



O ENVELHECIMENTO COMO UM TODO

LIVRO DE ATAS DO AGEINGCONGRESS 2020

RICARDO POCINHO, ESPERANZA NAVARRO-PARDO, PEDRO CARRANA, ANA FÁTIMA PEREIRA, CRISTÓVÃO MARGARIDO, MARGA CIGARÁN MÉNDEZ, RUI SANTOS, PEDRO BELO, LISA VALÉRIA TORRES, BRUNO TRINDADE
COORDENADORES

THOMSON REUTERS

ARANZADI

INCLUYE LIBRO ELECTRÓNICO
THOMSON REUTERS PROVIEW™

Processo de transição para a reforma – perceções dos adultos algarvios

CLÁUDIA LUÍSA¹

1. RESUMO

O mundo contemporâneo está a sofrer grandes alterações na atual estrutura demográfica, sendo o envelhecimento da população uma das principais, bem como as baixas taxas de natalidade. Da multiplicidade de mudanças, que surgem na vida de um indivíduo adulto, com o passar dos anos, ocorre a cessação da atividade profissional e a entrada na reforma, o que levanta diversos desafios aos Países e as pessoas que se encontram nessa etapa de transição.

Assim sendo, o objetivo deste estudo é analisar as perceções do processo de transição para a reforma de adultos entre os 50 e 65 anos de idade, na região do Algarve, Portugal. Como objetivos específicos, propusemo-nos investigar o conhecimento das pessoas num processo de pré-reforma e reforma, compreender a sua perceção de como irão envelhecer ativamente, que estratégias pretendem utilizar e de que recursos necessitam para atingir com êxito esta fase da vida, ou seja o pós-reforma.

Como principais conclusões foi possível compreender as perceções que os adultos, ainda em vida ativa, apresentam sobre a reforma, sendo para alguns uma fase positiva e para outros negativa. De uma forma geral, todos referem, que idade legal para a reforma em Portugal é tardia, no entanto, pensam aproveitá-la para estar com a família e se dedicar a atividades de lazer. Não têm conhecimento, de atividades/formações de preparação para a reforma, o que sentem como uma necessidade.

Palavras – Chave: Envelhecimento; Reforma; Perceções; Educação.

1. Universidade do Algarve.
cluisa@ualg.pt.

2. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional e as novas crenças da sociedade do Século XXI, têm repercussões na qualidade de vida de vários grupos etários. A idade passa a definir os estatutos e papéis, e a visão sobre o outro torna-se diferente, com o avançar da idade.

Portugal, tal como a maioria dos países ocidentais apresenta uma população envelhecida. Segundo dados recentes (PORDATA, 2018), o índice de envelhecimento em Portugal era de 157,4%. A Organização Mundial de Saúde (OMS) prevê que, em 2025, haverá 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos no mundo, sendo que os muito idosos (com 80 ou mais anos) constituirão o grupo etário de maior crescimento (OMS, 2002).

Em relação às médias nacionais do continente, o Algarve apresentava uma esperança de vida à nascença mais reduzida e uma esperança de vida aos 65 anos mais elevada. Com efeito, a esperança de vida à nascença nesta região é de 80,34 anos, inferior à média nacional no continente (80,84 anos), ao passo que a esperança de vida aos 65 anos é de 19,66 anos, acima da média nacional no continente (19,48 anos) (INE, 2017, p. 48). O Algarve, região onde se realizou o estudo caracteriza-se por fortes disparidades. Do ponto de vista demográfico, apresenta um elevado contraste entre a população do interior e a concentração da população adulta no litoral (ANICA, 2018).

Para LUISA (2017) “O envelhecimento humano (...) é irreversível e carece de diversas adaptações, medidas de prevenção e sensibilização por parte da sociedade em geral” (p. 27). O aumento exponencial do número de idosos lança diversos desafios à sociedade, pois não basta envelhecer, mas sim envelhecer de forma positiva, e como tal é de extrema importância estudar os vários fatores que podem influenciar um envelhecimento bem-sucedido, onde se destaca a entrada na reforma.

