

**Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa**

Departamento de Sociologia

**O CONTRIBUTO DO VOLUNTARIADO PARA O BEM-ESTAR  
DOS IDOSOS: Estudo de casos**

Sara Liliana Barbosa Coelho

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de

**Mestre em Sociologia e Planeamento**

**Orientadora:**

Professora Doutora Maria das Dores Guerreiro

Outubro de 2008

*“Mas o que é importante não muda...  
A tua força e comunicação não têm idade.  
O teu espírito é como qualquer teia de aranha.  
Atrás de cada linha de chegada, há uma partida.  
Atrás de cada conquista, vem um novo desafio.  
Enquanto estiver vivo, sinta-se vivo.  
Se sentir saudades do que fazia, volte a fazê-lo.  
Não viva de fotografias amareladas...  
Continue, quando todos esperam que desista.  
Não deixe que enferruje o ferro que existe em si.  
Faça com que, em vez de pena, tenham respeito por si.  
Quando não conseguir correr atrás dos anos, marche.  
Quando não conseguir marchar, caminhe.  
Quando não conseguir caminhar, utilize uma bengala.  
Mas nunca, nunca se detenha!!!”*

**Madre Teresa de Calcutá**

## AGRADECIMENTOS

Ao meu Pai...

Que apesar de não estar fisicamente presente, e de não me poder contemplar com aquele brilhoso característico do seu olhar, foi a pessoa que mais alento me deu para a concretização da presente dissertação.

À minha mãe;

Porque a tua força é a minha força...

Ao Tiago;

Por todas as horas de apoio, compreensão e dedicação.

À Professora Doutora Maria das Dores Guerreiro;

Pelo tempo dispensado, pelas sugestões feitas e pelo constante acompanhamento ao longo de todo o percurso.

À Associação Coração Amarelo;

Por me ter permitido usufruir de uma experiência há tanto esperada; pelo apoio e pela disponibilidade de todos os seus membros; Dra. Sandra Mourinha, D. Elizabeth; D. Lucília Campos; D. Isabel Namora e todas as restantes coordenadoras e voluntários.

Aos utentes da Associação;

Pelo tempo que me concederam e por tudo das suas vidas que partilharam comigo.

À minha amiga Sílvia,

Pela tua disponibilidade, pela ajuda e estímulo dado e por todas as sugestões.

Aos meus familiares e amigos,

Que sempre me motivaram, mesmo quando as esperanças escasseavam.

**A todos os meus sinceros agradecimentos.**

## RESUMO

Pretende-se com este estudo conhecer o contributo que o Coração Amarelo, enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social, tem para o bem-estar dos seus utentes, enquanto parte integrante do conjunto das redes de interacção social nas quais este se insere. Objectiva-se analisar a importância do voluntariado na vida do idoso, tendo em conta, as transformações nas redes de solidariedade primárias características da sociedade moderna.

O trabalho de campo foi desenvolvido na delegação de Lisboa da Associação Coração Amarelo, através de observação participante e da realização de entrevistas a doze utentes da instituição.

A pesquisa realizada permitiu compreender que o Coração Amarelo é uma importante fonte de companhia social e apoio emocional, contribuindo para a estabilidade dos seus utentes, em complementaridade para com o conjunto de relações pessoais dos indivíduos, protagonizadas por diferentes agentes, como a família os amigos e até mesmo os vizinhos.

**Palavras – Chave:** Envelhecimento; Família; Redes Sociais Primárias; Redes Sociais de Apoio

## **ABSTRACT**

This study has the intention to analyze which contribute the Coração Amarelo, while Particular Institution of Social Solidarity, provide for the well-being of his users, while integrant part of the set of the nets of social interaction of the elder people. The objective is to explore the importance of the volunteers in the life of the old one, in the context of the transformations in the primary nets of solidarity, characteristics of the modern society.

The work of field was developed in the delegation of Lisbon of the Coração Amarelo, through participant observation, and by interviewing twelve of the users of the institution.

Through the research it was possible to understand that Coração Amarelo is an important source of social company and emotional support, contributing to the stability of the elderly, in complement with the set of personal relations of the individuals, carried out by different agents, such as the family the friends and even the neighbors.

**Key-Words:** Aging; Family; Social Primary Nets; Social Nets of Support

## ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>VI</b>
<b>I PARTE</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO 1 – CONTEXTUALIZAÇÃO</b>	<b>1</b>
<b>1.1 – O ENVELHECIMENTO POPULACIONAL</b>	<b>1</b>
<b>1.1.1 – ENVELHECIMENTO POPULACIONAL – SITUAÇÃO EM PORTUGAL</b>	<b>2</b>
<b>1.1.2 – ENVELHECIMENTO POPULACIONAL – PERSPECTIVAS</b>	<b>5</b>
<b>1.1.3 – ENVELHECIMENTO POPULACIONAL – OS NÚMEROS DO ISOLAMENTO</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO 2 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO</b>	<b>8</b>
<b>2.1 – ENVELHECIMENTO</b>	<b>8</b>
<b>2.2 – APOIO AO IDOSO: FAMÍLIA OU TERCEIRO SECTOR?</b>	<b>10</b>
<b>2.2.1 – FAMÍLIA</b>	<b>11</b>
<b>2.2.2 – TERCEIRO SECTOR</b>	<b>12</b>
<b>2.3 – REDE SOCIAL</b>	<b>13</b>
<b>CAPÍTULO 3 – A ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO</b>	<b>16</b>
<b>3.1 – O CORAÇÃO AMARELO</b>	<b>16</b>
<b>3.1.1 – OS VOLUNTÁRIOS</b>	<b>16</b>
<b>3.1.2 – OS UTENTES</b>	<b>17</b>
<b>3.1.3 – AS ACTIVIDADES DIRIGIDAS AOS UTENTES</b>	<b>17</b>
<b>3.1.4 – OS RECURSOS FINANCEIROS</b>	<b>17</b>
<b>3.1.5 – OS PROTOCOLOS E PARCERIAS</b>	<b>18</b>
<b>II PARTE</b>	<b>19</b>
<b>CAPÍTULO 4 – MODELO ANALÍTICO, HIPÓTESES DE TRABALHO E PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b>	<b>19</b>
<b>4.1 – OBJECTO DE ESTUDO E MODELO ANALÍTICO</b>	<b>19</b>
<b>4.2 – QUESTÕES ORIENTADORAS E HIPÓTESES DE TRABALHO</b>	<b>20</b>
<b>4.3 – PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b>	<b>21</b>
<b>4.3.1 – MÉTODOS E TÉCNICAS DE PESQUISA</b>	<b>21</b>
<b>4.4 – A RECOLHA DE DADOS</b>	<b>22</b>
<b>4.4.1 – SELECÇÃO DA POPULAÇÃO</b>	<b>22</b>
<b>4.4.2 – TEMPO DE RECOLHA DE DADOS</b>	<b>23</b>
<b>4.5 – ENTREVISTA SEMI- DIRECTIVA</b>	<b>23</b>
<b>4.6 – OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE</b>	<b>24</b>
<b>III PARTE</b>	<b>26</b>
<b>CAPÍTULO 5 – ANÁLISE DA INFORMAÇÃO EMPÍRICA</b>	<b>26</b>
<b>5.1 – CARACTERIZAÇÃO DOS ENTREVISTADOS</b>	<b>26</b>
<b>5.2 – ENVELHECIMENTO – PERCEÇÃO DOS ENTREVISTADOS</b>	<b>27</b>
<b>5.3 – REDES SOCIAIS PRIMÁRIAS – FAMÍLIA, AMIGOS E RELAÇÕES DE VIZINHANÇA</b>	<b>31</b>
<b>5.4 – RELAÇÃO DOS ENTREVISTADOS COM O CORAÇÃO AMARELO – REDE SOCIAL DE APOIO</b>	<b>36</b>
<b>5.5 – O VOLUNTARIADO COMO CONTRIBUTO PARA O BEM-ESTAR DOS IDOSOS</b>	<b>40</b>
<b>CONCLUSÃO</b>	<b>43</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>45</b>
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>	<b>49</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>50</b>
<b>CURRICULUM VITAE</b>	<b>125</b>

## INTRODUÇÃO

A presente investigação decorreu no âmbito do Mestrado em Sociologia e Planeamento e do interesse crescente para com a população idosa, adquirido ao longo da licenciatura e do mestrado, através da realização de vários trabalhos que tiveram como objecto de estudo o idoso em várias vertentes da sua vida social. Também a temática do voluntariado foi abordada ao longo do percurso académico tendo sido desenvolvido especial interesse por este assunto, objectivando-se há já algum tempo a prática de voluntariado. Esta investigação veio permitir, por um lado estudar a relação entre estas duas áreas de interesse e, por outro lado, realizar a experiência de praticar voluntariado numa Instituição Particular de Solidariedade Social dedicada ao apoio da população idosa.

O presente estudo tem por objectivo conhecer o contributo que o Coração Amarelo tem para o bem-estar dos seus utentes, enquanto parte integrante do conjunto da rede de apoio social em que se insere. Assim, pretende-se analisar a importância do voluntariado na vida do idoso, tendo em conta, as transformações nas redes de solidariedade primárias características da sociedade moderna.

A concretização da presente tese permitiu conhecer o modo de relacionamento da população idosa com as diferentes redes sociais mobilizadas para lhe prestar apoio. Se por um lado todos nós somos familiares – mais ou menos afastados - de idosos e, como tal, membros de uma rede fundamental de suporte - a família - o realizar desta investigação permitiu desempenhar o papel social de voluntário e, conseqüentemente, adquirir uma perspectiva alternativa sobre o fenómeno em estudo. Sociologicamente, este estudo permitiu também perceber a condição de idoso, a partir das experiências dos idosos entrevistados.

O trabalho de campo foi desenvolvido na delegação de Lisboa da Associação Coração Amarelo, através da observação participante e da realização de entrevistas a utentes da instituição.

O presente trabalho divide-se em três partes. A primeira parte compreende o enquadramento teórico do tema de pesquisa e a abordagem de conceitos relevantes para a mesma. Focar-se-ão, os conceitos de envelhecimento, família e redes sociais, com o objectivo de se perceber a interacção entre os diferentes agentes que constituem a rede social em que os idosos se inserem e a forma como estes contribuem para o alcance do seu bem-estar. Nos capítulos posteriores serão definidas as hipóteses de trabalho, as

questões orientadoras da pesquisa, bem como a apresentação dos procedimentos metodológicos, nomeadamente, a selecção das técnicas de recolha de informação e a delimitação da população a estudar.

Na terceira parte da presente dissertação, são apresentados e analisados os dados decorrentes da pesquisa empírica, bem como expostas as conclusões gerais da pesquisa.



**I PARTE**  
**CAPITULO 1**  
**CONTEXTUALIZAÇÃO**

**1.1 - O ENVELHECIMENTO POPULACIONAL**

É de todos conhecido que as sociedades de modernidade avançada vivem um processo acelerado de envelhecimento, fenómeno que pode ser analisado segundo duas perspectivas: o envelhecimento individual, ligado à maior longevidade dos indivíduos, isto é, ao aumento da esperança média de vida e o envelhecimento populacional, que se relaciona com o aumento da proporção de pessoas idosas na população total, resultante do decréscimo da taxas de natalidade ao longo das últimas quatro décadas. Tanto o envelhecimento individual como o populacional são realidades incontornáveis, que constituem características cada vez mais presentes na nossa sociedade e no conjunto das sociedades ocidentais.

A diminuição da mortalidade e o conseqüente aumento da esperança média de vida, aliada a uma diminuição da natalidade, constroem novas dinâmicas populacionais, para as quais ainda não nos encontramos preparados. O envelhecimento populacional exige urgentes alterações a nível económico, social e cultural. Este fenómeno apela à reflexão sobre questões *“como a idade da reforma, os meios de subsistência, a qualidade de vida dos idosos, o estatuto dos idosos na sociedade, a solidariedade intergeracional, a sustentabilidade dos sistemas de segurança social e de saúde e sobre o próprio modelo social vigente”* (INE;2002:10)

Vários são os factores que contribuem para esta transição demográfica, definida como a mudança de um *“ modelo demográfico de fecundidade e mortalidade elevados para um modelo em que ambos os fenómenos atingem níveis baixos”* (INE;2002:8), entre esses factores encontram-se a ausência de catástrofes ou surtos epidémicos de grande envergadura, a melhoria das condições de sobrevivência nomeadamente dos níveis de saneamento e o avanço da medicina que contribui para a melhoria dos cuidados de saúde que se congregam para uma diminuição da mortalidade.

Neste contexto assume ainda grande importância a alteração de valores e comportamentos, designadamente a entrada da mulher para o mundo de trabalho, casamentos tardios e o crescente investimento nas carreiras profissionais por parte de homens e mulheres que contribuem para uma diminuição da natalidade.

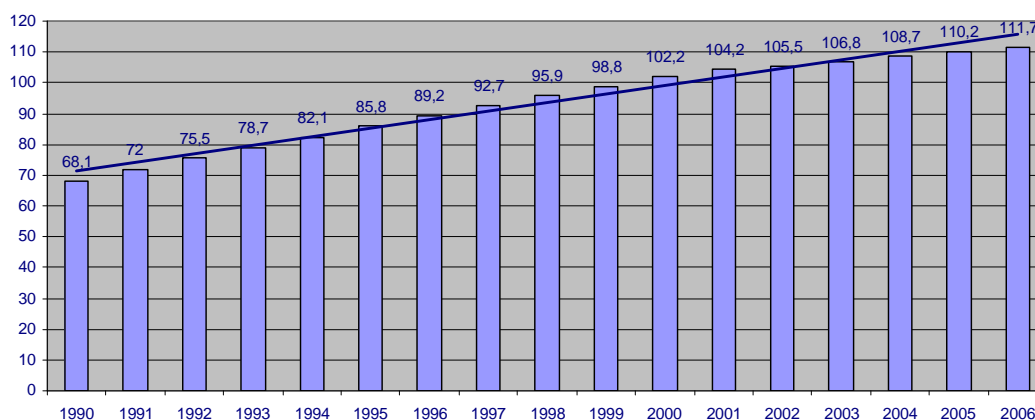
Os factores apresentados, originam uma mudança na estrutura demográfica, causando o estreitamento da base da pirâmide de idades, com a redução dos efectivos populacionais jovens e o alargamento do topo, com o acréscimo dos efectivos populacionais idosos. A mudança na estrutura da base da pirâmide terá consequências a longo prazo, nomeadamente nas gerações activas futuras e no dinamismo do mercado; já o acréscimo de efectivos populacionais idosos terá repercussões a curto prazo, dependendo da maior ou menor longevidade da população.

### 1.1.1- ENVELHECIMENTO POPULACIONAL – SITUAÇÃO EM PORTUGAL

Como forma de demonstrar a importância que o fenómeno do envelhecimento populacional tem vindo a adquirir, apresenta-se uma breve análise de dados estatísticos que pretendem ilustrar a realidade.

O índice de envelhecimento, que traduz a relação entre a população idosa e a população jovem, tem vindo a aumentar substancialmente nos últimos 16 anos passando de 68,1 idosos por cada 100 jovens em 1990 para 111,7 idosos por cada 100 jovens em 2006, número representativo do crescente aumento da população idosa e da diminuição da população jovem. (Gráfico n.º 1)

**GRÁFICO N.º1 – EVOLUÇÃO DO ÍNDICE DE ENVELHECIMENTO, PORTUGAL, 1990/2006**



**Fonte:** INE, Anuário Estatístico de Portugal 2006; 2007

Ainda neste contexto assiste-se a uma diferença em termos de sexos, sendo o envelhecimento mais notório nas mulheres, decorrendo do fenómeno da sobremortalidade masculina.

Como referido, a população idosa tem vindo a aumentar substancialmente, verificando-se o aumento da esperança média de vida, quer à nascença, quer aos 65 anos. (Quadro n.º 1)

**QUADRO N.º1 - ESPERANÇA MÉDIA DE VIDA À NASCENÇA E AOS 65 ANOS, PORTUGAL, 2000/2006**

Anos	Esperança de Vida à Nascença		Esperança de vida aos 65 anos	
	Anos		Anos	
	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres
2000/2001	73,4	80,4	15,6	19,0
2001/2002	73,7	80,6	15,7	19,2
2002/2003	74,0	80,6	15,7	19,1
2003/2004	74,5	81,0	15,9	19,3
2004/2005	74,9	81,4	16,2	19,5
2005/2006	75,2	81,8	16,3	19,8

**Fonte:** INE, Indicadores Sociais 2006, 2007

Pode verificar-se que a tendência de uma maior esperança de vida por parte das mulheres se mantém, uma vez que as mulheres nascidas em 2005/2006 podem atingir os 81,8 anos e os homens 75,2, no entanto para ambos os sexos a tendência é para uma vida mais longa.

Contudo e tendo em conta a esperança de vida sem incapacidade física de longa duração, a população idosa feminina tem associada um maior numero de incapacidades, visto isso, apesar das mulheres viverem mais anos, a esperança de vida sem incapacidades é bastante menor quando comparada com a dos homens. (INE, 2002)

Também no seio da população idosa os ritmos de crescimento são dispares, verificando-se que a população com mais de 85 anos, registou uma taxa de crescimento anual de 35% e a população com mais de 75 anos de 2,7%, entre os anos de 1960 e 2001, data do último recenseamento da população, assistindo-se assim a um envelhecimento da população idosa.

O envelhecimento da população idosa é uma realidade que pode ser retratada através do índice de longevidade, que reflecte a relação existente entre a população com 75 anos e mais e a população com 65 anos e mais, assim se em 2001 o valor era de 42 indivíduos com mais de 75 anos por cada 100 com mais de 65 anos, em 2006 o valor era de 45 idosos com mais de 75 anos por cada 100 com mais de 65 anos em Portugal. Já na região de Lisboa registaram-se 43 idosos com mais de 75 por cada 100 com mais de 65 para o ano de 2006 sendo que no mesmo ano na cidade de Lisboa o índice de longevidade apontava para 49 indivíduos.

Também o índice de dependência dos idosos, que demonstra a relação entre a população idosa e a população em idade activa, tem vindo a aumentar, atingindo valores de aproximadamente 26 idosos por cada 100 adultos em 2006 em Portugal, e 24 idosos por cada 100 adultos em Lisboa, no ano de 2005 (Quadros n.º2 e 3)

**QUADRO N.º 2 – EVOLUÇÃO DO ÍNDICE DE DEPENDÊNCIA DOS IDOSOS, PORTUGAL, 1990/2006**

Ano	Índice de Dependência dos Idosos, Portugal
1990	20,5
1991	20,9
1992	21,2
1993	21,5
1994	21,9
1995	22,2
1996	22,6
1997	23,0
1998	23,4
1999	23,7
2000	24,2
2001	24,5
2002	24,7
2003	24,9
2004	25,2
2005	25,4
2006	25,6

**QUADRO N.º 3 – EVOLUÇÃO DO ÍNDICE DE DEPENDÊNCIA DOS IDOSOS, LISBOA, 2000/2005**

Ano	Índice de Dependência dos Idosos, Lisboa
2000	22,2
2001	22,6
2002	23,0
2003	23,4
2004	23,9
2005	24,3

**Fonte:** INE, Estatísticas Demográficas 2005; 2007

**Fonte:** INE, Anuário Estatístico de Portugal 2006; 2007

Já o índice de dependência dos jovens tem vindo a registar um decréscimo que representara num futuro muito próximo o declínio da população activa. (Quadro n.º 4)

**QUADRO N.º 4 – EVOLUÇÃO DO ÍNDICE DE DEPENDÊNCIA DOS JOVENS, PORTUGAL, 2000/2005**

Ano	2000	2001	2002	2003	2004	2005
Índice de Dependência dos Jovens, Portugal	23,6	23,5	23,4	23,3	23,2	23,1

**Fonte:** INE, Estatísticas Demográficas 2005; 2007

Assim e como podemos verificar, tanto em Portugal como na região de Lisboa e na cidade de Lisboa, os índices de dependência e envelhecimento têm vindo a aumentar, sendo os valores na cidade de Lisboa os mais preocupantes, uma vez que esta atingiu no ano de 2006, um índice de envelhecimento de 181 idosos por cada 100 jovens. (Quadro n.º 5)

**QUADRO N.º 5 – ÍNDICES DE DEPENDÊNCIA E ENVELHECIMENTO, 2006**

	Índices de Dependência Idosos	Índice de envelhecimento
Portugal	25,6	111,7
Região de Lisboa	24,7	106,3
Lisboa Cidade	38,7	180,8

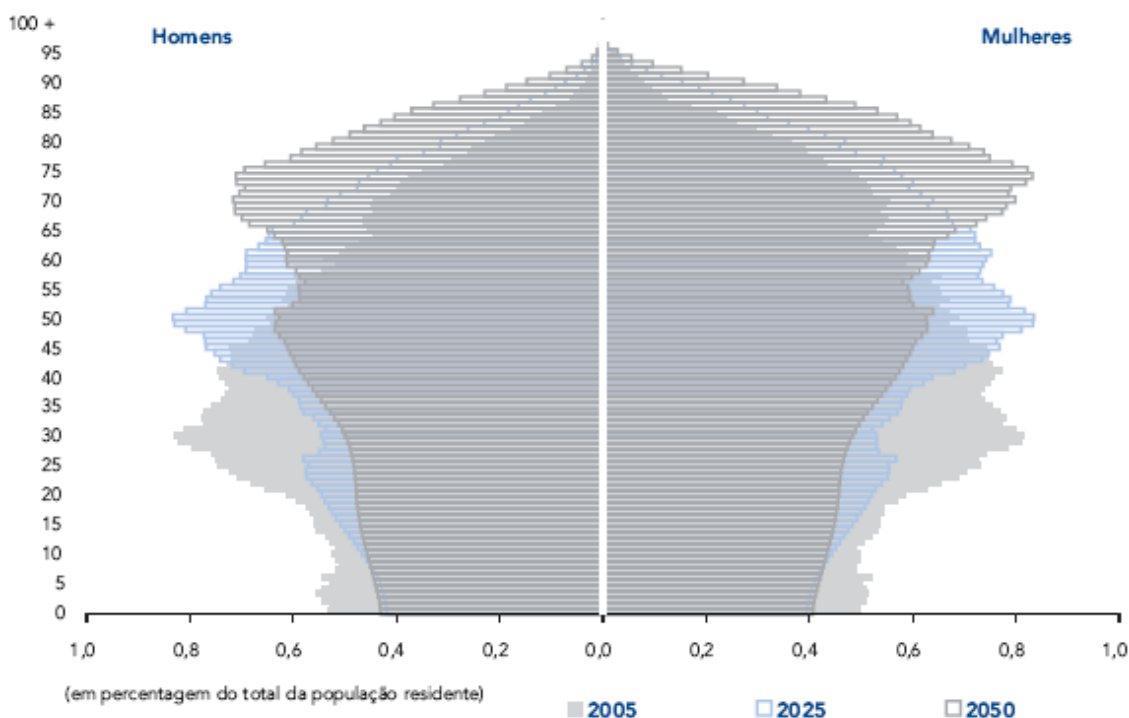
**Fonte:** INE, Anuários Estatístico da Região de Lisboa 2006; 2007

### 1.1.2 - O ENVELHECIMENTO POPULACIONAL - PERSPECTIVAS

Segundo projecções demográficas do INE, (2007)<sup>1</sup> Portugal irá registar um crescimento efectivo da população até 2010, contudo a partir desse ano a tendência será inversa, prevendo-se a diminuição de efectivos populacionais até ao ano de 2050. Para este cenário contribui essencialmente a diminuição da população activa, resultado da crescente baixa de natalidade. Atendendo às características populacionais do presente estima-se que os efectivos dos 0-14 anos continuem a diminuir e a população idosa a aumentar.(Figura n.º 1)

<sup>1</sup> INE, Estatísticas Demográficas 2005; 2007

**FIGURA N.º 1 – PIRÂMIDE ETÁRIA, PORTUGAL, 2005-2025-2050**



**Fonte:** INE, Estatísticas Demográficas 2005; 2007

As projecções apontam que a população nacional continuará a envelhecer, atingindo, um índice de envelhecimento de 243 idosos por cada 100 jovens no ano de 2050 (INE; 2007)

A combinação do aumento da população idosa com a diminuição dos efectivos em idade activa irá gerar níveis de dependência na ordem dos 58 idosos por cada 100 indivíduos activos no ano de 2050. (INE, 2007)

Também no conjunto da Europa (25 países) a tendência será para um aumento do índice de envelhecimento, esperando-se valores de 223 idosos para cada 100 jovens no ano de 2050. (Quadro n.º6)

**QUADRO N.º 6 - ÍNDICE DE ENVELHECIMENTO UNIÃO EUROPEIA (25 PAÍSES) - PROJECÇÃO**

Ano	2010	2015	2020	2025	2030	2035	2040	2045	2050
Índice de Envelhecimento	114	125	139	156	176	195	210	218	223

**Fonte:** INE, Indicadores Sociais 2006; 2007

A nível mundial o envelhecimento populacional ocorre a diferentes ritmos, dependendo do desenvolvimento dos países. Assim, as regiões mais desenvolvidas iniciaram o processo de envelhecimento populacional mais cedo que as regiões menos desenvolvidas. Estas registam taxas de evolução negativas da população jovem desde 1970, enquanto que os países menos desenvolvidos apresentaram taxas de crescimento positivas, perspectivando-se que alcancem valores nulos apenas no ano de 2030.

No que diz respeito à população idosa; nos países desenvolvidos a tendência é para um crescimento forte até ao ano de 2040, atenuando entre 2040 e 2050, já para os países em vias de desenvolvimento a tendência do ritmo de crescimento da população idosa é bastante vincado, perspectivando-se um aumento da proporção de idosos a um ritmo muito forte. (INE;2002)

### **1.1.3 - O ENVELHECIMENTO POPULACIONAL – OS NÚMEROS DO ISOLAMENTO**

Segundo dados do INE<sup>2</sup>; em Portugal no ano de 2001 existiam 631762 unidades residenciais unipessoais, das quais 50,8% eram constituídas por pessoas idosas. No total de unidades residenciais de pessoas a viveram sós com mais de 65 anos, 77,7% eram ocupadas por mulheres. Em Portugal do grupo de indivíduos que vivem sós com mais de 65 anos, a faixa etária mais representativa era a dos 75 anos ou mais (52,3%), seguido dos 70 aos 74 (25,8%), e os de 65 a 69 anos (21,9).

Já em Lisboa 41,1% das unidades residenciais unipessoais eram habitadas por idosos, dessas, 79,7% eram constituídas por mulheres e 20,3% por homens.

A realidade demográfica apresentada e as inúmeras alterações sociais referidas, como a alteração de valores, a entrada da mulher no mundo de trabalho, entre outros que contribuem para que os idosos cada vez mais se sintam sós, desprovidos de apoio por parte de familiares, amigos e vizinhos, característica mais marcante nas grandes cidades, como é o caso de Lisboa. Desta forma os idosos muitas vezes recorrem a alternativas às suas redes sociais, outrora, primárias, tal como é o caso da associação Coração Amarelo.

---

<sup>2</sup> Censos, 2001

## CAPITULO 2

### ENQUADRAMENTO TEÓRICO

#### 2.1 - ENVELHECIMENTO

O conceito de *envelhecimento*, que à partida parece um conceito com fronteiras bem definidas, quando analisado em pormenor apresenta especificidades, que num primeiro olhar são colocadas de parte. A optarmos por uma abordagem do ponto de vista demográfico podemos referir que o envelhecimento é possível de ser verificado de duas formas distintas “se a proporção de pessoas idosas aumenta teremos um “envelhecimento de topo” e (...) se a proporção de jovens diminui, teremos um “envelhecimento de base”” (Nazareth;1979:14). Contudo ao adoptarmos esta definição estaríamos restritos ao fenómeno do envelhecimento e não à essência do mesmo.

Aliando o envelhecimento ao conceito de *idade* verificamos a sua globalidade. Podemos então referir a idade cronológica sendo esta a que decorre desde o período do nascimento do indivíduo até a sua morte; a idade jurídica, que se liga à necessidade de a sociedade estabelecer uma idade a partir da qual o indivíduo assume determinados deveres e direitos; a idade biológica e física que se associa ao ritmo de envelhecimento de cada um; a idade psico-afectiva, que reflecte a personalidade e emoções do indivíduo e que não se encontra ligada à idade cronológica, e a idade social, que corresponde aos papéis atribuídos pela sociedade ao indivíduo dependentes das suas condições socio-económicas. (Levet – Gautrat; 1985).

Fica claro neste ponto que associando o conceito de envelhecimento ao conceito de idade, nomeadamente tendo em conta a idade biológica e psico-afectiva do indivíduo, ficamos com uma abordagem mais rica, uma vez que estamos a ter em conta a especificidade de cada indivíduo. Verificamos, assim, que a categoria idoso não é uma categoria homogénea, sendo que cada indivíduo envelhece a seu tempo e que as características desse envelhecimento são distintas de pessoa para pessoa.

Existem alterações a nível biológico e psíquico que levam os indivíduos a envelhecer de forma e em tempos diferenciados. Segundo Alda Motta a dificuldade na definição do envelhecimento reside “no fato de os indivíduos serem, ao mesmo tempo, semelhantes e diferentes. Idades aproximadas, ou a mesma geração, não garantem características constitucionais – relativas a resistência física, saúde, inteligência – similares” (Moraes et al; 1998: 227 – 228).



O envelhecimento e, conseqüentemente, o que é ser idoso, dependem ainda da sociedade em que o indivíduo se insere, do seu contexto cultural e da época em que vive. As “formas de envelhecimento inserem-se num contexto cultural específico e são determinadas por este em parte, mas o mais importante é a forma como o idoso se percebe a si e ao mundo que o rodeia e como vive esta fase da vida” (Martins;2003; 25).

No que concerne a elementos determinantes e diferenciadores da forma de viver a velhice podemos referir a classe social, a raça, a etnia, o sexo e a geração visto que todos estes factores são potenciadores de diferentes experiências de velhice.

Guita Debert refere o conceito de *terceira idade* como sendo “uma criação recente das sociedades contemporâneas. Sua invenção implica a criação de uma nova etapa na vida que interpõe entre a idade adulta e a velhice e é acompanhada de um conjunto de práticas, instituições e agentes especializados, encarregados de definir e atender as necessidades dessa população que, a partir dos anos 70 deste século, em boa parte das sociedades europeias e americanas, passaria a ser caracterizada como vítima de marginalização e de solidão” (Moraes et al; 1998: 53).

