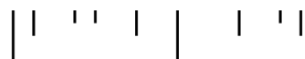


A rede social do idoso... espaço de  
oportunidades na prevenção do  
isolamento social

Edgar Reis

Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação de Lisboa para  
obtenção de grau de mestre em Educação Social e Intervenção  
Comunitária

2024-2025



# A rede social do idoso... espaço de oportunidades na prevenção do isolamento social

Edgar Reis

Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação de Lisboa para  
obtenção de grau de mestre em Educação Social e Intervenção  
Comunitária

Orientadora: Professora Doutora Maria João Hortas

## Júri

Presidente: Professora Doutora Kátia Sá

Arguente: Professora Doutora Luísa Delgado

Orientadora: Professora Doutora Maria João Hortas

2024-2025

| ' ' | | ' ' |

## **Resumo**

Na atualidade, o número de população envelhecida e a esperança média de vida têm vindo a aumentar, quer a nível nacional como europeu. Neste contexto, torna-se relevante equacionar a forma como as relações de proximidade podem ajudar a atenuar e prevenir as situações de isolamento social na população idosa.

Inscrevendo-se nesta temática, o presente estudo tem como objetivos: (i) caracterizar e mapear as respostas sociais de apoio aos idosos na freguesia de Corroios; (ii) caracterizar as conceções dos idosos sobre a sua rede social de apoio; (iii) compreender, na perspetiva dos idosos, os contributos da rede social de apoio na diminuição do isolamento social.

Para dar resposta aos objetivos definidos, desenvolveu-se um estudo de natureza qualitativa, com recurso a entrevistas semi-estruturadas a 45 idosos residentes na freguesia de Corroios, que foram posteriormente submetidas a análise de conteúdo. Os resultados revelam que a rede social destes idosos é composta fundamentalmente pela família, amigos e vizinhos. Vivem, maioritariamente, acompanhados, mas ainda assim, afirmam que a sua rede social é fundamental nos diversos contactos que realizam diariamente, quer seja pessoalmente ou telefonicamente. Das diferentes estratégias para diminuir o isolamento social, destaca-se o convívio nos parques/jardins e cafés e as ocupações da rotina diária. Através das ocupações mencionadas pelos idosos, é possível identificar que estas são maioritariamente realizadas com o intuito de se encontrarem com outras pessoas, destacando-se a atividade motora (realização de caminhada) e a sociabilização, quer a partir de casa como em espaços exteriores, priorizando também a sua autonomia.

**Palavras-Chave:** Envelhecimento; Isolamento Social; Rede Social do Idoso.

## **Abstract**

In recent years, both the proportion of older adults and average life expectancy have continued to rise, both nationally and across Europe. In this context, it is important to consider how close social relationships may contribute to mitigating and preventing situations of social isolation among the elderly population.

Within this scope, the present study aims to: (i) identify and map the social support services available to older adults in the parish of Corroios; (ii) examine how older adults perceive their own social support networks; and (iii) understand, from their perspective, the ways in which these networks help reduce social isolation.

To meet these objectives, a qualitative study was carried out using semi-structured interviews with 45 older residents of the parish of Corroios, which were later subjected to content analysis. The results show that participants' social networks are mainly composed of family members, friends, and neighbours. Although most of them do not live alone, they still emphasise the essential role of their social network in the daily interactions they maintain, whether face-to-face or by telephone. Among the strategies identified for reducing social isolation, socialising in parks, gardens, and cafés, as well as engaging in routine daily activities, emerged as particularly relevant. The activities mentioned by the participants indicate that these are largely carried out with the intention of meeting and interacting with others, with particular emphasis on physical activity (such as walking) and social engagement, both at home and in community spaces, while also valuing their personal autonomy.

**Keywords:** Aging; Social isolation; Social Relationships of the Elderly.

# Índice Geral

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>1</b>
<b>2. ENVELHECIMENTO E ISOLAMENTO SOCIAL ... O LUGAR DA REDE SOCIAL. 4</b>	<b>4</b>
2.1. Envelhecimento... contrariar o isolamento social.....	5
2.2. Envelhecimento... discussão do conceito .....	8
2.3. Envelhecimento... as respostas a nível político .....	10
2.4. Isolamento social versos inclusão... a importância dos apoios/redes sociais do idoso .....	12
2.4.1. Saúde, limitações físicas... os riscos do isolamento .....	13
2.4.2. A rede social do idoso... suporte para a inclusão .....	14
2.5. As investigações sobre o envelhecimento em Portugal... breve estado da arte. ....	16
<b>3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....</b>	<b>17</b>
3.1. Desenho Metodológico .....	18
3.2. Definição da problemática e dos objetivos de investigação .....	19
3.3. Técnicas e instrumentos de recolha e análise de informação .....	22
3.3.1. Recolha de informação estatística.....	22
3.3.2. Análise documental e mapeamento das respostas sociais da freguesia .....	23
3.3.3. A entrevista .....	25
3.4. Os participantes no estudo .....	31
3.5. Procedimentos éticos .....	32
<b>4. A CONSTRUÇÃO DA REDE SOCIAL DOS IDOSOS DA FREGUESIA DE CORROIOS .....</b>	<b>34</b>
4.1. Caracterização sociodemográfica do território de realização do estudo.....	35
4.2. Respostas Sociais de apoio aos idosos na freguesia de Corroios .....	41
4.3. Concepções dos idosos sobre a sua rede social de apoio.....	48
4.3.1. Espaços de sociabilidade na freguesia de Corroios .....	49
4.3.2. Participantes na rede social do idoso .....	55
4.3.3. Protagonistas na rede social de apoio de maior proximidade .....	59
4.3.4. Os membros permanentes da rede.....	63
4.3.5. Algumas debilidades de uma rede social permanente.....	66
4.3.6. As atividades que integram a rotina diária e intensificam a rede de contactos. 70	
4.4. Contributos da rede social de apoio na diminuição do isolamento social .....	76
4.4.1. Relações de proximidade e isolamento social.....	77
4.4.2. Estratégias e ações para diminuir as situações de isolamento social .....	80
4.4.3. Relações laborais do passado que perduram no presente .....	85
4.4.4. Concepções sobre o isolamento social na freguesia .....	90
<b>5. CONCLUSÃO .....</b>	<b>98</b>
<b>6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>105</b>

<b>ANEXOS .....</b>	<b>115</b>
<b>Anexo A – Esperança de vida aos 65 anos.....</b>	<b>116</b>
<b>Anexo B – Guião da entrevista.....</b>	<b>117</b>
<b>Anexo C – Principais ocupações da população idosa .....</b>	<b>118</b>

## **ÍNDICE DE FIGURAS:**

<b>Figura 1 – Nuvem de Palavras .....</b>	<b>16</b>
<b>Figura 2 – Mapeamento dos espaços onde foram aplicadas as entrevistas.....</b>	<b>26</b>
<b>Figura 3 – Localização do Concelho do Seixal.....</b>	<b>35</b>
<b>Figura 4 – Localização da freguesia de Corroios .....</b>	<b>36</b>
<b>Figura 5 - Referências que combinam diferentes possibilidades de contacto .....</b>	<b>61</b>
<b>Figura 6 - Referências que combinam pessoas com quem partilham habitação .....</b>	<b>65</b>
<b>Figura 7 - Referências que combinam a visita/presença de família, amigos e vizinhos .....</b>	<b>77</b>

## ÍNDICE DE TABELAS:

Tabela 1 – Técnicas de recolha de informação .....	22
Tabela 2 – Questões organizadas por objetivos.....	27
Tabela 3 – Faixa etária e sexo da população entrevistada.....	31
Tabela 4 – Indivíduos a residir sozinhos, por sexo e local de residência, em relação à população total, 2021 .....	37
Tabela 5 – Indivíduos a residir sozinhos, por sexo e local de residência, com 65 e mais anos, 2021 .....	38
Tabela 6 – Indivíduos a residir sozinhos, sexo masculino, com 65 e mais anos, 2021 .....	38
Tabela 7 – Indivíduos a residir sozinhos, sexo feminino, com 65 e mais anos, 2021 .....	39
Tabela 8 – População residente com mais de 65 anos de idade, 2021 .....	40
Tabela 9 – Índice de dependência de idosos: Relação entre a população idosa e a população em idade ativa .....	41
Tabela 10 – Conhecimento das respostas sociais.....	46
Tabela 11 – Espaços frequentados pelos entrevistados.....	53
Tabela 12 – Rede de apoio dos entrevistados.....	56
Tabela 13 – Referências às pessoas de contacto em situação de necessidade de apoio .....	60
Tabela 14 – Pessoas com quem vive.....	64
Tabela 15 - Pessoas com quem vive -% de referências face ao total.....	65
Tabela 16 – Sentimento de solidão.....	66
Tabela 17 - Principais ocupações da população entrevistada .....	70
Tabela 18 - Destinatários dos contactos realizados por telemóvel.....	73
Tabela 19 - Intervenientes nas relações de proximidade .....	77
Tabela 20 – Intervenientes nas relações de proximidade .....	78
Tabela 21 - Estratégias para evitar/contrariar o isolamento social.....	81
Tabela 22 - Relações de proximidade construídas no local de trabalho.....	86
Tabela 23 - Conhecimento sobre população idosa que reside só.....	90
Tabela 24 - Conhecimento sobre apoios a idosos que residem sós.....	91

## **ABREVIATURAS**

**AURPIC: Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Corroios**

**AURPIM: Associação Unitária De Reformados, Pensionistas e Idosos de Miratejo**

**ERPI: Estrutura Residencial para Pessoas Idosas**

**IPSS: Instituição Particular de Solidariedade Social**

**PSP: Polícia de Segurança Pública**

**SAD: Serviço de Apoio Domiciliário**

# 1. INTRODUÇÃO

| ' ' | | ' ' |

## 1. Introdução

O envelhecimento é uma característica da sociedade contemporânea europeia, em geral, e da portuguesa, em particular. De acordo com os dados recentes do Eurostat, a população com mais de 65 anos é, na Europa, aproximadamente um quinto do total (20,7%) e, em Portugal, tem um peso relativo de cerca de 24%. Por seu turno, os índices de envelhecimento têm aumentado de forma muito rápida, assumindo Portugal o segundo lugar entre os países da União Europeia, em que o peso relativo de idosos por cada 100 jovens é mais elevado, em 2024 este valor era de 192,4%. (Marques da Costa & Louro, 2023). A transformação rápida, na estrutura etária da população portuguesa, é evidente pelo peso que os mais velhos têm assumido. Temos hoje uma sociedade em que a longevidade é maior, o que coloca novos desafios em âmbitos diversos, da economia, da saúde e da própria sociedade. A garantia de cuidados de saúde para os mais velhos é fundamental, tal como de condições materiais, mas importa também acautelar condições sociais que assegurem um envelhecimento de qualidade. Neste sentido, o estudo destas últimas, assume relevância particular no âmbito do mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária. As realidades dos idosos são diversas, não só resultado da sua situação económica e de saúde, mas também das suas vivências e dos laços construídos e que constroem nas suas redes de proximidade. A diversidade de realidades sociais que caracteriza as vivências de cada idoso, de acordo com o contexto territorial que habita, e as redes sociais que daí resultam, são, na nossa perspetiva, um importante objeto de estudo.

De acordo com Afonso, (2015) “O conjunto das pessoas com as quais o ser humano estabelece relação, é frequente designar de rede social.” (p. 15). A não existência desta relação pode conduzir o ser humano à vivência de situações de isolamento social. Na presente investigação dedicamo-nos à análise da rede social da pessoa idosa, procurando compreender de que forma as relações de proximidade que esta estabelece são importantes no seu quotidiano e qual o papel destas na prevenção ou atenuação de situações de isolamento social. Este é definido, no site do SNS 24, como a ausência de contacto a nível social, podendo desencadear sentimentos de solidão. Por seu turno, a análise do papel das redes sociais na integração do idoso na sociedade, é de grande

pertinência para a Educação Social, pela leitura crítica sobre o processo de envelhecimento, mas, também, pela urgência da existência de redes que contribuam, de forma efetiva, para a integração social do idoso (Afonso, 2015).

Pela reflexão que acabamos de fazer, a presente investigação justifica-se por ter como intenção compreender como se constitui e quem integra a rede social do idoso, e como a existência da mesma influencia a integração social da pessoa idosa. A pessoa idosa ao estar integrada socialmente, acaba por manter as relações de proximidade já existentes e estabelecer novas relações, contrariando o isolamento social. Este caracteriza-se pela falta de contacto social, mas também pela “ausência de envolvimento na comunidade ou com o mundo exterior.” (SNS 24), evidenciando a importância da integração na comunidade que se habita e com a qual se estabelece algum tipo de relação. O presente estudo, ao focar-se na rede social do idoso, contribui para identificar as causas que levam esta população idosa estar isolada, as estratégias para atenuar estas situações e os intervenientes, pessoas ou entidades sociais, que fazem parte da rede social desta população. Para Maia, et al., (2016), a rede social do idoso pode ser constituída por familiares, amigos, vizinhos e redes formais de apoio, que sustentem um suporte para os mesmos. Dito isto, é preponderante compreender qual a influência desta rede social na vida da pessoa idosa e qual o seu papel, pois desempenha “um papel fundamental no que respeita aos idosos dado que o sentimento de ser amado e valorizado, a pertença a grupos de comunicação e obrigação recíprocas, levam os indivíduos a escapar ao isolamento e ao anonimato.” (Silva, 2014, p.46).

Este estudo tem como território a freguesia de Corroios, localizada em contexto urbano, no concelho do Seixal, albergando entre a sua população residente um grupo de 22,01% com mais de 65 anos. De acordo com o Pordata (2024), em 2024 o Município do Seixal, tinha uma população residente com mais de 65 anos superior à população residente com menos de 15 anos. Comparativamente ao índice de envelhecimento, este tem vindo a aumentar significativamente, sendo que passou de 1,46 em 2021, para 1,52 em 2024. Corroios é uma das freguesias urbanas do país com população envelhecida, sendo que na atualidade 19,99% da população com mais de 65 anos reside só. Como problemática para a investigação definimos, *Quais as conceções que os idosos têm da sua*

*rede social e da importância desta para prevenir e atenuar situações de isolamento social?* A construção da resposta a esta problemática é orientada pelos seguintes objetivos: (1) *caracterizar e mapear as respostas sociais de apoio aos idosos na freguesia de Corroios*; (2) *caracterizar as conceções dos idosos sobre a sua rede social de apoio*; (3) *compreender, na perspetiva dos idosos, os contributos da rede social de apoio na diminuição do isolamento social*.

Em termos metodológicos recorreremos à entrevista semiestruturada, técnica fundamental numa pesquisa de natureza qualitativa com população mais velha, com a qual é fundamental construir relações de confiança, através do contacto próximo com cada participante. Ao longo da investigação são dois os conceitos estruturantes, isolamento social e rede social do idoso, que ajudam a construir o quadro teórico que também sustenta a definição e estrutura dos instrumentos de pesquisa, neste caso o guião da entrevista, procurando desta forma direccionar as questões em conformidade com o tema em estudo.

O presente documento organiza-se em cinco capítulos, o primeiro é composto pela introdução, seguindo-se o segundo, o enquadramento teórico, em que são abordados os diferentes conceitos de envelhecimento, isolamento social, os riscos para o isolamento social, a rede social do idoso, as repostas a nível político e por fim uma breve análise das investigações realizadas sobre o envelhecimento em Portugal. O terceiro capítulo é composto pelos procedimentos metodológicos, nomeadamente, pela definição da problemática e objetivos do estudo, das técnicas e instrumentos utilizados para a recolha de informação, seguindo-se a caracterização dos participantes no estudo e, por fim, os procedimentos éticos. O quarto capítulo organiza-se a partir dos três objetivos do estudo, sendo neste ponto que se apresentam e analisam os dados obtidos, através da análise documental e da através da entrevista semi-estruturada. O último capítulo, reúne as principais conclusões emergentes de cada objetivo, que permitem responder à problemática e que apontam para as limitações identificadas assim como para as perspetivas de continuidade futura de estudos desta natureza no âmbito da Educação Social.

2. ENVELHECIMENTO E  
ISOLAMENTO SOCIAL . . . O  
LUGAR DA REDE SOCIAL

| ' ' | | ' ' |

## **2.1. Envelhecimento... contrariar o isolamento social**

O aumento da idade média de vida é uma realidade da demografia das sociedades contemporâneas que desafia a olhar para o envelhecimento como uma questão social relevante que requer uma intervenção holística sustentada, reconhecendo a

grande diversidade de características do indivíduo idoso, não havendo um perfil único no que respeita às condições físicas, mentais, sociais, económicas, etc., constituindo, porventura, o grupo demográfico que apresenta maior diversificação. (Marques da Costa, Marques da Costa & Louro, 2023, p. 10).

As estatísticas demográficas mundiais evidenciam o envelhecimento populacional como uma questão mundial em rápido crescimento, resultado do aumento da população idosa e do aumento da longevidade, consequência do acréscimo da esperança média de vida. Segundo a World Health Organization (2022), em 2030, prevê-se que uma em cada seis pessoas no mundo tenha 60 ou mais anos de idade, e em 2050, os quantitativos da população com mais de 60 anos alcancem 2,1 mil milhões, dos quais 426 milhões acima dos 80 anos (Marques da Costa, Marques da Costa & Louro, 2023).

Nos dados da Pordata (2023) é possível verificar este aumento da população idosa, sendo uma preocupação a nível nacional e europeu, com Portugal a ocupar o sétimo lugar entre os países da Europa em que se espera viver mais tempo (Anexo 1).

O envelhecimento está associado ao declínio dos níveis de saúde física e mental, com implicações na “redução das interações sociais e ao aumento da dependência de outros, podendo originar situações de isolamento, exclusão social e menor qualidade de vida” (Marques da Costa, Marques da Costa & Louro, 2023, p. 10). De acordo com Cabral et al., (2013), com o avançar da idade existem alguns riscos a ter em consideração, tais como o isolamento social e a solidão.

Os conceitos de isolamento social e solidão alicerçaram desde o início a presente investigação, procurando a sua compreensão e explorando a sua adequação às intencionalidades da investigação, em particular a sua relação com a compreensão dos processos de construção da rede social do idoso.

Cabral et al., (2013), referem que “viver sozinho seja frequentemente equiparado a isolamento social ou mesmo a solidão, importa antes de se presumir essa equivalência, identificar os eventos decisivos que conduzem a essa situação e investigar o modo como ela é vivenciada.” (p.26). Assim, apesar destes dois conceitos serem frequentemente equiparados, têm significados distintos, porque um idoso ao viver sozinho não está propriamente numa situação de isolamento social e é necessário perceber cada realidade. A análise da literatura permitiu-nos perceber estes dois conceitos numa perspetiva geral, isto é, sem que estejam associados exclusivamente ao envelhecimento, mas sim à população em geral.

Segundo as conceções veiculadas pelo site do SNS, qualquer pessoa pode sofrer de isolamento social independente do meio em que vive, sendo que existem fatores de risco que podem influenciar este isolamento, a nível psicológico ou social. Relativamente ao conceito de solidão, de acordo com os mesmos dados do SNS, qualquer pessoa pode passar por este sentimento de ausência de contacto, em que não existe uma relação de proximidade suficiente para se sentir apoiada. Apesar de serem dois conceitos distintos, o “isolamento social pode desencadear o sentimento de solidão.” (SNS, 2024, s.p.).

Numa notícia publicada no site da Euronews<sup>1</sup>, é possível conhecer o projeto *i2i* que intervém na luta contra o isolamento social e a solidão, em que Elin Thygesen, coordenadora do projeto, explica a diferença entre estes dois conceitos, dizendo que “O isolamento social tem a ver com a rede. Há uma falta de rede. Quando falamos de solidão, é mais um sentimento emocional ou subjetivo de se estar sozinho. Portanto, são dois conceitos diferentes. Mas andam juntos.” (Velez, 2023, s/p).

