



António Firmino Lobo & Alice Mendonça (2021). Os professores aposentados: Preparação, experiências e sentimentos pessoais vivenciados nessa condição. In Joaquim Pinheiro (coord.), *Olhares sobre o envelhecimento. Estudos interdisciplinares*, vol. II, pp. 37-50.

DOI: 10.34640/universidademadeira2021lobomendonca

ISBN: 978-989-8805-65-2

Nota de edição: Respeitou-se a norma ortográfica seguida pelos Autores.

© CDA, Universidade da Madeira

O conteúdo desta obra está protegido por Lei. Qualquer forma de reprodução, distribuição, comunicação pública ou transformação da totalidade ou de parte desta obra carece de expressa autorização dos editores e dos seus autores. Os capítulos, bem como a autorização de publicação das imagens, são da exclusiva responsabilidade dos autores.



Os professores aposentados: Preparação, experiências e sentimentos pessoais vivenciados nessa condição

ANTÓNIO FIRMINO LOBO¹

ALICE MENDONÇA¹

¹Centro de Investigação em Educação da Universidade da Madeira

alice.mendonca@staff.uma.pt

enviado a 04/02/2021 e aceite a 22/03/2021

Resumo

Esta investigação teve como objetivo compreender as alterações a nível psicológico e social dos professores quando se confrontam com o momento-chave que é o tempo da aposentação. Tendo como sujeitos de investigação os profissionais docentes aposentados, esta investigação qualitativa objetivou uma melhor compreensão de um acontecimento de vida que surge associado ao início do envelhecimento – a «passagem à reforma» – tentando determinar quais os impactos desta transição na sua vida. Os participantes neste estudo foram determinados tendo em consideração o objetivo e a abordagem da investigação. Assim, a sua seleção foi intencional visto que focalizamos a nossa reflexão naqueles que nos podiam facultar os elementos que visamos perceber (Minayo, 1993). Deste modo, o estudo aqui apresentado desenvolveu-se a partir dos depoimentos de 25 professores portugueses reformados, residentes na Região Autónoma da Madeira, com idades compreendidas entre os 55 e os 82 anos de idade, e pertencentes a diferentes níveis de ensino. A partir de entrevistas, estes professores aposentados relataram os sentimentos e as experiências pessoais vivenciados nessa condição.

Palavras-chave: Aposentação; Professores; Adaptação à reforma.

Abstract

This research aimed to understand the changes in the psychological and social levels of teachers when faced with retirement. Retired teaching professionals were the subjects of this qualitative research, which aimed to determine the impact of the “transition to retirement” on their lives. The participants in this study were selected taking into account the research objective and approach. Thus, their selection was intentional since we focused our reflection on those who could provide us with the elements that we wanted to perceive (Minayo, 1993). Twenty-five retired Portuguese teachers, living in the Autonomous Region of Madeira, aged between 55 and 82 years old and belonging to different educational levels participated in this study. From interviews, these retired teachers reported their personal feelings and experiences.

Keywords: Retirement; Teachers; Adaptation to retirement.

Os jovens andam em grupo, os adultos em pares e os velhos andam sós.

Albert Camus

1. Introdução

Reformar-se, significa habitualmente o abandono da atividade profissional, o direito a receber uma pensão e a identificação com um novo papel, o de «reformado».

Dada a importância e papel central que, na generalidade dos países ocidentais, o trabalho remunerado assume na definição e no desenvolvimento da identidade de cada pessoa, a passagem à reforma revela-se como um acontecimento importante para o estudo de indicadores do processo adaptativo a esta nova etapa do arco da vida, ainda muito associada ao início do envelhecimento. Para muitos indivíduos, este *novo começo* é também o fim de um longo período que marcou as suas vidas, moldou hábitos, definiu prioridades e condicionou desejos, podendo igualmente trazer um tempo de libertação e de renovação ou conduzir a uma etapa de sofrimento e perda. Estas razões levam a pensar que a ocorrência da reforma seja um processo suscetível de criar um “conjunto de percepções, expectativas e sentimentos característicos de um processo de transição-adaptação” (Fonseca, 2005b, p. 46), com consequências imprevisíveis ao nível da satisfação de vida e do bem-estar psicológico, da saúde, do relacionamento com os outros, das rotinas quotidianas e até mesmo da personalidade.

Sousa, Figueiredo e Cerqueira (2006) referem que a aposentação simboliza o ritual de passagem ao estatuto de idoso, representando a transição das pessoas do grupo dos «ativos» ao grupo dos «reformados e improdutivos». Nesta sociedade ocidental, onde predomina a valorização extrema do trabalho, ser colocado à margem do processo das atividades remuneradas pode provocar grandes contrariedades e, como refere Oliveira (2008b), a perda da própria *identidade*.

Nesta etapa da vida, a vivência da reforma surge brutalmente e é abordada de forma individual; não há comunicação nem transição entre o mundo do trabalho e o mundo da reforma. Nesta fase, cada indivíduo experimenta, completamente só, a consequente desvalorização social, pois não existe um rito de passagem grupal. Cada um está solitário e sente esta saída de cena como uma condenação.

Tanto Simões (2006) como Oliveira (2008b) consideram que geralmente o reformado consegue adaptar-se bem à nova situação; o êxito ou fracasso do tempo de reforma depende de fatores como a forma como ela é encarada, o valor da pensão auferida, o sexo, a saúde e a cultura do reformado. Por outro lado, o carácter traumático ou compensador que a reforma pode assumir, depende fundamentalmente da combinação de dois fatores: a forma como se deixou o emprego, mais ou menos voluntária ou forçada, e a capacidade em controlar os acontecimentos, o que pressupõe, por exemplo, ter onde ocupar o tempo ou ter suficiente desafogo financeiro.

