



ENVELHECIMENTO COMO PERSPETIVA FUTURA

LIVRO DE ATAS DO AGEING CONGRESS 2019

RICARDO POCINHO, PEDRO CARRANA, ESPERANZA NAVARRO-PARDO, ANA FÁTIMA PEREIRA,
CRISTÓVÃO MARGARIDO, RUI SANTOS, PEDRO BELO, CRISTINA CRUZ, BRUNO TRINDADE
COORDENADORES

PREFÁCIO: RICARDO VIEIRA

THOMSON REUTERS
ARANZADI

INCLUYE LIBRO ELECTRÓNICO
THOMSON REUTERS PROVIEW™

L. "Fatores deter-
levista de Saúde

terísticas relacio-
édica (Porto Ale-

ife of the elderly
udy. Online braz
: (suppl.):459-62.
c. php/nursing/

Nacional para o

físicos para ido-

mayor". Revista
51.

A. B., COSTA, T.
x with the func-
tivity program".
(2017), pp. 214-
0160

Capítulo XXVI

O voluntariado sénior na contemporaneidade: contributos e desafios

CLÁUDIA LUÍSA¹

1- *Universidade do Algarve (cluisa@ualg.pt)*

1. RESUMO

O envelhecimento da população é um fenómeno que, apesar de mundial, atinge em particular as sociedades ocidentais contemporâneas, e como tal tem provocado alterações na estrutura populacional, e tem criado repercussões no padrão geral do desenvolvimento societal atual.

As alterações vivenciadas pelos séniores, no pós-reforma, podem desencadear um conjunto de situações que lhes pode afetar a sua dimensão física, psíquica, intelectual, espiritual, emocional, cultural e social. A sua qualidade de vida e o bem-estar poderão também estar em causa se não equacionarmos alternativas para um envelhecimento saudável.

Entre muitas opções, consideramos que o voluntariado sénior tem vindo a ser indicado como uma das atividades que beneficiará um conjunto de mudanças na modernidade, como a melhoria dos cuidados de saúde, com efeitos sobre o prolongamento da esperança média de vida e sobre o acréscimo da qualidade de vida das pessoas idosas. Tomas e Suárez (2002), entendem que o conceito de idosos/as voluntários/as ou de voluntariado sénior integra pessoas autónomas, com mais de 65 anos e que dedicam o seu tempo a atividades sociais não remuneradas, por escolha livre, e com um elevado grau de compromisso.

Este estudo teve como principal objetivo caracterizar e descrever os aspetos relativos ao voluntariado exercido por pessoas com 65 ou mais anos, residentes na região do Algarve bem como perceber as suas

motivações e os benefícios que o voluntariado lhes proporciona, ou seja, em que medida influencia a sua vida.

Assim, desenvolvemos uma investigação não experimental, do tipo transversal e descritiva, com recurso a análise documental, a realização de inquéritos com questões abertas e fechadas bem como a observação direta de algumas atividades desenvolvidas pelos séniores. Participaram do estudo dezasseis pessoas e foi possível verificar que o voluntariado é sem dúvida uma experiência rica em conhecimentos e sentimentos.

Concluimos de um modo geral, que o voluntariado proporciona aos séniores sentimentos de bem-estar, contribuindo para a manutenção das suas redes de sociabilidade e proporcionando-lhes a oportunidade de continuar a aprender e a ensinar, sentindo-se uteis à sociedade e reduzindo sentimentos de solidão e isolamento.

Palavras-chave: Envelhecimento; Voluntariado; Qualidade de Vida.

2. INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente, pois os dados relevam-nos que o número de nascimentos está a diminuir e o número de pessoas com mais de 65 anos está a aumentar. Nos dados recolhidos em 2017, existiam em Portugal 2.194.957 idosos com um índice de envelhecimento de 148,7% em 2016 (Instituto Nacional de Estatística (INE), 2012; PORDATA, 2018). Em relação aos países da União Europeia, Portugal apresenta um dos índices de envelhecimento mais altos, sendo superado apenas pela Alemanha, pela Bulgária, pela Grécia e por Itália (INE, 2012; PORDATA, 2018).

O envelhecimento global é marcado por dinâmicas demográficas básicas, onde se destacam os baixos níveis de fecundidade e mortalidade, e a elevada esperança média de vida (FERNANDES, 2008; MALMBERG, 2006; NAZARETH, 2007; ROSA, 2012).