Nesta mesma perspetiva, Jong Gierveld, Tilburg e Dykstra (2006) citados por Nunes (2021), defendem que o isolamento social tem características específicas de uma determinada realidade, estando associado a uma fraca rede social ou a falta da mesma, quer seja em contexto familiar ou fora do mesmo.

---

<sup>1</sup> <https://pt.euronews.com/my-europe/2023/10/23/o-que-diferencia-a-solidao-do-isolamento>

De acordo com os dados do SNS (2024, s.p.)<sup>2</sup>, o isolamento social é “ausência de contacto social ou familiar”, “ausência de envolvimento na comunidade ou com o mundo exterior” e a “ausência ou dificuldade no acesso a serviços.”. Este conceito é o que se enquadra na problemática definida porque é nosso objetivo compreender de que forma a rede social de apoio do idoso pode ter ou não relação com o isolamento social. Para tal é necessário perceber em que consiste a rede social do idoso, que na perspetiva de Maia, et al., (2016), pode ser constituída por familiares, amigos, vizinhos e redes formais de apoio, que sustentem um suporte para os mesmos através dos diferentes serviços e recursos. A rede social do idoso, além de poder identificar e sinalizar alguma alteração de rotina, contribui para o bem-estar do idoso, através do apoio prestado e tempo dispensado, contrariando desta forma o isolamento social. Dito isto e de acordo com Cabral et al., (2013), é importante para o bem-estar da pessoa as suas relações de proximidade, sendo que “o tempo passado com os outros, sejam familiares, amigos, vizinhos ou colegas, e as actividades realizadas em conjunto tornam a vida mais satisfatória.” (p.257)

Em suma e de acordo com os autores supracitados, a rede social de apoio é um elemento determinante no envelhecimento, contribuindo para a diminuição do isolamento social através de uma resposta adequada às necessidades e características do idoso, assegurando o bem-estar do mesmo.

De acordo com a APTSES (2021, p.22), na terceira idade, o Educador Social tem a função de “apoiar e aconselhar as famílias e a rede social de suporte da pessoa idosa/sénior” e “manter as ligações e os vínculos com a família do idoso”, com a finalidade de assegurar o bem-estar do idoso. Desta forma, o Educador Social tem um papel preponderante nesta questão, apoiando e assegurando a ligação da família, amigos, vizinhos e as redes formais de apoio com o idoso, com o intuito de diminuir as situações e problemas de isolamento social. Na presente investigação, através da perspetiva dos idosos, pretendem-se compreender as dinâmicas que estes associam à construção da sua rede social, os protagonistas nessa rede e os respetivos papéis, o porquê da existência de situações de isolamento social ou não e qual o papel das relações de proximidade na construção da sua rede social.

---

<sup>2</sup> <https://www.sns24.gov.pt/guia/a-solidao-e-o-isolamento-social/>

## 2.2. Envelhecimento... discussão do conceito

“O aumento da longevidade constitui um novo desafio para as sociedades, os pesquisadores, os gestores de saúde e para a própria população que envelhece em todo o mundo.” (Andrade & Martins, 2011, p.186). Este cenário faz emergir novas questões sociais que se prendem com os problemas de saúde, com a diminuição das capacidades e dos contactos a nível social, como o isolamento social. Esta última questão é cada vez mais atual e tem vindo a acentuar-se ao longo dos anos.

Em Portugal a consulta do site da República Portuguesa, na secção “comunicados”, confirma esta preocupação. Entre as diversas iniciativas a nível governamental que encontramos, uma aponta neste sentido, podendo ler-se, “Governo financia projetos inovadores para promoção do envelhecimento ativo e autonomia dos Idosos”, sendo este apoio financeiro realizado através do Instituto de Segurança Social, para que haja um “impacto positivo na vida e bem-estar de pessoas idosas.”<sup>3</sup> (República Portuguesa, 2023).

De acordo com os dados do INE 2023, no período de 2020-2022, a esperança de vida à nascença foi estimada em 80,96 anos, sendo que as mulheres podem esperar viver mais tempo que os homens. Já a esperança de vida aos 65 anos entre 2020 e 2022 estimou-se em 19,61 anos. Estes valores ao longo dos anos tem vindo a aumentar e no período de 2021-2023 é possível comprovar isso; a esperança de vida à nascença foi estimada em 81,17 anos e a esperança de vida aos 65 anos em 19,75 anos.

Também a estrutura da “(...) atual pirâmide demográfica torna inevitável o envelhecimento da população portuguesa ao longo das próximas décadas.” (Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024, p.31). Os últimos dados dos censos, demonstram que a população idosa tem vindo a aumentar, prevendo-se que este crescimento se intensifique durante os próximos anos. Assim sendo, é necessário compreender em que consiste este processo de envelhecimento e quais as suas especificidades e preocupações inerentes.

---

<sup>3</sup> <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc23/comunicacao/comunicado?i=governo-financia-projetos-inovadores-para-promocao-do-envelhecimento-ativo-e-autonomia-dos-idosos>

“O envelhecimento é um processo natural, gradual e contínuo, que começa no nascimento e prolonga-se por todas as fases da vida” (Galvão & Jacob, 2023, p.7). Envelhecer é um processo que acontece ao longo da vida e cada pessoa experiencia este processo de forma diferente e individual, com mudanças diversas, nomeadamente a nível físico, social e psicológico. Envelhecer não significa o aparecimento de doenças ou diminuição das capacidades, no entanto existe uma maior probabilidade do surgimento de patologias e é necessário compreender cada processo de envelhecimento.

É urgente mentalizar a população para a diferença entre envelhecimento patológico, determinado como o conjunto de doenças e limitações associados à pessoa idosa, de envelhecimento saudável, que se refere às modificações biológicas, psicológicas e sociais da pessoa ao longo do tempo sem ser acompanhado de incapacidades ou doenças debilitantes (Galvão & Jacob, 2023, p. 8).

Quando falamos de envelhecimento associamos, de imediato, a questões de saúde, no entanto, a vivência deste processo desencadeia frequentemente outras situações que importa ter em conta, entre estas, destacamos a diminuição do contacto social em consequência da adaptação a uma nova realidade. “(...) as alterações provocadas no quotidiano das pessoas devido ao processo de envelhecimento exigem uma adaptação a novas vivências e situações que potencializam a perda de relações sociais, levando frequentemente a graves problemas de isolamento social e solidão.” (Nunes, 2021, p.1).

A diminuição das capacidades, as mudanças de rotina e a fraca rede familiar podem potenciar situações de isolamento. É, pois, necessário que na vivência deste processo de envelhecimento o idoso tenha apoio na adaptação a uma nova realidade e caso se encontre isolado, é importante identificar quais as circunstâncias que o levam a estar nesta situação. Ajudar o idoso a manter-se ativo, socializar e a construir uma maior rede de relações de proximidade, diminui os efeitos que decorrem do isolamento social, que estão amplamente ligados à falta de relações de proximidade.

Acresce que o envelhecimento, em particular no contexto de forte urbanização, além de se associar às “características genéticas e individuais (ex. sexo, idade, condição socioeconómica)”, também tem uma importante relação com “as condições do ambiente

físico e social que envolve a pessoas idosa (ex. habitação, comunidade)” (Marques da Costa, Marques da Costa & Louro, 2023, p. 10). É nesta perspetiva que importa conhecer os desafios sociais que o envelhecimento coloca, procurando antecipar as necessidades destas comunidades em mudança e perspetivar respostas mais adequadas.

“Quando a pessoa idosa se mantém ativa, ela tem a possibilidade de socializar e consequentemente a oportunidade para lazer e fazer novas amizades” (Galvão & Jacob, 2023, p.8). Além das relações estabelecidas ao longo da vida, é importante que se continuem a criar relações, que permitam ao idoso ter uma rede social de apoio,

relações sociais com os vizinhos e amigos possuem um papel muito importante no que toca ao bem-estar da população envelhecida, pois muitas vezes são eles que facultam os cuidados necessários às pessoas idosas, quer seja a nível instrumental como a nível emocional (Martins, 2009 citado por Nunes, 2021, p.14).

Neste processo de envelhecimento é necessário que o idoso continue a estar inserido socialmente, reforçando e ampliando as suas relações de proximidade e contrariando as situações de isolamento. Em suma, o aumento da população idosa exige um importante olhar sobre o seu bem-estar, pelo que é necessário encontrar respostas adequadas que atenuem as situações de risco social. As respostas sociais são um alicerce a esta questão, quando objetivam que o idoso tenha apoio e continue a desempenhar o seu papel social.

### **2.3. Envelhecimento... as respostas a nível político**

O envelhecimento, como grande desafio do século, coloca-nos questões que necessariamente são transportadas para as várias políticas públicas, de âmbito social e económico. As primeiras, associadas à exigência colocada aos serviços de saúde e serviços de apoio social em geral, as segundas, pelas alterações nas receitas fiscais e pelos desafios colocados ao sistema de pensões, mas também ao mercado de trabalho (Nossa, 2014; Calado, 2022).

A nível político, mais propriamente a partir dos anos 70, em Portugal começam a sentir-se mudanças relativamente às preocupações com o envelhecimento da população, surgindo serviços para dar resposta a esta questão: “em 1971 é criado o serviço de

Reabilitação e Protecção aos Diminuídos e Idosos, no âmbito do Instituto da Família e Acção Social inserido na Direcção Geral da Assistência Social, que vinha substituir o Instituto de Assistência aos Inválidos” (Martins, 2006, p.128). Entre 1976 e 1985 registam-se mudanças mais significativas, com a necessidade de criar serviços e instituições para a terceira idade (Veloso, 2008).

Através do portal do SNS, nomeadamente da proposta do grupo de trabalho interministerial que propõe a Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável, nos termos do Despacho n.º12427/2016, de 17 de outubro, é possível identificar algumas das medidas propostas, destacando-se a medida n.º18 “promover o envelhecimento ativo e saudável no âmbito das políticas setoriais de nível nacional e local” e a medida n.º19 “Promover o desenvolvimento de programas no âmbito da interação social através da criação de espaços tendentes a destacar o valor social e económico da solidariedade intergeracional na família e na comunidade”, que tendem a prevenir desta forma a exclusão social, tanto a nível local como nacional, sendo esta uma questão transversal. Estas medidas tendem não só a promover o envelhecimento ativo, como têm levado à criação de espaços em que seja possível promover esta interação, pois “ao tornar-se um problema social, a velhice passou a mobilizar gente, meios, esforços e atenções considerados suficientes” (Martins, 2006, p.127).

De salientar que nos dados disponibilizados pelo SNS (2024), é referido que existem diversos fatores de risco para o isolamento social, podendo-se ler que, “a ausência do cônjuge, amigos ou colegas: as pessoas que não têm filhos, se reformam, ficam viúvas, perdem outros familiares ou amigos próximos, ou que são abandonadas pelos familiares, sobretudo, se forem idosos, têm um risco acrescido de isolamento”. A ausência de relações de proximidade e conseqüentemente a falta de apoio, são um fator preocupante no que respeita à população idosa e às suas necessidades. Nesta linha de pensamento Maia (2016) menciona que “A idade avançada, as limitações funcionais, a inexistência de filhos, a perda ou dificuldade de acesso a familiares mais chegados e a amigos, bem como a doença, são fatores de risco para o isolamento.” (p.294).

Relativamente às situações de isolamento e aos seus fatores de risco, é pertinente falar sobre a permanência do idoso no seu domicílio e das estratégias de apoio aos

mesmos. Desta forma, no programa XXIV do Governo Constitucional é possível verificar algumas das preocupações com a população idosa e as medidas apresentadas, nomeadamente “na área das políticas de promoção do envelhecimento digno”, em que é possível ler-se que é necessário

garantir novos modelos e respostas sociais, que apoiem a permanência de idosos nas suas casas, nas comunidades, pelo maior tempo possível, ou em residências autónomas e independentes, com níveis de assistência em função das necessidades, retardando ou evitando a institucionalização e, priorizar o combate à solidão e isolamento social, no Programa Nacional para a Saúde Mental (p.22-23).

Das diferentes medidas apresentadas estas enaltecem as questões sociais, nomeadamente o apoio prestado aos idosos no seu domicílio e o combate ao isolamento social, que é uma preocupação atual e prioritária também a nível político.

#### **2.4. Isolamento social versus inclusão... a importância dos apoios/redes sociais do idoso**

Quando se fala em risco para o isolamento, na generalidade existem duas causas associadas, como quebra dos laços familiares e a dificuldade de acesso aos serviços disponibilizados.

Relativamente aos laços familiares, a família consegue corresponder mais facilmente às necessidades do idoso, porque já existe uma relação de confiança e “conhecem com maior pormenor os traços de personalidade, carácter e preferências do idoso, bem como a sua história de vida.” (Pimentel, et al., 2019, p.71).

Com o avançar da idade e a redução das capacidades, os idosos necessitam de outra atenção, que é prestada no seio familiar, nomeadamente através dos filhos, mas quando não existe esta possibilidade, o apoio é prestado por vizinhos, amigos e instituições de cariz social. “É importante que o idoso saiba que se preocupam com ele e desenvolver relações que evitem o isolamento social e a solidão do idoso.” (Carvalho & Dias, 2011, p.167).

As relações sociais são uma dimensão importante, tanto na prestação de apoio, quando assim é necessário, devido às capacidades que vão diminuindo, como no simples facto de se sentirem acompanhados. A rede social do idoso, ao ser diminuta, contribui para o isolamento, com a diminuição das relações de proximidade e a dificuldade de acesso a serviços.

“A rede social do idoso pode ser constituída por familiares (cônjuge, família alargada), amigos (amigos, confidentes), vizinhos e redes formais de ajuda (serviços de apoio social, grupos de ajuda mútua, telefone, internet).” (Maia, et al., 2016, p.295). O ideal é que o idoso tenha o acompanhamento da família, amigos, vizinhos e detenha conhecimento dos serviços e apoios de que dispõe, no entanto, nem todos conseguem ter este acompanhamento e conhecimento. Com o avançar da tecnologia, a facilidade de acesso aos serviços é mais fácil, no entanto, nem todos ainda detêm conhecimentos que lhes permitam consultar quais os apoios disponíveis e de que forma podem aceder aos mesmos. Os serviços e programas disponibilizados, precisam de ser reajustados, com foco para o bem-estar dos idosos que se encontrem em risco de isolamento social. Será necessário “repensar o envelhecimento de forma mais estruturada incluindo a família como uma estrutura prioritária nesse processo” (Pimentel, et al., 2019, p.80).

#### **2.4.1. Saúde, limitações físicas... os riscos do isolamento**

“As quedas estão na origem de uma significativa morbidade e/ou mortalidade, representando um grave problema de saúde pública.” (Carochinho, et al., 2022, p.62). O risco de queda é um fator preocupante na população idosa, porque existe uma maior probabilidade de surgir lesões que afete o seu bem-estar e que o faça depender permanentemente de ajuda no seu quotidiano, o que implica uma grande mudança na sua vida.

Quando se fala em risco de queda existem dois fatores associados, nomeadamente intrínsecos e extrínsecos. Os fatores intrínsecos estão relacionados diretamente com o idoso, a diminuição das suas capacidades e aparecimento de doenças, que conseqüentemente deixam o idoso numa situação vulnerável ao risco de queda. Nos fatores extrínsecos, importa considerar o que está ao redor do idoso, nomeadamente os

obstáculos que podem dificultar a sua deslocação dentro do espaço em que este se encontra (Curopos, 2022). Desta forma, é necessário identificar quais as causas que colocam o idoso numa situação de risco e qual o tipo de intervenção que as pode atenuar, para que o mesmo não veja o agravamento do seu estado de saúde em consequência de uma queda.

Segundo Curopos (2022), com o avançar da idade diminui a flexibilidade e a capacidade do idoso em manter o equilíbrio, tornando-o suscetível a um maior risco de queda e uma situação mais vulnerável. As Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, são um alicerce fundamental na diminuição das capacidades e risco de queda porque proporcionam um espaço em que o idoso dispõe de auxílios à mobilidade, para se deslocar mais facilmente sem o receio de cair.

#### **2.4.2. A rede social do idoso... suporte para a inclusão**

É importante perceber de que forma os idosos que se encontram a residir sozinhos e que estão isolados, conseguem obter auxílio em situações de risco. Caso haja alguma alteração na rotina, é necessário que a pessoa idosa tenha alguém que consiga identificar essa mesma alteração e proceder à sua sinalização, daí a importância das relações de proximidade e das respostas sociais. O Serviço de Apoio Domiciliário é uma das respostas para quem em carácter temporário ou permanente necessita de cuidados e serviços ao domicílio, pessoas que não conseguem assegurar as suas necessidades básicas e que não dispõem do apoio da família ou de relações de proximidade (Segurança Social, 2024).

Segundo Tribess, (2005), os idosos ao terem menos capacidade para exercerem algum tipo de esforço físico, deparam-se com uma diminuição das suas capacidades, o que influencia a que se tornem dependentes e a necessitar de constante ajuda. Cabral et al., (2013), referem que a população idosa com o aumento da idade e a diminuição da sua autonomia vê-se confrontada com o problema de depender de outras pessoas, recorrendo a apoios sociais e familiares. De acordo com os autores, a rede social do idoso é um recurso fulcral no apoio prestado e na mobilização de meios quando assim for necessário, dando uma resposta adequada às necessidades do mesmo. Maia, et al., (2016), reforçam que a rede social do idoso pode ser constituída por familiares, amigos, vizinhos e redes

formais de apoio, que sustentem um suporte para os mesmos. Além da rede social ser uma forma de sinalizar e identificar alguma alteração, também assegura o bem-estar desta população através do tempo dispensado para dar apoio, atenção e conversar com o idoso, contrariando a questão do isolamento social. Cabral et al., (2013), defendem que é fundamental para o bem-estar e felicidade da pessoa as suas relações de proximidade, sendo que “o tempo passado com os outros, sejam familiares, amigos, vizinhos ou colegas, e as actividades realizadas em conjunto tornam a vida mais satisfatória.” (p.257).

A rede social além de gerar apoio emocional, faz com que esta população continue a ter algum tipo de participação na comunidade, perdido pelo afastamento do contexto laboral, contrariando assim situações que geram sentimentos de solidão. “Com o avançar da idade a maioria das pessoas idosas reduzem a sua participação na comunidade, o que pode originar sentimentos de solidão e desvalorização, com efeitos ao nível da integração social e familiar, e ao nível da saúde física e psíquica.” (Teixeira, 2010, p.4). Nesta perspectiva, os problemas de saúde não são necessariamente só de natureza física ou biológica, também são do foro mental, agravando-se com a diminuição das relações de proximidade, colocando o idoso sem ter com quem falar, partilhar as suas histórias e inquietações, agravando o sentimento de solidão.

Nunes (2021), refere que o aumento da população idosa, a diminuição do núcleo familiar e a capacidade do mesmo para prestar apoio tem influência no “suporte social” de que esta população idosa necessita (p.7). Desta forma, a procura pelas respostas sociais para a terceira idade tem tendência a aumentar em consequência de a família não ter capacidades de assegurar as necessidades básicas.

As respostas sociais acabam por ajudar a colmatar estas situações de isolamento, sendo que a nível institucional o idoso acaba por ter algum tipo de acompanhamento, contrariando as questões de isolamento. No entanto, o idoso ao estar no seu domicílio experiencia um menor contacto social. É relevante perceber e identificar quem é que o idoso mobiliza quando necessita de ajuda, sendo importante perceber quais as pessoas ou respostas que formam/integram a sua rede social.

## 2.5. As investigações sobre o envelhecimento em Portugal... breve estado da arte.

Este estudo situa-se no âmbito dos estudos sobre o envelhecimento e, como tal, foi importante fazer um levantamento e análise das investigações que têm sido desenvolvidas sobre esta temática. Para tal procedeu-se a uma pesquisa sobre os trabalhos já publicados sobre o tema, a partir das respetivas palavras-chave. A pesquisa recaiu sobre trabalhos publicados a nível nacional, nomeadamente em cinco instituições de formação na área da Educação e da Gerontologia social. Em análise estiveram trabalhos publicados entre 2020 e 2024, permitindo construir uma representação dos temas que têm sido desenvolvidos e das preocupações inerentes ao envelhecimento que dão origem a estes estudos e que emergem dos mesmos.