Para Oliveira (2008a, 2008b), o lazer ou o ócio são uma estratégia de evitamento do *stress* ou um modo de confrontar-se com os factos mais traumatizantes ou com as vicissitudes da vida. Para o autor, o lazer inclui uma grande variedade de atividades e objetivos e subentende atividades livres e voluntárias, incluindo o trabalho normal se feito com gosto e motivação.

Não obstante, como refere Casara (2007), a reforma origina uma quebra na rotina de ocupação do tempo, o que pode resultar em dificuldades na gestão do tempo disponível porquanto não existe ainda um paradigma de vida e de sociedade que se baseie plenamente no conceito de tempo livre, já que todos os modelos ocidentais de vida e de sociedade se baseiam no tempo do trabalho.

Fonseca (2005a) refere a importância da definição de objetivos como uma importante condição de ajustamento de cada indivíduo ao longo do ciclo de vida, associando-se quer à

satisfação de viver e ao bem-estar psicológico, quer a percepções de autoeficácia e de controlo pessoal.

“O coajustamento permanente entre objetivos e recursos de ação é uma fonte de resiliência do *self* ao longo do ciclo de vida” (Fonseca, 2005c, p. 308). Para permanecer resiliente a uma reforma mal administrada há que ter em atenção a importância de um conjunto de recursos internos e externos que se afirmam como *recursos de bem-estar*, como a cultura e a abertura à experiência, a necessidade de diversificar as atividades pessoais antes da velhice, romper a rotina, fazer amigos e cultivar a amizade, ser ativo e aberto aos outros, mas também dar atenção à vida interior e desenvolver a vida espiritual, sabendo parar para refletir e fazer uma avaliação da vida anterior e presente.

Para Arber e Ginn (1995), uma questão-chave das ligações entre a sociologia do envelhecimento e a sociologia do género é que o prolongamento da velhice representa a libertação de rígidas expectativas de papéis de género e uma oportunidade para as mulheres serem independentes e autodeterminadas, enquanto para os homens se abrem novos papéis e formas de relacionamento.

Mais recentemente, Sousa et al. (2006) afirmam que logo após a reforma o grande embate para um homem é passar muitas horas em casa sem saber bem o que fazer, enquanto a mulher precisa de se ajustar a ter o marido em casa. “A diferenciação de papéis, até aqui clara, começa a dissipar-se; os homens invadem a esfera de acção da mulher, movimento a que esta resiste” (Sousa et al. 2006 p. 28).

2. Metodologia

Na nossa pesquisa, procurámos compreender o comportamento dos indivíduos através dos seus próprios quadros de referência e não as relações entre factos e causas dos fenómenos.

Dadas estas características da investigação, fomos levados a preferir uma abordagem qualitativa que se apoia em muitas das particularidades intrínsecas do estudo de caso e que o justificam como opção metodológica. Ou seja, colocámos questões que visavam determinar “como” e “porquê”, relativamente a uma situação real (Yin, 2005) e efetuamos um “exame intensivo, tanto em amplitude como em profundidade” (Almeida & Pinto, 1976, p. 87).

Tendo ainda em conta que não possuíamos um quadro de amostragem para o universo em questão, pareceu-nos adequado conceber uma amostra não probabilística, de subtipo intencional, selecionando o que considerámos serem casos típicos ou interessantes do fenómeno em estudo. Deste modo, a nossa amostra constituiu-se em função das características específicas a investigar e exigiu que a partir de uma amostra “bola de neve” assegurássemos a variedade dos sujeitos e das situações de estudo, em harmonia com os nossos objetivos (Stake, 1995), e também com uma das características da pesquisa qualitativa referida por Guerra (2006): a procura da diversidade e não da homogeneidade.

Pretendemos atingir a diversidade por via de duas espécies de variáveis: as variáveis de identificação individual, como o sexo, a idade ou o local de residência, e as variáveis específicas, associadas ao próprio objeto da pesquisa: o professor e a reforma. Para tal, entrevistámos, com o máximo detalhe possível, 25 sujeitos, procurando alcançar profundidade ao invés de amplitude. Este número de participantes resultou fundamentalmente do *princípio da saturação*,

fenómeno manifestado quando, após um certo número de auscultações, ficámos com a noção de nada recolher de novo quanto ao objeto da pesquisa.

Por seu turno, dentro da homogeneidade patente num grupo de pessoas com a mesma profissão, procurámos a maior diversidade possível; assim, entrevistámos homens e mulheres, de diferentes idades, residentes em diferentes concelhos da Região que tendo lecionado em diferentes níveis de ensino se encontravam na situação de aposentados.

A opção por este instrumento de coleta de dados, reitera o pensamento de Quivy e Campenhoudt (2005) quando afirmam que as entrevistas permitem a adoção de importantes processos de comunicação e de interação entre as pessoas, com o estabelecimento de uma relação direta entre o investigador e os entrevistados. As nossas entrevistas de cariz semiestruturado, conduzidas por um guião previamente elaborado, foram adaptadas a cada um dos entrevistados com uma sequência flexível. Deste modo, conseguimos extrair das entrevistas uma multiplicidade de dados e de meios de reflexão bastante frutíferos.

Para além de uma parte inicial onde se solicitavam dados pessoais e profissionais, o guião compreendia questões que visavam responder aos seguintes objetivos específicos:

1. Saber se os professores reformados se prepararam para essa situação e em caso afirmativo, determinar como o fizeram.
2. Determinar os sentimentos experimentados com a passagem à reforma.
3. Identificar as estratégias e comportamentos adaptativos adotados após a reforma.
4. Identificar o autoconceito e os sentimentos decorrentes da situação de reformado.

