónica, mas sinto-me bem a ajudar! "ah, isso é cansaço demais", okay que é cansaço, mas sinto-me bem comigo própria! Não lhe consigo explicar, já está na minha gente, é ser útil ao ser humano.” -MF
Desenvolvimento e Realização Pessoal	Procurar expandir as suas capacidades e os seus limites, sentindo-se desafiado.	“Sou uma pessoa que continua interessada em muitas coisas. Sobretudo do desenvolvimento pessoal meu” -HO
Prazer	Realizar uma atividade tendo em vista o prazer intrínseco que dela provém.	“Antes da pandemia, eu tenho uma coleção muito grande de filmes. Meto um projetor no teto, projeto os filmes no ecrã e depois convidava uns amigos cinéfilos para vermos filmes antigos ou modernos. Depois cozinhava para eles. Era muito.., eles gostavam muito que eu fizesse isso, mas honestamente eu também fazia isso para o meu divertimento” -CR
Preencher Tempo	Realizar uma atividade para meramente ocupar o tempo.	“Não é completo, porque a gente joga umas cartas com uns amigos, ou um xadrez com uns amigos, e já é para preencher o tempo.” -DP
Ganhos Financeiros	Realizar uma atividade com o objetivo de ter uma recompensa monetária.	“Reformei-me e pronto, comecei a receber a pensão e era muito pouquinho, foi por isso que continuei a trabalhar, para ganhar mais algo... não é porque precisasse para comer, mas eu não gosto de gastar tudo.” -FP

Tabela E3.*Continuidade da Atividade: Definições e Exemplos.*

	Definição	Exemplo
Atividade Contínua	Uma atividade praticada durante a reforma que já era ou fora praticada antes da reforma.	“Aliás, quando me reformei tive logo convites para trabalhar pro-bono (ri-se) tudo pro-bono. E envolvi-me logo...porque eu já antes tinha uma certa apetência para colaborar e fazer assessoria gratuitamente com instituições.” -JC
Atividade Nova	Uma atividade praticada durante a reforma que é praticada pela primeira vez.	“E depois há uns anos para trás, já reformado, resolvi aprender piano, com um individuo de 30 e tal. Vi que era jovem e tocava piano bem, e aprendi umas coisas do piano.” -CR

Anexo F

Categorias do Tema Avaliação da Reforma: Definições e Exemplos

		Definição	Exemplo
Avaliação Positiva		Comentários que evidenciam um juízo de valor positivo sobre a vivência da reforma	“Não encontro nenhum tipo de palavra-chave para definir estes 21 anos, porque são 21 anos de, no fundo, satisfação, dever cumprido, de alegria. Por estar nesta situação. e graças a deus por ainda cá estar (sorri).” -JT
Avaliação Negativa		Comentários que evidenciam um juízo de valor negativo sobre a vivência da reforma	“O período da reforma... eu não gosto da reforma. Eu gostava mais de estar a trabalhar.” -FP
Aspetos Valorizados da Reforma	Liberdade	O sentimento de liberdade, além da possibilidade de dedicação a atividades significativas e da ausência de stress e responsabilidades que advém dessa liberdade	"Eu ia dizer iria dizer a liberdade é o podermos, não estarmos sempre a ter que programar tudo, podermos ir programando à medida que as coisas vão surgindo e que vão acontecendo e que pronto... a liberdade de não estar condicionado tanto, pronto, aos horários, aos tempos ou aos outros, aos compromissos, portanto... o voluntariado é um compromisso, sem dúvida nenhuma... mas, de qualquer modo, há mais liberdade de tempo, de espaço, de companhia, de amigos, há mais liberdade nesse aspeto, também." -C
	Realização	Sentimento de conquista e de “missão cumprida” após o cumprimento de determinados objetivos e necessidades pessoais	“Eu sinto-me a realizar-me, sinto-me a crescer neste mundo.” -HO