A reforma, segundo LOUREIRO (2011, p. 5) é “um acontecimento de vida singular no ciclo vital que origina a vivência de fenómenos de transição, não apenas nos indivíduos que o protagonizam, mas também nos diversos sistemas envolventes”.

Para SCHUMACHER, JONES e MELEIS (1999), a passagem à reforma é o constructo atribuído ao processo de adaptação à mudança, originada pelo final daquela que era a prática laboral anteriormente exercida e que se dava pelo nome de vida ativa. Ocorre geralmente no final da meia-idade e trata-se de um acontecimento de vida transicional de carácter desenvolvimental (FONSECA, 2011), que se manifesta num sistema de estruturas, interdependentes e dinâmicas, no

qual os indivíduos, as famílias, os processos, os contextos e o tempo interagem de uma forma ecológica (LOUREIRO, 2011). Embora seja um evento de transição, expectável, que se caracteriza pela vivência e experiência de adaptação a diversas mudanças, que dependendo da forma como cada indivíduo as vive, podem ser positivas ou negativas. PARA LACHMAN (2001), o processo de transição associado à reforma pode envolver perdas e ganhos, que desencadeiam perceções positivas e negativas, dependendo da causa ou motivação que esteve na tomada de decisão. A entrada para a reforma pode, de facto, constituir um momento com grande impacto para o bem-estar psicológico e social (FONSECA, 2011). Se, inicialmente a reforma é vista como umas férias rapidamente o encanto da situação de reformado diminui ao longo dos anos (POCINHO, BELO, SILVIA, PARDOS & MUÑOS, 2017). O facto de esta estar diretamente relacionada com o fim do trabalho, com a perda de uma atividade ocupacional, pode gerar sentimentos negativos no indivíduo (POCINHO & AL., 2017).

Assim, quando deixamos de exercer uma profissão cresce connosco um sentimento de inutilidade e perda de identidade, embora não se possa generalizar (FONSECA, 2012). O facto de haver alterações a nível financeiro, da rotina, dos hábitos de vida, de se perder o contacto com grande parte do grupo social, (FARINHA, 2018; FONSECA, 2012) podem originar também situações de stress, perda de autoestima e controlo da vida (FONSECA, 2012). Uma das grandes preocupações dos reformados, para além de manter uma vida saudável, passa pelo valor da pensão de reforma para a sua sobrevivência. Segundo FONSECA (2011),

a satisfação que se obtém nesta etapa da vida é afetada por aspetos de natureza interna (saúde, crenças, objetivos) e aspetos de natureza externa (estatuto, rede social, recursos disponíveis). De qualquer modo, a reforma é sempre um acontecimento que acarreta ajustamentos e mudanças mais ou menos substanciais na vida individual, cuja reorganização é suscetível de colocar os reformados sob *stress* (p. 25).

De forma a minimizar os impactos vividos com a chegada da reforma, vários autores defendem uma boa preparação para a mesma, tendo em vista o desenvolvimento de programas e estratégias para informar os futuros reformados sobre as várias possibilidades de ocupação. Autores como (CHAPMAN, 2002; FRANÇA, 2002; OLIVEIRA, 2008; SIMÕES, 2006; NETO, 2010) falam de uma pedagogia ou educação para a reforma, como sendo um conjunto de informações previamente facultadas aos indivíduos que os possam preparar sobre a mudança e possíveis adversidades que daí possam resultar.