Depois de terem sido recolhidos os dados a partir da realização de entrevistas, seguimos o trilho de um investigador qualitativo, na medida em que efetuámos a respetiva análise de conteúdo e procedemos à sistematização dos dados mediante o “desenvolvimento de categorias de codificação” (Bogdan & Biklen, 1994, p. 221) onde consequentemente se transcreveram as unidades que remetiam para regularidades.

Assegurámo-nos ainda das questões éticas aquando da aplicação dos instrumentos de recolha de informação empregues que foram precedidos por pedidos de autorização. Nestes, também asseveramos o anonimato dos sujeitos em estudo bem como o uso exclusivo das informações para o fim apontado. Neste sentido, a preservação do anonimato dos professores entrevistados patenteia-se na sua designação pela letra E (entrevistado) seguido de um número de ordem, entre 1 e 25.

As entrevistas realizaram-se sobretudo na cosmopolita cidade do Funchal, mas também em localidades com características mais fortemente marcadas pela esfera rural e por um certo isolamento, como é o caso de S. Vicente e de Porto Santo. Entrevistámos 16 mulheres e 9 homens, com idades médias de 65,2 e 66,7 anos, respetivamente, e média global, de 65,7 anos, conforme se explicita na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização dos sujeitos do estudo, segundo o género e a idade

Género	Professores Reformados			
	N	Idade		
		Mínima	Máxima	Média
Mulheres	16	55	82	65,2
Homens	9	59	72	66,7
Total	25			65,7

Os níveis de lecionação destes 25 professores reformados foram também variados; 10 integraram o Ensino Básico, 13 o Ensino Secundário e 2 o Ensino Superior.

3. Resultados e discussão

As secções seguintes abrangem a apresentação das informações mais relevantes da nossa investigação. Para cada uma das grandes temáticas estudadas, apresentamos o respetivo quadro-resumo de categorias¹ e tecemos os comentários descritivos e interpretativos que consideramos pertinentes.

Tabela 2. Preparação para a reforma

Categorias	Subcategorias	Unidades Semânticas	F
Ausência total de preparativos	Inexistência de preparação para a reforma	«Não» (E1) (E2) (E3) (E4) (E5) (E8) (E9) (E10) (E12) (E13) (E17) (E20) (E21) (E22) (E24) (E25)	19
		«Não tive assim muito tempo para me preparar do ponto de vista psicológico.» (E6) «Não fiz qualquer tipo de preparativo. Quando achei que estava cansada de lecionar, decidi sair e acabou.» (E7)	
Preparação para a reforma	Preparação "difusa"	«Sabemos que vai chegar, mas não quando e, quando chega, estranha-se, mas como tudo na vida, depois, aceita-se, que remédio.» (E23)	3
		«Penso que é necessária uma preparação, nem que seja a autoanálise ao longo do tempo.» (E11)	
		«Foi um processo natural como a corrente da vida.» (E15) «Encarei sempre esta fase como algo que ia acontecer, mais cedo ou mais tarde.» (E18)	
Preparação para a reforma	Planeamento financeiro	«PPR - fiz quando o meu filho se acabou de formar. É para uma emergência.» (E19)	1
	Preparação <i>a posteriori</i>	«Através do <i>Sindicato</i> , fui-me infiltrando nesse meio.» (E14) «Comecei a ter contactos com outras colegas que já estavam na reforma e a saber o que elas faziam.» (E16)	2

¹Este segundo nível de análise categorial segue-se à análise de primeiro nível da qual resultaram os quadros mais extensos apresentados em apêndice do original trabalho de investigação.

As respostas obtidas mediante a aplicação das entrevistas, atestaram que à exceção de poupanças para a reforma, a grande maioria dos professores (22) refere a total ausência de iniciativas de preparação para essa etapa da vida, embora em alguns discursos (3) se acentue essa necessidade e subsista a ideia de que se foram “mentalizando” para esta fase, sem, no entanto, terem especificado qualquer ação concreta, construindo o que reportamos como uma *preparação difusa*.

Constatámos ter existido uma súbita procura de ocupações alternativas por parte de 2 professoras recentemente aposentadas; esta preparação *a posteriori*, recorrendo à procura de novas atividades, verificou-se nas mulheres que sentiram quer o prenúncio do tédio, quer o perigo de sobrecarga do seu papel na vida doméstica.

É diversa a paleta de sentimentos experimentados aquando da passagem à reforma. Em conformidade com os relatos apresentados pelos professores reformados, determinámos duas categorias de análise: sentimentos positivos e sentimentos negativos. Nos sentimentos positivos destacam-se expressões que atestam bem-estar pela inexistência de compromissos e ainda referências subjacentes a uma sensação de dever cumprido.

Contudo, os sentimentos de libertação e bem-estar e a sensação de dever cumprido não assumem o tom dominante. De facto, a maioria dos sentimentos expressos pelos professores reformados são negativos e enquadram-se em torno de sensações de medo, desorientação, solidão e sobretudo de saudade. Constatámos que este último estado tende a perdurar e a coexistir com alguma nostalgia relativamente a um papel desaparecido, o que leva muitos professores a sentirem-se confortáveis ao frequentar a sua antiga escola, pelo menos enquanto lá mantêm relacionamentos significativos; outros, ainda, referem o desejo de manter um vínculo flexível com a escola e com a profissão, desejo esse que só parece encontrar eco nos docentes dos estabelecimentos de Ensino Superior.