Anexo G

Categorias do Tema Desafios Sentidos na Reforma: Definições e Exemplos

	Definição	Exemplo
Estruturação do Tempo	Desafios sentidos ao nível da estruturação do tempo, incluindo a necessidade de estar ocupado, e sentimentos de aborrecimento ou falta de significado	“Sobre o estar... a gente a trabalhar está melhor, porque tem uma atividade. A gente tem de se levantar àquela hora para ir cumprir um compromisso que temos e em reformado, se a gente não for fazer as contas para os dias, a gente às tantas não sabe que dia é da semana. E a gente no lugar de se levantar às sete horas ou às seis ou à hora que for, a gente está mais uma hora na cama, ou está mais duas... e é assim o tempo... desperdício. É um tempo vazio.” -DP
Mal-Estar Inicial	Dificuldades iniciais no ajustamento à reforma, que posteriormente são ultrapassadas	“Entrevistador: Como tem sido a reforma? Ao início sentiu mais dificuldade nessa adaptação Entrevistada: Sim, custou. Porque foi muitos anos a trabalhar. E ainda era nova para ir para a reforma naquela altura. Era velha para arranjar trabalho, mas nova para a reforma, que é o que acontece a muita gente. Depois ainda estive a trabalhar em umas lojas dos 300. Depois fui para casa (do G), estive lá 20 e tal anos. Ao início foi difícil e depois habituei-me. E a fé ajuda-nos a vencer as coisas.” -MA
Pensamentos Negativos	Pensamentos negativos que reduzem o bem-estar dos participantes	“Ao longo desta idade, acho que os pensamentos são um bocadinho mais negativos, porque quando se é novo, é tudo muito bom e agradável, quando se é mais velho, vamos pensando que já temos poucos anos à frente. Ainda ontem tive uma dorzinha nas costas, e estava a pensar que se tivesse 20 anos, esta dorzinha nas costas não me incomodava nada; agora com esta idade fico a pensar que isto deve ser da idade e que talvez não vá passar...” -FP
Perda do Trabalho	Dificuldades ligadas explicitamente ao sentimento da perda do trabalho, incluindo a perda de um sentido de, por consequência, utilidade social.	“Agora depois na reforma sinto falta de trabalhar” -DA

	Definição	Exemplo
Perda de Rotinas	Perda de rotinas quotidianas, como a viagem para o trabalho	“Foi assim que eu senti a paragem, porque psicologicamente comecei a entrar numa rotina que não estava habituada e que não foi muito agradável, não gostei muito de ficar assim sem trabalho.” -FP
Perda de Contacto Social	Redução ao nível do contacto social estabelecido, tal como a perda de relações (como com os agora ex-colegas do trabalho)	“A fase inicial de transição é um bocadinho mais difícil, temos que superar essa parte com algum esforço. Porque há momentos de facto em que sentimos a falta do trabalho: dos colegas, dos amigos... da hora de almoço, todas essas coisas que fazem parte do trabalho e sempre fazem-nos falta.” -C

Anexo H

Categorias do Tema Recursos: Definições e Exemplos

	Definição	Exemplo
Apoio Institucional	Suporte recebido por parte de instituições sociais (como instituições públicas)	“Era bom. Porque era um passeio (Viagens organizadas pela Junta de Freguesia). Era muito bom, era relativamente em conta, éramos muito bem recebidos. Normalmente todos eles tinham almoço. A gente pagava aquele x e incluía o autocarro e o almoço. Quando tinha mais que uma refeição, a gente dormisse, era sempre um hotelzinho muito bom, as refeições eram todas muito boas, e aquilo ao pagar era relativamente barato. Acho que era muito bom que eles faziam isso. Sobre esse assunto, acho que a junta da freguesia, pelo menos esta, era muito bom.” -DP
Realização de Atividades	Menção explícita que praticar determinada(s) atividade(s) (como das mencionadas anteriormente) é importante para o bem-estar na reforma	“Portanto quando vim para casa fiquei contente com a reforma. Como não fiquei parada sem fazer nada, não é? Mas acho que ficarmos parados sem fazer alguma coisa deve ser... deve ser triste, não é? Porque a gente estar parada sem fazer nada, sem ter utilidade não é... não é útil, não é? Não é agradável. Eu agora, pronto, depois reformei-me, como tinha assunto para me ocupar, não me sentia mal. E não me sinto mal, não me sinto mal.” -MJ
Competências Profissionais	Competências associadas à profissão desempenhada de que ainda se faz uso e, como tal, proporciona acesso a realizar	“Utilizo as ferramentas que fui adquirindo ao longo dos anos a nível técnico e profissional precisamente