BUENO, VEGA e BUS (2004) assinalam os efeitos positivos de uma boa Educação para a Reforma: "ajuda a enfrentar os problemas de saúde, económicos, sociais e a organização global de toda a vida. Acrescentam que a preparação para a reforma é cada vez mais requisitada por parte dos futuros reformados, já que a reforma pressupõe uma 'reorientação e organização dos hábitos diários da vida'" (p. 432). Os autores também defendem que as formações e/ou atividades de preparação para a reforma devem abordar questões importantes, tais como: o processo de envelhecimento; a mudança de atitudes; hábitos e estilos de vida saudáveis; os processos de adaptação social (em família e na comunidade); as possibilidades e as melhores formas de gestão do tempo disponível; as alterações na economia própria e doméstica; os aspetos jurídicos interessantes para a população idosa; os tipos e modalidades de apoio existentes para a velhice; os aspetos relacionados ao voluntariado; o turismo sénior, de entre outros (BUENO, VEGA & BUS, 2004). De acordo com STEVENSON (2016), os cursos pré-reforma são um novo conceito, oferecendo aconselhamento e treino para os indivíduos que entram no difícil processo de transição para a reforma.

Outras investigações revelam o impacto que a entrada na reforma exerce sobre a vida dos indivíduos, que pode ser vivida, como já referido, de distintas formas. Num estudo de SILVA (2009), os resultados mostram que o nível de satisfação com a vida diminui consoante aumentam os anos de reforma, mesmo controlando a idade do inquirido e o seu estado de saúde; que os sujeitos envolvidos em atividades sociais estão mais satisfeitos com a sua vida dos que os que estão envolvidos em menos atividades. Numa investigação levada a cabo por LOUREIRO (2011), acerca da transição para a reforma dos idosos portugueses, os resultados revelaram que para alguns era uma continuidade da vida que já anteriormente adotavam (0,4%), embora tivesse ocorrido uma mudança adaptativa para (95,0%) dos participantes. Os ganhos parecem ter dominado (20,5%), dados sobretudo pela qualidade de vida que passaram a perceber (86,5%). Ainda assim, a perceção de ambivalência (11,6%) e os de significados de perda (17,6%) encontrados nas narrativas deram a perceber que a transição para a reforma não se revelou totalmente satisfatória para muitos dos recém-aposentados. As evidências também denotaram que a forma de sentir a transição para a reforma poderá diferir entre aqueles que a protagonizaram. Neste estudo, se por um lado, a evocação de sentimentos de felicidade (53,3%), alívio (27,3%) e liberdade (19,4%) denotou a satisfação que este evento terá suscitado aos seus participantes, por outro, a panóplia de perdas percebidas também se destacam, a perda social (36,4%), muito diretamente relacionada com a perda de *status*, com o isolamento e ausência de redes que passaram a perceber; perda

psicoemocional (31,4%), presentes em discursos de natureza depressiva, de desinteresse pela vida e de manifestação de baixa autoestima; perda econômica (25,7%) e, ainda de forma menos evidenciada, os registos de perdas biofisiológicas (6,4%), em alguns casos decorrente da evolução do estado de saúde de que já eram detentores em idade ativa e que terá constituído motivo para tomar a decisão de aposentação. (p. 5) No que diz respeito às estratégias informais de ocupação após a reforma, muitos dos recém-reformados ocupavam o seu tempo com *hobbies* (12,8%) e com atividades domésticas (12,2%). A agricultura (40,6%), embora sendo abordada como um passatempo também o foi como uma fonte de rendimento doméstico. O exercício físico (25,8%) foi outro dos *hobbies* mais mencionados, não sendo este praticado em instituições formais, mas, sim, realizado por iniciativa própria essencialmente pela prática de caminhadas ao ar livre. A partilha com a família, o dedicar mais tempo aos netos (21,5%), estar com os amigos e os vizinhos também parece ser uma mais valia (17,2%) no processo reforma. Em termos formais, alguns idosos destacam que o seu tempo é dedicado a religião (55,9%), a coletividades e associações (22,5%) e a atividades de voluntariado (14,7%).

Perante os estudos apresentados é possível constatar que a entrada na reforma é vivida de formas distintas, e decorre das experiências biopsicossociais de cada indivíduo bem como do momento em que ocorre essa transição.