A solidão, referida principalmente pelas mulheres, o medo e a repentina desorientação que muitas vezes acompanham a passagem à reforma, ou a própria «ideia de reforma», parecem-nos sinais de manifesta impreparação para essa etapa, tendo produzido avanços e recuos em alguns casos, e sofrimento psicológico em todos; estados deste tipo foram relatados exclusivamente por mulheres, enquanto os homens apenas vagamente os referiram ou admitiram.

No que respeita às ocupações referidas pelos nossos entrevistados, a ideia que logo sobressai é a da grande diversidade (Tabela 4). Após a situação de reforma, apenas seis deles afirmaram que não alteraram o seu estilo de vida, tal como atestam dois destes depoimentos: «Já não dou as aulas, de resto, faço o que fazia e está bem assim!» (E18) e «Eu não preciso de “ocupações”: não preciso de nada que já não tivesse. Nesse aspeto, sempre fui um *bon vivant!*» (E22). Os restantes entrevistados apontaram uma reorganização temporal em torno do trabalho, atividades de formação, atividades de lazer e criatividade e atividades domésticas, embora a Tabela 4 ateste apenas alguns dos relatos que nos pareceram mais significativos.

Tabela 3. Sentimentos experimentados com a passagem à reforma

Categorias	Subcategorias	Unidades Semânticas
Sentimentos Positivos	Libertação e bem-estar	<p>«Alegria! Continuei a sentir-me de férias!» (E8)</p> <p>«Sempre em fim-de-semana, uma maravilha! Poder quebrar as normas de uma vida inteira (...) o não falhar um compromisso: foi uma coisa que eu levei tão a sério que agora não quero mais. Já chega!» (E15)</p> <p>«Liberdade - sinto-me livre!» (E16)</p> <p>«Senti um alívio enorme!» (E17)</p> <p>«Nos meses que se seguiram senti uma certa euforia. É uma libertação não ter horário fixo. E perdura.» (E18)</p>
	Sensação de dever cumprido	<p>«Fui para casa mas tinha a consciência que dei tudo [à profissão].» (E15)</p> <p>«Já estou confortado com todos os sacramentos! Tinha dado tudo à causa... Pronto! Chegou o limite! E aceitei isso como uma coisa perfeitamente normal.» (E25)</p> <p>«Não tenho saudades do trabalho, não tenho saudades dos alunos, não tenho saudades da escola. Nenhumas!» (E17)</p> <p>«A única coisa que me pode deixar saudades é os alunos, de resto, nada!» (E23)</p>
Sentimentos Negativos	Medo	<p>«Eu tenho medo! O meu sentimento é de medo! Não me estou a ver acolá, “reformada”. Tenho pavor!» (E2)</p> <p>«Acabava sempre chorando!» (E14)</p> <p>«Franca apreensão ... para não dizer “susto, ou quase pânico”.» (E23)</p>
	Desorientação	<p>«Aquele vazio... <i>o que é que eu vou fazer daqui para a frente?</i>» (E14)</p> <p>«Nos primeiros dias, eu levantava-me e ficava perdida. Não sabia o que fazer!» (E20)</p>
	Solidão	<p>«Tive que lutar contra a solidão, ir para a rua e para relacionamentos. Eu sou hoje muito mais aberta do que era antes. Na profissão, não há tempo para o exterior, para outras relações.» (E24)</p>
	Saudade	<p>«Sinto ainda a falta – é por isso que dou apoio a um grupo de alunos. Não é bem saudades mas sabe-me bem!» (E19)</p> <p>«No dia em que a escola abriu, fui escutar a pequenada! Aquilo ainda me fez confusão.» (E16)</p> <p>Gosto imenso de ir. Não entro com pena nem com saudade. Sinto-me bem!» (E9)</p> <p>«Gosto de ir à escola – levanta-me o moral!» (E24)</p> <p>«Já me sinto quase uma estranha! É verdade.» (E5)</p> <p>«Um professor reformado que queira fazer um projeto na escola, não pode!» (E5)</p> <p>«No Ensino Secundário as pessoas reformam-se e fazem um corte com as suas instituições; no Universitário, as pessoas continuam a ter uma certa relação com a Universidade – a situação não é tão taxativa, tão radical.» (E15)</p>