Os resultados da análise realizada, a partir das palavras-chave dos respetivos trabalhos publicados sobre o envelhecimento, permitiram construir a nuvem de palavras (Figura 1), cuja leitura conduz à identificação dos temas estudados com maior regularidade.

### Figura 1

*Nuvem de Palavras*



**Fonte:** Fonte própria

As palavras envelhecimento, envelhecimento ativo e qualidade de vida são as que têm maior destaque. O isolamento social e a questão das relações aparecem praticamente ao mesmo nível, com menor destaque, transparecendo ser um tema ainda pouco aprofundado nos estudos disponíveis. No entanto, é de salientar que além do isolamento social, são mencionadas as relações familiares de ajuda e as redes de vizinhança, que são o foco da presente investigação, enaltecendo a preocupação inerente às mesmas no processo de envelhecimento e a pertinência do seu estudo mais aprofundado.

### 3. Procedimientos Metodológicos

| ' ' | | ' ' |

### 3.1. Desenho Metodológico

O presente projeto de investigação tem uma abordagem interpretativa e qualitativa das questões sociais (Coutinho, 2022), sendo que se procura conhecer e analisar as concepções e os significados atribuídos pelos idosos em relação ao conceito de isolamento social e às características da sua rede social.

A nível concetual o objeto de estudo centra-se nas intenções e nas situações em que ocorrem as interações sociais, procurando compreender ideias e significados atribuídos pelos participantes às ações individuais e às interações sociais a partir da sua perspetiva. A nível metodológico, a investigação qualitativa sustenta-se num raciocínio indutivo, porque “o investigador pretende desvendar a intenção, o propósito da ação, estudando-a na sua própria posição significativa, isto é, o significado tem um valor enquanto inserido nesse contexto” (Mertens, 1998, citado em Coutinho, 2022, p. 160). Neste sentido a presente investigação decorre no ambiente natural em que os participantes se movem (Bogdan & Biklen, 1994), procurando compreender o fenómeno em estudo a partir do significado que este tem para os sujeitos (Coutinho, 2022).

Esta investigação adota o estudo de caso como desenho metodológico, dado que este se adequa às intencionalidades da mesma, pois propõe-se compreender fenómenos contemporâneos sem os poder manipular e em contextos de vida real (Yin, 2018). Pretende-se desenvolver uma análise aprofundada e contextualizada de uma realidade social específica, *o papel da rede social do idoso na redução do seu isolamento social*, articulando diferentes fontes de informação que garantam a consistência e validade dos resultados. Assim o presente estudo enquadra-se no desenho metodológico do estudo de caso, privilegiando a compreensão intensiva e contextualizada de um fenómeno social e valorizando o particular como fonte legítima de conhecimento científico para a compreensão das particularidades do caso (Amado, 2014), interpretando o significado e a perspetiva dos participantes. Pelas características descritas trata-se de um estudo de caso interpretativo, recorrendo a documentos, observações e entrevistas para fornecer uma visão detalhada e contextualizada, sem, contudo, objetivar a generalização dos resultados. Acresce que os objetivos de um estudo de caso podem ser tão amplos quanto os da

investigação social em geral, podendo consistir em “explorar, descrever, explicar, avaliar e/ou transformar” (Coutinho,2022, p. 337).

Enquadrado o modelo subjacente a esta investigação, importa explorar de seguida os princípios que a orientaram e que lhe conferem um carácter de investigação científica. Para tal, seguindo Quivy e Campenhoudt (1998), esta organiza-se em etapas sucessivas que lhe conferem coerência e validade. Foi nossa opção a construção de um desenho investigativo que se desenvolve em oito diferentes fases que se interligam: (i) definição da problemática, formulação dos objetivos de investigação, a partir da realidade que se pretende investigar; (ii) a construção de um quadro de análise teoricamente sustentado, a partir das ideias partilhadas pelos autores sobre o tema em estudo; (iii) definição dos instrumentos de recolha de dados, neste caso elaboração do guião de entrevista para aplicar à população idosa do contexto territorial em estudo; (iv) análise de documentos da freguesia e do concelho sobre o fenómeno em estudo; (v) estabelecimento de contactos, através de conversas não estruturadas, com agentes locais potencialmente significativos para o estudo do fenómeno; (vi) aplicação da entrevista e recolha de dados; (vii) tratamento e análise dos dados recolhidos; (viii) construção das conclusões, triangulando os resultados da análise da informação recolhida em diferentes fontes para responder aos objetivos e problemática definidos.

### **3.2. Definição da problemática e dos objetivos de investigação**

A identificação do tema e a definição do problema são um passo essencial no trabalho de pesquisa. É uma tarefa que, apesar de parecer simples, condiciona a elaboração e qualidade do trabalho de pesquisa, porque norteia para as opções e decisões seguintes com que o investigador se vai deparar, nomeadamente no passo seguinte, a literatura que dará corpo à pesquisa (de Oliveira, E. R., & Ferreira, P., 2014, p.46).

O problema que fez emergir este estudo decorreu da tomada de consciência que o envelhecimento é uma característica da demografia atual e, do conhecimento que nos grandes centros urbanos há pessoas que envelhecem sós, por ausência de uma rede social de interações próxima.

Perante o problema identificado foi necessário delimitar as questões de partida e recorrer à literatura para compreender e identificar quais os conceitos abordados e para definir o propósito da investigação. A “...pergunta de partida constitui normalmente um primeiro meio para pôr em prática uma das dimensões essenciais do processo científico: a ruptura com os preconceitos e as noções prévias.” (Quivy & Campenhoudt, 1998, p. 34).

O propósito desta investigação assenta na seguinte problemática:

*Quais as conceções que os idosos têm da sua rede social e da importância desta para prevenir e atenuar situações de isolamento social?*

Da definição desta problemática emergiram algumas questões que orientaram a construção dos objetivos de investigação:

- O que os idosos entendem por isolamento social?
- Quais as respostas sociais que os idosos consideram imprescindíveis nesta fase da sua vida?
- Quem é que os idosos contactam quando precisem de ajuda?
- Quais as pessoas ou redes formais de apoio que fazem parte da rede social do idoso?
- Com quem vive o idoso?
- Quais as ocupações diárias?

A definição dos objetivos tem um carácter decisivo no processo de pesquisa, porque estes têm influência no planeamento e organização das diferentes etapas e procedimentos metodológicos para corresponder/responder à problemática definida.

Se o objetivo não for bem definido corre-se o risco da pesquisa desenvolvida não ser útil ou não resolver o problema que gerou inicialmente a necessidade da pesquisa. Assim, o ponto principal consiste em ter uma ideia clara do que se pretende pesquisar (Carvalho, L. 2016, p.9).

Neste sentido, para responder à problemática de investigação definiram-se três objetivos: (1) *caracterizar e mapear as respostas sociais de apoio aos idosos na freguesia de Corroios*; (2) *caracterizar as conceções dos idosos sobre a sua rede social de apoio*;

(3) *compreender, na perspectiva dos idosos, os contributos da rede social de apoio na diminuição do isolamento social.*

O primeiro objetivo, *Caracterizar e mapear as respostas sociais de apoio aos idosos na freguesia de Corroios*, consiste em compreender quais as respostas sociais e apoios disponíveis para a população idosa no território que habita. Este primeiro objetivo foi definido com o intuito de identificar quais as respostas existentes na freguesia de Corroios e o tipo de serviços disponibilizados pelas mesmas, para contextualizar territorialmente a problemática e dispor de informação que pudesse ser mobilizada na etapa seguinte, de realização do trabalho de campo, facilitando assim a construção dos instrumentos de recolha de informação e o esclarecimento de eventuais dúvidas emergentes durante a sua aplicação.

O segundo objetivo, *caracterizar as conceções dos idosos sobre a sua rede social de apoio*, foi idealizado com o intuito de compreender através da perspectiva dos entrevistados quais as pessoas ou respostas sociais que fazem parte da sua rede social de apoio e a importância da mesma na fase atual em que vivem. Pretende-se compreender se os entrevistados costumam visitar espaços de convívio, quais as suas ocupações diárias, quais as pessoas que consideram importantes nesta fase da sua vida, quem contactam quando necessitam de ajuda e de que forma realizam esses contactos. As conceções que nos revelam consideram as diversas interações que vão formando o pensamento e a forma de atuar de cada pessoa, o estabelecimento de uma rede de significados individuais e partilhados. Têm uma relação direta com as modalidades de comunicação que permitem efetuar conexões entre as pessoas e um contexto social específico (Jodelet, 1986). Neste sentido, a sua compreensão ajuda-nos a entender o mundo e aproximarmo-nos da realidade social a partir de aspetos de carácter simbólico (Vergara, 2008). Neste caso concreto, considerando como formas de conhecimento social as diversas interações e formas de pensar dos idosos sobre a sua própria realidade, a partir de cada experiência, construímos a explicação e análise do objeto de estudo – a rede social do idoso.

Para o terceiro objetivo, *compreender, na perspectiva dos idosos, os contributos da rede social de apoio na diminuição do isolamento social*, pretende-se que os participantes explicitem se a presença/apoio da família, amigos, vizinhos ou instituições

influencia na diminuição do isolamento social. Pretende-se também compreender as soluções que os entrevistados nos apresentam para atenuar eventuais situações de isolamento. É ainda nossa intenção conhecer, a partir desta população, a existência de situações de isolamento social de outros idosos na freguesia onde residem, e o modo como estes percecionam estas situações. Assim, a partir de elementos/referências sociais partilhados no dia a dia pelos protagonistas deste estudo pretende-se compreender as características da sua rede social e a forma como imaginam os efeitos da ausência desta nos seus quotidianos e nos de outras pessoas. Recorremos, assim, às conceções e práticas sociais dos idosos para explicar o fenómeno sociocultural em estudo (Vergara, 2008).

### 3.3. Técnicas e instrumentos de recolha e análise de informação

Para responder aos objetivos antes definidos organizamos a recolha de informação em diferentes etapas e recorrendo a diferentes técnicas (Tabela 1).

**Tabela 1**

*Técnicas de recolha de informação*

Objetivos	Técnicas de recolha de informação
1- Caracterizar e mapear as respostas sociais de apoio aos idosos na freguesia de Corroios	<p>Recolha de dados estatísticos relativos à população idosa residente na freguesia de Corroios e concelho do Seixal nos Censos de 2021</p> <p>Análise documental: Diagnóstico social “Seixal à lupa”; Relatório de Atividades e contas das duas respostas sociais da freguesia (AURPIC, AURPIM); Carta Social; Documentos internos da Câmara Municipal do Seixal; informações do Site da Junta de Freguesia</p> <p>Conversas não estruturadas com agentes no território (Assistente Social Junta de Freguesia; PSP de Corroios; Coordenador da Pastoral da saúde da Igreja de Nossa Senhora da Graça de Corroios)</p> <p>Entrevista semiestruturada a idosos residentes na freguesia de Corroios (Questão 1).</p>
2- Caracterizar as conceções dos idosos sobre a sua rede social de apoio	Entrevista semiestruturada a idosos residentes na freguesia de Corroios (Questões 2, 3, 4, 5, 6).
3- Compreender, na perspetiva dos idosos, os contributos da rede social de apoio na diminuição do isolamento social	Entrevista semiestruturada a idosos residentes na freguesia de Corroios (Questões 7, 8, 9, 10).

### **3.3.1. Recolha de informação estatística**

O primeiro objetivo foi definido com o intuito de fazer um diagnóstico e mapeamento das respostas sociais existentes na freguesia e do tipo de solução/intervenção que as mesmas disponibilizam à população idosa. Previamente a esta caracterização foi recolhida informação no Recenseamento da População portuguesa (2021) para caracterizar demograficamente o concelho do Seixal e a freguesia de Corroios e, em particular, dar conta dos quantitativos de população com 65 e mais anos, da sua distribuição por sexo, da situação de residência (a residir só) e do índice de dependência. Foram recolhidos dados estatísticos relativos a:

- Indivíduos a residir sozinhos, por sexo e local de residência, em relação à população total;
- Indivíduos a residir sozinhos, por sexo e local de residência, com 65 e mais anos;
- Indivíduos a residir sozinhos, sexo masculino, com 65 e mais anos;
- Indivíduos a residir sozinhos, sexo feminino, com 65 e mais anos;
- População residente com mais de 65 anos de idade;
- Índice de dependência de idosos: Relação entre a população idosa e a população em idade ativa.

A análise estatística descritiva, a partir destas variáveis, permite fazer uma caracterização da população idosa da freguesia, enquadrada no concelho, dando conta ao investigador das características gerais do grupo, objeto de estudo.

### **3.3.2. Análise documental e mapeamento das respostas sociais da freguesia**

Caraterizada a população idosa da freguesia, importa avançar para a identificação das entidades/instituições de que a população idosa pode usufruir, sendo que para tal foi realizada, num primeiro momento, uma pesquisa na internet sobre as respostas sociais do concelho e da freguesia. A partir desta pesquisa foram identificados alguns documentos: Diagnóstico Social do Seixal “Seixal à lupa”; Relatório de Atividades e contas das duas respostas sociais da freguesia; Carta Social; Documentos internos da Câmara Municipal do Seixal; informações do Site da Junta de Freguesia. A análise destes documentos permite identificar as respostas sociais existentes, o tipo de serviços e equipamentos

disponibilizados, a capacidade total e o número de utentes a usufruir dos mesmos. Esta análise ainda nos permite identificar os projetos e programas desenvolvidos à escala do concelho.

No decorrer do processo de investigação e recolha de informação, que nos permitisse um melhor conhecimento das respostas existentes no território, para a população idosa, recorreremos a diferentes agentes para compreender melhor quais os apoios e tipos de redes que têm como destinatários esta faixa da população residente. Inicialmente foi contactada a Junta de Freguesia, tendo sido estabelecida uma conversa, não estruturada, com a Assistente Social. No seguimento do contacto anterior e na procura por novas respostas, que permitissem alargar o conhecimento sobre a situação deste grupo etário na freguesia, contactamos a PSP de Corroios. Nesta sequência, foi ainda contactada a Igreja de Nossa Senhora da Graça de Corroios, tendo o Coordenador da Pastoral da Saúde se disponibilizado para uma conversa.

O contacto realizado com a Junta de Freguesia foi feito via e-mail com o intuito de esclarecer se além das duas associações presentes na freguesia, existem outros serviços ou programas e projetos em curso para a população idosa. No seguimento deste contacto foi possível conversar com a Assistente Social, para obter dados sobre a população idosa e perceber se existem projetos e programas implementados. Posteriormente, os restantes contactos foram realizados telefonicamente com o intuito de perceber qual o conhecimento sobre os idosos em situação de isolamento social, nomeadamente, se existia uma base de dados com estas informações. A ideia principal, passou por contactar diferentes agentes no território que pudessem ter dados relevantes para o estudo sobre população idosa que reside sozinha, conhecer os projetos e programas a serem desenvolvidos para esta população e quais os tipos de respostas sociais e serviços disponíveis.

Relativamente às informações sobre as duas associações presentes no território, estas foram obtidas através da consulta do site das mesmas e via e-mail. As questões colocadas via e-mail à AURPIC prendem-se com a procura de informação sobre a população idosa, nomeadamente sobre as situações em que a vivem sozinhos e sobre os quantitativos daqueles que estão a usufruir do SAD.

Por fim, para complementar a informação recolhida em diferentes fontes foi ainda formulada uma questão aberta no guião da entrevista, para identificar o conhecimento da população sobre as respostas sociais para os idosos da freguesia.

### **3.3.3. A entrevista**

O segundo e terceiro objetivos, surgem com a finalidade de conhecer e compreender as conceções sociais dos idosos sobre a sua rede social e os contributos da mesma na diminuição do isolamento social. Para tal recorreremos à realização de uma entrevista semiestruturada junto da população idosa, residente na freguesia de Corroios, procurando compreender a perspetiva desta relativamente aos contributos dos contactos realizados diariamente, com vizinhos, família ou amigos. A opção pela entrevista decorre também do facto da informação recolhida permitir conhecer a perspetiva de cada idoso sobre o tipo de contacto que estabelece, com que frequência e o tipo de relação construída (amigo, vizinho ou família).

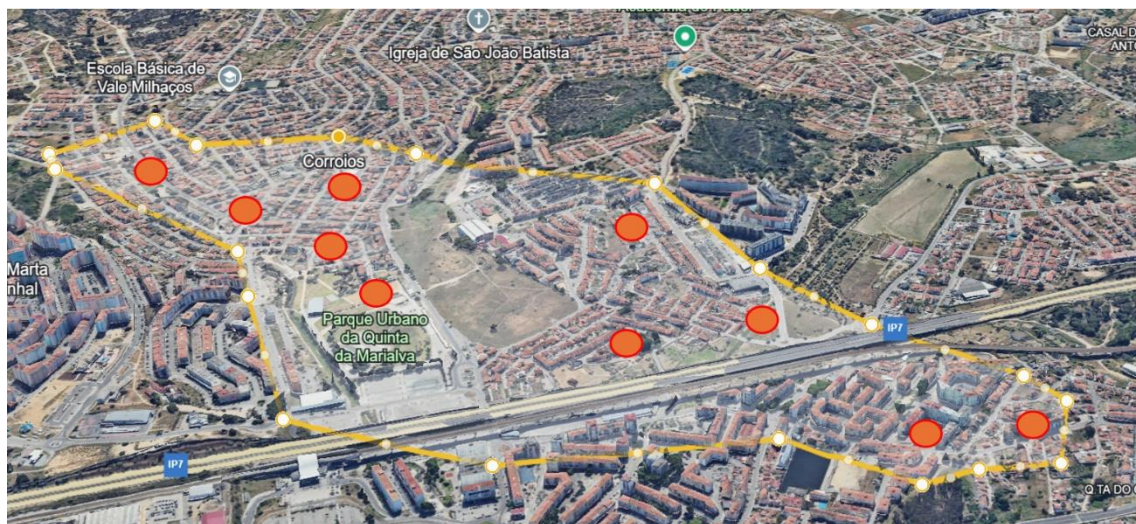
Para a realização das entrevistas começamos por utilizar as redes de vizinhança do investigador para obter o maior número de contactos de potenciais participantes, isto é, através de vizinhos, amigos ou familiares. Desta forma procuramos recorrer à técnica “bola de neve” para aceder a uma população que não conhecemos e à qual sabemos que pretendemos colocar questões difíceis/sensíveis, pois entram no seu foro pessoal. Assim, pretendemos aproveitar a rede social dos entrevistados para aceder a um número maior de contactos possível para a realização das entrevistas. É de referir que em algumas situações é possível que alguns dos entrevistados sejam conhecidos do investigador. No entanto, o objetivo é realizar entrevistas com participantes dos quais não se conhece a história de vida e perceber, desta forma, a perspetiva dos mesmos sobre o tema em estudo, sem que haja condicionalismos pelo facto de haver uma relação anterior.

Nas deslocações efetuadas previamente pela freguesia, o investigador tinha identificado que a população idosa, com mobilidade, utilizava com frequência os espaços da rua, quer nas suas atividades diárias de ida às compras, quer frequentando alguns espaços onde se demorava mais tempo a conversar ou a caminhar com outros. Foi então nossa opção que a aplicação das entrevistas decorresse maioritariamente na rua e, para

planificar a sua implementação foi necessário percorrer, previamente, alguns espaços da freguesia de modo a identificar os locais que a população idosa frequenta com maior regularidade e, como tal, encontrar potenciais participantes. O mapeamento inicial destes espaços (Figura 2) foi o ponto de partida para definir posteriormente as áreas onde foram aplicadas as entrevistas. Dos diferentes locais identificados, os parques e jardins foram aqueles onde foi possível encontrar mais pessoas que se disponibilizaram a responder.