3. METODOLOGIA

Para o presente estudo optou-se por uma metodologia qualitativa. Segundo BOGDAN e BIKLEN (1994), a abordagem qualitativa é estruturada com base em cinco princípios fundamentais: o ambiente natural do participante enquanto local de excelência para o desenrolar destes momentos de partilha; a análise descritiva e não numérica, baseada na perspetiva de vida de cada um dos intervenientes; a base indutiva e a desmistificação dos significados que cada um dos entrevistados atribuíam à sua realidade. Aplicou-se uma entrevista semiestruturada, cujos resultados, após a devida análise de conteúdo e categorização foram importantes para compreender os objetivos do estudo.

3.1. OBJETIVOS

O objetivo geral desta investigação foi conhecer as percepções que os adultos com idades entre os 50 e os 65 anos, apresentavam sobre a transição

para a reforma. Como objetivos específicos pretendíamos conhecer as suas perceções/significados sobre a reforma; conhecer as mudanças que pensam vir a acontecer nas suas vidas nesta etapa de transição, a nível pessoal e social; perceber se tem consciência dos seus direitos enquanto reformados e por último se tem conhecimento de algum programa/projeto de preparação para a reforma.

3.2. PARTICIPANTES

A amostra foi composta por 22 indivíduos, 10 do género masculino e 12 do género feminino. A média de idades foi de 56,9 anos. A pessoa mais jovem a ser entrevistada tinha 50 anos e a mais velha 64 anos. Quanto ao local de residência, é variado, pois temos pessoas a residir nos concelhos de Faro, Olhão, São Brás de Alportel, Portimão e Loulé. Na sua maioria, trabalham para uma entidade pública, desempenhando funções também elas distintas, onde se destaca auxiliar de educação, assistente operacional, professor, cozinheira e secretária. Somente 4 pessoas trabalham para uma entidade privada, sendo 2 empregadas domésticas, um empresário e um animador turístico.

3.3. INSTRUMENTO

A recolha de dados foi efetuada através da aplicação de uma entrevista semiestruturada. Consideramos ser a melhor opção, pelo facto de ser uma conversa intencional, que prima pela obtenção de informações sob a perspetiva do entrevistado, de forma a levar o investigador a apreender a forma como este interpreta o seu mundo (BOGDAN & BIKLEN, 1994). Inicialmente elaboramos um guião, composto por cinco grandes categorias, a designar: "Dados de caracterização demográfica; Perceções sobre a reforma; Pré-reforma; Pós-reforma e Apoios à reforma, cada uma composta por diversas questões. Por últimos efetuamos a análise de conteúdo, tendo em conta um sistema de codificação" (BOGDAN & BIKLEN, 1994).

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS

No que se refere a apresentação dos resultados, e dado o facto das respostas serem muito semelhantes, optámos por apresentar algumas das falas dos entrevistados, de forma a ser mais esclarecedora a informação, tendo a seleção sido aleatória entre a amostra.

Para a categoria *percepção em relação à reforma*, e quando questionados sobre "O que significa para si entrar na reforma?", as respostas não foram unânimes. Para 12 dos participantes será algo positivo, uma liberdade, dado o facto de terem mais tempo livre e de o gerirem como entendem. "Ter mais tempo livre" (E3); "Posso continuar a fazer coisas que gosto, nomeadamente a trabalhar" (E6); "Penso que vá influenciar pela positiva, vou ter mais experiência, posso sempre usar a minha experiência para ajudar os outros" (E10);

Por outro, para os restantes 10 inquiridos, a reforma significa uma perda de capacidades, algo negativo que irão viver, o estar perto do fim da vida. "Chatice" (E4); "A reforma é algo negativo, o fim da vida" (E2); "Fim da vida" (E14).

Estes resultados são corroborados pelos estudos de LOUREIRO (2011; 2014) e de SILVA (2009), que realçam as duas visões distintas sobre o processo de percepção sobre a reforma.

