



**UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR**  
Faculdade de Ciências Sociais e Humanas  
Departamento de Psicologia e Educação

## **Estratégias de Coping em Idosos Perante a Perda do Cônjuge**

**A Vivência da Morte do Cônjuge em Idosos do Concelho da  
Covilhã. Um Estudo Qualitativo**

**Maria Filomena Soares Simões da Cunha**

Dissertação para Obtenção de Grau de Mestre na Especialidade  
**Psicologia Clínica e da Saúde**  
(2.º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Manuel Joaquim da Silva Loureiro

**Covilhã, Outubro de 2010**



## **Dedicatória**

À memória da avó Cremilde, que me indicou o caminho.

Aos que estiveram sempre ao meu lado, desde o início, neste percurso, que decidi percorrer.  
Aos meus filhos, Bruno e Joana, e ao grande amigo António Pinto.

Aos meus pais, José Simões e Maria Mendes, em especial, pelo apoio nesta derradeira etapa do caminho.



## Resumo

**Objectivos:** Identificar as estratégias de coping que desenvolveram os Idosos, que fazem parte do concelho da Covilhã, perante a perda do cônjuge. Perante a perda do cônjuge, que alterações ao nível da continuidade do eu são percebidas pelos sujeitos; De que forma o vínculo que se estabeleceu entre o casal influencia os sujeitos perante a perda; De que forma o emergir da concepção da ideia de morte, e a aceitação ou não das perdas percebidas pelos sujeitos influenciam o processo de luto; De que forma se comportam as redes sociais dos sujeitos; Quais as dificuldades relacionadas com a perda do cônjuge descritas pelos sujeitos; Na perspectiva dos sujeitos, qual o contributo das experiências passadas perante a perda, e na resolução de situações problemáticas que advêm desta; Que tipo de actividades desenvolvem os sujeitos e de que forma estas contribuem para uma melhor adaptação à perda. **Método:** Estudo de carácter qualitativo, amostra intencional, constituída por 16 sujeitos de ambos os géneros e viúvos há mais de seis meses, a técnica de recolha de dados efectuou-se através de entrevista semi-estruturada, tratamento de dados através de análise de conteúdo. **Resultados:** Não são identificadas alterações na continuidade do Eu, as mudanças percebidas dizem respeito a alterações de humor. O vínculo que se estabeleceu entre o casal parece influenciar o processo de luto, assim como contribuir para aumentar ou diminuir as dificuldades que emergem da perda. A morte parece constituir um acontecimento normativo graduado pela idade, ainda assim não parece contribuir para a elaboração de estratégias de coping face à morte do cônjuge. A avaliação das redes sociais é maioritariamente positiva e nestes sujeitos observa-se posteriormente indícios de alargamento das mesmas. Nos sujeitos em que a avaliação foi negativa, observa-se um desinvestimento e selectividade de novas amizades. Ambos os géneros referem solidão. Os participantes do género feminino expõem dificuldades financeiras enquanto os participantes do género masculino fazem referência a dificuldades domésticas, desespero e suicídio. A resolução de problemas que referem para fazer face à perda prendem-se a situações problemáticas que emergem da perda e não à perda em si, quando o fazem recorrem à aceitação incondicional e religião. As experiências passadas são referidas para fazerem frente às dificuldades subjacentes à perda e nunca à perda em si, esta corresponde a um processo intrínseco, não sendo possível uma aprendizagem prévia. São várias as actividades referidas pelos sujeitos e dizem respeito a actividades já efectuadas anteriormente, são também consideradas fundamentais na vida dos sujeitos e na adaptação à perda.

**Palavras-chave:** *Envelhecimento, Luto, Coping e Reminiscência.*



## **Abstract**

**Objectives:** Identify the coping strategies that the Elderly, from the municipality of Covilhã, developed before the loss of a spouse; Before the loss of a spouse, which changes in the continuity of the self are perceived by the subjects; In which way the bond formed between the couple influences the subjects before the loss; How does the emergence of the conception of the idea of death and the acceptance or not of the losses perceived by the subjects influence the grieving process; How do the social networks of the subjects work; What are the difficulties related to the loss of a spouse described by the subjects; According to the perspective of the subjects, which is the contribution of past experiences before the loss and in the resolution of problematic situations that arise from these; What kind of activities the subjects develop and how they contribute to a better adaptation to the loss.

**Method:** This is a qualitative study, with an intentional sample of sixteen subjects of both sexes that widowed for more than six months, the technique of data collection was carried out through a semi-structured interview, the data was processed through content analysis.

**Results:** No changes are identified in the continuity of self perceived changes are related to mood swings. The bond that was formed between the couple seems to influence the grieving process and helps to increase or decrease the difficulties that arise from the loss. Death seems to be a regulatory event graduated by age, still does not seem to contribute to the development of coping strategies facing the death of the spouse. The assessment of social networking is mostly positive and in these subjects there is evidence of further enlargement of them. In those subjects in which the assessment was negative there is a divestment and selective behaviour in new friendships. Both sexes mention loneliness. Female participants expose financial difficulties, while male participants refer domestic difficulties, despair and suicide. The resolution of issues that are mentioned to cope with the loss are linked to the problematic situations that arise from the loss and not the loss itself, when they do they turn to religion and unconditional acceptance. Past experiences are mentioned to face the difficulties underlying the loss and not the loss itself, this corresponds to an intrinsic process, it is not possible a prior learning. There are several activities reported by the subjects and they are related to those activities that were already carried out before, these activities are also considered fundamental in subjects' lives and in the adaptation to the loss.

**Keywords:** *Aging, Mourning, Coping and Reminiscence*



## Résumé

**Objectifs:** identifier les stratégies de coping que les personnes âgées ont développé -une partie de la municipalité de Covilhã- avant la perte d'un conjoint. Devant la perte du conjoint, des changements dans la continuité de chemin sont perçus par les sujets; Comment est le lien qui s'est formé entre les deux influences les sujets avant la perte; Comment sortir de la conception de l'idée de la mort, et l'acceptation ou non des pertes perçus par les sujets influencer le processus de deuil; Comment se comportent les réseaux sociaux des sujets; Quelles sont les difficultés liées à la perte d'un conjoint décrite par les sujets, en vue de l'objet, quelle est la contribution des expériences passées avant perte, et la résolution des situations problématiques qui découlent de ce, quel genre d'activités élaborer les sujets et comment ils contribuent à une meilleure adaptation à la perte. **Méthode:** L'étude de l'analyse qualitative, échantillon choisi à dessein composé de 16 sujets des deux sexes et veufs de plus de six mois, la technique de collecte de données a été réalisée grâce à des données semi-structurées de traitement à travers l'analyse de contenu. **Résultats:** Aucun changement est identifié dans la continuité de lui-même ; les changements perçus concernent les altérations d'humeur. Le lien qui s'est formée entre le couple semble influencer le processus de deuil, ainsi que contribuer à augmenter ou diminuer les difficultés qui découlent de la perte. La mort semble constituer un événement normatif gradué par l'âge -Même en ce cas-là ne paraît pas contribuer à l'élaboration de stratégies de coping en ce qui concerne la mort du conjoint-. L'évaluation des réseaux sociaux est essentiellement positive et dans ces sujets il existe des preuves d'un nouvel élargissement d'entre eux. Les sujets dont l'évaluation est négative, il ya un désinvestissement sélectif et de nouvelles amitiés. Les deux sexes portent la solitude. Les femmes participant à exposer les difficultés financières tout en participant au genre masculin se référer à des difficultés internes, le désespoir et le suicide. La résolution des problèmes qui se rapportent à faire face aux pertes liées à des situations problématiques qui découlent de la perte et non la perte elle-même, quand ils ne tournent vers la religion et l'acceptation inconditionnelle. Les expériences passées sont décrites pour faire face à des difficultés sous-jacentes de la perte et non la perte elle-même, ce qui correspond à un processus intrinsèque, il n'est pas possible d'apprentissage préalable. Il ya plusieurs activités déclarées par les sujets et se rapportent à des activités déjà réalisées plus tôt, sont également considérées comme fondamentales dans la vie des sujets et l'adaptation à la perte.

**Mots-clés:** *vieillesse, tristesse, d'adaptation et de la réminiscence.*



## **Agradecimentos**

Agradeço ao meu orientador, Professor Dr. Manuel Loureiro, pela partilha de saber, pela disponibilidade e atenção, pelo apoio e motivação, elementos basilares neste percurso.

Às Professoras Doutoradas, Fátima Simões, Luísa Branco e Marina Afonso, sempre disponíveis para motivar, auxiliar, e ensinar, o meu muito obrigada.

Aos meus filhos pela compreensão, pelo apoio, pelas ausências presentes que foram maravilhosos.

Ao António, grande amigo e companheiro de todas as horas, por tudo o que me proporcionou, que foi fundamental.

Aos meus pais, pelo apoio, carinho, compreensão que sempre me dispensaram, e foram essenciais.

Aos meus amigos e colegas de curso, Filipa Nicolau, José Mendes e Soraia, pelo apoio, pela partilha, pelo carinho, pela força, pela cumplicidade e compreensão, que foram excelentes.

Aos meus irmãos Norma e Manuel, por todo apoio, carinho e compreensão.

Aos amigos, Maria João, Catarina, Rosa, Ângela, Patrícia e André, pela amizade, pelo carinho, pelo apoio, pela atenção e disponibilidade.

À minha família, por toda a compreensão e carinho.

Aos colegas e amigos de curso e de percurso, pelo companheirismo, pela amizade, pela partilha e pelo carinho.

Aos professores, de uma forma em geral, mas muito em particular, a cada um, pela partilha de saber, pelo apoio, pela preocupação, pelo carinho, pela amizade e compreensão, que foram excelentes.



# Índice

<b>Introdução</b>	<i>Pág.</i> 1
<b>I Corpo Teórico</b>	<i>Pág.</i> 3
<b>1.- Envelhecimento</b>	<i>Pág.</i> 3
1.1 -Baltes e a Psicologia do Desenvolvimento	<i>Pág.</i> 3
1.2 - Teoria Psicossocial de Erikson	<i>Pág.</i> 5
1.3 - Influências normativas e não normativas do desenvolvimento	<i>Pág.</i> 7
<b>2 - Luto</b>	<i>Pág.</i> 9
2.1 - Perspectiva de Freud de Trabalho de Luto	<i>Pág.</i> 9
2.2 - Perspectiva de Bowlby do Processo de luto	<i>Pág.</i> 10
2.3 - A morte e o morrer Kübler-Ross	<i>Pág.</i> 11
<b>3 - Coping</b>	<i>Pág.</i> 12
<b>4 - Reminiscência</b>	<i>Pág.</i> 17
<b>II Corpo Empírico</b>	<i>Pág.</i> 21
<b>1.- Apresentação do Estudo</b>	<i>Pág.</i> 21
1.1 - Tipo de Estudo	<i>Pág.</i> 21
1.2 - Objectivos e Questões de Investigação	<i>Pág.</i> 21
<b>2 - Método</b>	<i>Pág.</i> 22
2.1 - Participantes	<i>Pág.</i> 22
2.2 - Caracterização dos sujeitos	<i>Pág.</i> 22
2.3 - Material	<i>Pág.</i> 24
2.4 - Procedimentos	<i>Pág.</i> 26
<b>3 - Resultados</b>	<i>Pág.</i> 27
<b>4 - Discussão dos Resultados</b>	<i>Pág.</i> 52
<b>5 - Conclusões</b>	<i>Pág.</i> 58
<b>Bibliografia</b>	<i>Pág.</i> 65
<b>Anexos</b>	<i>Pág.</i> 69



## Lista de Figuras

Figura 1	<i>Pág.</i> 8
Figura 2	<i>Pág.</i> 14



## Lista de Tabelas

Tabela 1	<i>Pág. 23</i>
Tabela 2	<i>Pág. 23</i>
Tabela 3	<i>Pág. 23</i>
Tabela 4	<i>Pág. 24</i>
Tabela 5	<i>Pág. 25</i>
Tabela 6	<i>Pág. 28</i>
Tabela 7	<i>Pág. 28</i>
Tabela 8	<i>Pág. 29</i>
Tabela 9	<i>Pág. 29</i>
Tabela 10	<i>Pág. 31</i>
Tabela 11	<i>Pág. 32</i>
Tabela 12	<i>Pág. 33</i>
Tabela 13	<i>Pág. 34</i>
Tabela 14	<i>Pág. 35</i>
Tabela 15	<i>Pág. 36</i>
Tabela 16	<i>Pág. 36</i>
Tabela 17	<i>Pág. 37</i>
Tabela 18	<i>Pág. 38</i>
Tabela 19	<i>Pág. 39</i>
Tabela 20	<i>Pág. 39</i>
Tabela 21	<i>Pág. 40</i>
Tabela 22	<i>Pág. 41</i>
Tabela 23	<i>Pág. 41</i>
Tabela 24	<i>Pág. 42</i>
Tabela 25	<i>Pág. 44</i>
Tabela 26	<i>Pág. 45</i>
Tabela 27	<i>Pág. 46</i>

Tabela 28	<i>Pág. 47</i>
Tabela 29	<i>Pág. 48</i>
Tabela 30	<i>Pág. 49</i>
Tabela 31	<i>Pág. 49</i>
Tabela 32	<i>Pág. 50</i>
Tabela 33	<i>Pág. 51</i>

# Introdução

Desde sempre, existiu uma preocupação em torno das questões do envelhecimento: porque envelhecemos, como envelhecemos, que podemos fazer para alcançar esta idade. Podemos observar as grandes preocupações sobre este tema, já no Velho Testamento. Os velhos são tratados de diferentes formas, conforme testemunham a cultura e a sociedade, ao longo dos tempos. Já foram sábios, débeis e dementes, já foram queridos, amados, odiados e excluídos. As grandes preocupações com o envelhecimento atingiram várias áreas do saber, entre elas, podemos referir a filosofia e a medicina. O envelhecimento tem acompanhado a história da humanidade e tem sido analisado, descrito, ignorado e estudado.

As grandes questões sociais surgem na história após a II Grande Guerra. As condições sociais, ambientais, culturais alteram-se. Ciências como a medicina e a psicologia avançam a passos largos para um entendimento mais abrangente do ser humano.

O aumento demográfico que começa a fazer-se sentir, a melhoria das condições de vida e de saúde, permitem-nos um aumento na esperança de vida. Os idosos começam a fazer-se sentir. São estes acontecimentos os grandes responsáveis para hoje possuímos um conhecimento mais abrangente sobre o envelhecimento. Ainda assim, o percurso do estudo do envelhecimento, está, agora, na sua génese. Apercebemo-nos, quando abrimos manuais, procuramos artigos, informação, quando vemos idosos com dificuldades que só agora conhecemos, através da divulgação dos media. É sem dúvida um campo novo do saber que desperta repleto de novos e aliciantes temas à espera de serem estudados.

A cidade da Covilhã esteve durante várias épocas remetida ao esquecimento, assim como tantas outras localidades do país longe, dos grandes centros urbanos. A população que é hoje idosa viveu confinada à sua terra, entre serras, onde imperava a indústria têxtil e a agricultura, tendo-se debatido com dificuldades, alegrias e tristezas, e, hoje, são eles pois todas essas experiências num corpo só. Por considerarmos que os estudos desta população são escassos ou inexistentes, foi sobre ela que recaiu a nossa escolha, para que fosse possível caracterizá-la, estudá-la e lembrá-la.

O tema sobre o luto é por si só um tema que também durante várias décadas foi remetido ao silêncio e ao esquecimento. A velhice que todos nós desejamos alcançar traz consigo também o inevitável confronto com a morte, tanto dos que amamos como a nossa própria.

Da junção destes três elementos, o envelhecimento, o luto e o Interior, surgiu assim a nossa opção de investigação, pelas razões anteriormente descritas.

A escolha por um método qualitativo, prende-se com razões de ordem fenomenológica e quisemos ter conhecimento pelos actores principais, o que eles experienciaram perante a morte. Não pretendemos também afastarmo-nos dessa população que durante décadas foi deixada ao esquecimento, evitando a todo o custo o distanciamento. Quisemos aprender, ouvir e interpretar o fenómeno.

No corpo teórico é efectuada uma abordagem ao estado da arte, através da definição de conceitos e modelos orientadores desta investigação.

No corpo empírico, é efectuada a apresentação do estudo que inclui o tipo de estudo, objectivos e questões de investigação, método onde é efectuada a caracterização da amostra, material e procedimentos. Posteriormente, são apresentados os resultados, a discussão dos resultados e, por último, as conclusões.

# I - CORPO TEÓRICO

## 1 - Envelhecimento

O envelhecimento tal como o definimos e o tratamos hoje em dia, deve-se ao contributo de várias áreas do saber, que durante séculos se debruçaram sobre as grandes questões relacionadas com o envelhecimento.

É depois da Segunda Guerra que o estudo do envelhecimento é incrementado, sobretudo com questões de ordem social. As melhores condições de vida, os avanços da medicina, o aumento da população idosa e a maior longevidade desta, foram sem dúvida as causas do estudo mais aprofundado do envelhecimento.

Ainda assim é fundamental efectuarmos uma distinção entre envelhecimento biológico, normal, primário ou senescência e envelhecimento patológico ou secundário. O primeiro refere-se à diminuição orgânica e funcional que acontece inevitavelmente ao longo do tempo, diminuindo a probabilidade de sobrevivência e auto-regulação, e adaptação às imposições ambientais. (Fontaine, 2000; Spar e La Rue, 2005 e Sousa et al, 2006). O segundo diz respeito aos factores que podem interferir com o processo de envelhecimento normal, acelerando-o, entre estes factores podemos salientar: o stress, ou doença (Sousa et al, 2006).

Hoje em dia então o Envelhecimento é concebido como um processo de deterioração interna e irreversível das capacidades funcionais do organismo, este processo é inevitável, inerente à vida e corresponde ao período final do desenvolvimento e diferenciação (Sousa, Figueiredo e Cerqueira, 2006). O que era um processo patológico é hoje concebido, não como uma doença, mas sim como um processo multifactorial que traz consigo uma deterioração fisiológica do organismo (Sousa et al, 2006).

Como já referido as questões de ordem social, política, demográfica, entre outras impulsionaram os estudos sobre o envelhecimento, não podemos contudo deixar de parte as grandes contribuições da Psicologia do Desenvolvimento que abandona a convicção que o desenvolvimento da pessoa cessa no final da adolescência, considerando o envelhecimento o envelhecimento como um fenómeno de involução, para abraçar uma abordagem de desenvolvimento ao longo do ciclo vital, e a gerontologia e com elas os grandes teóricos do ciclo de vida (*Life Span*) e os neopiagetianos.

### 1.1 Baltes e a Psicologia do Desenvolvimento

Baltes (1987), define a psicologia do desenvolvimento e do ciclo vital, como uma ciência com áreas (temas) bem definidas, por exemplo o desenvolvimento da criança ou do idoso. De salientar que as áreas se encontram interligadas e a psicologia do desenvolvimento terá que se socorrer ou sustentar em várias famílias de perspectivas. Baltes (1987), refere as seguintes famílias de perspectivas:

1) O Desenvolvimento dá-se ao longo do ciclo vital

Relativamente a esta perspectiva Baltes (1987), refere que nenhum período tem supremacia sobre outro e que todos são igualmente importantes para o processo de desenvolvimento.

2) Multidireccionalidade

O desenvolvimento de qualquer característica pode acontecer em qualquer período do ciclo vital. Como exemplo podemos referir os estudos de Catell sobre a inteligência fluida e cristalizada.

3) Desenvolvimento como uma dicitomia entre crescimento e declínio

O desenvolvimento não se pode resumir só ao crescimento ou ao declínio.

Baltes (1987), considera que o desenvolvimento compõe-se na ocorrência contígua de ganhos (crescimento) e perdas (declínio).

4) Plasticidade

Para Baltes (1987), o desenvolvimento pode evoluir de determinadas formas, uma vez que este está dependente de condições, experiências e situações inerentes a cada indivíduo. Para comprová-lo Baltes (1987), refere investigação, que mostra que as pessoas idosas possuíam níveis de desempenho igual aos dos jovens adultos.

5) Influência histórica

O indivíduo está inserido num dado contexto histórico e esta vai influenciar o seu desenvolvimento. Baltes (1987), acredita que as condições históricas e culturais influenciam o desenvolvimento. Para tal será suficiente recordarmos períodos históricos marcantes, ou as condições socioculturais e reflectirmos como estas influenciaram o desenvolvimento de cada indivíduo.

6) Contextualismo

O contextualismo a par da história e da cultura influenciam o desenvolvimento. Baltes (1987) refere que o desenvolvimento pode ser entendido como o resultado da interacção entre os três sistemas que influenciam o desenvolvimento; a idade, a história e acontecimentos não normativos.

Acontecimentos de vida do sujeito são referidos nesta perspectiva, sendo que estes influenciam o desenvolvimento. Estes acontecimentos podem referir-se a alterações fisiológicas e sociais que ocorrem durante o ciclo vital.

7) Desenvolvimento é multidisciplinar

O desenvolvimento humano é considerado um processo complexo que envolve, varias áreas do saber e não pode ser compreendido através de uma só perspectiva. Baltes (1987), advoga a necessidade de compreensão do desenvolvimento humano num âmbito interdisciplinar.

## **1.2 - Teoria Psicossocial de Erikson**

Erik Erikson foi o primeiro psicanalista a debruçar-se sobre o fenómeno da formação da identidade, baseou o seu trabalho, embora divergindo em aspectos importantes na perspectiva de desenvolvimento de Freud. Depois da II Guerra Mundial Erikson utiliza pela primeira vez a expressão “crise de identidade” (Costa, 1990).

Erikson (1968), citado por Costa (1990), faz alusão à observação de pacientes que tinham perdido a noção de identidade pessoal, continuidade histórica, e controlo sobre si próprios, e reconheceu o mesmo tipo de perturbação em jovens em que os sentimentos de confusão se deviam mais a uma “guerra” deles próprios, e por vezes contra a sociedade. A identidade é definida inicialmente ausência de algo que dava sentido, uniformidade e continuidade à vida do sujeito.

A identidade é definida por Erikson (1968), citado por Costa (1990), de uma forma interdisciplinar em que a construção biológica, a organização pessoal da experiência e o meio cultural dão significado à existência do sujeito.

O Desenvolvimento do indivíduo ocorre num contexto social repleto de interações, conduzindo a uma perspectiva interdisciplinar de análise. Porém a teoria psicossocial de Erikson não oferece uma metodologia explícita de investigação, nem definições rigorosas de conceitos que derivam da reflexão sobre a prática clínica (Costa, 1990).

Erikson (1968), citado por Costa (1990), utiliza um princípio epigénico para descrever o processo de desenvolvimento psicossocial, concebem um modelo acumulativo de desenvolvimento psicossocial que pressupõe: a) aquisição de um estilo consciente de organização da experiência; b) reestruturação da identidade desde a infância; C) incorporação de papéis cedidos pela sociedade.

O modelo desenrola-se ao longo de 8 estádios de desenvolvimento psicossocial, a cada estágio corresponde um período particular ao longo da vida, em que o crescimento físico, maturidade cognitiva e as solicitações sociais concorrem para a formação de Eu para a realização de tarefas de desenvolvimento (Costa, 1990).

A cada estágio corresponde um conflito particular que o indivíduo terá de resolver contribuindo para o desenvolvimento da identidade.

Os conflitos são momentos de crise em que o indivíduo se encontra perante resoluções contraditórias, que implicam uma tomada de decisão e cuja natureza depende dos factores já referidos (Costa, 1990).

A cada período de crise correspondem dois momentos críticos; o primeiro corresponde ao encontro do indivíduo com o meio e exige padrões de comportamento mais desenvolvidos e apropriados com a idade; o segundo corresponde à avaliação desse período. Se as estratégias não se verificam adequadas ocorre um agravamento da crise, enquanto não é escolhida uma tendência e a tensão neutralizada, porém os estádios de desenvolvimento do eu não representam polaridades de “ou - ou”, mas o equilíbrio dessas alternativas (Costa, 1990). Os cinco primeiros estádios correspondem aos estádios do desenvolvimento psicosexual de

Freud. A identidade corresponde ao quinto de oito estádios, aos quais correspondem períodos cronológicos específicos. Cada estágio impulsiona uma crise psicossocial, um momento decisivo e necessário, de opção por uma ou outra direção do desenvolvimento, traduzindo-se na mobilização de recursos de crescimento e diferenciação (Erikson, 1968, citado por Costa, 1990).

A teoria do desenvolvimento psicossocial de Erikson é uma teoria de estádios em que a resolução de um é independente da resolução do estágio anterior, no entanto a qualidade dessa resolução depende dos resultados das resoluções anteriores (Costa, 1990).

Assim, Erikson (1982), concebe o desenvolvimento humano através dos seguintes estádios psicossociais:

- 1) **Período de Bebê:** Confiança Básica vs Desconfiança Básica. *Virtude:* Esperança
- 2) **Infância Inicial:** Autonomia vs Vergonha, dúvida. *Virtude:* Vontade
- 3) **Período Pré-Escolar:** Iniciativa vs Culpa. *Virtude:* Propósito
- 4) **Idade Escolar:** Diligência vs Inferioridade. *Virtude:* Competência
- 5) **Adolescência:** Identidade vs Confusão de Identidade. *Virtude:* Fidelidade
- 6) **Idade Adulta Jovem:** Intimidade vs Isolamento. *Virtude:* Amor
- 7) **Idade Adulta:** Generalidade vs Estagnação. *Virtude:* Cuidado
- 8) **Velhice:** Integridade vs Desespero, desgosto. *Virtude:* Sabedoria

Abordaremos seguidamente o oitavo estágio o mais significativo para o presente trabalho.

**Velhice:** Integridade vs Desespero, desgosto. *Virtude:* Sabedoria

Erikson (1994), acredita que apenas o homem que se adaptou aos triunfos e as decepções, às contingências do ciclo vital pode alcançar gradualmente o equilíbrio resultado dos estágios precedentes resultando daí a Integridade.

A Integridade para Erikson (1994), envolve a aceitação do ciclo vital inerente a cada pessoa, podendo-se identificar a convivência (camaradagem) entre o passado e o presente.

Erikson (1994), descreve do seguinte modo o estado de espírito de todo aquele que alcançou a Integridade:

.... o que possui a integridade está preparado para defender a dignidade do seu próprio estilo de vida contra todas as ameaças físicas e económicas, uma vez que ele sabe que uma vida individual é o encontro accidental de um ciclo de vida único com um segmento de história único, e que para ele toda a integridade humana repousa em cima ou cai com, este é o único estilo de integridade no qual ele participa. O estilo de integridade criado pela sua cultura e pela sua civilização torna-se, assim, (“o património da sua alma”), o selo da sua paternidade moral sobre ele mesmo (“...mas a honra /é património da alma.” Calderón). Nesta perspectiva, a morte perde o seu aguilhão. (p. 179).

Já o desespero, a falta de Integração é traduzida pelo receio da morte, o Desespero resulta do sentimento que o tempo é demasiado curto para recomeçar uma nova vida, tentando alcançar a Integridade. (Erikson, 1994). O desgosto esconde o desespero (Erikson, 1994 p.179). Neste estágio o idoso faz um balanço acerca do que viveu, podendo experimentar diversos sentimentos, quando considera que o que viveu positivo, experimenta um sentimento de integridade e satisfação, porém se o balanço que faz é negativo, isto é observa apenas uma corrente de acontecimentos negativos e perdas de oportunidades que não alcançou desenvolve sentimentos de fracasso e desespero, pois sabe que não pode recomeçar (Tavares, Pereira, Gomes, Monteiro & Gomes, 2007).

Numa revisão póstuma dos estudos de Erikson, a esposa e seu colaborador Joan, adicionaram um novo estágio. O nono estágio, todos aqueles que alcançarem este estágio e após terem efectuado a integração do ego, depois de um período de excessiva concentração em si mesmos, podem usufruir de uma capacidade de transcendência e de observar a realidade a partir de uma meta-perspectiva proporcionando um plano de reflexão permanente de sabedoria (Brown & Lewis, 2003, citados por Rebelo, 2007).

### **1.3 - Influência normativa e não normativa no desenvolvimento**

Baltes, descreve um modelo de desenvolvimento ao longo do ciclo vital onde fica expressa a complexidade do desenvolvimento ao longo do mesmo. Neste modelo o autor contempla três conjuntos de factores, que se podem modificar ao longo do tempo e que influenciam o desenvolvimento.

Neri (2006), faz referência a estes factores que correspondem às Influências Normativas graduadas por idade, ou ontogénicas, que são eventos que ocorrem na maioria dos indivíduos na mesma época e com a mesma duração, e dizem respeito a dois tipos de conjuntos de influencias que afectam todos os seres humanos: As Biológicas - caracterizadas pelo crescimento ou maturação e o envelhecimento e as Sociais que caracterizam o processo de socialização durante toda a vida.

Desta forma Neri (2006), explica que o processo biológico normativo de envelhecimento pressupõe: A diminuição da plasticidade comportamental, diminuição da resiliência biológica, não sendo estes processos independentes

A mesma autora clarifica que os eventos graduados por idade e associados à socialização dizem respeito ao cumprimento de tarefas evolutivas, expectativas sociais e ecológicas que são específicas do desenvolvimento e que envolvem a família, a educação, o trabalho, as instituições e as políticas sociais. Prendem-se com a aquisição de papéis e competências sociais associadas à idade (Neri, 2006).

As Influencias normativas graduadas por história, dizem respeito a eventos macroestruturais experienciados em simultâneo por todos os indivíduos de determinado grupo. Ainda assim

Baltes & Smith (2004), referidos por Neri (2006), identificam variações quanto à classe social, género e etnia.

Influências Não Normativas, são todas aquelas que não atingem todos os indivíduos de um determinado grupo em simultâneo, isto é, não estão dependentes da ontogenia nem do tempo histórico (Neri, 2006). Estas segundo Neri (2006), podem ter carácter biológico ou social e são caracterizadas por interromperem a sequência e o ciclo de vida esperado, gerando incerteza e desafio e conduzem a uma sobrecarga tanto dos recursos pessoais como sociais.

Baltes & Smith (2004), referidos por Neri (2006), admitem que as consequências a longo prazo das Influências Não Normativas variam de acordo com o significado de evento para a pessoa e da forma como é enfrentado, os seus efeitos sobre o status funcional, os papéis sociais e o sentido de identidade.

Os três tipos de Influências - Normativas graduadas por idade e história e Não Normativas para Neri (2006), agem de forma concorrente tanto na construção de regularidades e diferenças individuais no ao longo do percurso de vida, sendo que a biológica e a cultural actuam em relação recíproca contextualizando o desenvolvimento e o envelhecimento.

Baltes (1997), supracitado por Neri (2006), propõe três princípios gerais a respeito da dinâmica Biológica-Cultural no percurso do desenvolvimento ao longo da vida.

- 1) A plasticidade biológica e a exactidão genética diminuem com a idade, uma vez que a natureza privilegia o crescimento nas fases pré-reprodutiva e reprodutiva.
- 2) Para que o desenvolvimento ocorra durante todo o ciclo vital são necessários avanços na evolução cultural e disponibilidade dos mesmos.
- 3) A eficácia da cultura é limitada para impulsionar o desenvolvimento e a reabilitação das perdas e declínio normal na velhice uma vez que os velhos são menos responsivos aos recursos culturais, pois a sua plasticidade comportamental e a resiliência biológica são menores.

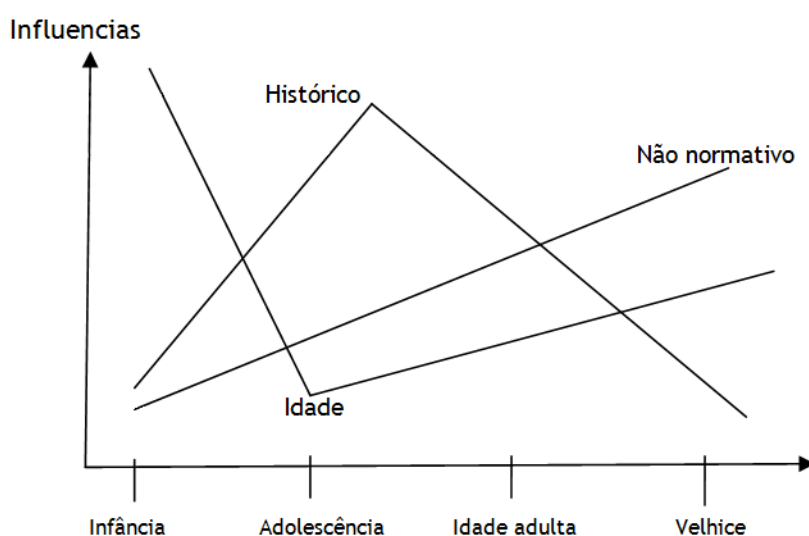


Figura 1 - Forças relativas das diferentes influências desenvolvimentistas de acordo com a idade do sujeito (Baltes e col., 1980 adaptado de Fontaine, 2000)

## **2 - Luto**

### **2.1 Perspectiva de Freud de Trabalho de Luto**

Na concepção psicanalista mais especificamente no trabalho de Freud (2001), a definição de luto é concebida como sendo um processo que se realiza pouco a pouco, isto é, um processo gradual e prolongado de diminuição da libido, energia, que liga a pessoa enlutada ao objecto perdido, amado.

Este processo é interno, devendo ser superado pela pessoa enlutada após um período de tempo, e não deve submeter-se este a qualquer interferência, pois possivelmente seria inútil (Freud, 2001).

O luto profundo, a reacção à perda real de um objecto amado pressupõe segundo Freud (2001): Perda de interesse pelo mundo externo (uma vez que esse mesmo mundo não evoca o objecto amado); Perda da capacidade de adoptar um novo amor (que significa substituí-lo); Afastamento de qualquer actividade que não esteja ligado a pensamentos sobre o objecto perdido.

Durante este processo o Ego envolve-se numa inibição e circunscrição, que são expressões de uma exclusiva devoção ao luto, não deixando a criação de outros propósitos, objectivos ou interesses (Freud, 2001).

Este processo, Trabalho de Luto, consiste segundo, Freud (2001): O teste da realidade revela que o objecto amado não existe, exigindo que toda a libido seja retirada das ligações que se tinham com aquele objecto. Esta exigência desencadeia sentimentos opostos, uma vez que a pessoa enlutada não abandona de bom grado uma posição libidinal (Freud, 2001). Isto é o sujeito enlutado, nega a realidade, mas a realidade tem que ser defrontada gradualmente, então o sujeito enlutado vai desligando-se, desvinculando-se do objecto amado. É possível que neste processo a pessoa enlutada desenvolva ainda sentimentos de revolta.

Para Freud (2001), esta posição pode ser de tal forma intensa que dá lugar a um desvio da realidade, e a um apego ao objecto através de uma psicose alucinatória carregada de desejo. Contudo frequentemente prevalece o respeito pela realidade, ainda que as ordens dadas por esta não possam ser obedecidas de imediato, sendo alcançadas gradualmente, através de dispêndio de tempo e energia (Freud, 2001).

Após este período de desprazer, mas ainda assim aceite por nós como algo natural, o Ego após o trabalho de luto estar concluído fica novamente livre e desinibido (Freud, 2001).