		Definição	Exemplo
		determinadas atividades significativas	naquilo que hoje em dia faço.” -JC
Recursos Familiares	Bem-estar Familiar	Sentir que a família tem bem-estar	“O que me tem ajudado a estar melhor é o bem-estar do próximo, da minha família. graças a deus que vejo o meu filho bem, é feliz com a sua esposa. Tenho um neto que é uma bênção. E o meu marido foi sempre uma boa pessoa, graças a deus. Tenho os meus irmãos...somos uma família unida. Sinto-me uma pessoa realizada...até certo ponto lá está.” -MA
	Parceiro	Sentir apoio, companhia e/ou congruência (em termos de valores, interesses, estilo de vida na reforma) com o seu parceiro	“Tenho a sorte de ter um marido que, foi um turbilhão para ele, mas que passado um ano ou dois, ficou numa posição como a minha, de completa dádiva, e não deve haver muitos pais como ele. Compreende-me e que também se interessa nesta luta.” -AR
Recursos Financeiros	Estabilidade Financeira	Ter recursos económicos suficiente para fazer face a necessidades quotidianas	“não falo por mim porque eu não tenho dificuldade nenhuma graças a deus, tenho dinheiro para aquilo que me faz falta, para supérfluos não.” -FP
	Recursos Financeiros Adicionais	Ter recursos económicos para satisfazer necessidades que não são centrais	“É assim, se eu tivesse mais dinheiro, viajaria muito mais do que o que viajo. é essa a única diferença. Se eu tivesse mais recursos económicos, é certo que faria mais coisas. Viajaria mais, poderia ajudar mais os outros à minha volta. Procuro ajudar, mas enfim, é um pouco mais limitado, não é tão folgado (ri-se). Só isso, de resto não...” -HO
Recursos Habitacionais		As condições de habitação e a forma como isso condiciona as atividades	“Entrevistado: O meio ambiente em que a pessoa está inserida conta muito,

	Definição	Exemplo
		<p>isso é palavra-chave. Eu tenho condições, não é só por ter a piscina, ela serve para ocupar tempo, eu não vou para lá. Tenho uma espécie de oficina onde tenho ferramentas e isso permite isso tudo e a partir daí faço jardinagem, faço aquilo... o espaço conta! Se eu tivesse num andar só precisava de ferramenta para quê? Só meter ali um prego, parafuso, aqui já é diferente, eu faço canalização...</p> <p>Entrevistador: dá-te outras oportunidades.</p> <p>Entrevistado: Pois!" -TJ</p>
Recursos Internos	Atitude de Aceitação	<p>Uma atitude de aceitação/conformismo perante as condições de vida, aos outros, a si próprio e também à eventualidade da morte</p>
	Controlo	<p>Capacidade de assumir uma posição ativa perante tarefas vocacionais e transições na carreira (Savickas, 2013)</p>
	Virtude da Transcendência	<p>Conjunto de forças que permite ao indivíduo se ligar ao universo, transcendendo-se, e, então, construir significado na vida. Inclui as forças da Espiritualidade, Gratidão, Apreciação da Beleza e da Excelência, Esperança e Sentido de Humor (Peterson & Seligman, 2004)</p>
		<p>“Há um ditado na minha terra que se diz: nós estendemos os nossos pés à medida dos lençóis que temos na cama, se os lençóis são compridos... (ri-se) portanto eu vivo à medida, dentro das minhas possibilidades” -MA</p> <p>“Os reformados têm de inventar ou criar modos de vida que não sejam estar ali à espera que o tempo passe, que é o que eu acho que acontece” -CR</p> <p>“É engraçado que eu todos os dias, ou mais ou menos todos os dias, agradeço a Deus. Porque eu venho de uma família muito simples e que a vida me correu tão bem durante toda a vida. E é isso... todos os dias agradeço a Deus pela vida que realmente Deus me tem dado. Venho duma família velha, assim muito humilde. E a vida correu-me tão bem, tão bem, com muito trabalho, com muito</p>