Tabela 4. Estratégias e comportamentos adaptativos após a reforma

Categories	Subcategories	Unidades Semânticas
Trabalho	Trabalho remunerado	«Continuo a dar explicações: sinto-me como peixe na água!» (E22) «Neste momento estou a fazer uma escultura; faço as fichas do património artístico da Região; faço descrição e classificação de fotografias do <i>Arquivo</i> . Tenho estado sempre ocupada.» (E10) «Não parei, continuei! A diretora disse-me: <i>vai ficar comigo mais três anos!</i> E já estou há cinco! Estou sempre fora de casa... Dá outra "pica!» (E11)
	Trabalho voluntário / <i>pro bono</i>	«Estou na <i>Liga</i> , venho aqui à <i>Conferência S. Vicente de Paulo</i> , vou a outros movimentos católicos.» (E5) «Faço parte de um grupo Rotário. Sempre fiz voluntariado.» (E7) «Continuo como presidente da Associação Insular de Geografia (...). Dei aulas na Universidade Sénior. Faço parte da Assembleia Geral da Santa Casa da Misericórdia.» (E8) «Estava (...) reformado, quando tive um apelo da Universidade (...). Perante a insistência do Senhor Reitor eu disse: <i>bem, vou aceitar.</i> » (E15) «Vou começar a dar conferências, nos mestrados da Fundação Ricardo Espírito Santo Silva, nos mestrados (...) da <i>Clássica</i> , e, provavelmente, Professor Convidado na <i>Católica</i> – em <i>pro bono</i> , para um gajo continuar a fazer alguma coisa e continuar vivo.» (E23)
Atividades de Formação	Aprendizagens em grupos e contextos formais	«Vou tirar um curso de ioga.» (E8) «Estou sempre a aprender: as atividades que são proporcionadas por organismos como o <i>Sindicato</i> , por um clube ou associação.» (E9) «Apareceu a Universidade Sénior e inscrevi-me. É ótimo para evitar a solidão.» (E14) «Ali no <i>Sindicato</i> , inscrevi-me nos computadores. Dá gozo! O que eu gosto mais é dos computadores. Tenho ido todos os anos.» (E17) «Gostava de pintar e fui para um ateliê aprender. Logo a seguir à reforma, tirei um curso de artes decorativas.» (E24) «Passei a ir à hidroginástica e à educação postural.» (E4) «Comecei a inscrever-me nas atividades do <i>Sindicato</i> : as danças de salão, adoro! (...) a gente faz peças de teatro.» (E14) «Saí e comecei as atividades do <i>Sindicato</i> – estou em canto coral, estou no círculo de leitura e escrita, no teatro! Descobri que era capaz de fazer teatro! Tudo isso devido à reforma!» (E16)
	<i>Hobbies</i>	«Já fazia parte do Clube Barbusano e continuo a fazer as caminhadas.» (E4) «Vou às vezes à ginástica, à informática, andar a pé. Vou ao teatro.» (E14) «Tenho um ginásio onde às vezes vou (...) A nível dos lazeres, comecei-me a "viciar" no golfe. Dá-me imenso prazer!» (E15) «Tenho um <i>hobby</i> quase doentio que é ler. Leio muito!» (E17) «Gosto de ler, de dialogar com o escritor, mas também gosto de escrever, quando é preciso.» (E18) «Um dia por semana, contrato um modelo para desenhar, pura e simplesmente para desenhar! (...) Eu tenho uma paixão pelo mar! O barco, a vela... Embora não seja um praticante muito ativo.» (E19) «Eu já pintava, gostava muito. [No] <i>Sindicato</i> juntamo-nos todas as terças-feiras para pintar...» (E21) «Preciso de ler, pá!... Às vezes estou com três, quatro livros... Depois deste interregno de 40 anos, quero voltar à pintura.» (E22)
Atividades de lazer e criatividade	Passear / viajar	«Viajo muito mais. O meu desejo (...) sempre foi, de facto, viajar.» (E7) «Gosto imenso de ver as viagens, faço pesquisa, vou ao <i>booking</i> ... » (E9) «Gosto e tenho viajado bastante. Agora, custa-me mais a andar.» (E17) «A viagem traz-me tudo!» (E22)
	Convívio com amigos	«Também gosto do convívio com as pessoas da minha idade. Caminhamos, rimos e falamos, vamos ao café, conversamos.» (E11) «Formou-se aqui [no Sindicato] um grupo de professoras reformadas (...) e juntamo-nos (...) principalmente, para estarmos juntas.» (E21)

		«Eu sou muito caseira: gosto imenso de cozinhar, de ter as minhas coisas todas arrumadas.» (E9)
		«Dediquei-me mais à vida doméstica e ao jardim.» (E25)
Atividades domésticas	Ocupação pessoal no domicílio	«Passar mais tempo em casa e fazer uma coisa que é cozinhar!» (E23)
		«Em casa sou electricista, carpinteiro, marceneiro, canalizador!» (E6)
		«Até os rapazes [netos] pedem que lhes faça toalhas e crochês!» (E5)
		«Gosto imenso de agricultura, jardinagem.» (E9)
		“Faço jardinagem – aquilo para mim é uma terapia. Passo horas no computador, <i>Internet.</i> ” (E14)

Apurámos que a maioria dos homens dedica mais tempo a interesses e *hobbies* que já praticava antes da “passagem à reforma” e que mantém em aberto a hipótese de realizar algum trabalho remunerado; por outro lado, o receio da solidão e do tédio, sentido por grande parte das mulheres, constituiu móbil bastante para a busca de novos relacionamentos e novas atividades, sobretudo no campo da aprendizagem, da cultura, da criação artística ou do exercício físico.

O voluntariado assume-se como uma atividade bastante valorizada por todos quantos o realizam e vem evidenciar novo dimorfismo de género que, com um certo exagero, poderemos resumir da seguinte forma: os homens enaltecem-no, as mulheres praticam-no. O trabalho *pro bono* ocupa boa parte do tempo de um reduzido número de professores aposentados e surge sobretudo no âmbito universitário.

A leitura arrebatava a maioria dos professores, sobretudo os dos níveis secundário e superior; já a escrita é opção apenas para um reduzido número. A grande paixão é suscitada pelo desejo de conhecer novos horizontes: a viagem é, indiscutivelmente, fonte de satisfação para praticamente todos os professores.

Há ainda quem (re)descubra os prazeres das atividades de ar livre – a vela, a agricultura e a jardinagem ou as caminhadas pelas serras. Para os professores formados nas áreas de *belas artes*, o desenho, a pintura e a escultura constituem, após décadas de espera, uma gratificante atividade com elevado nível de exigência.

Do exposto, infere-se que as atividades desenvolvidas se podem agregar em dois grandes grupos: as que resultam de gostos e motivações intrínsecas e as que resultam de uma busca exterior por interesses e ocupações; para maior clareza na discussão, pese embora a fronteira nem sempre seja nítida, designaremos umas e outras de recursos internos e recursos externos, respetivamente.