Assim, parece que o objectivo principal do Trabalho de Luto será a quebra dos laços com o objecto amado, retomando no final deste o percurso o normal do funcionamento da vida. Se os laços não forem quebrados, se os objectivos do Trabalho de luto não forem conquistados estaremos segundo Freud (2001), na presença de um luto patológico.

Algumas tarefas de ajustamento à viuvez referem-se à aceitação da perda, transformar as experiências vividas em memórias; aproximadamente após um ano depois da morte dar

prioridade às exigências do funcionamento diário e por último encontrar novas actividades e interesses (Sousa et al, 2006).

Parkes (1998), citado por Combinato & Queiróz (2006), refere ainda que os resultados do processo de luto dependem os seguintes factores: Tipo de vínculo existente, identidade e papel da pessoa perdida, causas e circunstâncias da morte, idade, género, religião e personalidade do enlutado; o contexto sociocultural e psicológico que afecta a pessoa enlutada tanto na altura da perda como posteriormente, entre outros o apoio social; e stress secundário que diz respeito a alterações que ocorrem após a morte. Da mesma forma Sousa et al (2006), referem factores que influenciam a adaptação à perda como: A forma da morte, perda ambígua e morte violenta, exigindo tarefas adaptativas, ainda assim adaptação não significa resolução no sentido de uma aceitação completa e definitiva da perda.

## **2.2 Perspectiva de Bowlby do Processo de Luto**

Bowlby, psicanalista, apoiado nos trabalhos de Freud sobre o luto, dá-nos a sua perspectiva relativa ao processo de Luto. De salientar que Bowlby foi um dos grandes nomes ligados à Teoria da Vinculação, e nos seus trabalhos sobre luto faz referência à importância dos laços que se estabelecem entre a pessoa falecida e o enlutado para o processo de luto.

Relativamente aos tipos de vinculação Soares (2000), menciona que a exploração da transmissão intergeracional da vinculação deve-se à identidade de padrões de organização mental da vinculação em adultos, semelhantes aos identificados em crianças. Bowlby (1979), mencionado por Soares (2000,) acredita que a vinculação é transmitida ao longo de gerações através da microcultura familiar, assim nesta perspectiva o presente tem que ser compreendido à luz do passado Assim Bowlby (1980), refere que a forma como o enlutado responde à perda é influenciada tendo por base as experiências da pessoa no seio da família e os diferentes tipos de relações (dependência/Independência ou segurança/insegurança) que se estabeleceram na sua infância e adolescência.

A morte e a separação das figuras de vinculação são acontecimentos problemáticos para indivíduos com historial de vinculação insegura, uma vez que poderão levar ao desespero ou à ansiedade, outro exemplo refere-se ao tipo de organização desligada, podendo o processo de luto ser interrompido ou inibido durante um período de tempo bastante longo, podendo a tensão e a irritabilidade e até a depressão surgirem muito tempo após a perda ou a separação (Bowlby, 1980, citado por Soares, 2000).

Para Bowlby (1970/1997), são quatro as fases do luto, sendo que estas podem divergir tanto em duração como em intensidade em diferentes indivíduos, porém, geralmente seguem o modelo seguinte:

- 1) Fase de torpor ou desorientação - Relativamente ao tempo de duração desta fase ela pode estender-se durante horas ou semanas, e surge imediatamente após a notícia de

morte do ente querido, o enlutado pode experienciar sentimentos de desespero e/ou raiva.

- 2) Fase de saudade e busca da figura perdida - Esta fase pode ter a duração de meses ou anos e acontece quando o enlutado sente um impulso de procurar e recuperar o ente querido, a raiva pode estar presente também nesta fase quando o enlutado se apercebe de facto da perda.
- 3) Fase de desorganização e desespero - Nesta fase são frequentes as manifestações de choro, raiva, acusações envolvendo pessoas próximas, o sentimento experienciado é o de profunda tristeza e pesar, uma vez que se dá a constatação da perda como definitiva e a sensação é de que mais nada tem valor.
- 4) Fase de organização - Nesta fase dá-se a aceitação da perda e a constatação de que uma nova vida pode recomeçar, porém a saudade e a necessidade do ente que partiu podem surgir, mesmo nesta fase, uma vez que o processo de luto além de gradual nunca estará concluído (Bowlby, 1970/1997, por citado por Combinato & Queiróz, 2006).

Nesta última fase Bowlby (1980,) refere que a redefinição ou organização da situação pessoal é tão dolorosa como fundamental, uma vez que permite ser recuperada ou restabelecida a situação anterior.

O processo de luto pode ter uma duração bastante variável, contudo a cada estação, aniversário, ou datas festivas podem evocar a perda (Sousa et al, 2006).

Podem existir três tipos de luto: Crónico, superior a seis meses; Ausente, em que não existe processo de luto, e adiado iniciando-se algumas semanas após a morte (Harwood, 2001 citado por Sousa et al, 2006). Outro aspecto relativamente ao processo de luto diz respeito à vivência deste em idosos, podendo representar um grave risco de depressão especialmente quando associado a fraca rede social, solidão e incapacidade (Sousa et al, 2006).

### **2.3 - A morte e o Morrer - Kübler - Ross**

Elisabeth Kübler-Ross, psiquiatra americana de origem Suíça, estudou doentes em fase terminal e debruçou-se sobre a morte e o morrer (Oliveira, 1998).

Kübler-Ross após a observação de diversos casos de doentes terminais e dos seus relatos sobre o confronto com a morte, descreve os diversos estádios de aceitação da morte destes pacientes (Oliveira, 1998). As atitudes dos doentes face ao confronto com a morte não são estanques, podendo ser ultrapassadas ou regredir, observando-se ainda a coexistência de várias etapas (Oliveira, 1998). As etapas pelas quais os doentes passam frente à situação de morte iminente, podem por vezes ser as mesmas que experienciam as pessoas que estão vinculadas ao paciente (Rebelo, 2007).

A propósito das etapas do morrer Kübler-Ross (1997) expõe: As etapas da morte podem não ser sucessivas, doente terminal pode ficar sempre preso à etapa relativa à Negação ou passar

a seguinte etapa ou até regredir. Relativamente aos familiares dos pacientes, estes parecem experienciar a mesma reacção emocional que o seu familiar perante a morte iminente.

Kübler-Ross (1997), descreve como reagem os doentes perante a proximidade da morte:

- 1) Negação e Isolamento - Após ser confrontada com a morte, a pessoa resiste a esta ideia, não tomando como verdadeiras as informações que lhe são prestadas, comporta-se com absoluta normalidade, negando a ideia de morte. Os sentimentos que experienciam, são fruto da sua apreciação, logo isola-se, refugia-se de pessoas próximas, não admitindo uma apreciação oposta à sua.
- 2) Raiva - O doente experienciam sentimentos de raiva e cólera, estes referem-se à forma do paciente expressar os seus sentimentos, podendo entrar facilmente em conflito com as pessoas que a rodeiam. Nesta etapa o paciente questiona-se frequentemente “porquê eu?”, sendo fundamental a tolerância de familiares e pessoas próximas.
- 3) Negociação - Ultrapassadas as duas primeiras etapas o doente dá-se conta da proximidade da morte, mas ainda assim não a aceita completamente, então recorre muitas vezes a Deus faz promessas “Dedicar a sua vida ao serviço da igreja” ou “Dedicar a sua vida a Deus” em troca do prolongamento da vida.
- 4) Depressão - A perda da esperança é a característica fundamental desta fase, depois de todas as negociações efectuadas anteriormente revelarem-se infrutíferas, podem emergir dois tipos de depressão: Depressão Reactiva ou Preparatória. A Depressão Reactiva diz respeito a preocupações com entes queridos (incapacidade de cuidar e tratar de filhos), a Depressão Preparatória é no fundo a preparação do doente para a sua morte, tornando-se aspecto fundamental e necessário para que o doente passe à etapa seguinte. Nesta etapa o silêncio e os gestos são fundamentais.
- 5) Aceitação - A depressão e a tristeza características da etapa anterior termina, dá-se a aceitação da morte. O doente já cansado e bastante fraco entra num estado emocional de exaustão. Este estado proporciona paz e liberta a pessoa de sentimentos negativos (Rebelo, 2007).

### 3 - Coping

Coping, do verbo *To Cope*, em Inglês e por não ter uma tradução literal para português pode significar: “lidar com”, “adaptar-se” ou “enfrentar”. Coping é um conjunto de estratégias que os indivíduos utilizam para fazer frente, adaptar-se ou lidar com circunstâncias adversas ao longo da vida. Os recursos que os indivíduos utilizam para lidar com situações stressantes, crónicas ou agudas são considerados objecto de estudo quer da psicologia social, clínica, da personalidade e das diferenças individuais (Antoniazzi, Dell’Aglia & Bandeira, 1998).

Folkman & Lazarus (1980), definem coping como um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais utilizados pelos sujeitos e que têm como objectivo lidar, tolerar ou reduzir situações desfavoráveis internas e externas, e os conflitos entre elas que emergem de

situações de stress e que podem exceder ou apresentarem-se como uma sobrecarga para os recursos pessoais.

Existem actualmente três gerações de investigadores que se dedicam ao estudo do Coping.

1ª Geração - No início do século XX surgem os primeiros estudos sobre coping, estando ancorados à Psicologia do Ego. O Coping era concebido e ligado aos mecanismos de defesa, sendo motivado interna e inconscientemente e era utilizado como forma de lidar com conflitos sexuais e agressivos. O estilo de coping concebido nesta 1ª geração de investigadores era hierarquizado em termos de saúde versus psicopatologia e concebido como estável (Vaillant, 1994, citado por Antoniazzi, Dell'Aglio & Bandeira, 1998).

2ª Geração - Decorreu nas duas décadas seguintes, com uma nova perspectiva em relação ao coping, esta geração de investigadores vai dar ênfase aos comportamentos de coping tendo em conta os seus determinantes cognitivos e situacionais (Suls, David & Harvey, 1996 citados por Antoniazzi et al, 1998).

3ª Geração - Recentemente, assistimos a uma nova geração de investigadores preocupados com as convergências entre coping e personalidade. Esta nova tendência admite que os factores situacionais não explicam a variação das estratégias de coping utilizadas pelos indivíduos. Por outro lado, também, o interesse e credibilidade que detém o estudo sobre Traços de Personalidade, em especial o modelo dos Cinco Factores (Holahan & Moos, 1985; McCrae & Costa, 1986; O'Brien & DeLongis, 1996; Watson & Hubbard, 1996, citados por Antoniazzi et al, 1998). Folkman et al, acreditam que esta perspectiva contrasta com a proposta por eles, uma vez que as abordagens centradas no Traço enfatizam o que a pessoa normalmente faz, logo a estabilidade ao invés da mudança. (Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J., 1986). Folkman & Lazarus (1985), citados por Antoniazzi et al (1998), concebem o Coping como um processo transaccional entre sujeito e ambiente, a ênfase recai tanto no processo como nos traços de personalidade.

Actualmente podemos encontrar vários modelos explicativos sobre Stress e Coping, abordaremos no âmbito deste trabalho a Perspectiva Cognitivista proposta por Lazarus & Folkman, que dá ênfase à relação entre cognições, emoções e comportamentos.

Desta forma, Folkman et al (1986,) definem avaliação cognitiva como o processo, segundo o qual a pessoa avalia a situação causadora de stress e o nível de stress que esta pode provocar. Deste modo os autores propõem dois tipos de avaliação: Avaliação Primária (confronto com a situação causadora de stress) e Avaliação Secundária (opções de coping), estas duas avaliações vão convergir para que o sujeito possa definir quer o grau de stress, quer os recursos necessários para fazer frente à situação causadora de stress (Cf. Figura 2).

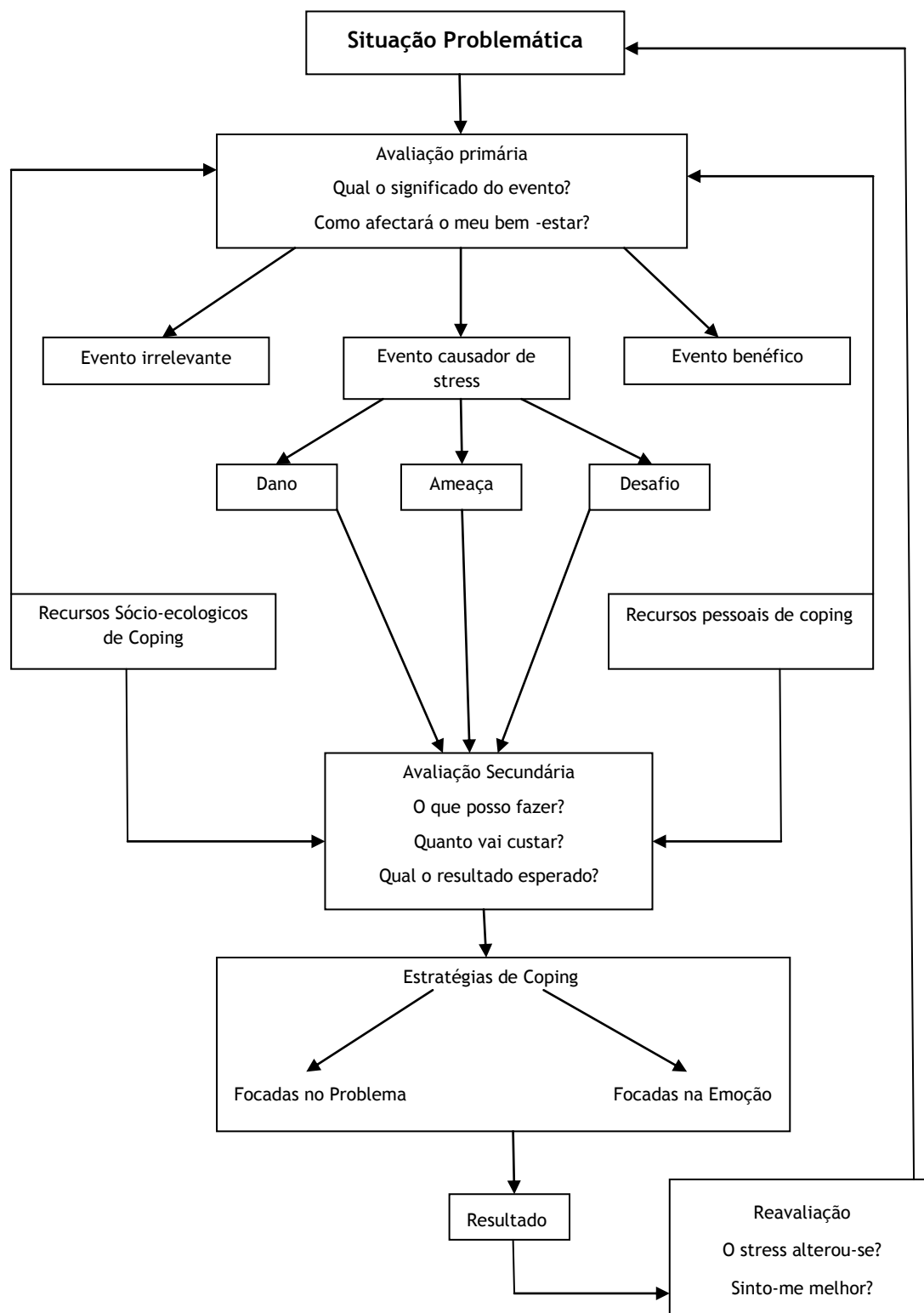


Figura 2 - Modelo de Processamento de Stress e Coping (Lazarus e Folkman, 1984)

Na avaliação primária, a pessoa estabelece qual o significado do evento no seu bem-estar, isto é, a situação é prejudicial/benigna refere-se a compromissos, valores ou objectivos? É a saúde ou o bem-estar de um ente querido em situação de risco? Folkman et al (1986).

Considera-se que o evento é benigno, quando após o significado do evento é irrelevante para o bem-estar, significando que a situação não excede os recursos da pessoa sendo considerados como consequências positivas para o seu bem-estar.

A avaliação secundária ocorre quando o evento é considerado negativo. A pessoa avalia então a sua capacidade e recursos para fazer frente à situação negativa. O evento é causador de stress quando ocorre dano (existe já um prejuízo evidente mas que poderá ser maximizado ou minimizado em função das atitudes ou acções do indivíduo); ameaça (expectativa de um acontecimento negativo, impõe-se que o sujeitos mobilize meios com vista a reduzir a probabilidade da sua ocorrência); ou desafio (o indivíduo confronta-se com a situação que põe à prova a sua competência ou imagem, obrigando-o a mobilizar recursos para enfrentar a realidade. Assim, são avaliadas formas de enfrentamento (coping) tais como alterar a situação aceitando e procurando mais informação, ou evitar agir impulsivamente e de forma contraproducente. (Folkman et al, 1986).

Ainda assim Lazarus & Folkman (1984) refere que as avaliações que são efectuadas pelos sujeitos são influenciadas pelas experiências passadas, como: motivação, valores e objectivos, crenças sobre si próprio, pelo meio e recursos pessoais de coping.

À primeira definição de coping proposta por Folkman & Lazarus (1980) é reformulada sendo incluído a observação que o coping está constantemente em mudança, quer cognitiva quer comportamental, para que desta forma se possam gerir as solicitações internas e externas e que são avaliadas como podendo exceder os recursos de pessoa (Folkman & Lazarus, 1980, citados por Folkman et al, 1986).

Esta definição refere três características fundamentais: Em primeiro lugar o coping é um processo orientado, isto é, centra-se no que a pessoa sente e faz face a um evento causador de stress. Deste modo esta situação vai alterar como se desenrola o processo (Folkman et al 1986).

Em segundo lugar dá-se ênfase à pessoa que age influenciada pelas solicitações reais no encontro de recursos, já o ênfase dado ao contexto, significa que determinadas variáveis da pessoa e do meio em conjunto arquitectam os esforços de enfrentamento. (Folkman et al 1986).

Por último as suposições não são efectuadas *a priori*, sob o que constitui uma má adaptação à mudança. Coping é definido apenas como a pessoa utiliza os esforços para administrar as solicitações e não como sendo uma boa ou má opção (Folkman et al, 1986). Sobre este aspecto Folkman et al (1986), acreditam que os autores que defendem perspectivas de coping em termos de valor ou resultados tendem a ser falaciosas, confundindo e utilizando o processo de coping para explicar os resultados deste.

O Coping tem segundo Folkman et al (1986), duas funções principais: Regulação das emoções causadoras de stress (coping centrado nas emoções), e a alteração da relação pessoa-ambiente que é causadora de angústia (coping centrado no problema). Desta forma modelo de Folkman e Lazarus (1980) contempla as duas categorias funcionais: Coping focalizado no problema e Coping focalizado na emoção, de salientar que as categorias que o referido

modelo contempla são baseadas em análises factoriais que geraram os dois factores principais e que foram utilizados pelos autores para definirem os tipos Coping.

O coping centrado na emoção tem como finalidade modificar a resposta emocional perante um evento adverso causador de stress. A pessoa que utiliza este tipo de estratégia de coping evita enfrentar a ameaça de forma resolúvel, geralmente ocorre quando inicialmente existiu uma avaliação de que nada pode ser efectuado para modificar as condições do dano, ameaça ou desafio (Lazarus & Folkman, 1991).

O coping centrado no problema diz respeito quando os esforços são dirigidos na resolução do problema. Geralmente são utilizadas estratégias de aproximação em relação ao evento causador de stress, como a solução de problemas e planeamento (Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman, 1991).

Dois tipos de estratégias focadas no problema são: as que afectam o ambiente e as que afectam o sujeito. As primeiras dizem respeito à redefinição do evento causador de stress, através de alterações nas pessoas externas, nos recursos e nos procedimentos. Este tipo de estratégia supõe a negociação para a resolução do evento causador de stress. As estratégias que afectam o sujeito baseiam-se na alteração de aspectos motivacionais ou cognitivos, entre elas a redução do envolvimento do eu, desenvolvimento de padrões de comportamento diferentes, aprendizagem ou procedimentos. Estas estratégias geralmente são utilizadas quando o dano ou desafio são avaliados como fáceis de alterar (Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman, 1991). Lazarus & Folkman (1984), apresentam ainda, oito factores relacionados com estratégias de coping centradas quer na emoção, quer no problema: confronto, afastamento, autocontrolo, suporte social, aceitação de responsabilidade, fuga, resolução de problemas e reavaliação positiva.

São quatro os conceitos principais do modelo proposto por Folkman e Lazarus (1980):

- a) Coping diz respeito a um processo, uma interacção entre o indivíduo e o ambiente.
- b) O coping tem como função a gestão da situação causadora de stress.
- c) Os processos de coping pressupõem uma avaliação que corresponde à percepção, interpretação e representação do fenómeno para o sujeito.
- d) O processo de coping constitui-se a partir da mobilização de esforços, através dos quais o indivíduo irá iniciar e efectuar empenhos, tanto cognitivos como comportamentais para reduzir, minimizar ou tolerar as exigências internas ou externas que surjam da sua interacção com o ambiente.

Lazarus & DeLongis (1983), expõem que pouco se sabe como lidar com a mudança e as circunstâncias da vida e o envelhecimento, expondo as seguintes razões: a) O estado da arte

entre stress e coping é ainda recente, b) por se desconhecer como se desenvolvem os compromissos, as crenças pessoais, os valores ao longo do ciclo vital e a forma de avaliação e coping com estas situações e suas consequências para todos os aspectos da vida do sujeito, c) por fim a grande parte dos estudos de stress e coping têm sido efectuados de forma transversal.

Baltes (1999), menciona a propósito que em estudos de coping realizados em 1970 surgiram opiniões contraditórias em relação à evolução ou não do coping em idosos. Uma das opiniões referia que o coping regredia, isto é, os idosos perante um evento problemático optavam pela desistência ou desespero; a opinião contrária referia que o coping passaria por uma fase de maturação, como que um refinamento deste; os idosos optavam então por uma reinterpretação da situação ou procuravam informação. Baltes (1999), depois de vários estudos sobre coping refere que a avaliação do coping não se pode efectuar tendo em conta apenas a idade, mas também todos os processos internos e externos assim como os contextos de desenvolvimento do indivíduo.

Lazarus & DeLongis (1983), admitem que os processos de coping sofrem modificações ao longo do ciclo vital, estas devem-se a alterações nas condições de vida dos sujeitos e também das experiências vivenciadas ao longo do ciclo vital. Deste modo os estudos têm que contemplar não só o envelhecimento, mas também o significado dos eventos na vida dos sujeitos. Desta forma os autores defendem estudos longitudinais em vez dos efectuados a traves de métodos transversais.

## **4 - Reminiscência**

Já Platão apresentava uma teoria sobre reminiscência, como sendo um complemento da teoria Socrática, baseando-se na ideia de que conhecer é recordar (Dow, 2009, Afonso, 2007). Por sua vez, a Reminiscência no campo da psicologia, como apresenta Afonso (2007), pode relacionar-se com diferentes teorias, desde a de desenvolvimento psicossocial de Erickson, até às cognitivas ou de construtos pessoais.

Reminiscência diz respeito ao método que pode surgir de forma espontânea ou como estratégia de intervenção psicológica, e que pode contribuir para o envelhecimento positivo (Butler, 1974; Coleman, 1992; Wong y Watt, 1991; Wong, 1989, citados por Afonso, 2007).

Reminiscência enquanto terapia é descrita pela primeira vez por Robert Butler (1963), como um processo mental que ocorre de forma natural, permitindo verbalizar experiências passadas e conflitos (Afonso, 2007, Araújo & Lopes, 2009 e Guerreiro, 2005).

Butler (1963) contribui para que a reminiscência não seja entendida como uma patologia ou como um sinal de demência, como era sugerido até então, mas sim como um processo de revisão da vida, pondo em perspectiva a própria vida (Afonso, 2007).

Reminiscência é um processo universal, onde a reintegração tanto de experiências passadas, como dos conflitos não resolvidos, proporcionando uma resolução dos mesmos e também sentimentos de serenidade e sabedoria (Araújo & Lopes, 2009).

Do mesmo modo Afonso (2007) refere que a reminiscência pode ser concebida como um fenómeno espontâneo ou como uma estratégia de intervenção. Por fenómeno espontâneo entende-se que a reminiscência surge em diferentes contextos e que inclui vários acontecimentos sociais e familiares que promovem a possibilidade de relatar episódios ou história de vida. A utilização da reminiscência como estratégia de intervenção em diferentes áreas associa-se a tarefas psicossociais típicas do desenvolvimento evolutivo do idoso.

Quando o sujeito envelhece a reminiscência torna-se mais presente, no entanto esta não é exclusiva de uma etapa específica da vida (Cappeliez, O'Rourke, & Chaudhury, 2005; Gibson, 2004, citados por Gonçalves, Albuquerque & Inácio, 2008). Deste modo apesar da Terapia da Reminiscência não ser uma estratégia restrita a idosos a eficácia da reminiscência é potencializada nesta faixa etária, uma vez que consiste na análise do percurso de vida (Haigh et al, 2003 citado por Gonçalves, Albuquerque & Inácio, 2008).

A terapia da reminiscência tem por base trabalhar a estrutura da personalidade, a evolução, fortalecer ou restituir o sentido de identidade e auto-estima. Este processo pode proporcionar a adaptação ao ciclo vital, e baseia-se nas oito etapas da Teoria de Erik Erikson, como já referido. Entre os benefícios desta terapia podemos salientar: Valorização da identidade e subjectividade, promoção da auto-estima, criatividade, promove a socialização e o sentimento de pertença, integração de vida, e desenvolve sentimentos de dignidade, auto-eficácia e autonomia (Araújo & Lopes, 2009).

Contudo, apesar de existirem evidências que a Terapia da Reminiscência é uma técnica útil junto de idosos, alguns estudos não obtêm resultados positivos (Bohlmeijer, Roemer, Cuijpers & Smit, 2007; Fry, 1995; Haigh, 1995; Head et al, 1990; Merriam, 1995; Scott & Clare, 2003; Wang, 2004; citados por Gonçalves et al, 2008).

Desta forma para que esta terapia garanta a possibilidade de maior eficácia, Gonçalves, Albuquerque & Inácio (2008) sugerem: 1) A clarificação dos conceitos utilizados (reminiscência, revisão de vida, memória auto-biográfica, narrativa); 2) Estabelecer modelos estruturados de intervenção (estabelecer critérios específicos para as intervenções, clarificação de objectivos, estratégias de intervenção e a metodologia de avaliação); 3) Especificação de todas variáveis envolvidas no processo (especificidades dos participantes, avaliação da intervenção, estabelecimento de protocolos, obtenção de resultados qualitativos). No mesmo sentido Wehster e Haight (1995), mencionados por Afonso (2007), alertam para a dificuldade que se verifica na clarificação da definição operacional de reminiscência.

No sentido de clarificar a definição de reminiscência, passamos a referir as diferenças existentes nos conceitos próximos a reminiscência:

Reminiscência - Processo de recuperação de episódios vividos pessoalmente no passado, recordar experiências do passado sobretudo as mais gratificantes (McMahaon & Rhudick, 1964

citados por Afonso, 2007). Como explica Afonso (2007), a reminiscência simples não implica uma lógica ou sequência de temas. Segundo a autora a reminiscência pode ser um processo pobre na compreensão de acontecimentos, pode incluir avaliação, não sendo, no entanto, parte integrante e pode ser elevada relativamente à espontaneidade, tendo como consequência, um nível de estruturação baixo.

Revisão de vida - Diz respeito a relatos sequenciais da vida do sujeito desde a infância até ao presente. A pessoa refere aspectos fundamentais da sua vida relacionados com o seu desenvolvimento pessoal, através da revisão de vida a pessoa faz uma avaliação das suas recordações autobiográficas desenvolvendo desta forma um sentido e significado dos objectivos da sua vida. A espontaneidade é menor neste conceito comparativamente com a reminiscência, sendo mais estruturada e compreensiva que a reminiscência simples (Webster & Haight, 1995; Webster & Young, 1988 citados por Afonso, 2007).

Autobiografia - Pressupõe uma estrutura que faça referência aos principais temas e acontecimentos de vida. Não segue necessariamente uma sequência cronológica de desenvolvimento como a revisão de vida, podendo incluir ou não uma evolução, mas não é obrigatório como na revisão de vida (Webster & Haight, 1995, citados por Afonso, 2007).

Narrativa - significa contar uma história e acontecimentos do passado, podendo ocorrer de forma espontânea, tem uma lógica e uma estrutura interna, sendo moldada pelo contexto sócio-cultural em que se insere. É menos espontânea, mais estruturada e ocorre com menor frequência que a reminiscência simples, podendo ser mais específica relativamente a determinada situação que à vida em geral (Webster & Haight, 1995 citados por Afonso, 2007).

Histórias de vida - referem-se a um determinado tipo de narrativas no qual a pessoa fala de si (Villar, 2006 citado por Afonso, 2007). São relatos em que o narrador é também o protagonista, efectuando-se um relato retrospectivo da experiência do indivíduo contando de forma detalhada as situações que recorda da sua vida (Serra & Cerda, 1997 citados por Afonso, 2007). Permite entender alterações que ocorreram ao longo da vida. A história de vida pode incluir aspectos relativos ao presente e futuro, enquanto a reminiscência só se aplica a recuperar e interpretar situações do passado (Villar & Tridó, 2006 citados por Afonso, 2007).

Segundo Watt & Wong (1991) referidos por (Afonso, 2007) a reminiscência é um construto multidimensional, em que cada dimensão está relacionada com uma função psicológica. A taxonomia proposta pelos autores, na qual se identificaram seis tipos de reminiscência sendo que algumas podem ser responsáveis do envelhecimento positivo.

Watt e Wong (1991), referidos por Afonso (2007) identificaram seis tipos de reminiscência: **Integração** - onde se trabalha (1) a aceitação o eu e dos outros, (2) resolução de conflitos e reconciliação, (3) sentido e significado do valor pessoal e (4) integração do passado com o presente; **Instrumental** - tem como funções (1) recordar planos do passado e actividades conduzidas para objectivos, (2) planeamento de soluções para problemas do presente a partir de experiências passadas e (3) recordar como se resolveram problemas no passado; de

**Transmissão** - Idêntica ao acto de contar histórias, tem como objectivo instruir ou entreter os ouvintes, implicando uma audiência constituída geralmente por pessoas mais jovens e que podem beneficiar das experiências transmitidas, uma vez que geralmente o exposto pela pessoa contem um ensinamento moral; **Narrativa** - Consiste em contar um episódio de vida sem um carácter evolutivo; **Fuga** - Pode ser considerada como defesa, glorificando-se o passado e desprezando-se o presente, expressando-se por vezes desejo de voltar ao passado. Este tipo de reminiscência pode proteger a auto-estima, contudo pode ser prejudicial se interferir com o funcionamento presente; e **Obsessiva** - Tem como característica fundamental a ruminação persistente de acontecimentos negativos do passado, podendo vir acompanhada de sentimentos negativos, revela uma falha na integração de experiências problemáticas no passado com aspectos positivos da vida, normalmente esta associada a problemas de saúde mental, ainda assim pode ser adaptativa pelos seguintes motivos: (1) o conflito encontrado pode motivar a sua resolução, (2) pode constituir-se como um trabalho prévio de resolução do problema.

## **II - CORPO EMPÍRICO**

### **1- Apresentação do Estudo**

#### **1.1 Tipo de Estudo**

O objectivo principal desta investigação é o de descrever e compreender um fenómeno, neste caso particular: A vivência da Morte do Cônjuge em Idosos do Concelho da Covilhã. Por este motivo, do presente estudo faz parte uma investigação de carácter Qualitativo de Estudo de Caso, uma vez ser aquela que melhor serve os objectivos da nossa investigação.

A investigação qualitativa tem como finalidade a compreensão e descrição dos fenómenos sociais, implicando uma partilha densa com pessoas factos e locais onde o fenómeno ocorre, sendo que é desta partilha que emergem os significados do objecto de pesquisa. (Chizzotti, 2003).

Para Almeida e Freire (2008), os métodos qualitativos encontram-se em ascensão nas Ciências Sociais e Humanas pela preocupação crescente que os fenómenos humanos trazem para estas ciências, sendo três os princípios que reforçam a pertinência e necessidade de uma postura interpretativa dos comportamentos e fenómenos sociais: 1) superioridade da experiência subjectiva como fonte de conhecimento; 2) o estudo dos fenómenos a partir da perspectiva do outro; 3) a busca do conhecimento tendo em consideração a perspectiva das pessoas e a forma destas experienciarem e interpretarem o mundo social do qual fazem parte.

A metodologia qualitativa de Estudo de Caso por nós adoptada está ligada aos objectivos desta investigação. Assim, optámos por um tipo de Estudo de Caso Múltiplo que permite ao investigador descrever o fenómeno e identificar as diferenças dentro e entre os casos tendo com objectivo a replicação dos resultados através dos casos (Yin, 2003, citado por Baxter & Jack, 2008).

#### **1.2 Objectivos e Questões de Investigação**

As questões de investigação da presente investigação foram sendo delineadas ao longo desta investigação. A questão inicial: - Quais as estratégias de coping que desenvolveram os Idosos que fazem parte do concelho da Covilhã perante a perda do cônjuge - são simultaneamente as questões de investigação por nós propostas, da mesma forma que os objectivos por nós definidos. Assim, foram formulados os seguintes objectivos e questões de investigação:

1- Perante a perda do cônjuge, que alterações ao nível da continuidade do eu são percebidas pelos sujeitos?

- 2- De que forma o vínculo que se estabeleceu entre o casal influencia os sujeitos deste estudo perante a perda?
- 3- De que forma o emergir da concepção da ideia de morte, e a aceitação ou não das perdas percebidas pelos sujeitos fruto do envelhecimento poderão ou não contribuir para a elaboração de estratégias de coping face à perda do cônjuge?
- 4- De que formas se comportam as redes sociais dos sujeitos e qual a avaliação que estes fazem das mesmas, quer no momento da perda, quer posteriormente?
- 5- Quais as dificuldades relacionadas com a perda do cônjuge descritas pelos sujeitos?
- 6- Na perspectiva dos sujeitos, qual o contributo das experiências passadas perante a perda, e na resolução de situações problemáticas que advêm desta?
- 7- Que tipo de actividades desenvolvem os sujeitos e de que forma estas contribuem para uma melhor adaptação à perda?

## **2 - Método**

### **2.1 Participantes**

A população da presente investigação incide sobre os seguintes elementos identificativos: Idosos de ambos os géneros, residentes no concelho da Covilhã, institucionalizados ou não, na condição de viúvos. Foram ainda incluídos os seguintes critérios de exclusão: Tempo de viuvez inferior a seis meses, que tenham desenvolvido luto patológico, que sejam portadores de perturbação ou doença mental ou pessoas que apresentem diminuição das suas capacidades de entendimento e decisão.

Os participantes que fizeram parte desta investigação decidiram participar voluntária e activamente, respondendo à entrevista semi-estruturada, elaborada especificamente para o referido estudo.

### **2.2 Caracterização dos Sujeitos**

A construção do grupo de sujeitos a investigar, baseou-se numa amostra intencional. Segundo Almeida e Freire (2008) uma amostra intencional baseia-se na escolha prévia dos sujeitos a serem observados e que representam particularmente bem o fenómeno, opinião ou facto a ser observado e que por essa razão foram escolhidos para o estudo.

A amostra é constituída por 16 sujeitos de ambos os géneros. Os participantes do género masculino representam 25% da amostra, enquanto os participantes do género feminino representam 75% da mesma amostra (Tabela 1).