		Definição	Exemplo
			sacrifício, com muitas regras que ainda hoje... E eu não tenho mais que dizer se não bem deste mundo, desta vida. Muito contente! A nível de tudo, a nível de onde andei a trabalhar, pelos meus colegas, pelos patrões.” -DP
	<i>Coping</i>	Foca tanto recursos como processos de <i>coping</i> (Taylor & Stanton, 2007) mencionados ou demonstrados explicitamente. Especificamente, engloba a capacidade de superar obstáculos— como a resiliência— além da capacidade de mudar a perspetiva sobre uma situação de modo a lidar emocionalmente com a mesma	“Agora de facto... uma pessoa não se vai abaixo, não se tem ido abaixo. É isto que quero dizer com persistência. Uma pessoa leva isto para a frente, tem levado para a frente, não tomba. Há muitas pessoas que tombam.” -AR
Recursos Sociais	Apoio Social	Suporte recebido por parte de outros	“Tenho uma amiga que me dá um valor incrível, ela é que me enche de força. Tem um filho com esquizofrenia, agora perdeu o pai do filho. E ela dá-me uma força... Ela diz "a MF é que se faz assim, porque se subestima; as suas amigas têm inveja... como a MF escreve...". Essa senhora é que me dá muita força” -MF
	Contacto Social	Momentos de socialização com outros	“Sim, é bom, uma pessoa distrai e distrai-se muito, convive com amigos... “ - SrA
	Oportunidades de Atividades	Quando a rede de contactos possibilita a realização de atividades significativas para o próprio	“Tenho também amigos mais velhos ou amigos da mesma idade com outras frequências. O que me leva a isso é ter conseguido essas pequenas mais valias, interessar-me pelas coisas” -CR

	Definição	Exemplo
Saúde Mental e Física	Prende-se com um estado de bem-estar físico e mental, embora os participantes foquem principalmente a ausência de doença física ou psicológica, permitindo a sua independência.	“Reforma ideal em primeiro lugar é ter saúde. Para podermos gozar realmente o pouco ou muito que possamos ter.” -MA

Anexo I

Categorias do Tema Barreiras: Definições e Exemplos

	Definição	Exemplo
Ausência de Atividade	Mal-estar causado pela ausência de atividades significativas	“Não é fácil. O meu conselho pessoal, não quer dizer que dê razão a tudo, daquilo que tenho passado e o sofrimento que causa estar sem fazer nada é horrível.” -MF
Barreiras Familiares	Fatores prejudiciais ao nível da família, incluindo falta de apoio familiar, mal-estar familiar e incongruência com o parceiro (em termos de interesses, valores, estilo de vida...)	“As dificuldades com os filhos. se em casa dos meus filhos houvesse dificuldades, entre eles ou com os filhos ou saúde tudo isso, claro que perturbaria muito a minha reforma, sem dúvida nenhuma. Deixaria-me desgostosa, perturbada.” -C
Barreiras Internas	Fatores internos, como uma reduzida confiança, que limitam a vivência da reforma	“É muito difícil neste caso não estar ocupada em alguma coisa de útil, mas eu não me sinto capaz para isso” -MF
Barreiras Pandémicas	Aspetos associados à pandemia, como as medidas restritivas, que limitaram atividades e outros aspetos importantes da reforma	“Agora vou com menos frequência, claro, porque o COVID não tem permitido muito uma pessoa lá ir. Na minha terra há aquele hábito de a gente nos visitar uns aos outros e depois já não posso fazer isso. Tenho entrado na casa de um sobrinho, quando ele lá está. Quanto ao resto, não entro em mais lado nenhum, e tenho lá famílias,