## Figura 2

*Mapeamento dos espaços onde foram aplicadas as entrevistas*



Fonte: Google Earth

Legenda:

Limite do território onde foram aplicadas as entrevistas



Espaços onde foram aplicadas as entrevistas



A entrevista (Anexo 2), foi estruturada em três secções, de acordo com os objetivos definidos para o estudo (Tabela 2), sendo que as questões foram formuladas de acordo com as características dos participantes envolvidos, em termos de duração do tempo de aplicação e complexidade das questões colocadas.

**Tabela 2***Questões organizadas por objetivos*

<b>Objetivos</b>	<b>Questões</b>
1- Caracterizar e mapear as respostas sociais de apoio aos idosos na freguesia de Corroios	1-Questão: Tem conhecimento das respostas sociais de apoio à população mais velha que reside na freguesia?
2- Caracterizar as conceções dos idosos sobre a sua rede social de apoio	2-Questão: Costuma visitar algum espaço de convívio na freguesia? E fora da freguesia? 3-Questão: Quais os apoios que considera mais importantes nesta fase da sua vida? (Família, amigos, vizinhos, instituições) 4-Questão: Quando necessita de alguma ajuda quem é que contacta? 5-Questão: Com quem vive? Não sente que vive muito sozinho? 6-Questão: Quais as ocupações diárias? Está com outras pessoas durante o dia? se não está, contacta? Como é que contacta e com que frequência?
3- Compreender, na perspetiva dos idosos, os contributos da rede social de apoio na diminuição do isolamento social	7-Questão: A presença dos filhos, amigos ou vizinhos ajuda a diminuir as questões de isolamento social? 8-Questão: O que pode contribuir para diminuir as situações de isolamento social? 9-Questão: O que fazia profissionalmente? Estabeleceu relações de proximidade durante o período laboral? 10-Questão: Conhece idosos na freguesia que vivem sozinhos? Considera que estão isolados?

Segundo Batista et al., (2017) a entrevista permite obter dados sobre a perspetiva de cada individuo em relação a determinado tema em estudo, sendo que dada a sua “flexibilidade a entrevista é adotada como técnica fundamental de investigação nos mais diversos campos” (p.4). Trata-se de uma técnica de recolha de informação qualitativa que melhor se adequa para a presente investigação, dada a sua flexibilidade e, como tal, foi nossa opção a entrevista semiestruturada para que os participantes pudessem expressar-se e refletir sobre o tema em questão sem seguir uma linha orientadora rígida, sendo desta forma mais fácil estabelecer uma relação de confiança durante a realização da mesma,

dirigindo menos a conversa construída e dando possibilidade ao entrevistado de seguir o seu raciocínio, escutando-o atentamente. Atendendo à faixa etária definida para os participantes neste estudo, uma atitude de escuta ativa é fundamental para que confiem na utilidade das suas informações para o entrevistador e se sintam valorizados por isso. “A entrevista semidirigida ou semiestruturada especifica as áreas que devem ser exploradas, mas não estrutura as perguntas nem a sequência destas.” (Silva et al., 2006, p.251)

Acresce que as entrevistas semiestruturadas permitem obter um leque mais alargado de informação. Esta técnica, com perguntas abertas e fechadas, permite ao entrevistador levantar novas questões caso pretenda obter mais informações sobre determinado tema ou para “ajudar a recompor o contexto da entrevista...” (Boni & Quaresma, 2005, p.75).

A entrevista individual dada a proximidade que cria com o entrevistado, permite conhecer a perspetiva pessoal de cada indivíduo e “permite maior controle do investigador da própria situação da entrevista, visto que, na situação de grupo, o risco de se desviar do tema é maior.” (Fraser & Gondim, 2004, p.149). A entrevista individual além de permitir obter dados específicos, o que para a presente investigação é essencial, permite que o entrevistado expresse as suas ideias sem ser interrompido, o que em grupo seria mais difícil. Relativamente à interação entre o entrevistador e o entrevistado, a escolha da modalidade individual permite compreender a perspetiva de cada indivíduo, sendo que este formato de entrevista é utilizado para conhecer “histórias de vida e biografias, que demandam um nível maior de detalhamento.” (Fraser & Gondim, 2004, p.149). Dito isto, na modalidade de entrevista individual conseguimos obter dados específicos que em grupo não seria possível, dando espaço para a reflexão pessoal sobre as questões/temas colocados, revelando-se de grande pertinência nesta investigação, porque pretendemos conhecer e perceber as conceções dos idosos sobre o isolamento social e a sua relação com a rede social que constrói.

Nesta linha de pensamento, Silva et al., (2006) referem que, num contacto ainda inicial o entrevistador deve “...deixar claro os tópicos relevantes a serem abordados durante a entrevista bem como permitir ao entrevistado se expressar à vontade, sem

interrupções, sobre os temas em que ambos estão interessados” (p. 253). Desta forma, é importante dar espaço ao entrevistado para expressar as suas ideias e acompanhar a sua linha de pensamento e ao entrevistador compete adequar as questões consoante o curso da entrevista, daí ser importante o uso da entrevista semiestruturada. Para conseguirmos obter dados específicos para a investigação que se pretende levar a cabo, é fundamental potenciar a maior proximidade que a entrevista individual e semiestruturada permite, dada a sua flexibilidade.

Para testar o guião foram realizadas cinco entrevistas a indivíduos que fazem parte do núcleo social próximo do investigador, tendo decorrido no domicílio dos próprios. Estas primeiras entrevistas permitiram a avaliação do guião e a realização de pequenos ajustes em algumas questões, ainda que se mantivessem na generalidade as questões iniciais. As alterações que foi necessário fazer, incidiram na introdução de duas questões: (i) a inserção da profissão dos entrevistados antes da aposentação e (ii) a identificação das relações que os entrevistados ainda mantém com ex-colegas de trabalho, algo que não tinha sido equacionado numa primeira fase e que no decorrer das primeiras entrevistas se percebeu que era pertinente.

Para a realização das entrevistas, foi necessário ir para os espaços antes identificados, como as áreas mais frequentadas pela população idosa, e abordar as pessoas diretamente, iniciando com a apresentação do investigador, explicando o propósito da investigação que estava a ser desenvolvida, a natureza das questões a colocar e questionando sobre a disponibilidade para responder.

Na sequência da apresentação era perguntada a idade do potencial entrevistado para perceber se este podia integrar a amostra. No entanto, apesar de terem 65 ou mais anos, algumas pessoas preferiram não participar. É de referir que relativamente à explicação dada numa primeira abordagem, sobre a investigação e o propósito da entrevista, foi necessário ainda acrescentar que não iriam ser colocadas questões sobre dados de identificação pessoal, como é o exemplo da morada ou do nome, o que acabou por deixar as pessoas mais predispostas para participar. Este momento revelou ser muito importante pois muitas destas pessoas têm alguma reserva em falar com desconhecidos, principalmente por questões de segurança pessoal, tal como o entrevistado E.F.23 referiu

*tem conseguido convencer as pessoas a responder? Eu por exemplo não tenho medo de nada, mas nos dias que correm e com o que ouvimos acredito é difícil aceitar responder, porque as pessoas têm medo.*

Ainda assim, apesar de ter utilizado esta estratégia para conseguir chegar a mais pessoas, muitas optaram por não responder.

As entrevistas decorreram durante um mês, tendo cada entrevista a duração de 10 a 20 minutos, sendo que a duração poderia variar consoante as informações que eram partilhadas durante e após a colocação das questões, sendo estas registadas em formato áudio. Depois de informar que a gravação do áudio iria ser desligada, os entrevistados, sentindo já alguma confiança com o entrevistador, acabavam por continuar a conversar partilhando outras informações, que por serem pertinentes para o estudo, eram também registadas através do bloco de notas. O registo em formato áudio só foi possível realizar para 42 entrevistados, porque três não aceitaram a realização da gravação. Neste caso as respostas às questões eram registadas em bloco de notas.

Dada a dificuldade em conseguir que as pessoas aceitassem ser entrevistadas quando se deslocavam na rua, foi necessário repensar em estratégias e desta forma direccionar a aplicação das mesmas para espaços com maior movimento, como jardins e parques. Assim, antes de dar início às entrevistas, foi necessário fazer um mapeamento dos espaços frequentados pela população mais velha. Dos diferentes locais identificados, os parques e jardins foram aqueles onde foi possível encontrar mais pessoas que se disponibilizaram a responder.

Após aplicadas as entrevistas foi feita a sua transcrição, tendo sido feita a sua codificação para posterior mobilização das referências para análise. As entrevistas foram numeradas de 1 a 45, recorrendo às letras E.F para a o sexo feminino e E.M para o sexo masculino (ex: E.F1; E.M3).

Para a análise das entrevistas, foi necessário criar uma base de dados, organizada por entrevistado e por questões colocadas. Nesta foram sendo inseridas as unidades de análise de cada entrevistado. Esta base de dados foi sendo criada ainda durante o período

de aplicação das entrevistas, normalmente no dia em que eram realizadas as entrevistas eram também transcritas as respostas dadas, para não se perder nenhuma informação pertinente. A partir desta base foram posteriormente analisadas as transcrições para cada questão, o que implicou a reflexão e cuidado para a identificação de grandes categorias de análise. Segundo Duarte (2004), ao analisar as entrevistas é necessário compreender os dados obtidos para depois os categorizar, sendo este um processo complexo e que exige uma capacidade de interpretação.

Assim, as entrevistas foram analisadas recorrendo a análise de conteúdo, que, enquanto técnica, desempenha um papel importante na compreensão dos dados qualitativos, além de se focar numa análise objetiva. O recurso a esta técnica permite-nos analisar o que está por trás das palavras a partir dos registos iniciais, identificando categorias e subcategorias de análise (Bardin, 2013).

### 3.4. Os participantes no estudo

Para a presente investigação foram entrevistadas 45 pessoas. Estas 45 entrevistas resultaram da abordagem a mais de 120 pessoas, no entanto, algumas referiram não se sentir confortáveis para responder, o que acabou por limitar o número de entrevistados. Portanto, apenas 37,5% dos contactados foram entrevistados.

Os entrevistados têm idades compreendidas entre os 65 e os 88 anos (Tabela 3). A média de idades é de 77,3 anos. O grupo é maioritariamente composto por mulheres, pois dos 45 entrevistados, 26 são do sexo feminino e 19 são do sexo masculino. O maior grupo situa-se na faixa etária dos 75 aos 79 anos, com 15 indivíduos, nove do sexo feminino e seis do sexo masculino.

**Tabela 3**

*Faixa etária e sexo da população entrevistada*

Faixa Etária	Feminino		Masculino		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
65 aos 69	2	7,7	1	5,3	3	6,7
70 aos 74	7	26,9	3	15,8	10	22,2
75 aos 79	9	34,6	6	31,6	15	33,3
80 aos 84	7	26,9	6	31,6	13	28,9
85 aos 89	1	3,8	3	15,8	4	8,9
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100,0</b>	<b>19</b>	<b>100,0</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Fonte: Entrevistas

### 3.5. Procedimentos éticos

Salienta-se a importância das questões éticas neste estudo, pois é necessário perceber qual a melhor forma de realizar a abordagem ao idoso, apresentando o investigador, explicando o contexto e as intencionalidades do estudo, a estrutura da entrevista, a forma como esta é conduzida e questionando se este quer responder e de que forma. Atendendo a que não há um conhecimento prévio do entrevistado e reconhecendo as situações de vulnerabilidade em que esta população se encontra, com muitos receios face à aproximação e conversa com desconhecidos, esta aproximação para ter sucesso requer um cuidado acrescido. Construiu-se assim, previamente, uma relação de confiança com o destinatário.

Segundo a APTSES (2021, p.22), na terceira idade, o Educador Social tem a função de “Avaliar e valorizar o estado socioeducativo e relacional da pessoa idosa/sénior e o seu ambiente social e familiar.”, quer para a conhecer, quer para saber como interagir com a pessoa idosa. Na presente investigação, este foi um dos aspetos que nos mereceu algum cuidado e sempre que algum idoso não se disponibilizava para participar na entrevista, porque não queria interagir e não se mostrava confiante, a sua decisão foi respeitada. Pois “Em qualquer tipo de pesquisa, seja em que modalidade ocorrer, é sempre necessário que o pesquisador seja aceite pelo outro, por um grupo, pela comunidade...” (Martins, 2004, p. 294).

Dito isto e de acordo com o autor, numa primeira abordagem é necessário perceber se a pessoa aceita ser entrevistada e contribuir com as suas ideias para a investigação. Além disto, além de dar a conhecer o tema da entrevista é pertinente perceber se o entrevistado permite a gravação da mesma para mais tarde poder mobilizar os dados para a investigação, assegurando desde logo o anonimato.

Relativamente ao anonimato, importa que o investigador preserve toda a informação obtida, transcrevendo apenas o que não foi dito em contexto confidencial e manter a privacidade do entrevistado (Peixoto, 2017). O esclarecimento do anonimato é um ponto fulcral nas questões éticas, porque permite ao entrevistado responder sem o receio de ser identificado, dando uma maior abertura na resposta. Para conseguir obter respostas mais fidedignas e dado que o tema em estudo pode ser sensível para alguns dos

entrevistados, foi nossa opção realizar individualmente a entrevista para que os mesmos pudessem falar sem o receio de serem confrontados sobre as suas perspectivas e/ou estarem a ser avaliados por outros pares.

A entrevista individual além de permitir obter dados específicos, o que para a presente investigação é essencial, permite que o entrevistado expresse as suas ideias sem ser interrompido, o que em grupo seria mais difícil. Nesta linha de pensamento, Silva et al., (2006) referem que, num contacto ainda inicial o entrevistador deve "...deixar claro os tópicos relevantes a serem abordados durante a entrevista bem como permitir ao entrevistado se expressar à vontade, sem interrupções, sobre os temas em que ambos estão interessados" (p. 253). Desta forma, é importante dar espaço ao entrevistado para expressar as suas ideias e acompanhar a sua linha de pensamento para conseguir adequar as questões consoante o desenvolvimento da entrevista, daí ser importante o uso da entrevista semiestruturada.

Por fim, é importante mencionar que os dados obtidos nas entrevistas devem ser guardados em dispositivos seguros, para que não haja a possibilidade de perder ou de terceiros terem acesso. É necessário assumir a responsabilidade de guardar em segurança as respostas obtidas e cumprir com o que foi prometido aos entrevistados, relativamente ao seu anonimato.

A confidencialidade obriga ainda a um cuidado acrescido sempre que são recolhidos dados reservados, pois o seu armazenamento em computadores, em servidores e em dispositivos portáteis (que podem ser perdidos, roubados ou pirateados) é uma ameaça real das sociedades em que se vive. (Peixoto, 2017, p.157).

Em suma, as questões éticas não estão apenas presentes durante a realização das entrevistas, mas também na sua análise e posterior partilha dos dados, assegurando o anonimato e a confidencialidade do idoso.

#### 4. A construção da rede social dos idosos da freguesia de Corroios

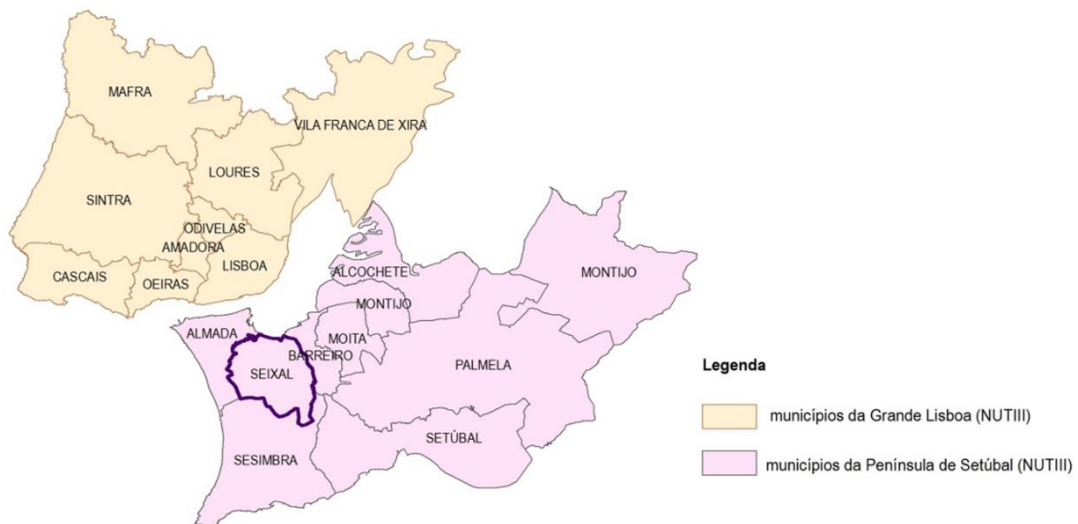
| " | | " |

#### 4.1. Caracterização sociodemográfica do território de realização do estudo

Segundo o Diagnóstico Social do Seixal “Seixal à lupa”, (2021), o município do Seixal foi criado em 1836 e está situado na margem sul do Tejo, localizando-se no Distrito de Setúbal, pertencendo à Área Metropolitana de Lisboa (AML). Na seguinte figura é possível ver a sua localização (Figura 3).

**Figura 3**

*Localização do Concelho do Seixal*



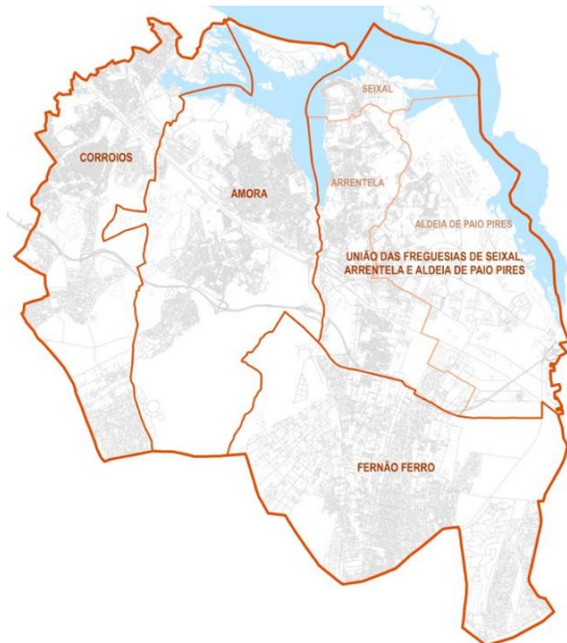
**Fonte:** CAOP, 2012. Citado por Diagnóstico Social Do Seixal “Seixal À Lupa”

Este município tem 95km<sup>2</sup> de superfície e é subdividido pelas seguintes freguesias: União das Freguesias do Seixal, Arrentela e Aldeia de Paio Pires; Freguesia da Amora; Freguesia de Corroios e Freguesia de Fernão Ferro (Figura 4).

De acordo com o Diagnóstico Social do Seixal, 2021, no que diz respeito à freguesia de Corroios, esta tem uma área de 17,31km<sup>2</sup>, sendo a freguesia com menor área ocupada, mas com maior densidade populacional por km<sup>2</sup>. Assim sendo, em 2021, Corroios tinha 2 935,07 habitantes por km<sup>2</sup> (INE, 2021).

#### Figura 4

*Localização da freguesia de Corroios*



**Fonte:** CAOP, 2013, INE e CMS. Citado por DIAGNÓSTICO SOCIAL DO SEIXAL “SEIXAL À LUPA”

[https://www.cm-seixal.pt/sites/default/files/documents/1.a\\_revisao\\_do\\_diagnostico\\_social\\_do\\_seixal\\_-\\_capitulo\\_1\\_atualizacao.pdf](https://www.cm-seixal.pt/sites/default/files/documents/1.a_revisao_do_diagnostico_social_do_seixal_-_capitulo_1_atualizacao.pdf)

Este estudo tem como foco a população com mais de 65 anos que reside na freguesia de Corroios. Desta forma, importa começar por fazer a caracterização desta população a nível nacional e posteriormente local, para perceber se a freguesia acompanha a tendência do País, do distrito e do concelho. Os dados analisados foram obtidos através do site do INE (2021), tendo por base a população residente, população que reside só e índice de dependência de idosos. Em Corroios a população residente é de 50806 indivíduos, sendo que 11182 indivíduos têm mais de 65 anos, população com a qual pretendo desenvolver a presente investigação.