O processo de envelhecimento acarreta diversas mudanças para o indivíduo, o qual na maioria das vezes, não se encontra preparado para as viver. Tais mudanças, como a entrada na reforma, a perda de familiares, a viuvez, o surgimento de doenças, entre outras situações negativas levam o sénior a fazer adaptações, fruto dos desafios que lhe surgem a nível biopsicossocial, e que podem afetar o seu bem-estar.

No entanto, o facto do indivíduo entrar numa etapa da vida, onde os compromissos podem ser geridos pelo próprio, também surge como uma oportunidade para vivenciar novas realidades, que até então não tinha

tido oportunidade. Neste sentido é importante criar oportunidades para a participação ativa dos idosos na sociedade.

De entre diversas oportunidades, a aprendizagem informal, promovida através de atividades de voluntariado pode ser uma experiência bastante positiva para os mesmos, promovendo a melhoria da sua qualidade de vida (ANTUNES, 2002)."

Em Portugal, e até ao ano de 1998, não havia enquadramento jurídico para a prática do voluntariado, tendo a Lei nº71/98 sido publicada somente a 3 de novembro, onde se procurou definir conceitos, direitos e obrigações dos/as voluntários/as, salvaguardando-se a liberdade associada à prática da atividade de voluntário. Nesta lei é definido o papel que o Estado atribui ao voluntariado quando, no Artigo 5º, onde define o seu princípio geral: "O Estado reconhece o valor social do voluntariado como expressão do exercício livre de uma cidadania ativa e solidária e promove e garante a sua autonomia e pluralismo" (p. 5694). No artigo nº1º é definido voluntariado como o "Conjunto de ações de interesse social e comunitário, realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade, desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas" (p. 5694).

O conceito de voluntariado sénior, é mais específico, pois segundo TOMAS e SUARÉZ (2002) inclui pessoas autónomas com mais de 65 anos de idade e que dedicam o seu tempo a atividades sociais não remuneradas, por escolha livre e com elevado grau de compromisso, geralmente, integradas em instituições públicas ou privadas. Os autores referem ainda que os/as idosos/as dedicam-se a diversos tipos de atividades enquanto voluntários/as, definindo nove grandes categorias (TOMAS et al., 2002): 1) conservar a memória coletiva; 2) transmitir o folclore e culturas populares; 3) preservar laços intergeracionais; 4) envolver-se em problemas sociais, políticos e económicos; 5) defender os interesses dos idosos e da sociedade; 6) cuidar de outras pessoas; 7) fazer companhia e visitas; 8) realizar tarefas domésticas noutros lugares e 9) ser tutor de um idoso. As organizações onde exercem o voluntariado também são muito distintas, pois podem ser em hospitais, escolas, instituições particulares de solidariedade social que atuam em diversas realidades, entre outras.

A Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, refere o contributo dos idosos no trabalho voluntário, que segundo uma publicação divulgada em (2002) vai muito além de um papel social, pois, podem participar

em atividades de promoção dos direitos humanos, da proteção ambiental, da promoção da saúde e da paz.

As motivações para a prática do voluntariado sénior também são diversas, e encontram-se descritas na literatura. FERREIRA, PROENÇA e PROENÇA, (2008) referem cinco motivações principais: 1) Altruísmo – fazer o bem a outras pessoas; 2) Pertença – procura de integração numa atividade social, procurar uma forma de se sentir útil e integrado; 3) Valores – procurar praticar o bem junto dos outros; 4) Ego e reconhecimento social – interesse nas atividades da organização, ocupar o tempo livre com qualidade, desenvolver sentimentos de autoestima, confiança e satisfação; respeito e reconhecimento, e os contatos institucionais e 5) Aprendizagem e desenvolvimento – novos desafios e experiências, possibilidade de poder continuar a exercer uma profissão.

Relativamente aos benefícios da prática do voluntariado por pessoas séniores, eles são vários, pois influencia a sua saúde, a sua qualidade de vida, as suas relações sociais e o seu bem-estar global, de uma forma favorável. Para (LAFIN et al., 2006), o voluntário também permite evitar fenómenos de exclusão social e incentivar a participação dos idosos na sociedade onde se inserem. Os idosos encontram igualmente a possibilidade de se manterem ativos num processo de reciprocidade, pois, ao mesmo tempo que ajudam os outros, também se sentem úteis, potenciando a sua qualidade de vida (ARAÚJO & MELO, 2011; SOUZA & LAUTERT, 2008). A Organização Mundial de Saúde (OMS) (2005) considera que o voluntariado é uma atividade que fomenta o bem-estar nos idosos, levando a uma visão multifacetada e multifatorial, presente no conceito de envelhecimento ativo, proposto por esta organização (SOUZA & LAUTERT, 2008; BRANQUINHO, 2014).