As representações sociais que se fazem do idoso são muitas vezes depreciativas, “as imagens negativistas e os mitos que se têm construído à volta do processo de envelhecimento desvalorizam o estatuto social do idoso e condicionam as suas oportunidades de realização e auto-valorização.” (Pimentel; 1995:6)

Goffman (1988) distingue três tipos de *estigma*, aqueles que decorrem de deformações físicas, os que decorrem de comportamentos imorais e os que estão relacionados com a raça, nação, religião, ou idade, apontando os idosos como alvo de discriminação devido à degradação física do seu corpo. Myriam Barros acrescenta dizendo que “A velhice, como estigma, não está necessariamente ligada à idade cronológica. Os traços estigmatizadores da velhice (...) ligam-se a valores e conceitos depreciativos: a feiura, a doença, a desesperança, a solidão, o fim da vida, a morte, a tristeza, a inactividade, a pobreza, a falta de consciência de si e do mundo” (Moraes et al; 1998:139)

Guita Debert, refere o envelhecimento como uma categoria socialmente produzida, fazendo a distinção entre um facto natural e universal que é o ciclo biológico, e um facto social e histórico, que tem a ver com as várias formas de conceber e viver o envelhecimento.

Tendo em conta as transformações que ocorreram nas sociedades industrializadas e o crescente envelhecimento populacional foram criadas as condições para que socialmente se começasse a considerar a velhice como situação problemática "A velhice tornou-se um problema social e passou a mobilizar gente, meios e esforços e atenções " (Fernandes;1995:21)

Segundo Remi Lenoir (1989) um *problema social* é uma construção social e não resultado do mau funcionamento da sociedade. A constituição de um problema social supõe um trabalho em que, segundo o autor, estão envolvidas quatro dimensões: reconhecimento, legitimação, pressão e expressão.

O reconhecimento implica tornar visível a situação do envelhecimento populacional, a legitimação pressupõe o esforço para introdução do problema no campo das preocupações sociais. A pressão consiste, no empenho em denunciar o problema por parte de indivíduos que ocupam posições privilegiadas, e finalmente a expressão que se vem traduzir em formas de expressão social. No caso da transformação do envelhecimento em problema social surgem novas definições de velhice e de envelhecimento. Desta forma, a concepção de uma nova imagem do envelhecimento é construída a partir de uma categorização e criação de um novo vocabulário aquando a referência aos idosos.

## **2.2 - APOIO AO IDOSO: FAMÍLIA OU TERCEIRO SECTOR?**

Os produtores de protecção social repartem-se por quatro diferentes esferas: a esfera política, da acção estatal; a esfera do mercado; o chamado "Terceiro Sector", e por ultimo a esfera das solidariedades primárias compostas por redes informais de parentesco, amizade e vizinhança. Contudo cada vez mais o Terceiro Sector e a esfera das solidariedades primárias assumem uma plataforma fulcral e essencial na satisfação das necessidades sociais da população.

Se anteriormente com a construção do Estado de Providência, as redes informais de apoio ficaram para segundo plano, com a sua crise, voltou-se a dar valor à Sociedade de Providência e como tal aos sectores informais, nomeadamente à família. (Portugal;2006)

### 2.2.1 - FAMÍLIA

A *família* pode ser definida como “uma instituição social que regula parte do sistema de relações entre as pessoas e destas com o resto do mundo.” (Silva et al;2001:21)

De acordo com a sociologia parsoniana, a família tem duas funções; a função de estabilização emocional para os adultos, potenciando um clima afectivo estável para o desenvolvimento e bem-estar pessoal dos indivíduos e a função de socialização para as crianças.

A instituição família encontra-se em mudança, pautando-se hoje por valores de autonomia e individualismo, e por uma solidariedade baseada na afectividade e não na obrigatoriedade. No entanto apesar de se apontar para uma *desfamiliarização* da família, sendo esta o desmoronamento das bases sociais em que assenta o familismo tradicional (Fernandes;1995) não se pode afirmar peremptoriamente que a família deixou de ser a base mais importante para o auxílio e apoio emocional ao mais velho.

Luísa Pimentel refere que “Apesar das profundas alterações que afectam a estrutura e a organização familiar, quer ao nível das relações de poder, da distribuição de papéis e das funções que desempenham, quer ao nível dos valores que condicionam as formas de organização e de interacção, a família continua a ter um papel preponderante nas redes de solidariedade e na valorização das trocas expressivas e instrumentais entre os diferentes elementos.

O idoso surge, neste contexto, mais ou menos inserido na rede de interacção, consoante a dinâmica família e a sua maior ou menor capacidade para dar um contributo positivo na construção e manutenção dessa rede” (Pimentel:1995:6), assim sendo e segundo a mesma autora apesar das relações intergeracionais se terem alterado a família continua a ser a principal fonte de apoio psicológico e nos contactos sociais.

No entanto cuidar de uma pessoa idosa exige um grande esforço físico, emocional e financeiro, sendo que o grau de envolvimento da rede de parentesco na prestação de cuidados varia em função do grau de autonomia do idoso. (Pimentel; 1995) Aliado a este factor surgem as mudanças que a família tem vindo a sofrer ao longo deste século, fundamentalmente a partir da segunda metade, tais como o forte crescimento da proporção de famílias nucleares em detrimento da diminuição do numero de famílias alargadas, uma crescente mobilidade geográfica e social, a crescente inclusão das

mulheres no mercado de trabalho, bem como a vontade dos reformados de manterem alguma autonomia e de não condicionarem a vida dos seus familiares.

Todos estes factores fazem com que hoje grande parte da responsabilidade de cuidar dos mais velhos, atribuída anteriormente à família, passe para outros organismos de solidariedade (Silva et al; 2001), sendo que “ o recrutamento de voluntários, a criação de clubes de ajuda e de centros de dia, e a intervenção estatal sistemática são elementos que podem colmatar as insuficiências das solidariedades familiares e informais.” (Martins; 2003:42)

### **2.2.2 – O TERCEIRO SECTOR**

O *Terceiro Sector* pode ser definido através de “cinco características principais: a organização formal, a independência face ao Estado, a ausência de fins lucrativos ou a distribuição de lucros e o primado do voluntariado” (Delicado; 2002:19) sendo que este providencia bens relacionais, ajuda, comunicação, assistência paz e serviço às pessoas que necessitam. (Roca;1994)

No Terceiro Sector está incluído o *voluntariado*, “o conjunto de acções de interesse social e comunitário realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projectos, programas ou outra formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade, desenvolvidos, sem fins lucrativos, por entidades públicas ou privadas. Não são abrangidas actuações que, embora desinteressadas, tenham um carácter isolado ou esporádico ou sejam determinadas por razões familiares, de amizade e de boa vizinhança.” (Lei 71/98 de 3 de Novembro, Artigo 2º).

O *voluntário* é “o individuo que de forma livre, desinteressada e responsável se compromete, de acordo com as suas aptidões próprias e no seu tempo livre, a realizar acções de voluntariado no âmbito da organização promotora. A qualidade de voluntário não pode, de qualquer forma decorrer da relação de trabalho subordinado ou autónomo ou de qualquer outra relação de conteúdo patrimonial com a organização promotora, sem prejuízo de regimes especiais previstos na lei.” (Lei 71/98 de 3 de Novembro, Artigo 3º)

As *motivações* para a prática de voluntariado podem ser de três tipos distintos; as expressivas (relacionadas com a realização pessoal do individuo); as instrumentais (quando as tarefas desempenhadas giram em torno da actividade profissional) e as

altruístas (quando a acção voluntária è praticada para responder a necessidades da sociedade e para ajudar os outros). (Roca;1994)

A *solidariedade* pode assumir duas formas distintas “formal e informal. A solidariedade formal, (...) resulta da actuação de instituições estatais e outras sem fins lucrativos. A solidariedade informal é a que resulta da acção de toda a rede familiar, de vizinhança e amigos da pessoa alvo de ajuda” (Martins; 2003) Ana Delicado et al (2001) acrescenta ainda a solidariedade social “actividades filantrópicas nos domínios da protecção social, saúde, educação e formação, cooperação e desenvolvimento da protecção civil e socorrismo” (Delicado et al: 2002; 21)

### **2.3 - REDE SOCIAL**

O conceito de *rede social* pode ser definido como um conjunto de nós interconectados (Castells;1999). Este é um conceito muito abrangente e abordado em diversas áreas disciplinares. Contudo quando se fala de rede social pessoal, fala-se do conjunto de relações humanas que surtem efeito na vida do indivíduo.

Carlos Sluzki define as redes sociais pessoais como redes formadas pelo conjunto de pessoas que interagem com o indivíduo no seu quotidiano. A rede social pessoal é então o conjunto de relações às quais o indivíduo atribui um significado especial, destacando-as das restantes. (Sluzki; 1997) Os elementos da rede são então as pessoas com quem podemos contar, cujas influenciam o nosso estilo de vida, os nossos sucessos e insucessos, a nossa segurança e sentimento de bem-estar e, mesmo a nossa saúde. (Portugal;2006)

A rede social é, então, composta por o conjunto de relações pessoais do indivíduo e pode ser dividida em quatro grupos fundamentais; a família, os amigos, as relações de trabalho e escolares e as relações comunitárias ou de serviços. (Sluzki;1997)

Os quatro grupos que fazem parte da rede social do indivíduo podem distinguir-se em três áreas; a das relações íntimas, composta por familiares directos com os quais existe um contacto diário e por amigos próximos; a das relações pessoais com menor grau de compromisso, composta pelas relações sociais ou profissionais com contacto pessoal mas sem intimidade, por amizades sociais e por familiares intermédios e por fim a das relações ocasionais a qual é composta por conhecidos da escola ou do trabalho, por vizinhos e por familiares afastados. (Sluzki;1997)

A rede social pode ser analisada consoante o seu tamanho (número de pessoas na rede, sendo que as redes de tamanho intermédio são mais eficazes que as muito pequenas ou muito extensas); densidade (conexão entre os membros); composição ou distribuição (quantidade de membros que está em cada grupo e em cada área); a dispersão (distância geográfica entre os membros); homogeneidade ou heterogeneidade (tendo em conta o sexo dos membros, a idade, a cultura e nível socio-económico); atributos e vínculos específicos (representando o compromisso da relação, a sua durabilidade, a sua história em comum) e por fim os tipos de função cumpridos. (Sluzki; 1997)

No que concerne às funções da rede Sluzki (1997) apresenta seis funções essenciais; a companhia social; a de apoio emocional; a de guia cognitivo e de conselho; a de regulação social; a da ajuda material e serviços, e por fim a de acesso a novos contactos.

O suporte social é entendido como a existência e disponibilidade de pessoas em quem se pode confiar, pessoas que mostram afecto e que se preocupam com o outro. Este pode ser de carácter pessoal ou interpessoal – amigos, familiares e conhecidos –, formal – organizações, grupos e associações - ou profissional.

As redes sociais, formadas por familiares e amigos são fundamentais para o suporte social do idoso, implicando múltiplos aspectos, desde a partilha de intimidades, apoio emotivo, afecto, amor e até mesmo apoio a nível material. As chamadas redes sociais de apoio têm também grande influência no bem-estar do idoso, quando conjugadas com as suas redes sociais de carácter primário.

Luísa Pimentel vem-nos referir as relações de comunidade apontando que “exercem (...) uma função protectora importante para a estabilidade emocional e para o bem-estar físico dos indivíduos, particularmente em certos momentos da vida marcados pelo desemprego, o divórcio, a viuvez ou outras situações de carência ou privação.” (Pimentel; 1995:13)

Contudo segundo Paula Martins (2003) as redes de vizinhança e as redes comunidade local funcionam como pontos de ajuda apenas em casos pontuais, e como uma ajuda de retaguarda, sendo que existe a prestação de pequenos favores de carácter esporádico. No entanto o cuidar de uma pessoa implica entrar na vida do mesmo, e essa atitude não faz parte do modelo de vizinhança actual, especialmente o vivido em contexto urbano. “A amizade não se traduz numa solidariedade contínua se for sempre uma das partes a receber e a outra a dar. Pelo contrário, a amizade subsiste numa base

de igualdade e de reciprocidade. Se o equilíbrio nesta relação se perder, a amizade corre o risco de desaparecer, os amigos ajudam-se pontualmente, raramente prestam um cuidado continuado.” (Martins; 2003:42) Assim sendo e segundo Paula Martins as solidariedades familiares e informais funcionam, contudo somente em certa medida e em determinadas condições.

## CAPITULO 3

### A ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO

#### 3.1 - O CORAÇÃO AMARELO<sup>3</sup>

A Associação Coração Amarelo é uma Instituição Particular de Solidariedade Social assente no trabalho de voluntários que tem como principais objectivos promover iniciativas que visem apoiar pessoas em situação de solidão e/ ou dependência, preferencialmente as mais idosas; fomentar, junto das entidades responsáveis, iniciativas tendentes à sua sensibilização para a necessidade de melhorar a qualidade de vida das pessoas das pessoas e impulsionar um espírito de solidariedade e cooperação entre os familiares, vizinhos e amigos dos beneficiários, através de pessoas voluntárias. Procurando o alcance destes objectivos, a Instituição pretende minimizar o isolamento e a solidão, contribuindo para a autonomia e melhoria da qualidade de vida da população mais idosa.

##### 3.1.2- OS VOLUNTÁRIOS

Os voluntários são considerados a força motriz desta Instituição; é essencialmente através destes, do seu empenho e dedicação que a Instituição alcança o cumprimento dos objectivos a que se propôs. Estes têm acesso a formação e preparação continua, adequada para fazer face às diferentes situações com que lidam, e têm como missão essencial acompanhar os utentes quer no domicílio, quer no exterior.

No domicílio, a principal missão é fazer companhia ao utente, conversar, escutar, apoiar e auxiliar em diversos pontos, tais como ler a correspondência, preencher documentos, escrever cartas, entre outros. No exterior o objectivo é essencialmente acompanhar o utente a locais que ele gosta ou que precisa de se deslocar, sejam instituições, casa de familiares, cabeleireiros, tratamentos médicos, igreja, basicamente, as deslocações quotidianas que o utente, na maior parte dos casos, já não consegue realizar sozinho.

No ano de 2007 o Coração Amarelo contou com 152 voluntários, 116 do sexo feminino e 36 do masculino, com idades compreendidas entre os 20 e os 80 e mais anos,

---

<sup>3</sup> Coração Amarelo; Relatório de Actividades 2007; Delegação de Lisboa; 2008



sendo que a maioria tem entre 51 e 60 anos. Dos 152, 61% possuem níveis de ensino superior e no que concerne à situação profissional 51% encontram-se activos.

### **3.1.3 – Os UTENTES**

A divulgação da actividade da instituição aos utentes é feita através da Rede Social Local, de Instituições de saúde, da comunicação social, da distribuição de folhetos informativos em locais estratégicos e da realização de actividades de sensibilização e apresentação das actividades da Associação em diversos locais.

Os pedidos de apoio ao Coração Amarelo são concretizados através de diferentes meios; tais como: o próprio utente, familiares, vizinhos, amigos, centros de saúde, juntas de freguesias, paróquias, entre outros. As visitas aos utentes são realizadas pelo menos uma vez por semana, no período de duas horas.

Em 2007 foram registados 124 utentes apoiados pela instituição e 15 utentes pontuais que apenas solicitam o apoio do Coração Amarelo para deslocações a consultas médicas. A maior parte dos utentes tem entre 70 e 80 anos (43% do total).

A Associação presta também serviços de apoio junto a lares de idosos, no ano de 2007 foram acompanhados 22 utentes de dois lares, no entanto prevê-se o alargamento deste tipo de apoio a mais instituições.

### **3.1.4 – AS ACTIVIDADES DIRIGIDAS AOS UTENTES**

Para além das visitas regulares dos voluntários aos utentes, os lanches de convívio, os passeios de dia inteiro dentro e fora de Lisboa, as comemorações de aniversários, encontros de convívio com utentes, as idas a espectáculos e outras actividades, são também realizadas pelo Coração Amarelo no âmbito do combate ao isolamento e solidão.

### **3.1.5 - OS RECURSOS FINANCEIROS**

Sendo o Coração Amarelo uma instituição ao serviço do voluntariado que não possui receitas próprias, as suas despesas são suportadas pelas quotizações dos seus associados que contribuem com 24 euros anuais, pelos donativos particulares anónimos

de empresas e pela organização de eventos para a angariação de fundos, sendo que, no ano de 2007, deixou de usufruir do subsídio fornecido pela Câmara Municipal de Lisboa cedido desde o ano 2000.

### **3.6 – OS PROTOCOLOS E PARCERIAS**

A delegação de Lisboa do Coração Amarelo estabeleceu no decorrer do ano de 2007 diversos protocolos e parcerias com distintas entidades, entre elas, a Câmara Municipal de Lisboa, a Cruz Vermelha Portuguesa, o Instituto Nacional de Reabilitação, o Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, o Instituto Superior de Serviço Social, as juntas de freguesia de Nossa Senhora de Fátima e de S. João de Deus, O LPDM\_ Centro de recursos sociais, a Santa casa da misericórdia de Lisboa entre muitos outros, desenvolvendo inclusivamente projectos em comum com algumas instituições, como é o exemplo do projecto, “Mais Voluntariado, Menos Solidão” desenvolvido em parceria com a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e a Cruz Vermelha Portuguesa. Para além da delegação de Lisboa o Coração Amarelo tem ainda delegações em Oeiras, Porto, Leiria, Alcobaça, Cacém e Campo Maior, contando num futuro próximo alargar a sua actividade a mais zonas.

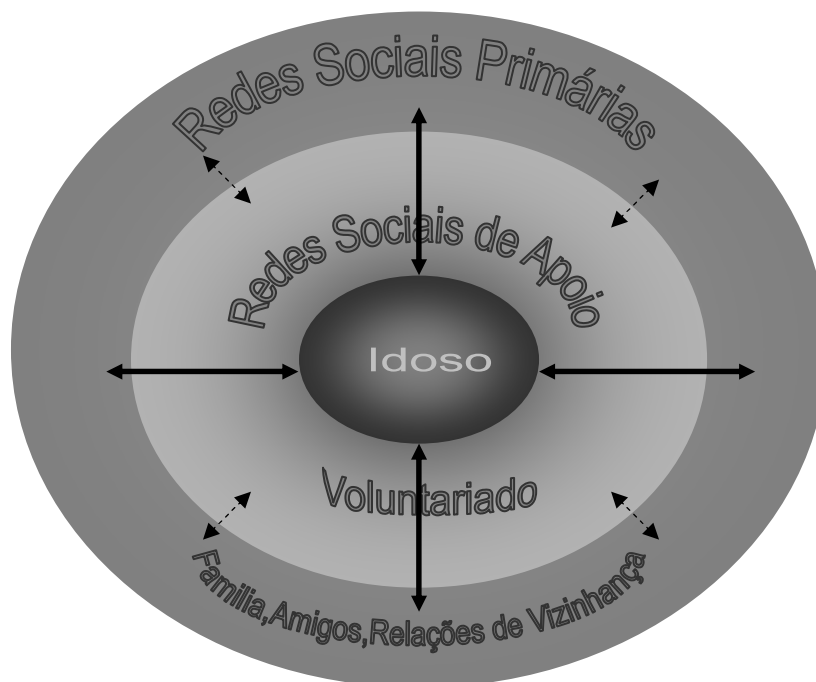
**II PARTE**  
**CAPITULO 4**  
**MODELO ANALÍTICO, HIPÓTESES DE TRABALHO E PROCEDIMENTOS**  
**METODOLÓGICOS**

**4.1 - OBJECTO DE ESTUDO E MODELO ANALÍTICO**

Mediante a problemática apresentada e as alterações características da sociedade actual, objectivou-se compreender de que forma o contributo do voluntariado, influencia o bem-estar dos idosos, quando articulado com o conjunto das redes de interacção social em que o idoso se insere.

A presente investigação irá incidir sobre os utentes da delegação de Lisboa da Associação Coração Amarelo. Pretende-se perceber, por um lado de que forma a actividade desenvolvida por esta instituição específica contribui para o bem-estar dos seus utentes e por outro lado conhecer que tipo de interacção existe entre esta associação, que constitui um novo grupo nas relações pessoais do idoso – Redes Sociais de Apoio – e o conjunto de elementos pertencentes à “rede social primário” do idoso – família, relações de amizade e de vizinhança.

**FIGURA N.º 2 – MODELO ANALÍTICO**



A sociedade contemporânea, com uma estrutura populacional caracterizada por um acentuado envelhecimento demográfico apresenta alterações nas relações dos idosos com as redes sociais primárias em que estes se inserem, provocadas por força de diversos factores, como a crescente mobilidade geográfica e social dos indivíduos; as modificações na instituição família, decorrentes da alteração da condição feminina e a sua conseqüente integração no mercado de trabalho, e de outros factores, no entanto estas continuam a ter um papel fundamental para o bem-estar das pessoas mais velhas.

Desta forma, apesar das alterações registadas, as redes de interacção primárias dos idosos não abandonam as suas funções, contudo e devido às mudanças decorrentes das novas características da sociedade actual, as redes de apoio constituídas pelas instituições do Terceiro Sector, funcionam como um suporte complementar, em articulação, e não em substituição, das redes de cuidados primárias, para o alcance de uma melhor qualidade de vida dos idosos.

#### **4.2 - QUESTÕES ORIENTADORAS E HIPÓTESES DE TRABALHO**

A sociedade contemporânea caracteriza-se por uma crescente mobilidade geográfica e social, que contribui para o afastamento entre os potenciais elementos nas redes de solidariedade primária, dificultando os contactos frequentes e, logo, a estruturação de apoios efectivos.

A realidade actual pauta-se também pela alteração da condição feminina, o aumento do nível de escolaridade e de formação profissional da mulher, a sua crescente inserção no mundo laboral e, conseqüentemente a valorização do seu estatuto social, implicam uma menor disponibilidade para as actividades relacionadas com uma vida familiar densa.

A crescente esperança média de vida, aliada às características da sociedade actual, origina uma maior necessidade de intervenção por parte de várias instituições numa área que era anteriormente da responsabilidade da família. O Terceiro Sector funciona então, como um suporte das redes de solidariedade primária.

Se é claro que o voluntariado pode contribuir para o bem-estar e qualidade de vida da pessoa idosa, será que esta nova rede de suporte social vem substituir as redes de solidariedade familiares e informais?

Com o objectivo de se aferir uma resposta a para esta questão, é importante analisar algumas dimensões da vida do idoso. Por um lado importa perceber o tipo de relação que os idosos mantêm com os seus familiares, conhecer as relações de vizinhança e a sua intensidade, assim como caracterizar a sua rede de amizades. Por outro lado importa ainda articular estas informações com o tipo de relação mantida com o voluntario e com a associação Coração Amarelo e o contributo desta para o seu bem-estar. É ainda relevante entender a percepção que as pessoas mais velhas têm da velhice e do que implica ser velho.

A partir destas questões surge a hipótese de o voluntariado contribui fortemente para o alcance do bem-estar dos idosos, sendo um importante complemento às restantes redes de interacção social. Por outro lado, conjectura-se ainda que a importância do voluntariado na vida dos idosos é mais forte quando estes não têm descendentes, e que o contributo do voluntariado para o bem-estar dos idosos é tanto maior quanto a dependência que os caracteriza.

### **4.3 – PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

#### **4.3.1 - MÉTODOS E TÉCNICAS DE PESQUISA**

Objectivando-se obter conhecimento profundo acerca da problemática em questão, procedeu-se a uma pesquisa exploratória e intensiva. Deste modo, não sendo a finalidade do estudo ser representativo de uma realidade mais ampla do que a que diz respeito aos entrevistados, optou-se por realizar estudo de casos.

A opção por este método revelou-se proveitosa, na medida, em que se adquiriu uma panóplia alargada de informação e um conhecimento profundo da realidade dos inquiridos.

Optou-se pela pesquisa qualitativa, na medida em que o discurso dos diversos entrevistados se assume como peça fundamental para a análise pretendida. Deste modo, o método de pesquisa seleccionado refere-se em concreto à entrevista. Tendo a entrevista semi-directiva um espaço privilegiado na investigação a observação participante foi também contemplada visto constituir uma mais valia para a investigação em questão. Neste âmbito, e tendo em conta o propósito da investigação revelou-se imprescindível à utilização destes métodos.

Com efeito, a entrevista assume-se como *“um método de recolha de informações que consiste em conversas orais individuais, ou em grupos, com várias pessoas seleccionadas cuidadosamente, a fim de obter informações sobre os factos ou representações, cujo grau de pertinência, validade e fiabilidade é analisado na perspectiva dos objectivos da recolha de informação.”* (Ketele; s.d:22).

Esta pode ter como objectivo o **controlo** *“ de uma questão específica com o objectivo de validar parcialmente os resultados obtidos algures”* (Ghiglione e Matalon;1997:65), a **verificação** *“de um domínio de investigação cuja estrutura conhecemos já, mas do qual queremos saber, por exemplo, que factores estão eventualmente evoluídos”* (Ghiglione e Matalon;1997:65), o **aprofundamento** de um campo que podemos eventualmente conhecer mas que não consideramos explicado convenientemente ou a **exploração** de um domínio que nos é desconhecido.

A observação participante pauta-se essencialmente por ser uma investigação de dentro para fora, que permite compreender a lógica interna do grupo em estudo. Não obstante, e em articulação com entrevista semi-directiva e a observação participante, foram realizados contactos com alguns informantes, seleccionados pela sua posição privilegiada face aos entrevistados.

É ainda de salientar a imprescindível análise documental, que serviu como base da interrogação que conduziu a esta investigação, bem como de imprescindível bagagem teórica e de fundo de comparação e análise do material recolhido.

#### **4.4 - A RECOLHA DE DADOS**

##### **4.4.1 - SELECÇÃO DA POPULAÇÃO**

Face à presente investigação e aos objectivos da mesma, foi estabelecido contacto com a Associação Coração Amarelo – Delegação de Lisboa, a fim, não só, do estudo incidir sobre os seus utentes como também com o propósito da integração no corpo de voluntários da instituição, o que viria a mostrar-se imprescindível para a realização da observação participante.

Os contactos com os idosos foram efectuados através de informantes privilegiados ligados à instituição, nomeadamente as cinco coordenadoras da delegação de Lisboa da instituição. O conhecimento da realidade dos utentes da instituição por parte das coordenadoras, permitiu a selecção dos idosos de acordo com o único critério

exigido, como tal, todos os idosos entrevistados se revelaram autónomos no sentido de terem ainda capacidade para o estabelecimento de diálogo.

Optou-se pela entrevista a 12 utentes do Coração Amarelo. Os utentes foram seleccionados de forma a tentar abranger distintos percursos e experiências, sendo que a selecção dos mesmos estava dependente da sua livre vontade para participar no estudo. Neste sentido, as características que foram consideradas pertinentes para estabelecer diferenças relativamente à importância do voluntariado na vida do idoso foram; o sexo, o Estado civil, a descendência e o grau de dependência.

#### **4.4.2 - TEMPO DE RECOLHA DE DADOS**

A pesquisa de terreno teve início em Novembro de 2007, mês em que foi feita a integração na Associação Coração Amarelo, com posterior frequência das formações para voluntários e atribuição de uma utente em Dezembro de 2007. O contacto manteve-se com a instituição, coordenadoras e utentes ao longo de todo o percurso de investigação. As entrevistas tiveram início em Abril de 2008 prolongando-se até Junho do mesmo ano. [Vide Anexo 1]

#### **4.5 - ENTREVISTA SEMI-DIRECTIVA**

A entrevista semi-directiva é uma entrevista de “*nível intermédio (...) Por um lado, trata-se de permitirmos que o próprio entrevistado estruture o seu pensamento em torno do objecto perspectivado, e daí o aspecto parcialmente “não directivo”. Por outro lado, porém, a definição do objecto de estudo elimina do campo de interesse diversas considerações para as quais o entrevistado se deixa normalmente arrastar, ao sabor do seu pensamento, e exige o aprofundamento de pontos que ele próprio não teria explicitado*” (Albarello et al; 1997: 87)

As entrevistas realizadas aos utentes do Coração Amarelo foram fundamentais para entender, através do discurso dos idosos, a sua representação da realidade. Não obstante, na análise das entrevistas foi tido em conta que a narrativa do idoso é inevitavelmente articulada em função da sua visão dos acontecimentos, bem como que o seu discurso pode ser enviesado por limitações de ordem cultural, mnemónica, cognitiva, motivacional e conjuntural.

Deste modo, foi construído um guião de entrevista, que contemplava três grandes temas, a família e redes sociais, o envelhecimento e o Coração Amarelo. Através do primeiro grande tema, tentava-se entender o tipo de relação que o entrevistado mantém com a sua família, quer a família mais próxima, nomeadamente os filhos, como com a restante família, bem como perceber qual a extensão das redes sociais dos indivíduos. No segundo rol de questões intentava-se saber qual a percepção que o entrevistado tem do envelhecimento, por fim, pretendia-se entender como o entrevistado percebe o Coração Amarelo e a sua interação com o mesmo, nomeadamente com os seus voluntários. [Vide Anexo 2] O guião foi formulado de modo a ser perceptível, com linguagem clara, acessível, de fácil compreensão e motivadora de resposta, aos entrevistados, foi demonstrada, desde o início abertura para porem qualquer dúvida.

Das doze entrevistas realizadas, onze decorreram na casa dos próprios utentes e uma no lar em que a utente se encontrava internada. Do total das entrevistas sete foram feitas com a presença do voluntário do utente, o que pode ter influenciado as respostas do mesmo, nomeadamente no que concerne ao seu discurso acerca do Coração Amarelo<sup>4</sup> e as restantes foram feitas somente com a presença do investigador. Tendo em conta que o lugar em que a entrevista ocorre é condicionador do resultado da mesma e que a escolha do lugar pode influenciar o estatuto e a função que o entrevistado atribui a si mesmo, o facto de as entrevistas terem sido realizadas num ambiente familiar e conhecido foi uma mais valia. Todas as entrevistas foram gravadas mediante prévia autorização dos entrevistados.