Ao passo que as atividades ligadas a recursos internos dependem praticamente só da vontade e disponibilidade do indivíduo, as ligadas a recursos externos dependem muito da oferta que a sociedade pode ou não disponibilizar. Este facto pode condicionar fortemente as opções de muitas pessoas, tendo repercussões visíveis em zonas mais afastadas do Funchal onde as ofertas de atividades são escassas.

Ao tentarmos avaliar os sentimentos e o autoconceito destes professores que se encontram a vivenciar a sua reforma encontramos relatos que nos permitem inferir que na generalidade, estes professores aposentados revelam tão ou mais elevado bem-estar do que antes da reforma. A categorização das suas expressões, patentes na Tabela 5, apresenta-nos uma quantidade e diversidade de aspetos positivos, superior aos negativos.

Tabela 5. Sentimentos decorrentes da situação de reformado

Categorias	Subcategorias	Unidades Semânticas
Sentimentos positivos	Liberdade	«O que mudou para melhor foi a libertação dos horários.» (E7) «É como a gente estar em férias!» (E10) «Com o acrescento de liberdade, saio quando me apetece sem olhar para o calendário. Tenho acesso a tudo o que me dá prazer!» (E22)
	Serenidade/ Sabedoria/ Espiritualidade	«Sinto uma calma interior fantástica! É uma vida que há muito tempo não experimentava.» (E9) «Disponho de mais tempo para mim e isso também me dá um certo conforto. Estou, de certa forma, a colher aquilo que plantei.» (E15) «Há uma organização da sabedoria que se foi adquirindo. A pessoa, à medida que envelhece, vai tendo mais <i>o sentido do outro</i> .» (E5) «Gosto de estar comigo, com os meus pensamentos...» (E13) «Se existe a <i>voz da consciência</i> , eu guio-me muito por ela. Vivemos mais connosco... Sim, é verdade.» (E15) «Sinto muito mais necessidade de trazer o Céu à Terra. A vida é mais fácil.» (E12) «A fé é uma dúvida mas uma dúvida pacífica, é uma exigência de sentido para além dos pequenos sentidos que a vida tenha. (...) E a pessoa sente-se mais positiva e menos resignada.» (E18)
	Concretização de Objetivos	«Estou a fazer e a investigar aquilo que eu quero. Eram projetos que estavam mesmo à espera!» (E8) «Encontrei outros [objetivos], estou muito bem comigo própria.» (E9) «Sinto-me muito satisfeita porque abriram-se tantas portas e não fechei nenhuma.» (E14)
Sentimentos negativos	Valorização Familiar	«São papéis diferentes, claro! Os avós acabam por entrar noutra fase da vida que é dar apoio aos familiares. Mesmo com idade avançada, continuamos a ser úteis à sociedade e à família.» (E5) «É extremamente gratificante a função de avô levada desta maneira, sem dependência.» (E15)
	Saúde	«A gente esquece-se de mais coisas, tem mais dificuldade em fazer uma conversa com mais fluidez. (...) Fiz outra luxação no joelho, estou com pouca força na perna – quando vejo uma escada fico arrepiada.» (E10) «O pior é a saúde, que não acompanha a reforma!» (E17)
	Solidão	«A solidão assusta-me muito.» (E2) «A minha mãe faleceu; fiquei só em casa. Estava habituada a estar com muita gente; custou um bocadinho.» (E17)
	Desvalorização Social	«Sentimo-nos inúteis, um estorvo... Não interessa viver muitos anos.» (E3) «Parece que uma pessoa na reforma já não se sente tão útil.» (E5) «Quando olham um aposentado, veem nele um velho. Gente que cumprimentava, agora faz-se... [ri, hesitante]. Tanto que fiquei bastante satisfeito quando há dias me falaste [sobre o pedido de entrevista]» (E9) «Uma carta fora do baralho! Eu sinto isso!» (E14) «A reforma é uma coisa cruel! As pessoas, ao fim desses anos, podem dar contributos válidos à escola – monitores de estágios, ações de formação, etc. – e a lei impede! (...) Tratam-nos como se fossemos iogurtes: terminou o prazo de validade, acabou. Lixo!» (E22)

O cruzamento de alguns dos aspetos relatados, levou-nos a inferir que os professores que apresentam maior bem-estar são os que aliam objetivos e atividades gratificantes a uma satisfatória vida familiar e social. A maior mudança ao nível do bem-estar físico e emocional surge principalmente nas pessoas para quem a reforma representou o ensejo de efetivo

desenvolvimento pessoal e concretização de objetivos adiados, tendo sido sobretudo as mulheres a procurar ativamente novas vias de desenvolvimento e realização.

São abundantes as impressões de liberdade, de serenidade e de satisfação pelos papéis desempenhados; em particular, os papéis familiares de avô / avó são dos mais desejados e gratificantes. Este é também um tempo de reencontro, consigo e com o mundo, sendo também o tempo de novos cambiantes para a espiritualidade.

Contribuindo negativamente para o bem-estar, encontramos fatores como a solidão ou a desvalorização social e profissional. Porém, o mais referido e importante indicador de bem-estar continua a ser a saúde; particularmente nos entrevistados mais velhos (com idades próximas ou acima dos 70 anos), para quem a falta de saúde parece ser o fator que mais negativamente afeta a qualidade de vida.

Ao concluir esta discussão, sublinhamos uma forte similitude de resultados entre as principais conclusões da nossa análise e os achados da investigação de Fonseca (2005b), *Aspetos Psicológicos da «Passagem à Reforma»*, que o autor realizou quando surpreendido pela diminuta quantidade de estudos feita em Portugal sobre esta temática.