ONYX e WARBURTON (2003), defendem igualmente, uma relação positiva entre o voluntariado e a saúde em idosos, havendo evidências consistentes nas taxas de morbilidade, índices de saúde funcionais, de satisfação com a vida, influenciados pelo exercício de voluntariado. Dados também corroborados por (HASKI-LEVENTHAL, 2009), que menciona haver uma correlação global positiva entre o voluntariado e a perceção da saúde, a satisfação com a vida, a esperança de vida e a prevenção da depressão.

O voluntariado num estudo de BRANQUINHO (2014), também demonstrou haver diversos benefícios para os participantes, pois permite manter a interação social, bem como o exercício de competências físicas e mentais. (SILVA, 2014)

Quanto às características dos indivíduos que praticam voluntariado alguns estudos mostram-nos que quem apresenta uma maior escolaridade

se dedicam a atividades mais intelectuais (HANK & ERLINGHAGEN, 2009), que quer homens como mulheres idosas praticam o voluntariado (MCMUNN, NAZROO, WAHRENDORF, BREEZE, & ZANINOTTO, 2009). O estado civil também parece ser uma variável com fortes correlações com a prática do voluntariado, pois os que mais o praticam são os/as viúvos/as e os solteiros/as (GROENOU & DEEG, 2010).

Independentemente da natureza do voluntariado, estudos relevam (VAN, 2000) que o voluntariado sénior tem um efeito psicológico positivo associado ao bem-estar físico ao longo do tempo. Assim, é possível compreender que as mudanças que ocorrem nesta fase da vida poderão ser uma influência para a tomada de decisão de fazer voluntariado.

Concluimos que a prática de voluntariado pelos seniores é bastante positiva e facilitadora de novas vivências, sendo encarada pelos menos com grande responsabilidade, dedicação e altruísmo, sendo o voluntariado sénior é um excelente promotor de um envelhecimento ativo, importante para toda a sociedade.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1. MÉTODOS

Trata-se de uma investigação não experimental, do tipo transversal e descritiva assente num paradigma misto, dado ser uma investigação quantitativa e qualitativa (VILELAS, 2009; RIBEIRO, 2007). O primeiro tipo de investigação caracteriza-se por se expressar através de números, salientando a medição e análise de relações causais entre variáveis (DENZIN & LICONLN, citado por RIBEIRO, 2007), sendo possível quantificar opiniões e informações, obedecendo ao paradigma clássico – positivismo (Vilelas, 2009). Por oposição, a investigação qualitativa salienta a construção social da realidade, as relações próximas entre o investigador e o que está a ser estudado (RIBEIRO, 2007)

A recolha de dados realizou-se através da aplicação de um questionário com questões estruturadas e semiestruturadas. GHIGLIONE e MATALON (1997) afirmam que por norma os questionários são constituídos pelos dois tipos de questões. De referir que as questões semiestruturadas foram submetidas a análise de conteúdo e respetiva categorização da informação. O questionário era constituído por duas seções, uma de caracterização demográfica, com oito questões e uma outra sobre Voluntariado Sénior composta por dezoito questões. A distribuição dos questionários foi realizada on-line através da ferramenta "Formulários do

Google", dado que permite recolher e organizar informações de forma gratuita e rápida. Antes de qualquer recolha de dados, os inquiridos foram contactados telefonicamente e foi-lhes explicado que o estudo obedecia a regras de confidencialidade e que os resultados seriam somente para fins de investigação.

É ainda de salientar a utilização da análise documental, que nos permitiu aceder aos estudos já realizados sobre a temática em questão.

3.2. AMOSTRA

A amostra é outro aspeto igualmente importante de uma investigação. Uma amostra é caracterizada por "um grupo de sujeitos ou objetos selecionados para representar a população inteira de onde provieram" (CHARLES, 1998, p.145, citado por COUTINHO, 2012, p. 89). Existem amostras probabilísticas e não probabilísticas e dentro das primeiras existem vários tipos, tendo utilizado a amostragem probabilista aleatória simples nesta investigação.