Já na categoria destinada à recolha de informação sobre a *pré-reforma e a preparação para a mesma*, quando questionados se "Consideram a idade legal da reforma em Portugal adequada?", todos os entrevistados referem que a entrada na reforma deveria ser mais cedo, sendo a idade legalmente estabelecida para este efeito tardia. "A reforma devia ser mais cedo, porque a maior parte das pessoas reformadas trabalham uma vida inteira e quando chegam à reforma para descansar, umas ou ficam doentes, outras incapacitadas" (E1); "Não, devia de se ter mantido aos 65 anos, porque uma pessoa já está cansada trabalhou uma vida inteira" (E7); "Não, porque acho que devia ser mais cedo aos 50-55 e as pessoas que quisessem continuar a trabalhar, trabalhavam" (E11).

Naturalmente, que também aqui, se encontra refletida a noção de que "implicar uma ancianidade decretada [relaciona-se] com as repercussões emocionais, económicas, sociais, de ocupação do tempo livre, de identidade" (SANTOS, 2000, p. 468), e que esta obrigatoriedade trás variadas implicações.

Perante a questão "Sente que a reforma irá afetar as suas relações sociais?", a maioria dos participantes (n=19) referiu que não irá afetar a sua vida. "Não, eu acho que isso não vai afetar as minhas relações com ninguém" (E3) "Penso que não" (E4); "Não, quero continuar com o meu estilo de vida, sair, conviver com as minhas amigas" (E18).

No entanto, alguns indivíduos (n=3) pensam que irá afetar as relações que têm com os colegas de trabalho, pois irá ser diferente dado o cessar da atividade profissional.

"Sim, sinto que irá afetar as relações pessoais com o mundo do trabalho, os meus colegas, porque vamos nos ver menos vezes (...) Mas em termos familiares

e sociais vão aumentar. Porque eu tenho planos para me inserir socialmente noutros contextos, não é?" (E15).

Na categoria da pós-reforma e quando questionados sobre se *"Considera que irão existir grandes alterações na sua vida após entrar na reforma?"*, a maior parte participantes (n=20) idealizam uma aposentação ativa, sem grandes alterações na sua rede de suporte social, pretendem desempenhar um papel mais determinante ao nível familiar. A maioria dos participantes planeia continuar a trabalhar ou a desenvolver atividades de lazer e voluntariado. *"Sim, papel de reformado não invalida o nosso papel ativo na sociedade" (E2); "Gostava de viajar e de fazer algumas coisas que não consegui fazer" (E6); "Claro, sim. Talvez faça voluntariado em alguma instituição ou escolas, para assim ir ajudando os outros" (E19); "Dedicar, mais tempo à família e aos netos que ainda não tenho, mas que espero ter, qualquer dia (...)" (E20).*

Estes resultados são igualmente sustentados pelos estudos de LOUREIRO (2011; 2014), onde se verifica que os indivíduos terão mais tempo para se dedicarem a atividades que gostam, estar com a família, participar de atividades associativas e de voluntariado. Nesta perspetiva, e ainda segundo LOUREIRO (2011), torna-se *"interessante verificar como muitos indivíduos, só na meia-idade, descobrem alguns dos seus talentos e se dedicam a atividades que lhes proporcionam uma qualidade de vida que até à data não tinham tido oportunidade de experienciar"* (p. 63).

No entanto, alguns entrevistados (n=2) revelam algum receio relativamente a possíveis problemas económicos que possam surgir com a reforma, dado que os valores em Portugal que auferem são muito baixos, e as necessidades ao nível da saúde por exemplo aumentam, com o avançar da idade (FARINHA, 2018; LOUREIRO, 2011).

"Não, não tenho essa ideia que o rendimento da reforma seja suficiente, mas isso é tudo relativo" (E9); "Não, em Portugal as reformas são muito baixas, uma coisa que me deixava mais descansado era um serviço de saúde reduzido (...) medicamentos (...) descontamos para a segurança social ao longo da nossa vida de trabalho, o mínimo era a garantia de bons serviços para poder disfrutar mesmo da reforma" (E9).