Tendo em conta que a diferença entre uma entrevista bem conseguida ou não depende de factores ligados à situação em que a entrevista ocorre, ao entrevistador, ao entrevistado e à linguagem utilizada, todos os factores foram tidos em conta de forma a alcançar, mediante as condições, entrevistas proveitosas para o estudo.

#### **4.6 - OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE**

A observação participante tem como característica primordial a participação e interação do investigador com o objecto de estudo e o contexto que o rodeia. Partindo

---

<sup>4</sup> Após a análise das entrevistas, não se registou diferença de opinião entre aqueles em que a entrevista se realizou na presença do voluntário que lhe presta acompanhamento e aqueles a que a entrevista foi realizada somente com a presença do investigador.



deste principio a observação participante revelou-se fulcral para esta investigação, uma vez que a integração na instituição se revelou essencial para compreender a interacção entre a mesma e os seus utentes.

A observação participante foi levada a cabo de diversos modos ao longo da investigação; quer através da integração na instituição de acordo com regime de voluntariado, que permitiu a participação em reuniões, encontros e festas, quer através do acompanhamento de outros voluntários aos seus utentes, que foi essencial para a compreensão da interacção dos idosos com os seus voluntários.

A existência da possibilidade de participar formalmente nos acontecimentos da instituição, proporcionou um conhecimento que de outro modo seria impossível, um conhecimento de dentro para fora, um conhecimento interno e aprofundado dos utentes e da instituição, sem que para isso fosse necessário questionar ou interrogar.

Contudo e não obstante a familiaridade necessária para implementar este método, foi mantido o distanciamento necessário à interpretação critica da informação obtida.

**III PARTE**  
**CAPÍTULO 5**  
**ANÁLISE DA INFORMAÇÃO EMPÍRICA**

**5.1- CARACTERIZAÇÃO DOS ENTREVISTADOS**<sup>5</sup>

**QUADRO N.º 7 – CARACTERIZAÇÃO DOS ENTREVISTADOS**

	Sexo	Idade	Estado Civil	Filhos	Grau de Escolaridade	Última Profissão	Profissão	Posição Religiosa	Grau de Autonomia
D. Maria <sup>6</sup>	F.	86	Viúva	1, Falecido	3º ano	Domestica	Reformada	Católica praticante	Semi-dependente
D. Fátima	F.	77	Viúva	Não	Liceu	Sócia gerente empresa de transportes	Reformada	Católica	Autónoma
D. Felicidade	F.	95	Solteira	1, Falecido	4ª classe	Modista	Reformada	Católica praticante	Autónoma
D. Ana	F.	93	Viúva	Não	4ª classe	Domestica	Reformada	Católica praticante	Semi-dependente
Sr. José	M.	75	Viúvo	3	4ª classe	Vendedor	Reformado	Católico	Dependente
Sr. António	M.	79	Casado	3	Licenciatura	Engenheiro	Reformado	Católico praticante	Semi-dependente
D. Cristina	F.	80	Solteira	Não	Liceu	Funcionaria da Telecom	Reformada	Católica	Semi-dependente
D. Manuela	F.	71	Divorciada	2, 1 dos quais Falecido	5º ano da escola comercial	Professora Educação visual	Reformada	Católica	Dependente
D. Olívia	F.	77	Viúva	Não	1ª Classe	Domestica	Reformada	Católica praticante	Semi-dependente
D. Adelaide	F.	78	Viúva	2	1ª Classe	Modista	Reformada	Igreja do 7º dia	Autónoma
D. Prazeres	F.	79	Viúva	2	4ª ano comercial	Comerciante	Reformada	Católica praticante	Autónoma
D. Filomena	F.	74	Viúva	3	Curso de Enfermagem	Enfermeira	Reformada	Católica praticante	Semi-dependente

Ao analisarmos a distribuição dos entrevistados por sexo, verifica-se uma predominância das mulheres relativamente aos homens, registando-se dez mulheres e dois homens.

Quanto à variável idade, oito dos entrevistados situa-se no escalão etário dos 70 aos 80 anos, seguindo-se os escalões dos 80 aos 90 anos e dos 90 e mais anos, ambos com dois indivíduos.

<sup>5</sup> Entrevistas na íntegra – [vide anexo 3]

<sup>6</sup> Todos os nomes dos entrevistados são fictícios, de forma a proteger a sua identidade.

No que diz respeito à situação conjugal, destaca-se a situação de viuvez entre os entrevistados (oito indivíduos), seguindo-se o estado civil de solteiro com dois inquiridos e o casado e divorciado com um inquirido cada.

Relativamente ao grau de escolaridade, apesar de se registar alguma heterogeneidade, é de salientar o facto de nenhum dos entrevistados ser analfabeto, ao contrário do que seria esperado numa população com idades a partir dos 70 anos. As habilitações literárias variam então entre o ensino primário e o ensino superior. Assim registam-se dois entrevistados com a primeira classe, um com o terceiro ano, quatro com o ensino primário completo, um com um curso médio e um com curso superior, os restantes três com o liceu e cursos comerciais.

Todos os entrevistados têm como actual condição perante o trabalho a reforma. No que diz respeito à última profissão, seis dos entrevistados trabalharam na área dos serviços, um na área da educação, um na área da saúde, um na área da engenharia e três mulheres sempre foram domésticas.

No que respeita à posição religiosa, onze dos entrevistados assumem-se como católicos, destes, sete referem ser praticantes. A entrevistada restante assume-se como devota de outra religião.

No que concerne ao grau de autonomia dos idosos, foram consideradas três categorias, “dependente”; “semi-dependente” e “autónomo”. Definiu-se como dependentes os idosos que não conseguem desenvolver qualquer actividade do seu dia a dia sem a ajuda de outrem, como semi-dependentes, os que necessitam de auxílio para a realização de algumas tarefas, mas que contudo, conseguem manter um nível de autonomia que lhes permite serem independentes, por fim, definiram-se, como autónomos, aqueles que têm capacidade para desenvolver todas as actividades do seu quotidiano, sem qualquer tipo de auxílio. Constata-se, deste modo, que quatro dos entrevistados são completamente autónomos, dois dependentes e os restantes semi-dependentes.

Relativamente à descendência, quatro dos entrevistados não tem filhos e os restantes oito têm ou tiveram filhos.

## **5.2 - ENVELHECIMENTO: PERCEÇÃO DOS ENTREVISTADOS**

Ao longo da entrevista abordou-se a opinião dos idosos acerca do conceito de envelhecimento. Verificou-se então que para a maior parte dos entrevistados o conceito

de envelhecimento é associado a aspectos negativos, como a incapacidade física, a solidão, a dependência ou fim da vida. Constatou-se também que a percepção negativa acerca do envelhecimento, não se encontra relacionada com o nível de dependência do idoso, bem como com a intensidade e densidade da sua rede de apoio.

*“Eu chamo a isto já a 4ª idade. Porque Nosso Senhor só nos devia deixar viver até à 3ª., porque este bocado é o último...”* (D. Maria, 86 anos, Semi-dependente)

*“O envelhecimento, é a falta de amor.”* (D. Felicidade, 95 anos, Autónoma)

*“O envelhecimento, olhe, é uma tristeza. Ser uma tristeza sabe porquê? Porque se eu tivesse alguém (...) parece que não lembrava tanto o cansaço nem a velhice, não é?”* (D. Ana, 93 anos, semi-dependente)

*“O envelhecimento é o fim da vida”* (Sr. José, 75 anos, Dependente)

*“É muito triste, eu para mim, por um motivo, por eu estar impossibilitada.”* (D. Manuela, 71 anos, Dependente)

*“Uma coisa muito má, o envelhecimento, porque se sente uma altura em que nós envelhecemos e começamos a ver que perdemos muitas faculdades, não é? Começamos a vir muita doença, começamos a dar muita preocupação. Não é sobre o ponto físico, não, ter dentes postiços, coxear, ter que andar de salto baixo isso é o menos. É pior é ser um peso.”* (D. Prazeres, 79 anos, Autónoma)

Somente uma entrevistada demonstrou uma atitude mais positiva perante o envelhecimento, contudo a mesma contrabalança em seguida esse aspecto com a sua incapacidade física.

*“Mais sabedoria... Quer dizer, não é agradável, não é agradável principalmente porque eu, eu não me pesam os meus 74 anos, pesa-me é a minha invalidez, porque a minha idade não me pesa.”* (D. Filomena, 74 anos, Semi-dependente)

Alguns entrevistados adoptam uma atitude mais passiva, em relação ao envelhecimento, aceitando-o como um factor natural.

*“O envelhecimento faz parte da vida, se Deus que nos deixa chegar a esta idade, é porque Deus entendeu...”* (D. Adelaide; 78 anos; Autónoma)

*“O envelhecimento tem em si varias fases, o inicio quando nós nos começamos a aperceber que a nossa vida esta a diminuir, a chegar...que estamos na recta final, eu falo por mim não é, a minha primeira impressão é que não vale a pena mais nada, pronto, não vale a pena mais nada. E depois há esse choque, de não valer a pena mais nada mas um bocadinho em sofrimento. Depois já depende de nos, da nossa mentalidade ultrapassarmos essa ideia e pensarmos o que for, virá.”* (D. Fátima; 77 anos, Autónoma)

Perguntou-se, no entanto, quais são as mais valias de alcançar uma idade mais avançada. Deste modo somente três dos entrevistados responderam não existir quaisquer mais valias. Os restantes inquiridos referiram a existência de mais valias nesta idade, ligadas, nomeadamente, à experiencia acumulada ao longo da vida, à independência, à atenção dispensada aos mais velhos e ao facto de poderem ver a família crescer.

*“O que é que é bom? A minha liberdade, é dar me bem com toda a gente, e se tenho inimigos não dou por eles e não lhes ligo nenhuma, mas tenho muitos amigos.”* (D. Fátima; 77 anos, Autónoma)

*“A atenção que me dispensam na rua, pessoas que não me conhecem e que na realidade só tenho recebido...eu ate fico admirada como é que são todas as pessoas de qualquer idade e qualquer sexo, são tão gentis na disponibilidade de ajuda e de perguntar se é preciso ajuda, sempre.”* (D. Filomena, 74 anos, Semi- dependente)

*“Pode acarretar, porque há a sabedoria que dura pela vida inteira!”* (D. Cristina, 80 anos, Semi-dependente)

Numa outra questão pretendia-se abordar a opinião dos entrevistados acerca da questão da discriminação. Se seis dos entrevistados são peremptórios ao afirmar os idosos são alvo de discriminação, os restantes idosos afirmam que nunca foram alvo de discriminação reconhecendo no entanto a existência deste tipo de comportamentos para com os idosos, afirmando, contudo que em alguns casos a culpa de ser discriminado é do próprio idoso.

*“São muito discriminados, muitíssimo. São, são, são, são.”* (D. Cristina; 80 anos, Semi-dependente)

*“Eu não sei as vezes há pessoas que se queixam de isto ou de aquilo, mas eu felizmente por onde passo sou bem tratada, sou bem estimada, sou bem educada para toda a gente, apesar de ser uma analfabeta, sei ser educada para toda a gente e toda a gente me respeita e me quer bem.”* (D. Olívia, 77 anos, Semi-dependente)

*“Depende, há pessoas de idade, que eu também! Dizem: eu quero, posso e mando. E sou velhinha.”* (D. Felicidade, 95 anos, Autónoma)

*“As vezes são. São desvalorizadas, quer dizer, desvalorizadas. Sim, às vezes há esse, um comportamento um bocadinho depreciativo. Em relação aos idosos em geral e não especificamente a mim. Quer dizer, há quem diga a minha mãe é muito teimosa. A mãe tem a sua própria personalidade, a mãe quando chega a uma certa idade também não gosta que os filhos mandem nela. Os filhos pensam que vêm as coisas melhor que as mães e portanto as mães é que são teimosas. Porque não querem mudar a sua própria personalidade só para andarem atrás dos outros.”* (D. Fátima, 77 anos, Autónoma)

Todos os entrevistados consideram que as pessoas idosas podem trazer contributos para a sociedade em geral, contudo quatro entrevistados afirmam que a sociedade não está aberta para aceitar a sua contribuição.

*“Oh, a sociedade e a juventude muitas vezes nem querem saber.”* (D. Ana, 93 anos, Semi-dependente)

*“Olhe eu tenho uma experiencia muito gira sobre isto, pensei que quando me reforma-se podia ajudar ... na minha paróquia, pedi na minha paróquia, gostava de ser voluntario de alguma coisa, (...) o Sr. não conseguiu arranjar maneira de eu fazer qualquer coisa, de maneira que os primeiros anos que eu podia ter feito alguma coisa mais activa, não consegui. Enfim. (...) Depois disso... ofereci-me para dar catequese disseram que precisavam de mim para outras coisas mas nunca precisaram. De maneira que foi um desastre completo.”* (Sr. António, 79 anos, Semi-dependente)

Foram referidos pelos entrevistados diversos contributos que o idoso pode dar para a sociedade, entre eles a experiência de vida, os conhecimentos, a sabedoria e a transmissão de valores e conselhos.

*“...alguns ensinamentos, não muitos mas alguns, porque as coisas estão-se a modificar todas...tudo a ser mais moderno...”* (Sr. José, 75 anos, Dependente)

*“Ensiná-los a serem respeitadores e terem educação e saberem respeitar as pessoas. E a idade trás sabedoria, ensina-nos a sermos gente. A sabermos educar tudo e todos e a sermos educados para toda a gente e sabermos dar sempre bons concelhos...”*  
(D. Olívia, 77 anos, Semi-dependente)

*“Olhe, o exemplo em certas coisas, há muito que aprender e os velhos sabem muita coisa, e muitas vezes tem uma vida não tão fácil como parece!”* (D. Adelaide, 77 anos, Autónoma)

Os idosos foram ainda abordados no sentido de se entender a quem atribuem a principal responsabilidade na protecção dos idosos, e todos os entrevistados afirmaram que o Estado deveria adoptar um papel mais activo e mais protector, cinco dos entrevistados referiram que o ideal seria um cuidado partilhado entre família e Estado.

### **5.3 - REDES SOCIAIS PRIMÁRIAS: FAMÍLIA, AMIGOS E RELAÇÕES DE VIZINHANÇA**

Dos oito entrevistados com descendência, dois afirmam que os laços que existem ou existiam com os filhos são muito ténues.

*“Eu não sei o que é que se passou com o meu filho. (...) Ele até dizia que eu que não era mãe dele, que era avó. (...) Ele nunca me ajudava.”* (D. Maria, 86 anos, Semi-dependente)

*“A da França desde que para lá foi ainda não veio cá. (...) A filha telefona mas nunca mais cá veio a casa. Mora aqui em Sto António dos Cavaleiros...é muito longe!?! Com o outro, a coisa esta um bocadinho torcida. Não é filho da minha esposa, é filho de uma outra senhora. Mas depois ela não queria nada quando o foi para criar, agora por fim já queria tudo. Não pode ser assim”* (Sr. José, 75 anos, Dependente)

Dos restantes seis entrevistados dois afirmam que apesar dos filhos estarem sempre presentes quando necessário, a relação poderia ser mais forte.

*“Melhor, com o meu filho, porque a minha filha dava-se melhor com o pai. Desde que o pai morreu nunca mais foi a mesma pessoa, quer dizer, morreu o pai e a mãe ficou assim um bocadinho de lado.”* (D. Prazeres, 79, Autónoma)

Os restantes entrevistados mencionam ter ou ter tido com os filhos uma relação excelente, envolvendo visitas recorrentes, telefonemas...

*“Não era só mãe, era mãe e amiga”* (D. Felicidade, 95, Autónoma)

*“A minha relação é muito boa, ele é muito meu amigo, ele não sabe o que me há-de fazer, se eu tenho que ir pó hospital ou tenho que isto, ele não sabe o que me há-de fazer.”* (D. Manuela; 71, Dependente)

*“Os meus filhos estão comigo e damo-nos muito bem”* (D. Adelaide, 78 anos, Autonomia)

Os oito entrevistados com filhos foram questionados quanto às diferenças que encontravam em relação à ligação que mantêm com os seus filhos e àquela que mantinham com os pais, a resposta foi similar em todos os entrevistados que referiram que embora a relação com os pais fosse muito boa, a abertura para falar e o respeito eram completamente diferentes da realidade actual.



*“Eram outros tempos...E que não respeitasse os meus pais... oh.oh Eu tinha 18 anos ainda a minha mãe me deu uma sova!”*(D. Maria, 86, Semi- Dependente)

*“Isso é complicado... a diferença...bem eu dava-me bem com os meus pais evidentemente mas quer dizer, a minha mãe era uma pessoa muito dada, muito simpática muito faladora e o meu pai uma pessoa um bocado ríspida, mas dávamo-nos todos bem, outros tempos.”* (Sr. António, 79, Semi- dependente)

*“Ahhhh, muito diferente, muito diferente, porque sobretudo a minha mãe era uma pessoa muito metida consigo, muito, muito, virada para as coisas que pareciam mal, que não se diziam...O meu pai era uma pessoa mais aberta, embora homem com quem podia falar mais a vontade do que com a minha mãe. (...) [a] diferença como o dia da noite, não é? Eu hoje tanto com o meu filho que é rapaz como com as minhas filhas, falo de tudo, não é? Até pela preparação que tive e com os meus pais nem pensar (...) com a minha mãe, não é? Até com a minha irmã. Mas a minha irmã, mantém, eu já lhe tenho ditos muitas vezes a diferença de idades que nos tínhamos quando ela tinha 18 anos e eu nove!”* (D. Filomena, 74, Semi - dependente)

Quando questionados acerca da relação que mantêm com a restante família, tendo em conta irmãos, sobrinhos, cunhadas, primos e outros familiares, cinco dos doze entrevistados refere não ter qualquer tipo de família.

*“Não tenho nada, sou filha única. Que é um horror. O meu marido era filho único.”* (D. Maria, 86, Semi-dependente)

*“Não, não, sou filho único e filho de dois filhos únicos”* (Sr. António, 79, Semi-dependente)

*“Também não tenho nada. O pai e a mãe já morreram e a tia, não tenho ninguém. Sou sozinha.”* (D. Cristina, 80, Semi-dependente)

Dos restantes entrevistados, todos referem ter família e manter algum tipo de ligação com ela, sendo que no entanto somente quatro dos entrevistados caracterizam

como boa esta relação, envolvendo visitas regulares, telefonemas, e outras forma de contacto.

*“tenho, tenho outra família que é do coração, a outra é de sangue e do coração mas esta é do coração. São os meus netos, que são filhos de uma filha do meu marido e que ela é minha filhota e os meus netos todos os domingos me vêm buscar para jantar com eles. Eles têm filhos, os meus bisnetos, são uma família fantástica e são o desinteressadamente, por amor, eles têm muito dinheiro e eu não, desinteressadamente. São muito queridos, ate as mulheres dos netos são amorosas comigo, é daquele género que se precisar conta com eles.”* (D. Fátima, 77, Autónoma)

Alguns, avançam com algumas justificações para estas relações não serem mais intensas: a distância, o novo papel assumido pela mulher na sociedade actual e o falecimento de familiares mais idosos.

*“Sim, dou. Já não são muitos porque alguns vão ficando pelo caminho...”* (D. Filomena, 74, Semi-dependente)

*“Bem, talvez que as pessoas não possam dar tanto quanto o que gostariam de dar porque a vida hoje é diferente. As pessoas estão empregadas, as pessoas têm que estar...cuidar dos filhos e leva-los aos colégios e busca-los.”* (D. Felicidade, 95, Autónoma)

Quando questionados acerca da relação que mantêm com os vizinhos, a maior parte dos nossos entrevistados referiu que a relação se baseava numa relação de cordialidade e não de amizade. Somente três entrevistadas referiram ter com alguns vizinhos uma relação de amizade.

Ao longo das entrevistas apenas seis voluntários fizeram referência à presença de amigos no seu dia-a-dia, nuns casos presencial, e noutros casos apenas por telefone.

De forma a ilustrar com maior exactidão, o tamanho, extensão e densidade da rede social de apoio aos idosos entrevistados apresenta-se nos quadros 8 e 8.1 uma síntese da relação dos entrevistados com o seu conjunto de relações pessoais.

**QUADRO N.º 8 – REDE SOCIAL DE APOIO AOS ENTREVISTADOS**

	Rede Social					
	Filhos			Restante Família		
	Numero de Descendentes	Densidade	Dispersão	Tamanho	Densidade	Dispersão
D. Maria	1 (Falecido)	Fraca	-	-	-	-
D. Fátima	-	-	-	Grande	Forte	Fraca
D. Felicidade	1 (Falecido)	Muito forte	-	Pequeno	Fraca	Forte
D. Ana	-	-	-	Pequeno	Fraca	Forte
Sr. José	3	Fraca	Forte	-	-	-
Sr. António	3	Média	Média	-	-	-
D. Cristina	-	-	-	-	-	-
D. Manuela	2, 1 dos quais falecido	Forte	Fraca	Média	Forte	Média
D. Olívia	-	-	-	Pequeno	Fraca	Forte
D. Adelaide	2	Forte	Média	-	-	-
D. Prazeres	2	Média	Fraca	Pequeno	Média	Forte
D. Filomena	3	Forte	Média	Média	Média	Média

**QUADRO N.º 8.1 – REDE SOCIAL DE APOIO AOS ENTREVISTADOS – (CONTINUAÇÃO)**

	Rede Social					
	Amigos			Vizinhos		
	Tamanho	Densidade	Dispersão	Tamanho	Densidade	Dispersão
D. Maria	-	-	-	-	-	-
D. Fátima	Médio	Forte	Fraca	-	Muito Fraca	-
D. Felicidade	Médio	Média	Fraca	-	Muito Fraca	-
D. Ana	-	-	-	-	Média	-
Sr. José	-	-	-	-	Muito Fraca	-
Sr. António	-	-	-	-	Muito Fraca	-
D. Cristina	Pequeno	Média	Forte	-	Muito Fraca	-
D. Manuela	Médio	Forte	Fraca	-	Média	-
D. Olívia	-	-	-	-	Muito Fraca	-
D. Adelaide	Médio	Média	Fraca	-	Muito Fraca	-
D. Prazeres	-	-	-	-	Média	-
D. Filomena	Médio	Média	Forte	-	-	-

Desta forma optou-se por analisar a rede social dos entrevistados - filhos, família, amigos e vizinhos – através das variáveis tamanho, densidade e dispersão. Com o tamanho pretende-se dar conta da dimensão da rede social do idoso, com a densidade, a conexão entre os membros e com a dispersão, distância geográfica entre os componentes da rede.

Como é representado nos quadro 8 e 8.1, existem diversas e distintas formas de relacionamento do idoso com os membros da sua rede social, existindo casos extremos, como aqueles em que se verificam relações fortes com todos os componentes da rede, tal se verifica com a D. Manuela, e os casos opostos, em que se observa de modo elucidativo, uma ausência de redes de apoio, como o caso da D. Maria.

#### **5.4 - RELAÇÃO DOS ENTREVISTADOS COM O CORAÇÃO AMARELO – REDE SOCIAL DE APOIO**

A antiguidade da relação mantida pelos entrevistados com o Coração Amarelo varia entre os dois meses e os 5 anos, assim sendo três entrevistados recebem voluntários do Coração Amarelo há menos de um ano, um há um ano, dois há dois anos, três há quatro anos e dois há cinco. Um entrevistado não sabe precisar há quantos anos tem apoio da instituição.

**QUADRO Nº 9 – ANTIGUIDADE DA RELAÇÃO**

Antiguidade	N
> 1 Ano	3
1 Ano	1
2 Anos	2
4 Anos	3
5 Anos	2
NS/NR	1
Total	12

Os entrevistados tomaram conhecimento da instituição através de diversos meios: amigos, família, vizinhos, instituições médicas e da segurança social, câmara municipal, farmácia e paróquias.

**QUADRO N.º 10 – FORMA DE CONHECIMENTO DO CORAÇÃO AMARELO**

Forma de Conhecimento	N
Instituições Médicas	1
Segurança Social	1
Câmara Municipal	1
Farmácia	1
Família	2
Amigos	4
Vizinhos	1
Paróquia	1
Total	12

Quando questionados acerca das razões que os levaram a procurar o Coração Amarelo, é referida a influência de outros (as) amigos (as), e a necessidade de colmatar a solidão, a falta de apoio, entre outros.

**QUADRO N.º 11 – RAZÕES DE PROCURA DA ASSOCIAÇÃO CORAÇÃO AMARELO**

Razões de Procura da Associação	N
Influência de Familiares	1
Influência de Amigos	3
Falta de Apoio e Conforto	5
Solidão	2
Outras	1
Total	12

*“Olhe foi uma amiga minha, vamos, não passa de hoje...”* (D. Maria, 86 anos, Semi-dependente)

*“Porque eu estou aqui sozinha”* (D. Olívia, 77 anos, Semi-dependente)

*“Querida uma instituição que ajudasse as pessoas, que bem precisam, e que há tão poucos em relação ao que se precisa...”* (D. Cristina, 80 anos, Semi-dependente)

Quando questionados acerca das mudanças que a presença da instituição trouxe à sua vida, as respostas apontam essencialmente para a presença de alguém que significa alegria, companhia, apoio, amizade.

*“Realmente a vida mudou muito para melhor, o Estado de nervos, quer dizer a nossa maneira, quer dizer a Sra. D. Luísa para mim tem um temperamento alegre. Bem disposto e que ajuda os velhos, porque os velhos muitas vezes não precisam de mais nada só carinho e um riso, um olá, tas boa, dormiste bem?”* (D. Felicidade, 95 anos, Autónoma)

*“Para além de me ter proporcionado os contactos que me disse, com o Eng.º Néné, proporciono-me uma companhia... Um bocadinho de afecto também.”* (Sr. José, 75 anos, dependente)

*“A possibilidade, nem que seja uma vez por semana estar a conversar à vontade. Sabe, as pessoas com que eu lido, não se interessam nada pelos meus assuntos”*(D. Felicidade, 95 anos, Autónoma)

*“Alterou-se na minha vida que, eu já tinha realmente, estas duas amigas, porque eu tenho aí três amigas que são minha verdadeiras amigas, duas amigas que é a minha vizinha São e aqui a D. Lurdes, ela ta sempre a pensar no me faz falta, já tinha esta querida e a São e agora a Maria José [voluntaria] a mesma coisa.”* (D. Manuele, 71 anos, Dependente)

*“Senti um grande apoio!”* (D. Prazeres, 79 anos, Autónoma)

*“Foi uma boa coisa, foi uma boa aquisição, o conhecimento com a Sara [voluntária] que é uma pessoa realmente que vou ficar, espero ligada com ela ate ao fim da minha vida.”* (D. Filomena, 74 anos, Semi-dependente)

Verificou-se ainda que as mudanças dizem respeito também aos passeios e convívios organizados pela instituição, bem como no apoio nas idas ao médico, farmácia e na ajuda com burocracias.

*“Sim, sim, sim. e ate me faz o favor de marcar exames, analises, uma ajuda muito grande. Muitas vezes é a D Ana Maria que vai a minha medica, porque eu não posso eu canso-me, então ela vai lá, mostra as minha analises, traz-me os medicamentos...”* (D. Ana, 93 anos, Semi-dependente)

*“Pois exactamente o Coração Amarelo entrou na minha vida como um suporte. Como um cajadinho! Sinto apoio, portanto sinto-me protegida, sinto que se precisar, tenho o Coração Amarelo”* (D. Fátima, 77 anos, Autónoma)

*“Como lhe digo foi uma coisa muito boa, foi um amparo que eu senti. Conto muito com elas.”* (D. Prazeres, 79 anos, Autónoma)

**QUADRO N.º 12 – MUDANÇAS QUE A ASSOCIAÇÃO TROUXE À VIDA DOS ENTREVISTADOS**

Mudanças	Número de vezes referido
Mais Alegria	1
Mais Apoio	3
Uma Vida Melhor	1
Auxilio nas idas ao Médico e Farmácia	1
Ajudas com Burocracias	1
Mais distração	2
Mais comunicação	2
Saídas a diversos locais	4
Companhia	2
Novas Amizades	2

No que diz respeito aos benefícios que a entrada do Coração Amarelo trouxe à vida dos entrevistados, as respostas vão no sentido, das mudanças que a Associação proporciono e o significado de mesma. Como tal são referidos, o apoio, a amizade, a alegria, a companhia, o conforto, o animo, o colmatar da solidão e da falta de comunicação ...

*“É difícil, de repente nem sempre surge... mas é uma poesia na minha vida...”* (D. Cristina, 80 anos, Semi-dependente)

Quando questionados relativamente à relação que mantêm com a/o voluntaria/o a maioria refere ser uma relação de amizade.

Relativamente ao facto de o Coração Amarelo poder ou não contribuir mais para o bem-estar dos seus beneficiários, todos os utentes responderam negativamente excepto um entrevistado que referiu que a associação poderia proporcionar um pouco mais de companhia.

*“Eu acho que faz tudo, tudo e o melhor que pode.”* (D. Ana, 93 anos, semi-dependente)

*“É uma instituição muito boa, muito boa, é pena não ser mais ajudada de que aquilo que é! Fazer mais coisas sem posses também não podem fazer! Ninguém faz omeleta sem ovos!”* (D. Prazeres, 79 anos, Autónoma)

*“Mas eu acho que o Coração Amarelo poderia proporcionar ainda mais companhia, mais regularmente.”* (Sr. José; 75 anos, Dependente)

Há ainda entrevistados que nesta questão demonstram a sua tristeza perante o facto de não poderem ir aos passeios e reuniões proporcionadas pela instituição, devido às suas incapacidades.

*“Olhe eu só gostava de poder ir como os outros...”* (D. Olívia, 77 anos, Semi-dependente )

Nenhum dos entrevistados recebe apoio de alguma outra instituição deste cariz.

## **5.5 - O VOLUNTARIADO COMO CONTRIBUTO PARA O BEM-ESTAR DOS IDOSOS**

Pretendendo-se conhecer o contributo que o Coração Amarelo tem para o bem-estar do idoso, enquanto parte integrante do conjunto das redes de interacção social em que este se insere, conclui-se, pela análise das entrevistas, que esta associação, é um importante suporte de bem-estar para o idoso. Importa no entanto salientar que, apesar da grande importância que o voluntariado assume na vida do idoso, as restantes redes de apoio social, de carácter primário, continuam a contribuir fortemente e a terem um papel relevante na vida dos entrevistados.



Dada esta constatação, procurou-se identificar factores diferenciadores do grau de importância que a presença da associação representa na vida do idoso.