TABELA 1:  
Género

	n	%
Homens	4	25 %
Mulheres	12	75 %
<i>Total</i>	<i>16</i>	<i>100 %</i>

Relativamente à média de idade dos sujeitos, esta corresponde a: 79 anos em que o valor máximo de idade 93 anos e o valor mínimo é de 67 anos.

Em relação ao tempo que os sujeitos se encontram reformados podemos referir que a média de tempo de reforma é de 26 anos para um n de 15, apresentando de valor máximo de tempo de reforma de 42 anos e de 2 anos para o tempo de reforma com menor valor.

No que diz respeito ao Tempo de Viuvez, a média é de 15 anos, sendo que o valor máximo é de: 37 anos e o valor mínimo de Tempo de Viuvez diz respeito a meio ano (6 meses).

Quanto ao Tempo, duração da Relação a média é de 36 anos, apresentando como valor maior 60 anos e valor menor correspondendo a 8 anos (Tabela 2).

TABELA 2:  
Anos: Idade / Reformado(a) / Tempo de Viuvez / Tempo de Relação

	Média	Desvio Padrão	Valor Máx.	Valor Min.
Idade (n=16)	79 Anos - (79,625)	8,92	93 Anos	67 Anos
Reformado há ...(n=15) *	26 Anos - (26,467)	13,40	42 Anos	2 Anos
Tempo de Viuvez (n=16)	15 Anos - (15,531)	11,39	37 Anos	½ Ano
Tempo de Relação (n=16)	36 Anos - (36,125)	15,73	60 Anos	8 Anos

\* - Doméstica não reformada (excluída da estatística)

Quanto à escolaridade, 31,35% dos sujeitos são analfabetos, 56,25% têm a 4ª classe, 6,25 % tem o 2º ciclo e 6,25% tem o 6º ano do liceu (tabela 3).

TABELA 3:  
Escolaridade

	n	%
Analfabeto	5	31,25 %
4.ª Classe	9	56,25 %
2.º Ciclo	1	6,25 %
6.º Ano do Liceu	1	6,25 %
<i>Total</i>	<i>16</i>	<i>100 %</i>

Em relação a doenças diagnosticadas, 81,25% dos sujeitos referem ter doenças diagnosticadas, sendo estas de vária ordem (Cf Anexo 1), 18,75% dos sujeitos referem não ter doenças diagnosticadas (Tabela 4).

TABELA 4:  
Doenças Diagnosticadas

	n	%
Com Doenças Diagnosticadas	13	81,25 %
Sem Doenças Diagnosticadas	3	18,75 %
<i>Total</i>	<i>16</i>	<i>100 %</i>

De salientar que 31,25% dos sujeitos vivem sozinhos; 6,25% vive com familiares (filhos); 18,75% estão institucionalizados e 37,5% frequentam o Centro de Dia. Dos sujeitos que frequentam o Centro de dia, 31,25% vivem sozinhos e 6,25% frequenta o Centro de Dia e vive com familiares (filhos).

Relativamente às profissões exercidas, 50% dos sujeitos tinha profissões ligadas à indústria têxtil, enquanto os restantes 50% dos sujeitos desempenhava as mais diversas profissões (Cf. Anexo 1).

No que diz respeito à religião professada, 93,75% dos sujeitos diz-se Católico e 6,25% destes é agnóstico.

### 2.3 Material

A presente investigação compreende dois instrumentos construídos por nós com a finalidade de recolher dados que nos permitissem elaborar o projecto de investigação a que nos propusemos. Desta forma, foi construído um questionário Sócio Demográfico (Cf Anexo 2) que permitiu a caracterização da amostra em estudo, com o intuito de realizar um levantamento do perfil Sócio Demográfico dos sujeitos. As questões que fazem parte deste questionário são de resposta breve e compreendem aspectos atrás referenciados, na caracterização dos participantes (Cf. Anexo 1).

Outra técnica de recolha de dados refere-se à Entrevista (Cf Anexo 3), por ser uma das técnicas mais frequentes na investigação qualitativa, consistindo numa interacção verbal entre entrevistador e entrevistado (Afonso, 2005).

Quanto ao grau de estruturação, pode dizer-se que se trata de uma entrevista semi-estruturada, dado que o entrevistador segue um guião previamente estabelecido, mas que pode alterá-lo ou introduzir novas questões que considere pertinentes na busca de mais informação (Moreira, 1994).

Assim, elaborámos um Guião de Entrevista (Cf Anexo 3) que permite a recolha de informação, e o envolvimento do investigador, escutando, fitando e encorajando o entrevistado, fazendo-se crer que está presente em nós e o que descreve é importante (Van der Maren, 1987, citado por Léssard-Hébert, Goyette e Boutin, 1994).

Para a elaboração do Guião da Entrevista (Cf Anexo 3), procedeu-se inicialmente à leitura e pesquisa de material teórico referente à problemática abordada. Posteriormente elaborou-se uma afirmação que descrevesse o propósito geral da investigação e discriminaram-se um conjunto de itens que se pretendem abordar na entrevista, tendo sempre como finalidade o objectivo da mesma. Por fim, estes itens foram desdobrados no decorrer da entrevista em diversas questões.

Após a transcrição e leitura das entrevistas, procedeu-se à análise de conteúdo (Cf. Anexo 4). O critério de categorização foi semântico e o sistema de categorias foi fornecido previamente. (Bardin, 2004). As categorias derivam de tipos de reminiscência propostos pela taxonomia de Wong e Watt (1991). Watt e Wong (1991) elaboraram uma taxonomia largamente utilizada em estudos com a reminiscência admitindo seis tipos de reminiscência: Integração, Instrumental, de Transmissão, Narrativa, Fuga e Obsessiva (Afonso, 2007). Assim, foram inicialmente identificadas duas categorias (Integração e Instrumental), que se desdobraram em quatro subcategorias (Tabela 5).

TABELA 5:  
**Categorias e subcategorias - definição**

Categorias	Definição	Subcategorias	Definições
Integração	Aceitação do eu o dos outros; resolução de conflitos e reconciliação; sentido e significado do valor pessoal integração entre o passado e o presente (Afonso, 2007)	Continuidade do eu	Afirmações relativas à personalidade dos sujeitos.
		Qualidade da relação	Declarações respeitantes ao tipo de vínculo que se estabeleceu entre o casal.
		Compreensão do ciclo vital	Afirmações relativas à aceitação das contingências da vida.
		Aceitação dos outros	Percepção que os sujeitos fazem ou fizeram da participação de pessoas que as rodeiam.
Instrumental	Recordar planos de acção do passado e actividades dirigidas a objectivos, procura de soluções para problemas do presente a partir de experiências passadas, recordar como se enfrentaram problemas no passado (Afonso, 2007)		

Dificuldades perante a perda	Identificação de situações problemáticas perante a morte do cônjuge.
Resolução de problemas	Identificação de planos de acção relacionados com situações problemáticas subjacentes à perda.
Experiências passadas	Afirmações relativas ao conhecimento que lhes é transmitido ou que foi adquirido ao longo da vida. Procurando a influência deste no processo de luto.
Sentido de mestria	Afirmações relativas à realização tarefas que promovam a competência e o desenvolvimento dos sujeitos e as vantagens oferecidas por estas.

## 2.4 Procedimentos

Com o intuito de localizar os sujeitos a investigar foram abordados alguns elementos da população do concelho da Covilhã que nos forneceram informações úteis a cerca da referida população alvo. Identificados os sujeitos foram contactados dois deles por parte da investigadora, informando-os dos propósitos da presente investigação e solicitando a sua disponibilidade para fazerem parte da mesma.

A Entrevista e o Questionário Sócio Demográfico (*Cf Anexo 2*), anteriormente referidos foram aplicados aos sujeitos mencionados como pré-teste, de forma a permitir que fossem apreendidas as informações necessárias e tendo-lhes sido solicitado que se manifestassem no caso de existência de dúvidas ou de sugestões. Esta formalidade foi precedida da entrega do Consentimento Informado (*Cf Anexo 5*), que leram, concordaram e assinaram. Findo este processo, e por sugestão de um dos sujeitos, foi incluída uma questão na entrevista. Uma vez que a entrevista utilizada como pré-teste não sofreu alterações de fundo, os sujeitos que realizaram o pré-teste foram incluídos na amostra desta investigação.

Posteriormente, contactaram-se os restantes sujeitos por nós já localizados, procedendo-se à informação sobre a investigação a realizar e à disponibilidade dos sujeitos para a mesma. A todos aqueles que aceitaram fazer parte desta investigação, foram prontamente agendadas as datas e locais para a realização das entrevistas. Antes destas foi lido o Consentimento Informado (*Cf Anexo 5*) prática assumida, sempre que se tratou de população iletrada.

Foi posteriormente por nós contactada uma Instituição de Acolhimento de Idosos, com o propósito solicitar autorização (*Cf Anexo 6*) para a realização entrevistas a idosos Institucionalizados ou a frequentarem o Centro de Dia da mesma Instituição. Após o deferimento do nosso pedido, agendou-se uma reunião entre investigadora e responsável da Instituição, com o fim de fornecer informação sobre a própria investigação. Este aspecto foi

essencial, uma vez que a responsável por nós contactada foi fundamental na sinalização de idosos com as características fundamentais para a presente investigação. O agendamento de entrevistas com os participantes desta Instituição foi o passo seguinte.

Precedente à entrevista, era lido aos sujeitos o Consentimento Informado (Cf Anexo 5), por nós elaborado e sempre que possível assinado pelo participante e investigadora.

As entrevistas tiveram a duração média de 90 minutos. Foram realizadas individualmente e em vários locais do concelho da Covilhã e na Instituição por nós contactada, entre Janeiro e Abril de 2010. Foram registadas em suporte áudio. Posteriormente, foram transcritas na íntegra pela investigadora. De salientar que a transcrição integral das entrevistas não consta da presente investigação, para que possa ser devidamente salvaguardada a identidade dos sujeitos, no seguimento do nosso compromisso com os mesmos. Desta forma, os sujeitos foram identificados com o recurso a letras e números (Pn, Mn e Hn). Foram também omissas referências a locais, nomes e da Instituição por nós contactada e estes, quando mencionados, foram identificados com o recurso a letras (de A a Z).

### **3 Resultados**

Da análise de conteúdo (Cf Anexo 4) efectuada às entrevistas por nós realizadas, foram determinados os seguintes resultados, que passamos a apresentar. Estes encontram-se organizados em categorias e subcategorias temáticas que considerámos significativas (Cf Tabela 5).

#### **Categoria: Integração**

Procurámos através da categoria Integração, identificar aspectos da vida dos sujeitos que fossem susceptíveis de serem alterados ou modificados perante a morte do cônjuge e aspectos que pudessem influenciar os sujeitos tanto no processo de luto como na elaboração de estratégias de coping face à morte. Assim, e da análise das entrevistas realizadas emergiram da Categoria Integração as seguintes subcategorias: Continuidade do Eu, Qualidade da Relação, Compreensão do Ciclo Vital e Aceitação dos Outros (Cf Tabela 5).

#### **Subcategoria: Continuidade do eu**

Procurámos identificar as alterações ao nível da Continuidade Eu que ocorrem nos sujeitos desta investigação perante a morte do cônjuge. Quando solicitámos que os sujeitos recordassem o tempo que viveram ao lado do companheiro/a, e descrevessem a forma como se sentiam e se definissem posteriormente, no presente, pudemos verificar os seguintes resultados:

Dois dos participantes, não percebem qualquer alteração na Continuidade do Eu “*Continuo igual, nem melhor nem pior, sou a mesma pessoa.*” (Sujeito P1) (Tabela 6).

TABELA 6:

Categoria: Integração

Subcategoria: Continuidade do Eu - Continuidade

Sujeitos	Alteração	Unidades de Sentido
P1	Sem alteração	<i>“Continuo igual, nem melhor nem pior, sou a mesma pessoa. Eu sinto-me bem, tenho paz (...)”</i>
P2	Sem alteração	<i>“Sabe, eu sou muito directa e digo sempre aquilo que penso e isso tem-me trazido alguns dissabores, mas eu sempre assim fui.”</i>

Cinco sujeitos referem alterações ao nível do humor. Percepcionam-se como sendo “a mesma pessoa” mas “menos feliz” (Sujeito M1), ou como refere outro participante: “Sinto-me na mesma, sou o mesmo, mas agora mais triste”. (Sujeito H1) (Tabela 7).

TABELA 7:

Categoria: Integração

Subcategoria: Continuidade do Eu - Continuidade com alteração de humor

Sujeitos	Alteração	Unidades de sentido
M1	Humor	<i>“Não sou infeliz, mas sou menos feliz. (...) Sou a mesma pessoa, já não tenho o meu companheiro, mas eu sou a mesma.”</i>
M5	Humor	<i>“Continuo a ser Senhora do meu nariz, mas nunca mais tive aquela alegria, fiquei mais triste (...)”</i>
M9	Humor	<i>“A alegria foi-se, continuo a mesma, só que nunca mais tive alegria, até posso rir mas nunca mas é diferente. Por dentro, não é aquela coisa verdadeira.”</i>
M10	Humor	<i>“Estou igual, não sou tão alegre.”</i>
H1	Humor	<i>“Sentia-me muito bem. (...) Sinto-me na mesma, sou o mesmo, mas agora mais triste”.</i>

A maioria dos sujeitos, dez no total, faz alusão à alteração de humor, contudo, os presentes cinco estudados além do humor fazem referência a outras perdas, podendo estas também alterar a forma como se sentem ou se definem. As perdas reportam-se às doenças e às limitações físicas próprias do envelhecimento. *“Depois, quando ele morreu, fiquei outra vez muito triste, continuava a mesma, mas muito mais triste, hoje, sou a mesma mas muito mais triste, falta-me ele. (...) Sou a mesma, mais triste, e com mais doenças (...)”* (Sujeito M2) (Tabela 8).

Para os sujeitos M6 e M7 a tristeza que dizem possuir, parece referir-se não à situação de viuvez, mas sim a outras perdas, como as doenças, provocando nestes sujeitos alterações de humor. *“Defeitos não tenho, estou igual, mas mais parada sabe, não vejo e não consigo fazer nada, então, estou mais parada, até deixei de sair. Tenho medo de cair. Estou mais triste,*

mais esmorecida. A vistinha é muito importante, preferia não poder andar.” (Sujeito M7) (Tabela 8).

TABELA 8:

**Categoria: Integração**

**Subcategoria: Continuidade do Eu - Continuidade com alteração de humor; outras perdas**

Sujeitos	Alteração	Unidades de Sentido
M2	Humor	“Depois, quando ele morreu, fiquei outra vez muito triste, continuava a mesma, mas muito mais triste, hoje, sou a mesma mas muito mais triste, falta-me ele. (...) Sou a mesma, mais triste, e com mais doenças (...)”
M3	Humor	“Já não sou tão alegre, trabalho, também já faço pouco, porque fui operada ao coração, já não sou tão mexida, mas sou a mesma pessoa, mas mais velha e mais doente (...)”
M4	Humor	“Logo a seguir à morte do meu marido e aí durante um ano, fiquei mais triste (...) Hoje, hoje, estou velha ajudo no que posso e vou tentando viver o melhor possível.”
M6	Humor	“ (...) Sempre fui uma mulher séria, continuo igual, mas a falta de saúde não me deixa fazer muitas coisas e fico entediada. Continuo igual. (...) Não me sinto bem se não estou a fazer nada, fico esmorecida e eu gosto de me sentir bem.”
M7	Humor	“Defeitos não tenho, estou igual, mas mais parada sabe, não vejo e não consigo fazer nada, então, estou mais parada, até deixei de sair. Tenho medo de cair. Estou mais triste, mais esmorecida. A vistinha é muito importante, preferia não poder andar.”

Os sujeitos subsequentes H2 e H3, mencionam que se sentem “diferentes”. Optámos por classificar esta ocorrência por “estranheza”, pois parece existir uma certa admiração em relação à vida que usufruem estes participantes. O Sujeito H3 refere outras perdas como a alteração de papéis. “Hoje estou esmorecido, sou o mesmo mas sinto-me diferente, vejo a vida de outra maneira. (...) mas eu fiquei sozinho, sem a minha vida. (...) Depois veio a reforma, a morte da minha mulher e tudo mudou. (...) Tenho uma vida de lambareiro, de lambão... não faço nada” (Sujeito H3) (Tabela9).

TABELA 9:

**Categoria: Integração**

**Subcategoria: Continuidade do Eu - Continuidade com alteração de humor; estranheza**

Sujeitos	Alteração	Unidades de sentido
H2	Humor	“ Era trabalhador (...): Sou uma pessoa diferente. Sinto uma tristeza muito grande. Sou mais triste. Continuo a gostar muito de trabalhar, agora ajudo aqui no bar da A quando, vim pedir emprego, disse logo que não queria que me pagassem um ordenado, só queria continuar a ter uma ocupação (...)”
H3	Humor	“Hoje estou esmorecido, sou o mesmo mas sinto-me diferente, vejo a vida de outra maneira. (...) mas eu fiquei sozinho, sem a minha vida. (...) Depois veio a reforma, a morte da minha mulher e tudo mudou. (...) Tenho uma vida de lambareiro, de lambão... não faço nada”

Na presente subcategoria, dois sujeitos percebem-se de forma díspar dos anteriores, por esta razão não foram incluídos em nenhuma das tabelas precedentes (Cf. Anexo 4).

O Sujeito M8 refere uma alteração “para melhor” *“Graças a Deus, sou a mesma, não mudei nada. Sou mais livre. Agora faço coisas que não podia fazer... mas atenção não sou leviana... (...) Eu gosto muito de conversar e de contar anedotas, gosto de me rir... Fiquei melhor depois dele ter morrido.”*

Já o Sujeito H4, faz referência a alteração profunda da Continuidade do Eu *“ Fazia e ia a todo o lado. Era um aventureiro (...) Agora, agora acabou-se tudo, agora a própria vida me mete medo (...)”*.

### **Categoria: Integração**

#### **Subcategoria: Qualidade da relação**

Com o intuito de verificarmos se a Qualidade da Relação pode influenciar o processo de luto, procurámos identificar que tipo de vínculo os participantes deste estudo desenvolveram em relação ao cônjuge e que aspectos foram importantes na relação de forma que pudessem influenciar o processo de luto. Classificamos as relações tendo em consideração as afirmações dos sujeitos. Assim, foi-nos possível identificar relações de que se caracterizavam pela Autonomia, Dependência e Infidelidade.

Os participantes foram ainda questionados acerca do sentimento que os uniu ao cônjuge. A pertinência desta questão ficou expressa nas palavras de um dos sujeitos por nós estudado. *“Mas o que me ajudou a seguir em frente sem grandes dramas ou lamechices foi porque nunca amei o meu marido. Éramos muito amigos, agora amor ... nunca amei. Penso que é importante perguntar pelo amor. Tenho uma amiga que desde que o marido morreu, nunca mais levantou cabeça. Convivemos mas ela está sempre triste. E sabe porquê? Porque ela amava o marido. É ou não é importante o amor?!”* (Sujeito P1) (Cf. Anexo 4).

As afirmações de cinco participantes, levaram-nos a concluir que o vínculo que estabeleceram com o cônjuge foi de autonomia. Esta autonomia que os sujeitos desenvolveram em relação ao cônjuge deveu-se em alguns casos à clara definição de papéis entre o casal. Veja-se *“Nunca trabalhei fora de casa. O meu marido tinha um bom emprego, eu cuidava da casa e da família. Cada um com a sua função, mas sempre amigos. (...)”* (Sujeito P1) (Tabela 10).

Contudo, outro sujeito parece ter desenvolvido autonomia em relação ao seu companheiro por razões opostas à do sujeito anteriormente descrito. *“O meu marido era muito doente e pouco trabalhava, eu tinha que trabalhar por dois, para criar os meus filhos. (...) O meu marido era uma jóia e eu uma mulher de armas. (...)”* (Sujeito M6) (Tabela 10).

Quando questionados sobre o amor que desfrutavam pelo companheiro, quatro dos cinco participantes agora estudados, amavam o cônjuge, uma das participantes refere ter desenvolvido laços de grande amizade, mas não amor. *“Éramos muito amigos, agora amor ... nunca amei.”* (Sujeito P1) (Tabela 10).

TABELA 10:

Categoria: Integração

Subcategoria: Qualidade da Relação - Autonomia

Unidades de sentido		
Sujeitos	Amava o seu/sua marido/esposa?	Características da relação
P1	<i>“Mas o que me ajudou a seguir em frente sem grandes dramas ou lamechices foi porque nunca amei o meu marido. Éramos muito amigos, agora amor ... nunca amei.”</i>	<i>“Nunca trabalhei fora de casa. O meu marido tinha um bom emprego, eu cuidava da casa e da família. Cada um com a sua função, mas sempre amigos. (...)”</i>
M1	<i>“Claro que sim, muito!”</i>	<i>“Fomos muitos felizes. (...) O meu marido era muito amigo de me explicar as vezes, quando ele andava assim a trabalhar, ele tinha muito o hábito de me explicar, “olha ó mulher tas a ver?” por exemplo assim a podar uma videira, ele explicava-me (...) ”</i>
M2	<i>“Ó menina ... tanto...”</i>	<i>“Depois, quando casei, foi o melhor tempo da minha vida, era feliz, pobre, mas feliz (...) Olhe que em tantos anos de casados nunca ouvi uma má palavra, nunca me levantou a voz.”</i>
M6	<i>“Muito. Era tão bom para mim, nunca lhe ouvi uma má palavra. Quando ficava cheia... tinha sempre estas palavras: [deixa lá, ó mulher o Nosso Senhor dá-te um filho e dá-te uma fatia de pão no açafate] ”.</i>	<i>“O meu marido era muito doente e pouco trabalhava, eu tinha que trabalhar por dois, para criar os meus filhos. (...) O meu marido era uma jóia e eu uma mulher de armas. (...) ”</i>
M9	<i>“Amava-o do coração. Os meus pais não me deram ordem para casar e eu fui ter com ele. Isto já diz tudo...”</i>	<i>“O meu marido era um Santo eu tinha um feitio, mais de escorpiona (...) fazia cortes em casa, e ainda andava a dias, criei os filhos, tratava muito bem da minha casa e do meu marido, não era pêra doce, mas com a Graça de Deus e com amor tudo se faz.”</i>

A maioria dos participantes (oito), parece-nos terem desenvolvido vínculos de dependência em relação ao cônjuge. De salientar que as participantes do género feminino a dependência identificada, prende-se não só a aspectos emocionais, mas também a aspectos económicos.

O sujeito P2 refere aquilo que nos parece ser um exemplo de dependência emocional: *“Ele empurrava-me para que eu desempenhasse certas actividades, como por exemplo a ginástica a pintura. (...) Ele sempre me incentivou a encontrar os meus sonhos, a ler sobre os assuntos que me interessavam.”*. Enquanto, que o sujeito M3 desenvolve uma dependência económica: *“O meu primeiro marido não queria que eu trabalhasse com três filhos o melhor era ficar em casa e criá-los, mas foi um erro muito grande.”* (Tabela 11).

De salientar que todos os sujeitos do género masculino se encontram neste grupo agora analisado. A dependência desenvolvida por estes participantes pareceu-nos tanto relativa a aspectos emocionais, como aspectos relacionados com as funções que os seus cônjuges desempenhavam na sua vida diária. *“Era feliz. Sempre tivemos uma boa relação. (...) Mas hoje*

*sei que mulher como a que tinha não volto a arranjar, porque já não existe.”* (Sujeito H1). *“Eu parecia maluco, nunca tinha feito nada daquilo, mas ela nunca se esquecia mas eu já me tenho esquecido. Ela era uma boa dona de casa, em todos os sentidos.”* (Sujeito H3) (Tabela 11).

No que diz respeito ao sentimento que usufruíram pelos seus companheiros/as, seis participantes referem ter amado o seu cônjuge. Dois participantes (M3 e M10) verbalizam ter amado mais o primeiro companheiro que o segundo, refira-se a propósito que estes sujeitos casaram em segundas núpcias. (Tabela 11).

TABELA 11:

**Categoria: Integração**

**Subcategoria: Qualidade da Relação - Dependência**

Unidades de sentido		
Sujeitos	Amava o seu/sua marido/esposa?	Características da relação
P2	<i>“Muitíssimo, sempre.”</i>	<i>“Era feliz. Ele empurrava-me para que eu desempenhasse certas actividades, como por exemplo a ginástica a pintura. (...) Ele sempre me incentivou a encontrar os meus sonhos, a ler sobre os assuntos que me interessavam. (...) ainda tive gente atrás de mim... mas não, quer dizer: eu tinha tido um indivíduo com uma cultura muito grande, que me dava uma liberdade total, que me incentivava a fazer coisas, a perseguir os meus sonhos.”</i>
M3	<i>“O primeiro, mais que o segundo.”</i>	<i>“O meu primeiro marido não queria que eu trabalhasse com três filhos o melhor era ficar em casa e criá-los, mas foi um erro muito grande (...) Nunca me tratou mal mas os ciúmes eram demais, eram uma doença. Eu tinha que estar sempre ali ao pé dele e a cuidar dos filhos.”</i>
M5	<i>“ (...)se amava? Era uma loucura! Um Santo António que eu tinha, eu julgava que ninguém tinha homem senão eu, ele julgava que ninguém tinha mulher senão ele, e era a mesma loucura com a filha. Eu para ele era uma santa, éramos muito felizes e muito bons amigos... Só a morte matou tudo...”</i>	<i>“O meu marido era alfaiate, trabalhávamos muito os dois. Sempre nos demos muito bem. Viajávamos muito, fomos a França, à Bélgica, a Espanha, era uma alegria. Fizemos muitos amigos, vivíamos um para o outro. Em casa, ajudava-me muito não era como os outros maridos, fazia o comer ajudava-me na casa, passava a ferro, um bom marido e grande amigo. Tinha uma vida muito diferente. Trabalhava muito, mas sentia-me muito bem. As viagens que fazíamos... Que saudades...”</i>
M10	<i>“O primeiro mais que o segundo.”</i>	<i>“O meu primeiro marido não queria que eu trabalhasse com três filhos o melhor era ficar em casa e criá-los, mas foi um erro muito grande (...) Nunca me tratou mal mas os ciúmes eram demais, eram uma doença. Eu tinha que estar sempre ali ao pé dele e a cuidar dos filhos.”</i>
H1	<i>“Tanto, mas tanto!”</i>	<i>“Era feliz. Sempre tivemos uma boa relação. (...) Mas hoje sei que mulher como a que tinha não volto a arranjar, porque já não existe.”</i>

H2	<i>“Claro ... muito”</i>	<i>“ (...) era feliz(...)A minha mulher é que sabia, era mais esperta que eu, disse-me assim antes de morrer: [não fiques sozinho, arranja alguém, olha que eu sei o que estou a dizer]. Ela é que sabia...”</i>
H3	<i>“Sim, era muito bonita e estimava-me muito. Olhe que cheguei a andar perdido, ela soube e perdoou-me isto. Não é para toda a gente.”</i>	<i>“Eu parecia maluco, nunca tinha feito nada daquilo, mas ela nunca se esquecia mas eu já me tenho esquecido. Ela era uma boa dona de casa, em todos os sentidos.”</i>
H4	<i>“Então não amava! Nem imagina, a minha querida, a minha companheira, o meu amor...”</i>	<i>“Nunca deixei que a minha mulher trabalhasse, eu trabalhava de dia e de noite (...) Nunca deixei que faltasse nada em casa, nem à minha linda, nunca (...)”</i>

As relações agora analisadas foram classificadas por: Infidelidade, característica que nos pareceu mais relevante no discurso dos sujeitos, quando à Qualidade da Relação.

Desta forma *“O meu marido teve um filho de outra mulher... As mulheres eram muito amigas dele... Ele não tinha culpa! (...) tive de o desculpar e seguir com a nossa vida...”* (Sujeito M7).

O Sujeito M10 refere: *“O meu marido era muito amigo de mulheres, não podia ver uma burra com um lenço na cabeça, mas perdoei-lhe tudo. A verdade é que ele já lá esta há oito anos e eu ainda cá estou... (...) Fiquei farta dele”* (Tabela 12).

Quando questionadas sobre o amor, *“Sim, gostava dele.”* (Sujeito M7), *“Foi um casamento sem pensar, habituei-me a ele, mas amor, não.”* (Sujeito M8) (Tabela 12).

TABELA 12:

**Categoria: Integração**

**Subcategoria: Qualidade da Relação - Infidelidade**

Unidades de sentido		
Sujeitos	Amava o seu/sua marido/esposa?	Características da relação
M7	<i>“Sim, gostava dele.”</i>	<i>“ (...) dávamo-nos muito bem, nunca me bateu, nem nunca me tratou mal, mas tenho um desgosto muito grande... Sabe... O meu marido teve um filho de outra mulher... As mulheres eram muito amigas dele... Ele não tinha culpa! (...)tive de o desculpar e seguir com a nossa vida...”</i>
M8	<i>“Foi um casamento sem pensar, habituei-me a ele, mas amor não.”</i>	<i>“O meu marido era muito amigo de mulheres, não podia ver uma burra com um lenço na cabeça, mas perdoei-lhe tudo. A verdade é que ele já lá esta há oito anos e eu ainda cá estou... (...) Fiquei farta dele. (...) É o que tem de ser... morreu, morreu... temos de aceitar e depois de tudo o que lhe contei é normal.”</i>

Relativamente a M4 não foi possível efectuarmos qualquer análise no âmbito da subcategoria: Qualidade da Relação, uma vez que a participante apenas menciona: “ (...) *sempre nos demos bem*” (Cf. Anexo 4).

**Categoria: Integração**

**Subcategoria: Compreensão do Ciclo Vital**

Considerámos fundamental descrever a percepção que os sujeitos têm sobre o ciclo vital, o envelhecimento e o inevitável confronto com a morte. Questionámos os sujeitos sobre o emergir da ideia de morte; e procurámos averiguar, tendo sempre em consideração, a percepção dos sujeitos estudados: o que pensam sobre a situação de viuvez e velhice.

Da análise de conteúdo (Cf. Anexo 4) realizada identificámos as seguintes percepções que passamos a descrever.

O emergir da ideia de morte surge na maioria dos sujeitos (catorze) na velhice. Acreditam que a ideia de morte se modifica ao longo da vida, estando esta mais presente na velhice. O confronto inevitável com a própria morte é algumas vezes despoletado pelo confronto com a morte do cônjuge. “*A gente não pensa na morte quando é nova e cheia de alegria. Pensamos agora, quando vamos para velhas, e Deus Nosso Senhor nos leva os nossos queridos*” (Sujeito M5) (Tabela 13).

O confronto com a morte de pessoas com a mesma idade que os nossos participantes e a própria velhice constituem aspectos fundamentais na aceitação da própria morte como da morte do cônjuge “*Quando somos novos, queremos lá pensar na morte! Nem pensamos nela. Depois, quanto mais velhos somos, mais pensamos nela. Amadurecemos mais, vão morrendo amigos, pessoas mais velhas, outras da mesma idade que nós, habituamo-nos à morte. (...)*”(Sujeito P1) (Tabela 13).

Dois dos dezasseis sujeitos, referem, respectivamente, que a ideia de morte emergiu desde sempre e na idade adulta: “*Sempre pensei na morte (...)*” (Sujeito M9), “*(...) tive de pensar na morte, vivi com ela ali ao meu lado. Mas antes de ir para a guerra nunca tinha pensado muito nisso. Agora penso... quando chegará a minha vez... agora caminhamos para ela, temos de pensar mais nela.*” (Sujeito H3), contudo, é com o avançar da idade que a ideia da própria morte surge frequentemente (Tabela 13).

TABELA 13:

**Categoria: Integração**

**Subcategoria: Compreensão do Ciclo vital - Emergir da Ideia de Morte**

Sujeitos	Emergir da ideia da morte	Unidades de sentido
P1	Velhice	“ <i>Quando somos novos, queremos lá pensar na morte! Nem pensamos nela. Depois, quanto mais velhos somos, mais pensamos nela. Amadurecemos mais, vão morrendo amigos, pessoas mais velhas, outras da mesma idade que nós, habituamo-nos à morte. (...)</i> ”

P2	Velhice	<i>“Quando somos jovens, somos eternos, nem pensamos nela, depois, agora, aceitamo-la de forma incondicional, faz parte do viver, faz parte de cada um de nós.”</i>
M1	Velhice	<i>“ (...) mas quando era nova, não pensava nisso.”</i>
M2	Velhice	<i>“Quando era nova, nem tinha tempo para pensar nela, depois ... olhe é a vida ... temos de pensar.”</i>
M3	Velhice	<i>“ (...) quando somos novos não pensamos que temos de morrer um dia... Depois, chegamos a velhos e é o que temos de mais certo...”</i>
M4	Velhice	<i>“ (...) quando vamos para velhos, pensamos mais.”</i>
M5	Velhice	<i>“A gente não pensa na morte quando é nova e cheia de alegria. Pensamos agora, quando vamos para velhas, e Deus Nosso Senhor nos leva os nossos queridos”</i>
M6	Velhice	<i>“Quando era nova só pensava em reinar.”</i>
M7	Velhice	<i>“Sim, de novos não pensamos nela.”</i>
M8	Velhice	<i>“Quando era nova só pensava na boa-vai-ela, não se pensa nessas coisas, agora é diferente, somos obrigados a pensar, estou velha, o que me espera é a morte, mas já não, ainda gostava de viver mais um tempinho, mas não mete medo a ninguém.”</i>
M10	Velhice	<i>“Acho que sim. De nova, nunca pensava, agora, pensa-se mais,”</i>
H1	Velhice	<i>“E de que maneira! Quando somos novos, nem pensamos nela... depois... quando perdemos os que amamos, quando nos reformamos, pensamos qualquer dia vou eu... estou nas últimas etapas da vida.”</i>
H2	Velhice	<i>“Quando somos novos nem pensamos que um dia vamos morrer, nem pensamos na morte.”</i>
H4	Velhice	<i>“Claro que sim.”</i>
M9	Desde Sempre	<i>“Sempre pensei na morte (...).”</i>
H3	Aduldez	<i>“ (...) tive de pensar na morte, vivi com ela ali ao meu lado. Mas antes de ir para a guerra nunca tinha pensado muito nisso. Agora penso... quando chegará a minha vez... agora caminhamos para ela, temos de pensar mais nela.”</i>

Três dos dezasseis sujeitos mencionam medo da morte. *“ (...) eu não gosto nada de pensar na morte, sei que tenho de morrer mas fico muito nervosa, tenho algum medo... mas é a vida.”* (Tabela 14).

TABELA 14:

Categoria: Integração

Subcategoria: Compreensão do Ciclo vital - Medo da morte

Sujeitos	Perante a morte	Unidades de Sentido
M3	Ansiedade/medo	<i>“ (...) eu não gosto nada de pensar na morte, sei que tenho de morrer mas fico muito nervosa, tenho algum medo... mas é a vida.”</i>
M10	Pânico	<i>“ (...) até entro em pânico, não queria deixar os meus filhos solteiros e tenho pena de os deixar a todos.”</i>
H4	Medo	<i>“Agora tenho medo de morrer ou de pensar, que qualquer dia vou eu.”</i>

Cinco outros sujeitos referem não ter medo da morte, “*Eu não tenho medo de morrer, estou aqui à espera que Deus se lembre de mim .... Quando me chamar, eu vou*” (Sujeito M2) (Tabela 15).