Face aos apoios à reforma, e questionados sobre *"Sente-se esclarecido relativamente aos seus direitos na idade da reforma?"*, a maioria dos inquiridos (n=20) não se encontram esclarecidos, ou porque ainda se encontram longe desse momento e não procuraram saber mais ou porque ninguém os abordou nesse sentido, como a sua entidade empregadora ou alguma instituição. *"Não sei, só saberei isso quando for reformado, ..."* (E3); *"Não, não me sinto esclarecida" (E9); "Eu acho que deviam de ser muito mais esclarecedoras" (E17); "Ainda não debrucei sobre esse assunto" (E19).*

Por fim, e em relação à formação sobre o processo de reforma, perguntamos se "Concordariam com uma formação que se destinasse a preparar os adultos para a reforma?", todos os participantes referiram que é flagrante a ausência de informações e esclarecimentos prestados neste sentido. Nenhum dos entrevistados tem conhecimento da existência de atividades associativas, para manter a população reformada mais ativa, ou de suportes de apoio, sentindo falta dessa informação/formação. "Não estou muito dentro desses assuntos, não conheço nenhuma" (E3); "Eu pessoalmente não tenho conhecimento nenhum, mas também talvez seja por falta de procura de informação" (E8); "Não tenho opinião a cerca desta pergunta, ainda não estou informado o suficiente para a responder" (E14); "Acho que podiam reagir melhor, não esclarecem muito bem as pessoas, acho que podia ser melhor" (E18).

Os autores (BUENO, VEGA & BUS, 2004; NETO, 2010; OLIVEIRA, 2008; SIMÕES, 2006) destacam a importância de planos de formação e de preparação para a reforma, de forma a facilitar o plano de transição, sendo algo bastante necessário e que segundo os nossos entrevistados não existe. Porém poderia ser importante a abordagem a diferentes temáticas que chegam com a entrada na reforma, como os processos de adaptação e gestão do tempo, procedimentos jurídicos, etc. Ainda assim, referem possíveis atividades ou medidas a implementar, bem como entendem que é urgente a criação de estruturas e respostas, de forma a proporcionar uma maior qualidade de vida nesta fase. Indo ao encontro de LOUREIRO (2011), não só é necessário ter em conta que "um envelhecimento de qualidade (...), deve ser promovido num tempo anterior àquele em que se faz manifestar" (p. 2), como "se reconhece que a sua intervenção neste domínio ainda é bastante exígua e que carece de orientações para promover uma efetiva e eficiente intervenção", no sentido do aumento "da consciência de que a promoção de um envelhecimento ativo deverá passar por uma vivência de transição para a aposentação bem-sucedida" (LOUREIRO, 2011, p. 4).

Ainda que, segundo a ENEAS (2017), existam hoje milhares de entidades de economia social espalhadas por Portugal e poderiam ser, com divulgação, uma mais valia na ocupação das pessoas reformadas, embora ainda haja um longo caminho a percorrer nesse sentido.

5. CONCLUSÃO

Tendo em conta que nos últimos anos, o envelhecimento é tido como um problema a nível mundial bem como todas as mudanças que daí advêm, sendo a reforma uma delas, é um campo que ainda necessita de