Relativamente ao género, não se verificou existirem diferenças face à importância do voluntariado na vida do idoso, uma vez que homens e mulheres referem-se de forma idêntica ao contributo da instituição para o seu bem-estar.

Quanto ao estado civil, também não se registam diferenças. No entanto importa observar-se o facto de apenas um dos entrevistados ter cônjuge, ou seja, todos os outros entrevistados são viúvos, solteiros ou divorciados. Pode então considerar-se existir uma maior necessidade da presença de um voluntário na vida da pessoa idosa, devido ao sentimento de falta causado pela ausência de um companheiro(a).

No caso do entrevistado com cônjuge, a relação que este mantém com a sua companheira é de pouca cumplicidade, uma vez que é referida a falta de companheirismo existente na relação.

*“a minha mulher, se ta a ver qualquer coisa eu não posso falar... e eu tar ao pé dela sem falar...e se eu falo interrompem-me...quer dizer , eu não converso praticamente com as pessoas cá de casa, a não ser com o meu filho, quando chega à noite, as vezes conversamos um bocado, mas conversamos de assunto muito limitados, ligados à escola, futebol... de maneira que...”* ( Sr. António, 79 anos, Semi-dependente)

Foi referido pelo mesmo entrevistado, como se pode constatar no excerto acima apresentado, que a relação mantida com o filho, que reside na mesma habitação, é também distante. Este afirmou que o voluntariado veio atenuar a falta de comunicação que sentia.

A coabitação dos idosos com os filhos, condição de dois dos casos analisados, não se mostra relevante ao ponto de o idoso atribuir menor significado à presença do Coração Amarelo na sua vida.

Procurou-se ainda observar se o facto de o idoso ter descendência se mostrou relevante para a importância que o Coração Amarelo representa na sua vida. Assim, verificou-se que para os idosos com descendência, quer a relação com os seus filhos seja boa ou má, a presença do voluntário do Coração Amarelo tem igual contributo para a sua qualidade de vida.

Uma outra variável que se considerou poder ser relevante foi o nível de dependência, uma vez que a um maior grau de dependência se tende a associar uma

necessidade superior de apoio. Apesar de as necessidades de companhia e de comunicação serem idênticas, os idosos dependentes ou semi-dependentes necessitam ainda de apoio para a vida quotidiana, nomeadamente para deslocações ao exterior, idas ao médico e outras tarefas, registando-se uma maior dependência do utente para com o voluntário.

Analisando-se a situação de cada entrevistado em particular, tendo em conta o seu tipo de inserção nas diferentes redes sociais que integra, procurou-se compreender a importância do Coração Amarelo na vida do idoso.

Observou-se que quer nos casos de maior isolamento (idosos sem descendência, ou com fraca ligação com os filhos, sem família próxima, sem cônjuge, com fracas ou inexistentes relações de amizade e de vizinhança) como nos casos em que a relação com estas redes sociais é mais forte (idosos com descendência e boa relação com a mesma, assim como com a restante família, vizinhos e amigos) assim como nos casos intermédios, a importância da presença do voluntário na vida do idoso é idêntica.

## CONCLUSÃO

Foi objectivo da presente investigação conhecer o contributo que o Coração Amarelo, enquanto Instituição Particular de Solidariedade Social, intervindo através da prática de voluntariado, dá para o alcance do bem-estar do idoso, como parte integrante da rede de social em que este se insere.

Assim e face às hipóteses enunciadas, passa-se a sistematizar os resultados obtidos.

Após dar por finalizado o trabalho de investigação apresentado, conclui-se que, o contributo do Coração Amarelo é significativo e, de um modo geral, não se encontram diferenças significativas do contributo do voluntariado para o bem-estar dos idosos entrevistados de acordo com os factores diferenciadores considerados, a saber, o género, a descendência, o estado civil, e a densidade das redes sociais pessoais – família, amigos e vizinhos. Refuta-se deste modo a hipótese de *a importância do voluntariado na vida dos idosos ser mais forte quando estes não têm descendentes*.

No que concerne à hipótese “*o contributo do voluntariado para o bem-estar dos idosos é tanto maior quanto a dependência que os caracteriza*”, pode-se afirmar que esta se verifica. Constata-se, assim que embora a instituição contribua para o bem-estar dos idosos entrevistados, à medida que aumenta o nível de dependência esse contributo torna-se mais relevante. Desta forma, e apesar das necessidades de companhia e comunicação serem idênticas para todos os idosos, os dependentes ou semi-dependentes necessitam mais de apoio para o seu bem-estar efectivo, ligado a necessidades de carácter primário, como a saúde. Logo o voluntariado acaba por ter uma maior importância nestas situações.

A protecção social para com a pessoa idosa, assenta em diferentes esferas, de entre as quais a das solidariedades primárias, composta por redes informais de parentesco, amizade e vizinhança e a do chamado Terceiro Sector.

Encontrando-se a instituição família em mudança, envolvendo os seus vários elementos no sistema de emprego, e pautando-se cada vez mais por valores de autonomia e individualismo, característicos da sociedade actual, o Terceiro Sector surge como complemento ao papel desempenhado pelas redes de solidariedade primárias. O Coração Amarelo, através da prática de voluntariado, vem colmatar algumas necessidades dos idosos, tais como, o apoio psicológico, os contactos sociais, providenciando bens relacionais, ajuda, comunicação e assistência aos seus utentes. A

realidade social actual, as alterações em instituições base na vida dos indivíduos como é o caso da família, com especial ênfase na crescente mobilidade geográfica, a inclusão das mulheres no mercado de trabalho e a vontade dos reformados se manterem autónomos e não condicionarem a vida dos seus familiares, é notória nos casos analisados.

Também as relações de vizinhança e amizade se pautam por um maior distanciamento e menor densidade, contribuindo instituições como o Coração Amarelo para, de algum modo colmatar as mudanças nas redes sustentação primárias dos idosos entrevistados.

Neste estudo, não se registam diferentes graus de importância do voluntariado na vida do idoso, consoante a densidade de relações familiares, de amizade e de vizinhança. Deste modo, quer a densidade das redes seja forte ou fraca, o voluntariado assume igual importância. O voluntariado permite colmatar insuficiências nas solidariedades familiares e informais, características da sociedade moderna.

Conclui-se que *o voluntariado contribui fortemente para o alcance do bem-estar dos idosos, sendo um importante complemento às restantes redes de interacção social*, confirmando-se esta hipótese. O Coração Amarelo, é uma importante fonte de companhia social e apoio emocional, contribuindo para a estabilidade dos seus utentes, em complementaridade com o conjunto de relações pessoais dos indivíduos, protagonizados por diferentes agentes, como a família os amigos e até mesmo os vizinhos.

Apesar de o voluntariado contribuir para a qualidade de vida e bem-estar do idosos entrevistados, a rede social pessoal continua a desempenhar as suas funções, embora com menor densidade e num formato transformado, fruto da sociedade moderna. Assim, estas redes de solidariedade primária, não são substituídas por estas novas redes sociais, que vêm apenas colmatar as insuficiências das solidariedades familiares e informais características da actualidade.

## BIBLIOGRAFIA

ALBARELLO et al; Baptista, Luísa (Trad.); (1997); “Práticas e Métodos de Investigação em Ciências Sociais”; Lisboa, Gradiva

ALLAN; Graham; 1895; “Family Life”; Oxford; Basil Blackwell

BURGUESS, Ropert G.; (1997), “A pesquisa de terreno: Uma introdução”; Oeiras; Celta Editora.

CASANOVA, José (coord.); Alvarenga, Filipa; Matos Gisela; Lucas, Joana; (2001); “Quadros Sociais de envelhecimento”; Santa casa da misericórdia de Lisboa

CASTELLS, Manuel; (1999); “A sociedade em rede – a era da informação: economia, sociedade e cultura”; São Paulo; Paz e Terra

CONCELHO NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DE VOLUNTARIADO; (2002); “Guia do Voluntário”; Lisboa

CORAÇÃO AMARELO; (2007); “Relatório de actividades 2006 - Delegação de Lisboa”; Lisboa; Coração Amarelo

CORAÇÃO AMARELO; (2008); “Relatório de actividades 2007 - Delegação de Lisboa”; Lisboa; Coração Amarelo

DELICADO Ana et all; (2002); “Caracterização do Voluntariado em Portugal”; Lisboa; Comissão Nacional para o Ano Internacional dos Voluntários

FERNADES, Ana Maria Alexandra; (1995); “Velhice, envelhecimento demográfico e relações intergeracionais”; Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências Sociais Tese de doutoramento em Demografia; Lisboa

FODDY, William; (1996); “Como perguntar – Teoria e prática da construção de perguntas em entrevistas e questionários”; Oeiras; Celta Editora

GHIGLIONE, Rodolphe; e Matalon, Benjamin; Pires, Conceição (Trad.); (1997); “O Inquérito, Teoria e Prática”; Oeiras; Celta Editora

GOFFMAN, Erving (1988); “Estigma”; Rio de Janeiro; Zahar Editores

GUIMARÃES, Paula Oliveira; (1995); “O tempo não tem idade”; Lisboa; Edição Montepio Geral

HALBA; Bénédicte; Net, Michel Le; 1997, Bénévolat et volontariat dans la vie économique, sociale e politique, Paris, La documentation Française

HESPANHA, Pedro; (1995); “Vers une société providence simultanément pré- et post-moderne; *in* ATTIAS- Donfut C.”; “Les solidarités entre Générations- Vieillesse Famille État; Paris; Nathan

INE; (2007); “Anuário Estatístico da Região de Lisboa, 2006”; Lisboa

INE; (2007); “Anuário Estatístico de Portugal, 2005”; Lisboa

INE; (2007), “As Pessoas”; Lisboa

INE; (2001), “Censos 2001”, Lisboa

INE; (2007); “Estatísticas Demográficas, 2005”; Lisboa

INE; (2002); “O envelhecimento em Portugal – Situação demográfica e sócio-económica recente das pessoas idosas”; Lisboa

INE; (2006); “Indicadores Sociais”, 2005; Lisboa

INE; (2007); “Indicadores Sociais, 2006”; Lisboa

KETELE, Jean-Marie & Rogiers, Xavier, “Metodologia da Recolha de Dados – Fundamentos dos Métodos de Observações, de Questionários, de Entrevistas e de Estudos de Documentos; s.i.; Instituto Piaget

LEANDRO, Maria Engrácia; (2001); “Sociologia da família nas sociedades contemporânea”; Lisboa; Universidade Aberta

LENOIR; Remi (1989); “Object sociologique et probleme social” *in*: Champagne, P et all (orgs.) *Initiation a la pratique sociologique*; Paris; Dunod

LEVET - GAUTRAR, Maximilienne; (1985); “A la Recherche du 3º Age-elements de gerontologie sociale”; Paris- Armand Colin Actualité.

MARTINS, Paula Alexandra Cardoso; (2003); “O idoso e a família”; Universidade de Lisboa, Instituto de Ciências Sociais; Tese de Mestrado em Ciências Sociais; Lisboa

MANCIE; Euclides; (2000) “A revolução das redes. A colaboração solidária como alternativa pós-capitalista à globalização atual.”; Petrópolis; Vozes

MORAES, Miriam; Barros, Lins (orgs.); (1998); “Velhice ou Terceira Idade”; Rio de Janeiro; Editora Fundação Getulio Vargas

MUCCHIELLI, Roger; (1994); “A entrevista não-directiva”, São Paulo, Livraria Martins Fontes Editora.

NAZARETH, J. Manuel; (1979); “O envelhecimento da população portuguesa”; Lisboa; editorial Presença

PAIS, José Machado; (2006); “Nos rastros da solidão – Deambulações sociológicas”; Porto; Âmbar

PIMENTEL, Luísa Maria Gaspar; (2001); “O lugar do idoso na família: contextos e trajectórias”; Coimbra; Quarteto Editor

PIMENTEL, Luísa Maria Gaspar, Lisboa; (1995); “O lugar dos idosos nas redes de interacção e solidariedade primária - um estudo comparativo de casos de institucionalização e não institucionalização”; Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa; Dissertação de Mestrado em sociologia da família; Lisboa

PORTUGAL, Sílvia; (2006); “Novas famílias Modos Antigos”, Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra; Dissertação de tese de doutoramento em Sociologia; Coimbra

ROCA; Joaquín Garcia; (1994); “Solidaridad y voluntariado”; Bilbao; Editorial Sal Terrae Santander

SILVA, A.S.; PINTO, J.M.; (1987); “Metodologia das Ciências Sociais”; Porto; Edições Afrontamento

SLUZKI, Carlos; (1997); *A Rede Social na Prática Sistémica – Alternativas Terapêuticas.*”; Edição Casa do Psicólogo; São Paulo

VIEGAS, José; Costa, António (orgs.);(1998); “Portugal, que Modernidade?”; Oeiras, Celta Editora

WALL, Karin (org.); (2005); “Famílias em Portugal: percursos, interacções, redes sociais”; Lisboa; ICS – Imprensa de Ciências Sociais.



## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>ANEXO 1 – CRONOGRAMA</b>	<b>50</b>
<b>ANEXO 2 – GUIÃO DE ENTREVISTA</b>	<b>51</b>
<b>ANEXO 4 – ENTREVISTAS</b>	<b>54</b>
D. MARIA	54
D. FÁTIMA	58
D. FELICIDADE	63
D. ANA	70
SR. JOSÉ	78
SR. ANTÓNIO	82
D. CRISTINA	89
D. MANUELA	95
D. OLÍVIA	104
D. ADELAIDE	108
D. PRAZERES	113
D. FILOMENA	121

## ANEXO 1 – CRONOGRAMA

Actividades a Desenvolver	2007 Outubro	Novembro	Dezembro	2008 Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho	Agosto	Setembro
Pesquisa bibliográfica												
Redacção do capítulo quadro teórico												
Identificação/ selecção da população a estudar												
Elaboração instrumentos pesquisa - guiões												
Realização de pré-testes dos instrumentos de pesquisa												
Aperfeiçoamento dos instrumentos pesquisa												
Pesquisa de terreno (observação participante e realização de entrevistas)												
Transcrição de entrevistas												
Tratamento e análise da informação recolhida												
Redacção e entrega do relatório final da tese												

## ANEXO 2 – GUIÃO DE ENTREVISTA

### ***Caracterização:***

- Sexo
- Idade
- Estado civil
- Filhos
- Grau de Escolaridade
- Profissão
- (Em caso de reforma) Última Profissão
- Posição Religiosa
- Grau de Autonomia *{dependente, semidependente, semi-autonomo, autónomo}*

### ***Família (Vizinhos): (entender que tipo de relações sociais o entrevistado mantém quer com a família como com os vizinhos)***

- Como caracteriza a relação que mantém com a sua família mais próxima, nomeadamente os seus filhos? *{visitas, contactos, saídas, ajudas...}* [pergunta a realizar caso existam filhos] (tentar entender que tipo de relação existe entre o beneficiário e os seus descendentes, dependendo da resposta conseguir-se-á entender se a relação que mantém é de proximidade, incluindo visitas regulares e ajudas ou se pelo contrário a relação é inexistente ou fraca)
- Tendo em conta a relação que mantém com os seus filhos e aquela que mantinha com os seus pais, quais as principais diferenças que consegue apontar? *{abertura para falar de determinados assuntos, respeito, ajudas...}* [pergunta a efectuar caso existam filhos] (compreender, do ponto de vista do entrevistado, quais as principais alterações que se deram no seio das relações familiares ao longo do tempo)

- E em relação à restante família, que tipo de relação mantém? *{irmãos, cunhados, sobrinhos, primos – qual a relação que mantém com eles, quais os mais chegados, o que costumam fazer em conjunto, regularidade com que se visitam, telefonam...}* ... (ter percepção da rede familiar do entrevistado e de que tipo de relações existem na rede)

- Pode-me contar o seu dia a dia, costuma sair, conviver com os seus vizinhos, com amigos? *{abordar a sequencia do dia do entrevistado}* (ter percepção da extensão da rede social do entrevistado e de que tipos de laços existem)

***Envelhecimento: (de forma geral perceber a forma como o entrevistado encara esta fase da sua vida)***

- Para si o que significa o envelhecimento?

- Considera que ser idoso acarreta mais valias, quais?

- Considera que as pessoas idosas são desvalorizadas?

- Que contributos julga que a pessoa idosa pode trazer para a sociedade em geral? *{conhecimento, sabedoria, experiência de vida, experiência profissional, transmissão de valores, ideias, conselhos...}* (quer em termos de família como de comunidade)

- Quem julga que deve ser o principal responsável na protecção dos direitos dos idosos? *{Estado, Família, Instituições; o próprio Idoso...}*? Porquê? (e quando já não são autónomos?)

***Coração Amarelo: (entender como o entrevistado percebe o Coração Amarelo: a Instituição per si, as suas actividades, bem como as alterações que esta trouxe à sua vida; perceber ainda a relação que o entrevistado mantém com o seu voluntário...)***

- Como tomou conhecimento do Coração Amarelo?

- Há quanto tempo é beneficiário?

- O que o levou a procurar a ajuda desta instituição?
  
- O que é que se alterou na sua vida com a presença do Coração Amarelo?
  - {1: Viu o seu quotidiano alterado? Em que pontos? (passeios, idas ao médico, farmácia, banco, visitas a familiares...)*
  - 2: O que faz agora que não fazia antes de ser beneficiário da Instituição?*
  - 3: Quais as necessidades que viu colmatadas pela Instituição?}*
  
- De uma forma geral, explique-me o que significa para si a entrada do Coração Amarelo na sua vida.
  
- Consegue definir-me os benefícios que a Instituição trouxe para si numa só palavra?
  
- Como caracteriza a relação que mantém com o seu voluntário?
  
- Para além das actividades realizadas pelo Coração Amarelo, que outras actividades considera que a instituição poderia desenvolver? (as actividades aqui referidas são os passeios e encontros que a instituição proporciona)
  
- É beneficiário de outra Instituição?
  
- Tendo em conta a actividade do Coração Amarelo (e de outras instituições caso existam) quais as necessidades que considera ter que ainda não estão colmatadas? (em termos gerais, tendo em conta o trabalho das instituições presentes na vida do entrevistado, quais as necessidades que este ainda tem)

## ANEXO 3 – ENTREVISTAS

### D. Maria

**Sexo** – Feminino

**Idade** – 86

**Estado Civil** – Viúva

**Filhos** – 1 filho já falecido

**Grau de Escolaridade** – 3º Ano

**Profissão** – Reformada

**Ultima Profissão** – Doméstica

**Posição religiosa** – Católica praticante

**Grau de autonomia** – Semi – dependente

**D. Maria, não sei se quer falar um pouco do seu filho e da relação que mantinha com ele? Se costumavam sair juntos? Se ele costumava ir à sua casa?**

Eu não sei o que é que se passou com o meu filho. Eu casei e ele nasceu ao fim de 10 anos. **(A D. Maria só fala se quiser...)** Sim... o meu marido não queria filhos, mas eu não o quero culpar. **Então e a relação com o seu filho? Como era?** O meu filho foi pró liceu Camões e depois os primos foram pró São João de Brito. Ele até entrou, não entrou logo, mas como o director era muito amigo de uns primos meus que viviam ao lado ele entro lá e fez o 7º Ano. E depois foi naquele ano que era tudo facilidades. E foi p um curso de farmácia, mas ele nunca teve bom relacionamento com a mãe, nunca teve. **Quer passar á frente para não reviver essas memórias?** Não. Ele até dizia que eu que não era mãe dele, que era avó. Como eu já casei muita tarde, eu casei com 21 e tive o meu filho com 33.

Antes dele morrer, eu ia fazer umas picadas à vista e tinha que ir acompanhada, e depois de acabar o tratamento que levava um bocadinho de anestesia precisava que tivesse lá alguém para vir comigo para casa. Perguntaram-me quem estava lá a minha espera. Eu disse que tinha o meu filho. E eu vejo entrar a enfermeira a rir e diz: “Minha Senhora” e já vinha ele! Não é minha mãe, é minha avó! **Se calhar estava a brincar...** Não sei, não sei. E sempre aborrecido, sempre, sempre. E nesse dia é que eu dei cabo da minha vista mais. Porque ele nunca se sentava ao pé de mim, nunca, não sei, não compreendo

filha. **Então e antes de falecer, já mais recentemente?** Ele nunca me ajudava. E depois o pai não querer filhos... não sei, não sei.

**Vamos então passar à frente. Diga-me, em relação à relação que mantinha com o seu filho e àquela que mantinha com os seus pais que diferenças consegue encontrar?**

Eram outros tempos...E que não respeitasse os meus pais... oh.oh Eu tinha 18 anos ainda a minha mãe me deu uma sova!

**D. Maria, e em relação ao resto da família? Tem sobrinhos? Tem cunhados? Irmãos?**

Não tenho nada, sou filha única. Que é um horror. O meu marido era filho único. Da parte da minha mãe nada... alguma família mas nada...

**Então e diga-me uma coisa, aqui no lar costuma ter visitas?**

Sim veio alguma família, ao princípio vinham os meus vizinhos todos, mas claro que tudo tem a sua vida. E eu também não tou muito bem às vezes, um bocadinho por causa disso, mas então a vida é mesmo assim. Olhe, esta senhora de cá soube, que lá no meu prédio, e é tudo gente agora nova, porque venderam os andares. De maneira que todos me vieram cá ver... e logo nos primeiros dias. Agora... já não...

**Vamos então falar de outras coisas que não a quero ver triste!**

**D. Maria o que significa para si o envelhecimento?**

O envelhecimento o que significa? Inda ontem tive a pensar nisso... tive ontem a pensar ...Eu chamo a isto já a 4ª idade. Porque Nosso Senhor só nos devia deixar viver até à 3ª. Porque este bocado é o último. E quem tem filhos, e carinhos e esta lá. Olhe eu tenho a minha casa arranjada como nova. Inda lá tive no sábado!

**Agora e quanto à parte boa? O que é que encontra de bom? O que é bom desta 4ª idade como disse agora?**

Filha só lhe digo uma coisa... Aproveite a vida. Porque o meu feitio foi sempre um bocado fechado. Um bocado acanhada. E não gostar de reboição. E agora arrependo-me.

**Então e considera que as pessoas idosas são desvalorizadas?**

Não...eu desvalorizada não, porque tenho encontrado muitas pessoas boas...mas isso sou eu ... e sinto que ainda posso das muitas coisas boas, agora os outros...

**E quem julga que devia proteger mais os idosos? As instituições, com este la por exemplo, a família, o Estado, o próprio idoso? Quem julga que devia ser o principal responsável na protecção dos idosos?**

Eu acho que o Estado que devia ajudar os idosos. Porque merecem. E eu sempre tive amor a toda a gente.

**Diga-me uma coisa, D. Maria, como é que conheceu o Coração Amarelo?**

Foi na farmácia que me deram o prospectozinho que lá tenho ao pé do meu telefone e ainda lá está.

**Então e à quanto tempo isso foi?**

Um pouco menos de um ano. E depois esta era a voluntária (risos) [referindo-se a voluntária que estava presente] e **então o que é que costumavam fazer juntas?** Olhe foram poucas vezes até eu vir para o lar, fomos a comprar umas coisinhas para a minha prima. E fomos depois tomar um chá ou um café, já não me lembro e um bolinho...um pastel de nata (risos) fomos duas vezes ... **então e o que é que esta senhora veio trazer à sua vida?** Aiiii alegria [com um sorriso largo enquanto da a mão à voluntária] e **diga-me uma coisa, quando viu lá na farmácia a prospectozinho do Coração Amarelo, o que é que a fez telefonar?** Olhe foi uma amiga minha, vamos, não passa de hoje...**então e de uma forma geral, o que significa a entrada do Coração**



**Amarelo na sua vida?** A entrada de uma pessoa amiga, duas amigas, as duas caras lindas [referindo-se a coordenadora e a sua voluntária].

**E quais os benefícios que o coração trouxe para si?**

Olhe o que trouxe foi uma maneira de passar bem e de ter mais uma amiga. E como é que relação com esta sua amiga? Linda...ela é uma querida, umas amigas.

**E chegou a ir a algum passeio do Coração Amarelo?**

Bastantes vezes me convidaram, mas eu, ai obrigada, obrigada, mas ela sabe que eu sou um bocadinho encolhida.

**O que significa então o Coração Amarelo numa só palavra?**

Amizade

**Agora aqui é diferente, mas quando estava em sua casa, gostava que o Coração fizesse alguma actividade que não faz?**

Olhe que o Coração Amarelo fizesse sempre um louvar a deus sobre todas as coisas e aos nossos irmãos. Que o Coração Amarelo pudesse fazer desta vida uma calma, um gosto de vida...trazer a paz o mundo e principalmente aos nossos corações. E não deixar que se faça mal aos velhinhos e ás criancinhas.

**É beneficiária de alguma instituição sem ser o coração?**

Não.

**Observação:**

Vem de família bastante abastada. Nunca se deu bem com o filho, não encontra justificação. Não lhe chamava mãe mas sim avó. Tudo o que fazia pela mãe era com maus modos e de forma rude, sempre por obrigação e não por gosto.

## D. Fátima

**Sexo** – Feminino

**Idade** – 77

**Estado Civil** – Viúva

**Filhos** – Não

**Grau de Escolaridade** – Liceu

**Profissão** – Reformada

**Ultima Profissão** – Sócia gerente de empresa de transportes

**Posição religiosa** – Católica por formação dos pais, mas aceita qualquer religião desde que seja admissível.

**Grau de autonomia** – Autónoma

**Em relação à sua família, que tipo de relação mantém? Aqui há tempos falou-me de uma sobrinha, tem também a sua cunhada a D. Emília, que tipo de relação mantêm, costumam sair, costumam se ligar?**

Com a Emília (cunhada) a Emília pertenceu, pertence aliás a uma família anterior que foi do meu primeiro casamento, continuamos muito amigas, encontramos-nos, mas sabe a dificuldade que ela tem de comunicar. Depois com as minhas sobrinhas, houve um drama muito grande à 5 anos, o meu sobrinho foi criado comigo como um filho, foi assassinado, ficou a mulher dele com 44 anos e duas filhas, uma com 15 e outra com 18,pronto,essa é a minha família de sangue. Ahhh, de resto aquelas primas quando eu chego a minha terra que é prima para aqui, prima para lá. Portanto a família directa é esta, são as minhas sobrinhas que eu telefono todos os dias, todos os dias eu telefono. Porque tanto a minha sobrinha mais nova como a minha sobrinha mais velha já têm filhos. Portanto nestes 5 anos morreu o pai mas, agora já há mais 3 elementos novos na família, portanto isso também me alegra não é?! **Mas costumam encontrar se?** Vou todos os sábados a casa delas, ah elas vives do outro lado, em Almada, não, no Monte da Caparica, como vivem lá, trabalham é difícil de virem cá, não é ao sábado e domingo apetece é estar em casa ou sair com os miúdos, portanto sou eu que ao sábado a tarde desloco-me ate lá e a comunicação é também por telefone. Mas tenho outra família, **Ai tem outra família?** Tenho, tenho outra família que é do coração, a outra é de sangue e do coração mas esta é do coração. São os meus netos, que são filhos de uma filha do

meu marido e que ela é minha filhota e os meus netos todos os domingos me vêm buscar para jantar com eles. Eles têm filhos, os meus bisnetos, são uma família fantástica e são o desinteressadamente, por amor, eles têm muito dinheiro e eu não, desinteressadamente. São muito queridos, ate as mulheres dos netos são amorosas comigo, é daquele género que se precisar conta com eles.

#### **D. Fátima, agora gostaria que me contasse o seu dia a dia.**

Olhe, eu de manha tenho os meus hábitos de quando era empregada, levanto-me, tomo banho, tomo o pequeno almoço saio vou tomar o meu café, depois ou vou as compras ou vou a analista ou vou dar uma volta, mas de qualquer maneira a minha manha saio sempre e a tarde também, mesmo que chova. **Mas sozinha ou com alguém?** Sozinha. Dou me muito bem com todos os vizinhos mas não vou a casa de ninguém nem eles vêm cá a casa mas quando nos encontramos nas escadas é uma festa.

#### **Passando a outra parte da entrevista, diga-me, para si o que significa o envelhecimento?**

O envelhecimento tem em si varias fases, o inicio quando nós nos começamos a aperceber que a nossa vida esta a diminuir, a chegar...que estamos na recta final, eu falo por mim não é, a minha primeira impressão é que não vale a pena mais nada, pronto, não vale a pena mais nada. E depois há esse choque, de não valer a pena mais nada mas um bocadinho em sofrimento. Depois já depende de nos, da nossa mentalidade ultrapassarmos essa ideia e pensarmos o que for, virá. Portanto deixem me viver como eu quero e como eu gosto, sair quando me apetece, não sair quando não me apetece e fazer a minha própria vontade, é claro que nem sempre é possível mas de qualquer maneira é assim. E pensar que seja como deus quiser. Eu estou a espera de uma coisa certa que nos temos. O único temor que eu tenho, temor, pois mas cá esta, também penso, que já sofri entre aspas já sofri com isso mas agora já não tanto é dependência, ficar na dependência de alguém, ficar limitada. Isso é que, mas agora também já estou nessa, olha o que eu hei-de fazer, sofrer por antecipação não vale a pena. Seja aquilo que deus quiser.

### **Mas o que é bom nesta nova fase da vida?**

O que é que é bom? A minha liberdade, é dar-me bem com toda a gente, é se tenho inimigos não dou por eles e não lhes ligo nenhuma, mas tenho muitos amigos.

### **E considera que as pessoas mais velhas são desvalorizadas?**

As vezes são. São desvalorizadas, quer dizer, desvalorizadas. Sim, às vezes há esse, um comportamento um bocadinho depreciativo. Em relação aos idosos em geral e não especificamente a mim. Quer dizer, há quem diga a minha mãe é muito teimosa. A mãe tem a sua própria personalidade, a mãe quando chega a uma certa idade também não gosta que os filhos mandem nela. Os filhos pensam que vêm as coisas melhor que as mães e portanto as mães é que são teimosas. Porque não querem mudar a sua própria personalidade só para andarem atrás dos outros.