TABELA 15:

**Categoria: Integração**

**Subcategoria: Compreensão do ciclo vital - Sem medo da morte**

Sujeitos	Unidades de Sentido
P1	“ <i>Eu encaro a morte como uma coisa natural.</i> ”
P2	“ <i>(...) agora, aceitamo-la de forma incondicional, faz parte do viver, faz parte de cada um de nós(...)</i> ”
M2	“ <i>Eu não tenho medo de morrer, estou aqui à espera que Deus se lembre de mim .... Quando me chamar, eu vou</i> ”
M8	“ <i>(...) ainda gostava de viver mais um tempinho, mas não mete medo a ninguém.</i> ”
M9	“ <i>(...) não tenho medo dela.</i> ”

Três dos sujeitos estudados referem medo de doenças em detrimento do medo da morte, ou mesmo de causarem preocupação “*Deus me dê forças para me matar. Se tiver que sofrer para morrer, ou se tiver a dar trabalho.*” (Sujeito M9) (Tabela 16).

TABELA 16:

**Categoria: Integração**

**Subcategoria: Aceitação do Ciclo vital - Medo de doenças**

Sujeitos	Unidades de Sentido
P2	“ <i>Só não quero ficar doente, numa cama, a dar trabalho.</i> ”
M2	“ <i>Deus me conserve a cabeça .... Disso, tenho medo...</i> ”
M9	“ <i>Deus me dê forças para me matar. Se tiver que sofrer para morrer, ou se tiver a dar trabalho.</i> ”

Relativamente às limitações do envelhecimento e às alternativas a estas limitações foram registados os seguintes resultados:

As doenças são para oito dos dezasseis participantes como a maior limitação provocada pelo envelhecimento. “*Gostava de sair, de caminhar, mas as minhas pernas não deixam, e este andorilho não dá jeito nenhum.*” (sujeito M2) (Tabela 17).

Um participante faz menção não apenas às doenças, mas também a questões económicas para fazer face às doenças “*Só dão trabalho se estiverem muito doentes e se não tiverem dinheiro para virem para um lar*” (Sujeito M3) (Tabela 17).

Três sujeitos acreditam que a maior limitação provocada pelo envelhecimento é a sobrecarga de trabalho provocada pelas diversas perdas, em todos aqueles que lhes são próximos. “*Olhe,*

para mim, a dar trabalho às minhas filhas e preocupação à minha irmã (...)” (Sujeito H3) (Tabela 17).

As alternativas que os sujeitos referem para fazer face ao envelhecimento são: Exercício físico, a compensação entre perdas e ganhos, a autonomia financeira, a realização de actividades várias, Instituições de acolhimento de idosos e um participante aponta o suicídio. “Já disse aos meus filhos que se ficar a dar trabalho, mato-me...” (Sujeito M9) (Tabela 17).

TABELA 17:

Categoria: Integração

Subcategoria: Aceitação do Ciclo vital - Envelhecimento e alternativas às suas limitações

Sujeitos	Limitações Percepcionadas	Unidades de Sentido	Alternativas às limitações do envelhecimento	Unidades de sentido
P1	Doenças	“Mas depende muito da idade de cada um, quanto mais idade, mais doenças (...)”	Natação	“ (...) vou para a natação... sinto-me muito melhor. (...)”
M1	Doenças	“Não dou trabalho a ninguém, até ver, depois logo se vê, gostava era de ter uma morte igual à do meu marido.”	Situação económica favorável	“ (...) eu, Graças a Deus, fiquei com uma situação mais ou menos, tenho um pé-de-meia.”
M2	Doenças	“Gostava de sair, de caminhar, mas as minhas pernas não deixam, e este andarilho não dá jeito nenhum.”	Sabedoria	“ (...) o que perdi com as doenças, ganho em sabedoria.”
M4	Doenças	(...) só quando as pessoas estão doentes.”	Lar	“Deixem de ser um peso e venham para o lar.”
M7	Doenças	“ (...) temos de aceitar a doença, quando se vai para velho, é isto... (...)”	Centro de dia/autonomia financeira	“ Olhe, eu estou aqui durante o dia, não maço ninguém e é com o meu dinheiro que pago. (...)”
H1	Doenças	“Se as pessoas têm saúde, não complicam a vida a ninguém, o pior é quando isso não acontece”	Lar/autonomia financeira	“ (...) arranjei um pé-de-meia, para quando não conseguir cuidar de mim ter dinheiro para ir para o lar(...)”
H2	Doenças	“Sabe que com a idade podem vir as doenças, e, nessa altura podemos ser um peso (...)”	Realização de actividades	“ (...) caso contrário diria a essas pessoas que procurem alguma coisa para fazer (...)”
H4	Doenças	“ (...) os que estão doentes dão preocupações os que estão sãos vão fazendo a sua vida. (...) Agora, ando um bocado mal das pernas (...)”	Ginástica	“ (...) faço ginástica aqui no G”

M3	Doenças / financeiras	<i>“Só dão trabalho se estiverem muito doentes e se não tiverem dinheiro para virem para um lar</i>	Lar	
M5	Trabalho	<i>“Que têm razão. (...) Só trabalho...”</i>	Lar	<i>“Para não darem trabalho, venham para o lar (...)”</i>
M9	Trabalho	<i>“Já disse aos meus filhos que se ficar a dar trabalho, mato-me...”</i>	Suicídio	
H3	Trabalho / preocupação	<i>“Olhe, para mim, a dar trabalho às minhas filhas e preocupação à minha irmã (...)”</i>		

### **Categoria: Integração**

#### **Subcategoria: Aceitação dos Outros**

Nesta subcategoria observam-se as redes sociais dos sujeitos investigados. Descrevemos a forma como os sujeitos as percebem e avaliam em dois momentos distintos: um no momento da morte do cônjuge e outro posteriormente.

Cinco dos dezasseis sujeitos efectuam uma avaliação positiva de todos aqueles que os rodeavam no momento da perda. *“Tive sempre amigos ao meu lado, a minha mãe, família e pessoas amigas. Consolavam-me, mas Deus esteve sempre ao meu lado e Ele deu-me forças.”* (Sujeito M4) (Tabela 18).

TABELA 18:

#### **Categoria: Integração**

#### **Subcategoria: Aceitação dos outros - Avaliação positiva**

#### **1º Momento: Morte do Cônjuge**

Sujeitos	Unidades de Sentido
P1	<i>“(...) O apoio foi de todos, quer amigos, quer de familiares, o melhor possível. (...) Naturalmente que nos primeiros tempos, e apesar do apoio, foi difícil.”</i>
M1	<i>“Foi muito importante, já vi assim uma pessoa sozinha a passar por aquilo tudo? Faziam-me companhia, não me deixavam sozinha.”</i>
M4	<i>“Tive sempre amigos ao meu lado, a minha mãe, família e pessoas amigas. Consolavam-me, mas Deus esteve sempre ao meu lado e Ele deu-me forças.”</i>
M7	<i>“Ajudaram muito, o apoio foi muito grande... o meu marido já estava no lar. Estava acamado, estava muito doente e eu já não via para tratar dele... e aqui no lar também me ajudaram muito. Não me sentia sozinha”</i>
M8	<i>“Eu é que tive que acompanhar as minhas filhas, era pai... custa e eu respeitei a dor delas... A mim custou-me menos, mas tive sempre ali com elas.”</i>

Contudo, actualmente num dos cinco sujeitos referidos anteriormente, observa-se uma alteração, o sujeito dá indícios de isolamento social. *“Mesmo aqui, falo com pouca gente, não tenho paciência e depois não posso fazer o que elas fazem”* (Sujeito M 7) (Tabela 19).

TABELA 19:

**Categoria: Integração**

**Subcategoria: Aceitação dos outros - Avaliação positiva**

**2º Momento: Posterior à perda**

Sujeitos	Unidades de Sentido	Observações
P1	<i>“ (...) as amigas que são muito importantes na minha vida, é muito bom o convívio que mantemos(...)”</i>	
M1	<i>“ (...) tenho as minhas amigas e vizinhas que convivemos muito(...)”</i>	
M4	<i>“ (...) divirto-me, falo com esta e com aquela (...) estou muitas vezes com os meus filhos e netos (...)”</i>	
M7	<i>“Mesmo aqui, falo com pouca gente, não tenho paciência e depois não posso fazer o que elas fazem”</i>	Alteração
M8	<i>“ (...) conto anedotas vou falando com umas e outras (...)”</i>	

Seis dos seguintes participantes consideram a participação dos “Outros” pela altura da perda como positiva, mas ainda assim sentem-se sozinhos na sua dor, apenas compreendida por familiares próximos *“Foi o que esperava. Mas foi muito bom ter as minhas filhas por perto. Só nós entendíamos aquela dor. Mas toda a gente, família e amigos estiveram presentes. Não nos sentimos tão sós. Foi importante por essa razão. (...) Eu não precisava de nada, só queria ter a minha mulher de volta.”* (Sujeito H1) (Tabela 20).

TABELA 20:

**Categoria: Integração**

**Subcategoria: Aceitação dos outros - Positiva mas incompreendida**

**1º Momento: Morte do Cônjuge**

Sujeitos	Unidades de sentido
M5	<i>“Sentia-me apoiada, mas não há ajuda que nos tire a dor. É muito triste e aquela dor é só nossa. Não sei explicar melhor.”</i>
M9	<i>“Quando uma desgraça destas acontece, até parece que não estamos cá. Tinha muita gente, mas a dor aqui... ninguém a tirava.”</i>
M10	<i>“Há coisas... a falta da pessoa ninguém ajuda. Podem nos apoiar, acompanhar, mas falta aquela pessoa e nisso, ninguém nos pode valer.”</i>
H1	<i>“Foi o que esperava. Mas foi muito bom ter as minhas filhas por perto. Só nós entendíamos aquela dor. Mas toda a gente, família e amigos estiveram presentes. Não nos sentimos tão sós. Foi importante por essa razão. (...) Eu não precisava de nada, só queria ter a minha mulher de volta.”</i>
H2	<i>“Os familiares e amigos ajudaram muito na altura, mas o pior vem depois, quando ficamos sozinhos, numa casa vazia.”</i>
H3	<i>“Acompanharam-me sempre e nunca me desprezaram, mas a dor não passa... Mas não estamos sozinhos.”</i>

Os mesmos sujeitos fazem alusão aos “Outros” em momentos posteriores à perda. Quatro dos cinco os sujeitos mantêm ou alargam as suas redes sociais. A companhia dos familiares e amigos é apreciada pelos participantes desta investigação. *“Gosto de ir ao café, junto-me com as minhas vizinhas e pomos a conversa em dia. Gosto de passear com os filhos e com os sobrinhos. Quando chega o fim-de-semana, esta casa fica alegre e cheia de gente, não viu?”* (Sujeito M9) (Tabela 21).

Num participante observa-se a selectividade em relação a novas amizades *“ (...) converso com uma ou outra amiga, mas aqui nem toda a gente serve... Não sou melhor que ninguém, mas não tenho ninguém á minha altura (...)”* (Sujeito M5) (Tabela 21).

Os participantes do género masculino que compõem agora este grupo a ser analisado, procuram novos relacionamentos *“Dou bons passeios com os amigos, tenho uma convivência muito boa com as filhas e os netos e estamos muitas vezes juntos (...) estou com os amigos e às vezes também namoro.”* (Sujeito H1) (Tabela 21).

TABELA 21:

**Categoria: Integração**

**Subcategoria: Aceitação dos outros - Positiva mas incompreendida**

**2ºMomento: Posterior à perda**

Sujeitos	Unidades de sentido	Observações
M5	<i>“ (...) converso com uma ou outra amiga, mas aqui nem toda a gente serve... Não sou melhor que ninguém, mas não tenho ninguém á minha altura(...)”</i>	Alteração
M9	<i>“Gosto de ir ao café, junto-me com as minhas vizinhas e pomos a conversa em dia. Gosto de passear com os filhos e com os sobrinhos. Quando chega o fim-de-semana, esta casa fica alegre e cheia de gente, não viu?”</i>	Alteração
M10	<i>“Gosto muito de passear, de conversar com as vizinhas e ir até ao café. Gosto muito de estar com os meus netos e de lhes contar histórias de quando eu era mais nova. Gosto muito quando saio com os filhos ou com as amigas (...)”</i>	Alteração
H1	<i>“Dou bons passeios com os amigos, tenho uma convivência muito boa com as filhas e os netos e estamos muitas vezes juntos (...)...estou com os amigos e às vezes também namoro.”</i>	Alteração
H2	<i>“Agora, ando mais ou menos aí com outra senhora, vamos ver (...)”</i>	Alteração
H3	<i>“ (...) havia uma senhora que era da criação da minha mulher... mas casar talvez não”</i>	Alteração

Nos últimos cinco sujeitos estudados nesta subcategoria, observou-se uma participação negativa dos sujeitos que faziam partes de suas vidas no momento da perda. *“O meu neto apoiou-me muito, mas mesmo assim eu sentia-me muito só. Naquele momento, eu só queria o meu marido de volta. (...) Gostava que as pessoas tivessem sido mais sérias mais honestas, menos falsas e talvez mais acompanhada.”* (Sujeito M2) (Tabela 22).

Um destes participantes recusa mesmo a participação de familiares ou amigos no acompanhamento da sua dor “Aparece sempre alguém, mas eu não quero saber. A dor é só minha.” (Sujeito H4) (Tabela 22).

TABELA 22:

**Categoria: Integração**

**Subcategoria: Aceitação dos outros - Negativa**

**1º Momento: Morte do cônjuge**

Sujeitos	Unidades de sentido
P2	<i>“Tive amigos que me apoiaram e outros que descobri que de amigos não têm nada... houve muitas pessoas ditas amigas que me prejudicaram, que se aproveitaram de mim da minha situação, de estar sozinha”</i>
M2	<i>“O meu neto apoiou-me muito, mas mesmo assim eu sentia-me muito só. Naquele momento, eu só queria o meu marido de volta. (...) Gostava que as pessoas tivessem sido mais sérias mais honestas, menos falsas e talvez mais acompanhada.”</i>
M3	<i>“Só tive a minha mãe... E Deus, lá no Céu, e o meu marido, a pedir por mim. (...) do segundo, eu e o meu marido já estávamos no lar e aqui toda a gente me apoiou”</i>
M6	<i>“Amigos e família tinha poucos que me pudessem ajudar, contei só com os meus filhos. (...) Tinha sido muito bom, importante ter alguém do meu lado que não fossem os meus filhos. Ter amigos nessa hora deve ser bom.”</i>
H4	<i>“Aparece sempre alguém, mas eu não quero saber. A dor é só minha.”</i>

Em momentos posteriores à perda e respeitante aos últimos sujeitos avaliados, obtivemos os seguintes resultados: Um dos sujeitos recorreu a uma Instituição de acolhimento de idosos para que dessa forma lhe fosse possível alargar a sua rede social “ *Eu estou aqui no Centro de Dia, mais para conviver... e porque ajuda a passar o tempo.*” (Sujeito M6) (Tabela 23).

Contudo, nos restantes quatro participantes verifica-se uma enorme selectividade em relação aos “Outros” “*Vim para o lar para estar mais acompanhada, para conviver com pessoas da minha idade... bem, com algumas... Que isto aqui não se pode falar com toda a gente (...)*”(Sujeito M3) (Tabela 23).

TABELA 23:

**Categoria: Integração**

**Subcategoria: Aceitação dos outros - Negativa**

**2º Momento: Posterior à perda**

Sujeitos	Unidades de sentido
P2	<i>“ (...) gosto de estar sozinha, ou com a L, não dou muita conversas a outras mulheres. (...) Tenho um casal, que é muito meu amigo que sempre me puxaram para cima.”</i>
M2	<i>“Agora vou falando com algumas pessoas, nem toda a gente me serve, tenho o meu neto a mulher e as minhas bisnetas”</i>

M3	<i>“Vim para o lar para estar mais acompanhada, para conviver com pessoas da minha idade... bem, com algumas... Que isto aqui não se pode falar com toda a gente (...)”</i>	
M6	<i>“ Eu estou aqui no Centro de Dia, mais para conviver... e porque ajuda a passar o tempo.”</i>	Alteração
H4	<i>“ (...) também nunca fui de grandes amigos. (...)”</i>	

### **Categoria: Instrumental**

#### **Subcategoria: Dificuldades Perante a Perda**

Seguidamente são descritas as dificuldades perante a perda percebidas pelos sujeitos desta investigação. Optámos por fazer esta análise tendo em conta o género dos participantes uma vez que algumas dificuldades sentidas diferem quanto ao género.

As dificuldades percebidas perante a perda do cônjuge em dez das doze participantes do género feminino são: a solidão, falta de carinho, dificuldades económicas, provocando algumas vezes situações de fome, o facto de existirem filhos menores pela altura da perda constitui também uma dificuldade, bem como a hostilidade de amigos. *“A pobreza era muito grande. (...)“Cheguei a andar à deixa” (...) Tive de pôr um dos filhos no asilo (...) foi muito difícil (...) Olhe que eram 3 filhos para criar sozinha e sem trabalho. (...) passei muita fome para criar os meus filhos, foi muito difícil...”*(Sujeito M3) (Tabela 24).

Nas restantes duas participantes do género feminino, uma não refere dificuldades e outra menciona o seguinte: *“Eu não tive nada disso, nem problemas nem coisas para resolver, nada.”* (Sujeito M8) (Tabela 24).

#### **TABELA 24:**

##### **Categoria. Instrumental**

##### **Subcategoria: Dificuldades perante a perda - Género feminino**

Sujeitos	Dificuldades percebidas	Unidades de sentido
P1	Solidão	<i>“Achamos mais a falta.”</i>
M1	Solidão	<i>“ (...) sinto-me mais sozinha(...)”</i>
M5	Solidão Falta de carinho	<i>“Só tive de enfrentar a solidão, a falta de companhia e do carinho do meu marido (...)”</i>
M2	Falta de carinho	<i>“O pior de tudo é a falta cada vez maior de carinho de uma festa, porque o resto, com trabalho, chegamos lá (...) custa-me muito viver sem o carinho do meu marido.”</i>
M9	Falta de carinho	<i>“Faltou-me o carinho, faltou-me tudo, ainda hoje acho a falta dele. É que o carinho do marido é diferente do dos filhos. Faz-me falta a companhia dele.”</i>

M6	Falta de carinho. Dificuldades económicas Fome	<i>“Do carinho do meu homem. (...) Trabalhava no campo, de dia ou de noite, quando há fome, tem de ser.”</i>
M10	Carinho Dificuldades económicas	<i>“ (...)o primeiro marido custou mais.(...) Tinha quatro filhos todos pequenos, a minha filha doente, eu sem trabalho e a reforma de sobrevivência do meu marido era pequena. Foi muito difícil de ultrapassar, Tenho muita falta do carinho do marido, do desabafo (...) a saudade e a falta de carinho aumentou. (...). No meu caso, foi mesmo a falta de dinheiro para criar os filhos.”</i>
M3	Dificuldades económicas Fome Filhos menores	<i>“A pobreza era muito grande. (...)“Cheguei a andar à deixa”(…)Tive de pôr um dos filhos no asilo (...) foi muito difícil (...) Olhe que eram 3 filhos para criar sozinha e sem trabalho. (...) passei muita fome para criar os meus filhos, foi muito difícil...”</i>
M4	Dificuldades económicas Filhos menores	<i>“ (...)os meus filhos eram pequenos. Quando o pai morreu ainda usavam envoltas e o dinheiro era pouco.”</i>
P2	Hostilidades por parte de amigos Solidão Dificuldades económicas Relação de facto	<i>“ (...) mas as pessoas que mais ajudei foi de onde vieram os maiores pontapés (...) Fez-me muita falta, sentia-me sozinha sem ninguém que tivesse a altura para partilhar um bom livro (...)tinha tido até ali uma boa vida e depois fiquei com a minha conta no banco a zero. (...) não podia começar a dar aulas de ginástica, uma vez que estava parada há algum tempo(...) na minha situação quando fiquei viúva, muita gente me disse que eu tinha direitos uma vez que vivi em comunhão de facto durante 27 anos (...) tenho na minha casa pouca coisa, (...)Então tenho um divã onde durmo e pouco mais.”</i>
M7	Não refere	<i>“Os meus filhos trataram de tudo, resolveram tudo (...). Tenho algum no Banco e não preciso do dinheiro dos filhos... se tivesse a minha vista ia para a minha casinha e passava o dia aqui... Gostava tanto.”</i>
M8	Sem dificuldades	<i>“Eu não tive nada disso, nem problemas nem coisas para resolver, nada.”</i>

Relativamente aos participantes do género masculino, todos referem a solidão como uma das dificuldades sentidas perante a perda do cônjuge, é também mencionada uma “Dor “ que desencadeia em três destes sujeitos ideias de suicídio (...) *passei a noite toda com a minha arma ao lado... a pensar [tenho de acabar com esta dor, não consigo viver assim.] Foram umas horas muito más. Nunca na minha vida tinha pensado em suicídio, mas era a única saída que via.*” (Sujeito H1) (Tabela 25).

Dois participantes fazem alusão a dificuldades em relação às tarefas domésticas, outras dificuldades dizem respeito a: falsas esperanças relacionadas com a saúde do cônjuge, inimizades com familiares próximos e por fim a gestão de bens (Tabela 25).

TABELA 25:

**Categoria: Instrumental****Subcategoria: Dificuldades perante a perda - Género masculino**

Sujeitos	Dificuldades percebidas	Unidades de Sentido
H1	Dor imensa (suicídio) Solidão Falsas esperanças	<i>“(…) passei a noite toda com a minha arma ao lado... a pensar [tenho de acabar com esta dor, não consigo viver assim.] Foram umas horas muito más. Nunca na minha vida tinha pensado em suicídio, mas era a única saída que via. (...) O maior problema era sentir-me sozinho e a minha cabeça, o sofrimento da minha mulher a esperança que tinha nos tratamentos que não deram em nada, foram as piores coisas que tive de enfrentar”</i>
H2	Inimizade com a filha Dificuldades em tarefas domésticas Solidão	<i>“Por causa de algumas coisas que decidi dividir, a minha filha quase que me batia... (...) Não sabia fazer comer, esse foi outro grande problema (...) Depois foi o ficar sozinho (...) A casa, e o comer era o meu maior problema (...)”</i>
H3	Desespero (suicídio) Solidão Dificuldades em tarefas domésticas	<i>“Eu andei com a cabeça perdida. Primeiro, queria limpar o sebo ao médico que seguia a minha mulher. (...) Olhe, eu não sabia fazer nada em casa, estava sozinho. (...) Olhava para a casa e ficava desesperado, sem saber o que fazer. (...) Os disparates foram tantos que fiz, que até pensei por uma corda ao pescoço e depois sentia-me sozinho.”</i>
H4	Bens materiais Solidão Dor imensa (suicídio)	<i>“E agora o que é que eu faço com o recheio de duas casas, têm tudo, menina, olhe que são duas casas, dão muito que fazer. (...) Sei lá... É uma dor muito grande, não vê? Se não tivesse tanto medo da morte já tinha feito algum disparate. Depois de tanto trabalho... Cá fica tudo. (...) aqui estou eu depois de uma vida inteira ao lado da minha querida, sozinho. Isto custa muito... Foi a minha companheira de toda a vida que partiu...”</i>

**Categoria: Instrumental****Subcategoria: Resolução de Problemas**

Na presente categoria, são expostas as Resoluções de Problemas, desenvolvidas pelos sujeitos investigados que passamos seguidamente a mencionar.

Nesta subcategoria optámos também por fazer distinção de género, pois entendemos que as Resoluções de Problemas desenvolvidas pelos dois géneros possibilitam esta distinção.

Para fazer face à perda em si admitimos que o recurso à religião foi a forma como os sujeitos P1, M4 e M7 desenvolveram para ultrapassar esta dificuldade (Tabela 26).

O sujeito P2 recorre às artes e à natureza *“Encontro na natureza força para completar a minha função aqui na terra. Não sou católica, então, encontro na arte na natureza a força*

que outros vão buscar à igreja, por exemplo (...)”., outro sujeito refere apenas: “ (...) é a vida temos que aceitar e ir em frente.” (Sujeito M1) (Tabela 26).

Para ultrapassar situações problemáticas que emergem da perda as participantes P2, M2, M3, M6 e M9 referem o “Trabalho”, o retomar muitas vezes da vida activa é uma forma de fazer frente às dificuldades que advêm da perda dos companheiros “Trabalhar, trabalhar, para sustentar a casa e criar os filhos. Trabalhei muito a dias, teve de ser. (...) Foi difícil, mas já estava habituada. (...) Fazer o que fiz... Ter mãos para trabalhar.” (Sujeito M6) (Tabela 26).

A Venda de bens, o casamento, e o recurso a Instituições de acolhimento de idosos é também mencionado respectivamente pelos sujeitos P2, M5 e M10 (Tabela 26).

O sujeito M5 refere: “ O meu H não ter morrido... Não há palavras.” (Tabela 26).

TABELA 26:

**Categoria: Instrumental**

**Subcategoria: Resolução de problemas - género feminino**

Sujeitos	Unidades de sentido
P1	<i>“A religião na minha vida é muito importante e também me ajudou muito naqueles momentos. Penso que tem a ver com a mentalização. Temos de conversar connosco mesmos e tentar ultrapassar os problemas, por nós próprios.(...)”</i>
P2	<i>“Encontro na natureza força para completar a minha função aqui na terra. Não sou católica, então, encontro na arte na natureza a força que outros vão buscar à igreja, por exemplo. Dependo só e exclusivamente de mim.(...) Deixei por exemplo de realizar algumas actividades que fazíamos em conjunto, (...) Arranjei trabalho a lavar pratos, (...) Em casa, tive de vender as mobílias boas que tinha para arranjar dinheiro (...)”</i>
M1	<i>“ (...) é cá que tenho as minhas coisas a minha casinha, é o que tem de ser, temos que nos desenrascar. (...) é a vida temos que aceitar e ir em frente.”</i>
M2	<i>“ (...) quando o meu marido morreu, voltei a trabalhar muito, para juntar e poder vir para aqui sem contar com ninguém (...)depois quando a saúde ou as forças começaram a faltar, vim para aqui. Pago para que tratem de mim, não fico a dever nada a ninguém. (...) temos de deitar mãos a tudo.(...) Não há uma maneira certa.”</i>
M3	<i>“O que me valeu é que sempre fui muito trabalhadora (...) Se eu tivesse dinheiro naquela altura (...) se eu já tivesse um trabalhinho não tinha passado tanta fome”</i>
M4	<i>“Tive que ser uma mulher muito orientada, porque criei os meus filhos e nunca lhes faltou nada.(...) Ter mais dinheiro para a criação dos meus filhos. (...) Gostava de lhe dizer, que foi Deus que me deu orientação e os meus filhos aprenderam comigo a serem orientados.”</i>
M5	<i>“ O meu L não ter morrido... Não há palavras.”</i>
M6	<i>“Trabalhar, trabalhar, para sustentar a casa e criar os filhos. Trabalhei muito a dias, teve de ser(...) Foi difícil, mas já estava habituada. (...) Fazer o que fiz... Ter mãos para trabalhar. “</i>
M7	<i>“ (...) tive de aceitar (...)Trabalhei muito e o meu marido também para acautelarmos a velhice. Tenho algum no Banco e não preciso do dinheiro dos filhos.... Foi feito o que tinha de ser feito. Agora, só o tempo, e Deus que nos ajude. (...) acho que custa menos se aceitarmos.”</i>
M8	<i>“ (...) não valia a pena chatear-me e tinha de guardar respeito (...) Tive de ir à luta. Isto também vai do feitio de cada um. (...) Não sofri... Só tive que me habituar a uma vida diferente, mas até gosto mais desta.”</i>

M9	<i>“Trabalhar para ajudar os meus filhos. Como sempre fiz, entreguei-me a tudo, eu era a cabeça da casa faltou muitas vezes o dinheiro, tive de trabalhar sempre, agora parei, porque não tenho saúde (...)”</i>
M10	<i>“ (...) tive a ajuda da minha mãe e do meu irmão. (...) o meu irmão ajudou-me muito, muito. (...) ...mas eu casei, estávamos os dois sozinhos e assim ele ajudava-me eu tratava dele. (...) Tive que saber dominar a vida, e casar segunda vez foi uma grande ajuda. (...) Era o meu marido (primeiro), não ter ido tão cedo.”</i>

Dois participantes do género masculino recorrem à prestação de serviços para fazerem frente às dificuldades sentidas ao nível doméstico H2 e H4 (Tabela 27).

Para superarem as ideias de suicídio *“Pensei que não ia conseguir trazer a minha mulher de volta”* (Sujeito H1) ou *“Pensar no respeito que devia às minhas filhas e à minha mulher ajudou-me.”* (Sujeito H3) (Tabela 27).

A realização de actividades é referida por H1,H2 e H3 (Tabela 27). A procura de novos relacionamentos é referida também pelos sujeitos já assinalados *“É muito difícil de ultrapassar, mas se arranjar uma companheira competente ultrapassa-se mais facilmente (...)”* (Sujeito H1) (Tabela 27).

Um participante, H4, menciona: *“A minha mulher não ter morrido (Mas não é esta resposta que quer). Talvez o tempo e não tanto os familiares e amigos, (...)”* (Tabela 27).

TABELA 27:

**Categoria: Instrumental**

**Subcategoria: Resolução de problemas - género masculino**

Sujeitos	Unidades de sentido
H1	<i>“Estou reformado, mas continuo a trabalhar... Dá-me muita alegria. (...) Pensei que não ia conseguir trazer a minha mulher de volta (...) Viver. Tentar ser feliz. A vida é muito curta. Aprendi isto com a morte da minha mulher. Pensei: o tempo que me resta, vou tentar passá-lo da melhor maneira. Pensei, o melhor, é arranjar uma companheira... E foi o que fiz.(...) É muito difícil de ultrapassar, mas se arranjar uma companheira competente ultrapassa-se mais facilmente. (...)”</i>
H2	<i>“ (...) levo o comer daqui da P tenho o problema resolvido.(...) Vou arrumando alguma coisa, depois ao fim de semana vai lá a minha nora dar uma limpeza maior, o comer levo daqui. (...) façam alguma coisa, mas não se isolem, também podem arranjar uma companheira ou não, isso já vai de cada homem.”</i>
H3	<i>“ (...) tive que aprender(...)Ter saúde, para não dar trabalho, sorte para encontrar uma mulher honesta, e não me perder. Já lhe disse, quis matar aquele médico, não perder a cabeça com mulheres. (...) Pensar no respeito que devia às minhas filhas e à minha mulher ajudou-me.”</i>
H4	<i>“(...) então, temos que aprender (...)mas levo daqui o comer... (...)Vão umas senhoras limpar a casa, mas quase que não era preciso eu sei tratar das minhas coisas, mas elas também dão uma volta diferente às coisas. (...) Se eu morresse primeiro, era melhor, ou então que fôssemos os dois ao mesmo tempo. (...) A minha mulher não ter morrido (Mas não é esta resposta que quer). Talvez o tempo e não tanto os familiares e amigos, (...)”</i>

**Categoria: Instrumental****Subcategoria: Experiências Passadas**

Procurámos identificar qual a Influência das Experiências Passadas no processo de luto dos participantes deste estudo. Cinco dos dezasseis participantes (P1,P2,M2, M6 e M8) acreditam que a educação que tiveram, o percurso de vida e a própria morte foram factores que os auxiliaram perante a perda do cônjuge, ou perante as dificuldades que advêm desta (Tabela 28). *“A morte de meu pai obrigou-me a ir à luta, a trabalhar, a enfrentar as situações com a cabeça erguida. A cumprir a minha missão, enquanto estiver neste mundo. (...) foi também a passagem pelo sanatório e ao morrem-me nos braços gente tão nova. Foi com certeza a educação que tive, os bons e os maus momentos que me ajudaram (...)”*(Sujeito P2) (Tabela 28).

TABELA 28:

**Categoria: Instrumental****Subcategoria: Experiências Passadas - Influência de experiências passadas**

Sujeitos	Atribuições	Unidades de sentido
P1	Educação recebida Amizade	<i>“Logo, já se leva de casa, aquela paz, aquelas vivências têm depois muita influência na nossa vida, penso eu. (...) Aprendi com os meus pais a resolver problemas, na morte do meu marido foi a mesma coisa, aprendi tudo em casa dos meus pais(...).Foi aquela amiga, mulher, que me ensinou muito sobre a vida. (...) Desde que se queira, aprende-se muito com os pais.”</i>
P2	Morte do pai Emprego Educação	<i>“A morte de meu pai obrigou-me a ir à luta, a trabalhar, a enfrentar as situações com a cabeça erguida. A cumprir a minha missão, enquanto estiver neste mundo. (...) foi também a passagem pelo sanatório e ao morrem-me nos braços gente tão nova Foi com certeza a educação que tive, os bons e os maus momentos que me ajudaram (...)”</i>
M2	Percurso de vida	<i>“A vida ensina-mos muito, é uma grande escola, eu aprendi a ser assim, porque tive de criar os meus irmãos (...) Temos de deitar as mãos ao trabalho (...) A vida ensina muito, e eu aprendi e tem-me servido de muito, já lhe contei a vida que tive, não foi fácil, mas ainda cá estou...”</i>
M6	Percurso de vida	<i>“Sempre trabalhei muito desde miúda. (...) Os meus avós ensinaram-me muitas coisas. (...) Foi a vida que me puxou...”</i>
M8	Educação Percurso de vida	<i>“Aprendi muito com os meus pais, que temos de trabalhar. Os meus pais sempre me disseram que não devemos estar atidos a ninguém. Olhe, foi a minha sorte, sempre fui muito despreendida... (...) Aprendi com os meus pais, e com a vida.”</i>

Outros cinco participantes (M1, M3, M7, H1, H2 e H3) referem não existir aprendizagem prévia que os auxiliie perante a morte do cônjuge, ainda que tenham sido confrontados com a

morte no seu passado. Todavia fazem referência à Influência das Experiências Passadas nas situações problemáticas que emergiram da morte do companheiro/a (Tabela 29). *“Aprendi muito com os meus pais (...) aprendi com eles a criar os meus filhos, mas na morte... Parece que não queremos saber... É sempre uma dor muito grande, mas isso não se aprende... (...) Aprendi com os meus pais a amearhar, para não estar atida a ninguém”* (Sujeito M7) (Tabela 29).