No que concerne à população que reside sozinha na freguesia de Corroios face à população total, fazendo a comparação com população que reside sozinha em Portugal, Corroios acompanha a tendência apresentado percentagens idênticas, próximas dos 10% (Tabela 4). Fazendo a comparação entre os homens e mulheres, é de salientar que o peso relativo das mulheres que residem sozinhas na freguesia é superior ao dos homens

(61,94% face a 38,06%), sendo esta tendência comum quer à escala nacional, quer da Península de Setúbal, concelho do Seixal e Corroios. É de salientar que na Península de Setúbal a população a residir sozinha tem um peso ligeiramente superior, comparativamente a Portugal (10,92% face a 9,94%).

Em síntese, os dados analisados evidenciam que Corroios mantém a tendência nacional relativamente ao comportamento da população a residir sozinha, quer em termos globais, quer por sexo.

#### Tabela 4

*Indivíduos a residir sozinhos, por sexo e local de residência, em relação à população total, 2021*

	Pop. residente	Pop. residir só/Pop. residente	HM		H		M	
	n.º	%	n.º	n.º	%	n.º	%	
Portugal	10343066	9,94	1 027 871	396517	38,58	631354	61,42	
Continente	9855909	10,03	988 119	380558	38,51	607561	61,49	
Península de Setúbal	807902	10,92	88183	35610	40,38	52573	59,62	
Seixal	166507	9,84	16387	6516	39,76	9871	60,24	
Corroios	50806	9,71	4934	1878	38,06	3056	61,94	

*Fonte:* INE (2021)

No que se refere à população a residir sozinha por faixa etária e local de residência (Tabela 5), é possível observar que na faixa etária dos 65 aos 74 anos, a freguesia de Corroios tem uma percentagem consideravelmente superior a Portugal (51,36% face a 41,24%). No entanto, na faixa etária do 75 ou mais anos essa tendência inverte-se, havendo uma considerável diminuição da população a residir sozinha em Corroios comparativamente a Portugal (48,64% face a 58,77%).

**Tabela 5***Indivíduos a residir sozinhos, por sexo e local de residência, com 65 e mais anos, 2021*

	total n.º	65-69 anos		HM 70 - 74 anos		75 ou mais anos	
		n.º	%	n.º	%	n.º	%
Portugal	517 146	103670	20,05	109574	21,19	303902	58,77
Continente	499 571	99577	19,93	105626	21,14	294368	58,92
Península de Setúbal	41 652	8729	20,96	9481	22,76	23442	56,28
Seixal	7 337	1724	23,50	1743	23,76	3870	52,75
Corroios	2 235	572	25,59	576	25,77	1087	48,64

*Fonte:* INE (2021)

Na população com mais de 65 anos do sexo masculino a residir sozinha em Portugal (Tabela 6), é a faixa etária dos 75 ou mais anos que apresenta uma maior percentagem (51,99%). Na freguesia de Corroios estes dados são relativamente diferentes, sendo a faixa etária dos 65 aos 74 anos que apresenta uma maior percentagem de homens a residirem sós (54,71%).

Fazendo a comparação entre a freguesia de Corroios face a população total, Corroios não acompanha a tendência nacional relativamente à população a residir sozinha do sexo masculino por faixa etária. Em Portugal o maior peso da população do sexo masculino a residir sozinha regista-se na faixa etária dos 75 ou mais anos, já na freguesia de Corroios é na faixa etária dos 65 aos 74 anos.

**Tabela 6***Indivíduos a residir sozinhos, sexo masculino, com 65 e mais anos, 2021*

	total n.º	65-69 anos		H 70 - 74 anos		75 ou mais anos	
		n.º	%	n.º	%	n.º	%
Portugal	137573	35364	25,71	30685	22,30	71524	51,99
Continente	133240	33958	25,49	29697	22,29	69585	52,23
Península de Setúbal	11469	2983	26,01	2796	24,38	5690	49,61
Seixal	2011	509	25,31	517	25,71	985	48,98
Corroios	574	163	28,40	151	26,31	260	45,30

*Fonte:* INE (2021)

Fazendo a mesma análise para as mulheres que residem sozinhas a partir dos 65 anos percebemos que a nível nacional (Tabela 7), comparativamente com Corroios é na faixa etária dos 75 ou mais anos que se verifica um maior peso na população do sexo feminino a residir sozinha (61,22% face a 49,79%). Relativamente à distribuição por faixa etária da população do sexo feminino com mais de 65 anos a residir sozinha, na freguesia de Corroios esta divisão é equilibrada, sendo que a faixa etária dos 65 os 74 anos apresenta 50,21% face à faixa etária do 75 ou mais anos que apresenta 49,79%.

Quando fazemos a comparação entre os homens e mulheres, é de salientar que o peso relativo das mulheres que residem sozinhas é superior ao dos homens (61,22% face a 51,99%), sendo esta tendência comum quer à escala nacional, quer da Península de Setúbal, concelho do Seixal e freguesia de Corroios.

Em síntese, os dados analisados evidenciam que Corroios não acompanha a tendência nacional relativamente à distribuição da população por faixa etária e sexo a residir só, sendo que Corroios tem um maior peso da população a residir sozinha na faixa etária dos 65 aos 74 anos.

### Tabela 7

*Indivíduos a residir sozinhos, sexo feminino, com 65 e mais anos, 2021*

	total n.º	65-69 anos		M 70 - 74 anos		75 ou mais anos	
		n.º	%	n.º	%	n.º	%
Portugal	379573	68306	18,00	78889	20,78	232378	61,22
Continente	366331	65619	17,91	75929	20,73	224783	61,36
Península de Setúbal	30183	5746	19,04	6685	22,15	17752	58,81
Seixal	5326	1215	22,81	1226	23,02	2885	54,17
Corroios	1661	409	24,62	425	25,59	827	49,79

*Fonte:* INE (2021)

Relativamente à população residente com mais de 65 anos na freguesia de Corroios comparativamente à população total (Tabela 8), Corroios acompanha a tendência do país, com uma percentagem de 22,01% e Portugal de 23,43%. Na faixa etária dos 65 aos 74 anos Corroios apresenta uma percentagem superior a Portugal, sendo nesta

faixa etária que se concentra o maior peso da população residente com mais de 65 anos (57,91% face a 51,33%). É de salientar que na freguesia de Corroios a população idosa representa 22,01% da população residente, valor próximo da Península de Setúbal (22,3%), ligeiramente inferior ao registado para Portugal (23,43%) e 0,49 pontos percentuais acima do registado para o concelho.

Com base nos dados apresentados, Corroios é uma das freguesias do País com população envelhecida, sendo esta maioritariamente do sexo feminino e com idades compreendidas entre os 65 e 74 anos.

**Tabela 8**

*População residente com mais de 65 anos de idade, 2021*

	Pop. residente	Pop. +65 anos	Pop. +65 /Pop. Residente	65-69 anos		70-74 anos		75 ou mais anos	
	n.º	n.º	%	n.º	%	n.º	%	n.º	%
Portugal	10343066	2423639	23,43	654094	26,99	589932	24,34	1179613	48,67
Continente Península de	9855909	2334470	23,69	626561	26,84	567857	24,32	1140052	48,84
Setúbal	807902	180156	22,30	48150	26,73	46174	25,63	85832	47,64
Seixal	166507	35837	21,52	10366	28,93	9510	26,54	15961	44,54
Corroios	50806	11182	22,01	3355	30,00	3121	27,91	4706	42,09

*Fonte:* INE (2021)

No que concerne ao índice de dependência de idosos, a freguesia de Corroios acompanha a tendência em comparação com Portugal (Tabela 9), tendo valores ligeiramente próximos, o que indica que existe um elevado número de pessoas com mais de 65 anos comparativamente com a população em idade ativa, com 34,61 idosos por 100 pessoas ativas. O valor é próximo do registado para o município (33,75) e para a Península de Setúbal (35,23), mas inferior ao registado para o País (36,79). Tal como o país, a freguesia regista um peso considerável de idosos em relação à população ativa.

**Tabela 9**

*Índice de dependência de idosos: Relação entre a população idosa e a população em idade ativa*

	<b>Índice de dependência de idosos n.º</b>
Portugal	36,79
Continente	37,31
Península de Setúbal	35,23
Seixal	33,75
Corroios	34,61

*Fonte:* INE (2021)

#### **4.2. Respostas Sociais de apoio aos idosos na freguesia de Corroios**

Numa breve pesquisa pelas diferentes notícias, divulgadas pela comunicação social, sobre envelhecimento e isolamento social, é possível perceber que existem atualmente diversas respostas para esta questão, nomeadamente através dos diferentes projetos direcionados para o envelhecimento. Em suma, as notícias e, no seu todo a comunicação social, permitem ter acesso a uma panóplia de informações acerca do envelhecimento, de novos projetos, iniciativas e intervenções destinadas a esta população.

Começamos esta análise por identificar as respostas sociais, que existem à escala nacional e regional, cujos destinatários são os mais idosos, de modo a contextualizar o concelho do Seixal e a freguesia de Corroios nas respostas que disponibilizam à população idosa que habita o seu território.

A Carta Social do país informa-nos, de acordo com os indicadores de 2023, que existem 7 386 respostas sociais (Centro de dia, ERPI e SAD), abrangendo 283 276 idosos no território continental. No distrito de Setúbal, ao ano de 2022, é possível encontrar 346 respostas sociais, sendo que no concelho do Seixal se situam 41 destas respostas.

A comparação da capacidade destas respostas por concelho no distrito de Setúbal, para o ano de 2022, coloca o Seixal com o maior número de lugares (950) no que concerne

à valência de Centro de Dia. No que respeita ao Serviço de Apoio Domiciliário, o Seixal é o segundo concelho do distrito com maior capacidade, contabilizando um total de 709 lugares. Relativamente às Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, o concelho assume a quarta posição em relação à capacidade para acolher esta população, totalizando 516 lugares.<sup>4</sup>

“As respostas sociais visam assegurar a prevenção e reparação das situações de carência e dependência, assegurando especial proteção aos grupos mais vulneráveis, designadamente das pessoas idosas em situação de dependência ou de carência económica ou social (...)” (Fernandes, 2021, p.33). Uma pesquisa na informação disponibilizada na página online da Segurança Social (2024) permite encontrar algumas das respostas de apoio social para a população idosa. São exemplo, o Centro de Dia, Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, Serviço de Apoio Domiciliário e Centro de Férias e Lazer, contabilizando um total de sete tipos de respostas, que têm como objetivo “promover a autonomia, a integração social e a saúde”. É pertinente equacionar se a população idosa tem conhecimento destas respostas e se está a conseguir usufruir das mesmas, sendo esta uma das questões que mais à frente procuraremos compreender, através da análise da entrevista realizada aos idosos residentes na freguesia de Corroios.

Segundo a informação disponibilizada pela Segurança Social (2024), as estruturas residenciais dispõem de serviços a tempo inteiro, em que é dada uma resposta adequada de acordo com as necessidades do idoso, sendo que a diminuição das capacidades implica proporcionar um espaço seguro. As respostas de apoio social são efetivamente um apoio que contribui para colmatar as dificuldades sentidas pelos idosos, quer seja em termos físicos, quer económicos ou sociais.

O serviço de apoio domiciliário, de acordo com a Carta Social (2023), é a resposta com maior oferta de lugares para a população idosa, contabilizando um total de 115 323 lugares (Relatório de 2023 da Carta Social, p.45). Em 2023, a ERPI foi a resposta com maior taxa de utilização média, correspondendo a 92,5% dos lugares ocupados. No

---

<sup>4</sup> <https://www.cartasocial.pt/dashboard>

entanto o Serviço de Apoio Domiciliário e o Centro de Dia tiveram uma menor utilização média dos lugares ocupados, com taxas de utilização inferiores a 70 %.<sup>5</sup>

Através do contacto realizado com a Câmara Municipal do Seixal foi possível conhecer algumas das respostas sociais disponíveis no município e alguns dos programas e projetos cujos destinatários são os mais velhos. Relativamente às respostas sociais existentes no concelho do Seixal é possível encontrar diferentes instituições envolvidas nos cuidados à população idosa, sendo estas:

- Associação Unitária Reformados Pensionistas e Idosos da freguesia de Paio Pires - C.Dia e SAD.
- Associação Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos da Torre da Marinha - C.Convívio e C.Dia.
- Associação Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos de Pinhal de Frades - C.Dia e SAD.
- Associação Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos da freguesia de Amora -C. Convívio, C. Dia, SAD e ERPI.
- Associação Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos de Fernão Ferro - C.Dia e SAD.
- Associação Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos do Fogueteiro - C.Dia e SAD.
- Associação Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos da Arrentela - C.Dia e SAD.
- Associação Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos de Amora - C.Dia e SAD.
- Associação Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos de Corroios - C.Dia e SAD.
- Associação Unitária de Reformados Pensionistas e Idosos de Miratejo - C.Dia e SAD.

---

<sup>5</sup> Informação retirada do Relatório de 2023 Carta Social (p.49)

<https://www.cartasocial.pt/documents/10182/13834/Carta+Social+-+Relat%C3%B3rio+2023.pdf/719607bd-9f1a-4373-b39d-15c2d8813d99>

De acordo com a informação, disponibilizada pela Câmara Municipal do Seixal, é possível ler que atualmente estão a ser desenvolvidos projetos e iniciativas para a população idosa, com foco na promoção do envelhecimento ativo, da inclusão social e do bem-estar. Entre os projetos e iniciativas mencionados podemos referir os seguintes: Projeto Municipal de Teatro Sénior (Des)dramatizar; Programa Teclar; Programa Continuar e Projeto Comunidades em ação.

Das instituições anteriormente apresentadas para a população idosa a nível do concelho, duas entidades sociais localizam-se na freguesia de Corroios, sendo estas a Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Corroios (AURPIC) e Associação Unitária de Reformados, Pensionistas e Idosos de Miratejo (AURPIM). A AURPIC (IPSS), dispõe de diversas respostas sociais, sendo estas: Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário, Cantina e Atendimento Social. A AURPIM (IPSS) dispõe de Centro de Dia e de Serviço de Apoio Domiciliário, sendo estas as suas principais respostas sociais.

O contacto realizado com a Junta de Freguesia de Corroios permitiu aferir que a mesma não possui autonomia nem jurisdição em instituições dedicadas à população idosa. Sobre os programas e projetos para a população idosa a informação disponibilizada permite identificar que apenas existe uma parceria com uma loja comunitária através/no âmbito de um programa de ação social. Ainda no âmbito deste contacto, através de uma conversa direta, não estruturada, com a Assistente Social, acedemos à informação sobre o trabalho desenvolvido junto desta população e identificámos a não existência de atividades específicas, da responsabilidade da Junta, para a população idosa. É de salientar que a mesma técnica partilhou a sua preocupação para com a população idosa que se encontra em situação de isolamento social.

No seguimento do contacto anterior e na procura por novas respostas, que permitissem alargar o conhecimento sobre a situação deste grupo etário na freguesia, contactamos a PSP de Corroios que nos mencionou a existência de uma equipa destinada à população sénior, no entanto afirmou não dispor de uma base de dados sobre a população que se encontra em situação de isolamento social.

Nesta sequência de contactos, foi ainda contactada a Igreja de Nossa Senhora da Graça de Corroios, tendo o Coordenador da Pastoral da Saúde se disponibilizado para uma conversa. Nesta conversa, não estruturada, foi-nos dado a conhecer que de forma voluntária esta Pastoral faz visitas periódicas a idosos que se encontram doentes e sozinhos. Este partilhou ainda que alguns idosos apesar de terem os seus familiares a residir perto, por vezes acabam por não ter o apoio necessário, acrescentando que tem conhecimento que existem outros idosos a viverem isolados, no entanto, é difícil estabelecer contacto e proceder à sua identificação.

Deste modo, estas revelam preocupações atuais que enfatizam a possibilidade de se levantarem novas questões para a investigação. Os diferentes projetos a que tive acesso ajudam a perceber como é feito o processo de sinalização da população idosa, os parceiros mobilizados e as preocupações inerentes relativamente as situações de isolamento social.

Para complementar a análise que temos vindo a desenvolver, confrontámos a população idosa entrevistada com a questão *Tem conhecimento das respostas sociais de apoio a população mais velha que reside na freguesia?* A análise das respostas a esta questão permitiu concluir que além das respostas sociais existentes na freguesia, que previamente já identificamos, não foram enumerados ou apresentados exemplos de outras respostas sociais. Foram referidos alguns exemplos de possíveis respostas sociais, no entanto, as referências feitas não coincidiam com efetivas respostas sociais, mas sim serviços gerais disponíveis para a população. Ainda assim, é de frisar que alguns dos entrevistados demonstraram alguma confusão em perceber o significado de respostas sociais, sendo necessário reformular a questão em algumas entrevistas e questionar se os mesmos conheciam instituições ou serviços de apoio para a sua faixa etária. Ao reformular a questão foi possível obter mais respostas, contudo é de salientar que alguns entrevistados não conseguiram dar exemplo de nenhuma respostas social.

Perante o desconhecimento identificado foi ainda tomada a opção de formular a questão apresentado exemplos de respostas sociais disponíveis na freguesia, o que se traduziu num aumento das respostas, pois alguns dos entrevistados não se lembravam das mesmas. Um exemplo desta situação, é evidente na resposta dada pela entrevistada E.F24 que numa fase inicial disse desconhecer, mas depois de lhe serem dados exemplos, referiu

*conheço alguns dos serviços que dispõem, porque já precisei e tive de me informar. Sei que dão assistência em casa, na alimentação e na higiene.*

Com base na análise das respostas dadas nas entrevistas, é possível concluir que existe por parte da população algum conhecimento sobre as respostas sociais existentes na freguesia. A resposta mais comum foi que conheciam as respostas sociais de apoio à população idosa, com 36 entrevistados a afirmar conhecer e nove a indicar não conhecer (Tabela 10).

**Tabela 10**

*Conhecimento das respostas sociais*

Faixa Etária	Conhece				Não conhece			
	Feminino		Masculino		Feminino		Masculino	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
65 aos 69	1	5,6	0	0,0	1	14,3	1	50,0
70 aos 74	6	33,3	3	16,7	1	14,3	0	0,0
75 aos 79	6	33,3	6	33,3	3	42,9	0	0,0
80 aos 84	5	27,8	6	33,3	1	14,3	1	50,0
85 aos 89	0	0,0	3	16,7	1	14,3	0	0,0
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100,0</b>	<b>18</b>	<b>100,0</b>	<b>7</b>	<b>100,0</b>	<b>2</b>	<b>100,0</b>
	72%		90%		28%		10%	

Fonte: Entrevistas

Dos 36 respondentes que confirmaram conhecer, apenas dois não conseguiram dar exemplos do tipo de serviços de que dispunham, sendo que a entrevistada E.F4 referiu *conheço, sei quem existem diversos apoios, mas não consigo de momento dar exemplo de nenhum, mas sei que há.*

Relativamente ao conhecimento ou não conhecimento das respostas sociais por faixa etária e sexo, é possível ainda observar que existe um maior desconhecimento no sexo feminino (28%) em comparação com o sexo masculino (10%). Ainda no que respeita ao conhecimento das respostas sociais por faixa etária, no sexo feminino é na faixa etária dos 70 aos 74 e 75 aos 79 que existe um maior número de respostas afirmativas (33,3 % em cada). Já no sexo masculino este conhecimento intensifica-se na faixa etária dos 75 aos 79 e dos 80 aos 84 (33,3 % em cada).