Participaram neste estudo 16 pessoas, com idades compreendidas entre 65 anos e os 78 anos de idade. 85,7% (12 indivíduos) são do género feminino e 14,3% (2 indivíduos) do masculino. Relativamente ao estado civil, a maioria são casados/as 71,4% (10 indivíduos), 14,3% (2 indivíduos) são viúvos/as e 7,1% (1 indivíduo é divorciado/a e outro/a solteiro/a). 71,4% (10 indivíduos) são reformados/as e 28,6% (4 indivíduos) ainda não são. Quanto ao nível de escolaridade, a maioria 57,1% (9 indivíduos) possuem o ensino superior, 21,4% (3 indivíduos) o ensino secundário, 14,3% (2 indivíduos) o ensino primário e 7,1% (1 indivíduo) não sabe ler nem escrever. Atualmente, a maioria vive com cônjuge, 71,4 (10 indivíduos) e 28,6% (4 indivíduos) vivem sozinhos/as.

Quanto à profissão exercida é variável, pois temos pessoas que foram trabalhadores da função pública, 85,7% (12 indivíduos) e outros que trabalharam por conta de outrem, 14,3% (2 indivíduos). Todos os participantes da amostra vivem no Algarve, em diferentes concelhos (Albufeira, Faro, Olhão, Loulé e Quarteira) e fazem voluntariado no Banco Alimentar Contra a Fome e na Liga Portuguesa Contra o Cancro.

3.3. OBJETIVOS

Este estudo tem como objetivo geral caracterizar e descrever diversos aspetos relativos ao voluntariado exercido por pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, no Algarve.

E como objetivos específicos: conhecer a percepção dos voluntários relativamente à importância de implementação de projetos de voluntariado sénior; perceber o que leva indivíduos a fazer voluntariado após a reforma; compreender as suas motivações para a prática do voluntariado; conhecer os principais benefícios que o voluntariado lhes proporciona, quer em termos de saúde, qualidade de vida, social; saber se os voluntários conhecem os seus direitos e deveres e perceber em que medida o voluntariado mudou a sua vida.

3.4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

De seguida iremos apresentar os resultados mais expressivos deste estudo exploratório, onde participaram 16 indivíduos, embora nem todos tenham respondido às questões na sua globalidade, sendo essa a justificação para o número variável de respostas.

O 1º bloco do questionário era composto por questões relativas ao Voluntário Sénior. A 1ª questão era "O que representa para si ser voluntário/a". Após a análise de conteúdo encontramos duas categorias principais: 1ª) ajudar o outro, com 12 respostas e a 2ª) sentir-se útil, com 2 respostas. Atualmente 78,6% (11 indivíduos) faz voluntariado e 21,4% (3 indivíduos) não faz. A maioria das pessoas fazem o voluntariado na área da saúde, na área alimentar e na área da deficiência. Destacam-se como instituições de acolhimento, o Banco Alimentar Contra a Fome e a Liga Portuguesa Contra o Cancro.

Quando questionados se tiveram formação antes de iniciarem o voluntariado, 90,9% (10 indivíduos) respondem afirmativamente. Atualmente realizam 2/3 horas de voluntariado por semana (63,7% - 7 indivíduos). A maioria, 69,2% (9 indivíduos) conhece os seus deveres e direitos enquanto voluntário. Nos direitos destacam: dispor de um cartão de identificação de voluntário; exercer o trabalho voluntário em condições de higiene e segurança e ter formação específica. Quanto aos principais deveres destacam: ser responsável e cumprir com os compromissos; respeitar os princípios deontológicos da instituição e atuar de forma diligente, isenta e solidária.

Quando questionados sobre "De entre as características que se seguem quais pensa serem as mais indicadas para ser um bom voluntário/a?". As variáveis mais selecionadas foram a simpatia, o saber escutar, a disponibilidade e o saber trabalhar em equipa com 12 respostas, seguindo-se a motivação, o respeito e o compromisso com 11 respostas. A resposta "Não e Não sei" não se mostraram significativas, como se pode constatar na Tabela 1.