		Definição	Exemplo
			parentes, uma afilhada e eu não... Não é só ter receio de ir a casa de outras pessoas. Tenho é receio que as outras pessoas não gostem da minha presença, por causa disto.” -SrA
Barreiras aos Níveis Meso e Macro	Desvalorização Social dos Idosos	Sentimento de desvalorização por parte da sociedade dos idosos, estando associado à sensação de “subaproveitamento” dos recursos que os idosos têm a oferecer à sociedade	“Que eram um elemento mais que palpável e aproveitável para fazer face a qualquer situação, mas lá está o problema: ‘70 e tal anos? ah, é velha!’ “ - MF
	Falta de Apoio Institucional	A perceção que as instituições públicas não estão a dar o apoio devido. Pode-se manifestar como pensões demasiadamente reduzidas e a falta de vontade política para resolver esse assunto; a falta de apoio a familiares e outros próximos; problemas sofridos ao nível da atribuição de pensões	“Também é preciso ter ideia dos salários, que são baixos, em Portugal, das reformas das pessoas, que são péssimas... e como é que essas pessoas vivem e se não morrem, e já nem estou a falar dos tipos que dormem na rua. Estou a falar das pessoas ditas classe média. Deve ser uma infelicidade. pagar uma renda violenta e ficar com pouco dinheiro para não sei quê, não poder educar os filhos, não poder ajudar...” -CR
	Revolta Perante Desigualdade Social	Sentimento de revolta e desagrado perante a desigualdade existente na sociedade.	“Atualmente como como as coisas estão, estão mal divididas. Eu aconselho a todos os jovens... a gente está sempre com medo do futuro, ‘ah, a gente não chega a reforma’, não vão por

Definição	Exemplo
	<p>esses campos nem fujam aos descontos, para quando chegar a idade terem uma reforma como deve ser. Eu nunca fugi aos descontos, só que tinha ordenados baixos. Há muita gente que tem ordenados grandes, uns porque eram patrões e eles tinham o acesso a ter grandes descontos; outros por outros meios, e têm boas vidas, muito mais novos que eu. Sem nunca terem trabalhado aquilo que eu trabalhei. mas prontos a cada um é com cada qual. O mundo está feito para os espertos, não é para os parvos” -DA</p>
Dificuldades Económicas	<p>Recursos financeiros insuficientes para fazer face a necessidades básicas e centrais</p> <p>“Entrevistador: Fazendo o exercício oposto, o que seria para ti a pior reforma possível? Entrevistado: Isto vai sempre bater ao mesmo: falta de dinheiro! “ -TJ</p>
Perdas do Envelhecimento	<p>Efeitos sentidos do envelhecimento, como perdas físicas e cognitivas, que pioram a qualidade de vida</p> <p>“mas nós vamos sentido alterações ao nível do nosso organismo. Não é só nos sinais do tempo que nos marcam a face ou o rosto, mas também a nível interno, percebe. Portanto isso faz com que aumente um pouquinho, há uma certa insatisfação porque sentimos que</p>

	Definição	Exemplo
		estamos a perder essas capacidades. Sinto que a nível intelectual e cognitivo isso ainda não aconteceu, mas a nível orgânico e físico sim.” -JC
Problemas de Saúde	Problemas de saúde, como doenças, que afetam negativa e significativamente a qualidade de vida e/ou o grau de independência	“Entrevistador: Voltando para o tema da reforma, qual seria, para si, a pior reforma imaginável? Entrevistada: Pior seria eu não ter capacidade nenhuma para tratar dos assuntos, eu adoecer, claro que vai acontecer, é o problema do futuro. Duma situação onde eu própria esteja mais inválida.” -AR
Solidão	Ausência de ou insuficiência de contacto e relações sociais	“Tenho dito muitas vezes que se cair aqui no chão em casa, não tenho ninguém que me segure. Só devem dar conta de mim se começar a deitar cheiro no prédio” -MF
Transição involuntária para a Reforma	Uma transição para a reforma que não está no controlo daquele que se reforma	“Entrevistador: Fazendo a pergunta oposta, qual seria para si uma reforma indesejada? Entrevistada: Que a reforma fosse forçada. Fosse fruto de, sei lá, de um despedimento, de uma situação de corte que não por minha vontade.” -C
Responsabilidades Indesejadas	Responsabilidades (familiares, profissionais, etc.) que se tem e já não se deseja ter nesta fase	“Entrevistado: Eu dava, dava, de boa vontade, tenho 70 anos... não é algo que faça de boa vontade, mas tem de ser.