Importa referir que a forma como a questão foi colocada teve influência na resposta dada, pois oito entrevistados numa primeira abordagem disseram que não conheciam, mas ao reformular a questão e ao dar exemplos do que poderiam ser respostas sociais decidiram mudar a sua resposta e dizer que sim, que conheciam. Alguns dos entrevistados partilharam, ainda, que eram sócios de instituições de apoio à população idosa, no entanto, afirmam não frequentar estes espaços, por considerarem que ainda não precisam de usufruir dos serviços e que preferem continuar sem os utilizar, reconhecendo que na sua perspetiva é positivo. Sete dos entrevistados afirmaram que conhecem alguns dos apoios para a população idosa, porque costumam ver a carrinha do SAD passar:

*conheço os serviços pelos vizinhos e por ver a carrinha passar (E.F23);*

*as carrinhas vão buscar e levar os idosos a casa, costumavam ir buscar uma vizinha que morava no meu prédio (E.F9);*

*vejo as carrinhas passar e sei qual a utilidade delas (E.F25).*

A entrevistada E.M15 reflete ainda que

*conheço o SAD, sei que existem outros serviços para a população idosa, mas difíceis de alcançar,*

realçando a dificuldade de acesso a determinados serviços ou instituições, ainda que não consiga dar exemplos de quais. Relativamente à qualidade dos serviços, a entrevista E.F26 partilha que

*deveria haver mais serviços acessíveis a todos e mais modernos, para acompanhar as necessidades da população.*

Em suma, relativamente a respostas sociais de apoio aos idosos residentes na freguesia de Corroios, o levantamento inicialmente efetuado permite afirmar que são duas, a AURPIC e a AURPIM, sendo estas instituições particulares de solidariedade social. A instituição que foi referida com maior frequência foi a AURPIC, sendo este dado justificável pela proximidade da área em que se realizaram as entrevistas com o local onde se situa a instituição.

Com base nas entrevistas, é possível concluir que grande parte dos entrevistados conhece alguns dos serviços disponibilizados de apoio à população idosa quer seja por verem as carrinhas passar, por terem vizinhos ou amigos a receber apoio e por serem associados de alguma instituição/associação, no entanto, por parte de alguns ainda existe desconhecimento sobre o tipo de serviço prestado ou de como usufruir dos mesmos. É de salientar que, os entrevistados não demonstraram ter grande preocupação relativamente às respostas sociais de que podem usufruir na sua freguesia, porque consideram que é um ponto positivo não precisarem de ajuda, por estarem bem fisicamente e por terem o apoio da família, amigos ou vizinhos. Esta perspetiva reforça a ideia de “que, ao envelhecer em suas comunidades, as pessoas permanecem durante mais tempo independentes e autónomas e mantêm suas redes de suporte social ativas.” (Bárrios, et al., 2020, p.4). A este respeito, o conceito *ageing in place* (AIP) é fundamental para compreender a razão pela qual os idosos preferem permanecer em casa o maior tempo possível, apesar das limitações que podem surgir com o avançar da idade, reconhecendo desta forma, a “casa e a comunidade envolvente como locais privilegiados para envelhecer” (Bárrios, et al., 2020, p.3).

#### **4.3. Conceções dos idosos sobre a sua rede social de apoio**

Neste seguimento da análise empírica, para dar a resposta ao segundo objetivo do estudo, *caracterizar as conceções dos idosos sobre a sua rede social de apoio*, mobilizamos as respostas de cinco das questões da entrevista. A análise organiza-se a partir de diferentes categorias emergentes dos discursos registados, estruturando-se em seis pontos: (i) espaços de sociabilidade na freguesia de Corroios; (ii) participantes na rede social do idoso; (iii) protagonistas na rede social de apoio de maior proximidade; (iv) os membros permanentes da rede; (v) algumas debilidades de uma rede social permanente; (vi) as atividades que integram a rotina diária e intensificam a rede de contactos.

#### 4.3.1. Espaços de sociabilidade na freguesia de Corroios

Num primeiro momento, procuramos identificar se os entrevistados tinham preferência pela frequência de algum espaço em comum na freguesia de Corroios ou fora desta, analisando a resposta à questão – *Costuma visitar algum espaço de convívio na freguesia? E fora da freguesia?*

As respostas dadas foram diversas, com alguns entrevistados a mencionarem espaços que costumam visitar ou que frequentam diariamente ou muito regularmente para fazer as suas caminhadas. Outros reportam não frequentar ou visitar qualquer espaço de convívio. Perante a análise das respostas dadas à questão, é possível identificar que entre os 45 entrevistados 37 têm por hábito sair de casa para conviver, decorrendo este convívio maioritariamente em espaços localizados na freguesia de Corroios.

Com base nas informações disponibilizadas, sobre os espaços frequentados, é possível constatar que a escolha dos participantes recai sobre o *jardim/parque*, pois um grupo de 25 em 37 entrevistados (67,6%) elege este espaço para lazer e/ou encontrar amigos. Os mesmos consideram que este é um local que potencia a sociabilidade, onde encontram pessoas conhecidas, com as quais ficam algum tempo a conversar, tal como refere a entrevistada E.F19,

*vou apenas ao jardim fazer caminhada e por vezes encontro pessoas conhecidas. Todos os dias dou uma voltinha à tarde para sair de casa.*

Além de elegerem o jardim/parque como um espaço de conversas, entre os 25 respondentes, 23 mencionam a sua utilização para fazer caminhada. Numa atitude de valorização desta atividade para o seu bem-estar alguns reportam-nos, durante a entrevista, que estabelecem metas dos passos a alcançar por dia, considerando a caminhada como uma rotina importante para a sua saúde. Esta predisposição e obrigatoriedade a que alguns se impõem, de realização de atividade física, fez com que algumas das entrevistas fossem realizadas durante a caminhada, desafiando o entrevistador a acompanhá-los no seu percurso. Foi o caso dos entrevistados E.M.2, E.F.5, E.M.6, E.M.7 e E.F.12.

Efetivamente, a criação de rotinas, das quais não abdicam, é para estes entrevistados uma estratégia saudável para ultrapassar os vazios deixados pela entrada na reforma, “sobretudo, a rotina e ocupação constante fruto da atividade laboral, dando lugar a mais tempo livre.” (Antunes, 2017, p.157).

O confronto com uma realidade diferente da que conheciam, com mais tempo livre e sem os habituais compromissos e horários diários, exige por parte deste grupo um processo de adaptação. No entanto, de acordo com os dados disponibilizados na entrevista é possível perceber que alguns dos entrevistados arranjam estratégias para rentabilizarem o seu tempo e, desta forma manterem uma rotina, quer seja a fazer caminhada, ir ao café, frequentar parques e espaços verdes, entre outros. O exemplo disso é a universidade sénior, como nos é dado a conhecer pela entrevistada E.F.5, reportando-se à mesma para aprender e se manter ocupada durante a semana, sendo que ao fim-de-semana aproveita para estar com a família. No entanto, os jardins/parques para a prática de atividade física através da caminhada reúnem as preferências dos entrevistados, justificando a sua escolha pelos efeitos benéficos para a sua saúde, pois ajuda a que mantenham uma rotina, com dias, horas e metas já predefinidas para a sua prática. Corroborando esta ideia, Viana e Junior (2017, p. 95-96) reforçam que “Caminhar é uma prática simples e conveniente para a promoção da atividade física regular utilizada pelos indivíduos nos tempos livres, de lazer para melhor qualidade de vida”.

Sendo esta prática da caminhada feita maioritariamente em jardins/parques, interessou-nos perceber as características destes espaços designados de espaços verdes e que “...possuem um papel fundamental na vida das populações citadinas, já que estes oferecem um conjunto de fatores que favorecem a saúde e bem-estar das pessoas que vivem em meios urbanos, cercadas por construções e poluição.” (dos Santos Gigante, 2021, p. 9). Os respondentes consideram estes espaços importantes para passar tempo e fazer alguma atividade física, sendo que foi nestes espaços verdes que também foi possível, no âmbito deste estudo, realizar o maior número de entrevistas, como já referido anteriormente. Nesta linha de pensamento Jennings e Bamkole (2019), defendem que os espaços verdes proporcionam um ambiente em que as pessoas além de saírem para estar

em contacto com a natureza, podem também aproveitar para socializar, dando desta forma outro propósito ou outras funcionalidades a estes espaços.

O *café/restaurante* é o segundo local que os entrevistados identificam como espaço para passar algum tempo a conviver, com um total de 10 referências. Os mesmos justificam a sua deslocação até este espaço com o intuito de poderem encontrar pessoas para conversar e passar algum tempo. O entrevistado E.M13 na sua justificação reporta que

*aqui há poucos espaços para conviver e então acabo por ir ao café para passar o tempo e estar com outras pessoas.*

e o E.M5 reforça que

*todos os dias, menos ao domingo, vou ao café com um grupo de amigos, somos três e quando saímos do café ficamos na rua a conversar. Ao domingo não vou, porque é o dia para estar com a família.*

A entrevistada E.F.23 reflete, ainda, que ir ao café a ajuda a manter uma rotina e a estar atualizada sobre o que está a acontecer no país e na freguesia. O café, tal como foi indicado pelos entrevistados, é um espaço de convívio e de partilha e, este surge também como recurso em alguns projetos que objetivam a redução do isolamento social entre esta população. Como exemplo de recurso às características e oportunidades dos espaços de café para o encontro e a partilha entre os mais velhos o *Projeto Radar*, que visa diminuir as situações de isolamento social nesta faixa etária, dinamiza a “Tertúlia café radar”<sup>6</sup> com a intenção de criar um espaço em que a população idosa se possa reunir e abordar temas do seu interesse. Esta prática corrobora a importância do café como um espaço com diferentes finalidades e que pode ser usado com diferentes intencionalidades, tal como foi referido pelos entrevistados. Os cafés funcionam assim, para os mais velhos, como importantes “espaços de encontros e interações” (Fantinel & Fischer, 2012, p. 292), que promovem a socialização.

---

<sup>6</sup> Projeto Radar

<https://scml.pt/media/noticias/tertulias-cafe-radar-o-lugar-onde-a-populacao-senior-pode-conviver-e-partilhar-experiencias/>

Apesar dos entrevistados frequentarem cafés diferentes, foi unânime identificarem estes espaços como um local importante para o convívio, sendo para muitos o único local onde conseguem estar com alguém a conversar, tal como partilha a entrevistada E.F.1

*Vou ao café de manhã e à tarde, porque tenho lá um grupo de amigas com quem gosto de falar, porque depois o resto do dia estou em casa sozinha.*

Entre os oito entrevistados que, partilham que não se deslocam a nenhum espaço de convívio (17,8%), destacamos a justificação de duas das entrevistadas:

*Não tenho o hábito de conviver com outras pessoas, além da minha família. A minha profissão era costureira e fiquei habituada a estar em casa. (E.F.11);*

já a E.F.10 acrescenta que

*não tenho já o hábito de sair porque grande parte das minhas amigas já faleceram e agora o meu principal apoio é a família.*

Os restantes entrevistados não apresentam justificação sobre a razão de não frequentarem espaços de convívio/sociabilidade na freguesia.

O entrevistado E.M.15, na referência aos espaços frequentados, reporta um exemplo diferente dos anteriores, mencionando os espaços culturais:

*junto-me com amigos para passear e sempre por questões fundamentais e culturais. Jantamos, vamos a livrarias. Gosto de ter contacto com a cultura, para não ser ultrapassado.*

Para uma melhor compreensão e síntese dos dados analisados, a tabela 11, reúne as referências aos locais que os entrevistados identificam, permitindo um olhar global, não só sobre os espaços eleitos, mas também sobre a frequência dos mesmos.

É de salientar que numa fase inicial da entrevista os participantes revelaram alguma resistência em dar exemplos de locais que costumam frequentar para conviver. No entanto, no decorrer da conversa, acabaram de forma geral por partilhar alguns desses espaços, realçando que esses convívios poderiam acontecer de forma voluntária, isto é, já

tinham algo combinado com um grupo de amigos ou, de forma involuntária, no caso de se cruzarem com alguém conhecido e ficar a conversar.

No decorrer da entrevista, oito dos entrevistados acabaram por valorizar o facto de terem uma rotina instituída para estar com amigos a conversar, para ajudar a passar o tempo, tal como nos explica a referência do entrevistado E.M.9:

*todos os dias, uma vez de manhã e outra à tarde vou beber o café. Por vezes, quando surge um bom tema, acabo por estar à conversa mais de uma hora e eu nem gosto muito de falar!*

De acordo com os dados do SNS24, manter uma rotina influencia de forma positiva os hábitos saudáveis de vida, porque é sinal que as pessoas não pararam e que estão a dispensar tempo e compromisso para fazer determinada tarefa, trazendo diversos benefícios além do sentimento de compromisso. Entre os diversos benefícios, o SNS24 reporta: “melhorar o bem-estar físico, mental, psicológico e social de uma pessoa” (2025, s.p.), sendo a componente social um fator importante para o presente estudo.

**Tabela 11**

*Espaços frequentados pelos entrevistados*

Locais frequentados	Entrevistados	
	n.º	%
Jardins/parques	25	67,6
Café/restaurante	10	27,0
Outros (universidade sénior/espacos culturais)	2	5,4
<b>Total</b>	37	100

**Fonte:** Entrevistas

A leitura da tabela reforça a análise que temos vindo a realizar, sobre os locais escolhidos pelos entrevistados para conviver, e ajuda-nos a fazer a síntese sobre esta questão. Os jardins/parques como espaço que reúne mais referências, num total de 67,6%, o que significa que mais de metade dos entrevistados considera este local como um espaço

de sociabilidade por excelência, ao qual se deslocam para conviver. Posteriormente vem o café/restaurante, indicado por 27,0% dos entrevistados. Apenas 5,4% identifica outros locais a que recorre para conviver.

Os entrevistados reportam, ainda, outros exemplos de locais que consideram não serem espaços para conviver, mas cuja frequência, inevitavelmente, acaba também por facilitar os encontros com pessoas conhecidas e as conversas sendo estes: Igreja, Universidade Sênior, Mercearia, Piscina Municipal, espaços culturais, eventos, casas de fados, livrarias, entre outros exemplos que foram reportados ao longo das entrevistas realizadas.

Não deixa de ser curiosa a forma como “arrumam” os espaços, de acordo com as funções/ usos que lhes dão, espaços para o convívio e não convívio, quando na realidade todos são espaços que permitem o encontro com outros. Fica a ideia de, para estes entrevistados, a associação/identificação dos espaços de convívio implicar uma intencionalidade de ir encontrar outras pessoas para conversar, desvalorizando os outros espaços, que também proporcionam o encontro com os outros, mas cuja frequência está à partida associada a uma outra função/compromisso.

Por fim, importa mencionar que os entrevistados reportam visitar determinados espaços para se manterem ocupados, encontrarem pessoas conhecidas para estar a conversar, mas também para manter uma rotina. A caminhada e a ida ao café, para os entrevistados que mencionam estes locais, é assumido como uma rotina, fazem-no semanalmente e/ou diariamente, tal como refere o entrevistado E.M.5:

*Ir ao café já é como uma rotina para mim, só não vou ao domingo.*

A este respeito, Borges refere que,

Os laços familiares, a inserção em grupos de indivíduos da mesma faixa etária com propósitos de enriquecer a rotina, a interação positiva e a manutenção de amizades bem como a criação de novos laços significativos contribuem para a formação de uma rede de suporte social que se mostra efetiva ao enfrentamento da condição social e funcional que o envelhecimento causa no idoso (2017, p. 8).

A rotina tem assim um papel preponderante no processo de envelhecimento, pela ocupação e compromisso que impõe. Quando esta implica a interação com outras pessoas potencia, ainda, relações de proximidade e reforça a rede social de apoio.

#### **4.3.2. Participantes na rede social do idoso**

No que concerne aos apoios que os participantes consideram relevantes nesta fase da sua vida, *Quais os apoios que considera mais importantes nesta fase da sua vida? Família, amigos, vizinhos, instituições?* os entrevistados manifestam ter concepções diversas. Para alguns, existe apenas uma opção, para outros, são viáveis duas ou mais opções quando refletem sobre os apoios que consideram ser mais importantes nesta etapa da vida em que se encontram (Tabela 12).

Alguns dos entrevistados enumeram a *família* como um apoio fundamental (37,8%), no entanto, acabam por referir quem dentro do núcleo familiar é importante, tais como os filhos, irmãos, cônjuge, nora, genro e netos. A análise das respostas indica-nos que os entrevistados consideram a família um importante apoio (um total de 43 em 45 respondentes). Neste grupo, 26 reportam ainda outros apoios, além da família. “Enquanto recetoras de cuidados, as pessoas idosas contam frequentemente com o apoio da família, dos amigos ou da vizinhança. Os parentes surgem como a principal fonte de auxílio, estando os descendentes diretos na primeira linha.” (Pimentel & Albuquerque, 2010, p. 256).

Entre os 17 respondentes que enumeraram apenas a família (37,78%), quatro consideram que eles próprios ajudam a família. Esta ideia é também reportada por Pimentel e Albuquerque (2010), quando afirmam que o apoio que os idosos recebem através da sua rede social é manifesta e apesar de a família ser vista como o principal apoio, os idosos também têm um papel importante na ajuda que dão aos seus familiares ou nas relações de proximidade, destacando a ajuda financeira mas também o “apoio emocional, os cuidados aos netos, a provisão de alojamento, a prestação de serviços e a ajuda na realização de tarefas domésticas, são algumas das áreas em que muitos idosos dão um contributo fundamental” (Pimentel & Albuquerque, 2010, p. 256).

Este dado é relevante para perceber que independentemente da idade, esta população também pode prestar apoio, nomeadamente a pessoas com menos idade, como é o exemplo da entrevistada E.F.8 que presta apoio ao filho e do entrevistado E.M.11 que considera que ter saúde é o mais importante neste momento, para conseguir ajudar o filho, que é a sua principal preocupação, tal como foi transmitido pelo mesmo,

*Sou o principal apoio do meu filho, vou durar até aos 500 anos porque preciso de o ajudar.*

Já as entrevistadas E.F.7 e E.F.21 consideram ser o principal apoio do marido.

**Tabela 12**

*Rede de apoio dos entrevistados*

	Família	Família e amigos	Família, amigos, vizinhos e instituições	Família, amigos e vizinhos	Família e instituições	Amigos	Total
<b>Feminino</b>	12	2	5	2	3	1	25
<b>Masculino</b>	5	7	4	3	0	1	20
<b>total</b>	<b>17</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>45</b>
<b>%</b>	<b>37,78</b>	<b>20,00</b>	<b>20,00</b>	<b>11,11</b>	<b>6,67</b>	<b>4,44</b>	<b>100,00</b>

**Fonte:** Entrevistas

A segunda e terceira respostas mais frequentes consideram a “*família e amigos*” e a “*família, amigos, vizinhos e instituições*”, ambas com nove referências, totalizando 40% das respostas.