Tabela 1. Características dos voluntários

Características	Sim	Não	Não sei
Simpatia	12		
Conhecimento técnico	7	4	1
Amizade	6	4	1
Saber escutar	12		
Motivado	11		
Respeito	11		
Disponibilidade	12		
Compromisso	11	1	2
Polivalente	7		
Participativo	10		
Saber trabalhar em equipa	12		

Relativamente aos benefícios que a prática do voluntariado proporciona aos séniores, obtivemos 12 respostas, onde se destacam o proporcionar-lhes bem-estar, ampliar as suas relações sociais e sentir-se bem psicologicamente, emocional ou mentalmente, como se pode observar na Tabela 2.

Tabela 2. Benefícios do voluntariado

Características	Sim	Não	Não sei
Ter saúde	4	5	1
Ter qualidade de Vida	6	4	
Para não ter pensamentos negativos	3	7	
Ampliar as relações sociais	11		
Quebrar o isolamento	4	7	
Proporciona bem-estar	12		
Quebrar a solidão	2	8	
Sentir-se bem psicologicamente, emocional ou mentalmente	10	1	

Quando questionados se o voluntariado mudou a sua vida, todos os inquiridos responderam afirmativamente. Das duas categorias mais expressivas, uma é o facto de perceber a realidade dos outros, com 10 respostas e a outra de se sentirem úteis com 4 respostas.

Também colocamos a questão "Considera que o voluntariado Sénior deverá ser promovido?" e das 14 respostas obtidas, 11 indivíduos responderam

voluntários

	Não	Sim
	4	1
	4	
	1	

rática do voluntariado para idosos, onde se destacam as relações sociais e sentir-se útil, como se pode observar na

o voluntariado

	Não	Sim

que sim. A estratégia para divulgar o voluntariado sénior passa, na opinião dos inquiridos, por criar feiras de voluntariado, fazer divulgação nas estruturas locais, organizar um banco de voluntariado sénior, entre outras. Dependem igualmente que essa divulgação/sensibilização para o voluntariado deve começar na família e na escola, promovendo nas crianças sentimentos de altruísmo e de empatia para com o outro. A maioria dos voluntários (80% - 12 pessoas) considera que o voluntariado praticado por idosos é uma mais valia para a sociedade e para as suas problemáticas. Isto porque poderá preencher as lacunas do Estado, promover-lhes uma vida mais ativa, criar novas amizades e laços sociais, rentabilizar os seus conhecimentos e experiências de vida, de forma a evitar sentimentos de solidão e isolamento.

Os dados supramencionados são corroborados pelas investigações de autores como Antunes, (2002); Branquinho, (2014); Ferreira, Proença e Pereira, (2008); Silva, (2014) e a OMS (2005), que referem a importância do voluntariado sénior para a melhoria das condições de saúde, para a promoção do bem-estar e do sentimento de pertença dos idosos e para facilitar as relações sociais e de promoção da qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Com a presente investigação, mesmo que exploratória e com uma amostra limitada foi possível perceber que o tema do Voluntariado Sénior merece ser investigado, pois existem poucos estudos, especialmente em Portugal, onde os seniores partilham as suas perceções/opiniões acerca do voluntariado.

Com base nos resultados sugerem a atuação do trabalho voluntário como um bom promotor da qualidade de vida dos idosos voluntariados a vida. É igualmente uma atividade promotora de relações sociais bem como de bem-estar psicológico.

Os resultados sugerem ainda que o voluntariado representa ajudar o próximo e sentir-se útil, capaz de promover o bem-estar e a qualidade de vida. Os voluntários devem ser pessoas simpáticas, com vontade de escuta e disponibilidade, com competências de comunicação e com alto nível de dever, respeito e compromisso.

Para além de um delineamento transversal, é preciso desenvolver estudos com cautela. Dessa forma, aconselha-se que se utilizem outras metodologias, que acompanhem os voluntários ao longo do tempo, havendo um grupo de controlo. Também

há a limitação da generalização dos resultados, pois o grupo de idosos é muito restrito.