TABELA 29:

**Categoria: Instrumental**

**Subcategoria: Experiências Passadas - Sem percepção de influência das experiências passadas**

Sujeitos	Atribuições	Unidades de Sentido
M1	Inerente à pessoa Percurso de vida	<i>“ Isto não se aprende, já deve de nascer com a pessoa e depois pela vida fora, vive-se muita coisa. (...) Eu tive que lidar com a morte da minha mãe (...) ele ensinou-me as coisas do campo (...) Essa senhora ensinou-me muito sobre tudo.”</i>
M3	Inerente à pessoa Educação	<i>“Na altura, temos que nos desenrascar (...) sempre ajudei os meus pais, (...) Mas isto também depende muito da pessoa eu nunca fui de ficar parada (...)”</i>
M7	Educação Sobre a morte não se aprende	<i>“Aprendi muito com os meus pais (...) aprendi com eles a criar os meus filhos, mas na morte... Parece que não queremos saber... É sempre uma dor muito grande, mas isso não se aprende... (...) Aprendi com os meus pais a amearhar, para não estar atida a ninguém”</i>
H1	Percurso de vida	<i>“Penso que não foi no passado. (...) Sempre me desenrasquei, por assim dizer (...) Aprendi tudo com a minha mulher, mas só depois de ela falecer é que eu vi o que tinha aprendido.”</i>
H2	Inerente à pessoa Não se aprende	<i>“Penso que isso já deve é de nascer com a pessoa. Os pais de antigamente não tinham grande coisa para ensinar aos filhos. (...) Isto, só quando passamos pelas situações é que aprendemos.”</i>
H3	Não se aprende Inerente à pessoa	<i>“Mas quando a minha mulher morreu nada do que vi me salvou e me ajudou. Uma dor que não tem explicação, custa muito, custou muito! (...) Quando aparecem os problemas, temos que nos desenrascar, isso já deve de vir com a pessoa.”</i>

Quatro sujeitos (M4, M5, M9 e M10) mencionam ser impossível existir uma aprendizagem prévia que os prepare para a morte do cônjuge (Tabela 30). *“Estas coisas não se aprendem, temos que aprender quando a desgraça e o desgosto nos batem à porta. Aprendi comigo mesma. (...). A gente passa por muitas mortes, a da mãe, pai, irmãos e amigos, mas, a do nosso homem, custa muito”* (Sujeito M5) (Tabela 30).

TABELA 30:

Categoria: Instrumental

Subcategoria: Experiências Passadas - Sem aprendizagem

Sujeitos	Atribuições	Unidades de Sentido
M4	Religião	<i>“Estas coisas não se aprendem, é na hora, o que nos vale é a nossa Fé. (...) É Deus Nosso Senhor que nos dá ideias. Só Deus, isto é tudo por Deus.”</i>
M5	No momento da morte	<i>“Estas coisas não se aprendem, temos que aprender quando a desgraça e o desgosto nos batem à porta. Aprendi comigo mesma. (...). A gente passa por muitas mortes, a da mãe, pai, irmãos e amigos, mas, a do nosso homem, custa muito.”</i>
M9	No momento da morte	<i>“Não se consegue aprender, não nos podemos preparar, porque uma dor naquelas não se imagina, só na altura. A dor é tanta, que queremos morrer também”</i>
M10	No momento Percurso de vida	<i>“Não se aprende, é muito complicado, quando chega a hora temos que nos desenrascar. (...) penso que isso que vivi me ajudou mais tarde, naquilo que tive de passar (...) Sempre me desenrasquei, por assim dizer...”</i>

O Sujeito H4 refere apenas: *“Só se foi o amor. Custa muito... ainda me custa muito falar... É difícil... (Cf. Anexo 4).*

Categoria: Instrumental

Subcategoria: Sentido de Mestria

Relacionamos o Sentido de Mestria com as actividades que os sujeitos desenvolvem. Passamos seguidamente à identificação das actividades desenvolvidas pelos participantes deste estudo, referindo também a importância destas na vida dos sujeitos tendo em consideração a situação de velhice e viuvez.

Três dos dezasseis sujeitos (M2, M3 e M7), as actividades desenvolvidas são escassas, limitando-se ao Relacionamento Interpessoal, todavia, esta actividade é avaliada como fundamental *“(...) isso faz-nos muito bem. Se aqui não estivesse, já tinha morrido.”* (Sujeito M3) (Tabela 31).

A participante M7 foi convidada a falar dos benefícios das actividades como se viesse a desenvolvê-las.

TABELA 31:

Categoria: Instrumental

Subcategoria: Sentido de Mestria - Relacionamento Interpessoal

Unidades de Sentido		
Sujeitos	Descrição das actividades	Benefício das actividades
M2	<i>“Agora só conversas com as companheiras, também gosto muito de observar. Gosto muito de ver como são as pessoas ...”</i>	<i>“Menina, é a vida. Tinha de ser!”</i>

M3	<i>“Conversas com algumas senhoras, gosto muito de conversar. “</i>	<i>“ (...) isso faz-nos muito bem. Se aqui não estivesse, já tinha morrido.”</i>
M7	<i>“Falar com umas e outras. Há muita gente aqui que vai ao baile, mas eu deixei de gostar de bailes, já não dou para essas coisas, é muita confusão para a minha cabeça. Agora, só quero paz e sossego.”</i>	<i>Talvez mais útil, e ajudava a passar o tempo (...) Talvez me distraísse mais.</i>

A maioria dos sujeitos (onze) desenvolve várias actividades, a saber: Ginástica, leitura, agricultura, viagens, canto, dança, actividades manuais, actividades domésticas e actividades ligadas a ofícios que exerciam num período anterior à reforma (Tabela 32).

O benefício das actividades fica expresso nas palavras do sujeito H1, *“São importantes a 200%, acredite, sem elas não conseguia esquecer, já estava doido, ou pior. São importantes porque nos ajudam a seguir em frente, sem elas deixamos de existir”* (Tabela 32).

TABELA 32:

**Categoria: Instrumental**

**Subcategoria: Sentido de Mestria - Actividades várias, Relacionamento Interpessoal**

Unidades de Sentido		
Sujeitos	Descrição das actividades	Benefícios das actividades
P1	<i>“Leitura, natação, convívio com amigas, igreja. Hoje cuido da casa de mim e não estou presa a horários, ajudo sempre que posso as filhas, mais a Y que vive aqui, ajudo os netos sempre que me pedem. (...) Vou à missa, estou com amigas, leio, vejo televisão.”</i>	<i>“Porque nos fazem sentir muitíssimo bem, ficamos como já lhe disse leves e mantemo-nos ocupadas.”</i>
M1	<i>“Agricultura, viagens e convívio com amigas. Viajo muito, vou a U estar com os meus filhos duas ou três vezes por ano (...)”</i>	<i>“São importantes porque tenho sempre que fazer, e não me sinto sozinha e ainda arranjo amigas novas e vejo sítios muito bonitos.”</i>
M4	<i>“ Passear, cantar, dançar e estar com a família. “(...) às quartas-feiras, vou ao baile, passeio muito, agora tenho de gozar a vida, não acha? Então não tenho nada que fazer divirto-me, falo com esta e com aquela ...”</i>	<i>“(…)temos outra vida, até temos mais saúde, não estamos enfiadas em casa, ajudam a passar o tempo.”</i>
M5	<i>“Renda, bicos nos panos e conversas com amigas. Aqui, no lar, faço pouca coisa, enquanto a vista me deixar, vou fazendo renda (...)”</i>	<i>“Ajudam muito a passar o tempo, e não pensamos tanto...”</i>
M6	<i>“Baile, conversa e lides de casa. Aqui, no lar, ainda ajudo, quando há loiça para limpar, ou coisas para ajudar na cozinha.”</i>	<i>“Sinto-me muito bem, tomara eu haver trabalho sempre. (...) Sinto que faço falta. (...) O tempo passa mais depressa e faz-me sentir bem.”</i>

M8	<i>“Baile, ajudar aqui e ali e conversar. Hoje, estou mais parada... Aprenda... os velhos gostam de trabalhar (...)</i>	<i>“São muito importantes. Agora, sou livre para fazer o que quero, sem dar satisfações a ninguém. Ajudam a passar o tempo e fazem sentir-me bem.”</i>
M9	<i>“Tratar da casa e cuidar de um filho e netos, também passear e estar com a família e amigos “</i>	<i>“Ajudam a passar o tempo e a minha dor, porque estou distraída.”</i>
M10	<i>“Vida de casa, estar com pessoas amigas e gosto muito de conversar.”</i>	<i>“Servem-me de consolo e ajudam a passar o tempo (...) fazem bem ao espírito.”</i>
H1	<i>“Trabalhar, passear, estar com família e amigos.”</i>	<i>“São importantes a 200%, acredite, sem elas não conseguia esquecer, já estava doido, ou pior. São importantes porque nos ajudam a seguir em frente, sem elas deixamos de existir”</i>
H2	<i>“ Trabalho no bar da K, ver TV, amizades. Tive uma altura que não tinha ocupação e não me sentia nada bem, porque apesar de ter alguns problemas de saúde, ainda podia fazer alguma coisa”</i>	<i>“Se não fossem elas, ou já tinha morrido ou então estava para aí num lado qualquer, doidinho de todo.”</i>
H3	<i>“Passear e ajudar os amigos. Olhe, ando por aí aos cães ...(...) Sim, sem fazer nada, á espera que o tempo passe. (...) Faço depósitos quando me pedem, sempre fui muito sério, toda a gente confia em mim.”</i>	<i>“Fazem-me muito bem, porque ando distraído e só a confiança que depositam em mim é motivo de orgulho. Depois, as conversas que tenho com os amigos ajudam-me na minha dor.”</i>

Dois participantes não fazem referência ao Relacionamento Interpessoal, as actividades exercidas referem-se: à leitura, ginástica, pintura e actividades relacionadas com a profissão que exerciam antes da reforma. (Tabela 33).

Os Benefícios das actividades são expressos da seguinte forma por um participante: *“(...)o trabalho faz-me sentir útil a lutar por mim a ter um papel nesta sociedade com os recursos e possibilidades que tenho hoje.”* (Sujeito P2) (Tabela 33).

TABELA 33:

Categoria: Instrumental

Subcategoria - Sentido de Mestria - Actividades Várias

Unidades de Sentido		
Sujeitos	Descrição das actividades	Benefício das actividades
P2	<i>“Leitura, ginástica, pintura, várias tarefas. Como sempre tive muitas actividades vou fazendo e dando o meu trabalho, o que sei fazer aqui no X”</i>	<i>“ (...) o trabalho faz-me sentir útil a lutar por mim a ter um papel nesta sociedade com os recursos e possibilidades que tenho hoje.”</i>
H4	<i>“Actividades no Z e em casa. Continuo a trabalhar. (...) enquanto eu for vivo, tenho que tratar de duas casas, não é fácil, ando sempre a correr de um lado para o outro.”</i>	<i>“Ajudam-me a distrair, não penso tanto e assim não passo o tempo a chorar.”</i>

## 4 Discussão dos Resultados

**Perante a perda do cônjuge, que alterações ao nível da continuidade do eu são percebidas pelos sujeitos?**

Não são percebidas alterações na Continuidade do Eu perante a morte do cônjuge. Ainda assim, alguns sujeitos manifestam que a morte do companheiro/a influenciou o humor, sentindo-se agora mais “tristes”. Contudo, nem todos os sujeitos atribuem esta alteração à morte do cônjuge, esta é outorgada também alterações físicas, enfermidades e alteração de papéis. Parece que não só a morte, mas as perdas sucessivas que alguns participantes referem são as causadoras desta alteração de humor tantas vezes mencionada pelos sujeitos.

Curiosa é a forma como dois sujeitos se percebem: “estranheza”, que parece referir-se às suas vidas e não a eles próprios.

Dois participantes referem alterações na continuidade do eu, veja-se, respectivamente, um sujeito faz menção a uma melhoria na Continuidade do Eu, enquanto um outro participante faz alusão a uma alteração significativa. Porém, esta transformação pode relacionar-se com a morte recente do cônjuge (seis meses).

Paúl (2005, 2006), refere que vários autores reafirmam que os traços da personalidade se mantêm estáveis, podendo existir uma pequena mudança nos padrões da personalidade indicando maturação intrínseca, os casos mais graves podem resultar de doenças cerebrais. Relativamente ao Eu. Herzog e Markus (1999), citados por Paúl (2005, 2006), definem “Eu” como o conjunto de estruturas de conhecimento que as pessoas têm sobre si próprias, o seu papel é organizar e interpretar experiências, motivar o comportamento, lidar com as emoções e dar sentido de continuidade. Na segunda metade da vida, o ambiente é predominantemente estável, o mesmo acontece com o auto conceito (Paúl, 2005, 2006).

De salientar, que estamos ancorados ao modelo Eriksoniano da personalidade, este prevê alterações ao longo do ciclo vital, com crises e contradições próprias de cada estágio, preparando o indivíduo para o estágio seguinte na contenda pela procura da identidade. Fontaine (2000), menciona que este modelo foi verificado empiricamente por Whitbourne e colaboradores (1992) e os resultados forneceram uma ampla confirmação do modelo

**De que forma o vínculo que se estabeleceu entre o casal influencia os sujeitos deste estudo perante a perda?**

A qualidade da relação parece influenciar os sujeitos estudados. Os sujeitos cuja relação foi classificada de: Autonomia parece contribuir para uma melhor adaptação à perda. O mesmo não acontece com os indivíduos cujas relações foram classificadas de: Dependência. A infidelidade e a ausência de amor parecem também influenciar a perda, nas duas situações

referidas nesta investigação, este aspecto, promove tanto positiva como uma menos positiva resolução do luto.

A existência ou não de amor na relação, parece também contribuir um factor que vai influenciar a perda.

Os estudos de Bowlby (1980) sobre vinculação e luto parecem confirmar que o tipo de vinculação que se estabelece vai influenciar o processo de luto, sobre o referido Bowlby (1980), clarifica a forma como o enlutado responde à perda, é influenciada tendo por base as experiências da pessoa no seio da família e os diferentes tipos de relações (dependência/Independência ou segurança/insegurança) que se estabeleceram na sua infância e adolescência. A morte e a separação das figuras de vinculação são acontecimentos problemáticos para indivíduos com historial de vinculação insegura, uma vez que poderão levar ao desespero ou à ansiedade, outro exemplo refere-se ao tipo de organização desligada, podendo o processo de luto ser interrompido ou inibido durante um período de tempo bastante longo, podendo a tensão e a irritabilidade e até a depressão surgirem muito tempo após a perda ou a separação (Bowlby, 1980, citado por Soares, 2000).

**De que forma o emergir da concepção da ideia de morte, e a aceitação ou não das perdas percebidas pelos sujeitos fruto do envelhecimento poderão ou não contribuir para a elaboração de estratégias de coping fase à perda do cônjuge?**

Fortes (2005), citado por Wathier, Wilhelm, Giacomoni & Dell’Aglia (2007) menciona que a morte de entes queridos em idosos remete o indivíduo à experiência real ou imaginária da própria morte. Esta situação foi identificada no nosso estudo, funcionando, no nosso caso, como um factor impulsionador para fazer frente tanto à perda do cônjuge, como para situações problemáticas que advêm da perda.

É muitas vezes do confronto com a morte do cônjuge que emerge a ideia da morte. Em catorze dos dezasseis sujeitos, surge na velhice, desta forma, a morte parece tratar-se de um acontecimento normativo graduado pela idade.

Alguns participantes (três) referem ter medo da morte. Silva (2005), menciona que este receio poderá desencadear comportamentos excessivos, regressivos logo desadaptados e que visam sobretudo não tomar contacto com uma realidade próxima. Este facto não foi observado ou relatado pelos participantes deste estudo. Todavia, o medo da morte pode proporcionar comportamentos defensivos bem mais adaptados, entre eles os movimentos de cariz religioso (Silva, 2005), no entanto estes só são considerados quando se inserem em crenças ou práticas que acompanham os indivíduos ao longo da vida (Winnicott, 1975/1971 citado por Silva, 2005).

Outros participantes (cinco) revelam não ter medo da morte. Os idosos mais ajustados psicologicamente e que parecem terem alcançado a integridade na sua personalidade, definida desta forma por Erikson, revelam menor ansiedade, assim como os sujeitos mais

saudáveis, com planos para o futuro e que se sentem que controlam a sua vida sentem mais ansiedade perante a morte (Tavares et al, 2007). Kastenbaum (1986), Durlak (1970) citados por Tavares et al (2007) referem que os idosos são menos ansiosos fase à morte que os jovens adultos; os que vivem mais intensamente receiam menos a morte; embora os idosos pensem mais na morte, sentem-se frequentemente mais calmos ao reflectirem sobre ela.

O medo de doenças parece também atingir alguns dos participantes, este é superior ao medo da morte para três participantes: a este respeito, Havens (1999), citado por Silva (2005), salienta o poder “morrer em paz”, logo, com menos sofrimento, tem a ver com o facto de se ter criado um espaço ou tempo onde é possível dizer aos que se amaram o quanto eles foram importantes na vida. Alguns pensamentos em relação à morte de si próprio são: Boa morte referindo-se ao facto de esta ser rápida associando-se a um processo de que nunca se é um fardo; uma má morte ocorre quando o sujeito se torna, se sente um fardo (Howarth, 1998 citado por Sousa et al, 2006). O conceito de boa morte pode ainda ser relacionado com o momento da morte, isto é se ela ocorre no momento apropriado do ciclo vital, outra forma de legitimar a vida e morte é ter sido necessário para cuidar de alguém e agora já o não ser (Sousa et al, 2006) Perante a morte os idosos comportam-se de formas diversificadas: uns referem a sua preparação, outros preferem pensar só no presente ou manifestam sentimentos de apego à vida, habitualmente os mais activos socialmente (Howart, 1998 citado por Sousa et al, 2006).

Quisemos também saber quais as limitações percebidas pelos sujeitos fruto do envelhecimento assim pudemos referir que são sobretudo as doenças e a sobrecarga para os familiares e situação económica desfavorável que mais preocupam os sujeitos. As alternativas que estes dão a estas limitações são: Instituições de acolhimento a idosos a fim de evitar a sobrecarga aos familiares, a realização de tarefas várias quando as limitações são menores, uma situação económica favorável, um participante refere o suicídio.

Para Ramos (2003) citado por Rebelo e Neri (2005) acredita que apesar das limitações provocadas pelas doenças, se os idosos as conseguirem controlar são capazes de realizar uma vida normal mesmo que as limitações sejam incapacitantes.

**De que formas se comportam as redes sociais dos sujeitos e qual a avaliação que estes fazem das mesmas, quer no momento da perda, quer posteriormente?**

Antonucci (2001), citado por Neri e Rebelo (2005), refere que o suporte social ajuda os sujeitos a enfrentar e a suportar as solicitações da vida; a mesma autora refere que as pessoas com redes sociais amplas enfrentam melhor as dificuldades da vida. Já Handen (1991) citado por Neri e Rebelo (2005) acredita que as redes sociais funcionam como suporte,

fomentando a auto-estima, o sentimento de domínio sobre o ambiente e têm função de coping ao suavizarem o impacto de crises inesperadas.

Os sujeitos desta investigação fazem maioritariamente (11 dos 16 sujeitos), uma avaliação positiva das redes sociais no momento da perda, mencionando que a presença de familiares e amigos é fundamental, pois não se sentem sozinhos, porém, alguns sujeitos referem: “*a dor é só nossa*” ou “*não ajudam na dor*” querendo indicar que o processo de luto é um procedimento intrínseco e individual. A família parece constituir um apoio fundamental “*Mas foi muito bem ter as filhas por perto, só nos entendíamos aquela dor*”. A solidão parece ser maior nos momentos iniciais da perda e quando não existem filhos (Sousa et al, 2006). As relações de amizade são importantes, pois promovem a sustentação da identidade, através da partilha de tarefas e deste modo contribuem para a interpretação do passado e presente (Stevens, 2001 citado por Sousa et al, 2006, pp. 39).

Num segundo momento de avaliação das redes sociais, posterior à morte, apenas um participante dá indícios de algum isolamento e selectividade em relação a novas amizades. Sobre este aspecto A institucionalização, ou andar rotativamente em casa dos filhos, incrementam a solidão, assim como a má condição física e a depressão (Sousa et al, 2006). Por sua vez, Neri e Rebelo (2008), referem que quanto melhor integrados psicológica e socialmente estiverem os idosos menor sobrecarga terão as famílias, cuidadores, instituições e melhor será a qualidade de vida destes.

Nos participantes do género masculino, observa-se inclusive a procura de relações íntimas. Voltar a casar, é uma opção mais viável para os homens, não só por existirem mais mulheres disponíveis, mas também é socialmente mais bem aceite (Sousa et al, 2006). Da mesma forma, Tallmer, (1982) citado por Silva (2005). menciona que as relações afectivas e o sentimento que se possui de ter uma existência própria nos sentimentos e pensamentos de outra pessoa são fundamentais, tanto para avaliar o Eu como para confirmar uma percepção de continuidade.

Cinco participantes descrevem a avaliação como negativa, ou porque as redes sociais já eram frágeis, ou porque a morte do cônjuge desencadeou inimizades por parte de amigos e familiares. Nos mesmos cinco participantes, verifica-se uma diminuição das redes sociais, também aqui se observa a selectividade que os sujeitos deixam transparecer no investimento de novas amizades, apesar de inicialmente procurarem uma forma de fazer frente ao isolamento. Um dos cinco sujeitos parece investir no alargamento da sua rede social. Relativamente ao alargamento das redes sociais ou à tentativa de encontrar, fazer novos amigos, verifica-se que muitas vezes os idosos desistem de novos relacionamentos, ou porque os seus problemas de saúde se agravam, ou porque desenvolvem baixas expectativas em relação às novas amizades, porque se querem manter fiéis em relação aos amigos que faleceram ou porque estão decididos a ultrapassar as suas necessidades só por si (Sousa et al, 2006). Para o mesmo autor a diminuição das redes sociais associa-se à diminuição da qualidade de vida, ao aumento substancial do stress, ao aumento e risco de dificuldades

funcionais e de incidência de doenças, e por último à eventualidade de morte em períodos mais curtos após doença.

As instituições de apoio ao idoso e a prestação de serviços diários poderão ser consideradas como promotoras de novos papéis e relacionamentos sociais (Tavares et al, 2007). Contudo nós verificamos que os relacionamentos sociais dentro da instituição são frágeis.

### **Quais as dificuldades relacionadas com a perda do cônjuge descritas pelos sujeitos?**

Wathier, Wilhelm, Giacomoni & Dell’Aglia (2007), no seu estudo assim como outros mencionados pelos mesmos autores indicam que os eventos causadores de stress nos idosos são em primeiro lugar a morte dos pais, cônjuges e de outros parentes, além das doenças, situações económicas deficientes e sentimentos de desorganização e de desvalorização social. A morte do cônjuge, familiares, doença própria sobrepõem-se a outras situações problemáticas. Fortes (2005), citado por Wathier et al (2007), menciona que a morte de entes queridos, remete o indivíduo à experiência real ou imaginária da própria finitude.

Relativamente ao género feminino, são referidas as seguintes dificuldades: solidão, falta de carinho, dificuldades económicas, filhos menores, hostilidades de amigos os familiares, relação de facto, duas participantes referem não ter sentido qualquer dificuldade. As mulheres experimentam pouco controlo sobre o processo de morrer uma vez que quase tudo é gerido pelo hospital, sentem como se tivessem perdido “uma parte de si”, após a morte sentem que o companheiro já falecido continua presente, o companheiro pode surgir muitas vezes em sonhos e quando acordados até “conversam” (Sousa et al, 2006).

No que concerne ao género, masculino são identificadas as seguintes dificuldades: solidão, dor imensa, falsas esperanças, hostilidades com familiares e amigos, dificuldades domésticas, desespero, suicídio. Alguns dos sentimentos que emergem da perda do cônjuge são a desorientação e solidão; relativamente aos homens, é notório o aumento de suicídios entre eles no primeiro ano de viuvez (Walsh, 1989 citado por Sousa et al, 2006). Vários estudos apontam que os adultos brancos do sexo masculino e idosos têm maior risco de suicídio; a terceira taxa de suicídio mais elevada é a de mulheres brancas e idosas, de entre os factores de risco são incluídos: doença grave e perda de um ente querido (Spar & La Rue, 2005).

Face às dificuldades enumeradas as participantes do género feminino recorrem: à religião, reflexão, aceitação, arte e natureza, procura de trabalho, privarem-se de actividades que o casal fazia em conjunto, venda de bens, instituições de acolhimento a idosos, disponibilidade financeira, casar novamente e também o cônjuge não ter falecido.

Relativamente aos participantes do género masculino: Trabalhar, voltar a casar, procura de ajuda na realização de actividades domésticas, morrer primeiro que o cônjuge.

Observamos que a resolução de problemas apresentada pelos sujeitos para fazer face à morte do cônjuge, são sobretudo dirigidos as dificuldades que emergem da perda e não à perda em

si. Quando se querem referir à perda em si, recorrem sobretudo à religião, ou à aceitação incondicional da morte.

Desta forma, podemos observar, tal como em outros estudos realizados sobre coping, que são utilizadas estratégias de coping centradas tanto no problema como na emoção.

Assim, se a avaliação que os sujeitos fazem sobre a situação problemática causadora de stress pode ser modificada, revertida ou alterada, como as dificuldades económicas, ou as dificuldades domésticas, são utilizadas estratégias de coping centradas no problema, caso a situação problemática seja percebida como irreversível, como a morte do cônjuge em si, são utilizadas estratégias de coping centradas na emoção.

Savóia, Santana e Mejias (1996), citados por Vivian e Argimon (2008), referem: se a situação é experienciada como irreversível, utilizam-se maioritariamente estratégias de coping centradas na emoção, no entanto, se a situação é avaliada, e o resultado dessa avaliação é que o problema se pode reverter, utilizam-se estratégias de coping centradas no problema.

**Na perspectiva dos sujeitos, qual o contributo das experiências passadas perante a perda, e na resolução de situações problemáticas que advêm desta?**

As experiências passadas são referidas para fazer frente às dificuldades que emergem da perda e não à perda em si.

Wathier, Wilhelm, Giacomoni & Dell’Aglia (2007), mostram no seu estudo que são utilizadas formas de coping directas, isto é, centradas no problema, ainda que se refiram a situações com as quais o idoso não tenha lidado anteriormente, os mesmos autores supõem que possivelmente situações no passado possam contribuir para fazer frente a situações semelhantes no presente.

Porém, os sujeitos do presente estudo e em relação à morte do cônjuge fazem crer que o processo de luto é um procedimento intrínseco e pessoal, efectua-se na presença da morte e nem mesmo o contacto com esta no percurso de vida pode auxiliar os sujeitos perante a perda do cônjuge. *“Não se consegue aprender, não nos podemos preparar, porque uma dor naquelas não se imagina, só na altura. A dor é tanta, que queremos morrer também”*.

Outros estudos indicam que perante eventos como a morte ou doença grave, fora do controlo dos idosos, a aceitação e a busca de apoio são consideradas estratégias adaptativas às quais os idosos recorrem ( Dell’Aglia, 2000, Fortes & Neri citados por Wathier et al, 2007).

**Que tipo de actividades desenvolvem os sujeitos e de que forma estas contribuem para uma melhor adaptação à perda?**

Quer os participantes do género masculino, quer do género feminino, referem o relacionamos interpessoais como uma actividade fundamental nas suas vidas. As actividades que os sujeitos

realizam são várias e dizem respeito a: leitura, ginástica, baile, trabalhos manuais, no género masculino as actividades realizadas então ancoradas a actividades que tiveram no período de vida activa.

Verificamos que quando as limitações físicas são consideráveis as actividades realizadas pelos sujeitos dizem respeito apenas aos relacionamentos interpessoais. As relações de amizade são importantes, pois promovem a sustentação da identidade, através da partilha de tarefas e deste modo contribuírem para a interpretação do passado e presente (Stevens, 2001 citado por Sousa et al, 2006, pp. 39).

Os idosos que não apresentam limitações físicas consideráveis, efectuem actividades relacionadas, quer com actividades que tiveram no passado, como actividades primárias, mas também elas já realizadas anteriormente. Dois participantes não referem actividades em envolvam relacionamentos interpessoais. A realização de actividades, de qualquer ordem é fundamental na vida dos sujeitos auxiliando-os na adaptação à vida sem o cônjuge.

## 5 Conclusões

Foi-nos possível verificar que ao nível da Continuidade do Eu, não são observadas ou identificadas alterações significativas. A personalidade e a Continuidade do Eu mantêm-se estáveis quer ao longo do ciclo vital, quer perante a morte do cônjuge. As alterações referidas pelos sujeitos desta investigação referem-se ao humor; parece que a Integração da perda do cônjuge assim como, outras perdas mais ou menos dolorosas obrigam a um reajustamento do Eu, mas não à sua alteração.

Relativamente ao vínculo que se estabeleceu entre o casal, foi-nos possível observar que este contribui de forma categórica tanto no processo de luto como das dificuldades que advêm da própria perda. Logo, vai influenciar o tipo de coping. A este respeito urge efectuarem-se estudos longitudinais para averiguar que tipos de vinculo as pessoas estabelecem ao longo do ciclo vital e como estes influenciam a vida dos sujeitos.

Observamos, também, que o contacto ao longo do ciclo vital com a morte, não proporciona mecanismos de coping quando a morte se refere a entes queridos. Parece existir um afastamento da ideia de morte em relação a pessoas que nos são próximas.

Pudemos também verificar que estes idosos manifestam com frequência medo de doenças e não tanto da morte; os que referem ter medo da morte são socialmente mais activos, têm menos doenças e têm objectivos definidos para as suas vidas.

Muitos dos idosos lidam bem com as perdas físicas fruto da senescência, procuram alternativas para as suas limitações e estas algumas vezes influenciam o processo de luto. Falamos concretamente em actividades ligadas ao desporto como a natação e a ginástica.

Verificamos que as redes sociais dos sujeitos investigados diminuem com a idade, e com as perdas, principalmente as perdas físicas. Os sujeitos institucionalizados são os que têm menores redes sociais. Do mesmo modo, foi-nos possível identificar que as redes sociais dos sujeitos analisados funcionaram como estratégia de coping face à perda do cônjuge, tornando-se fundamental, quer no momento da perda, quer posteriormente, uma vez que auxilia os indivíduos na integração da sua nova condição e na manutenção e ampliação de novos laços.

Um outro aspecto fundamental relacionado com as redes sociais foi por nós identificado. Os sujeitos mais debilitados fisicamente ou com menores redes sociais são aqueles que recorrem à institucionalização, no sentido de fazer frente à solidão e isolamento. Porém, as redes sociais não se ampliam nas instituições, os contactos sociais que mantêm dentro destas, referem-se aos próprios funcionários das instituições e não a residentes. Existe uma enorme selectividade em termos de novas relações, o que nos parece por si só muito importante, já que nos referimos a uma idade em que as redes sociais são diminutas.

No que concerne às dificuldades perante a perda, observamos que estas diferem quanto ao género. As participantes do género feminino debateram-se sobretudo com dificuldades de ordem financeira. Já os participantes do género masculino lutaram para fazer frente a dificuldades relacionadas com tarefas domésticas. Ambos os géneros fazem referência a: solidão. As senhoras mencionam ainda “falta de carinho”, enquanto os homens referem uma “dor imensa”. Esta estará possivelmente relacionada com os pensamentos suicidários que três dos quatro participantes mencionaram.

Quanto à resolução de problemas, as participantes do género feminino recorrem à religião como um auxílio na aceitação da perda assim como “mentalização”, arte e natureza e; trabalhar para fazer frente às necessidades económicas que emergiram da morte do cônjuge, assim como casar (uma participante). Os participantes procuram formas de ultrapassar as suas dificuldades recorrendo a ajuda de familiares ou proporcionadas por instituições, o casamento é apontado por três dos quatro participantes assim como pensar na família para fazer frente a pensamentos sobre suicídio.

Em relação às experiências passadas e como podem ser estas utilizadas perante a perda do cônjuge, verificamos que estas estão na base de resoluções de problemas que emergem da perda, mas não para a perda em si, como aliás já referido.

Outro aspecto que nos parece relevante é a fraca consciencialização que estes sujeitos têm do contributo das experiências passadas nas suas vidas.

Apurámos também que as actividades que os sujeitos desempenham são essenciais na vida destes. Estas actividades fomentam a socialização, a auto-estima o sentido de utilidade, e

funcionam como estratégia de coping perante a perda. Foi-nos possível constatar que existe uma grande lacuna de actividades específicas para idosos, estes gostariam de desempenhar algum tipo de tarefas, mas não lhes é proporcionada esta oportunidade.

Por último, verificamos que os sujeitos utilizam tanto coping centrado na emoção como no problema, e tendo por base os factores propostos por Lazarus e Folkman (1984), identificamos a utilização das seguintes estratégias de coping: Perante a morte: Aceitação e fuga. Dificuldades que emergem da perda: Suporte Social, confronto, Resolução de problema, aceitação e fuga.

Entendemos que o estudo foi condicionado pelo número de participantes, revelando-se demasiado para uma investigação com carácter qualitativo. Outro aspecto importante refere-se à quantidade de informação prestada pelos participantes.

As perdas sucessivas, o tempo de viuvez e a idade dos participantes foram situações difíceis de gerir, quando por exemplo solicitávamos para que indicassem por que motivo se sentiam ou reagiram de determinada forma as atribuições eram efectuadas a vários aspectos da vida dos sujeitos tornando a nossa tarefa extremamente difícil.

Um aspecto por nós negligenciado que nos parece importante diz respeito a não terem sido tomadas em consideração durante a entrevista os comportamentos não verbais, referimo-nos às expressões faciais, postura, às exclamações, às hesitações, aos silêncios que decorreram durante as entrevistas.

Outro aspecto importante e que poderá ter influenciado os resultados, prende-se com a amostra bastante diferenciada, tanto em tempo de viuvez, como de idade dos sujeitos.

Deparamo-nos com grandes limitações em termos de artigos científicos, no que diz respeito, a coping, vinculação, morte e luto inseridos na temática do envelhecimento. Relativamente ao coping direccionado especificamente ao luto, não nos foi possível encontrar um único artigo. Acreditamos, que não faz sentido abordarmos um tema como o envelhecimento ancorado no desenvolvimento, e alguns aspectos da vida dos sujeitos serem abordados na literatura apenas no momento do envelhecimento.

De salientar que nunca foi nosso objectivo efectuar a extrapolação de resultados para a restante população, nem este tipo de investigação o permitiria. O nosso objectivo desde início foi observar e descrever um fenómeno. Porém, acredita-se ser necessária uma educação para o luto e a morte, sobretudo para uma faixa etária que se confronta com estes aspectos diariamente. Assim investigações quantitativas nesta área seriam fundamentais.

Da realização deste trabalho surgiram algumas interrogações e constatações. Deste modo, acreditamos que urge efectuarem-se estudos longitudinais ao invés dos transversais, entre eles salientamos, a vinculação, as redes sociais, e coping numa perspectiva que abranja todo o ciclo vital.

Relativamente aos métodos de recolha de dados, acreditamos que estes deveriam ser adaptados a idosos, uma vez que os mesmos referem não simpatizar com questionários e inventários. Segundo os próprios e um responsável da instituição que visitámos, sentem-se usados e o distanciamento entre o investigador e investigado é demasiado para quem está muitas vezes submetido ao isolamento e solidão.

Acreditamos que um projecto de investigação não se pode dar nunca por concluído, desta forma investigações nas áreas propostas ou todas as outras que surjam em redor de envelhecimento, são possivelmente preciosas para um entendimento mais abrangente, de uma camada da população que se debate diariamente com grandes conflitos e perdas, que acreditamos poderemos minimizar proporcionando aos idosos uma melhor satisfação e qualidade de vida.







## **Bibliografia**

Afonso, R.M.L.B.M. (2007). Efectos de la Terapia de Reminiscencia Sobre la Sintomatología Depressiva, La Integridad del Yo e el Bienestar Psicológico en Población Mayor Portuguesa. Tese de Doutoramento não publicada.