### **E que contribuídos é que a população idosa pode trazer para a comunidade em geral?**

È conforme a capacidade de cada um, isso é muito relativo. È conforme a capacidade de cada um. A vontade de cada um. Por exemplo o voluntariado é uma coisa muito importante, porque nos numa certa idade e com uma certa abertura podemos ajudar muito. De resto.. **E em termos de transmissão de conhecimentos de sabedoria adquirida ao longo da vida?** Eu acho muito interessante, para quem tem interesse por isso, ahhh....porque nunca é tarde para aprender. Eu não, eu tou acomodada, estou arrumada, não, não, não, quer dizer, gostava muito de saber, gosto muito de ler. Ahhh, gosto muito de uma conversação um bocadinho mais profunda. Mas de resto não tenho vontade, com muita pena minha, de ser voluntária de qualquer coisa. Um compromisso por mim ahhh já chega.

### **Então e quem é que julga ser o principal responsável na protecção dos idosos, o estado, a família, as instituições como os lares por exemplo, ou o próprio idoso?**

Bom, a família faz sempre falta não é? Mas desde que a família tenha ternura pelo idoso, se não, não faz falta nenhuma, se não é pior ainda, porque ainda faz sofrer mais.

Ainda dói mais. De resto o estado. Devia contribuir. Quer dizer no fim de contas as várias associações de apoio que são, extraordinárias. São associações que deviam ser apoiadas.

**Agora vamos falar um pouco da instituição.**

**Como é que tomou conhecimento do Coração Amarelo?**

Com a Isabel Namora. Há 4 anos, para 5 anos.

**O que a levou a procurar o Coração Amarelo?**

Ahhh, quer dizer, não fui eu que procurei o Coração Amarelo. O Coração Amarelo veio de encontro a minha, as minhas necessidades. E eu aderi imediatamente, até porque gosto muito da Isabel, e a Isabel é uma pessoa especial e nos tive, os uma fase da nossa vida em que estávamos muito próximas uma da outra, dos nossos problemas, temos muita coisa em comum. E isso aproximou-me muito da Isabel. Portanto... **E o coração veio por acréscimo?** Pois foi por acréscimo.

*Foi naquela fase em que ela perdeu o sobrinho e eu perdi o marido (refere Isabel Namora) nos conhecíamos-nos, mas só que a D. Fátima com a perda do filho eu com a perda do marido e no fundo eu conhecia o sobrinho e ela o meu marido. E então nos juntamos-nos e então eu como era voluntária, falei-lhe e é isso mesmo. (continua Isabel Namora) **E foi a D Isabel que ficou com a D Fernanda como beneficiária?** Não, eu fiquei mas entretanto como eu passei a coordenadora, depois arranjei a Maria Carlos, tive o cuidado, porque normalmente eu faço isso, tenho o cuidado de conhecer as pessoas, e as voluntárias. E eu disse, logo, ela disse ai eu quero a Isabel, eu disse logo, não, eu vou arranjar uma, e fica à mesma comigo. Foi tiro e queda.*

**E o que se alterou na sua vida com a presença do Coração Amarelo? Por exemplo, o seu dia a dia alterou-se de alguma forma ou não?**

Ahh, quer dizer, sinto apoio, sinto apoio. **Não há nada que faça agora com a sua voluntária que não fazia antes? A D. Fátima sempre saiu, sempre foi a rua?** Sim, mas quer dizer, por exemplo, quando vamos ao cinema ou ao teatro, não iria sozinha. Mas por exemplo a Maria Carlos, ela organiza chás, e eu vou, sozinha não ia.. Embora

tenha amigas que vêm ter comigo e vamos até ali à Guerra Junqueiro tomamos um chazinho, uma coisa qualquer. Mas com a Maria Carlos, já ela combina, vamos ao cinema, já fomos ao cinema, ainda ontem. Sozinha não ia. Também quando vou ao medico ela acompanha-me, praticamente todos os dias me liga. Ela é uma pessoa excepcionalmente bem-humorada. é professora, tem uma certa cultura e que vê as coisas com um positivismo embora já tivesse sido bastante melindrada. Tudo nos dá vontade de rir. Isso é óptimo. **Então em termos gerais quais as necessidades que foram colmatadas pela instituição?** A companhia. E já tenho ido aos lanches, aos chás, aos passeios. A Isabel diz vamos e eu vou.

**De uma forma geral explique-me o que significa para si a entrada do Coração Amarelo na sua vida?**

Pois exactamente o Coração Amarelo entrou na minha vida como um suporte. Como um cajadinho! Sinto apoio, portanto sinto-me protegida, sinto que se precisar, tenho o Coração Amarelo.

**E consegue definir os benefícios que a instituição trouxe para si numa só palavra.**

O apoio.

**Como é que caracteriza a relação a relação que mantém com a sua voluntaria.**

Amizade e compreensão. Nos compreendemo-nos muito bem.

**A D. Fátima já me disse que, participava nos lanches e tudo isso com o Coração Amarelo. Diga-me, há alguma actividade que gostaria de ver desenvolvida pelo Coração Amarelo que ele ainda não faz?**

Nunca pensei nisso, mas não.

**È beneficiaria de alguma outra instituição?**

Não, quer dizer da AMI sou associada, mas de resto não.

## **D. Felicidade**

**Sexo** – Feminino

**Idade** – 95

**Estado Civil** – Solteira

**Filhos** – 1 filho falecido há 20 anos

**Grau de Escolaridade** – 4ª classe

**Profissão** – Reformada

**Ultima Profissão** – Modista

**Posição religiosa** – Católica praticante

**Grau de autonomia** – Autónoma

**D. Felicidade, não sei se podemos falar um bocadinho do seu filho, disse me que já tinha falecido, se calhar se não quiser falar disso não falamos, era só para saber como era a vossa relação, se era uma boa relação, se ele a vinha visitar?**

O meu filho para mim uma pérola que esta no céu

**Então a vossa relação era mesmo muito boa...**

Olhe, ele achava muito graça, ele contava isto, com muita graça para ele coitadinho. Nos meus anos, oh mãezinha almoçar já não pode ser que tenho muito que fazer vou jantar. Olha meu filho, tu não vens jantar nem almoçar porque vens a correr, eu faço anos todos os dias vem no dia que tu quiseres. Não era só mãe, era mãe e amiga.

**Diga-me uma coisa D. Felicidade, em relação à relação que mantinha com o seu filho e aquela que tinha com os seus pais quais é que são as diferenças que vê?**

Eu acho que, diferença ahh posso lhe dizer que os meus pais, posso lhe mostrar ate pela fotografia, acho que as fotografias das pessoas dizem sempre qualquer coisa ahh era uma casa de interior, não era rica, vivia do seu trabalho onde havia muito respeito e educação. Havia muito amor uns pelos outros. Posso lhe dizer, a minha mocidade foi

muito feliz. Os meus pais eram muito bons, minha mãe era uma querida, uma santa e os meus pais foram maravilhosos, perante os seus filhos.

**E em relação a restante família que tem? Não sei se tem sobrinhos, cunhadas, irmãos, como é a vossa relação hoje em dia?**

Bem, talvez que as pessoas não possam dar tanto quanto o que gostariam de dar porque a vida hoje é diferente. As pessoas estão empregadas, as pessoas têm que estar...cuidar dos filhos e leva-los aos colégios e busca-los. Quer dizer, para mim não acho ah não é comparável a vida de hoje. Para mim as mulheres são mais sacrificadas, é diferente, é uma vida com um casamento diferente.

**Mas costumam ligar se uns aos outros e visitar se e tudo isso?**

Hum quer dizer...ate a minha esperança é as crianças não era? ah o menino é criado com a mãe o miminho da mãe, eu já fui uma mãe, e avo. E hoje com uma pessoa que eles não conhecem, educações diferentes, maneiras de pensar diferentes, é uma educadora que tirou um curso...pode ser uma pessoa completamente diferente do curso que ela tirou. Eu lido com muitas medicas, médicos e outras pessoas, que tiraram um curso que não quer dizer nada com a pessoa que é dele, não tem nada a ver com a pessoa.

**Outra coisa D. Felicidade, como costuma ser o seu dia a dia?**

Oh é muito variável. É muito variável...

**Então mas costuma sair, estar com as suas vizinhas?**

*Não se consegue apanhar aqui, (refere D. Luísa, voluntária)*

Eu digo que foi um anjo que a enviou...



**Nós já vamos falar dela mais á frente, quero ver o que é que tem a dizer!**

**Então mas costuma sair aqui com as suas vizinhas?**

As vizinhas... com está? Passou bem? Muito obrigado. Como está, é preciso alguma coisa... e tenho a sorte, de ter muitas amigas, ter muitas pessoas que se interessam por mim, se querem saber se eu estou bem, sou muito feliz. Desse ponto de vista sou muito feliz. Olhe, sabem que se estou doente, telefonam, vêm cá. Portanto eu fui da acção católica, por isso talvez tenha muitos amigos. Agente fala, e portanto ainda tenho amigas desse tempo. Há uma senhora que foi lá acima ao almoço e que é a Nazaré, ela fala dos nossos tempo, nos nossos tempo não era assim, nos nossos tempos não era assado, eu digo: Oh, filha isto hoje já nada é nada...não é que não haja pessoas, como é que eu vou explicar...agora é mais difícil ser feliz, é mais difícil a pessoa ser feliz. Acho que é muito mais difícil uma pessoa ser feliz, porque nos éramos amigas, mas também trabalhava, toda a gente trabalhava, olhe para lhe dizer assim como é que eu gosto das pessoas, ah, como lhe disse era modista e fiz vestidos para uma família durante 60 anos, era a Tizinha , a Tiz, hoje quem me da o almoço é a Tiz, eu não gosto de criadas, só gosto da minha Tiz, eu não quero que me deites, eu quero me deitar sozinho porque hoje não ta cá a minha Tiz, diziam os miúdos. **Era uma amiga para eles?** Sim era uma amiga.

**D. Felicidade, o que significa para si o envelhecimento?**

O envelhecimento, é a falta de amor. A pessoa quando não tem amor envelhece mais, o amor é como, deixe ver como é que o meu pai se explicava... não era o amor, era a educação e o amor, ele dizia que era tão precisa como a luz para a vida. A educação o respeito e o amor. As pessoas hoje quase que não têm tempo de pensar no amor. A Sara já viu? Chega a casa, dar banho aos miúdos, tem que lhes dar de comer, tem que os deitar. Quer dizer é uma vida que a pessoa, por muito que queira dar, não tem o suficiente, a pessoa, por muito que queira não tem o suficiente. Então e acha que o envelhecimento... sim significa a perda do amor. Porque a pessoa não tem tempo para se dar ao outro, não tem tempo para o escutar, para o ouvir.

### **Mas ser idoso também acarreta algumas coisas boas, ou não?**

Eu só desejo fazer 100 anos! *A D. Felicidade tem uma teoria muito engraçada, não me venham dizer que não querem viver, isso é mentira, as pessoas querem sempre viver eu acho qualquer é teatro! (diz a D. Luísa, voluntária)* Uma senhora que eu conheço tem um filho maravilhoso, e graças a Deus acho que não tem de que se queixar, e ela disse-me: ai eu só queria era morrer... e eu disse-lhe: pois e é de amores!

### **E acha que as pessoas idosas são desvalorizadas pela sociedade, não à D. Felicidade, mas no geral?**

Depende, há pessoas de idade, que eu também! Dizem: eu quero, posso e mando. E sou velhinha. A idade depende muito do temperamento vida pessoa. Eu quando a minha irmã teve infelizmente naquele lar, eu aprendi muito. Aprendi muito a maneira de ser das pessoas. Olhe há filhos que chegam ali, elas coitadinhas nem se sentam têm medo de cair! É ao longe...então como é que está? Pra aqui estou! Pois então o que é que há-de fazer respondem-lhe! E depois ... já são horas de ir!!! **É visita de médico...**nem chega! Quer dizer o medico ainda diz: como vai? Ai dói-me isto! Então vou-lhe medir a tensão e ali...nem há nada (risos) mas sabe eu como sou muito atrevida uma vez tinha que descarregar. A sua mãezinha agora já vai falando e diz ela... Acha? (risos) sabe eu tenho os dois extremos, eu não faço isto por falta de educação... é por feitio! Digo eu assim, não fala com ela como é que quer que ela responda! (risos) há assim esses, mas também há os filhos que vão depois do emprego, ainda vão dar um beijinho. É muito a maneira como...talvez, tem que se semear muito para se colher alguma coisa!

Exacto...tem que se semear muito... mesmo depois da pessoa já estar de idade, e serem avos e tudo isso, mesmo assim a pessoa tem que semear para colher alguma coisa, alguma esmolinha que lhe queiram dar. A pessoa tem que estar quase a esmolar, as vezes quase a esmolar um bocadinho de carinho que lhe queiram dar, tudo é muito caro, não se respeita muitas vezes a presença...bem é muito complicado, a convivência de pais para filhos vai muito da maneira como se semeia. Eu acho que é assim, a pessoa tem que semear, a senhora tem uma flor, se não lhe vai pondo aguinha de vez em quando ela murcha... e como o amor com as pessoas. Se agente não tiver um carinho para uma pessoa, se não disser és querida, se não disser nada, não é nada.

**Então e que contributos é que julga que a pessoa idosa pode trazer para a sociedade em geral, em termos de conhecimentos, sabedoria, experiência de vida...**

As pessoas, acho que as pessoas apanharam um grande choque, as de idade porque, isto é um faz de conta, a Sra. é professora, e era boa tarde Sra. Professora, e agora, começam a olhar uns prós outros e a fazer caretas quando entra a professora, é uma educação completamente diferente.

**Então mas não acha que os idosos através de tudo o que foram adquirindo ao longo da vida têm alguma coisa a transmitir a estes jovens?** Podem transmitir a mudança...sim com muito jeitinho...pode ser que queiram colher alguma coisa.

**Então e quem acha que deve ser o principal responsável na protecção dos direitos dos idosos? O Estado, Família, Instituições; o próprio Idoso?**

Deve ser um conjunto de todos, eu ontem tive a ver os homenzinhos...eu acho...há uma coisa que me choca imenso e eu gostava de lhes dizer a eles. Ahhh há uma coisa que eu acho feia, não é o que eles dizem uns aos outros, é eles rirem-se uns dos outros, nos debates, eles riem-se do que os outros dizem, achincalharem, não há respeito. O Sr. diz uma coisa, eu digo assim, eu sou católica graças a deus, mas pode estar uma pessoa qualquer que não é católica ao pé de mim, acho que eles não se respeitam uns aos outros porque todos tem direito de serem o que querem ser (referindo-se a políticos) aquele não presta...eu sou melhor que tu...eu é que sou bom tu não prestas...fazes só asneiras eu é que sou o bom, tenham paciência isso é uma coisa que brada aos céus

**Passando ao Coração Amarelo, como é que tomou conhecimento da instituição?**

Eu não digo à Sra. que nós temos um anjo da guarda no céu e ele muita vezes, quando é preciso agente contactar com ele, não é dizer deixa-te estar aí, agente tem que falar com ele assim como com os filhos e os netos e as pessoas, agente pede a nosso senhor que nos proteja não só a nos mas a todas as pessoas que precisam. A minha irmã coitadinha dizia sempre os aviões nossa Sra. os guarde, temos um grande amor pelo próximo.

**Então mas como foi? Foi na televisão, foi alguém que lhe falou, foi como?**

Quem veio cá a casa foi uma senhora, também franciscana, tava a falar com ela e diz ela, se eu queria ir a uma reunião e olha foi ate agora.

### **E foi há quanto tempo?**

Não sei bem, foi há quase dois anos... *consigo D. Felicidade eu estou vai fazer dois anos mas teve outra voluntaria não teve?* (D. Luísa) tive já outra voluntaria, que tinha duas filhas, e ai esta eu compreendia que ela gostava de mim, gostávamos uma da outra tínhamos a mesma maneira de pensar, mas a s filhas não queriam, quer dizer, não queriam e precisavam do tempo que ela perdia comigo. Aqui é que é a ver4dade nua e crua. Eu compreendi, e disse-lhe, eu gostava muito dela, mas para ela ter sossego na casa dela e viver bem na casa dela, primeiro ta a família e as filhas **E quanto tempo teve essa voluntária D. Felicidade?** Foi pouco tempo... estou no Coração há uns dois anos e pouco.

### **A sua amiga falou-lhe do Coração Amarelo, então e porque é que se inscreveu?**

Porque uma vez uma senhora...ela inscreveu-se como e nos somos muito unidos, somos irmãos. Então e resolveu ir para o Coração Amarelo porquê? Porque ela disse que eu tinha tempo...quer dizer eu queixava-me da solidão, e ela coitada tem o filho, tem a nora que é doente, tem muitos problemas, e ela diz-me assim Oh filha eu gostava tanto de ir ai hoje, mas olha é só uma palavrinha por telefone, porque isto aqui está...

Mas olha eu vou dar a tua morada e uma senhora vai ai ter contigo.

### **Então e agora tendo em conta, a D. Luísa, já que a outra voluntaria teve pouco tempo, o que é que se alterou na sua vida com a entrada do Coração Amarelo? Sai mais costuma fazer coisas que não fazia, viu aquela solidão mais ...**

Realmente a vida mudou muito para melhor, o estado de nervos, quer dizer a nossa maneira, quer dizer a Sra. D. Luísa para mim tem um temperamento alegre. Bem disposto e que ajuda os velhos, porque os velhos muitas vezes não precisam de mais nada só carinho e um riso, um olá, tas boa, dormiste bem?

**E costumam sair as duas?** Aiii...vamos pa rapioca!!! *Ela é muito rapiqueira! Anda sempre na rua.* (D. Luisa) A D. Luísa telefona-me ou eu telefono-lhe eu posso tar naquele dia com aquela saudade muito grande do meu filho, agora a minha irmã que era como se fosse uma filha...de maneira que esta senhora tem sido para mim uma pessoa muito importante.

**E o que significa para si a entrada do Coração Amarelo na sua vida?**

Sair da solidão

**E se lhe pedisse para me dizer numa só palavra...**

Sair da solidão...

**Então e como é a sua relação aqui com a D. Luísa?**

Eu acho que é uma grande amiga, o tal anjo da guarda que nos aparece e nem sabe de onde ele vem. E de um momento aquele dia que estava cinzento e parecia que ia chover, começou a ficar com sol...

**E outra coisa, De Beatriz, já sei que foi à praia, agora à pouco tempo, foi à praia azul. E já foi a mais passeios com o Coração Amarelo?**

Já fui. E para além dos passeios e tudo isso que o Coração organiza, há alguma actividade que gostava que o Coração Amarelo realiza-se...uma que ainda não faça? Acho que eles fazem tudo quanto podem.

**E é beneficiária de alguma instituição assim deste tipo?**

Não

## D. Ana

**Sexo** – Feminino

**Idade** – 93

**Estado Civil** – Viúva

**Filhos** – Não

**Grau de Escolaridade** – 4ª classe

**Profissão** – Reformada

**Ultima Profissão** – Doméstica

**Posição religiosa** – Católica praticante

**Grau de autonomia** – Semi-dependente.

### **D. Ana , em relação a sua família, tem cunhados, tem irmãos, tem sobrinhos?**

Tenho muito, a minha família é muito grande, o que é, esta muito espalhada, porque a família de irmãos tenho só um aqui e esta muito doente também, não anda, esta numa cadeira de rodas e as minhas sobrinhas só tenho as filhas dele, mas também trabalham estudam, eu sei lá. **È a vida de hoje em dia, mas por exemplo, elas costumam vir cá a casa?** A Delia vem mas também é só ela porque aqui do meu irmão é mais ela que tem o cuidado de vir cá, ela é muito minha amiga, a minha sobrinha. Os outros coitados, moram fora de Lisboa, trabalham, também têm família doente e depois trabalham e ainda vão para casa fazer o seu trabalho doméstico, da vida deles

**Mas costumam se telefonar ao menos para saber se esta tudo bem e tudo isso?** E, pronto, tenho uma irmã mas vive em Sintra, que também não esta nada bem de saúde e depois isso faz me muito mal para o grande stress que eu tenho, tenho um stress tão grande ai meu deus, mas a pressão que as vezes me da vontade...

**Tem de ter calma, agora diga-me uma coisa, alguém da sua família costuma vir busca-la para um passeio, para, qualquer coisa, para estarem todos juntos?** Mas eu é que não posso **Agora já não pode, mas antes quando podia?** Ai isso vinham, a minha irmã então vinha muitas vezes e a minha sobrinha, uma que mora na estrada que vai para Setúbal, não me lembro como se chama o sitio onde ela mora, parece que é Cruz de Pau, passa se Corroios não é, depois ainda é mais para lá. Mas nem todos cá vinham, era só, porque eu tive cá um sobrinho e uma sobrinha, a sobrinha teve dos 11

aos 22, que casou daqui, o rapaz esteve cá a estudar na universidade aqui em casa, era um filho que eu tinha. Também se formou, foi para Bragança, formou-se em.... depois foi para juiz, em Bragança. Agora a mulher trabalhava em Vila Real que também é formada e ele pediu a transferência para Vila Real e agora compraram lá um andar e moram todos lá.

**Mas continua a falar com ele não continua?** Não que ele nunca me telefonou, saiu, ele tem também um irmão lá do outro lado.....e quando ele vem cá as vezes ver o irmão, passa por cá, mas passam-se anos, eu já não sei a quanto tempo não o vejo. Os miúdos neste ano já não têm, uma vai fazer 16 anos, o outro é mais novo também parece que dois anos e nunca incutiram no espírito dos filhos, nem a mulher nem ele, nunca me telefonam, nunca e passam-se anos e anos que não o vejo, esteve aqui, formou-se daqui. Como se fosse um filho e depois foi embora e esqueceu-se.

E um filho, mas um filho bem tratado, eu até lhe dava de tudo, era roupa, comida, pequenos almoços, era os fatos que levava para a universidade, tinham que andar lá todos...Olhe, eu tinha um cuidado nele como se ele fosse meu filho, só que ele foi um ingrato, é um ingrato, e pronto, mas não estou arrependida, que seja por Deus

**Claro, fazer bem nunca fez mal a ninguém**

Eu cá não estou com a consciência pesada, nunca estive nem estarei porque o meu feitio não dá para isso, eu não sou reservada, eu só desejo o bem-estar de todos e se eu tenho queixa de alguém, mas pronto, deixa-os andar e que Deus os proteja

**D. Ana, se calhar agora quando sai é só mais para ir ao médico e tudo isso não é?**

É, a Sra. D. Ana Maria vem cá para me levar a passear mas eu canso-me e depois tenho estas pernas, olhe tenho as cheias de derrames e agora tenho grupinhos, mas agora são grupinho e doem-me e continuo a por a pomada e o tratamento que a médica me mandou fazer, só que eu canso-me a andar na rua e a D. Ana Maria sabe muito bem que eu não posso ir. Mas quando for fazer a ecografia é só atravessar a Alameda, é logo naquela rua que vai para a praça **Então mas antes, antes de a D. Ana ter de estar aqui em casa a D. Ana saia?** Saia, então ia fazer as compras, ia buscar o pão, ia buscar o leite, fruta ia a praça peixe carne ia fazer as minhas compras nas lojas que eu precisava de ir. Às vezes ia também e aproveitava e via montras, saia.

**E com os seus vizinhos, tem algum tipo de relação, assim, vêm cá a casa?**

Dou me bem com todos. Nunca, nunca, nunca, moro aqui a 54 anos, pois eu nunca tive o mais pequeno aborrecimento com nenhum inquilino, porque eu faço o possível para não incomodar ninguém, para não incomodar ninguém. Eu sou assim. Alguns são mesmo amigos, outros são conhecidos, mas pronto. Não se pode, esses, aparecer nas escadas e relacionar muito e eu faço de conta que não percebo, falo muito bem, e, e pronto. 54 anos é uma vida a viver aqui, uma vida inteira.

É, e aquela Sra., a D. Maria Emília agora também coitada tem o problema do marido, tem que lá ir também muitas vezes, e é longe, é lá para o pé do Magoito, esta lá num lar, que é da TAP. E ela vai lá muitas vezes, mas eu falo com ela, e ela coitadita, tem sido sempre muito minha amiga, mas não tem ninguém também que a ajude. Ninguém, tem um filho mas não mora cá. E, então, lá tem que ir também ver o marido e, olhe, é uma vida também triste.

**Mas pronto, tem aqui amigos e de vez em quando falam e vêem se e apoiam se uns aos outros, não é?**

É

**D. Ana, diga-me o que é que significa para si o envelhecimento?**

O envelhecimento, olhe, é uma tristeza. Ser uma tristeza sabe porquê? Porque se eu tivesse alguém que me fizesse qualquer coisa, todos os dias cá em casa, eu descansava mais e parece que não lembrava tanto o cansaço nem a velhice, não é? Mas eu ter que fazer porque eu tenho uma Sra. Que vem cá, mas vem uma vez por semana e, e então tenho de fazer nos outros dias a minha vida.....

**Pois, sozinha.**

E a minha família, a minha irmã e uma sobrinha que eu tenho, vêm cá muitas vezes e as vezes trazem comida já feita mas há coisas que eu me apetece de fazer de comer, porque as vezes aquelas coisas que elas trazem, como o primeiro dia, depois congelo o outro e quando me apetece volto a comer. Trazem uma sopa muito boas eu também a faço aí muito boa, muito boa mesmo, forte. E coitadas, fazem o que podem, não é? e que, pronto, eu também tenho que me mexer apesar da situação em que vivo porque senão, se fico parada, então ficam os músculos, ficam mortos, não é?



**Claro. Diga me uma coisa, disse que envelhecimento causava tristeza, mas trouxe lhe alguma coisa de bom, ou não?**

Alguma coisa de bom para mim, de bom, é chegar a esta idade que deus deixou chegar. Mas também se eu tivesse saúde e que tivesse alguém, por exemplo, filhos ou alguém como tinha antigamente, família, agora estou sozinha, sozinha com Deus, mais nada. E depois as vezes da me tristeza. Assim da me tristeza viver, por isso não me importava nada de me ir embora quando deus quiser.

**Então diga me uma coisa, acha que as pessoas idosas, não a D. Ana mas as pessoas idosas no geral, acha que elas são desvalorizadas?**

Nem todas, nem todas, porque há pessoas que têm muita vida, muito espírito e gostam de viver e depois não têm os problemas de família que eu tenho, porque se eu visse a minha família toda bem eu acho que também estaria melhor, não é? Mas eu que fui sempre uma parva, que me preocupava sempre com os outros, mais do que comigo. E principalmente a família, tenho um sobrinho que não pode andar também, a muitos anos e tirou um curso e nunca pode trabalhar por causa de saúde, nunca. E ele é engenheiro químico mas nunca pode trabalhar. A doença atacou o muito novo e a família, prontos, esta toda doente, toda. Eu tenho muita pena e depois isso de noite eu nem consigo dormir.

**Que contributos acha que as pessoas idosas podem trazer para a sociedade de hoje em dia?**

Oh, a sociedade e a juventude muitas vezes nem querem saber. A mim esta juventude uma vez insultaram me. E eu digo assim, olha, para a canalha, para dois rapazes, eu estava em Sintra e fiquei no carro enquanto a minha irmã foi lá, fazer um trabalhito dela que tinha de fazer no banco. E depois vêm dois rapazes já de 15, 16 anos e disse-me, andavam a jogar à bola, e eles disseram “Ó velha, tira dai o carro! Velha tira dai o carro” e eu disse assim, olha pede a Deus que alguém um dia te chama velho, porque eu não tenho desprezo nenhum de ser velha, agora tu é que és um grandessíssimo mal criado porque se tu queres jogar à bola não é neste sitio que vens jogar à bola, vai jogar

para o campo. Muito mal-educado. Por isso eu digo que muita desta juventude não querem saber. Ate..., sei lá insultam-nos.

Mas é engraçado, porque se formos a ver as pessoas idosas, os tempos agora são outros mas as pessoas idosas, têm uma história de vida que podem transmitir aos outros.

E olhe eu mesmo hoje, eu sempre gostei muito de ouvir as pessoas idosas contarem coisas lá do tempo delas e falar de religião e depois eu tinha uma avo que era muito católica, muito religiosa, e as vezes... a minha mãe morava num sitio e a minha avo morava no concelho de Vila Pouca de Aguiar e nos também, mas a freguesia era outra. E a minha avo vinha cá muitas vezes e eu gostava muito, pois eu delirava que a minha avo no caminho, me conta-se coisas lá do tempo dela. Mas há muita canalha, muita juventude que não gosta. Até insultam.

**Então e quem é que julga que deve ser o principal responsável na protecção dos idosos? O estado, a família...?**

O Estado devia... eu bem sei que o estado também não pode valer a tudo, porque eles têm também uma despesa muito grande, principalmente dos hospitais. Olhe que só quem vai ao hospital é que vê o dinheiro que é preciso despender para tudo. Porque agora os hospitais mesmo assim, estão melhores do que aqui há muitos anos atrás. Muito mais asseio, as roupas da cama e de vestir e tudo, muito melhores, muito bonito, ate com aqueles desenhos e tudo, mas o estado, por exemplo, pessoas que não têm outras possibilidades, devia dar uma ajudinha, no aumento da renda, da carestia da vida, dar um subsidiozinho. Porque se dão qualquer coisa no fim do ano no aumento das pensões eles aumentam mais tudo. E isso não faz sentido.

**Pois....Então vamos passar agora a falar um bocadinho do Coração Amarelo. Como é que conheceu o Coração Amarelo?**

O Coração Amarelo, eu fui lá à médica, a minha médica e depois, contei-lhe o que agora estou a contar, que estava muito triste e só e muita depressão e tudo. E depois a doutora disse, “ai mas isso não pode ser D. Ana, tem que se distrair tem que fazer por sair” quer dizer nessa altura inda eu andava melhor, inda ia à rua. Mas também...Ela disse-me “ nós temos ai uma assistente social, eu vou chama-la e ela vem cá e fala consigo” de maneira que então a medica chamou a Sra. Dra. Joana, muito simpática,

não desfazendo, uma simpatia. E depois ela esteve-lhe a dizer “olhe, veja lá se arranja alguma coisa com que a D. Ana se entretenha, se distrair porque ela esta muito, muito sozinha” e ela disse “ olhe, só se for o Coração Amarelo” e eu digo assim pá Dra. Ou Dra. “Arranje-me qualquer coisa, seja o Coração Amarelo ou azul, ou lá o que me poderem arranjar” então ela falou para lá e depois deu-me um numero de telefone de lá e falei eu para lá também, e depois disse “ eu sou uma velhota (ate disse assim mesmo) que a Dra. Joana falou para ai para ver se as senhoras me podem dar um bocadinho de auxilio” foram muito atenciosas todas, com quem falei aquelas senhoras são formidáveis, muito atenciosas, e depois disse assim “ ai então esta bem, olhe nos vamos mandar ai uma senhora” mas não foi no mesmo dia, foi outro dia, e cá veio e se combinou, tudo e fiquei assim beneficiária do Coração Amarelo. E tenho dado uns passeiozinhos, e dava porque podia andar, não é...e agora têm-me oferecido e eu não posso.