Os dois estudos apresentam uma forte convergência de objetivos, conquanto por vias distintas: enquanto a nossa opção foi a entrevista, Fonseca utilizou uma técnica qualitativa de discussões em grupo, designada por «grupos de focagem»; por outro lado, o nosso estudo visou um grupo profissional em particular enquanto o estudo de Fonseca abarcou uma grande diversidade de profissões.

No que respeita à *preparação para a reforma*, a total ausência é o tom dominante nos dois estudos; o planeamento financeiro que alguns aposentados fizeram foi apenas detetado no nosso estudo. Quanto aos *sentimentos experimentados*, os dois estudos convergem na deteção de sentimentos de natureza oposta - libertação e bem-estar, por um lado, e medo, desorientação e solidão por outro; já o significado das cerimónias de despedida não foi detetado pelo autor do citado estudo. Na vertente *estratégias e comportamentos adaptativos após a reforma* as conclusões são idênticas no que respeita a voluntariado, ocupações domésticas, aprendizagem / atividades de cultura, criação artística e lazer, viajar e convívio com amigos; casos de trabalho remunerado ou *pro bono*, apenas foram detetados no nosso estudo. Quanto aos *sentimentos decorrentes da situação de reformado*, os resultados convergem na deteção da generalidade dos aspetos positivos – liberdade, objetivos de vida, papéis significativos e o reencontro consigo e com os outros – e também nos negativos – falta de saúde, solidão e desvalorização.

4. Conclusões

A partir dos achados desta investigação, constatamos a impossibilidade de definir padrões únicos quer nas expectativas criadas pela ideia de reforma, quer ao nível da passagem à reforma, quer ainda na vivência da condição de “reformado”.

Um aspeto transversal no nosso estudo é a apreensão manifestada por muitos dos entrevistados quanto à manutenção, com o passar dos anos, da força anímica para desempenhar com dignidade uma profissão tão exigente em termos de interações humanas. Só por si, este aspeto constituiu um forte incentivo para a precipitação de um considerável número de reformas antecipadas, ainda que implicando perdas financeiras significativas e, em certos

casos, alguns problemas de ajustamento, com a conseqüente germinação de estados de ansiedade e frustração.

Para muitos, a aproximação da reforma é geradora de *stress*, de ansiedade e de medo; para outros, ela surge naturalmente, não sendo causa de qualquer perturbação imediata.

Os fatores que mais diferenciam as atitudes face à passagem à reforma são de distintas naturezas: grau de preparação para a reforma, existência de planos para ocupação do tempo não laboral, nível de satisfação com a atividade profissional desempenhada, composição da rede social, personalidade e idiosincrasia do indivíduo.

Não admira, pois, que tão diversos sejam os sentimentos experienciados com a passagem à reforma: enquanto uns experimentam um estado de libertação e de bem-estar, se não mesmo de alívio, outros sentem, nas palavras de um docente catedrático, «franca apreensão, susto, quase pânico».

Para os participantes no estudo, o significado da passagem à reforma envolveu um corte, ou uma descontinuidade, numa componente significativa das suas existências. Enquanto uns acentuam essa rutura e procuraram dar um novo sentido às suas vidas, outros tentam a todo o custo manter a maior continuidade possível com uma realidade que inexoravelmente se torna “passado”.

Com maior ou menor dificuldade, e com maior ou menor êxito, quase todas as pessoas acabam por se ajustar às novas condições. Uma vez ultrapassada a fase crítica da “passagem”, as pessoas reorganizaram as suas vidas com mais autonomia, tendo em conta a liberdade de uso do tempo. Da nossa análise resulta que os fatores de insatisfação se prendem mais com o avançar da idade (como a solidão ou a falta de saúde) do que com a reforma em si mesma.

Salvo raros casos, a aposentação representa um “novo começo” e tende a reforçar os contactos sociais e familiares, bem como a favorecer o desenvolvimento de novos interesses e atividades. Todavia, a decisão quanto à ocupação do tempo nem sempre é imediata e depende não só dos gostos e inclinações pessoais, mas também de fatores de contexto.

Não abdicando da condição de educadores, muitos professores reformados são, simultaneamente, autores e consumidores de “produtos” de educação permanente. Embora muitos optem por vias individuais de desenvolvimento, outros há que se empenham em procurar e estimular a escassa oferta de modalidades coletivas de aprendizagem.

Para os professores de mais profícua atividade intelectual, as possibilidades de desenvolvimento parecem depender quase exclusivamente dos seus próprios recursos internos, implicando um esforço suplementar na mobilização de energias e fontes de motivação; as aspirações próprias da elite defrontam-se, assim, com as debilidades de uma sociedade ainda aquém dos padrões de desenvolvimento ótimo.

Num *continuum* de intensidade, sobressai ainda a questão da perceção de proficiência social e profissional do “indivíduo reformado”: desde aqueles que nenhum outro papel relevante (profissional ou social) ambicionam, até aos que simplesmente declinam a ideia de uma “reforma a tempo inteiro”.

Importante para aquele “novo começo”, parece ser o deslocamento do valor da atividade profissional para um plano mais periférico, deixando espaço para que novos objetivos, sobretudo de natureza afetiva, venham progressivamente a substituir os de natureza

profissional. Para isso, parece ser fundamental que se reconheça o potencial em abstrato que o ócio pode representar.