Almeida, L. S., Freire, T. (2008). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação* (5ª Ed). Braga: Psiquilibrios Edições.

Antoniazzi, A. S., Dell'Aglio, D. D., & Bandeira, D. R.(1998). O Conceito de Coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3(2), 273-294.

Araujo, E.N. P. & Lopes, R.G.C. (2009). Grupos de Reminiscência: A valorização dos idosos um Residencial em São Paulo, Brasil. In a Rede Ibero-Americana de Psicogerontologia. *Diversidades: Subjectividade, Cultura e Poder* Tema livre conduzido no III Congresso Ibero-America de Psicogerontologia , São Paulo, Brasil

Baltes, P, B.(1987). Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the Dynamics Between Growth and Decline. *Developmental Psychology*, 23 (5), 611-626.

Baltes, P. B.; Mayer, K. U. (Eds) (1999). *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100*. New York: Cambridge University Press.

Bardin, L.(2004). *Análise de Conteúdo* (3ªEd). Lisboa: Edições 70

Baxter, P., Jack, S. (2008). Qualitative Case Study Methodology: Study Design and Implementation for Novice Researchers. *The Qualitative Report*. 13(4), 544-559

Bowlby, J. (1980). *Loss: sadness and depression*, Vol.III. New York: Basic Books.

Chizzotti, A. (2003). A Pesquisa Qualitativa em Ciências Humanas e Sociais: Evolução e Desafios. *Revista Portuguesa de Educação*. 16(2), 221-236

Combinato, D. S. & Queiroz, M. S.(2006). Morte: uma visão Psicossocial. *Estudos de Psicologia*, maio-agosto.11 (002), 209-216

Costa, M. E. (1990). Contextos Sociais de Vida e Desenvolvimento dos Estatutos de Identidade: Um estudo longitudinal junto de estudantes universitários. Tese de Doutoramento não publicada.

Dow, S. R.(2009). Anámnese y Reconocimiento. Una posible lectura de la Teoría de la Reminiscencia de Platón. A Parte Rei. Revista de Filosofía. (61),1

Erikson, E. H. (1994). *Enfance et Société*. Switzerland. Delachaux & Niestlé

Erikson, H, E. (1982). *The Life Cycle Completed*. New York: W.W. Norton and Company.

Folkman, S., & Lazarus, R. S.(1980). An analysis of *coping* in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*.(21), 219-239.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J.(1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, encounters outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*.(50), 992-1003.

Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores

Freud, S. (2001). Mourning and Melancholia. In James Strachey (Ed.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. (14) 243-258. London: The Hogart

Gonçalves, D.C., Albuquerque, P. B., Martin, I.(2008). Reminiscência enquanto ferramenta de trabalho com idosos: Vantagens e limitações. *Análise Psicológica*, 1(XXVI): 101-110

Guerreiro, M. (2005). Terapêutica não Farmacológica da Demência. In a A. Castro-Caldas e A. Mendonça (Ed.), *A Doença de Alzheimer e outras Demências em Portugal* (121-148). Lisboa: Lidel

Hébert-Lessard, L., Goyette, G., Boutin, G. (2005). *Investigação Qualitativa. Fundamentos e Práticas*. (2ªEd). Lisboa: Instituto Piaget

Lazarus, R. S., & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*.(38), 245-254.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). The concept of coping. Em Monat, A., & Lazarus, R. S. (Orgs.). *Stress and coping: an anthology* (189-206). New York: Columbia University Press.

Neri, A. L. (2006), O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do desenvolvimento e do Envelhecimento. *Temas em Psicologia*. 4 (1): 17-34

Paúl C. (2005). A Construção de um Modelo de Envelhecimento Humano. In C. Paúl e A. M. Fonseca (Ed). *Envelhecer em Portugal*. (21-41). Lisboa: Climepsi Editores

Paúl C. (2006). Psicologia do Envelhecimento. In H. Firmino (Ed). *Psicogeriatrics* (43-68). Coimbra: Psiquiatria Clínica

Rebello, D.F.& Neri, A. L. (2005). Recursos Psicológicos E Ajustamento Pessoal Frente à Incapacidade Funcional na Velhice. *Psicologia em Estudo*.10,(3) 403-412

Rebello, H. (2007) Psicoterapia na Idade Adulta Avançada. *Análise Psicológica*, 4 (XXV): 543-557

Rebello, J, E. (2004). *Desatar o Nó do Luto*. Lisboa: Editorial Noticias

Ross-Kübler, E. (1997). *On Death and Dying*. New York: Touchstone

Sapr, J. E., La Rue, A. (2005). *Guia Prático Climepsi de Psiquiatria Geriátrica*. Lisboa: Climepsi Editores

Silva, M.E.D. (2005).Saúde Mental e Idade Avançada. Uma perspectiva abrangente. In C. Paúl e A. M. Fonseca (Ed). *Envelhecer em Portugal*. (137-156). Lisboa: Climepsi Editores

Soares, I. (2000). Psicopatologia do Desenvolvimento e Contexto familiar: Teoria e Investigação das Relações de Vinculação. In I. Soares (Ed.), *Psicopatologia do Desenvolvimento: Trajéctórias (in) Adaptadas ao Longo da Vida*. (381-419). Coimbra: Quarteto

Sousa, L., Figueiredo, D., Cerqueira, M. (2006). *Envelhecer em Família. Os cuidados familiares na velhice*. (2ªEd). Lisboa: Ambar

Tavares, J., Pereira, A. S., Gomes, A. A., Monteiro, S. & Gomes, a. (2007). *Manual de Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem*. Porto: Porto Editora

Vivian, A.S. & Argimon, I.I.L. (2008). Dificuldade Funcional e Coping em Idosos. *Barbarói - Santa Cruz do Sul*. (28) 136-146

Wathier, J.L., Wilhelm, F., Giacomoni, C. H. & Dell'Aglio, D.D. (2007). Eventos de Vida e Estratégias de Coping de Idosos Socialmente Activos. *Estudos Interdisciplinares sobre Envelhecimento*. v12 (35-52).



**ANEXOS**



**ANEXO 1**

**Tabela Geral de Dados Sócio Demográficos**



TABELA 1:  
Tabela Geral de Dados sócio demográficos

Género	Idade	Natural	Residência	Escolaridade	Profissão	Reforma há	Tempo Viuvez	Duração Relação	Doenças diagnosticadas	Institucionalizado	Vive com	Religião
Mulher P 1	70	Castelo Branco	Covilhã	4ª Classe	Doméstica	- - - -	4	44	AT	Não	Sozinha	Católica
Mulher P 2	81	S. Tomé e Príncipe	Covilhã	6º Ano do liceu	Administrativa	31	24	27	DC	não	Sozinha	Agnóstica
Mulher M1	69	Covilhã	Canhoso	4ª Classe	Op. Fabril	4	8	32	CL - TA	Não	Sozinha	Católica
Mulher M2	93	Covilhã	Covilhã	Analfabeta	Op. Fabril	35	24	52	DB, CT	Sim	- - - -	Católica
Mulher M3	89	Lisboa	Covilhã	4ª Classe	Urdideira	39	8	14	DC, DB	sim	- - - -	Católica
Mulher M4	71	Cortes do Meio	Covilhã	4ª Classe	Op. Fabril	34	33	14	DC	Centro de dia	Sozinha	Católica
Mulher M5	90	Covilhã	Covilhã	4ª Classe	Op. Fabril	37	27	37	DB	sim	- - - -	Católica
Mulher M6	89	Lisboa	Cortes do Meio	Analfabeta	Empregada Doméstica	27	37	34	CL, DB, BQ	Centro de dia	Sozinha	Católica
Mulher M7	80	Covilhã	Covilhã	4ª Classe	Confecções	40	2	50	CT	Centro de dia	Filhos	Católica
Mulher M8	88	Covilhã	Covilhã	Analfabeta	Desbarradeira	23	8	58	- - - -	Centro de dia	Sozinha	Católica
Mulher M9	81	Moimenta da Beira	Covilhã	Analfabeta	Cortes em casa	31	14	50	TE	Não	Sozinha	Católica
Mulher M10	72	Covilhã	Covilhã	Analfabeta	Cerzideira	42	24	8	DB, OU	Não	Filhos	Católica
Homem H1	67	Oliveira do Hospital	Covilhã	4ª Classe	Carpinteiro	2	5	37	- - - -	Não	Sozinho	Católico
Homem H2	74	Covilhã	Covilhã	4ª Classe	Várias	9	13	34	DC	Centro de dia	Sozinho	Católico
Homem H3	72	Covilhã	Covilhã	4ª Classe	Motorista	12	17	27	DB, BQ	não	Sozinho	Católica
Homem H4	88	Vila Real de Stº Ant.	Covilhã	2º Ciclo	Carpinteiro	31	1/2	60	- - - -	Centro de dia	Sozinho	Católica

Os tempos de Idade, Reforma, Viuvez e duração da relação estão em Anos

Doenças: AT-Artrite; BQ-Bronquite; CL-Colesterol; CT-Cataratas; DB-Diabetes; DC-Doença Cardíaca; TA-Tensão Arterial; TE-Tumor no Estômago; OU-Outras



**ANEXO 2**

**Questionário Sócio Demográfico**



### Questionário Sócio Demográfico

Data da Aplicação \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Local da aplicação \_\_\_\_\_

#### Dados Pessoais

1. Género : Feminino  Masculino

2. Idade \_\_\_\_\_ 3 . Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

4. Foi-lhe diagnosticada depressão após a morte do seu/sua companheiro/ a ?

Sim

Não

5. É viúvo há mais de seis meses?

Sim  se sim há quanto tempo \_\_\_\_\_

Não

6. Duração da relação \_\_\_\_\_

7. Naturalidade: \_\_\_\_\_ 8. Residência: \_\_\_\_\_

9 . Habilitações Académicas: \_\_\_\_\_

10. Profissão: \_\_\_\_\_

11. Reformado/a há : \_\_\_\_\_ anos

1

## Questionário Sócio Demográfico

12. Pessoas com quem vive:

- Filhos
- Sozinho
- Centro de Dia
- Institucionalizado
- Outro  especifique \_\_\_\_\_

13. Religião

- Sim  Se sim qual \_\_\_\_\_
- Não

14. Tem doenças diagnosticadas?

- Sim  Se sim qual ou quais? \_\_\_\_\_
- Não

**ANEXO 3**

**Guião de Entrevista**



## **Guião de Entrevista**

**Sujeitos:** Idosos de ambos os géneros, viúvos do concelho da Covilhã.

**Afirmação:** As pessoas idosas deparam-se ao longo do ciclo vital com perdas de várias ordens. A morte do cônjuge é uma delas. A forma de vivenciar e ultrapassar esta perda poderá proporcionar o desenvolvimento de estratégias de coping.

**Itens/Questões Orientadoras:**

### **Personalidade**

Gostaria que recordasse o tempo que viveu ao lado da sua/seu esposa/marido.

- Como se sentia, como era nessa altura?
- Como se sente, como se define hoje?

### **Ciclo Vital**

- Considera, que a ideia de morte se modifica ao longo dos anos?

Algumas pessoas pensam que quando o idoso fica viúvo/a, a sua vida complica-se acabando por ser uma sobrecarga para a sua família.

- Que diria a essas pessoas?

### **Relacionamento Interpessoal**

- Como considera o papel e a participação de familiares e amigos perante si e a sua perda?
- Imagine agora, qual seria a posição ideal que familiares e amigos teriam de adoptar para o ajudar a ultrapassar a situação de perda que viveu?
- E hoje, qual é a participação de familiares e amigos na sua vida?

## Guião de Entrevista

### Itens/Questões Orientadoras:

#### Identificação de Dificuldades

- Como foi seguir em frente? Que situações ou problemas teve de enfrentar?

#### Integração do passado/presente na resolução de problemas

- De que forma as experiências do passado o ajudaram a resolver os problemas que teve de enfrentar?

- Tendo em conta todo o sofrimento que sentiu, ainda assim, qual seria para si a forma mais adequada de ultrapassar esta situação?

#### Sentido de Mestria

- Gostaria que referisse que tipo de actividades desenvolve.

- De que forma é que essas actividades são importantes, ou não na sua vida, tendo em conta especificamente a situação de viuvez?

## **ANEXO 4**

### **Análise de Conteúdo**



Sujeito	Categoria: Integração Subcategoria: Continuidade do eu
P1	<p><i>“Continuo igual, nem melhor nem pior, sou a mesma pessoa. Eu sinto-me bem, tenho paz, não guardo ressentimentos em relação a ninguém. Senti-me bem, mesmo na morte do meu marido, tive com ele até ao fim, fui eu que lhe fechei os olhos. Só não gosto de incomodar ninguém, nem incomodei ninguém, fiz tudo sozinha. Sempre fui muito independente, mesmo quando casada. Não gosto de incomodar, sempre fui muito independente Sou a mesma pessoa.”</i></p>
P2	<p><i>“ (...) não admito que me ponham os pés em cima, não existe nem respeito nem educação hoje em dia, e isso tem-me dificultado muito a minha vida pois há coisas, situações que eu não admito, nunca admiti. Sabe, eu sou muito directa e digo sempre aquilo que penso e isso tem-me trazido alguns dissabores, mas eu sempre assim fui. Eu sou pobre, mas não tenho de andar suja ou mal arranjada. Não é viver de aparências, mas eu tenho de me cuidar e não é por ser pobre que o vou deixar de fazer, não é por precisar que vou deixar que me ponham o pé em cima, nunca me calei não é agora que me vou calar. Alem disso, não concordo que a pessoa se acomode à espera que as coisas caiam do céu. Sempre tive uma força, não sei explicar bem, possivelmente é o facto de falar muito comigo de eu própria arranjar forças para seguir em frente”.</i></p>
M1	<p><i>“ (...) era feliz. A minha vida continua na mesma, dou-me bem com toda a gente, aqui, com os vizinhos, continuo na mesma. Não sou infeliz, mas sou menos feliz. Sou a mesma pessoa, já não tenho o meu companheiro, mas eu sou a mesma. Os que ficam têm que viver a vida. Mas acho que sou a mesma. Os meus filhos estão sempre a dizer-me para eu ir para A, pró pé deles .... Mas, não, vou lá de visita”</i></p>
M2	<p><i>“ Era uma rapariga muito trabalhadora, ajudei a criar os meus irmãos, porque a minha mãe ficou viúva muito cedo, eu tratava dos meus irmãos para ela poder trabalhar. Não fui muito feliz, ia à praça muitas vezes descalça buscar comida para dar aos meus irmãos. Trabalhava-se muito naquela época e a pobreza era muita. Não pude ir à escola, não sei ler nem escrever, mas nunca ninguém me pôs os pés em cima por causa disso. Sempre fui muito desenrascada, muito torta, muito senhora do meu nariz. Sou justa, não gosto de mentir, e tinha muito brio com a minha casa, tinha tudo sempre muito limpinho. Depois, quando ele morreu, fiquei outra vez muito triste, continuava a mesma, mas muito mais triste, hoje, sou a mesma mas muito mais triste, falta-me ele. Sou a mesma, mais triste, e com mais doenças, mas sou e sempre fui uma mulher de “gancho” mas eu gosto assim. Sempre trabalhei muito (...) nunca fui de ficar parada à espera, isso não é do meu feitio. Nunca foi. (...) mas gosto muito de me arranjar sem estar atida a ninguém.”</i></p>
M3	<p><i>“Era muito alegre, trabalhadora, dava-me bem com toda agente, sempre fui muito honesta, era uma boa pessoa. Já não sou tão alegre, trabalho, também já faço pouco, porque fui operada ao coração, já não sou tão mexida, mas sou a mesma pessoa, mas mais velha e mais doente. (...) era um pouquinho refilona, agora sou capaz de ser mais.”</i></p>

<p><b>M4</b></p>	<p>“Sempre fui muito alegre, gostava de cantar, dançar, organizada, era muito teimosa, mas não era rancorosa e sempre fui dona do meu nariz. Sou a mesma pessoa, tal e qual. Logo a seguir à morte do meu marido e aí durante um ano, fiquei mais triste mas mandei dizer umas missas gregorianas, entreguei o meu marido a Deus e segui a minha vida. Hoje, hoje, estou velha ajudo no que posso e vou tentando viver o melhor possível. Ainda faço alguma falta, eu sei, mas os meus filhos já não precisam de mim como precisaram naquele tempo. Agora é diferente.”</p>
<p><b>M5</b></p>	<p>“Era muito alegre e bem-disposta, ria-me muito, sempre fui muito senhora do meu nariz, nunca deixei que fizessem pouco de mim, era muito trabalhadora e orientada. Continuo a ser Senhora do meu nariz, mas nunca mais tive aquela alegria, fiquei mais triste (...) eu era tão tolinha que até pensava que os militares não eram homens. (...) Agora, tive de recordar para falar consigo, mas não gosto muito, porque fico triste. A vida que tive e a vida que tenho... É tudo tão diferente, minha filha... Não tenho palavras...”</p>
<p><b>M6</b></p>	<p>“Sempre fui muito trabalhadora, nunca fui mentirosa, sempre tive muita genica, muito alegre, gostava muito de brincar, gostava de fazer rir toda a gente e adorava dançar. Sempre gostei de tudo muito direitinho, sempre fui muito directa, a verdade é filha de Deus e mentir é defeito que não tenho. Nunca fico engasgada, o que tenho a dizer, digo logo. Sempre fui uma mulher séria, continuo igual, mas a falta de saúde não me deixa fazer muitas coisas e fico entediada. Continuo igual. (...) Não me sinto bem se não estou a fazer nada, Fico esmorecida e eu gosto de me sentir bem. Isto é assim... Quem tem unhas é que toca guitarra... entende? Se eu não fosse como sou, se fosse mandriona, se não gostasse de trabalhar, como é que tinha criado tantos filhos? E naquela altura... não havia cá máquinas... foram estas mãos que me ajudaram.”</p>
<p><b>M7</b></p>	<p>“Era muito vivaça, muito alegre, dava-me bem com toda a gente. Ajudei a criar os netos, era muito trabalhadora. Não conseguia estar parada. Sempre fui muito calma. Defeitos não tenho, estou igual, mas mais parada sabe, não vejo e não consigo fazer nada, então, estou mais parada, até deixei de sair. Tenho medo de cair. Estou mais triste, mais esmorecida. A vistinha é muito importante, preferia não poder andar.”</p>
<p><b>M8</b></p>	<p>“Era reles, tinha má vinho sem beber, era torta, muito refilona, mas dava-me bem com toda a gente: Nunca ouviu dizer: pica o manso, saberás o que é o bravo. Eu era assim, não me podiam pisar os calos... (risos), mas é bom sermos assim tesas, nunca ninguém fez pouco de mim. Graças a Deus, sou a mesma, não mudei nada. Sou mais livre. Agora faço coisas que não podia fazer... mas, atenção, não sou leviana... Eu gosto muito de conversar e de contar anedotas, gosto de me rir... Fiquei melhor depois dele ter morrido. Ô menina é a verdade e a Dr.<sup>a</sup> A disse que tínhamos de dizer a verdade. Sempre fui independente, não me custou nada. Assim como assim, eu já tratava de tudo. Agora, tenho tempo livre e só faço o que quero e o que me apetece ”</p>

<p><b>M9</b></p>	<p>“Sempre fui muito verdadeira, bastante alegre, trabalhadora, reinadia e muito divertida. Era feliz mesmo com pouco, era muito feliz. Aqui até me chamavam a boa Senhora, tratava bem toda a gente. Gostava muito de andar sempre bem arranjada, bem penteada. Tinha brio em mim, mesmo sendo pobre. Mais triste, muito triste desde a morte do meu filho e do meu marido. A morte do meu marido custou-me muito, mas a do filho... Nunca se esquece, a dor é sempre a mesma. Fiquei sem dois bocadinhos da minha alma. São feridas que estão sempre a sangrar. A alegria foi-se, continuo a mesma, só que nunca mais tive alegria, até posso rir, mas é diferente. Por dentro, não é aquela coisa verdadeira. Não sou desgovernada, nem desarranjada. Os meus pais diziam: Nosso Senhor nos dê que dar e não que pedir. Nunca tive muito, mas o pouco que tinha dava para ajudar, ainda hoje como vê, que seria destes netinhos sem mim... Deus me ajude.”</p>
<p><b>M10</b></p>	<p>“Eu era muito gira, elegante, alegre, com muita vida, trabalhadora, séria e muito teimosa. Estou igual, não sou tão alegre.”</p>
<p><b>H1</b></p>	<p>“Sentia-me muito bem. Sinto-me na mesma, sou o mesmo, mas agora mais triste. Fui e sou um bom cidadão e um bom trabalhador. Nunca me faltou trabalho. Era e sou uma pessoa muito activa. (...). Eu gostava muito de trabalhar, por isso sempre que aparece algum trabalho eu aceito sempre.”</p>
<p><b>H2</b></p>	<p>“Era trabalhador Sou uma pessoa diferente. Sinto uma tristeza muito grande. Sou mais triste. Continuo a gostar muito de trabalhar, agora ajudo aqui no bar da A quando, vim pedir emprego, disse logo que não queria que me pagassem um ordenado, só queria continuar a ter uma ocupação. Gosto de me levantar de manhã e ter o que fazer e para onde ir. Hoje, tive tantas coisas para fazer que nem fiz a barba, desculpe, olhe que não é hábito. Sempre fui muito trabalhador e isso era muito importante ”</p>
<p><b>H3</b></p>	<p>Sempre fui muito alegre, trabalhador, amigo do meu amigo, sempre gostei de ajudar. Hoje estou esmorecido, sou o mesmo mas sinto-me diferente, vejo a vida de outra maneira. (...) mas eu fiquei sozinho, sem a minha vida. Tinha uma vida muito activa, tinha o meu trabalho e ainda era bombeiro voluntário. Quando a minha mais velha nasceu, já estava fora há três dias, andava com o autotanque nos incêndios, quando cá cheguei já era pai... deixei muitas vezes a família para ajudar os outros. Sempre assim fui, mas nunca faltei com nada em casa, mas só o trabalho não chegava tinha de fazer mais alguma coisa. Depois veio a reforma, a morte da minha mulher e tudo mudou. Tenho uma vida de lambareiro, de lambão... não faço nada. Mas a minha vida mudou muito. Agora tenho tempo para tudo e não tenho nada que fazer, e isso não é nada bom, o tempo não passa.”</p>
<p><b>H4</b></p>	<p>“Fazia e ia a todo o lado. Era um aventureiro. A vida era muito difícil, mas sempre fui muito orientado. Foi nessa altura que conheci a minha mulher. Viemos viver para a B. Reformei-me cedo, para fazer só pescates, não pense que foi para ficar à boa vida, mas ganhava-se mais dinheiro. Tinha uma rica vida. Nunca tive tempo para vícios, o meu vício era o trabalho.</p>

	<p><i>Agora, agora acabou-se tudo, agora a própria vida me mete medo.</i></p> <p><i>Hoje continuo a trabalhar. Tenho duas casas, a minha e a da minha sogra... estou sempre a dizer ao meu filho: vê lá paga as rendas a tempo e horas, não quero cá dívidas, nunca fiquei a dever nada a ninguém. (...) quando passo em frente de uma igreja, entro, só para estar ali naquela paz e para rezar, à minha maneira. (...) só a Fé em Deus... Sabe, trabalhei em igrejas, vi muita coisa... os padres são homens como nós... Deviam ter vergonha... A mim não me convencem, acredito em Deus, mas não ando a ouvir aqueles pantomineiros, isso não, não quero nada com gente daquela laia e nem me podem ajudar.”</i></p>
--	---

<b>Sujeitos</b>	<b>Categoria: Integração</b> <b>Subcategoria: Qualidade da Relação</b>
<b>P1</b>	<p><i>“Nunca houve aborrecimentos, nunca tivemos grandes problemas, tinha paz. Mesmo que houvesse uma discussãozita de manhã, à tarde já estava tudo bem. Não guardava-mos ressentimentos, fazíamos as pazes logo no próprio dia ou no dia a seguir.</i></p> <p><i>Nunca trabalhei fora de casa. O meu marido tinha um bom emprego, eu cuidava da casa e da família. Cada um com a sua função, mas sempre amigos.</i></p> <p><i>Mas o que me ajudou a seguir em frente sem grandes dramas ou lamechices foi porque nunca amei o meu marido. Éramos muito amigos, agora amor ... nunca amei. Penso que é importante perguntar pelo amor. Tenho uma amiga que desde que o marido morreu, nunca mais levantou cabeça. Convivemos mas ela está sempre triste. E sabe porquê? Porque ela amava o marido. É ou não é importante o amor?!”</i></p>
<b>P2</b>	<p><i>“Havia pessoas que ficavam um pouco chocadas comigo, porque eu não dizia nem marido nem companheiro, dizia meu homem ... porque assim ninguém podia dizer: Marido?!. Assim meu homem era o mais correcto porque ele era realmente meu homem. Não havia ninguém que se pudesse meter entre nós os dois, nem mesmos os filhos dele. Ele não deixava. Não admitia que ninguém de fora me tocasse num fio sequer de cabelo. Tínhamos os nossos aborrecimentos como toda a gente, mas não admitia que ninguém se referisse a mim de forma menos correcta. Era feliz. Ele empurrava-me para que eu desempenhasse certas actividades, como por exemplo a ginástica a pintura.</i></p> <p><i>Ele sempre me incentivou a encontrar os meus sonhos, a ler sobre os assuntos que me interessavam. (...) ainda tive gente atrás de mim... mas não, quer dizer: eu tinha tido um indivíduo com uma cultura muito grande, que me dava uma liberdade total, que me incentivava a fazer coisas, a perseguir os meus sonhos. Muitíssimo, sempre.”</i></p>
<b>M1</b>	<p><i>“Fomos muitos felizes.</i></p> <p><i>O meu marido era muito amigo de me explicar às vezes, quando ele andava assim a trabalhar, ele tinha muito o hábito de me explicar, “olha ó mulher tas a ver?” por exemplo assim a podar uma videira, ele explicava-me, dizia [olha tás a ver, ó mulher, isto é muito fácil! ](...) assuntos de papelada já era eu que tratava, por isso, agora, menina, faço muita coisa que não fazia. Olhe o meu marido dizia para mim: [Oxalá que Deus me leve a mim primeiro, porque tu desenrascas-te bem, a ires ao Banco, a tratar das coisas]. Sabe, o meu marido foi</i></p>

	<p><i>criado no campo, e depois a escola ele também nunca gostou, depois foi para a tropa, e depois de vir de lá é que viu a falta que a escola lhe fazia, e foi estudar à noite aprendeu a ler e a escrever, arranjou um trabalho eu gostava dele ele gostava de mim, casámos.”</i></p>
<b>M2</b>	<p><i>“Depois, quando casei, foi o melhor tempo da minha vida, era feliz, pobre, mas feliz, sempre gostei de andar bem arranjada e de cuidar do meu marido que era um anjo. Olhe que em tantos anos de casados nunca ouvi uma má palavra, nunca me levantou a voz.”</i></p>
<b>M3</b>	<p><i>“O meu primeiro marido não queria que eu trabalhasse com três filhos o melhor era ficar em casa e criá-los, mas foi um erro muito grande. O meu marido também era muito ciumento, eu não pudei falar com ninguém nem demorar-me muito tempo nas compras, na rua. Nunca me tratou mal mas os ciúmes eram demais, eram uma doença. Eu tinha que estar sempre ali ao pé dele e a cuidar dos filhos.”</i></p>
<b>M4</b>	<p><i>“ (...) sempre nos demos bem.”</i></p>
<b>M5</b>	<p><i>“O meu marido era alfaiate, trabalhávamos muito os dois. Sempre nos demos muito bem. Viajávamos muito, fomos a França, à Bélgica, a Espanha, era uma alegria. Fizemos muitos amigos, vivíamos um para o outro. Em casa, ajudava-me muito não era como os outros maridos, fazia o comer ajudava-me na casa, passava a ferro, um bom marido e grande amigo. Trabalhava muito, mas sentia-me muito bem. As viagens que fazíamos... Que saudades... O meu marido queria-me muito, e sentia-me tão bem (...) Tinha o marido ideal... (...) não encontrava um homem como o meu. Se amava? Era uma loucura! Um Santo António que eu tinha, eu julgava que ninguém tinha homem senão eu, ele julgava que ninguém tinha mulher senão ele, e era a mesma loucura com a filha. Eu para ele era uma santa, éramos muito felizes e muito bons amigos... Só a morte matou tudo...”</i></p>
<b>M6</b>	<p><i>“O meu marido era muito doente e pouco trabalhava, eu tinha que trabalhar por dois, para criar os meus filhos. O meu marido era uma jóia e eu uma mulher de armas. Muito. Era tão bom para mim, nunca lhe ouvi uma má palavra. Quando ficava cheia... tinha sempre estas palavras: [deixa lá, ó mulher o Nosso Senhor dá-te um filho e dá-te uma fatia de pão no açafate].”</i></p>
<b>M7</b>	<p><i>“(...) dávamo-nos muito bem, nunca me bateu, nem nunca me tratou mal, mas tenho um desgosto muito grande... Sabe... O meu marido teve um filho de outra mulher... As mulheres eram muito amigas dele... Ele não tinha culpa! As malucas que andavam com ele é que tinham a culpa, ele não! ... Elas é que se metiam com ele, entende? (...) ele chegou a pedir-me para levar o filho lá a casa... Mas eu não deixei... Não, isso é que não... ele era muito bom homem... mas as mulheres não o deixavam em paz... a culpa não era dele... (...)Eu perguntei-lhe: ò homem, como é que foste capaz? Mas coitado... ele nem tinha palavras... tive de o desculpar e seguir com a nossa vida... Ele era assim... Olhe, se eu fosse leviana, tinha tido muitos namorados, tive dois, um faleceu quando estávamos para casar... depois, namorei o meu marido... Agora, sou viúva... Era a minha sina... Tinha sina de ficar viúva. (...) gostava dele.”</i></p>

<p><b>M8</b></p>	<p><i>O meu marido era muito amigo de mulheres, não podia ver uma burra com um lenço na cabeça, mas perdoei-lhe tudo. A verdade é que ele já lá esta há oito anos e eu ainda cá estou...</i></p> <p><i>Fiquei farta dele. (...) Foi um casamento sem pensar, habituei-me a ele, mas amor não.</i></p> <p><i>É o que tem de ser... morreu, morreu... temos de aceitar e depois de tudo o que lhe contei é normal. Não desejo a morte a ninguém e sempre o respeitei, mas para a morte não há remédio... Olhe, menina, antes ele que eu. (...) não morria de amores pelo meu marido, foi mais fácil, mas respeitei-o sempre Uma morte custa sempre! Às vezes, custa mais a passar, outras custa menos... A mim custou-me menos.”</i></p>
<p><b>M9</b></p>	<p><i>“O meu marido era um Santo eu tinha um feitio, mais de escorpiona. Sempre fui muito trabalhadora, não parava, fazia cortes em casa, e ainda andava a dias, criei os filhos, tratava muito bem da minha casa e do meu marido, não era pêra doce, mas com a Graça de Deus e com amor tudo se faz. (...) só fui pobre depois de casar, mas nunca me importei. Pobre, só fui depois de casada, fez falta o dinheiro, porque o meu marido sempre me tratou muito bem. Amava-o do coração. Os meus pais não me deram ordem para casar e eu fui ter com ele. Isto já diz tudo...”</i></p>
<p><b>M10</b></p>	<p><i>“Sempre trabalhei muito, tive que me reformar cedo, porque tinha uma filha que tinha uma doença de coração e tive de ficar em casa a tratar dela Eu trabalhava para ajudar o meu marido, fazia cortes em casa e se tinha tempo ainda, andava a dias. (...) eu gostava muito do meu primeiro marido, não há amor como o primeiro, o segundo também gostava dele. Os dois eram muito boas pessoas e muito bons para mim e para os filhos, e, quando são bons, deve custar mais. Claro que sim, mas o primeiro é o primeiro, o segundo foi mais por necessidade, mas era muito bom para mim, deu-me uma boa vida éramos muito amigos e isso também conta.”</i></p>
<p><b>H1</b></p>	<p><i>“Era feliz. Sempre tivemos uma boa relação. Problemas, vão-se tendo e vão-se ultrapassando. Era feliz. Tinha uma família, tinha mulher, como já não há, era bondosa, honesta, fiel, amorosa, era tudo o que um homem pode desejar, e trabalho. Não podia pedir mais. Mas hoje sei que mulher como a que tinha não volto a arranjar, porque já não existe.”</i></p>
<p><b>H2</b></p>	<p><i>“ (...) era feliz, tinha um trabalho, uma mulher e dois filhos. Dificuldades, sempre existiram, mas tudo se ultrapassava. A minha mulher é que sabia, era mais esperta que eu, disse-me assim antes de morrer: [não fiques sozinho, arranja alguém, olha que eu sei o que estou a dizer].Ela é que sabia... Claro ... muito.”</i></p>
<p><b>H3</b></p>	<p><i>“ (...) os pagamentos, as contas era a minha mulher que tratava ... em tantos anos que estivemos casados, nunca ninguém lá foi a casa bater à porta pedir dinheiro. A minha mulher tomava conta da casa, das contas, ela é que mandava. Eu parecia maluco, nunca tinha feito nada daquilo, mas ela nunca se esquecia mas eu já me tenho esquecido. Ela era uma boa dona de casa, em todos os sentidos. Era muito bonita e estimava-me muito. Olhe que cheguei a andar perdido, ela soube e perdoou-me isto. Não é para toda a gente.”</i></p>

H4	<p><i>“Nunca deixei que a minha mulher trabalhasse, eu trabalhava de dia e de noite. Sempre trabalhei muito, toda a minha vida foi feita de trabalho. Nunca deixei que faltasse nada em casa, nem à minha linda, nunca. Então não amava! Nem imagina, a minha querida, a minha companheira, o meu amor...”</i></p>
----	--