Definição	Exemplo
	<p>Depois é preciso arranjar pessoas para isto e aquilo... mas agora realmente ficaria mais aliviado se tivesse alguém... já é muita coisa, são muitos inquilinos... dá muito trabalho</p> <p>Entrevistador: gostavas de já não ter esse nível de responsabilidade.</p> <p>Entrevistado: Pois...”</p> <p>-TJ</p>

Anexo J

Categorias do Tema Fatores Anteriores à Reforma: Definições e Exemplos

	Definição	Exemplo
Gestão Financeira	Uma gestão responsável dos recursos financeiros ao longo da vida	“Foi a minha orientação de antigamente, fui sempre uma pessoa que... Eu não dei um passo maior que a perna. Eu não gastei mais que aquilo que coiso e isso safou-me, ainda por cima com o encargo do meu neto. Nós, eu e minha mulher estamos a alinhar nisso tudo, pagar tudo, desde os 16 meses.” -DA
Desafios Vividos	Adversidades vividas e ultrapassadas ao longo da vida que permitiram, entre outros, desenvolvimento de competências valorizadas (como a resiliência)	“Nessa altura era trabalhar de sol a sol, as pessoas viviam um bocado amarguradas, por vezes queriam comer e não tinham. Isto é verdade e eu só tenho 62 anos mas nasci numa parte muito pobre do país, no Alentejo, Alentejo profundo, a parte mais pobre, era meia dúzia de lavradores latifundiários e os outros trabalhavam para eles quase como escravos. Então a minha vida foi sempre feita de desafios. Sempre tive de vencer em tudo, sempre tive de me tentar superar em tudo o que fazia. Comparado com os putos da minha idade na altura, a vida para eles era fácil, ou mais fácil que a minha. Para eu conseguir ter alguma coisa, tinha de batalhar o dobro deles. Portanto se calhar foi isso que me fez a personalidade para hoje não ficar no patamar de baixo, e estar sempre à procura do patamar de cima. “ -A
Preparação Mental para a Reforma	Estar mentalizado para a vivência da reforma antes da transição	“Mas eu acho que eu estava preparado mais ou menos assim para a reforma. Já sabia que quando me reformasse não ia ser igual. E claro, não é.” -DP
Educação e Valores Incutidos	Educação e valores inculcados durante a sua infância e adolescência, em particular pelos pais	“Entrevistador: Pintou-me uma imagem de uma reforma que o CR não gostava nada de ter. O que acha que o ajudou a não ter esse tipo de reforma? Entrevistado: A minha educação, com certeza, embora quando fosse miúdo não pensasse nisso. Mas agora pensando para trás é mais fácil. A educação, a cultura a que tive acesso, a que me foi fornecida e, a partir duma certa idade... os nossos pais dão-nos coisas para ler e dizem nos coisas” -CR

Anexo K

Categorias do Tema Processos Identitários: Definições e Exemplos

	Definição	Exemplo	
Continuidade	Sensação de aspetos da identidade se manterem, comparativamente com o eu antes da reforma (Atchley, 1999)	“Entrevistada: Sou uma pessoa bem-disposta, honesta. E interessada no mundo em que vivo e naquilo que me rodeia Entrevistador: Descreveria a HO antes da reforma com essas mesmas 3 características? Entrevistada: Sim, eu sempre fui assim. Tinha tudo igual.” -HO	
Investimento	Envolver-se num domínio/papel durante a reforma (Robinson & Stell, 2015)	“O teatro para mim, neste momento, é o grande objetivo e o meu grande prazer. Eu vibro, e eu curto (ri-se), sinto um prazer enorme em estar ali e fazer todas as atividades. É qualquer coisa que está intrinsecamente ligado à minha vida e que penso que estava cá, mas nunca teve tempo... é evidente, trabalhar, estudar, tratar do curso normal da vida, não me dava mais espaço para criar outras situações.” -HO	
Desinvestimento	Retirar esforços de um domínio/papel durante a reforma (Robinson & Stell, 2015)	“Depois, entretanto, a minha mulher também trabalhava nessa época, depois como ela se reformou, não me fazia muito sentido ela estar aqui só e eu ir lá para cima trabalhar e tal... e acabei. Agora (ri-se) é que estou mesmo reformado e, portanto, não tenho...digamos nenhum tipo de ocupação, mais do que a ocupação...do dia-a-dia, da vida, de resto não tenho mais ocupação.” -JT	
Exploração	Com Integração	Explorar um novo domínio que é apreciado e, como tal, integrado numa identidade agora reconstruída	“Até que, aqui há uns 6 anos, eu vi um anúncio qualquer de um workshop de teatro, e era qualquer coisa que sempre me tinha preenchido muito, eu tinha feito teatro no liceu, aquelas coisinhas de miúdos, e depois numa histeria tínhamos feito uma peça a sério. E depois eu sempre tinha trabalhado essa área com os meus alunos, eu sempre tinha feito muitas coisas com