muito investimento. As modificações ocorridas com a entrada na reforma, afetam a vida dos indivíduos, o processo de transição é complexo, sendo por isso defendido por diferentes autores, cursos de formação, de capacitação e *empowerment*, de forma a facilitar a superação dos processos menos positivos e a criar novas estratégias de aprendizagem nesta fase da vida. Pensamos atendendo aos resultados, que é fundamental que sejam consideradas políticas e programas orientadores para o processo de envelhecimento bem-sucedido bem como intensificar a investigação nesta área, de forma a prestar uma melhor colaboração aos idosos em processo de pré-reforma, um período fundamental de aquisição de novas estratégias para a mudança.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANICA, A. *Envelhecer no Algarve. Perceções, perfis e qualidade de vida no envelhecimento*. In *Envelhecer no Algarve*. Universidade do Algarve, 2018. Acedido no dia 08 de maio no website: <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/10679>.
- BOGDAN, R., & BIKLEN, S. *Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora, 1994.
- BUENO, B.; VEGA, J. & BUZ, J. Desenvolvimento Social a partir da Meia-Idade. In C. Coll, Á. Marchesi, J. Palacios et al (Eds.), *Desenvolvimento Psicológico e Educação, Psicologia Evolutiva*. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- CHAPMAN, E. *Guia para planear a reforma: como planear o seu futuro e viver a reforma em plenitude*. (C. Pinto, Trad.). Lisboa: Monitor, 2002.
- ENEAS. *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025*. 2017. Acedido no dia 08 de maio no website: <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>.
- FARINHA, J. *Psicologia do Adulto e do Idoso*. Faro. Universidade do Algarve, 2018.
- FONSECA, A. M. *Reforma e Reformados*. Coimbra: Almedina, 2011.
- FONSECA, A. M. *Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos*. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto* (2), (2012). pp. 75-95. Acedido no dia 06 de maio de 2020 no website: <https://www.redalyc.org/pdf/4265/426539987006.pdf>.
- FRANÇA, L. *Repensando a aposentadoria com qualidade*. Rio de Janeiro: UNATI-UERJ, 2002.

- FRANÇA, L. H. D. F. Preparação para a Reforma: Responsabilidade individual e colectiva. *Psychologica*, (2010), (53), 47-66. Acedido no dia 05 de maio de 2020 no website: <https://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1079>.
- INE. Anuário Estatístico da Região do Algarve 2016. Lisboa, 2017. Acedido no dia 08 de maio no website: <https://www.ine.pt>.
- INE. *Projeções de População Residente 2015-2080. Destaque- Informação à Comunicação Social*, 2017. Acedido no dia 08 de maio no website <https://www.ine.pt>. <https://www.ine.pt>.
- LANCHMAN, M. *Handbook of midlife development*. New York, NY: John Wiley & Sons, Inc, 2001.
- LOUREIRO, H. Cuidar na entrada na reforma: Uma intervenção conducente à promoção da saúde de indivíduos e de famílias (Tese de doutoramento). Universidade de Aveiro, Portugal, 2011.
- LOUREIRO, H., MENDES, A., CAMARNEIRO, A., FONSECA, A., SILVA, M., CARVALHO, M. & ÂNGELO, M. *A Transição para a Reforma em Casais Portugueses*. Coimbra: Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E)/Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESEnfC), 2014.
- LUÍSA, C. *Teorias Leigas em Pessoas Idosas – Conhecer para intervir – Guia para educadores sociais e cuidadores*. Viseu: Psicossoma, 2017.
- NETO, A. *Da vida laboral à reforma: Expectativas de ocupação*. (Tese de Doutoramento em Educação). Porto: Universidade Portucalense Infante D. Henrique, 2010.
- OLIVEIRA, J. H. B. *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Porto: LivPsic, 2008.
- ONU. *Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento*. Madrid, 2002.
- PORDATA *Indicadores de envelhecimento*, 2018. Acedido a 8 de maio de 2020, no website: <https://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento-526>.
- POCINHO, R., BELO, P., SILVA, C., NAVARRO, E., PARDOS & MUÑOZ, J. Bem-estar psicológico na reforma: a importância da preparação dos trabalhadores para a transição. *Revista Lusófona de Educação*, 37, (2017), pp. 11-25 11 Doi: 10.24140/issn.1645-7250.rle37.01.
- SANTOS, J. M. *Gerontología Social*. Santiago de Compostela: Segal, 2000.