### **E foi há quanto tempo que se juntou ao coração?**

Olha isso agora não sei... há para ai uns 4 anos.

### **Então o que a levou a procurar ajuda foi esse estado depressivo, essa solidão essa tristeza, não foi?**

Foi, foi, porque fui a vários sítios, isso era um convívio, mas eu inda podia andar melhor, embora não andasse bem porque eu tenho osteoporose, não é? Mas não era como agora. E então podia andar, e eles ajudavam-me também, levava-me uma senhora também que era de lá e depois amparavam-me. E depois íamos almoçar fora, íamos ao almoço do natal, íamos à expo. Oh inda andei para ai também na boa vaiela.

Então e o que é que se alterou, por exemplo a nível do seu dia a dia, agora com a D Ana Maria. De vez em quando ela vai dar uns passeios consigo à rua não é? Agora não posso ir, mas quando podia ia muitas vezes, íamos muitas vezes, só que agora as minhas pernas não ajudam...

### **Então e a Ana Maria, costuma acompanhá-la ao medico, a farmácia, ao banco?**

Sim, sim, sim. e ate me faz o favor de marcar exames, analises, uma ajuda muito grande. Muitas vezes é a Ana Maria que vai a minha medica, porque eu não posso eu canso-me, então ela vai lá, mostra as minha analises, traz-me os medicamentos... **Então passou a sair mais desde que passou a ter companhia?** Pois foi, até ali tinha que ser a minha irmã a vir se Sintra, mas eles tinham tanto trabalho, oh meus Deus.

**Consegue assim de uma maneira muito geral explicar-me o que significou para si a entrada do Coração Amarelo na sua vida.**

A mim foi a coisa melhor que ate agora eu podia ter para mim, depois de viúva foi a coisinha melhor que eu tenho. Que eu tive e continuo a ter, só que o Coração Amarelo não tem culpa de eu não poder andar, porque elas têm-me convidado, pós passeios e pa eu ir aqui e alem, mas eu não posso, para que é que eu hei-de ir dar maçada as pessoas. Acartar comigo, praticamente, têm que acartar e eu não me sinto bem. Porque também não tenho o direito de fazer as pessoas se incomodarem tanto comigo. Mas aquele tempo ainda eu podia andar melhor, é claro que maçava as pessoas, mas não precisava tanto, não me sentia tão dependente.

**Diga-me uma coisa, consegue definir os benefícios que o coração trouxe para si numa só palavra?**

Todos... risos

**E como é que é a sua relação com a D. Ana Maria?**

É ótima, esta senhora, esta senhora ...ai Jesus, ela desfaz- se em vontade, desfaz-se em amabilidades, ela não quer que eu precise de alguma coisa e que não lhe diga nada, diz sempre pa eu telefonar, e coitadinha tem o seu trabalho, tem a sua vida a casa.. tem muita ocupação...mas ta sempre pronta, sempre presente para mim. Uma amiga....mas se alguma amiga fossem como esta....a D. Ana Maria...parece que não haveria tanta maldade.

**D. Ana, agora não pode fazer as actividades que o coração realiza, mas para além dos passeios que sabe que a instituição faz, doa lanches... existe alguma coisa que gostaria que o coração realiza-se, em termos de actividades, passeios...**

Eu acho que faz tudo, tudo e o melhor que pode.

**Então e a D. Ana é beneficiária de mais alguma instituição?**

Não, não só do Coração Amarelo.

## **Sr. José**

**Sexo** – Masculino

**Idade** – 75

**Estado Civil** – Viúvo

**Filhos** – 3 filhos. Um na França. Outro cá. E uma filha que a um ano e tal que não vem cá.

**Grau de Escolaridade** – 4ª classe

**Profissão** – Reformada

**Ultima Profissão** – Vendedor

**Posição religiosa** – Católico

**Grau de autonomia** – Dependente, cadeira de rodas.

**Sr. José, não sei, já falou um pouco dos seus filhos, tinha aqui uma pergunta que não sei se me quer responder mas só responde se quiser, é a seguinte: gostava de saber como é que caracteriza a relação que mantém com os seus filhos, se se visitam, se se telefonam?**

A da França desde que para lá foi ainda não veio cá. **Costuma ligar lhe?** Telefona muita vez. A filha telefona mas nunca mais cá veio a casa. Mora aqui em Sto António dos Cavaleiros...é muito longe!?! Com o outro, a coisa esta um bocadinho torcida. Não é filho da minha esposa, é filho de uma outra senhora. Mas depois ela não queria nada quando o foi para criar, agora por fim já queria tudo. Não pode ser assim...

**Sr. José, tendo em conta a relação que tem com os seus filhos e aquela que tinha com os seus pais, quais acha que são as principais diferenças?**

Com os meus pais, olhe devo-lhe dizer que eles ajudaram-me sempre, sempre foi boa, mas já faleceram, que a minha mãe ta enterrada, o meu pai ta em Santarém numa gaveta. Não fui ao funeral dele, nem dos meus avos nem dos meus tios, porque andava sempre em viagem, quando eu vinha a saber já estava feito.

**E em relação, ao resto da família, não sei se tem irmãos, sobrinhos?**

Não, não tenho nada... **então para além dos seus filhos não tem ninguém?** Primos... **e com os seus primos qual a relação que mantém, costuma falar com eles?** Agora já há muito tempo que não, eu não posso sair de casa, eles moram quase ao pé de Fátima, e é difícil... **mas costumam telefonar-se?** Muito pouco, é raro.

**Sr. José, agora o seu dia é feito aqui em casa, porque não pode sair, mas anteriormente costumava sair, conviver com os seus vizinhos?**

Absolutamente. Só depois de reformado é que convivo com eles porque a minha vida era sempre lá fora. Conheço o país do Algarve ao Minho, terra por terra, não cidade por cidade, terra por terra.

Então mas eles costumam vir cá a casa visita-lo, estar consigo? Pouco... muito pouco. Aqui convivemos todos mas respeitamos muito a vida uns dos outros. Se precisar de alguma coisa e chamar eles tão sempre pronto, mas com respeito ao resto, estão na casinha deles.

**Mudando agora um pouco o rumo da nossa conversa, diga-me Sr. José, o que significa para si o envelhecimento?**

O envelhecimento é o fim da vida

**Mas não tem mais valias?**

Não sei... sempre gostei muito de trabalhar.

**Então e considera que as pessoas mais velhas são alvo de discriminação?**

São, isso são.

**E quais acha que são os contributos que as pessoas idosas podem trazer para a sociedade?**

Não sei talvez, alguns ensinamentos, não muitos mas alguns, porque as coisas estão-se a modificar todas...tudo a ser mais moderno...

**E quem acha que deve ser o principal responsável no cuidado aos idosos, o estado, a família, as instituições...?**

Eu acho que o Estado e certas instituições têm obrigação, não é? nos trabalhamos uma vida inteira para a Nação... e depois esquecem-se

**E falando do Coração Amarelo, como é que o Sr. José tomou conhecimento da instituição?**

Foi aqui a Dr. Mónica que se lembrou de telefonar para lá.

**E há quanto tempo faz parte da instituição?**

Eu sou sócio, mas tenho voluntario...as vezes vê ai o Néne, umas vezes por outras vem ai. Já sou há uns poucos de anos agora não posso precisar, já foi há uns poucos de anos. Vinha cá a D. Lucília, ela e depois o engenheiro, vieram cá os dois. Depois ficamos amigos, eu e o Eng. Torres, então a gente às vezes ia almoçar a Peniche, almoçar ali ao Guincho....

**E o que o levou a querer fazer parte do Coração Amarelo ?**

Foi a Dr. Mónica sabia que eu precisava de apoio e conforto...

**Já me disse o que se alterou na sua vida, e que ia passear com o Sr. Eng., que outras necessidades viu colmatadas com a presença do seu voluntario aqui em casa?**

Um bocadinho de distração, não é?



**E consegue-me dizer de uma forma geral o que significa a entrada do Coração Amarelo na sua vida?**

Para além de me ter proporcionado os contactos que me disse, com o Eng. Néné, proporciono-me uma companhia... Um bocadinho de afecto também. O Eng. Néne vem sempre que pode, mas ele tem um monte de trabalho, e quando pode ele gosta de vir até cá. Ainda aqui à uns tempos quando eu andava melhor, fomos almoçar à quinta dele em Salva Terra de Magos, ele tem lá uma quinta e então fomos lá.

**E se lhe pedisse para me dizer os benefícios que a instituição lhe trouxe numa só palavra...**

Companhia, para mim tem sido isso.

**Como caracteriza a relação que mantém com o Eng.?**

É uma relação de amizade.

**Não sei se o Sr. José sabe, mas a instituição faz alguns passeios**

Não posso...

**Sim, então e mediante a sua condição o que gostaria que o Coração Amarelo fizesse que ainda não faz?**

Mas eu acho que o Coração Amarelo poderia proporcionar ainda mais companhia, mais regularmente.

**E é beneficiário de mais alguma instituição?**

Não.

## **Sr. António**

**Sexo** – Masculino

**Idade** – 79

**Estado Civil** – Casado

**Filhos** – 3 filhos. 2 Filhas e um filho

**Grau de Escolaridade** – Licenciado

**Profissão** – Reformada

**Ultima Profissão** – Engenheiro Electrotécnico

**Posição religiosa** – Católico praticante

**Grau de autonomia** – Semi-dependente

**Sr. António, vou então fazer-lhe algumas perguntas, se não quiser responder a alguma é só dizer e passamos à frente.**

Esta bem.

**O Sr. disse-me que tem três filhos e eu gostava de saber como é a vossa relação; se se visitam regularmente, se os costuma ver, se se telefonam....**

Bem, eu tenho três filhos, um rapaz e duas raparigas. O rapaz está cá em casa neste momento, as outras não. São todos solteiros. O filho tirou o curso de economia na universidade livre, a primeira universidade particular após o 25 de Abril, ele foi para o professorado, tá a alguns anos naquela do chamam ou não chamam, este ano dá aulas em horário nocturno. As filhas, uma, a filha mais velha é medica, trabalha como analista em St Maria, telefona com frequência, pelo menos quando há alguma dificuldade de saúde ou assim, e vem cá plos anos e isso assim, tirando isso não aparece-se, mais esporadicamente mas quando vem conversa muito, tem uma vida atarefada, também precisa de descansar. A outra formou-se em biotecnologia e depois arranjou lugar de assistente na Universidade dos Açores. Já fez o doutoramento. Não é a principal que dá a cadeira, mas praticamente, a principal tá sempre doente, de maneira que ela é que dá as aulas quase todas. Vem cá quando pode, quer dizer vem cá nas férias nas ferias e em geral tem cá serviços, congressos e coisas do género e passa por cá. Mas mantém contacto.

**Sr. António tendo em conta a relação que tem com os seus filhos e a que tinha com os seus pais, quais são as principais diferenças que consegue apontar?**

Isso é complicado... a diferença...bem eu dava-me bem com os meus pais evidentemente mas quer dizer, a minha mãe era uma pessoa muito dada, muito simpática muito faladora e o meu pai uma pessoa um bocado ríspida, mas dávamo-nos todos bem, outros tempos. Eu nesse aspecto, isso é mais um aspecto pessoal, como passei a minha infância. Eu tirei a instrução primária, eu morava em Campo de Ourique, na escola oficial e depois fui para o Liceu Pedro Nunes no regime de semi-internato. Quer dizer eu durante 7 anos almoçava fora de casa, e depois do almoço fazia o que queria, andava as voltas, tinha uma autonomia muito grande. Quando me licenciiei, sinceramente, não me lembro! A carga horária do curso era muito demorada e não tou bem a ver como ia do Técnico a Campo de Ourique e voltava...não sei. De qualquer maneira, tinha uma autonomia muito grande. Eles não sabiam o que eu fazia ou não, queriam era que eu chegasse a casa a horas. Com os meus filhos também sempre lhes dei bastante autonomia, procurei ...se calhar foi demais, não sei... este que agora aqui está, por exemplo, foi para aquela universidade porque quis, apesar de eu conhecer pessoas que lá trabalhavam, eu não o aconselhava de maneira nenhuma a ir para lá, infelizmente, a coisa correu mal, mas não me culpo porque não o empurrei para lá, de maneira que ele não se pode queixar. Ahhh as raparigas também faziam a vida normal dos colégios, no liceu aqui e depois nas universidades...

**Em relação à restante família, não sei se tem irmãos, sobrinhos...**

Não, não, sou filho único e filho de dois filhos únicos.

**Sr. António , em relação ao seu dia a dia como costuma fazer? Costuma sair ou ficar aqui por casa?**

Primeiro costumo estar isolado e calado quando estou em casa, quando não estou em casa também não posso ir a grandes sítios porque estou com isto (referindo-se ao andarilho que o auxilia e sem o qual não se consegue mover) pelo menos actualmente, digamos nos últimos dois anos ou três. Portanto passo muito tempo ali fechado a olhar para o computador. Procuro diariamente, quando o tempo está bom, ir aqui a um café

que há aqui atrás, que me dá principalmente, não é por eu ir ao café, é porque me permite fazer exercício, porque eu demora daqui ao café, cerca de meia hora, vinte minutos. Vou dar a volta porque não posso descer escadas, e vou lá, leio o jornal, peço-o emprestado.

**Então a convivência com os vizinhos é essencialmente essa, no café?**

Sim, eu não vou a mais lado nenhum. Durante algum tempo ia às Amoreiras de táxi, ia a missa, quando tinha possibilidade de me movimentar, costumava ir lá muitas vezes. Ia de táxi e fazia o percurso inverso, mas tinha que sair do outro lado. Mas mais de 2 contos pa ir e vir é um bocado aborrecido. Não vou a mais lado nenhum.... Quer dizer, vou ao médico, mas no médico também não tenho grandes problemas porque só tem um degrau e depois um elevador. E não vou a mais sítios.

**Sr. António, pode-me dizer o que significa para si o envelhecimento?**

O envelhecimento...nunca pensei nisso. A não ser as dificuldades que estou a ter. as dificuldades, tenho imensas doenças que não me incomodam muito porque tomo imensos remédios. O não andar foi progressivamente, em tempos tive um desgaste da anca e tenho uma prótese, as próteses devem ser substituídas e deixei andar...resultado, aquilo não devia demorar mais de 10 anos a ser revisto já tem 19 anos neste momento. Tive várias quedas, mas a última fez moça, foi de uma forma muito estúpida. Foi até quando ia para a missa, a capela tem uma parte fechada que tinha lá uma venda, ou coisa do género, e eu quando eu ia a entrar, ia de bengala, ia devagar, nessa altura já andava de bengala, vinha uma senhora a minha frente eu ia muito colado à senhora, de repente a senhora resolve-se ajoelhar com os dois joelhos, resultado, cai em peso por cima da senhora e cai em cima deste joelho. Nunca mais fui concertado deste joelho. Já fiz fisioterapia muito tempo, devia ter continuado a fazer mas... vou ver se continuo. A minha dificuldade em andar é o joelho e a perna e as dores que começam a aparecer, eu não posso fazer força nesta perna. É evidente. Gosto de ler, mas agora leio pouco, porque não posso, mas também já li tudo o que aqui tenho, mas leio o que posso. Computador, tenho umas coisas para fazer, mas não são muitas e pronto tou a fazer uns jogos e tenho a internet onde consulto os meus mails. Já me perdi... **Estávamos a falar do que significa para si o envelhecimento**

Ah sim, gostava de fazer mais coisas e não posso fazer. Conduzir, não posso conduzir, quer dizer eu poderia, vamos lá a ver. Eu poderia conduzir mesmo com este problema,

se não tivesse praticamente deixado de conduzir. Se não fosse mais depressa ia mais devagar. Mas perdi o habito. Ia a qualquer sitio, a igreja...se não fosse muito longe.

Simplesmente quando este ano se pôs a possibilidade de renovar a carta, pensei que era ridículo apresentar-me para renovar a carta a andar com uma coisa destas.

Ahhh Ia ao cinema, eu gosto de cinema, agora há aqui dvd's e filmes gravados.

Ahhh na empresa eu tinha actividades que não ligavam assim muito...trabalhei em formação pessoal, ahhh a minha empresa é a EDP, ... E portanto tinha muito contacto com alunos, com outros formadores...tinha muito de trabalho entre empresas, de maneira que andava noutros sítios, portanto tinha muita actividade, depois comecei a não ter umas relações brilhantes com o meu chefe, de maneira que foi complicado. As coisas tavam-se a transformar depois da fusão das empresas e decidi que ia mudar de trabalho. Mudei pa outra coisa completamente diferente, a construção de centrais térmicas, ahhh a inspecção fabril. Que significa ir ás diferentes centrais, portanto todo o trabalho que passei a fazer era fora da empresa, cheguei a ir ao porto varias vezes por semana de comboio e ia a Sines para ai uma vez por semana, ia de carro. Gostava do contacto com as pessoas...de maneira que sinto muito a reforma, isso foi o que eu mais senti. Porque deixei de ter essa possibilidade de contacto, não é?!

**Sr. António, mas certamente que a reforma e o avanço na idade lhe trouxe alguma mais valia?**

Não encontro....

**E no geral, considera que as pessoas idosas são desvalorizadas?**

Não. Antes pelo contrário, quando andava com a bengala as pessoas querem ajudar, tinham boa vontade, apesar de as vezes só atrapalharem. Quando ia pás amoreiras encontrei só um, dois taxistas que não foram auxiliadores. Houve um que foi mesmo mal criado, isso foi quando andava na fisioterapia. Só um foi mesmo mal criado em dezenas... não me deu ajuda nenhuma, e disse umas coisas que agora já não me lembro, mas eu não fico zangado com ninguém, graças a Deus tenho um feitio bom....

**Mas de forma geral, tirando esse mau exemplo, não considera que as pessoas idosas sejam desvalorizadas?**

Talvez sejam, depende das pessoas idosas, também há pessoas idosas que são difíceis.

**Diga-me uma coisa Sr. António ... que contributos julga que a pessoa idosa pode trazer para a sociedade em geral?**

Olhe eu tenho uma experiencia muito gira sobre isto, pensei que quando me reforma-se podia ajudar ... na minha paroquia, pedi na minha paroquia, gostava de ser voluntario de alguma coisa, nessa atura que já morreu um Sr. muito activo e durante 4 anos, o Sr. não consegui arranjar maneira de eu fazer qualquer coisa, de maneira que os primeiros anos que eu podia ter feito alguma coisa mais activa, não consegui. Enfim. Depois...o que é que sucedeu? O meu Prior, já anos depois, precisou de uma pessoa para dar aulas de religião e moral, aqui ao pé da igreja, numa escola. E eu durante 2 anos ia dar as aulas e pronto. Depois disso... ofereci-me para dar catequese disseram que precisavam de mim para outras coisas mas nunca precisaram. De maneira que foi um desastre completo. É pena porque as poucas coisas que fiz as pessoas gostaram.

Este Prior é capelão na prisão de Caxias e queria alguém que fosse la ajuda-lo a falar com os presos, nunca consegui ir lá.

**E quem julga ser o principal responsável na protecção dos idosos? O Estado, família, instituições...idoso...**

Eu estou numa situação feliz nesse aspecto, porque a minha empresa tem, sempre teve uns serviços médicos muito eficazes. De maneira que eu tenho tido todos os benefícios directos da empresa. **Mas e os outros idosos, que não têm esses benefícios?** Ahh, há coisas que têm deixado de fazer (referindo-se ao estado e segurança social), mas em principio tem mantido o seu complemento pós idosos, se bem que as vezes as coisas demoram mais.

**Sr. António , como é que tomou conhecimento do Coração Amarelo?**

Ahhh, Eu não tomei conhecimento do Coração Amarelo... entre as coisas que fizemos aqui na paróquia, fizemos uma actividade bíblica digamos, e uma das pessoas entre as pessoas desse grupo que tinha para ai 5 ou 6 pessoas, era a Lígia Monteiro, e como eu cada vez mais não estava com ninguém a minha mulher falou com ela e ela tomou a iniciativa. E então combinou vieram cá a casa, com a Sra. que costuma cá vir ou costumamos ir ao café conversar; espero que venha amanhã porque não veio a semana passada porque tinha um filho doente e tinha que estar com o filho e pronto tomei conhecimento mais por pessoas do Coração Amarelo do que por procurar.

**E há quanto tempo isso foi?**

Ainda não há um ano.

**Diga-me uma coisa, a partir do momento em que o Coração Amarelo entrou na sua vida, e conseqüentemente a sua voluntaria, o que é que se alterou?**

A possibilidade, nem que seja uma vez por semana estar a conversar à vontade. Sabe, as pessoas com que eu lido, não se interessam nada pelos meus assuntos. O meu filho frequenta a igreja comigo, a minha mulher é uma pessoa que ou lhe interessa o assunto ou então... a minha mulher, se ta a ver qualquer coisa eu não posso falar... e eu tar ao pé dela sem falar...e se eu falo interrompem-me...quer dizer , eu não converso praticamente com as pessoas cá de casa, a não ser com o meu filho, quando chega à noite, as vezes conversamos um bocado, mas conversamos de assunto muito limitados, ligados à escola, futebol... de maneira que... **E com a voluntaria, já me disse que iam ao café? Costumam ir a mais algum lado, ela costuma acompanhá-lo?** Vamos ao café, ela descobriu um novo café, num primeiro andar com rampa e é muito engraçado.

**Basicamente então o vazio que a voluntária veio colmatar foi ....**

O da falta de comunicação.

**Se eu lhe pedisse para me explicar o que significa para si a entrada no Coração Amarelo, que me diria?**

Foi uma alegria....

**Eu costumo pedir para me definirem os benefícios da entrada da instituição no quotidiano por uma só palavra, qual seria a sua, seria alegria?**

Deixe-me lá ver...numa só palavra é difícil... o que eu vou dizer .... É a comunicação.

**Então como me descreveria a relação que mantém com a sua voluntária?**

Muito simpática, conversadora de maneira que não há limite de assuntos ...

**Sr. António , tem conhecimento das actividades que a instituição costuma organizar?**

Não. Sei que existe o Coração Amarelo, e que há uma pessoa que vem aqui, não sei mais nada...

**Para além do coração é beneficiário em mais alguma instituição?**

Não

**Observações:** Pediu desculpa por falar demais, mas adora conversar e normalmente não tem com quem o fazer.



## **D. Cristina**

**Sexo** – Feminino

**Idade** – 80

**Estado Civil** – Solteira

**Filhos** – Não

**Grau de Escolaridade** – Antigo Liceu

**Profissão** – Reformada

**Ultima Profissão** – Trabalhou na Telecom

**Posição religiosa** – Católica

**Grau de autonomia** - Semi -dependente

### **D. Cristina, já sei que não tem filhos, mas não sei se te irmãos sobrinhos?**

Também não tenho nada. O pai e a mãe já morreram e a tia, não tenho ninguém.

Sou sozinha.

### **Então e como é que costuma ser o seu dia a dia, a D. Cristina costuma sair, conviver com vizinhos, amigos?**

Eu não posso, eu não posso porque eu tive agora um problema muito grande que me fez perder um olho, caio sem saber porquê, andam em pesquisas. Não é só desequilíbrio, porque eu podia pressentir que ia cair, mas eu não pressinto que caio, caio sem mais nem menos, quer dizer não me agarro, não me amparo. Por exemplo, quando vamos a cair deitamos as mãos, mas eu nem mãos nem coisa nenhuma, caio mesmo para um canto. E foi de maneira, que isto até foi no meu quarto e cai de maneira que ficou lá um sangue desgraçado, fiquei desmaiada, a tal ponto mal, que o olho já não teve remédio, o nariz foi partido e tive que ir para a escada pedir socorro. Levaram-me de ambulância, levaram-me para o hospital de S. José, dai passei para os Capuchos e depois tive ao pé do Carrefour, na casa de repouso da luz.

### **Então mas tem alguns amigos ou vizinhos que costumem vir cá visita-la?**

A D. Emília veio (referindo-se à sua voluntária) porque realmente como voluntária e pessoa bem formada vem-me cá as quarta feiras e já tem trocado e já tem feito o pode; precisamente porque sou uma pessoa sozinha e não posso andar só por indicação médica. Porque conforme cá, foi à terceira vez, é que fiquei assim, já tinha acontecido. Não tenho reacção nenhuma. Por isso as pesquisas.

#### **D. Cristina, o que é que significa para si o envelhecimento?**

Depende de como ele for, depende das circunstâncias. O envelhecimento tem muitas, digamos, as vezes faltam-me as palavras...tem muitas vertentes. Há uns envelhecimentos bonitos, quando a pessoa tem a sua família, é amiga, quando todos se dão bem, vive com a família, ou mesmo que não seja com a família, com o carinho da família. E nessa altura é uma velhice feliz, porque nós sabemos que não somos eternos. Quando uma pessoa é obrigada a viver sozinha, pois é o mesmo que viver prisioneira, quando a pessoa vive sozinha e não pode sair. Porque se eu pudesse sair, não fosse o perigo que eles não queiram que eu saia sozinha, porque isto me pode dar em qualquer altura, até no banho. Portanto limito-me a viver dentro da minha própria casa, vejo muito mal porque o outro olho também vê muito mal, tem um percentagem mínima de visão, era para ser operada agora no dia 30, mas agora com isto, em Coimbra disseram: “A Sra. tá em risco, a operação agora não” eu não posso abrir golpes porque o sangue agora não para, se tenho um golpe tenho que ir logo para o hospital.

#### **Então e considera que o facto de ser idoso acarreta algumas mais valias?**

Pode acarretar, porque há a sabedoria que dura pela vida inteira, mas também se a pessoa não está bem consciente, também pode ser uma pessoa que dá trabalho aos outros. Isso depende muito das circunstâncias em que a pessoa está. Há velhos e velhos, há idosos e idosos. Há idosos com 90 anos que têm uma vida e uma memória extraordinária, e há pessoas de 60 que já são velhinhas. Ninguém pode mandar nisso.

#### **Tendo em conta, não a D. Cristina, mas as pessoas idosas em geral, considera que elas são desvalorizadas pela sociedade em que vivemos?**

Eles são muito desvalorizados, muitíssimo. São, são, são, são.

**Há pouco a D. Cristina tinha-me dito que uma das mais valias de chegar a esta idade eram os conhecimentos adquiridos ao longo da vida...**

Eu hoje ouço por exemplo o quem quer ser milionário, e vejo ali perguntas de gente nova, que eu na instrução primária tinha que saber responder. Há muita gente que é diplomada, e muitas coisas, não sabe.... A cultura geral é muito pouca, só sabem teoria e essa teoria muitas vezes deturpada. Os preceitos desapareceram, já não se dá valor à honestidade, à sinceridade.

**Que contributos pode então a pessoa idosa trazer para a sociedade em geral?**

Para a sociedade a maior parte das vezes não pode nada porque não deixam.

**E quem julga que deve ser o principal responsável na protecção dos idosos? Estado, família, instituições...**

Todos um pouco, a família, em primeiro lugar, acho eu, e o Estado zelar por os que não têm capacidade económica, ou mesmo mental.

**D. Cristina, vamos então agora falar um pouco do Coração Amarelo.**

**Como é que tomou conhecimento da instituição?**

Olhe, uma amiga minha viu na televisão, e lembrou-se de falar para lá, porque ela também gostava de pertencer, só que acontece como mora fora de Lisboa, não pode e eu aproveitei logo, conheci a D. Isabel. E eu abri-me para ela, ela também se abriu para mim. E só posso dizer bem.

**E há quanto tempo foi isso?**

Há dois anos.

**Então e o que a levou a procurar a instituição?**

Queria uma instituição que ajuda-se as pessoas, que bem precisam, e que há tão poucos em relação ao que se precisa...mas fazem o que podem e já fazem muito! Poucas mas boas. Pessoas muito simpáticas e muito amigas de ajudar. acho que é uma instituição muito boa, que ajuda muito as pessoas, psicologicamente. Sei que dão uns passeios, mas isso já não aproveitei... mas não deixo de agradecer os convites e gostar de o ambiente que é muito agradável e pessoas muito educadas também. Aquilo não é uma coisa qualquer. São pessoas educadas.

**E o que se alterou na sua vida com a presença do Coração Amarelo?**

Desejando que ele tivesse cá sempre.

**Mas por exemplo, não sei se costuma ir à rua com a D. Emília.**

Uma vez ou duas parece-me, ao correio...assim de vez em quando. Ela também coitadinha não pode cá estar o dia todo e portanto o tempo passa a correr, falamos um bocadinho. E já faz muito...

**Então e faz alguma coisa agora que não fazia antes de ser beneficiária da associação? Alguma coisa que faça, ou que sinta menos dificuldade em fazer?**

Sinto que há alguém com quem falar, porque eu falar com as paredes e com o gato é pouco. E ter uma pessoa que nos compreenda, e agente tá sempre a lembrar, hoje é quarta feira, hoje é o dia que ela vai cá estar... já estou melhor, anima-me sempre...eu gosto mutio de estar com a D. Emília.

**E de uma forma geral, consegue-me explicar o que significa para si a entrada da associação na sua vida?**

Um grande benefício, incalculável.

**E se lhe pedisse uma palavra para descrever?**

É difícil, de repente nem sempre surge... mas é uma poesia na minha vida...

**E como caracteriza a relação que mantém com a De. Emília?**

É a minha companhia, quase a minha confidente. É tudo para mim, é tudo aquilo que não tenho.

**Então tirando a D. Emília, os restantes dias da semana está só?**

A empregada vem cá duas vezes por semana, duas tardes. E é telefonemas, gasto muito dinheiro por telefone a falar com os colegas. Fiz 37 anos de serviço. Todos têm idades dos 80's e cada um com os seus problemas... falamos muito mas só por telefone. A minha convivência é por telefone fixo, que o outro fica caríssimo.