	Definição	Exemplo
		ele. Mas eu ter formação e poder eu experimentar coisas não tinha. Surge esse workshop, eu inscrevo-me e vou. E a partir daí foi um pouco andar sempre atrás do teatro, e comecei a frequentar workshops, oficinas de teatro. (...) É um grupo muitíssimo bom, gente que se dá muitíssimo bem. estamos no 4.º ano com este projeto muito interessante” -HO
Sem Integração	Explorar um novo domínio, mas que não se chega a integrar numa nova identidade	“E depois há uns anos para trás, já reformado, resolvi aprender piano, com um individuo de 30 e tal. Vi que era jovem e tocava piano bem, e aprendi umas coisas do piano. Depois claro, desisti de algumas coisas, já não estou a estudar como devia ser, aquelas coisas chatas e tal que já não tenho pachorra” -CR
Valorização de Conquistas e Identidade Profissional	Valorização presente de feitos realizados durante a vida profissional, além de valorizar a sua própria identidade profissional	“Fui empregada doméstica muitos anos... foi a minha vida toda! E sinceramente digo isto com orgulho! Se há pessoas que se sentem inferiorizadas porque trabalharam nos serviços domésticos, mas a realidade é eu não me sinto nada inferiorizada. Sinto-me até privilegiada na medida em que lidei com pessoas com muito saber e muita cultura! Com pessoas muito bem... Eu vivi a lidar com pessoas educadas, de bem, com cultura. eu não tinha literacia, mas ao mesmo tempo lidei com pessoas com isso durante a minha vida. Para mim é um orgulho porque aprendi muito com estas pessoas, não é só na escola que aprendemos.” -FP
Reconexão com Raízes	Estabelecimento de uma ligação com uma vertente anterior e mais central da sua identidade, como a sua infância	“Vou pelo menos uma vez por ano à província, tenho lá casa. Vou e gosto, já não tenho campo, tenho um quintal grandinho, mas o meu sobrinho tem campo e vou para o campo dele. Vou e ajudo quando lá estou, a fazer os trabalhos, e gosto de estar. Se não tivesse nem filhos nem netos, era para lá que eu ia agora, mas como eles estão cá, puxa-me

	Definição	Exemplo
		mais para aqui. Se eu fosse sozinha, ia para lá. Gosto mais (desse estilo de vida) e sabe que o sítio onde foi a nossa infância puxa-nos sempre, porque deve ser a melhor vivência que tivemos o sítio onde nascemos e crescemos... A juventude, seja onde for, é bom, é uma lembrança, por isso é que me estou a lembrar da juventude, porque deve ser das melhores partes da vida, por isso a gente não se esquece dela. Sinto essa ligação, e às pessoas da época...” -FP
Gerotranscendência	“mudança na meta-perspetiva, numa visão materialista e pragmática do mundo para uma mais cósmica e transcendental, normalmente acompanhada de um aumento na satisfação com a vida” (Tornstam, 1997, p. 1).	“Porque nos à medida que os anos vão passando nós vamos pensando naquilo que realmente importa na vida e portanto... a parte monetária é muito importante, mas só por si não realiza as pessoas nem as torna felizes” -JC
Sentido de Integridade	Reforçar um “sentido de coerência e unicidade” (Erikson & Erikson, 1998, p. 61), manifestando-se sob a aceitação saudável do seu passado, presente e futuro perspectivado (Erikson et al., 1986).	“Sim, é importante nós nos sentirmos realizados não só com o passado, também com o presente. E isso é muito importante. Olho para trás e eu sinto-me realizada, sinto que dei o meu melhor em todas as áreas por onde passei mesmo com todos os reveses que tive de suportar.” -JC