Num outro plano de análise, direcionado para o apoio prestado pelas instituições, como já tinha sido observado e analisado antes, este é um último recurso para os entrevistados, quando não conseguem obter apoio através da família ou de relações de proximidade. Como refere E.M.13,

*as instituições por exemplo são um apoio importante, por enquanto eu não preciso, mas quando precisar logo se vê.*

No entanto, consideram que o apoio prestado pelas instituições é importante, como é possível perceber pela afirmação de E.F.12,

*Família em primeiro lugar, depois os vizinhos e em alguns casos as instituições, porque os vizinhos não conseguem assegurar apoio a tempo inteiro.*

O entrevistado E.F.10 reforça ainda que,

*As instituições são importantes quando as pessoas não possuem família que os consiga ajudar.*

Nesta mesma linha de pensamento, em que a pessoa idosa não tem família e não tem a quem recorrer, é notória a importância das instituições e dos serviços de que estas dispõem, porque em alguns casos é o único apoio, como nos reporta a entrevistada E.F.21, *como não tenho a ninguém a não ser o meu marido, a instituição será o mais importante e o meu único recurso.*

Através da página *gov.pt*, portal de serviços públicos da República Portuguesa, é possível ler-se alguns dos apoios sociais para a população idosa, destacando-se o serviço de apoio domiciliário (SAD). Este serviço é destinado a pessoas que estejam no seu domicílio, tendo ou não o apoio da família, que não conseguem assegurar as suas necessidades básicas. Este serviço para quem não tem apoio familiar ou de relações de proximidade é importante, porque acaba por ser o único apoio que dispõem.<sup>7</sup>

Os entrevistados partilham, ainda, que o apoio prestado pelos familiares, amigos e vizinhos não precisa necessariamente de ser direcionado para os problemas de saúde, pois na perspetiva dos mesmos existem outras necessidades, como as deslocações para idas às compras, ao médico, entrem outros. Assunto que iremos desenvolver no ponto a seguir, sobre o apoio prestado pelos amigos. Nesta linha de pensamento o entrevistado E.M.16 indica que recentemente, durante o apagão do dia 28 de abril de 2025, o vizinho foi o seu principal apoio, afirmando que:

*Durante o apagão, o meu vizinho é que me ajudou porque eu tenho tudo elétrico e ele disponibilizou-se para me aquecer o comer, o que foi uma grande ajuda porque não tinha mais ninguém a quem recorrer.*

---

<sup>7</sup> <https://www2.gov.pt/guias/apoio-a-familia/apoio-social-para-idosos>

Por fim, apenas dois dos entrevistados afirmam que os amigos são o seu principal apoio, como testemunha E.M.15,

*Neste momento o mais importante são as pessoas amigas, as instituições por enquanto não preciso e tenho a ajuda dos amigos.*

Reportam, ainda, que quando precisam de ajuda para deslocções longe de casa, como ir ao médico, telefonam para um amigo que tem carro e lhe dá boleia. Já a entrevistada E.F.15 considera a ajuda dos amigos importante, pois,

*principalmente dos amigos verdadeiros, como é o exemplo dos meus vizinhos, porque já os vejo como amigos e não como meus vizinhos e estão sempre dispostos a ajudar. São o meu principal apoio*

Relativamente ao apoio que recebem através do seu núcleo familiar, os participantes deram respostas mais curtas, considerando ser óbvio nesta altura receberem principalmente o apoio da família. Dito isto, a entrevistada E.F.11 afirma que apesar de não precisar de ajuda os netos são o principal apoio. O entrevistado E.M.18 acrescenta ainda que

*Nesta fase da minha vida todos os apoios são importantes, quer seja através de amigos, vizinhos ou instituições se tivermos acesso às mesmas, no entanto, a família para mim é o mais importante.*

Concluimos, assim, que a *família* surge como referência principal, ou entre as referências feitas por 95,56% dos entrevistados. Indicada de forma isolada (37,78%) ou em conjunto com outros elementos (57,78%), os amigos, os vizinhos e as instituições, esta é um pilar fundamental para todos. De acordo com algumas das partilhas feitas pelos entrevistados, é possível entender que dentro da sua rede social de apoio, o papel que cada elemento desempenha é inequívoco. Independentemente de recorrerem à família, amigos/vizinhos ou redes formais de apoio, estes consideram que cada um tem a sua relevância. Tal como refere Afonso (2015), “As redes assumem diferentes designações, tendo em conta as funções que desempenham e os elementos que as compõem.” (p. 21).

Alguns dos entrevistados partilham, ainda, que os filhos residem nas proximidades, na mesma rua ou no prédio ao lado e nessas situações estas são as primeiras pessoas a quem recorrem. No entanto, entre os 45 entrevistados apenas 14 reportam que têm os filhos e a família a residir relativamente perto. Tendo família e esta estando longe, a opção é recorrer a quem vive mais perto, aos *vizinhos e amigos*. É de salientar que para alguns os vizinhos são identificados como amigos, pessoas de confiança a quem podem recorrer para pedir auxílio. Esta análise permite-nos reforçar a importância das redes de proximidade no processo de envelhecimento e, também, do seu conhecimento para compreender as dinâmicas que em cada comunidade se constroem no sentido de manter as relações de confiança e a segurança, fundamentais na integração social dos mais velhos.

#### **4.3.3. Protagonistas na rede social de apoio de maior proximidade**

Para identificar a natureza das relações existentes, além dos contactos que privilegiam no seu dia a dia, e conhecer os apoios que os entrevistados elegem em situação de emergência, quando não podem prescindir da ajuda de terceiros, foi ainda solicitada resposta à questão: *Quando necessita de alguma ajuda quem é que contacta?* Mais uma vez, a *família* é o recurso principal, pois entre os 45 entrevistados, 38 elegem-na (filhos, netos, genro, sobrinhos), 12 recorrem ao cônjuge/companheiro(a) (Tabela 13).

A referência à família surge mais frequentemente entre a população feminina (56,41%) e entre a população masculina surge um maior número de referências ao cônjuge/companheiro(a) (21,88%), quando comparado com a população feminina (12,82%). De acordo com Pintinho (2016), a relação com a família tende a ser diferente da relação estabelecida com os amigos e vizinhos, no entanto, ambas são importantes e contribuem para o bem-estar do idoso, ajudando desta forma à sua permanência no domicílio. O papel da família é necessário e fundamental, principalmente quando a pessoa idosa experiencia uma diminuição das suas capacidades.

**Tabela 13***Referências às pessoas de contacto em situação de necessidade de apoio*

	M		H		Total ref.	
	n.º	%	n.º	%	n.º	%
<b>Família (filhos, netos, genro, nora, sobrinhos)</b>	22	56,41	16	50,00	38	53,52
<b>Vizinhos</b>	8	20,51	5	15,63	13	18,31
<b>Cônjuge/Companheiro(a)</b>	5	12,82	7	21,88	12	16,90
<b>Amigos</b>	4	10,26	4	12,50	8	11,27
<b>Total ref.</b>	<b>39</b>	<b>100,00</b>	<b>32</b>	<b>100,00</b>	<b>71</b>	<b>100,00</b>

**Fonte:** Entrevistas

Apesar de considerarem que podem recorrer à família, os participantes elegem também, como fundamental, o apoio dos *vizinhos e amigos*, sendo que alguns dos respondentes partilham que pelo facto dos filhos não estarem a viver por perto é mais fácil pedir ajuda aos amigos ou vizinhos. Esta opção acolhe oito referências por parte da população feminina (20,51%) e cinco referências por parte da população masculina (15,63%). Entre os 45 entrevistados, três reforçam que em caso de ajuda urgente o seu único apoio são os vizinhos, considerando que ter boas relações é importante, principalmente nos casos em que podem ocorrer situações imprevistas.

Os dados evidenciam que esta população equaciona diversas formas de apoio, nas relações de proximidade que constrói, nomeadamente o apoio informal, que é prestado pela família, amigos e vizinhos. Reconhece, assim, que o declínio de algumas capacidades da pessoa idosa exige “inúmeras vezes, auxílios para as atividades cotidianas” (Duarte et al., 2020, p. 15). Na mesma linha, Capelo et al. (2024), afirmam que este tipo de apoio informal pode ser assegurado pelas pessoas próximas, como é o exemplo dos amigos, no entanto, o principal apoio é geralmente prestado pela família. Importa perceber nos casos em que a família não está presente, quem é o principal apoio e quem é que a pessoa idosa contacta. Para este grupo, como já constatado, são os amigos e vizinhos que vivem próximo o principal recurso, por se encontrarem a menor distância física do que a sua família.

Importa explicitar que neste grupo, alguns idosos mencionam não ter relações de proximidade com vizinhança, família e amigos, sendo que consideram que em caso de

necessitarem de ajuda têm o apoio do cônjuge/companheiro(a), pessoa com quem residem. Esta é a segunda opção mais referida pela população masculina com um total de sete referências (21,88%), e cinco referências pela população feminina (12,82%).

Consideramos importante destacar que na análise à questão anterior, o entrevistado E.M.15 e a entrevistada E.F.15 mencionaram que as relações de amizade são o apoio mais importante nesta fase das suas vidas, sendo que a entrevistada E.F.15 reforça que

*Nesta fase da minha vida os amigos verdadeiros são a mais importante.*

No entanto nesta questão, sobre a pessoa ou grupo de contacto em situação de emergência, além de mencionar novamente os amigos, o entrevistado E.M.15 menciona a sua esposa e a entrevistada E.F.15 elege a sua vizinha, sendo que além da importância que colocam nas relações de amizade, no caso de necessitarem de ajuda, mencionam também outras pessoas que fazem parte da sua rede social de apoio. Este dado contribui para perceber a relevância e lugar de cada pessoa dentro da sua rede social.

É ainda possível identificar oito situações em que os participantes indicam a família, os vizinhos e amigos como pessoas de contacto em caso de precisarem de ajuda, três situações em que recorrem à família(filhos) e ao cônjuge/companheiro(a) e por fim duas situações em que recorrem à família(filhos) e vizinhos (Figura 5). Estes dados ajudam-nos a perceber que alguns dos participantes têm diferentes possibilidades de contacto sendo este um dado positivo porque perspectiva uma maior probabilidade de conseguirem obter ajuda.

### Figura 5

*Referências que combinam diferentes possibilidades de contacto*

<b>Família</b>	<b>Vizinhos</b>	<b>Amigos</b>	8
<b>Família (filhos)</b>	<b>Cônjuge/Companheiro(a)</b>		3
<b>Família (filhos)</b>	<b>Vizinhos</b>		2

Fonte: Entrevistas

De acordo com algumas das respostas dadas pelos entrevistados foi possível compreender a quem recorrem quando precisam de ajuda e também qual o tipo de apoio que lhes é prestado. Alguns dos entrevistados associam a família a um tipo de apoio e os vizinhos ou amigos a outro, sendo que na perspetiva dos mesmos, ambos são importantes, tal como refere a entrevistada E.F.21

*normalmente é a minha vizinha e amiga que me ajuda quando preciso. Só em último caso é que peço ajuda à minha filha. Ela vive longe e pretendo não a preocupar.*

A entrevistada E.F.9 apesar de viver num prédio em que existem muitas casas alugadas, em que de acordo com a mesma é difícil estabelecer relações de confiança, refere que uma das suas vizinhas que já conhece há muito tempo é o seu principal apoio e ambas se ajudam porque não têm família.

Relativamente ao apoio prestado pelos amigos, a entrevistada E.F.26 reporta que:

*Apesar de eu ter família, o meu principal apoio são os amigos. Uma parte da minha família está longe e a restante tem mais dificuldades do que eu,*

refletindo sobre os obstáculos da distância e de como influenciam de forma negativa os recursos que pode mobilizar. Já o entrevistado E.M.15 recorre aos amigos para pedir ajuda quando necessita de se deslocar, referindo,

*Além de ter a ajuda da minha mulher, quando preciso de algo telefono a um amigo, porque não tenho carro e ele ajuda-me nas deslocações.*

Retomando a análise de algumas das respostas dadas e analisadas é possível constatar que os entrevistados consideram igualmente importante a ajuda que recebem, independentemente de esta ocorrer através da família, amigos ou vizinhos, atribuindo a cada um papel relevante nas suas vidas. Convém ainda mencionar que nenhum dos respondentes equacionou o apoio prestado pelas instituições, o apoio formal. O foco manteve-se apenas nas relações de proximidade, construídas na família, com os amigos e os vizinhos, tendo cada um destes um papel específico e importante na vida dos

entrevistados, reportando os mesmos diferentes tipos de apoio que recebem através das suas relações de proximidade e que consideram indispensáveis.

Surgiram ainda, nas palavras dos entrevistados, outras perspetivas sobre a natureza das relações de proximidade que constroem, assumindo-se os próprios como protagonistas no auxílio aos seus vizinhos, tal como refere a entrevistada E.F.23

*dou apoio moral a uma vizinha que está acamada e faço-lhe companhia. Tenho também uns vizinhos que vivem sozinhos e quando precisam de ajuda eu vou lá. Eles têm pouco apoio da família, por isso eu acabo por ser o contacto mais próximo a que podem recorrer. Neste momento, como ainda não preciso, sou eu que ajudo os meus vizinhos.*

Por fim, foi-nos dada a conhecer outra perspetiva das relações de interajuda, focada no apoio que os próprios idosos também prestam às suas famílias, tal como partilhou o entrevistado E.M.17

*Por vezes são os meus filhos que precisam de ajuda e que me ligam para eu ir levar ou buscar os netos. Eu até agradeço, porque assim consigo passar mais tempo com eles.*

A importância dos netos e a capacidade de conseguirem ajudar os filhos foi também um dos pontos que grande parte dos entrevistados partilharam como algo positivo nas suas vidas e que os ajuda a manterem-se ocupados. De acordo com os mesmos, serem úteis e continuarem a fazer parte da vida dos filhos, faz com que estabeleçam uma rotina, mesmo que esta seja a de ir levar e buscar os netos.

#### **4.3.4. Os membros permanentes da rede**

A questão sobre *Com quem vive? Não sente que vive muito sozinho?* permitiu perceber, num primeiro momento, a partir de algumas das respostas mais imediatas e de reflexões feitas, a relação que os entrevistados estabeleciam entre viver sozinho e sentir-se isolado. Num segundo momento, foram partilhadas pelos participantes algumas estratégias de como diminuir as situações de isolamento social, de que são exemplo, “falar

ao telefone”, “sair para poder conviver”, entre outros. Apesar de se tratar de uma questão de resposta rápida, esta acabava por ser uma das questões em que os entrevistados levavam mais tempo a pensar no que responder. Depois de refletirem, algumas das respostas eram dadas com algum tipo de argumento da razão de viverem sozinhos e das estratégias que utilizavam para não se sentirem sós. Importa referir que nesta questão foi dada sempre a possibilidade de o entrevistado não responder, caso este não quisesse partilhar com quem vive.

Entre os 45 entrevistados, 31 fizeram referências a viverem acompanhados pelo seu cônjuge/companheiro(a) e seis reportaram residir com os filhos/netos (Tabela 14). Tendencialmente os participantes neste estudo vivem acompanhados, pelo seu cônjuge/companheiro(a), tal como indicam em 60,78% das referências feitas, ou pelos filhos e/ou netos, como reportam em 11,76% das referências. Portanto 72,55% dos entrevistados declaram viver acompanhados. Só um grupo reduzido de 11 mulheres e três homens declara viver só (27,45%). Importa reforçar que é entre a população masculina que surge o maior número de referências a habitar com o cônjuge/companheiro(a), e menor a habitar sozinho (14,29%) ou a viver com família (9,52%).

**Tabela 14**

*Pessoas com quem vive*

	M		H		Total ref.	
	n.º	%	n.º	%	n.º	%
<b>Cônjuge/Companheiro(a)</b>	15	50,00	16	76,19	31	60,78
<b>Sózinho</b>	11	36,67	3	14,29	14	27,45
<b>Família (filhos, netos)</b>	4	13,33	2	9,52	6	11,76
<b>Total ref.</b>	<b>30</b>	<b>100,00</b>	<b>21</b>	<b>100,00</b>	<b>51</b>	<b>100,00</b>

**Fonte:** Entrevistas

Esta tendência mantém-se quando comparamos a posição dos homens e das mulheres face à totalidade das referências (ref.) feitas (Tabela 15): 31,37% das ref. masculinas indicam habitar com o cônjuge/companheiro(a) face a 29,41% das mulheres; 5,88% das ref. masculinas indicam viver sós face a 21,57% das ref. femininas; 3,92% das ref. feitas pelos homens indicam viver com filhos e/ou netos, enquanto 7,84% das mulheres o referem.

**Tabela 15**

*Pessoas com quem vive -% de referências face ao total*

	M		H		Total ref.	
	n.º	%/total	n.º	%/total	n.º	%
<b>Cônjuge/Companheiro(a)</b>	15	29,41	16	31,37	31	60,78
<b>Sózinho</b>	11	21,57	3	5,88	14	27,45
<b>Família (filhos, netos)</b>	4	7,84	2	3,92	6	11,76
<b>Total ref.</b>	<b>30</b>	<b>58,82</b>	<b>21</b>	<b>41,18</b>	<b>51</b>	<b>100,00</b>

Fonte: Entrevistas

É ainda possível identificar seis situações em que os participantes indicam habitar com os filhos e/ou netos e o seu cônjuge/companheiro(a) (Fig. 6), dando uma perspetiva de família mais alargada.

**Figura 6**

*Referências que combinam pessoas com quem partilham habitação*

		Total ref. (n.º)
<b>Família (filhos, netos)</b>	<b>Cônjuge/Companheiro(a)</b>	6

Fonte: Entrevistas

Os resultados desta análise quando cruzados com os dados obtidos na questão *Quando necessita de alguma ajuda quem é que contacta?* permitem identificar que, ainda que um número relativamente elevado de entrevistados habite com o cônjuge/companheiro(a), este facto não inibe que, quando em situações de necessidade de apoio, recorram maioritariamente à família, principalmente aos filhos e netos. Na questão anteriormente analisada apenas doze referências identificavam o recurso ao cônjuge/companheiro(a) em situações de necessidade de ajuda, reforçando o facto de habitarem o mesmo espaço e por vezes, ser esse o único apoio. Ainda assim, mesmo com essa condição familiar, os entrevistados assumem recorrer a outros familiares com os quais não residem, a vizinhos ou a amigos, conjugando por vezes diferentes possibilidades como se identifica para 13 referências.

Este é um dado revelante para o estudo porque apesar da maioria dos entrevistados viver acompanhado, acaba por alargar a sua rede social de apoio a outras pessoas. Importa reforçar que esta constatação, pela partilha que alguns dos entrevistados foram fazendo ao longo da entrevista, também encontra justificação no facto de a pessoa com quem vivem ter problemas de saúde, já ter mais de 65 anos e também já precisar de ajuda, sendo que alguns dos entrevistados são o principal apoio do seu cônjuge/companheiro(a).

#### 4.3.5. Algumas debilidades de uma rede social permanente

Apesar de 14 dos entrevistados viverem sozinhos, apenas 9 demonstraram que efetivamente se sentem sozinhos, partilhando que apesar da situação tentam arranjar estratégias para contrariar este sentimento (Tabela 16). A estratégia que mais vezes foi mencionada é a caminhada ao ar livre, que segundo os mesmos, além de ser um benefício para a saúde é também uma forma de sair e encontrar outras pessoas para conversar.

**Tabela 16**

*Sentimento de solidão*

	Não	Sim	Não respondeu	Total
<b>Feminino</b>	19	6	1	26
<b>Masculino</b>	15	3	1	19
<b>total</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>45</b>
<b>%</b>	<b>75,56</b>	<b>20,00</b>	<b>4,44</b>	<b>100,00</b>

Fonte: Entrevistas

Relativamente aos entrevistados que partilharam que viviam sozinhos, todos tiveram preocupação em explicar a razão pela qual tal acontecia e avançaram com alguns exemplos de estratégias que utilizam para não se sentirem sós. As entrevistadas E.F.1, E.F.3 e E.F.19 vivem sozinhas e apesar de terem família, passam muito tempo sós, por questões de distância relativamente aos familiares mais próximos, neste caso, os filhos vivem longe e têm pouco tempo.

Ainda assim o sentimento de alguma solidão revela-se pela necessidade em encontrar alternativas e afirmar que gostavam de passar mais tempo com os filhos, tal como refere a entrevistada E.F.3

*gostava de estar mais tempo com o meu filho, mas ele não tem muito tempo e quem me faz mais companhia é a minha vizinha que se tornou uma amiga.*

A entrevistada E.F.1 diz ainda que apesar de estar muito tempo sozinha, ir ao café e à mercearia a ajuda a sair e de casa e poder estar a falar com outras pessoas.