Sujeitos	<p><b>Categoria: Integração</b> <b>Subcategoria: Compreensão do Ciclo Vital</b></p>
P1	<p><i>“A minha artrite por vezes é que me aborrece e não me deixa fazer tudo aquilo que queria. (...) vou para a nataçã... sinto-me muito melhor Olhe, logo agora, ando pior, mas com este frio não tenho ido, tenho medo de me constipar.</i></p> <p><i>Sabe, quando somos jovens, custa-nos mais a aceitar a morte. Nem pensamos dela. Mas depois com a idade, à medida que os anos avançam, vamos encarando a morte, como uma coisa mais natural. Eu encaro a morte como uma coisa natural.</i></p> <p><i>Quando somos novos, queremos lá pensar na morte! Nem pensamos nela. Depois, quanto mais velhos somos, mais pensamos nela. Amadurecemos mais, vão morrendo amigos, pessoas mais velhas, outras da mesma idade que nós, habituamo-nos à morte.</i></p> <p><i>Ao envelhecer pensamos na morte da mesma maneira, vamo-nos habituando à ideia. Quando uma pessoa está doente, vamo-nos habituando à ideia que a morte pode estar próxima.</i></p> <p><i>Suponha que ainda tinha os meus pais vivos e que a minha mãe falecia. O meu pai teria de vir para minha casa, logicamente que a minha vida se complicava muito. Tinha de estar mais presente tratar do meu pai, deixar de fazer a minha vida para passar a tratar dele.</i></p> <p><i>Mas depende muito da idade de cada um, quanto mais idade, mais doenças maior é a prisão, com menos idade ainda podem arranjar uma companhia, um homem ou uma mulher. Olhe, que engraçado, lembro-me agora, muito bem de algumas conversas com os meus pais. Uma vez a minha mãe disse ao meu pai: - [Olha, C se eu morrer tu casa-te.] Diz o meu pai: [ah, pois é claro que caso, não quero sobrecarregar ninguém]. As mulheres desenvencilham-se melhor que os homens, penso eu.”</i></p>
P2	<p><i>“Quando somos jovens, somos eternos, nem pensamos nela, depois, agora, aceitamo-la de forma incondicional, faz parte do viver, faz parte de cada um de nós. Só não quero ficar doente, numa cama, a dar trabalho. Gostava de morrer tranquila. Deitar-me e não acordar... Em paz. Não sou católica, mas, possivelmente, existirá alguma coisa, talvez calmaria.</i></p> <p><i>Eu não me levanto, por exemplo, não começo o dia sem fazer ginástica. Sabe que há ginástica que se pode fazer sentada? Pois é eu não saio da cama sem fazer primeiro uma série de exercícios, eu tive alunos dos 4 aos 70 e tal anos e todos eles faziam ginástica, muitas vezes faziam-na sentados.</i></p> <p><i>(...) eu em nova, em novita, eu pensava assim: um dia vou trabalhar para juntar dinheiro, para quando chegar a velha, andar a passear por todo o lado</i></p> <p><i>Mas tenho muita coisa para arrumar lá em casa, até porque quero deixar tudo estipulado o que vou deixar e a quem. Por exemplo o meu carro quando eu for desta para melhor, já tenho a quem o deixar.”</i></p>

<p><b>M1</b></p>	<p><i>“ (...) para mim, a morte, eu sei lá o que será a morte? Como será a morte? A gente passa de uma vida para a outra, pronto, deve de ser assim, sei lá, uma passagem, mas quando era nova, não pensava nisso.</i></p> <p><i>Eu, Graças a Deus, fiquei com uma situação mais ou menos, tenho um pé-de-meia. Isso não é assim para toda a gente. Olhe, eu nunca tive problemas de saúde, sou rija, sou saudável. Não dou trabalho a ninguém, até ver, depois logo se vê, gostava era de ter uma morte igual à do meu marido.”</i></p>
<p><b>M2</b></p>	<p><i>“Quando era nova, nem tinha tempo para pensar nela, depois ... olhe é a vida ... temos de pensar. Eu não tenho medo de morrer, estou aqui à espera que Deus se lembre de mim .... Quando me chamar, eu vou. Só peço a Deus pouco mal e boa morte... mais nada.</i></p> <p><i>Agora, chegou a hora de eu estar descansada, a ver os outros e a lembrar-me de tudo o que passei na minha vida.</i></p> <p><i>Gostava de sair, de caminhar, mas as minhas pernas não deixam, e este andarilho não dá jeito nenhum. (...) o que perdi com as doenças, ganho em sabedoria.</i></p> <p><i>Deus me conserve a cabeça .... Disso, tenho medo ....</i></p> <p><i>Tenho esta idade e ainda faço tudo sozinha, não gosto que ninguém tenha de me lavar, já uso fraldas, mas ando sempre muito aseada, só não consigo tomar banho sozinha.... Por causa de ter partido a perna e quando precisamos de ajuda .... Que remédio temos nós.”</i></p>
<p><b>M3</b></p>	<p><i>“Eu fiquei viúva muito cedo, o meu pai também morreu cedo e uma pessoa tem que se habituar, mas até o meu marido falecer nunca tinha pensado na morte, quando somos novos não pensamos que temos de morrer um dia... Depois, chegamos a velhos e é o que temos de mais certo... eu não gosto nada de pensar na morte, sei que tenho de morrer mas fico muito nervosa, tenho algum medo... mas é a vida.</i></p> <p><i>Agora, descanso... Passei tanto e... agora com a velhice chega a doença e já pouco posso fazer, quase nada... mas com tudo o que eu passei na minha vida... Já merecia este descanso... Não acha?</i></p> <p><i>Só dão trabalho se estiverem muito doentes e se não tiverem dinheiro para virem para um lar.”</i></p>
<p><b>M4</b></p>	<p><i>“Toda a gente pensa, não acha? Mas, quando vamos para velhos, pensamos mais. (...) só quando as pessoas estão doentes. Até eu já dei trabalho, quando fui operada ao coração, dei trabalho e preocupação aos meus filhos. Eles como não podiam deixar de trabalhar para tratar de mim arranjaram uma mulher para tratar de mim e me fazer companhia, mas olhe, roubava-me. Eu só queria ficar melhor e pô-la a mexer. Quando fiquei melhor, deixei de dar trabalho. Deixem de ser um peso e venham para o lar.”</i></p>
<p><b>M5</b></p>	<p><i>“A gente não pensa na morte quando é nova e cheia de alegria. Pensamos agora, quando vamos para velhas, e Deus Nosso Senhor nos leva os nossos queridos.</i></p> <p><i>Que têm razão. Para não darem trabalho, venham para o lar, eu vim para não incomodar a minha filha, que está em E, mas mesmo assim ela passa tanto tempo em viagens só para me vir ver... Só trabalho...”</i></p>
<p><b>M6</b></p>	<p><i>“Quando era nova só pensava em reinar.</i></p> <p><i>Isso não é assim. Não são peso nenhum. Se nós criamos os filhos, agora são eles que têm de olhar por nós. Essas coisas já vêm de casa. Depende da educação. Então eu lutei tanto por eles! “</i></p>

<p><b>M7</b></p>	<p>“Sim, de novos não pensamos nela. Até já falei aqui com a Dr.<sup>a</sup> para me arranjar cá um quartinho, mas não há vaga. Não gosto nada de me sentir assim, mas é a vida... temos de aceitar a doença, quando se vai para velho, é isto... Eu acho que não. Olhe, eu estou aqui durante o dia, não maço ninguém e é com o meu dinheiro que pago. Todos temos de morrer um dia. Temos de aceitar. Eu acho que é assim, não acha? eu penso que deve ser como eu digo. ”</p>
<p><b>M8</b></p>	<p>“Quando era nova só pensava na boa-vai-ela, não se pensa nessas coisas, agora é diferente, somos obrigados a pensar, estou velha, o que me espera é a morte, mas já não, ainda gostava de viver mais um tempinho, mas não mete medo a ninguém. Quando tiver de ir, que remédio tenho eu, mas gosto muito de cá andar.”</p>
<p><b>M9</b></p>	<p>“Sempre pensei na morte e digo-lhe mais, não tenho medo dela. Que dão trabalho, é verdade que dão, mas eu não quero dar trabalho a ninguém, quero ficar na minha casa até morrer. Tenho pensado muito nisto... Deus me dê forças para me matar. Se tiver que sofrer para morrer, ou se tiver a dar trabalho. Já disse aos meus filhos que se ficar a dar trabalho, mato-me... Eles não gostam de ouvir... Eu é que sei.”</p>
<p><b>M10</b></p>	<p>“Acho que sim. De nova, nunca pensava, agora, pensa-se mais, até entro em pânico, não queria deixar os meus filhos solteiros e tenho pena de os deixar a todos. Há muita gente a pensar assim, eu penso que temos sempre que ser estimadas. Acho um crime... Então, damos tudo e depois não podemos esperar que cuidem de nós?”</p>
<p><b>H1</b></p>	<p>“E de que maneira! Quando somos novos, nem pensamos nela... depois... quando perdemos os que amamos, quando nos reformamos, pensamos qualquer dia vou eu... estou nas últimas etapas da vida. E volto a pensar, tenho que tentar, enquanto cá ando ser feliz. A partir de certa altura temos que pensar nela, é o que nos espera. É mesmo disso que eu tenho medo, e por causa disso, arranjei um pé-de-meia, para quando não conseguir cuidar de mim ter dinheiro para ir para o lar e não ficar a dar trabalho às minhas filhas, a ninguém. Se as pessoas têm saúde, não complicam a vida a ninguém, o pior é quando isso não acontece. Naquela noite que pensei que o melhor era matar-me, e que decidi viver, resolvi aproveitar os anos que me restam da melhor maneira, se ficar doente ou dependente, então as minhas filhas que me ponham num lar, elas já sabem o que devem fazer, e não têm que se preocupar com o pagamento. Olhe: diria a essas pessoas que façam o mesmo que eu resolvi fazer: tratar do presente e do futuro para não dar trabalho.”</p>
<p><b>H2</b></p>	<p>“Claro que sim, acho que nos vamos habituando a ela, primeiro, vemos morrer os nossos pais, depois os nossos amigos e aqueles que amamos, depois pensamos: qualquer dia, vou eu. Quando somos novos nem pensamos que um dia vamos morrer, nem pensamos na morte. A minha mulher faleceu muito cedo e, mesmo que não quisesse, tive que pensar na morte. É verdade, mas depende, se a pessoa já está muito doente... Sabe que com a idade podem vir as doenças, e, nessa altura podemos ser um peso, caso contrário diria a essas pessoas que procurem alguma coisa para fazer e não pensem que podem vir para o centro de dia para ficar sentados, assim não vão a lugar nenhum.”</p>

<b>H3</b>	<p><i>“No Ultramar, vê-se muita coisa, muita morte, só pensava quando era a minha vez, depois de vir, não me queria lembrar do que lá vi, do que passei, mas tive de pensar na morte, vivi com ela ali ao meu lado. Mas antes de ir para a guerra nunca tinha pensado muito nisso. Agora penso... quando chegará a minha vez... agora caminhamos para ela, temos de pensar mais nela.</i></p> <p><i>Que têm razão. Olhe, para mim, a dar trabalho às minhas filhas e preocupação à minha irmã que vive em D, essa está sempre preocupada comigo. E olhe que os homens dão mais trabalho que as mulheres, elas desenrascam-se melhor.”</i></p>
<b>H4</b>	<p><i>“Claro que sim. Agora tenho medo de morrer ou de pensar, que qualquer dia vou eu.</i></p> <p><i>Até agora, não senti isso, ainda vou tendo saúde, não dou trabalho. Estou no Centro de dia para estar mais acompanhado. Isso não é para toda a gente, os que estão doentes dão preocupações os que estão sãos vão fazendo a sua vida.</i></p> <p><i>Agora, ando um bocado mal das pernas, dói-me, faço ginástica aqui no E”</i></p>

<b>Sujeitos</b>	<p><b>Categoria: Integração</b>  <b>Subcategoria: Aceitação dos outros</b>  <b>1º Momento: Morte do cônjuge</b></p>
<b>P1</b>	<p><i>“Hoje, os vizinhos já quase que não se conhecem, mas antigamente os bons vizinhos eram melhores que a própria família, porque estavam sempre ao nosso lado, nunca nos sentíamos sozinhos, se alguém estava doente, havia logo alguém que trazia as compras e tudo mais que fazia falta. Hoje, não é assim, por isso é que vai tanta gente para os lares.</i></p> <p><i>É necessária a presença dos amigos, dos filhos, dos familiares, o apoio é muito importante.</i></p> <p><i>Batiam-me à porta muitas vezes, perguntavam se precisava de alguma coisa. Convidavam-me para sair, vamos aqui, vamos ali, faziam-me companhia. Assim, nos primeiros tempos, ajuda a ultrapassar esta situação, depois, com o tempo, vamo-nos habituando à ausência da pessoa.</i></p> <p><i>O apoio foi de todos, quer amigos, quer de familiares, o melhor possível. Naturalmente que nos primeiros tempos, e apesar do apoio, foi difícil.”</i></p>
<b>P2</b>	<p><i>“Tive amigos que me apoiaram e outros que descobri que de amigos não têm nada... houve muitas pessoas ditas amigas que me prejudicaram, que se aproveitaram de mim da minha situação, de estar sozinha para me retirarem os poucos bens que possuía.</i></p> <p><i>Alguns tiveram, como já disse, a posição correcta, como já disse deram-me nem mais nem menos aquilo que esperava deles. Dos outros, bastava apenas que não se aproveitassem da minha debilidade, da minha perda, da minha dor.”</i></p>
<b>M1</b>	<p><i>“Foi muito importante, já viu assim uma pessoa sozinha a passar por aquilo tudo? Faziam-me companhia, não me deixavam sozinha.</i></p> <p><i>Mas já viu, o funeral foi hoje e eles só chegaram no outro dia à noite, sabe, é muito longe. Então fez-se o funeral e depois o corpo ficou na casa mortuária. Quando os meus filhos chegaram viemos todos aqui para casa, eu estava no F em casa de uma cunhada, e o funeral só foi no outro dia. A família esteve sempre presente, tanto no verdadeiro funeral como no dia que ele foi sepultado.</i></p>

<b>M2</b>	<p><i>“O meu neto apoiou-me muito, mas mesmo assim eu sentia-me muito só. Naquele momento, eu só queria o meu marido de volta. Gostava que as pessoas tivessem sido mais sérias mais honestas, menos falsas e talvez mais acompanhada.”</i></p>
<b>M3</b>	<p><i>“Só tive a minha mãe... E Deus, lá no Céu, e o meu marido, a pedir por mim. (...) do segundo, eu e o meu marido já estávamos no lar e aqui toda a gente me apoiou. A primeira vez foi muito difícil, mas a minha mãe e aquelas duas senhoras ajudaram-me muito, consegui criar os meus filhos quando não tinha nada... Da segunda vez, aqui toda a gente me deu muita força, da segunda vez que fiquei viúva não me custou tanto. A minha vida também era diferente e depois não era o pai dos meus filhos ...”</i></p>
<b>M4</b>	<p><i>“Tive sempre amigos ao meu lado, a minha mãe, família e pessoas amigas. Consolavam-me, mas Deus esteve sempre ao meu lado e Ele deu-me forças. Toda a gente foi muito boa comigo, acho que tive o que merecia, como me dava bem com toda a gente, toda a gente foi boa comigo.”</i></p>
<b>M5</b>	<p><i>“Sempre me senti apoiada, todos me acarinharam. Sentia-me apoiada, mas não há ajuda que nos tire a dor. É muito triste e aquela dor é só nossa. Não sei explicar melhor.”</i></p>
<b>M6</b>	<p><i>“Amigos e família tinha poucos que me pudessem ajudar, contei só com os meus filhos. Tinha sido muito bom, importante ter alguém do meu lado que não fossem os meus filhos. Ter amigos nessa hora deve ser bom. Com os filhos para criar e trabalhar às vezes por dois não nos sobra tempo para termos amigos. A família também não era muito grande. É a vida!”</i></p>
<b>M7</b>	<p><i>“Ajudaram muito, o apoio foi muito grande... o meu marido já estava no lar. Estava acamado, estava muito doente e eu já não via para tratar dele... e aqui no lar também me ajudaram muito. Não me sentia sozinha. Não podiam ter feito mais do que fizeram.”</i></p>
<b>M8</b>	<p><i>“Eu é que tive que acompanhar as minhas filhas, era pai... custa e eu respeitei a dor delas... A mim custou-me menos, mas tive sempre ali com elas. (...) eu estava bem. Uma morte custa sempre, mas o que mais me custou foi ver o sofrimento das minhas filhas. Eu estive sempre com elas fiz o melhor que pude e sabia e se voltasse a acontecer fazia tudo na mesma, porque acho que fiz bem.”</i></p>
<b>M9</b>	<p><i>“Tenho uma família muito unida, graças a Deus! Foi o que me valeu. Olhe que até os sobrinhos gostam muito de mim e todos os fins-de-semana cá vem um para estar comigo. Os meus filhos também são maravilhosos, não me posso queixar. Temos muitos amigos e toda a gente me apoiou. O pior é a falta que fica com a gente, não há ninguém que a possa tirar. Não podiam ter feito melhor. Quando uma desgraça destas acontece, até parece que não estamos cá. Tinha muita gente, mas a dor aqui... ninguém a tirava.”</i></p>
<b>M10</b>	<p><i>“Foi muito importante, porque me davam muito apoio, o meu irmão, que Deus o tenha foi um pai para os meus filhos. A minha mãe e o meu irmão é que me valeram, por isso estas coisas só se ultrapassam com alguém que nos apoie e nos ajude naquilo que mais nos fizer falta.”</i></p>

	<p><i>Há coisas... a falta da pessoa ninguém ajuda. Podem nos apoiar, acompanhar, mas falta aquela pessoa e nisso, ninguém nos pode valer. Os amigos e familiares não podiam ter feito melhor, dadas as circunstâncias, acho que se passa o mesmo com as outras pessoas.</i></p> <p><i>Na altura, que fiquei viúva, estava muito com os meus irmãos (...) Na morte do meu segundo marido, foi igual.</i></p> <p><i>Não temos vontade de ver ou estar com ninguém a não ser os de casa.”</i></p>
<b>H1</b>	<p><i>“Foi o que esperava. Mas foi muito bom ter as minhas filhas por perto. Só nós entendíamos aquela dor. Mas toda a gente, família e amigos estiveram presentes. Não nos sentimos tão sós. Foi importante por essa razão.</i></p> <p><i>Eu não precisava de nada, só queria ter a minha mulher de volta. Acho que a posição de todos aqueles que nos acompanharam foi a esperada. O que eu queria, nem eles nem ninguém me conseguia dar.”</i></p>
<b>H2</b>	<p><i>“Os familiares e amigos ajudaram muito na altura, mas o pior vem depois, quando ficamos sozinhos, numa casa vazia.</i></p> <p><i>Mais carinho, mais apoio.”</i></p>
<b>H3</b>	<p><i>“Acompanharam-me sempre e nunca me desprezaram, mas a dor não passa... Mas não estamos sozinhos.</i></p> <p><i>Sabe, isto só quem passa por elas... Como lhe disse, as filhas e os amigos ajudaram-me muito (...)”</i></p>
<b>H4</b>	<p><i>“Aparece sempre alguém, mas eu não quero saber. A dor é só minha.”</i></p>

	<p><b>Categoria: Integração</b>  <b>Subcategoria: Aceitação dos outros</b>  <b>2º Momento: Posterior à perda</b></p>
<b>Sujeitos</b>	<b>Unidades de sentido</b>
<b>P1</b>	<p><i>“ (...) as amigas que são muito importantes na minha vida, é muito bom o convívio que mantemos, rimos muito contamos histórias de agora e de antigamente é muito bom. Olhe agora com o friozinho que está, sentadinhas à braseira a contar histórias é do melhor que há.”</i></p>
<b>P2</b>	<p><i>“Recorri ao lar, onde estive a definhar, até que acordei e mais uma vez fui à luta, ao trabalho, recomecei a viver.</i></p> <p><i>Por exemplo quando trabalhava no restaurante tive muitos dias em que estava em baixo, mesmo em baixo. Num desses dias, depois de fazer o trabalho encostei-me na bancada onde pulha a loiça lavada, quando senti uma mão no meu ombro. Olho assim por cima, e vejo o dono do restaurante. Aquela mão no ombro foi o suficiente, foi como se me puxassem para cima. Mas hoje em dia há cada vez mais egoísmo por parte das pessoas.</i></p> <p><i>Por isso, talvez sejam os gestos das pessoas para connosco, sem palavras, mas dizerem que estão ali. (...) resolvi voltar à G e depois de muita insistência de um casal amigo, venho até aqui. De início foi difícil, não convivia com ninguém, passava o tempo na sala de computadores ou a fazer paciências (...) gosto de estar sozinha, ou com a I, não dou muita conversas a outras mulheres.</i></p> <p><i>Tenho um casal, que é muito meu amigo que sempre me puxaram para cima. Foram eles que me falaram no J, que me incentivaram a vir.”</i></p>

<p><b>M1</b></p>	<p>“ (...) tenho as minhas amigas e vizinhas que convivemos muito, vamos a bailes é bom, conhecemos muita gente. Não quero é voltar a casar, estou bem assim. Faço visitas aos meus irmãos.”</p>
<p><b>M2</b></p>	<p>“ Agora vou falando com algumas pessoas, nem toda a gente me serve, tenho o meu neto a mulher e as minhas bisnetas .... Mas eu nem gosto de sair daqui ...pelo Natal, o meu neto teve de se zangar comigo para eu ir a casa dele ... e olhe que era só almoçar, porque já não quis lá passar a consoada, mas eu não quero incomodar.”</p>
<p><b>M3</b></p>	<p>“ Vim para o lar para estar mais acompanhada, para conviver com pessoas da minha idade... bem, com algumas... Que isto aqui não se pode falar com toda a gente. Já viu, menina, tudo o que passei e agora no fim da vida ficar sozinha... Aqui, sinto-me sempre acompanhada.”</p>
<p><b>M4</b></p>	<p>Não, pelo menos enquanto tivesse os filhos pequenos, não queria outro homem lá em casa Depois, passou o tempo, mas ainda vou namorando (risos) isto é segredo, está bem? Vim para o centro de dia para conviver e para não estar sozinha o dia todo, (...) falo com esta e com aquela .... (...) Bom, não pode ser com toda a gente, entende? Falamos de quando éramos novas do que fazíamos, e do que nos acontece agora (risos), mas temos de ter atenção com quem falamos. Estou muitas vezes com os meus filhos e netos, ao fim de semana estou com eles (...)</p>
<p><b>M5</b></p>	<p>“Resolvi vir para o lar; para estar mais acompanhada e a minha filha não ficar tão preocupada, porque estou sempre acompanhada. Se nos acontece alguma coisa, estamos sozinhos... Não é bom... aqui, falo pouco, mas estou sempre com muita gente ao pé de mim (...) converso com uma ou outra amiga, mas aqui nem toda a gente serve... Não sou melhor que ninguém, mas não tenho ninguém à minha altura (...) não gosto de sair nem de ir ao baile prefiro ficar a fazer renda, assim, como estou a trabalhar não falam comigo.”</p>
<p><b>M6</b></p>	<p>“ Eu estou aqui no Centro de Dia, mais para conviver... e porque ajuda a passar o tempo.”</p>
<p><b>M7</b></p>	<p>“Estou aqui no Centro de Dia, para estar acompanhada. Mesmo aqui, falo com pouca gente, não tenho paciência e depois não posso fazer o que elas fazem. Agora, só quero paz e sossego. Não gosto nada de andar aos caídos... gostava tanto de ir para minha casa... Assim, passo uma semana em casa de cada filho... só tenho uma filha que tem lá um quarto para mim, em casa dos outros durmo no sofá... quando eles acordam já tenho tudo arrumado, mas ali não me sinto bem, não posso ter nada meu... um quatinho faz muita falta... depois os bisnetos falam muito alto, dão me cabo da cabeça, se pelo menos tivesse um quarto... na minha filha mais velha é diferente, é melhor tenho lá um quarto, quando estou aborrecida ou já não me apetece estar na sala vou para o meu quarto, depois a casa dela é mais sossegada, não há barulhos. Sabe o que dizem os meus bisnetos? “Avó, és uma chata.”</p>

<b>M8</b>	<p><i>“ As minhas filhas andavam preocupadas, porque passava o dia sozinha em casa. Pensei cá com os meus botões:” se for para o Centro de Dia ainda vou convivendo e elas ficam mais descansadas”. Saio de casa toda arranjadinha volto à tarde o dia passa mais depressa. Faz de conta que sai para o trabalho... (risos)</i></p> <p><i>Durante o dia, estou aqui no Centro de Dia, sempre estou mais acompanhada. À noite vou para casa, gosto muito do meu buraco, estou lá tão bem... Quando quiser, pode ir fazer-me uma visita, eu gostava muito... podíamos falar. ...“</i></p>
<b>M9</b>	<p><i>“Gosto de ir ao café, junto-me com as minhas vizinhas e pomos a conversa em dia. Gosto de passear com os filhos e com os sobrinhos. Quando chega o fim-de-semana, esta casa fica alegre e cheia de gente, não viu? Durante a semana, tenho muito que fazer com os netos e filho que dar de comer. Na sexta-feira, vou ao cabeleireiro arranjo o cabelo e as unhas e espero por eles toda arranjadinha. Quando o tempo está bom, vamos dar uma volta... a minha saúde agora é que é pouca, mas faço um esforço, porque gosto muito de estar com eles.”</i></p>
<b>M10</b>	<p><i>"Hoje, tenho uma vida mais calma, os filhos já estão criados, mas ainda tenho dois em casa, sou eu que trato deles, mas eles também me ajudam. Ainda lhes faço muita falta.</i></p> <p><i>Gosto muito de passear, de conversar com as vizinhas e ir até ao café. Gosto muito de estar com os meus netos e de lhes contar histórias de quando eu era mais nova. Gosto muito quando saio com os filhos ou com as amigas, porque vou ao cabeleireiro, aperalto-me toda... Faz-me tão bem..."</i></p>
<b>H1</b>	<p><i>“Dou bons passeios com os amigos, tenho uma convivência muito boa com as filhas e os netos e estamos muitas vezes juntos, elas ajudam-me a mim e eu dou-lhes uma ajuda sempre que posso, por exemplo, vou buscar o neto (...) estou com os amigos e às vezes também namoro.”</i></p>
<b>H2</b>	<p><i>“Agora, ando mais ou menos aí com outra senhora, vamos ver... Isto nunca se sabe, mas já estou cansado, agora é como eu quero. Vamos indo, vamos vendo. O Futuro a Deus pertence.”</i></p>
<b>H3</b>	<p><i>“ (...) havia uma senhora que era da criação da minha mulher... mas casar talvez não... mas a minha filha disse-me [Ó meu pai, olhe que mãe há só uma, eu não quero nenhuma mulher cá em casa] hoje tenho pena. Cheguei a andar por aí com a cabeça perdida... sabe... queria mesmo uma mulher, mas aquela deixei-a escapar outras não me servem. Mas elas andam aí. A minha reforma é muito boa e elas andam aí à caça das reformas, temos de ter cuidado.</i></p> <p><i>Valeram-me os amigos, senão, tinha desgraçado a minha vida. Depois foram as mulheres. Um homem sente-se sozinho e ainda consegue muita coisa... Entende? Uma mulher faz muita falta, mas depois comecei a ver que elas só queriam a minha reforma... parecia um miúdo, tive de assentar, senão, ficava sem nada. Até Croatas andaram atrás de mim, isto é preciso ter os olhos bem abertos, senão um gajo desgraça-se... entende?"</i></p>
<b>H4</b>	<p><i>“ (...) também nunca fui de grandes amigos.”</i></p>

Sujeitos	<b>Categoria: Instrumental</b> <b>Subcategoria: Dificuldades perante a perda</b>
P1	<p><i>“Achamos mais a falta. Muitas vezes estava sentada no sofá, ou a ver televisão ou a fazer um trabalho qualquer e de repente, lá estava eu a falar com o meu marido, julgava que o meu marido estava ali, sentado no outro sofá, e depois quando olhava é que me lembrava que ele não estava lá. Outras vezes, andava em casa a fazer a minha vida e dizia: Olha, lá ... depois pensava, lembrava-me e passava. Outras vezes, estava a ver televisão e perguntava-lhe qualquer coisa, pedia para me explicar isto ou aquilo e depois pensava: ele já cá não está. Não tive de enfrentar grandes problemas.”</i></p>
P2	<p><i>“ (...) mas as pessoas que mais ajudei foi de onde vieram os maiores pontapés. Mas cada um fica com o peso na consciência. Eu não tenho esses pesos. Segundo a Lei Portuguesa na altura primeiro eram os meus pais que tinham de me sustentar, no meu caso a minha mãe, visto o meu pai já ter falecido, depois as minhas irmãs e só depois os filhos do meu homem, que eu ajudei a criar. Foi nessa altura que compreendi que só podia contar comigo. Fez-me muita falta, sentia-me sozinha sem ninguém que tivesse a altura para partilhar um bom livro, uma boa peça de teatro, mas seguí em frente. De início, fiquei assim meia coisa, tinha tido até ali uma boa vida e depois fiquei com a minha conta no banco a zero. (...) não podia começar a dar aulas de ginástica, uma vez que estava parada há algum tempo. Eu precisava de ganhar dinheiro. (...) na minha situação quando fiquei viúva, muita gente me disse que eu tinha direitos uma vez que vivi em comunhão de facto durante 27 anos, houve até pessoas que quando souberem da minha condição se ofereceram para serem minhas testemunhas. Já estive num lar em K, mas não gostei, sentia-me a morrer (...) tenho na minha casa pouca coisa, tenho mobílias no sótão para trazer para baixo, mas em casa não me apetece fazer nada, fico triste a olhar para aqueles móveis baratos que tive de comprar, não me dizem nada. Então tenho um divã onde durmo e pouco mais.”</i></p>
M1	<p><i>“ (...) sinto-me mais sozinha e havia coisas que eu não fazia antigamente e que agora tenho de fazer Quando a minha tia morreu, já depois do meu marido, também me custou muito, pois era onde eu ia todos os dias falava muito com ela, e senti muito a falta dela na altura. Mas ela morreu aos 86 anos e o meu marido morreu muito novo, é a vida temos que aceitar e ir em frente.”</i></p>
M2	<p><i>“O pior de tudo é a falta cada vez maior de carinho de uma festa, porque o resto, com trabalho, chegamos lá (...) custa-me muito viver sem o carinho do meu marido.”</i></p>
M3	<p><i>“A pobreza era muito grande. “Cheguei a andar à deixa” Tive de pôr um dos filhos no asilo (...) foi muito difícil Olhe que eram 3 filhos para criar sozinha e sem trabalho. (...) com filhos a pedirem-nos de comer, de vestir e de calçar(...)nunca disse isto a ninguém... só a minha mãe é que sabia. (...) passei muita fome para criar os meus filhos, foi muito difícil...”</i></p>

<b>M4</b>	<i>“Tantos, tantos. Olhe, eu era doente tive até que ser operada ao coração, os meus filhos eram pequenos. Quando o pai morreu ainda usavam envoltas e o dinheiro era pouco.”</i>
<b>M5</b>	<i>“ (...) falta a alegria e o carinho. A minha filha tem sido muito boa para mim, mas o carinho do marido é diferente e faz muita falta. Só tive de enfrentar a solidão, a falta de companhia e do carinho do meu marido, foi uma perda muito grande. E fiquei sem nada, sem o seu carinho e a sua companhia, não há pobreza maior.”</i>
<b>M6</b>	<i>“Do carinho do meu homem. Trabalhava no campo, de dia ou de noite, quando há fome, tem de ser.”</i>
<b>M7</b>	<i>“Os meus filhos trataram de tudo, resolveram tudo. Já estávamos os dois velhos. Trabalhei muito e o meu marido também para acautelarmos a velhice. Tenho algum no Banco e não preciso do dinheiro dos filhos... se tivesse a minha vista ia para a minha casinha e passava o dia aqui... Gostava tanto.”</i>
<b>M8</b>	<i>“Eu não tive nada disso, nem problemas nem coisas para resolver, nada.”</i>
<b>M9</b>	<i>“O que mais me faltou foi o carinho, o dinheiro a gente vai trabalhando e ele vem, agora o carinho do meu marido nunca mais tenho. Faltou-me o carinho, faltou-me tudo, ainda hoje acho a falta dele. É que o carinho do marido é diferente do dos filhos. Faz-me falta a companhia dele.”</i>
<b>M10</b>	<i>“ (...) o primeiro marido custou mais... mas o segundo também, mas ele estava tão doente, estava a sofrer tanto, que mais valia Deus Nosso Senhor levá-lo. Fiquei viúva com quatro filhos pequenos para criar e uma era doente, não foi fácil... Tinha quatro filhos todos pequenos, a minha filha doente, eu sem trabalho e a reforma de sobrevivência do meu marido era pequena. Foi muito difícil de ultrapassar, (...) Eu não me importava de passar mal, podia faltar para mim, mas aos filhos não... (...) tinha os filhos pequenos, e não trabalhava, isto deve dizer tudo... Tenho muita falta do carinho do marido, do desabafo (...) a saudade e a falta de carinho aumentou. No meu caso, foi mesmo a falta de dinheiro para criar os filhos.”</i>
<b>H1</b>	<i>“Logo após a morte da minha mulher... Nunca contei isto a ninguém... Desculpe, não consigo pensar na morte da minha mulher sem chorar... As noites são horríveis, nunca mais consegui dormir uma noite em condições. Numa dessas noites, logo a seguir à morte da minha mulher, sentia-me tão mal, que nem consigo explicar o que sentia... passei a noite toda com a minha arma ao lado... a pensar [tenho de acabar com esta dor, não consigo viver assim.] Foram umas horas muito más. Nunca na minha vida tinha pensado em suicídio, mas era a única saída que via. A morte da minha mulher custou-me muito, mas o sofrimento dela, foi o que me fez pior. Eu até me fartava de trabalhar naquela altura, só para não a ver sofrer, mas acompanhei-a sempre. A minha cabeça depois da morte dela não parava, pensava em tudo, coisas boas e más.</i>

	<p><i>O maior problema era sentir-me sozinho e a minha cabeça, o sofrimento da minha mulher a esperança que tinha nos tratamentos que não deram em nada, foram as piores coisas que tive de enfrentar.</i></p> <p><i>Houve alturas que me sentia perdido, (...) Depois há a solidão, as noites mal dormidas. Desde que a minha mulher faleceu não consigo dormir muitas horas (...)</i>“</p>
<b>H2</b>	<p><i>“A relação com a minha filha ficou muito diferente.</i></p> <p><i>Por causa de algumas coisas que decidi dividir, a minha filha quase que me batia... Mas eu não deixei... ainda sou pai e de boa vontade lhe dava eu primeiro um par de estalos e a punha no sitio... ainda tenho força para isso. Agora nem nos falamos.</i></p> <p><i>A relação com a minha filha, que ficou muito má. Tenho um desgosto muito grande, mas não posso deixar que ela me ponha os pés em cima, ainda não estou mal da cabeça. Não, senhor.</i></p> <p><i>Não sabia fazer comer, esse foi outro grande problema, a minha irmã ajudou-me enquanto pode, depois ficou doente e acabou por falecer, voltei a sentir-me muito sozinho.</i></p> <p><i>Depois foi o ficar sozinho</i></p> <p><i>A casa, e o comer era o meu maior problema(...)</i>”</p>
<b>H3</b>	<p><i>“Custa muito. Eu andei com a cabeça perdida. Primeiro, queria limpar o sebo ao médico que seguia a minha mulher. Um amigo meu, ainda lá tem a catana com que eu andava, andava com ela debaixo do braço. Se encontrasse o bandido, matava-o.</i></p> <p><i>Olhe, eu não sabia fazer nada em casa, estava sozinho.</i></p> <p><i>Olhava para a casa e ficava desesperado, sem saber o que fazer. Olhe que custa muito.</i></p> <p><i>Os disparates foram tantos que fiz, que até pensei por uma corda ao pescoço e depois sentia-me sozinho.”</i></p>
<b>H4</b>	<p><i>“E agora o que é que eu faço com o recheio de duas casas, têm tudo, menina, olhe que são duas casas, dão muito que fazer. (...) Sei lá... É uma dor muito grande, não vê? Se não tivesse tanto medo da morte já tinha feito algum disparate. (...) mas o problema maior é aquilo que eu cá vou deixar... Não sei o que vou fazer, nunca tive na vida uma coisa destas em mãos. Depois de tanto trabalho... Cá fica tudo. (...) aqui estou eu depois de uma vida inteira ao lado da minha querida, sozinho. Isto custa muito... Foi a minha companheira de toda a vida que partiu...”</i></p>