No entanto, parece não existir dúvidas quanto à importância do voluntariado sénior como promotor de sentimentos positivos e de qualidade de vida para os séniores e como um compromisso cívico de grande valor social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANTUNES, M., *Caracterização de Voluntários. Voluntários Idosos*. Lisboa: Comissão Nacional para o Ano Internacional dos Voluntários, 2002.
- ARAÚJO, L., & MELO, S., *Relacione-se com os outros*. In O. Ribeiro & C. Paúl (Coord.), *Manual de Envelhecimento Activo*, Lisboa: Lidel, 141–167, 2011.
- BRANQUINHO, S., *Voluntariado sénior: seu impacto na qualidade de vida e características de personalidade subjacentes*. (Tese de Mestrado). Instituto Universitário de Ciências da saúde, Granda, 2013. Acedido no dia 05 de maio de 2019 no Website: <https://repositorio.cespu.pt/handle/20.500.11816/307>.
- COUTINHO, C., *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina, 2012.
- DECRETO-LEI n.º 71/98, de 3 de novembro – Bases do enquadramento jurídico do voluntariado.
- FERREIRA, M., PROENÇA, T., & PROENÇA, F., “As motivações no trabalho voluntário”. *Revista Portuguesa e Brasileira de Gestão*, Vol. 7(3), (2008), PP. 43–53.
- FERNANDES, A. A., *Questões demográficas: demografia e sociologia da população*. 1ª ed. Lisboa: Edições Colibri, 2008.
- GHIGLIONE, R., & MATALON, B., *O Inquérito Teoria e Prática*. Oeiras: Celta Editora, 1997.
- GROENOU, M., & DEEG, D., “Formal and informal social participation of the ‘young-old’ in The Netherlands in 1992 and 2002”. *Ageing & Society*, 30, (2010), pp. 445–465.
- HANK, K., & ERLINGHAGEN, M., “Dynamics of volunteering in older Europeans”. *The Gerontologist*, 50 (2), (2009), pp. 170–178.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA (INE), *Censos 2011 Resultados definitivos – Portugal*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística, 2012.

- LAFIN, S. H. F. et al., Trabalho voluntário. In Elizabete V. Freitas et al (Org.), *Tratado de Geriatria e Gerontologia*, (2ª Edição), 1420–1423. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- MALMBERG, B., *Global Population Ageing, Migration and European External Policies*. Biblioteca ESEC, 2006. Acedido no dia 02 de maio de 2019 no Website: http://biblioteca.esec.pt/cdi/ebooks/docs/Global_population.pdf.
- MCMUNN, A., NAZROO, J., WAHRENDORF, M., BREEZE, E., & ZANNOTTO, P., "Participation in socially-productive activities, reciprocity and wellbeing in later life: baseline results in England". *Ageing & Society*, 29, (2009), pp. 765–782, Cambridge University Press.
- NAZARETH, J. M., *Demografia – A Ciência da População*. (2ª Edição). Queluz de Baixo: Editorial Presença, 2007.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). (2005). *Envelhecimento Activo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.
- ONYX, J., & WARBURTON, J., "Volunteering and Health among Older People: a review". *Australasian Journal on Ageing*, 22 (2), (2003), pp. 65–69.
- PORDATA, *Municípios: Índice de dependência de idosos, 2018* Acedido no dia 01 de maio de 2019 no Website: <https://www.pordata.pt/Municipios/%C3%8Dndice+de+depend%C3%AAncia+de+idosos-461>.
- RIBEIRO, J., *Metodologias de investigação em psicologia e saúde*. Porto: Legis Editora, 2007.
- ROSA, M., *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Lisboa: Relógio D'Água Editores, 2012.
- SILVA, T., *O voluntariado como forma de reorganização da vida após a reforma*. (Tese de Mestrado). Instituto Politécnico de Leiria, Leiria, 2014 Acedido no dia 12 de maio de 2019 no Website: <https://iconline.ipleiria.pt/handle/10400.8/2750>.
- SILVA, P., *A arte do voluntariado: processo de transição da "vida ativa" para a reforma: a experiência dos voluntários da Entrajuda e do Banco Alimentar de Lisboa*. (Tese de Mestrado). Universidade Lusófona, Lisboa, 2017 Acedido no dia 03 de maio de 2019 no Website: <http://hdl.handle.net/10437/8750>.
- SOUZA, L., & LAUTERT, L., Trabalho voluntário: uma alternativa para a promoção da saúde de idosos. *Revista da Escola de Enfermagem*, 42, (2008), pp. 371–376.

TOMÁS, M., TOMÁS, E., & SUARÉZ, J., Voluntariado de Mayores: ejemplo de envejecimiento participativo y satisfactorio. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado, Universidad de Zaragoza*, dezembro, 045, (2002), pp. 107-128.

VAN WILLIGEN, M., Differential Benefits of Volunteering Across the Life Course. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 55B (5), (2000), pp. 308-318.

VILELAS, J., *Investigação - O processo de construção do conhecimento*. Lisboa: Edições Sílabo, 2009.