**D. Cristina já me disse que as não pode usufruir das actividades que o coração organiza, mas que tem conhecimento delas, há alguma coisa que gostasse que o coração fizesse que ainda não faz?**

Há havia muitas coisas, gosto muito de ver museus, de ver opera, bailado, e se pudesse, mas com a vista que tenho...

**È beneficiária de outra instituição?**

Não.

**Observações:** A D. Cristina vive só, sem família. Os amigos que tem são os do trabalho e o contacto é somente por telefone, pois todos eles têm idades avançada. Perdeu a visão

de um olho e do outro olha vê pouco. A voluntária veio tirá-la da solidão. Em empregada domestica que vai a casa duas vezes por semana. Não falou da relação com os vizinhos... mas durante o discurso eles nunca são mencionados como peça constituinte da sua vida. Vive basicamente só.

## **D. Manuela**

**Sexo** – Feminino

**Idade** – 71

**Estado Civil** – Divorciada

**Filhos** – 2 filhos (um morreu à 8 anos)

**Grau de Escolaridade** – 5º ano da antiga escola comercial para formação feminina

**Profissão** – Reformada

**Ultima Profissão** – professora de educação visual

**Posição religiosa** – Católica

**Grau de Autonomia** - Dependente - Cega

Uma senhora minha vizinha que agente era muito amigas uma da outra; “olá tá boazinha?” ela tem um filho da idade do meu que faleceu e esta boazinha bem muito obrigada. Mas eu não tenho por habito ir a casa das pessoas, só quando elas precisam de mim, nem elas tinham o habito de vir a minha casa. O meu filho morreu por causa da droga e ninguém sabia... ele tinha um aspecto tão bom que ninguém sabia. Hã deu-lhe um avc por causa da porcaria da droga...de forma que ela era Manuela tá boa... Quando foi o meu acontecimento há 8 anos...coitadinha, olhe tem sido uma irmã Teresa de Calcutá, esta minha vizinha. Agora como nasceu a neta, já não vem cá como vinha. Anteontem quando ela veio cá disse-lhe eu assim...”Oh menina então a neta já não... a Manuela acabou!? vem agora a neta e substitui a Manuela? Diz ela: “Não minha querida mas eu ando muito nervosa”coitada tem problemas também. Mas foi para mim, eu tive aqui à 2 anos 15 dias com uma gripe, que eu não sou pessoa para me constipar e uma tosse, telefonei logo ao meu médico, eu sou amiga dele à 39 anos, muito meu amigo. Aquela alma não havia noite nenhuma que não viesse cá... aquecia-me um saco de agua quente, sabia se tinha tomado os remédios... e depois tem um marido que é muito meu amigo mas muito ciumento...e não quer tar em casa sozinho, e ela as vezes vem cá antes dele vir do trabalho!!!mas ele é muito meu amigo, agarra-se a mim aos beijos, conta-me anedotas...é assim...e olhe Sarazinha eu sou muito triste, não; eu fui uma mulher muito alegre uma mulher cheia de vida, nem faz ideia. Ora eu depois fui-me entregar no centro nacional de pensões no arreeiro e na Alameda, e depois no Areeiro contaram-me os anos que eu tive a dar aulas, porque eu depois cheguei aqui...eu saia da

escola em Alcabaça e o director disse-me “D. Manuela a Sra. vai-se arrepender...”, “ Oh Sr. Eng. Mas eu tenho que ir para ao pé do meu marido não é?” e era um marido ...que nem calhava bem, eu tou a dizer mal dele mas já lhe perdoei...foi muito mau para mim, para ele e para os filhos... mas não era má pessoa, era um homem humano, mas com o vicio de jogo, gastou rios de dinheiro em jogo e mulheres que ele era um homem jeitoso... deixou-me com 39 anos, com 39 anos ele foi-se embora. Era amigos dos filhos...amigo não, não era aquele pai...não porque ele preferia... então ele tem um filho de uma senhora, de uma rapariga muito mais nova do que eu, agora tem 55 anos... na altura tinha 20 anos quando começou a andar com ela. Mas não foi ela que me estragou o casamento, porque ele já estava fora de mim quando começou a andar com ela. Mas eu ainda lhe dei uma tarefa uma vez! Porque eles estavam os dois num sitio e eu fui ali espreitar e depois...nem lhe cheguei bem a bater...empurrei-a e não sei quê... hoje é uma amiga como há poucas, é uma irmã para mim, mais que minha irmã. Começamo-nos a dar... ela tem um filho, um filho irmão dos meus filhos que tem 27 anos, e o miúdo nasceu no hospital particular e eu dava-me com ela era assim bom dia , boa tarde, os meus filhos tão bem? Isto quando eles ia la para casa e ela dizia, estão bem sim sra... e não esteja em cuidados porque eu trato-os muito bem... o menino nasceu, e eu agarrei no meu carrito e levo os meus filhos ao hospital particular para verem o irmão, ela diz assim pra eles, então meninos vocês vieram com quem? Com a minha mãe que esta lá em baixo no carro. Então diz a mãe que venha ver o teu irmão e dar um beijinho a mim. E eu fui, dei-lhe um beijinho “ parabéns Mané” o menino aos 6 meses vai pó hospital de Sta. Maria com um vírus, teve muito mal teve que rapar a cabelinho e tudo. Ela tava lá todo o dia com o menino e eu tinha um amigo que era director da parte de pediatria do hospital de Sta. Maria. E disse-lhe “ Oh Sr. Dr. ta lá no hospital um irmão dos meus filhos, filho de outra senhora peço-lhe encarecidamente que vá lá ver o menino, como esta a ser tratado” desde ai tornamo-nos tão amigas, nunca mais nos separamos.

**Posso então fazer-lhe umas perguntinhas D. Manuela?**

Sim, sim

**Já percebi que tem dois filhos, que um faleceu à 8 anos, e que tem um outro filho. Eu gostava então que me explica-se como é a vossa relação.**



É muito boa. **Ele costuma vir cá a casa?** Sim, sim, sim. O meu filho já é a terceira mulher com que vive, graças a Deus. Tem dois filhos desta senhora e tem um filho de outra senhora com quem ele foi casado da TAP, que é um menino com 10 anos. E tem dois desta senhora que um tem 5 anos e outra tem 6 uma menina, que são a coisa mais linda que Deus ao mundo deitou. E espertos e muito engraçados. Mas o quê? Ela é uma senhora que teve uma rapariga muito engraçada, ela não quer aceitar isso, mas teve dois filhos quase um em cima do outro, então tem uma depressão pós parto. O meu filho está com uma depressão porque lhe morreu o pai, a seguir morreu-lhe o irmão e a seguir morreu-lhe a avó que era a coisa que ele mais adorava. E então com problemas na vida veio-lhe uma depressão e ta com uma depressão. Então eu dou perfeitamente bem com ele, porque quando ele está lá, agora esta cá a viver comigo porque se zangou com ela, chocam-se os dois, e ele agora ta cá a viver comigo, mas vai comer a casa da Mané, jantar a casa da Mané, ela pode fazer comer e eu não. Eu vou comer aqui ao café. E agora a minha prima traz-me umas sopinhas e isso e eu remedeio-me aqui com a minha madrinha. **Então a vossa relação é...**A minha relação é muito boa, ele é muito meu amigo, ele não sabe o que me há-de fazer, se eu tenho que ir pó hospital ou tenho que isto, ele não sabe o que me há-de fazer. Ele é muito nervoso, muito nervoso e eu as vezes pergunto-lhe as coisas muitas vezes e depois ele da um gritozinho e diz “oh mãe já me disseste isso umas 500 vezes!” depois eu tenho muita... eu amo mais que todas as mães do mundo, a ele e aos meus netos, que todas as mães do mundo, tenho um neto muito engraçado, e ela também ... ele no outro dia tira-me os óculos e diz “ eu não percebo muito bem isto...porque é que tu tens olhos abertos e não vês?” olha porque a avó vai-te explicar ; a avo tem os olhos abertos mas tem dói-dói dentro dos olhos e isso faz com que a avo não veja....

**E tendo em conta a relação que mantém com o seu filho e aquela que mantinha com os seus pais, quais as principais diferenças que consegue apontar?**

Os meus pais eram os maiores santos que eu tinha na minha vida, os maiores amores, os maiores pais e os maiores avós. O meu pai morreu aos 80 anos nos meus braços, deu-lhe um enfarte, e a minha mãe aos 92. e sempre nos demos muito bem, sempre fomos muito amigos também.

**E em relação à restante família, já percebi que se dá muito bem com a sua madrinha, que ela vive aqui consigo...**

Sara eu sou uma pessoa que me dou bem com toda a gente a minha voluntaria veio cá a primeira vez com a Maria Lucília e com outra Senhora, e a outra disse logo, eu fico com a De. Helena, vinha cá duas vezes por semana. Mas agora ela ta como professora, ela é professora de ginástica, mas a Maria José esta a ter muitos problemas na escola. Tem muito trabalho, as vezes telefona-me “Manuela era para ir ai hoje e não posso...” tem um marido que é um amor...ele também é meu voluntario... eles os dois são uma coisa.... Ela apresentou-me uma vez e ele manda-me sempre beijinhos... eu ponha-a no alto dos Pirinéus.... **Então em relação a sua restante família, tem sobrinhos irmãos? Que relação mantêm?** Tenho um irmão em África com o qual tenho uma ótima relação, ele telefona-me está sempre a telefonar-me. Quando parti a perna telefonava-me todos os dias para o hospital, para saber como eu estava...mas os nossos feitios não se dão bem, acredita? O feitio dele é muito diferente do meu e agente não se dá bem, temos que tar sempre a discutir, mas de amor, não havia igual. O meu irmão tava em São Jacinto na tropa e eu em Santarém a dar aulas, então havia lá um Sr. Dono de uma pastelaria...eu ia todas as semanas, numa caixinha levava, licor bioco, um género óleo de fígado de bacalhau, mandava-lhe um frasco por semana, mandava-lhe bolinhos, chocalatinhos... e o Sr. Da pastelaria ate me dizia... “ Oh Sr. Dra. a Sra. é uma irmã fora de serie!”

#### **D. Manuela será me pode contar um bocadinho de seu dia a dia?**

Posso contar, olhe o meu dia a dia, presentemente, desde que estou cega, eu agora desde que está cá a minha madrinha, portanto eu vou menos vezes almoçar ali ao restaurante, porque o meu filho não me deixa mexer no lume, portanto eu vou sempre ali almoçar, ou viria da junta...mas eu como não gosto do comer...eu almoço ali muito bem e sou tratado como se fosse uma mãe. Eles todos e o patrão e muito meu amigo enfim também já há 40 anos desde que eu estou aqui a viver...De forma que levanto-me, as vezes levanto-me cedo e vou para ali tomar o pequeno almoço, as 7 da manha, mas outras vezes não, levanto-me tarde. O meu dia a dia era assim, vou ali almoçar, almoço, depois, com uma amiga as vezes, tenho 2 ou 3 amigas do coração. Depois venho para casa abro a televisão, ouço as noticias, vejo as tardes da Júlia depois vejo o Fernando

Mendes e depois vejo as telenovelas e depois janto um chá ou umas tostazinhas ou uma sopinha, já não vou ali ao café, mas quando apetece também lá vou. E depois deito-me. As vezes dormia aqui no sofá mas agora não dá jeito, já me habituei a ir para a cama.

**Então tem amigos que são...** Tenho 3 ou 4 amigas, que são do fundo do coração, esta minha vizinha, esta Lurdes que me ligou é mais que minha irmã, mesmo quando ta de ferias liga-me duas vezes por semana ou três sempre preocupada se eu tou bem. São amigos que são mais que família. Tenho um primo irmão que foi criado em minha casa, 3 primas, mas é raro telefonar... **Então os seu irmão e as sobrinhas esses sim estão sempre presentes...** Sim a minha sobrinha também está um pouco mandriona agora, porque vai ter agora um bebe, uma menina, com 41 anos, e já tem um menino o Duarte com 6 anos e vai ter agora uma menina que é a Madalena. E agora ta muito mandriona para me telefonar e o meu sobrinho também esta muito mandrião! O meu sobrinho tem 24 anos, é muito engraçado, muito meiguinho, eu dantes quando ele vinha cá eu agarrava-o aos beijos e o meu irmão dizia assim” Oh mulher não toques assim no miúdo que parece que fica nervoso” olhe agora vem cá ele quase que me arranca a pele, a cara, dá-me tantos beijos, pega-me ao colo, ele faz-me trinta por uma linha, eu digo-lhe “ Oh André olha que a tia cai” ele diz “ não me fazias o mesmo a mim, agora toma?!”

#### **D. Manuela vamos então passar a outra fase da entrevista; gostaria de saber o que significa para si o envelhecimento?**

É muito triste, eu para mim, por um motivo, por eu estar impossibilitada. Eu sou uma pessoa que não aprendi a andar cega, não aprendi nada, porque já não me apetece nem tenho paciência de ir aprender não é? Então é muito triste, agente não ver. Eu por exemplo hoje tive a tomar o duche, a lavar a cabeça, tive a coiso e estava cheinha de nervos. O meu filho ate me teve a secar a cabeça, e eu digo “ Oh filho deixa que a mãe faz isso!” Ele diz “ deixa que eu hoje apetece-me!”

#### **Então e mais valias existem?**

Eu acho que os idosos que podem fazer uma vida, como eu teria gostado de fazer, que era ter a alegria de ter os meus dois filhos e ter a alegria de ter a minha vista. Eu dizia “ agora quando me reformar não paro um segundo em casa!” andava sempre no laréu. essa era a mais valia de ser idoso!

Eu sempre gostei muito de catar fados e ainda canto hoje! Até nos passeios do Coração Amarelo. Eu sou assim, uma pessoa muito alegre, mas tanto tenho de alegre como vou quase todos os dias abaixo, que a minha madrinha agora está cá e vê que eu vou muitas vezes abaixo. Ela vem aqui dá-me um beijinho... “oh filha não estejas assim!” mas eu tenho muitas saudades do meu filho, eu dava-me muito bem com ele. Este meu filho é como o pai, é muito... como é que eu hei-de dizer, muito bom rapaz muito humano, mas é muito ... olhe eu já lhe disse no outro dia “ tu és muito bom rapaz mas tens que entender que a única mulher que se dá contigo sou eu!” porque sou mãe e amo-o mais que o mundo todo e ele é muito retraído, todo para ele, tudo para ele. Ele entra mãe tá boa, sai mãe adeus!!! Ele brinca mais com a minha madrinha do que comigo.

### **E considera que no geral, as pessoas idosas são alvo de discriminação?**

Eu acho que sim, somos muito discriminadas. Eu digo nisto porque ali no café era “Ah Sr. D.Manuela tá boazinha?!” “bem muito obrigada” ah D.Manuela isto e aquilo e hoje... já não é assim... muitas vezes tava no café com um amigo e ele ia-me dizendo que passa esta ou aquela e não me falava... mas pronto... ele morreu à dois meses ou três, tenho tantas saudades dele, não era nada de eu dizer “era um homem que me apetecia tar com ele” não era nada disso, atraía-me pela amizade que ele me tinha.

Agora digo que nos somos discriminados, somos porque já não somos as mesmas pessoas que éramos, não é? Os idosos e os cegos... as duas coisas juntas... mas também há muito cegos que não querem que os ajudem. Eu peço mesmo... “ Oh meu Sr. Não se importa?”

### **E que contributos julga que a pessoa idosa pode trazer para a sociedade em geral?**

Olhe as pessoas quando são alegres e que não ligam nenhuma, olhe eu tenho por exemplo uma senhora, que eu ouço o programa da Lara Santos, no rádio clube Português, da meia noite às 2 da manhã e queixam-se para lá senhores invisuais, senhores com grandes problemas, senhores tarados, bem uma coisa fantástica. Há uma senhora que telefona, que eu não me esqueço e quero entrar em contacto com ela, foi cegou aos 43 anos e agora tem 46 bem faz tudo em casa e não tem problema nenhum de ser cega. Eu encarei muito mal, porque primeiro não conheço os meus netos, não consigo ajudar o meu filho a criar os netos...

**D. Manuela quem julga ser o principal responsável na protecção dos idosos? O estado, a família, as instituições...**

Oh sara eu acho que o Estado tinha que contribuir muito mais. Os lares, por exemplo, o Estado não ajuda, os privados são caríssimos, eu vi pela minha mãe, os da misericórdias não há vagas e muitos são uns horrores...

**Vamos falar agora um poço do Coração Amarelo?**

**Como tomou conhecimento?**

Olhe o conhecimento do Coração Amarelo foi através dessa minha vizinha, que mora no segundo andar, que é a minha irmã Teresa de Calcutá, que ouviu uma colega dela ou na rádio ou qualquer coisa, ouviu falar do Coração Amarelo e telefonou para lá e perguntou como era e como não era e depois chegou cá abaixo e disse-me “olha arranjei uma coisa que vêm voluntários cá a sua casa” e eu disse :” Ai não me diga” “ pois olha é uma coisa muito jeitosa e vêm cá a sua casa, é uma voluntária ou duas e vêm cá visita-la e isso assim”; “ pronto então eu agradeço!” e já lá vão 5 anos que eu estou co Coração Amarelo. Fui ao passeio as Caldas da rainha, foi outra voluntaria a tomar conta de mim, mas essa voluntaria e todos os utentes foram excelentes, agarravam-me ajudavam-me.... E depois fomos almoçar a um restaurante de um amigo meu... os utentes que viam e se podem mexer muito carinhosos, uma categoria, e fui o Ano passado lanchar ao hotel D. Pedro que foi uma coisa maravilhosa... A De Maria José foi comigo, mesmo com a sogra no hospital. Olhe que tiveram a paciência de agarrar em mim e ir ver a sala do hotel, agarravam-me nas minhas mãos e ajudaram-me a ver tudo, conheci tudo... E tenho ido pelo natal, há dois anos fomos ver a arvore de natal à praça do comercio e fomos lanchar também... foi muito bom, rimo-nos tanto... também fui a um almoço pelo natal à dois ou três anos ao parque alfacinha.

**D. Manuela o que a levou a procurar a associação?**

Ela veio-me perguntar se eu queria, eu disse que se ela achava que era bom eu queria. A São ligou para lá e veio cá a D. Lucília mais a D. Maria José, e uma outra senhora, e eu

fiquei com a D. Maria José! Então já faz cinco anos e todos os anos quando faz anos que nos conhecemos é dia 18 de Março, ela me trás uma prendinha!

**Então e o que que é se alterou na sua vida com a presença de D. Maria José?**

Alterou-se na minha vida que, eu já tinha realmente, estas duas amigas, porque eu tenho aí três amigas que são minha verdadeiras amigas, duas amigas que é a minha vizinha São e aqui a D. Lurdes, ela ta sempre a pensar no me faz falta, já tinha esta querida e a São e agora a Maria José a mesma coisa. Agora a Maria José vem cá muitas vezes na semana, mas veja lá ela tem os netos em Coimbra e os netos estão a ser criados pela filha mas a filha é empregada e por uma irmã dela. E ela sente-se na obrigação de ir todas as semanas ver os netos. E olhe que ela já me tem feitos isto, as vezes quando nos pode vir cá durante a semana, no fim de semana quando vai para Coimbra o marido estaciona ali o carro e ela vem aqui e esta ali a espera que ela me venha dar um beijinho. **Então e costumam sair juntas?** Em vez de irmos lanchar aqui, vamos um bocadinho mais longe até ao último café, vai comigo à farmácia...

**Então e de uma forma geral consegue-me explicar o que significa a entrada do Coração Amarelo na sua vida?**

Foi uma coisa muito boa. Eu não vou mais vezes aos passeios, porque há só uma carrinha e eu não posso ir sozinha tenho que ir na carrinha.

**E consegue definir-me os benefícios que a instituição trouxe para si numa só palavra?**

Foi uma coisa muito boa, muito querida, muito boa, muito meiga, todos, muito meiga, tanto os utentes como as pessoas os beneficiários.

**Então e agora a pergunta que me respondeu logo assim que cheguei a sua casa... como caracteriza a relação que mantém com a sua voluntária?**

Eu ponho-a no alto do Pirenéus ou na Torre Eiffel! Ponho-a na coisa mais alta que há no mundo, porque é uma pessoa extraordinária. Porque ela além de... eu agora até lhe digo

“Oh Maria José, não diga nada que é voluntaria porque não é!” ela trata-me! Ela não sai a rua sem me sacudir, sem me pentear. Ela vai de férias, foi agora duas semanas, telefonou-me duas vezes por semana e eu disse-lhe para não se preocupar comigo, ela disse-me que era impossível porque eu tava sempre no coração dela e no do marido. E é muito bom ouvir estas coisas... eu ponho-a na coisa que houver mais alta, assim como ponho as minhas duas outras amigas!

**E para além das actividade que o coração realiza, gostava que eles desenvolvessem outras actividades?**

Não, eles fazem tudo o quanto podem.

**É beneficiária de mais alguma instituição?**

Não, não sou.

**Observação:** Tem muitas visitas de vizinhos que se preocupam, mas não como estas duas amigas. Figuras importantes, amiga, vizinha e voluntaria.

## D. Olívia

**Sexo** – Feminino

**Idade** – 77

**Estado Civil** – viúva

**Filhos** – não

**Grau de Escolaridade** – 1ª classe

**Profissão** – Reformada

**Ultima Profissão** – domestica

**Posição religiosa** – católica praticante

**Grau de autonomia** – semi-dependente

**D. Olívia posso-lhe perguntar que tipo de relação mantém com a sua família, se costumam vir visita-la, se lhe telefonam...**

Agora estão longe, mas agente noutros tempos, eu juntava aqui muita gente, que nos temos uma família muito grande, mas estão todos muito longe e pronto estão casados têm os seus empregos, outros têm as crianças também não podem se deslocar, de vir de lá de fora de Lisboa para aqui e essa coisa toda. De resto... Mas costumam telefonar-me, ainda agora me telefonou um do Minho, uma irmã do Minho. **Então e nas épocas especiais passam juntos?** Agora já praticamente não, antigamente agente juntava-se muito, mas agora, uns vão morrendo, outros vão para longe e a vida vai ficando assim...**Mas já percebi que a sua cunhada vem cá visita-la a casa...**Coitadinha, vem, tem sido o meu braço direito, mas também tem a vidinha dela, tem filhos, tem netos tem tudo, também tem tudo para cuidar coitada...**E também tem uma sobrinha com a qual tem bastante convivência não é?** E agora estive tão doente coitadinha... (choro) dou-me muito bem com ela, como se fosse uma filha. Mora nas Galinheiras mas também tem que tomar conta dos netos, tem 4 netinhos pequenos. As filhas têm que trabalhar para ajudar os maridos...e é isto tudo assim coitadinha, e não é que ela não tenha vontade de cá vir mas ela desde que eu vim do hospital ainda s oca veio uma vez, creio.



### **Então e como costuma ser o seu dia a dia?**

Olhe minha querida acordo, agarradas as paredes venho à casa de banho depois meço os diabetes, depois faço uma tigelinha de cereais com leite e depois tomo os medicamentos. E vou agarrada as paredes para me ir vestir... **E os vizinhos, como é a vossa relação, algum deles costuma vir aqui a casa para lhe fazer um bocadinho de companhia?** Não, a minha vizinha do lado morreu-lhe o marido. E ela não faz assim muita companhia porque também tem netos... eu dou-me bem com toda a gente, também com a Sra. do rés-do-chão que tem o marido com Alzheimer... e pronto.

### **D. Olívia, o que significa para si o envelhecimento?**

Uma tristeza muito grande, o envelhecimento ainda é como tal, agora a falta de saúde é a coisa pior...

### **Mas encontra alguma coisa de bom?**

Há. A nossa juventude. Agente nova com saúde...como eu era que parecia que virava o mundo...e agora vejo-me assim... até a cabeça às vezes me falta um bocadinho... Quando era mais nova ia para um casamento mais o marido éramos os primeiros a entrar e os últimos a sair. E agora com este meu amigo, quando eu tinha saúde, quando íamos a qualquer lado ou festa também dávamos sempre um pezinho de dança

### **Então e a D. Olívia considera que as pessoas idosas são desvalorizadas?**

Eu não sei as vezes há pessoas que se queixam de isto ou de aquilo, mas eu felizmente por onde passo sou bem tratada, sou bem estimada, sou bem educada para toda a gente, apesar de ser uma analfabeta, sei ser educada para toda a gente e toda a gente me respeita e me quer bem.

**E que contributos julga que as pessoas idosas podem trazer para a sociedade de hoje em dia?**

Ensiná-los a serem respeitadores e terem educação e saberem respeitar as pessoas.  
E a idade trás sabedoria, ensina-nos a sermos gente. A sabermos educar tudo e todos e a sermos educados para toda a gente e sabermos dar sempre bons concelhos...

**E diga-me outra coisa; quem julga que deve ser o principal responsável na protecção dos idosos? O Estado, a família?**

Olhe eu acho que de tudo um pouco, um bocadinho de cada um. Que entre todos não custa tanto.

**Então vamos falar um bocadinho do Coração Amarelo.  
Como tomou conhecimento da associação?**

Eu praticamente não conheci bem, a minha sobrinha é que contactou isto quando eu tava no hospital. Ela falou com a Sra. Dra. do hospital e a Sra. Dra. é que encaminhou logo as coisas para aqui. Porque eu não sabia bem, não conhecia, isto. Nunca ouvi falar.

**Então e foi há quanto tempo que a sua sobrinha contactou com o Coração?**

Foi há dois meses talvez

**E porque é que a sua sobrinha contactou a instituição?**

Porque eu estou aqui sozinha e tenho necessidade de ter aqui alguém.

**Então e o que é que mudou na sua vida com a presença do Coração Amarelo?**

Ver estas carinhas bonitas aqui ao pé da gente já é tão bom... a D. Isabel foi uma grande ajuda com o médico, com a segurança social é uma grande ajuda, uma grande ajuda que me fez..

**Então e que necessidades é que a D. Isabel conseguiu atenuar?**

Sobretudo o vir a comidinha para a casa um subsidio se possível (referindo-se a ajuda da D. Isabel na segurança social) sozinha não conseguia fazer..

**Então e o que é que significa para si a entrada do Coração Amarelo?**

Eu acho que é das melhores coisas...que me podia ter acontecido

**E se eu lhe pedisse para me definir o beneficio que o coração trouxe para si numa só palavra.**

Animo. Sei que há alguém ao nosso lado.

**Então e como é a sua relação com a D. Isabel?**

Muito boa, ela é uma amiga. Uma joinha.

**D. Olívia e já foi a algum passeio do Coração?**

Não, não fui, nem posso por causa da coluna.

**Vamos imaginar que agora podia passear, sabe o que o coração organiza, tirando isso diga-me o que gostava que o coração fizesse ...**

Olhe eu só gostava de poder ir como os outros...

**Então e é beneficiaria de mais alguma instituição?**

Não, não sou.

**Observação:** Tem que usar colete cervical, pouco se equilibra.

## **D. Adelaide**

**Sexo** – Feminino

**Idade** – 78

**Estado Civil** – viúva

**Filhos** – 2 filhos

**Grau de Escolaridade** – 4ª classe

**Profissão** – Reformada

**Ultima Profissão** – modista

**Posição religiosa** – pertence à igreja do sétimo dia

**Grau de autonomia** - autónoma

### **D. Adelaide, como caracteriza a relação que mantém com os seus filhos?**

Olhe, é Deus e os meus filhos e os meus irmãos em Cristo. É aquilo que eu mais gosto. Os meus filhos estão comigo e damo-nos muito bem, é claro que existem discussõeszinhas, mas isso, quem não as tem...os nossos feitos não são iguais e temos problemas mas tudo isso faz parte da vida.

### **E comparando a relação que mantém com os seus filhos com aquela que mantinha com os seus pais, quais as principais diferenças que consegue apontar?**

Eu é como digo, eu com o meu pai, pouco convivi porque ele teve muitos anos no sanatório e eu praticamente vivi sozinha com a minha mãe, tinha um irmão que também morreu, no mesmo ano que o meu pai. E por isso fui só eu e a minha mãe, vivíamos uma para a outra. A minha mãe com feitio dela e eu com o meu, ela realmente era uma boa mãe, mas claro tinha o seu feitio, mas temos que aceitar. É assim mas fez-me muita falta.

### **Então e em relação à restante família, não sei se tem irmãos cunhados, sobrinhos?**

Não tenho não. Sou só eu mais os meus filhos. Só tenho uma prima direita, mais nada.

**E costuma falar com ela?** E tenho a família do meu marido, era uma família muito grande, mas agora são só mesmo os meus filhos.

**Então e como costuma ser o seu dia a dia, costuma conviver com os vizinhos, ir dar passeios?**

Olhe com os vizinhos não e cada vez menos...porque nos, eu tenho pela minha religião não me associo a certas coisas, e as vezes por sermos bom demais... mas se baterem a minha porta não me recuso a ajudar ninguém...

**E o que significa para si o envelhecimento?**

O envelhecimento faz parte da vida, e Deus que nos deixa chegar a esta idade, é porque Deus entendeu...eu já tive a morte plo menos 4 vezes e ainda cá estou...

**Quais são as mais valias de ser idoso?**

Olhe, mais valias, há uma graça que eu dou... por ainda ir a igreja, poder ouvir e perceber aquilo que se fala e que dizem.

**E considera que as pessoas idosas no geral são desvalorizadas?**

Sim, eu acho que em geral talvez, mas não devíamos ser. Eu quando vou ver as senhoras vejo o meu espelho, elas tão ali (lar) porque não têm para onde ir... amanhã posso lá estar também. Mas é como eu digo, não penso nisso, o amanhã... eu posso-me deitar e não acordar, só Deus sabe.

**E que contributos julga que a pessoa idosa pode trazer para a sociedade?**

Olhe plo menos eu acho que os idosos ajudam muito ainda os filhos, apesar de eles não apreciarem. Porque antigamente os pais, eram os pais para 12 filhos agora não são. Agora um filho...não é bom para o pai ou para a mãe, abandonam-nos logo. Eu é como digo, eu não tenho filhas, só filhos, mas posso dizer que os meus filhos estão comigo e a preocupação deles é grande. O que esta em Luanda agora, esta sempre atento. Eles

conhecem-me logo pela minha voz, a minha cara... vêm logo quando eu tou triste, e eu também. É como digo, temos as nossas coisas, então com o mais velho agente choca-se muito. Talvez sejamos muito parecidos e chocamos um bocadinho mais somos muito amigos.