<b>Sujeitos</b>	<b>Categoria: Instrumental</b>
	<b>Subcategoria: Resolução de problemas</b>
<b>P1</b>	<p><i>“A religião na minha vida é muito importante e também me ajudou muito naqueles momentos. Eu leio muito, sempre gostei de ler e ler a bíblia fez-me muito bem, encontrei paz e conforto a ajudou-me a ver a morte como uma coisa muito natural. O Sr. Padre, na missa, costuma falar sobre isso. Ele diz que a morte é uma passagem, explica estas situações muito bem. A morte é uma passagem para a outra vida. A morte fica uma coisa muito natural. (... ) as situações que surgiam resolvia-as bem. Ultrapassei tudo muito bem, resolvi tudo.</i></p>

	<p><i>Penso que tem a ver com a mentalização. Temos de conversar connosco mesmos e tentar ultrapassar os problemas, por nós próprios. Não é muito bom chegarmos a casa e estar sozinha de início, a casa fica estranha, mas depois passa.</i></p> <p><i>Encarava, via que ele não estava lá, depois é que me lembrava e ficava na mesma.</i></p> <p><i>Por exemplo muitas vezes chegava a casa e falava com o meu marido sobre isto ou aquilo, agora desabafo comigo mesma .... Por vezes falo sozinha (risos). Por exemplo, às vezes penso se cá tivesse o meu marido ele resolvia isto, ele já não está, então resolvo eu, seja o que for à minha maneira.”</i></p>
<b>P2</b>	<p><i>“Encontro na natureza força para completar a minha função aqui na terra. Não sou católica, então, encontro na arte na natureza a força que outros vão buscar à igreja, por exemplo. Dependendo só e exclusivamente de mim.</i></p> <p><i>Deixei por exemplo de realizar algumas actividades que fazíamos em conjunto, como por exemplo ir ao Teatro, depois passar por num café, beber um copo e discutir a peça que tínhamos visto. Depois da morte do L, só fui ao teatro uma vez... foi muito mau, senti muito a falta do L, até me fez mal, demorei a ultrapassar está situação e resolvi nunca mais ir ao teatro. (...) Arranjei trabalho a lavar pratos</i></p> <p><i>Em casa, tive de vender as mobílias boas que tinha para arranjar dinheiro.”</i></p>
<b>M1</b>	<p><i>“ (...) é cá que tenho as minhas coisas a minha casinha, é o que tem de ser, temos que nos desenrascar.</i></p> <p><i>Pode-se dizer que fui obrigada, porque tinha um cunhado meu que me tratava das coisas, mas ele também teve problemas de saúde, e olhe fui obrigada. E acredita que eu até gosto de andar ali assim a fazer aquele trabalho, coisas que eu possa fazer, eu sei cá! (...) é a vida temos que aceitar e ir em frente.”</i></p>
<b>M2</b>	<p><i>“(...)quando o meu marido morreu, voltei a trabalhar muito, para juntar e poder vir para aqui sem contar com ninguém, que eu não gosto disso, mas antes ajudei a criar o meu neto e as minhas bisnetas, ajudei muito a minha nora. Como vê, uma vida de trabalho.</i></p> <p><i>É que eu depois do meu marido morrer, ainda trabalhei muito .... Para amealhar mais algum... para ter dinheiro meu para pagar o lar e já estava reformada, fazia muita renda para fora, depois quando a saúde ou as forças começaram a faltar, vim para aqui. Pago para que tratem de mim, não fico a dever nada a ninguém.</i></p> <p><i>Temos de deitar mãos a tudo.</i></p> <p><i>Não há uma maneira certa.”</i></p>
<b>M3</b>	<p><i>“O que me valeu é que sempre fui muito trabalhadora (...9fazia cortes em casa quando o meu marido morreu, até que arranjei trabalho na fábrica.</i></p> <p><i>Se eu tivesse dinheiro naquela altura...(...) se eu já tivesse um trabalhinho não tinha passado tanta fome”</i></p>
<b>M4</b>	<p><i>“ Tive que ser uma mulher muito orientada, porque criei os meus filhos e nunca lhes faltou nada. Tínhamos pouco, mas com a Graça de Deus lá os criei.</i></p> <p><i>Ter mais dinheiro para a criação dos meus filhos.</i></p> <p><i>Gostava de lhe dizer, que foi Deus que me deu orientação e os meus filhos aprenderam comigo a serem orientados.”</i></p>
<b>M5</b>	<p><i>“O meu N não ter morrido... Não há palavras.”</i></p>

<p><b>M6</b></p>	<p><i>“Trabalhar, trabalhar, para sustentar a casa e criar os filhos. Trabalhei muito a dias, teve de ser.(...) Foi difícil, mas já estava habituada. Vim para a O, trabalhei muito tempo em casa de um médico. Eles ainda me criaram um filho. Ajudaram-me muito. Às vezes, aparecem estas boas almas... Fazer o que fiz... Ter mãos para trabalhar.”</i></p>
<p><b>M7</b></p>	<p><i>“(...) tive de aceitar Trabalhei muito e o meu marido também para acautelarmos a velhice. Tenho algum no Banco e não preciso do dinheiro dos filhos... se tivesse a minha vista ia para a minha casinha e passava o dia aqui... Gostava tanto. Foi feito o que tinha de ser feito. Agora, só o tempo, e Deus que nos ajude. Acho que custa menos se aceitarmos.”</i></p>
<p><b>M8</b></p>	<p><i>“(...) não valia a pena chatear-me e tinha de guardar respeito (...) Tive de ir à luta. Isto também vai do feitio de cada um. Não sofri... Só tive que me habituar a uma vida diferente, mas até gosto mais desta...”</i></p>
<p><b>M9</b></p>	<p><i>“Trabalhar para ajudar os meus filhos. Como sempre fiz, entreguei-me a tudo, eu era a cabeça da casa faltou muitas vezes o dinheiro, tive de trabalhar sempre, agora parei, porque não tenho saúde, porque senão continuava a trabalhar para ajudar os filhos. A vida está muito difícil e uma ajuda dá sempre jeito.”</i></p>
<p><b>M10</b></p>	<p><i>“(...) o meu irmão ajudou-me muito, muito. Algumas pessoas sabiam, mas só eu é que sei, sentia-me um peso para ele, ele dizia-me [oh minha irmã, se quiseres casar, casa, mas enquanto, eu for vivo não deixo que passes mal, nem tu nem os meus sobrinhos ]...mas eu casei, estávamos os dois sozinhos e assim ele ajudava-me eu tratava dele. Tive que saber dominar a vida, e casar segunda vez foi uma grande ajuda. Era o meu marido (primeiro), não ter ido tão cedo. São tempos muito difíceis só com muita ajuda é que se ultrapassam.”</i></p>
<p><b>H1</b></p>	<p><i>“Estou reformado, mas continuo a trabalhar... Dá-me muita alegria. Pensei que não ia conseguir trazer a minha mulher de volta e nem sabia se a ia encontrar, fosse qual fosse o sítio para onde vamos, se é que vamos para algum sítio. Sou católico, não praticante, vou à missa para ir a funerais e casamentos, mais nada. Tantas religiões, sei lá eu qual é a certa! Bom, Pensei que ela não iria gostar, e pensei muito nas minhas filhas e no meu neto. Na altura, só tinha um. Não tinha o direito de lhes dar um desgosto tão grande. Viver. Tentar ser feliz. A vida é muito curta. Aprendi isto com a morte da minha mulher. Pensei: o tempo que me resta, vou tentar passá-lo da melhor maneira. Pensei, o melhor, é arranjar uma companheira... E foi o que fiz. Foi o trabalho que me ajudou .(...) como trabalhava fui vivendo (...) mas faço muita coisa em casa, faço tudo, o comer, ponho a roupa a lavar, estendo, faço a cama. Nessas alturas, em que acordo e não consigo dormir, vejo televisão, leio, e por voltas das 6 da manhã, levanto-me e agarro-me ao trabalho se é que tenho um trabalho em mãos, caso contrário, vou até ao terreno que eu e um amigo temos e lá me dedico à agricultura. Quando não se pode fazer uma coisa, faz-se outra, não gosto, nem posso é ficar parado, tenho de estar sempre ocupado</i></p>

	<p><i>Depois da morte da minha mulher, recordava como ela fazia as coisas lá por casa e ia fazendo, hoje, estou já quase formado em lides domésticas.</i></p> <p><i>As filhas vão ajudando aos fins-de-semana na limpeza geral da casa. Consigo fazer tudo, agora passar a ferro é que não é comigo. Tudo o resto desenrascou-me.</i></p> <p><i>É muito difícil de ultrapassar, mas se arranjar uma companheira competente ultrapassa-se mais facilmente</i></p> <p><i>Os amigos também ajudam, fazem companhia, passeamos, falamos de vida, jogamos às cartas.</i></p> <p><i>O que aconteceu comigo, nos quatro anos que vivi junto com a companheira que arranjei, foi que os feitiços não se davam e a coisa correu mal, mas não deixa de não ser uma solução para muitos homens. Essa senhora deixou a minha casa, mas continuamos amigos e a nossa amizade ajuda-me muito, temos é que estar cada um na sua casa.”</i></p>
<b>H2</b>	<p><i>“ (...) levo o comer daqui da S tenho o problema resolvido.</i></p> <p><i>Tentei arranjar uma companheira. A primeira senhora pôs-me tudo à disposição, está a entender? Tudo, tudo, mas arranjava muitos problemas, depois arranjei outra, mas a primeira arranjou-me tantos problemas e intrigas com ela que, olhe, ficámos por ali, e eu tenho pena.</i></p> <p><i>Vou arrumando alguma coisa, depois ao fim de semana vai lá a minha nora dar uma limpeza maior, o comer levo daqui.</i></p> <p><i>Não fiquem sozinhos, não se isolem, se precisarem procurem ajuda, façam alguma coisa, mas não se isolem, também podem arranjar uma companheira ou não, isso já vai de cada homem.”</i></p>
<b>H3</b>	<p><i>“ (...)tive que aprender</i></p> <p><i>Valeram-me as minhas filhas. Bom, ainda hoje elas vão lá, arrumam, limpam. Vou buscar o comer fora ou vou comer a casa delas.</i></p> <p><i>Quando não sabia o que fazer, tinha de pedir ajuda às minhas filhas e à minha cunhada. Quando não sabemos, procuramos alguém que saiba e que nos ensine, tem de ser.</i></p> <p><i>Ter saúde, para não dar trabalho, sorte para encontrar uma mulher honesta, e não me perder. Já lhe disse, quis matar aquele médico, não perder a cabeça com mulheres.</i></p> <p><i>Pensar no respeito que devia às minhas filhas e à minha mulher ajudou-me. Depois, as conversas que tenho com os amigos ajudam-me na minha dor.”</i></p>
<b>H4</b>	<p><i>“ (...) então, temos que aprender (...)mas levo daqui o comer... É menos uma chatice, e assim fico com mais tempo livre para tratar de ter tudo em ordem. Vão umas senhoras limpar a casa, mas quase que não era preciso eu sei tratar das minhas coisas, mas elas também dão uma volta diferente às coisas. Se eu morresse primeiro, era melhor, ou então que fôssemos os dois ao mesmo tempo.</i></p> <p><i>A minha mulher não ter morrido Mas não é esta resposta que quer. Talvez o tempo e não tanto os familiares e amigos.”</i></p>

Sujeitos	<b>Categoria: Instrumental</b> <b>Subcategoria: Experiências Passadas</b>
<p><b>P1</b></p>	<p><i>“Talvez tivesse sido o exemplo do casamento do meu pai com a minha mãe. Eu tentei ter uma vida de casada igual à deles, serviram-me de exemplo. Nunca se zangavam davam-se muito bem, eles eram um casal que se davam muito bem. Logo, já se leva de casa, aquela paz, aquelas vivencias têm depois muita influência na nossa vida, penso eu.</i></p> <p><i>Tentei fazer a mesma coisa que os meus pais faziam, se com eles correu tudo bem, comigo também deveria correr. Não acha?</i></p> <p><i>Aprendi com os meus pais a resolver problemas, na morte do meu marido foi a mesma coisa, aprendi tudo em casa dos meus pais.</i></p> <p><i>Houve também uma coisa muito importante. Quando vim para a P, eu sabia muito pouco da vida, sabia o que via em casa dos meus pais. Arranjei aqui uma grande amiga, uma Senhora que tem hoje cerca de 85 anos. Foi aquela amiga, mulher, que me ensinou muito sobre a vida. Muitas vezes dava-me dicas sobre como lidar com o meu marido, aquelas situações que eu não conseguia resolver falava com ela, conversávamos muito. Educamos as nossas filhas da mesma forma, esta senhora foi uma grande ajuda na minha vida. Ainda hoje falamos muito, ela sai pouco, tem estado muito doente, mas nunca perdemos o contacto. Penso que foi com os meus pais, na minha família nunca houve pieguices, por isso eu não tinha de ser diferente. Resolvia as questões da melhor forma sem incomodar ninguém e da forma que me parecia ser mais correcta. Desde que se queira, aprende-se muito com os pais.”</i></p>
<p><b>P2</b></p>	<p><i>“Tento aplicar os meus conhecimentos, na minha vida, para não perder a prática. Tenho cuidado com a postura, lembro-me todos os dias das indicações da minha professora de ginástica sobre o como andar o cuidado a ter com a postura.</i></p> <p><i>O ter estado internada no sanatório foi uma grande lição de vida, levou a que me preocupasse com as pessoas, com os doentes, com todos aqueles que me rodeavam.</i></p> <p><i>A morte de meu pai obrigou-me a ir à luta, a trabalhar, a enfrentar as situações com a cabeça erguida. A cumprir a minha missão, enquanto estiver neste mundo. Foi também a passagem pelo sanatório e ao morrem-me nos braços gente tão nova Foi com certeza a educação que tive, os bons e os maus momentos que me ajudaram ”</i></p>
<p><b>M1</b></p>	<p><i>“Sei lá, para mim a vida tem que continuar. Isto não se aprende, já deve de nascer com a pessoa e depois pela vida fora, vive-se muita coisa. Eu para mim acho que é assim Eu tive que lidar com a morte da minha mãe, que morreu ainda nova. Acabei por criar o meu irmão mais novo. E nisto tudo o que me custou foi o sofrimento que a minha mãe passou. Para morrer, não devia ser preciso sofrer tanto. Fiquei com muito medo, naquela altura. A morte do meu marido foi muito calma</i></p> <p><i>Ele ensinou-me as coisas do campo, também aprendi muita coisa em casa de uma senhora onde trabalhei antes de trabalhar na fábrica e antes de irmos para Q. Essa senhora ensinou-me muito sobre tudo. Como vê, hoje, faço muito mais do que quando o meu marido era vivo. E não me sinto mal.”</i></p>
<p><b>M2</b></p>	<p><i>“A vida ensina-mos muito, é uma grande escola, eu aprendi a ser assim, porque</i></p>

	<p>tive de criar os meus irmãos, tive desde muito nova ajudar a minha mãe. Temos de deitar as mãos ao trabalho, as dificuldades eram muitas. Comemos o pão que o diabo amassou .... Mas aprendemos.</p> <p>A vida ensina muito, e eu aprendi e tem-me servido de muito, já lhe contei a vida que tive, não foi fácil, mas ainda cá estou...”</p>
<b>M3</b>	<p>“Na altura, temos que nos desenrascar</p> <p>Eu era nova. (...) sempre ajudei os meus pais, a minha mãe e quando o meu pai faleceu eu andava a aprender costura, tive de deixar e começar a fazer cortes em casa para ajudar a minha mãe</p> <p>Mas isto também depende muito da pessoa eu nunca fui de ficar parada.”</p>
<b>M4</b>	<p>“Foi Deus Nosso Senhor. Custa um bocado, mas Deus Nosso Senhor ajuda muito. Estas coisas não se aprendem, é na hora, o que nos vale é a nossa Fé. É Deus Nosso Senhor que nos dá ideias. Só Deus, isto é tudo por Deus.”</p>
<b>M5</b>	<p>“Estas coisas não se aprendem, temos que aprender quando a desgraça e o desgosto nos batem à porta. Aprendi comigo mesma.</p> <p>Nada do que vivi me ajudou nesta perda tão grande. Isto não se aprende. A gente passa por muitas mortes, a da mãe, pai, irmãos e amigos, mas, a do nosso homem, custa muito. Passamos uma vida inteira ao lado daquela pessoa e depois de um dia para o outro, deixa de estar na nossa casa... custa muito...”</p>
<b>M6</b>	<p>“Sempre trabalhei muito desde miúda.</p> <p>Os meus avós ensinaram-me muitas coisas. Olhe, logo desde pequena fui chamada para brincar com os meninos de uns senhores ricos. A minha avó trabalhava para eles... já estava a trabalhar e nem sabia... (risos). Foi a vida que me puxou...”</p>
<b>M7</b>	<p>“Aprendi muito com os meus pais, o meu pai morreu há 24 anos. A minha mãe morreu há três, com cem anos, (eu já lá não chego), aprendi com eles a criar os meus filhos, mas na morte... Parece que não queremos saber... É sempre uma dor muito grande, mas isso não se aprende... não sei dizer... estou sempre a pedir a Deus pelos meus filhos, que os guarde desse mal e para mim peço ajuda. É muito bom termos Deus do nosso lado. (...) Aprendi com os meus pais a amearhar, para não estar atida a ninguém, e a trabalhar... foi o que aprendi. A vida também nos ensina muito. Fui eu que ajudei a criar um irmão meu, quando os filhos nasceram já estava habituada. Já tinha criado um. É isso não é? Temos de abrir o olho e pensarmos no futuro e na velhice. A vida é uma escola acredite.”</p>
<b>M8</b>	<p>“Aprendi muito com os meus pais, que temos de trabalhar. Os meus pais sempre me disseram que não devemos estar atidos a ninguém. Olhe, foi a minha sorte, sempre fui muito desprendida...</p> <p>Aprendi com os meus pais, e com a vida. Já sou velha, já vivi muito. A vida não é um mar de rosas. Nunca fui de ficar à espera que as coisas me caíssem do céu!”</p>
<b>M9</b>	<p>“Não se consegue aprender, não nos podemos preparar, porque uma dor naquelas não se imagina, só na altura. Nunca pensei que um filho meu fosse primeiro que eu, nem que o pai. A dor é tanta que queremos morrer também Os meus pais sempre me ensinaram a trabalhar e a nunca meter nojo a ninguém. Aprendi tudo com os meus pais, aceitar quando se precisa.”</p>
<b>M10</b>	<p>“Não se aprende, é muito complicado, quando chega a hora temos que nos desenrascar.</p>

	<i>Eu não sei ler nem escrever, porque tive que criar os meus irmãos, e aos 13 anos comecei a trabalhar, dava a férias à minha mãe, os tempos eram difíceis e todos tínhamos que ajudar, penso que isso que vivi me ajudou mais tarde, naquilo que tive de passar.”</i>
<b>H1</b>	<i>“Penso que não foi no passado. Sempre me desenrasquei, por assim dizer (...)Aprendi tudo com a minha mulher, mas só depois de ela falecer é que eu vi o que tinha aprendido.”</i>
<b>H2</b>	<i>“Penso que isso já deve é de nascer com a pessoa. Os pais de antigamente não tinham grande coisa para ensinar aos filhos. Nós filhos é que tínhamos de estar atentos e ver se eles faziam bem ou mal. Se faziam bem, nós seguíamos o exemplo, se faziam mal, nós tínhamos de fazer de outra maneira. Por exemplo, o meu pai, era um santo, desde que não bebesse, eu nunca gostei das figuras que ele fazia. Nunca gostei de me emborrachar. Tive que procurar, pensar. Tive que me desenrascar. Isto, só quando passamos pelas situações é que aprendemos.”</i>
<b>H3</b>	<i>“Estive no Ultramar entre 1961 e 1964. Vê-se lá muita coisa, chegámos a apanhar companheiros aos bocados, sabe... nas minas, passei lá muita fome, chegámos a beber água em charcos que em vez de água tinham sangue... Foi horrível... Mas quando a minha mulher morreu nada do que vi me salvou e me ajudou. Uma dor que não tem explicação, custa muito, custou muito! A vida ensina-nos muita coisa. A respeitar os outros. Os meus pais sempre me ensinaram a ser honesto e trabalhador, a não dever nada a ninguém e a ajudar. Quando aparecem os problemas, temos que nos desenrascar, isso já deve de vir com a pessoa.”</i>
<b>H4</b>	<i>“Só se foi o amor. Custa muito... ainda me custa muito falar... É difícil...”</i>

<b>Sujeitos</b>	<b>Categoria: Instrumental</b> <b>Subcategoria: Sentido de Mestria</b>
<b>P1</b>	<i>“Leitura, natação, convívio com amigas, igreja. Hoje cuido da casa de mim e não estou presa a horários, ajudo sempre que posso as filhas, mais a R que vive aqui, ajudo os netos sempre que me pedem. Vou à missa, estou com amigas, leio, vejo televisão. Gosto muito de ler, leio muito, o meu croché... faço também muito croché. As melhores coisas da minha vida nesta altura são: a missa, a leitura, Ficamos leves, leves ... Porque nos fazem sentir muitíssimo bem, ficamos como já lhe disse leves e mantemo-nos ocupadas.”</i>
<b>P2</b>	<i>“Leitura, ginástica, pintura, várias tarefas. Como sempre tive muitas actividades vou fazendo e dando o meu trabalho, o que sei fazer aqui no X, Agora ocupo o meu tempo aqui, no X (...).inscrevi-me na carpintaria, porque sempre gostei muito mais de trabalhar com homens que com mulheres, são mais amigos, não gostam de intrigas, trabalha-se melhor, aliás sempre gostei mais de trabalhar com homens o ambiente é melhor, há mais unidade entre eles. Na carpintaria fiz várias coisas, lixava as madeiras, pintava.</i>

	<p><i>Agora estou aqui (costura) porque temos muito trabalho, para terminar as fardas do coro.</i></p> <p><i>Veja, aplico aquilo que sei os conhecimentos que tenho para mim (...) trabalho, aqui, não falta, e eu sinto-me útil</i></p> <p><i>No restaurante, foi um trabalho muito duro, mas foi muito gratificante, tratavam-me por “avozinha”. Aquilo caiu-me cá tão bem</i></p> <p><i>Estas actividades, o convívio, o trabalho faz-me sentir útil a lutar por mim a ter um papel nesta sociedade com os recursos e possibilidades que tenho hoje.”</i></p>
<b>M1</b>	<p><i>“Agricultura, viagens e convívio com amigas. Viajo muito, vou a U estar com os meus filhos duas ou três vezes por ano, o ano passando fui à Madeira, olhe onde aconteceu aquela desgraça toda, tenho as minhas amigas e vizinhas que convivemos muito, vamos a bailes é bom, conhecemos muita gente. Não quero é voltar a casar, estou bem assim. Faço visitas aos meus irmãos. E com todo o trabalho que tenho aqui no meu terreno, tenho dias que não consigo fazer tudo o que queria.</i></p> <p><i>São importantes porque tenho sempre que fazer, e não me sinto sozinha e ainda arranjo amigas novas e vejo sítios muito bonitos.”</i></p>
<b>M2</b>	<p><i>“Agora só conversas com as companheiras, também gosto muito de observar .Gosto muito de ver como são as pessoas .... Fico ali no meu canto a ver, e sem falar muito sei como as pessoas são. Ó menina, eu aprendi tanto e ainda estou a aprender. Às vezes, antes das pessoas falarem eu já sei o que elas vão dizer. Tenho cá uma escola (risos).</i></p> <p><i>Aqui vou olhando para as pessoas, vejo como elas são e recordo a minha vida. Menina, é a vida. Tinha de ser!”</i></p>
<b>M3</b>	<p><i>“Conversas com algumas senhoras, gosto muito de conversar.</i></p> <p><i>Falo com algumas companheiras e às vezes até discutimos e isso faz-nos muito bem. Se aqui não estivesse, já tinha morrido.”</i></p>
<b>M4</b>	<p><i>“ Passear, cantar, dançar e estar com a família. (...), às quartas - feiras, vou ao baile, passeio muito, agora tenho de gozar a vida, não acha? Então não tenho nada que fazer divirto-me, falo com esta e com aquela ....</i></p> <p><i>vou fazendo a minha vidinha como posso e como quero e quando os meus filhos precisam ainda lhes dou uma ajuda.</i></p> <p><i>Temos outra vida, até temos mais saúde, não estamos enfiadas em casa, ajudam a passar o tempo.”</i></p>
<b>M5</b>	<p><i>“Renda, bicos nos panos e conversas com amigas. Aqui, no lar, faço pouca coisa, enquanto a vista me deixar, vou fazendo renda.</i></p> <p><i>Ainda fiquei muito tempo em casa, só estou no lar há dois anos, fazia a minha vida de casa, via televisão, fazia renda, ajuda muito a passar o tempo, visitava a minha filha.</i></p> <p><i>Ajudam muito a passar o tempo, e não pensamos tanto...”</i></p>
<b>M6</b>	<p><i>“Baile, conversa e lides de casa. Aqui, no lar, ainda ajudo, quando há loiça para limpar, ou coisas para ajudar na cozinha.</i></p> <p><i>Vou ao baile, ajudo aqui e ali, sempre que me pedem e posso, ajudo os filhos. (...) Sinto-me muito bem, tomara eu haver trabalho sempre. Gosto muito de ajudar. Sinto que faço falta.</i></p> <p><i>Gostava de ajudar mais, fazer assim qualquer coisa, trabalhar, parada, morro</i></p>

	<p>mais depressa. O tempo passa mais depressa e faz-me sentir bem.”</p>
<b>M7</b>	<p>“Falar com umas e outras. Há muita gente aqui que vai ao baile, mas eu deixei de gostar de bailes, já não dou para essas coisas, é muita confusão para a minha cabeça.. Gostava muito de andar, mas dei uma queda muito feia, por causa de não ver e agora tenho medo. Agora, não faço nada. A vista faz muita falta... não consigo fazer nada, porque não vejo, estou à espera de ser operada, depois pode ser que me sinta melhor. (...) se tivesse mais saúde... já só peço paz e sossego. Agora, a bem dizer, não faço nada. Se visse, era diferente... podia fazer uma renda, ajudar mais os meus filhos. Assim... Vou à missinha gosto muito, e ajudo em tudo no que posso. Faz-me bem.. Talvez mais útil, e ajudava a passar o tempo Talvez me distraísse mais. Gostava de fazer renda, de passear, eu gostava muito de bordar. Nem que fossem coisinhas simples, mas sempre ajudava a passar o tempo.”</p>
<b>M8</b>	<p>“Baile, ajudar aqui e ali e conversar. .Hoje, estou mais parada... Aprenda... os velhos gostam de trabalhar, quando aqui me dizem se posso dar uma ajuda, aqui ou ali, fico toda contente, nem que seja para limpar talher, mas é trabalho. Olhe que o trabalho dá saúde acredite. Não gosto de estar sem fazer nada... Quando vejo as empregadas a correr de um lado para o outro eu só penso: [Deus queira que me chamem, Deus queira que me chamem...] Venho para o Centro, vou aos bailes à quarta-feira, vou falando com umas e outras Dou as minhas voltinhas e ainda ajudo as minhas filhas e aqui no lar quando há muito trabalho. Podia fazer mais... mas pensam que eu não posso. Enfim... São muito importantes. Agora, sou livre para fazer o que quero, sem dar satisfações a ninguém. Ajudam a passar o tempo e fazem sentir-me bem.”</p>
<b>M9</b>	<p>“Tratar da casa e cuidar de um filho e netos, também passear e estar com a família e amigos .Faço a vida de casa e só isso chegava, fui operada ao estômago e mandaram-me para o Hospital do Z para morrer, mas ainda cá estou, Deus não quis. Apoio um filho que se divorciou faço a comida para eles e trato daqueles meninos que viu ali fora, são filhos deste meu filho, ficaram com o pai, se não fosse eu, que seria deles... Mas a força e a saúde já não é a mesma, hoje, faço aquilo que posso. Ajudam a passar o tempo e a minha dor, porque estou distraída.”</p>
<b>M10</b>	<p>“Vida de casa, estar com pessoas amigas e gosto muito de conversar. Hoje, tenho uma vida mais calma, os filhos já estão criados, mas ainda tenho dois em casa, sou eu que trato deles, mas eles também me ajudam. Ainda lhes faço muita falta . Agora, tenho uma vida mais sossegada. Faço as lides de casa, faço tudo, tenho a ajuda dos filhos que vivem comigo. Pouparam-me muito. Já me esquecia... Vou a muitas excursões, tenho visitado terras tão lindas que eu nem sabia que existiam. Vou a Fátima todos os anos. Também é um passeio muito bonito. Fiz uma promessa de lá ir enquanto tiver saúde, por causa da minha filha, venho de lá com uma alma nova, faz-me muito bem, dá-me forças. Servem-me de consolo e ajudam a passar o tempo. Já viu, se não fizesse isto, o que é que eu fazia? Estava parada? Não tenho feitio para isso, além disso, fazem</p>

	<i>bem ao espírito.”</i>
<b>H1</b>	<p><i>“Trabalhar, passear, estar com família e amigos, às vezes também namoro. Tinha tanta coisa para ensinar a está gente nova... se quisessem aprender. O estado é que nos podia arranjar uma ocupação, ensinar os que estão na minha arte... olhe que era muito bom.</i></p> <p><i>Trabalho na minha arte, no campo. Portanto, trabalho, ajudo a família São importantes a 200%, acredite, sem elas não conseguia esquecer, já estava doido, ou pior. São importantes porque nos ajudam a seguir em frente, sem elas deixamos de existir”</i></p>
<b>H2</b>	<p><i>“ Trabalho no bar da W, ver TV, amizades. Tive uma altura que não tinha ocupação e não me sentia nada bem, porque apesar de ter alguns problemas de saúde, ainda podia fazer alguma coisa.</i></p> <p><i>Sinto-me útil. Sinto-me bem.</i></p> <p><i>Não podia estar parado.</i></p> <p><i>Ajudo no bar (...). Às vezes o trabalho não é muito então eu vou fazendo a minha contabilidade, sei o que vendi o que estou a precisar faço contas, tomo notas, olhe que é muita responsabilidade, e eu sinto-me muito bem. Depois vou para casa vejo televisão, vejo o que tenho lá para fazer, arrumar, por roupa a lavar, e pouco mais porque no outro dia tenho de me levantar cedo, tratar da minha higiene e chegar ao trabalho cedo.</i></p> <p><i>Frequento a igreja sou católico praticante.</i></p> <p><i>Se não fossem elas, ou já tinha morrido ou então estava para aí num lado qualquer, doidinho de todo.”</i></p>
<b>H3</b>	<p><i>“Passear e ajudar os amigos . Olhe, ando por aí aos cães ...Sim, sem fazer nada, à espera que o tempo passe.</i></p> <p><i>Faço depósitos quando me pedem, sempre fui muito sério, toda a gente confia em mim. Chegam a dar-me cheques ou dinheiro para depositar, e olhe que não é tão pouco como isso. Vou fazendo isso se alguém me pede ajuda eu ajudo. Estive também numa barbearia a dar uma mãozinha a um amigo, depois ele fechou. Agora desenrasco uns e outros, eu tenho tempo a mais eles a menos e cá me vou entretendo.</i></p> <p><i>Gosto muito de passear. Ajudo amigos, de vez enquanto entro na igreja para rezar. Mas o que mais gosto, é mesmo ajudar ter coisas para fazer. Fazem-me muito bem, porque ando distraído e só a confiança que depositam em mim é motivo de orgulho.</i></p>
<b>H4</b>	<p><i>“Actividades no Y e em casa. Continuo a trabalhar. (...) enquanto eu for vivo, tenho que tratar de duas casas, não é fácil, ando sempre a correr de um lado para o outro.</i></p> <p><i>Sempre soube fazer comida, na vida tive que me desenrascar.</i></p> <p><i>Sempre tive que me desembaraçar, não é disso que tenho medo, como já lhe disse.</i></p> <p><i>Corro o dia inteiro de um lado para o outro a tratar das casas, vejo se está tudo bem, se alguma coisa precisa de ser arranjada... Não tenho as casas ao abandono, não pense lá... esta tudo estimadinho. É o que faço e já não tenho nem vontade de fazer mais nada.</i></p> <p><i>Ajudam-me a distrair, não penso tanto e assim não passo o tempo a chorar.”</i></p>

**ANEXO 5**

**Consentimento Informado**



## Consentimento Informado

Maria Filomena Soares Simões da Cunha, aluna nºM2053 do Mestrado em Psicologia Clínica, da Universidade da Beira Interior.

Solicitamos a sua participação no estudo sobre: “ Estratégias de coping em idosos perante a perda do cônjuge”.

Para nós seria importante saber se aceita colaborar nesta investigação, respondendo a uma entrevista gravada em sistema áudio e com duração aproximada de 45 minutos.

A sua participação é importante para sabermos o que sentiu, quais as dificuldades com que se deparou e como as resolveu perante a morte do seu companheiro (a). A sua participação é voluntária, podendo abandoná-la em qualquer momento sem quaisquer restrições ou consequências.

A sua identidade ficará preservada, e as informações serão estritamente confidenciais uma vez que as questões respondidas serão analisadas, codificadas e utilizadas apenas neste estudo.

Data ...../ ...../ .....

Data ...../ ...../ .....

Assinatura da Investigadora

Assinatura do Participante

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Contactos:

Telefone nº: \_\_\_\_\_

Telemóveis nºs: \_\_\_\_\_



**ANEXO 6**

**Pedido de Autorização**





UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Faculdade de Ciências Sociais e Humanas  
Departamento de Psicologia e Educação

Exmo Senhor

Sua Referência	Sua Data	Nossa Referência	Nossa Data 2010.03.10
----------------	----------	------------------	--------------------------

Assunto: Pedido de Autorização para Realização de Trabalho de Investigação

**Maria Filomena Soares Simões da Cunha**, aluna (M2053) do Mestrado em Psicologia (2º Ciclo) do Departamento de Psicologia e Educação da Universidade da Beira Interior inscrita na Unidade Curricular 9414 Dissertação, encontra-se nessa condição a desenvolver sob minha orientação um trabalho de investigação subordinado ao tema “Competências Adaptativas em Idosos Perante a Perda do Cônjuge”. Para o desenvolvimento deste trabalho é oportuno o contacto com instituições de acolhimento de idosos como é o caso daquela que Vossa Exa. dirige, de forma a recolher os dados necessários à concretização daquele trabalho. Esta recolha passa pela aplicação de um questionário sociodemográfico bem como pela aplicação de uma entrevista.

Neste sentido venho solicitar a Vossa Exa. autorização para a execução do referido trabalho na instituição que dirige, assumido desde já o compromisso de zelar pelo bom cumprimento das normas deontológicas e de ética e da investigação e avaliação psicológica durante todo o processo.

Antecipadamente grato pela atenção que possa dispensar ao nosso pedido apresento os meus melhores cumprimentos

Manuel Joaquim da Silva Loureiro  
Professor Catedrático

Estrada do Sineiro, 6200-209 Covilhã, PORTUGAL  
Telef.: +351 275 319 600 | Fax: +351 275 319 601  
E-mail: geral@ubi.pt | www.ubi.pt