Avaliando as diferentes linhas de análise, e em jeito de resumo, podem distinguir-se dois padrões principais nas ondas de choque geradas pela passagem à reforma:

– Um padrão maioritário caracterizado por um *elevado estado de satisfação* relacionado sobretudo com o significado da “passagem à reforma” enquanto acontecimento completamente integrado no ciclo de vida e em que a reforma, mais ou menos preparada, se valoriza principalmente pela maior autonomia e pela disponibilidade de tempo para projetos relevantes;

– Um padrão minoritário caracterizado por um *estado de dualidade*, com diferentes expectativas e sentimentos, onde a nostalgia dos papéis do passado coexiste com receios quanto ao futuro, mas também pela determinação em procurar novas vias de desenvolvimento.

– Além destes dois padrões mais estáveis no tempo, podemos identificar ainda um *padrão transitório*, predominante num significativo número de professores recém-aposentados ou em vias de aposentação: este padrão caracteriza-se fundamentalmente por uma grande instabilidade emocional e por um sentimento de apreensão quanto ao futuro. As manifestações deste estado “instável” revelam-se sobretudo no arrependimento quanto à decisão de passagem à reforma, na sensação de perda de sentido para a vida ou ainda num abaixamento significativo do autoconceito e autoimagem.

Não tanto por razões económicas, mas sobretudo pelo nível das qualificações académicas e pelas características da atividade profissional desempenhada, o conjunto de entrevistados do nosso estudo constitui como que uma “amostra de elite”. De facto, estudámos pessoas com uma razoável condição financeira, com bons níveis de saúde, com graus superiores de instrução e com atividade intelectual proficiente; assim, e muito seguramente, a nossa amostra não será a mais fidedigna representante da tradicional população dos reformados portugueses, mas poderá constituir um interessante barómetro dessa mesma população e das suas realidades.

Bibliografia

- Almeida, J. & Pinto, J. (1976). *A investigação nas ciências sociais*. Lisboa: Editorial Presença.
- Arber, S., & Ginn, J. (1995). Connecting gender and ageing: a new beginning. In Arber, S. & Ginn, J. (Eds.), *Connecting gender and ageing: A sociological approach* (pp. 173-178). Buckingham: Open University Press.
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Blaxter, L., Hughes, C., & Tight, M. (2008). *How to research* (3rd ed.). Berkshire: Open University Press / McGraw-Hill Education.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora
- Casara, M. (2007). Entre a velhice e a aposentadoria: relações pertinentes. In A. R., Osório, & F. C., Pinto (Org.) *As pessoas idosas: Contexto social e intervenção educativa* (pp. 253-268). Lisboa: Instituto Piaget.
- Flick, U. (2005). *Métodos qualitativos na investigação científica*. Lisboa: Monitor – Projectos e Edições, Lda.
- Fonseca, A. (2005b). Aspectos psicológicos da «passagem à reforma»: um estudo qualitativo com reformados portugueses. In Paúl, C. & Fonseca, A. M. (Coord.), *Envelhecer em Portugal: Psicologia, saúde e prestação de cuidados* (pp. 47-95). Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. (2005a). *Desenvolvimento humano e envelhecimento*. Lisboa: Climepsi.
- Fonseca, A. (2005b). O envelhecimento bem-sucedido. In Paúl, C. & Fonseca, A. M. (Coord.), *Envelhecer em Portugal: Psicologia, saúde e prestação de cuidados* (pp. 285-311). Lisboa: Climepsi Editores.
- Fortin, M. F. (1999). *O processo de investigação: da concepção à realização*. Loures: Lusociência.
- Furtado, S. (2016). *Satisfação profissional, autoestima, bem-estar subjetivo e reforma* (Tese de Mestrado em Psicologia da Educação, especialidade de Contextos Educativos). Universidade dos Açores.
- Guerra, I. (2006). *Pesquisa qualitativa e análise de conteúdo: sentidos e formas de uso*. Estoril: Príncipia Editora.
- Haguette, T. (1987). *Metodologias qualitativas na sociologia*. Petrópolis: 1987.

- Hill, M. M. & Hill, A. (2002). *Investigação por questionário* (2ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Lessard-Hébert, M., Goyette, G., & Boutin, G. (1994). *Investigação qualitativa: Fundamentos e práticas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Medeiros, M. (2014). *Re(pensar) a pessoa idosa no séc. XXI*. Ponta Delgada: Veraçor.
- Medeiros, M. (2014). *Desafios do envelhecimento ativo*. Ponta Delgada: Letras Lavadas.
- Minayo, (1993). *O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa e saúde*. Rio de Janeiro: Hucitec-Abrasc.
- Mucchielli, R. (1978). *Entrevista não-directiva*. São Paulo: Martins Fontes Editora.
- Oliveira, J. (2008a). *Psicologia do envelhecimento e do idoso* (2ª ed.). Porto: Legis Editora.
- Oliveira, J. (2008b). *Psicologia do idoso. Temas complementares*. Porto: Legis Editora.
- Silva, S. (2009). *Envelhecimento Activo Trajectórias de Vida e Ocupações na Reforma* (Tese de Mestrado em Sociologia). Universidade de Coimbra.
- Simões, A. (2006). *A nova velhice: Um novo público a educar*. Porto: Ambar.
- Sousa, L., Figueiredo, D. & Cerqueira M. (2006). *Envelhecer em família: Os cuidados familiares na velhice* (2ª ed.). Porto: Ambar.
- Stake, R. (1995). *The art of case study research*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.
- Tuckman, B. (2005). *Manual de investigação em educação: Como conceber e realizar o processo de investigação em educação* (3ª ed.). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Yin, R. (1984). *Case study research: Design and methods*. London: Sage Publications.
- Yin, R. (2005). *Estudo de caso: planeamento e métodos* (3ª ed.). Porto Alegre: Bookman.