**Quem julga ser o principal responsável na protecção dos idosos? A família o estado, as instituições...**

A família. Mas o estado devia proporcionar mais protecção. O que o Estado me aumentou nos medicamentos, pode ser pouco, mas a mim faz-me falta. A minha sorte é ter os meus filhos, se não os tivesse como seria? As graças a Deus, Deus nos vai ajudando.

**Vamos falar um pouquinho do Coração.**

**Como conheceu a associação?**

Olhe eu conheci o Coração Amarelo através da Instituição, que me inscreveu e eu fui aos primeiros passeios não pude realmente, mas depois aos passeios que tenho ido tenho gostado.

**E há quanto tempo isso foi?**

Ai isso agora, há 5 anos...

**Então o que a levou a procurar a Instituição não foi bem precisar de ajuda, foi mais um arrastar da D. Isabel... (risos)**

Sim foi, foi a Isabel, a Maria Adelaide e eu depois! Fomos todas, eu fui porque somos irmãs em Cristo, a primeira parte é esta e sou do Coração Amarelo porque realmente é a Isabel e somos todas e umas fomos dizendo as outras e pronto.

**Então e o que se alterou na sua vida desde que entrou para o Coração Amarelo?**

**Tem voluntaria?**

Não, quer dizer, tenho a Zefa, mas é amiga, não é bem voluntaria...é amiga... como somos amigas juntamo-nos e convivemos todas!

**Ia-lhe perguntar quais as necessidades colmatadas pelo coração... mas como já tinhaesse grupo de amigas...**

Continuo a manter a amizade e a fazermos companhia uns aos outros. O que é é que o coração me proporcionou uma viagem que se não fosse por ele nunca iria... e lanches e almoços, foi uma viagem aos Açores.

**Então o que significa a entrada do Coração Amarelo na sua vida?**

É realmente a companhia, tar com a minha amiga, se ela vai, eu vou. Se houver os passeios e que eu goste...

**E consegue definir-me os benefícios que a instituição trouxe para si numa só palavra?**

Eu acho que é bom porque dão um pouco de conforto. É pena como já me disseram uma vez não poderem auxiliar mais, ter umas pessoas para vir a casa, fazer comer e umas coisinhas... isto é o que me dizem, estou a dizer o que me dizem.

**Então e que actividades o coração não faz e poderia fazer?**

Olhe por mim mais nada, mas já me disseram do comer e ajudas... as pessoas criticam porque não percebem o que o Coração Amarelo faz, não dão comer, nem tratamentos...

**E como caracteriza a relação que mantém com a sua voluntária?**

É de amizade

**É beneficiária de mais alguma instituição?**

Não.



## **D. Prazeres**

**Sexo** – Feminino

**Idade** – 79

**Estado Civil** – viúva

**Filhos** – 2 filhos

**Grau de Escolaridade** – 4º ano comercial

**Profissão** – Reformada

**Ultima Profissão** – Comerciante

**Posição religiosa** – católica praticante

**Grau de autonomia** - autónoma

### **D. Prazeres pode-me dizer como caracteriza a relação que mantém com os seus filhos?**

Melhor, com o meu filho, porque a minha filha dava-se melhor com o pai. Desde que o pai morreu nunca mais foi a mesma pessoa, quer dizer, morreu o pai e a mãe ficou assim um bocadinho de lado. Não vem aqui a casa porque lhe faz impressão, por exemplo ia sempre passar as férias com o pai e comigo, desde que o pai morreu só fui no primeiro ano e nunca mais. A princípio custou-me muito. Agora já me habituei mas custa. Ela vive mesmo aqui na minha rua e nós passamos meses que não nos vemos. Mas telefona-me todos os dias uma ou duas vezes, até se eu tou atrapalhada três. Quando eu fui operada à perna deu-me muito apoio, vinha aqui, mas depois tudo passou graças a deus, mas também não sou pessoa que dê trabalho aos meus filhos... faço o possível para não dar. Quando fui operada a esta perna não lhes dei trabalho, foi no joelho, o joelho esquerdo, nenhum! Fui para a operação deixei tudo determinado, o lar para onde havia de ir, eu é que determinei tudo, tudo, tudo, tudo! Procurei aquele sítio aqui perto para não terem trabalho de se deslocarem, tudo. Ao fim de 15 dias vim para a minha casa, fui amparada aqui por umas senhoras da obra de Sta. Zita que vieram aqui ainda uns 6 meses trazer-me a comida e limpar-me a casa e depois pronto, olhe! Ela vai a vida dela, tá na sua casa, eu também a casa dela não vou, porque pensei que também talvez o meu genro gostasse mais de tar sozinho com a mulher nos fins-de-semana e

assim, vou quando me convidam , no dia da mãe, no dia de reis, quando me convidam eu vou, mas que lá vá não. De qualquer maneira é uma relação boa, têm cuidado comigo.

O meu filho é que vem todos os dias almoçar comigo, em geral na sexta feira é que não vem mas, mas vem, mas no meio disto tudo a minha nora tem ciúmes, de maneira que também me afasto do meu filho por causa da nora (risos) e pronto, mas é assim. Mas a relação é boa.

Gosto muito dos meus netos, em especial do meu neto, porque o criei até aos 4 anos e meio, e também gosto muito delas, moram em St. Ant.º da Caparica., estão mais com a avó do lado da mãe que tem sido incansável, ela e o marido, quer dizer, os pais da minha nora, têm sido incansáveis a cuidar daquelas meninas, já são três e agora com uma sobrinha da minha nora, já são quatro e coitados eles também já não são novos, ela até é mais velha que eu um ano e ele mais velho que eu três anos.

Com os meus vizinhos, sempre nos demos muito bem todos, muito bem.

Com a minha família, sempre fui muito chegada à minha família e sou muito saudosista, muito.

**E tendo em conta a relação que mantém com os seus filhos e aquela que mantinha com os seus pais, quais as principais diferenças que consegue apontar?**

Eu sacrifiquei-me muito pela minha mãe porque acabei o meu curso e não fui trabalhar. Porque a minha irmã teve aqui dois anos connosco e depois foi morar para a Amadora e depois quando a minha irmã foi para a Amadora, ela tinha uma doença nervosa muito grande e piorou muito e eu já não me pude empregar porque tive que ficar com a minha mãe. Entretanto a minha irmã também contraiu uma doença muito má que é a artrite reumatóide. Quer dizer eu fui mãe, quer tiver tive dois filhos, ou por outra três porque uma nasceu morta, ah, praticamente eu tive a minha irmã como minha filha e a minha mãe como minha filha, porque eu nunca conheci a minha mãe com saúde. Já não a conheci com saúde. **E em termos da relação de respeito que existia, as conversas que tinham uns com os outros?** Ai nada, a minha mãe, não me disse nada, eu fui para o casamento com os olhos tão fechados, tão fechados, que não se devia ir assim. Se eu lhe disser que eu entrava no meu quarto e via os sapatos do meu marido e me fazia impressão! Era outro tempo.

A minha filha também foi muito tapada, porque o meu marido nessas coisa era muito esquisito. Ah quando foi altura do casamento tinham aquelas reuniões com o prior, e então ia à noite, uma vez eram onze horas e o meu marido queria que eu fosse busca-la, “eu não vou, olha vai tu.”, “ tu lembra-te quando agente se casou fomos confessar e a tua mãe foi com a gente” então e agora ta la de noite até as onze horas?!”, “ olha vai tu, se queres e busca-la eu não vou!” e foi sempre muito... e também teve um desgosto muito grande quando a filha se casou, ela ficou a morar aqui ao pé, para ele não existia um rapaz que servisse que merecesse a filha e gostava deste rapaz mas não como genro. Mas olhe casaram tinha eu 50 anos e tão até hoje. Mas veja que a minha filha aqui à pouco tempo disse, a única coisa que eu não fiz a vontade ao meu pai, foi o casamento e não sei se ele tinha razão se não tinha! No entanto ele é bom rapaz, muito metido consigo, muito calado e ela não, ela era mais alegre mas também já esta assim porque quer dizer, quem lida com um coxo ao fim de uma ano coxeia!

#### **E em relação à restante família, que tipo de relação é que mantém?**

Já morreram todos os irmãos e sobrinhos não tenho, porque os meus irmãos não tiveram filhos, tenho muita pena. Tenho uma família já muito pequenina, porque como eu digo, só tenho os meus filhos e os meus netos, ah e tenho uma prima minha. Os primos eram como se fossem irmãos também já morreram, amigas muito amigas da instrução primaria, da Ferreira Borges a maior parte já todas morreram, em Agosto morreu-me uma que eu tive um desgosto muito grande quando ela morreu. E pronto e agora tenho duas, uma da instrução primaria e outra da Ferreira Borges e pronto também já ta tudo com 79 anos, elas não vêm cá porque não podem andar, eu também não vou lá, de maneira que é tudo por telefone.

#### **E em relação ao seu dia a dia, como é? Costuma sair, conviver com os vizinhos?**

Olha vizinhos também já não tenho. Só aqui mais para diante, pessoas com quem eu não me dava muito, algumas ainda são vivas, de resto já morreu tudo. Aqui ao lado morava uma senhora que era como se fosse minha irmã, coitadinha faleceu já há oito anos. Há uma senhora no primeiro andar que foi minha senhoria, essa é que é muito minha

amiga, mesmo muito minha amiga, mas está empregada e trabalha na Presidência da Republica, de maneira que, também é viúva, mas essa tem muita família, vai muitas vezes para casa da família, mas coitadinha, é incansável, quando há qualquer coisa vem logo aqui, saber se eu preciso ou na preciso, de maneira que, os meus vizinhos têm todos, todos... tenho assistido à morte deles todos...é que o faz ser mais nova e da minha família a mesmo coisa. Era a mais nova e esta prima mais nova que eu três anos. Olhe ainda ontem falamos e dissemos, olha da família, so somos nos. A minha mãe também era a mais nova das irmãs, tal como eu, de maneira que as minhas tias eram muito mais velhas... **E não sei se tema amigas se costuma ir ate ao café?** Ao café, não vou. Mas por exemplo eu sou zeladora do apostolada do oração, vou e tenho as minhas reuniões, temos as nossas festinhas, não são muitas, e pertenço a uma associação que é o Coração Amarelo! E tenho dado muitos bons passeios com elas, fui com a Isabelinha aos Açores, tenho ido a diversos passeios com ela e sem ela. Este ano fomos...tive quatro dias na praia azul, ao pé de Sta. Cruz. E depois também fui lanchar ao hotel Dom Pedro. E os meus filhos são muito sossegados quando eu vou com elas porque sabem que elas são muito atenciosas. Então a Isabelinha foi comigo fez três ou dois anos em Fevereiro e gostei muito de ir. E tavamos sempre de acordo, vamos aqui ou ali sempre tudo de acordo!

#### **D. Prazeres, o que significa para si o envelhecimento?**

Uma coisa muito má. O envelhecimento, porque se sente uma altura em que nos envelhecemos e começamos a ver que perdemos muitas faculdades, não é? Começamos a vir muita doença, começamos a dar muita preocupação. Não é sobre o ponto físico não, ter dentes postiços, coxear, ter que andar de salto baixo isso é o menos. É pior é ser uma peso. Por exemplo agora vêm as férias, os meus filhos não vão os dois na mesma altura, para ficar um sempre próximo de mim, vai um numa altura e outro noutra, depois se um pede naquela altura o outro tem que ir desmarcar, olhe só aborrecimentos! Eles fazem com a maior das boas vontades, eu é que não me sinto bem!

#### **Então e quanto ás mais valias de ser idoso?**

Tem de bom e mau. De bom tem agente fazer uma vida, ter saúde, ser brincalhona como eu era, ser muito alegre muito bem disposta e ver nascer os meus filhos, crescer,

acompanhar o meu marido na doença, que se não fosse eu tinha sido bem pior para ele. Isto já é uma alegria não é? Isto é como uma flor que agente vê crescer. Mas por exemplo também tem os seus contras, vimos partir um, partir outro, e então quando vai o marido é, como se costuma dizer, a trave da nossa casa. No entanto eu compreendi muito bem e nunca quis ir para casa da minha filha, ela disse-me para ir para lá mas eu não quis. Mas vim para minha casa uns dias, tinha muito medo de estar sozinha e da noite e hoje não tenho medo nenhum.

E mesmo com este afastamento da minha filha, tenho-me conformado! A vida ensina-nos, não há mais nada só a vida.

#### **D. Prazeres, considera que as pessoas idosas são desvalorizadas?**

Algumas são, e é a coisa que mais detesto é ouvir falar por exemplo “o meu velhote” será um coisa de ternura, mas eu não gosto, os meus filhos nenhum deles me trata assim, é “a mãe” “a nossa mãe”. Assim como eu nunca tratei os meus pais por velhotes. E olha que a minha mãe tinha uma doença mental e eu sofri muito, porque ela coitadinha vivia aqui, eu é que vivia em casa dela, no final de contas e sofri muito mesmo muito, não sei como eu não contrai a doença da minha mãe. Porque eu sempre a conheci assim mal da cabeça, até que fez o disparate coitadinha, porque andava com a mania dos fogos! Ela andava em tratamento com um grande especialista e ele sempre indicou a evolução da doença. Depois tomou de ponta a minha filha, que tinha na altura 2, 3 anos, enfim, tentou apertar-lhe o pescoço e trouxe-la aqui para a janela, suportamos isso tudo e olha coitadinha. Não morreu na sua casa porque foi falecer ao hospital de S. José. E o meu pai coitadinho esse ficou sempre em casa, nunca pus os meus pais num lar. E eu quando tinha o meu pai já estava a trabalhar na loja. Ia para lá as sete e meia da manhã saia as sete e meia da noite! Vinha a minha filha do liceu dar o almoço ao meu pai, e no entanto tive um desgosto muito grande com a morte do meu pai. O ultimo que vai é sempre o que deixa mais desgosto, tenho impressão. Porque quando vai um fica o outro. A não ser que seja o caso da minha filha, que foi toda a vida pai, desde pequenina.

#### **E que contributos julga que a pessoa idosa pode trazer para a sociedade em geral?**

Olhe o exemplo em certas coisas, há muito que aprender e os velhos sabem muita coisa, e muitas vezes tem uma vida não tão fácil como parece! Tive doentes as costas toda a

vida! O meu pai morreu no quarto onde eu agora durmo agarrado a minha mão! É como costume dizer, não tenho engolido sapos, tenho engolido crocodilos! E sem ter ninguém com que desabafar, porque não tenho família e não quero chatear os meus filhos, nem pensar.

**E quem julga ser o principal responsável na protecção dos idosos? A família, o estado, as instituições?**

Eu acho que primeiro a família, depois o Estado. O ideal seria que todos se juntassem. Mas mesmo assim eu acho que a verdadeira ligação, os meus pais coitadinhos quando faleceram, o meu pai coitadinho já vivia mesmo dependente de mim, porque ficou com uma reforma muito pequenina e eu nunca pensei que o Estado tinha direito. Enquanto eu fosse viva, eu julgava que o direito maior era o meu! E no entanto se ele trabalhou! Começou a trabalhar tinha 7 anos e acabo de trabalhar aos 77! E era um trabalho duro! Foi distribuidor de mar e terra e trabalhou muito, muito! Se trabalhava ganhava, se não não ganhava!!!

**Vamos falar um bocadinho do Coração Amarelo.**

**Como conheceu a instituição?**

Eu tomei conhecimento assim, houve aqui uma vizinha minha que nem acreditava! A junta fez um passeio á Serra da estrela e eu nunca fui à Serra da Estrela. E então uma senhora aqui minha amiga telefona-me e diz-me que a Câmara está a oferecer as juntas um passeio à Serra da Estrela quer vir? Mas olhe temos quer estar aqui na Rua Vaz Carneiro à as 7 horas da manha o mais tardar, para apanharmos o transporte para nos inscrevermos. E eu tinha tido uma grande gripe e digo-lhe “ olhe eu não sei, amanha de manha não esperem por mim, ou por outra eu telefono logo de manha se me sentir com coragem, se não me sentir com coragem não vou!” Acordei, tava com febre, coisa que nem é costume, telefonei-lhe a dizer que não ia. Depois tava em casa e pensei, ma então e se eu telefona-se para a Câmara pra saber se eles me guardavam o lugar! Vou à lista e vejo o numero da Câmara! Mas acho que eu liguei para a câmara aqui para o Largo do Município e a senhora diz-me “ ai minha senhora não sabemos nada disso, nem nada disso é tratado aqui! Mas a senhora gostava muito de ir a Serra da Estrela?”, “pois gostava” “ e a senhora está sozinha?” e digo eu “estou muito sozinha e também não

tenho muita saúde para sair”, e ela disse-me “ Olhe minha senhora deixe-me o seu contacto que depois a senhora há-de ter noticias minhas!” aquilo passou-se e uma vez telefonam-me do Coração Amarelo a perguntar se eu queria ir já nem me lembro onde! E dai começou! E desde ai tenho tado com elas! Foi a primeira vez que me separei dos meus filhos, quando fui aos Açores! Mas tenho-me sentido muito amparada! E elas dão muito apoio! E olha a minha voluntaria era uma senhora que morava aqui para perto de mim, ela também é muito nervosa, não vinha aqui muito, mas telefonava-me muito. Ainda falamos por telefone na sexta feira de manha. Ela é advogada e coitada já não esta ao serviço, porque esta doente. Agora tenho outra senhora que é voluntaria e que também mora aqui perto de mim! Mas a senhora veio ca quando me apresentaram e depois nunca mais vi a senhora! Tenho-lhe telefonado e ninguém me responde! Mas já me disseram , no lanche no D. Pedro que a Senhora é viúva e vai muito para casa das filhas e para o estrangeiro!

#### **Então e há quanto tempo é beneficiária?**

Ai então já deve haver uns 4 anos ou mais, já não sei há quantos anos la estou! Mas tenho gostado muito de lá estar, as pessoas têm sido muito boas para mim!

#### **Como não foi a senhora que procurou a instituição não lhe posso perguntar o que na levou a procurar o auxilio do coração!**

Nada eu não fiz nada! Mas olhe que havia aqui uma vizinha que queria pertencer ao Coração Amarelo e não sabia como. Mas é uma pessoa muito esperta, então soube que o Coração ia ter uma festa ali no Tivoli e mexeu-se e foi lá!

#### **E o que se alterou na sua vida com a presença do Coração Amarelo?**

Senti um grande apoio! **Então e em termos do seu quotidiano alterou-se, iam a rua ela ia consigo ao médico?** Não, graças a deus nunca foi preciso, só mesmo aqui companhia em casa, porque eu gosto muito de conversar. Os meus filhos coitadinhos pouco tempo têm, amigos so por telefone, mas agora também os telefones estão tão caros que a conversa tem que ser pouca...

**De forma geral consegue-me explicar o que significou a entrada do Coração Amarelo na sua vida?**

Como lhe digo foi uma coisa muito boa, foi um amparo que eu senti. Conto muito com elas.

**E numa só palavra? Consegue-me definir os benefícios?**

Muito apoio e alegria

**Como caracteriza a relação que mantém com o seu voluntário?**

Olhe, com a antiga era muito boa que ainda hoje somos amigas e ela ta-me sempre a dizer “ D. Prazeres, quando precisar telefona!” e diz-me sempre que vem aqui buscar-me para irmos dar um passeio, mas eu também coitada, ela não se sente bem e eu não quero importuna-la.

**D. Prazeres para além das actividades realizadas pelo Coração Amarelo, que eu já percebi que vai a muitas, há alguma outra actividade gostaria que a associação fizesse?**

Sim fui muito, temos tido também reuniões com a policia e essas coisas todas, dou-me muito bem com as outras senhoras e com elas e com a D. Isabelinha, e digo-lhe já lhes tenho uma certa amizade! Sou uma pessoa que só tenho tido atenções, evidentemente que só se fosse muito estupidazinha ou muito mazinha é que eu não reconhecia!

É uma instituição muito boa, muito boa, é pena não ser mais ajudada de que aquilo que é! Fazer mais coisas sem posses também não podem fazer! Ninguém faz omeleta sem ovos!

**Então e é beneficiara de outra instituição?**

Não, não sou.

**Observação:** Durante o dia, tenta sempre sair para ir a padaria, passa pela capela também quase diariamente e sempre que se sente bem vai mais longe ao Pingo Doce, fazer as compras.



## D. Filomena

**Sexo** – Feminino

**Idade** – 74

**Estado Civil** – viúva

**Filhos** –3 filhos

**Grau de Escolaridade** – curso geral de enfermagem

**Profissão** – Reformada

**Ultima Profissão** – enfermeira

**Posição religiosa** – católica praticante

**Grau de autonomia** – semi- dependente

**Gostava de saber como é que caracteriza a relação que tem com os seus filhos, em termos de visitas, de telefonemas, de saídas...**

Eu acho que é uma boa relação. Costumam me telefonar, esta minha filha vem cá normalmente duas vezes por ano, as vezes três. O meu filho a mesma coisa. A outra minha filha vivia cá, e vinha aqui a casa regularmente, claro, e agora também vira três vezes por ano. E sim telefonamo-nos muitas vezes.

**Esta é que vai ser mais difícil de suportar! Tendo em conta a relação que mantém com os seus filhos e aquela que mantinha com os seus pais, quais são as principais diferenças que consegue apontar?**

Só que eu com os meus pais, os meus pais, morreram e eu era muito nova, morreram muito cedo. **Mas qual a diferença entre a relação com os seus filhos, a abertura, as conversas que mantinha com os seus pais?** Ahhhh, muito diferente, muito diferente, porque sobretudo a minha mãe era uma pessoa muito metida consigo, muito muito, virada para as coisas que pareciam mal, que não se diziam...O meu pai era uma pessoa mais aberta, embora homem com quem podia falar mais a vontade do que com a minha mãe. **Pois, mas mesmo assim comparado com hoje...** Sim, diferença como o dia da noite ,não é? Eu hoje tanto com o meu filho que é rapaz como com as minhas filhas, falo de tudo, não é? Ate pela preparação que tive e com os meus pais nem pensar (...)

com a minha mãe, não é? Até com a minha irmã. Mas a minha irmã, mantém, eu já lhe tenho dito muitas vezes a diferença de idades que nos tínhas quando ela tinha 18 anos e eu nove.

**E em relação a restante família? Com sobrinhos? Costumam ligar?**

É boa, sim sim sim. Com uma principalmente mas dou me bem com todos eles. **E a D. Filomena também já me tinha falado de alguns amigos com quem se continua a dar...** Sim, dou. Já não são muitos porque alguns vão ficando pelo caminho...

**Em relação ao seu dia a dia, a D. Filomena costuma conviver com os seus vizinhos, sair?**

Aqui com os meus vizinhos não convivo grandemente, porque são, quer dizer, eu fui a ultima pessoa a vir para aqui, eles já cá viviam todos, conhecem se, mas aqui em Lisboa as pessoas não se falam muito, eu acho que não.

**Então e o que é que significa para a D. Filomena o envelhecimento?**

Mais sabedoria... Quer dizer, não é agradável, não é agradável principalmente porque eu, eu não me pesam os meus 74 anos, pesa-me é a minha invalidez, porque a minha idade não me pesa.

**Então e quais são as mais valias de ser idoso?**

A atenção que me dispensam na rua, pessoas que não me conhecem e que na realidade só tenho recebido... eu até fico admirada como é que são todas as pessoas de qualquer idade e qualquer sexo, são tão gentis na disponibilidade de ajuda e de perguntar se é preciso ajuda, sempre.

**O que lhe ia perguntar é se acha que as pessoas idosas são desvalorizadas, em relação a D. Filomena não sente nada disso...**

Não **Em relação as outras pessoas do que vê...** Não lhe sei responder. Eu por exemplo vou aqui ao banco, ao Millenium, o degrau é bastante alto, eu não consigo subir sozinha, nunca, raramente eu tenho de pedir, porque há sempre alguém que me pergunta: quer subir? Eu ajudo a! Mesmo antes de eu pedir.

**E que contributos julga que a população idosa pode trazer para a sociedade em geral, em termos de conhecimentos, sabedoria, experiencia de vida, experiencia profissional, transmissão de valores, ideias...**

Os conhecimentos que teve, que foi adquirindo ao longo dos anos.

**Então e quem julga ser o principal responsável na protecção dos direitos dos idosos? O estado? A família? O próprio idoso? Ou as instituições?**

Eu acho que o estado não protege nada os idosos. Acho eu ,do pouco que conheço ate mais através da televisão, acho que o estado não da protecção nenhuma aos idosos, em Portugal. Mas deveria dar era obrigação do estado.

**Vamos então falar agora do Coração Amarelo, como conheceu o coração?**

Olhe, conheci através de um sobrinho meu. Foi ele que me disse porque viu um recortesinho, ele é formado em história, é uma peso muito miudinha, muito preocupado e gosta de saber tudo e é uma pessoa muito interessada. E ele viu numa revista ou num jornal, não sei, uma referência ao Coração Amarelo e foi ele um dia, por telefone, porque ele mora em Coimbra, que me falou do Coração Amarelo. E eu através do telefone, ninguém das informações telefónicas não me souberam dar qualquer contacto. Depois eu falei a Dra. Ana e ela disse me deixa estar que eu pela internet, eu vou saber. E foi ela que me deu o numero de telefone e que depois entrei em contacto, depois veio a D.Isabel em Novembro passado, vai fazer agora um ano.

**E o que a levou a procurar a ajuda da instituição? O seu sobrinho lhe deu a ideia mas o que...**

Uma maneira de ser mais uma pessoa, e uma pessoa nova, e eu gosto de ouvir as pessoas novas, gosto de falar com elas e por isso achei que realmente seria bom.

**O que alterou na sua vida com a presença do Coração Amarelo?**

Num dia que eu já tenho preenchido com a vinda da Sara.

**De uma forma geral pode me explicar o que significa a entrada do Coração Amarelo na sua vida?**

Foi uma boa coisa, foi uma boa aquisição, o conhecimento com a Sara que é uma pessoa realmente que vou ficar, espero ligada com ela ate ao fim da minha vida.

**E quais os benefícios que a Instituição lhe trouxe?**

Foi muito bom...

**Agora, os benefícios que a instituição troce para si numa só palavra?**

Numa só palavra? Foi bom.

**Como caracteriza a relação que mantém com o seu voluntario?**

Eu acho que é ótima

**Para alem das actividades realizadas pelo Coração Amarelo, que outras é que gostaria que a instituição viesse a desenvolver?**

Tenho muita dificuldade, por causa das alturas para os transportes, eu não posso ir...

**E a D. Filomena é beneficiária de outra instituição assim deste caris?**

Não

## CURRICULUM VITAE

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dados Pessoais:</b></li> </ul>	<p><b>Nome:</b> Sara Liliana Barbosa Coelho</p> <p><b>Data de Nascimento:</b> 6 de Junho de 1984</p> <p><b>B.I.:</b> n.º 12455170, de 17 de Fevereiro de 2005, Amadora</p> <p><b>NIF.:</b> 241461774</p> <p><b>Carta de Condução:</b> n.º L- 1846703 1</p> <p><b>Morada:</b> Rua Joaquim Luís n.º 7, 1.º Dto. 2700-491 Amadora.</p> <p><b>Telefone:</b> 214924522 <b>Telemóvel:</b> 964528107</p> <p><b>E-mail:</b> sarali.coelho@gmail.com</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Habilitações Curriculares</b></li> </ul>	<p><b>2007/2008</b> – A finalizar o Mestrado em Sociologia e Planeamento no Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa.</p> <p style="padding-left: 40px;">– A realizar Tese de Mestrado sob o tema “O contributo do voluntariado para o bem-estar dos idosos: Estudo de casos”, com a Orientação da Professora Dr.ª Maria das Dores Guerreiro</p> <p><b>2005/2007</b> – Estágio realizado no Sindicato Nacional de Pessoal de Voo, sob o tema “Higiene e Saúde no Trabalho”, com a orientação do Doutor Allan Stoleroff.</p> <p><b>2002/2006</b> – Licenciatura em Sociologia e Planeamento, no Instituto Superior da Ciências do Trabalho e da Empresa, concluída com média de 15 valores.</p> <p><b>1999/2002</b> – Formação no Ensino Secundário no agrupamento de Humanidades, na Escola Secundária c/3º ciclo E. B. Mães D’Água, concluído com média de 14 valores.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Publicações</b></li> </ul>	<p>- <b>Alan Stoleroff (coord.), Margarida Barroso, Brígida Palma, Irina Pereira, Sara Coelho, Sara Neto, Susana Brum, Tiago Correia</b> (2008), <i>Um inquérito aos tripulantes da aviação civil sobre condições de trabalho, vida pessoal e familiar e relações laborais</i>, Lisboa, SNPVAC-ISCTE</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Experiência Profissional</b></li> </ul>	<p><b>Agosto de 2006/ Janeiro a Junho de 2007</b> – Recepcionista no WG Health Fitness, Massama.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Outras Experiências</b></li> </ul>	<p><b>Desde Novembro de 2007</b> – A exercer voluntariado na Associação Coração Amarelo, destinada ao apoio de pessoas em situação de dependência, nomeadamente idosos.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conferências, Seminários e outros Eventos</b></li> </ul>	<p><b>20, 21 e 22 de Outubro de 2005</b> – Participação nas Jornadas Europeias Gerontologia Social “ O Direito de Envelhecer – Políticas e Práticas”.</p> <p><b>30 de Abril de 2005</b> - Participação no Encontro Nacional de Estudantes: Práticas Profissionais em Planeamento e Sociologia Integração no Mercado de Trabalho.</p> <p><b>18 de Março de 2005</b> - Participação na Conferência sobre Segurança e Saúde no Trabalho dos Tripulantes de Cabine</p> <p><b>3 e 4 de Novembro de 2004</b> - Participação nos Encontros para a Solidariedade, promovido pela Câmara Municipal de Torres Vedras</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Línguas</b></li> </ul>	<p><b>Inglês</b> – Média fluência oral e escrita.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conhecimentos de Informática</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecimentos médios – altos na óptica do utilizador.</li> <li>- Formação Técnica no Programa Informático SPSS (Programa de tratamento de dados Estatístico).</li> <li>- Formação Técnica no Programa Informático MAX – QDA (Programa de tratamento de dados qualitativos).</li> </ul>

**OUTUBRO, 2008**