Já os entrevistados E.M.5 e E.M.10 partilharam que além de viverem sozinhos, sentem falta da sua companheira ou esposa, tal como refere E.M.5

*sinto um vazio e saudades da minha esposa.*

O entrevistado E.M.10 refere ainda que além de sentir saudades da sua companheira ou esposa, a família também acabou por estar menos presente o que o faz sentir-se sozinho,

*fico a olhar para o lado e sinto falta de toda a gente, quando a minha esposa estava presente era tudo diferente.*

Além de viverem sozinhos, o sentimento de saudade também acaba por estar muito presente, tal como ambos referiram. No entanto, E.M.10 menciona ainda uma das estratégias que utiliza para combater este sentimento, dizendo

*Gosto de dar uma volta pequena para desenferujar a língua.*

Os entrevistados E.M.18 e E.M.12 apesar de viverem sozinhos, acabam por partilhar que o apoio da família tem sido o principal, sendo que a caminhada também é uma estratégia que os ajuda a combater o isolamento, tal como refere E.M.18

*Sou viúvo, mas até à data não me sinto sozinho, tenho a companhia do neto e os filhos também estão perto para ajudar. Todos os dias faço a minha caminha, três vezes ao dia e aproveito também para conviver.*

O entrevistado E.M.12 na mesma linha de pensamento partilha que

*vivo sozinho e quando não tenho companhia vou dar uma volta e fazer uma caminhada, nem que seja só para passar o tempo.*

Nesta etapa da reflexão, os participantes voltam a eleger nos seus discursos a *caminhada* com um escape para saírem de casa, não se sentirem sós e estarem ocupados. Um outro grupo de entrevistados, que menciona viver sozinho, refere encontrar outras ocupações que lhes ajudam a “passar” o tempo. Quatro destes sentem que têm sempre ocupações ou companhia de alguém, tal como refere E.F.25:

*vivo sozinha, mas arranjo sempre algo para se sentir preenchida. Estando sozinha, não me quero sentir muito sozinha. Temos de arranjar estratégias para o tempo passar da melhor forma possível.*

Já a entrevistada E.F.11 partilhou uma ocupação diferentes dos restantes, que é a leitura, tal como referiu,

*Vivo sozinha, mas a minha maior companhia depois da família são os livros. Fiz do quarto da filha a minha livraria, em que tenho diversos livros, inclusive da minha infância que guardo até hoje.*

Apesar de viver sozinha e ter a família presente, nos tempos em que está sozinha tem as suas estratégias para estar ocupada, sendo esta a leitura.

Por fim, relativamente a quem vive acompanhado (31), como referido anteriormente, houve menos partilhas, no entanto, os entrevistados E.M.9, E.F.5 e E.F.12 dizem que além de viverem acompanhados e terem ocupações, são também o principal apoio dos seus companheiros ou cônjuges, como explica a entrevistada E.F.12:

*Vivo com o meu marido e presto-lhe apoio porque ele precisa de mim. Tenho ainda diversas ocupações, como é exemplo de fazer caminhada com amigas e por isso não me sinto sozinha.*

A entrevistada E.M.9 partilha que gostava de sair e ir passear com a sua companheira ou esposa, no entanto, devido a esta ter mobilidade reduzida acaba por não ser possível. Já os respondentes E.M.19 e E.F.26 que são um casal, afirmam que o facto de ainda estarem bem fisicamente é um ponto importante, pois permite que possam ir passear e não depender de ninguém, tal como refere E.M.19:

*tenho a companhia da minha esposa, pego no carro e vamos sair ou fazer as nossas caminhadas.*

Em síntese, da análise das respostas dadas por quem vive sozinho ou acompanhado, podemos afirmar que há rotinas comuns, como a realização de caminhadas, idas ao jardim ou ao café, à mercearia que por muitos é utilizada como uma estratégia para saírem de casa e estarem com outras pessoas. Ou seja, a opção por estar ao ar livre, frequentar espaços onde podem encontrar outras pessoas, é a principal estratégia referida pelos entrevistados, uma estratégia que também tem benefícios importantes para a saúde, não apenas mental, mas também física.

A prática de atividade física acarreta diferentes benefícios para população idosa, principalmente a nível físico, pois permite que se mantenha ocupada e tenha hábitos de vida saudável, no entanto, também influencia no seu bem-estar psicológico, sendo que ao saírem de casa conseguem estar em contacto com outras pessoas, sendo que “o convívio social permite ao idoso uma interação social, troca de vivências e um ambiente divertido” (dos Santos, et al., 2020, p.7).

Importa ainda referir que alguns dos entrevistados, que não vivem sós, pela condição de saúde dos seus cônjuges/companheiro(a) são um importante apoio, recorrendo a familiares, vizinhos ou amigos, o que também nos informa da relevância da rede de contactos para apoio em momento específicos. Em situação de incapacidade de um dos cônjuges, como referem alguns dos entrevistados, este apoio é assegurado maioritariamente por quem reside na mesma habitação, nomeadamente os familiares ou por quem reside próximo, como é o exemplo dos vizinhos ou amigos, sendo a família o principal apoio, quando esta está presente. Neuana e Sarmiento (2024), referem que “a família e a assistência primária desempenham papéis fundamentais no cuidado do idoso. A família é a principal fonte de assistência informal, proporcionando satisfação ao cuidar de seus entes queridos.” (p.5).

#### 4.3.6. As atividades que integram a rotina diária e intensificam a rede de contactos

A partir do conhecimento de “*Quais as ocupações diárias?*” da população entrevistada, assim como se “*Está com outras pessoas durante o dia? Se não está, contacta? Como é que contacta e com que frequência?*”, questões que integravam o guião da entrevista, pretende-se identificar as ocupações diárias dos participantes e perceber se estes estabelecem algum tipo de contacto não presencial com outras pessoas. Este dado é relevante porque nos ajuda a perceber se mantêm uma rede de contactos além da que constroem através da caminhada, da ida ao café, da conversa com vizinhos, entre outros.

Em relação às ocupações diárias, as respostas foram diversas, tendo sido mencionadas, pelos entrevistados, um total de 24 ocupações, ainda que sejam referidas algumas em comum. A partir da análise de conteúdo é possível organizar em duas categorias as várias áreas de ocupação referidas pelos entrevistados. Assim, são identificadas atividades que são realizadas *a partir de casa* (67/132 ref.), e atividades realizadas em *espaços exteriores* (65/132 ref.). De imediato se identifica que as opções dos entrevistados se distribuem entre ocupações realizadas nos espaços da casa e em espaços exteriores de forma mais ou menos equitativa. Definidas as duas categorias, para cada uma destas identificam-se quatro subcategorias como se ilustra na Tabela 17.

**Tabela 17**

*Principais ocupações da população entrevistada*

categoria	sub categoria	n.º ref.	categoria	sub categoria	n.º ref.
a partir de casa	atividade motora e socialização	38	em espaços exteriores	atividade motora e socialização	36
	entretenimento e socialização	13		atividade social	22
	estimulação da memória	13		entretenimento e socialização	5
	religião e espiritualidade	3		atividade profissional	2
	<b>total</b>	<b>67</b>		<b>total</b>	<b>65</b>

Fonte: Anexo 3

A análise da tabela permite identificar que quando se reportam às atividades em que ocupam diariamente o seu tempo, *a partir de casa*, os entrevistados valorizam a *atividade motora e socialização* (38/67 ref.), o *entretenimento e socialização* (13/67 ref.) e atividades que implicam a *estimulação da memória* (13/67 ref.).

Sobre a *atividade motora e socialização*, as referências dispersam-se entre *arrumar a casa* (11/38 ref.), *ajudar filhos/netos* (9/38 ref.) e estar na *horta/quintal/jardim* da casa (7/38 ref.), realçando aqui a importância deste espaço como local em que passam algum tempo. Já na análise de questões anteriores foi possível verificar que a família tem um papel preponderante nesta fase da vida dos entrevistados, para alguns acrescida da ocupação em *ajudar os filhos/netos*, sendo que é uma ocupação que fazem com alguma regularidade e que alguns consideram importante nas suas vidas, como já reportamos anteriormente. Importa referir que na perspectiva dos idosos esta ideia de se manterem ocupados, terem uma rotina e conseguirem *ajudar os filhos/netos* é importante, tal como afirma o E.M.14,

*Vou levar e buscar os meus netos à escola. Isso ajuda-me a estar ocupado e a ajudar os meus filhos.*

Relativamente à ocupação com a *horta/quintal/jardim* de casa (7/38 ref.), estas são áreas que os entrevistados consideram ser importantes, onde passam bastante tempo, por estar junto à sua casa:

*Gosto de estar no quintal, é pequeno, mas ajuda-me a ocupar o tempo.* (E.F.24)

*Costumo arranjar a horta que me ocupa algum tempo.* (E.M.17)

*... não é uma grande horta, mas assim estou ocupada a plantar e a cuidar.* (E.F.26)

Os participantes refletem que ter a possibilidade de ter uma casa com acesso a jardim/horta/quintal é fundamental nesta fase das suas vidas porque lhes permite sair do espaço casa e estarem ocupados.

Para alguns entrevistados (10/13 ref.) *ver televisão* é a principal atividade na categoria *entretenimento e socialização*,

*Em casa a minha maior companhia é a tv, está sempre ligada.* (E.M.18)

*Gosto de ver tv e as notícias para estar ocorrente do que se está a passar no nosso país e no mundo. (E.M.19)*

Na opinião da E.F. 23 a televisão não é apenas uma companhia, mas uma forma de aprender e estar atualizada,

*Gosto de aprender, não tenho internet, só televisão e tento sempre ver canais sobre ciência e falar com outras pessoas com quem possa adquirir conhecimentos.*

Relativamente ao uso do telemóvel, como entretenimento, a E.F.20 partilha que usa o telemóvel para estar ocupada e também aprender, tal como refere

*Gosto de estar no telemóvel para ver se aprendo alguma coisa, porque o telemóvel também ensina.*

Na referência a atividades de *estimulação da memória* os participantes valorizam a leitura (7/13 ref.). A E.F.11 reporta que além da caminhada, a leitura é algo que faz diariamente, sendo que os livros são a sua maior companhia, tendo em conta que vive sozinha. Já para a E.F.12, além da caminhada e da costura, o seu tempo livre é utilizado para ler e requisitar livros na biblioteca.

Sobre as atividades realizadas em *espaços exteriores* (65/132 ref.), destaca-se a *atividade motora e socialização* (36/65 ref.), segue-se a *atividade social* (22/65 ref.) e, com menos referências, as atividades de *entretenimento e socialização* (5/65 ref.).

No que diz respeito à *atividade motora e socialização* (36/65 ref.), destaca-se, mais uma vez, a prática da *caminhada* (27/36 ref.), reforçando as escolhas dos jardins/parques como locais de eleição para o exercício da mesma, que também se associa ao convívio. A frequência da *hidroginástica* é também uma das ocupações referidas por oito entrevistados, podendo esta ser realizada mais do que uma vez por semana, tal como foi reportado pela E.F.16,

*Faço hidroginástica três vezes por semana.*

Alguns dos entrevistados que indicam esta ocupação referem, que além de ser benéfico para a saúde, a sua prática permite também o convívio e o estabelecimento de novas amizades.

Segue-se a *atividade social* (22/65 ref.), relacionada com a ida às *compras* (12/22 ref.), muito associada à alimentação, e a frequência de *cafés* (7/22 ref.).

*Todos os dias vou às compras e confeciono as minhas refeições* (E.M.17).

Por fim, entre as atividades realizadas fora de casa, surgem as ocupações de *entretenimento e socialização* (5/65 ref.), que se dispersam entre a participação em *festas* e estar com os *vizinhos*.

Relativamente aos contactos realizados com outras pessoas (família/amigos/vizinhos) e à forma como são realizados, dos 45 entrevistados apenas 20 responderam de que forma realizam esses contactos. Estes acontecem preferencialmente com a família e com os amigos, totalizando 26 referências, sendo que 6 combinam amigos e família (Tabela 18). Relativamente à frequência com que esses contactos ocorrem, apenas quatro dos 20 entrevistados responderam, sendo que um indicou uma frequência semanal e os restantes três diária. Os contactos com os vizinhos, de acordo com os entrevistados, decorrem maioritariamente de forma pessoal e, como tal não surgem entre os destinatários dos contactos realizados telefonicamente.

**Tabela 18**

*Destinatários dos contactos realizados por telemóvel*

	n.º	%
Família	15	57,69
Amigos	11	42,31
<b>total</b>	<b>26</b>	<b>100,00</b>

Fonte: Entrevistas

Como já tínhamos referido anteriormente os aparelhos eletrónicos são do ponto de vista de alguns entrevistados importantes e é possível perceber esta relevância através da afirmação da entrevistada E.F.13:

*para mim o telemóvel é importante porque me permite estar ocupada a falar com as amigas pelo Facebook. Além disso também falo com os meus filhos por vídeo chamada.*

Relativamente ao contacto telefónico realizado com amigos, a entrevistada E.F.10 partilha que telefona para amigas, mas que o faz muito raramente, justificado que

*agora raramente telefono porque grande parte das minhas amigas já faleceram e então já tenho menos pessoas com que falar,*

salientando aqui umas das consequências da rede de amigos integrar pessoas da mesma faixa etária.

Nos contactos realizados com a família, é possível observar algumas justificações para o uso do telemóvel, tal como ilustram as seguintes afirmações:

*Telefono todos os dias para a filha que está fora do País por videochamada.*  
(E.F.11)

*e Falo por telefone com a família que está no interior do país.* (E.M.14)

Sendo a vídeo chamada uma das opções que os respondentes mais utilizam como um meio para contactar e ver a família, tal como a respondente E.F.13 explica

*falo com os meus filhos, mas sempre por vídeo chamada, é também importante fazer uso das novas tecnologias.*

Para o entrevistado E.M.14 o uso do telemóvel é importante porque também permite combinar com os amigos idas ao café. Já o entrevistado E.M.17 partilha que telefona para a família, no entanto, com pouca regularidade porque tem a sorte de viverem perto e prefere falar pessoalmente. Por fim, relativamente ao contacto com os amigos, o entrevistado E.M.12 partilha que

*quando me lembro e tenho tempo telefono logo a uns 3 ou 4 amigos para saber como estão.*

Na perspetiva da entrevistada E.F.9

*hoje existem diversas formas de comunicar,*

sendo que a mesma usa as redes sociais para contactar com as amigas e combinar encontros, no entanto, com a família ainda mantém a forma de contacto através do telefone fixo de casa.

Através das partilhas dos entrevistados é possível perceber que estes utilizam as novas ferramentas tecnológicas para contactar com as suas famílias e pessoas próximas, no entanto o contacto realizado pessoalmente é priorizado. O recurso ao telefone fixo ou telemóvel é utilizado para comunicar com quem se encontra longe ou para combinar encontros pessoalmente.

Perante a análise que acabamos de realizar é possível concluir que das diversas ocupações mencionadas, quer a *partir de casa*, quer em *espaços exteriores*, a *atividade motora e socialização* é a subcategoria que reúne maior número de referências, sendo a *caminhada* a ocupação mais frequentemente referida por todos (27/125 ref.). Desta forma, é possível concluir que esta é uma atividade de eleição dos protagonistas deste estudo para caracterizar os momentos de sociabilidade e para potenciar novos contactos, justificando ainda que a prática da mesma ajuda a passar o tempo de forma prazerosa e tem efeitos muito importantes na saúde física e mental.

Importa, ainda, referir que os dados analisados nos informam que esta população mantém algum dinamismo na sua atividade diária, entre as ocupações que refere, sendo que é principalmente nas atividades realizadas no exterior que encontra espaços para novos contactos que possibilitam alargar a sua rede de sociabilidades.

Em síntese, da análise das conceções dos idosos sobre a sua rede social de apoio, podemos destacar as seguintes características:

- os espaços que os idosos elegem para os seus contactos são maioritariamente os jardins/parques e os cafés. A seleção recai sobre espaços movimentados, priorizando os momentos de sociabilidade;

- as pessoas que integram a rede social do idoso, são em primeiro lugar a família e em segundo e terceiro lugares os amigos e vizinhos, as instituições foram consideradas pelos entrevistados como um apoio a que recorrem com menos/muito pouca regularidade;
- a família foi mencionada como o principal contacto em caso de ajuda/emergência, seguindo-se os amigos e vizinhos como um forte aliado, particularmente em algumas situações, em que a família não está presente ou reside longe;

Os idosos entrevistados residem maioritariamente com o seu cônjuge/companheiro, existindo um apoio mútuo; mas também residem sozinhos ou com a família, o que indica que a população entrevistada considera que ainda tem a capacidade para residir só ou com o seu cônjuge/companheiro.

Para contrariar as situações de isolamento social, os entrevistados mencionam algumas estratégias e ocupações diárias, tais como contactar através do telefone, ajudar a família, fazer caminhada e sair para estar com outras pessoas, no entanto, o foco mantém-se em ter a presença da família, amigos e vizinhos como o principal aliado na diminuição das situações de isolamento.

Quer seja a partir de casa ou em espaços exteriores a atividade motora e a sociabilização são as ocupações mencionadas com maior regularidade.

#### **4.4. Contributos da rede social de apoio na diminuição do isolamento social**

Para analisar o contributo das relações de proximidade (amigos ou vizinhos) na redução do isolamento social os participantes foram confrontados com a seguinte questão: *A presença dos filhos, amigos ou vizinhos ajuda a diminuir as questões de isolamento social?* É de salientar que como alguns dos entrevistados mencionaram que não tinham filhos ou família ou que estes não residiam próximo, omitimos da pergunta esses dois elementos, evitando assim situações de desconforto perante a ausência de entes queridos. Contudo, sempre que a presença destes elementos tem um papel importante nas suas vidas, os entrevistados referem-nos na sua resposta.

#### 4.4.1. Relações de proximidade e isolamento social

Relativamente aos dados obtidos, a Tabela 19 ilustra as diferentes tipologias de respostas dadas. Em primeiro lugar, importa reforçar que todos os participantes reconhecem a importância dos laços construídos com amigos, vizinhos e familiares na redução das situações de isolamento social.

**Tabela 19**

*Intervenientes nas relações de proximidade*

	n.º	%
Gostava de ter a família mais presente (vivem longe ou não têm tempo)	5	7,25
Tenho a visita/presença de familiares	36	52,17
Tenho a visita/presença de amigos e vizinhos	28	40,58
<b>total</b>	<b>69</b>	<b>100,00</b>

**Fonte:** Entrevistas

Dos 45 entrevistados, apenas 40 mencionaram qual o tipo de visita/presença que têm através das suas relações de proximidade, sendo que 7,25% refere que gostava de ter a família mais presente, pois esta vive longe ou não tem tempo. Tendencialmente os participantes neste estudo têm a visita/presença de familiares tal como indicam em 52,17% das referências feitas ou a visita/presença de amigos e vizinhos, como reportam em 40,58% das referências. Convém ainda mencionar que 24 entrevistados reportam contar com a visita/presença da família, amigos e vizinhos. (Figura7).

**Figura 7**

*Referências que combinam a visita/presença de família, amigos e vizinhos*

		Total ref. (n.º)
<b>Família</b>	<b>Amigos e vizinhos</b>	24

**Fonte:** Entrevistas

Numa primeira análise, podemos afirmar que apenas um grupo minoritário reporta que a presença da família podia ser mais frequente:

*Ajuda, mas no meu caso é difícil porque os meus filhos estão ocupados e estou sozinha, a caminhada é o meu escape (E.F.19);*

*Sim, tenho todos os dias a visita da minha vizinha/amiga, mas gostava de estar com o meu filho mais vezes (E.F.3);*

*Sim, a presença dos filhos é muito importante, mas eles vivem longe e é difícil (E.M. 9).*

Apesar da presença e ajuda dos seus familiares, os entrevistados afirmam que gostavam de partilhar mais tempo com os mesmos, sendo este um dado que ainda não tinha sido mencionado em questões anteriores. No entanto, estes cinco entrevistados são autónomos e continuam a fazer as suas tarefas diárias sem restrições, podendo ser esta uma justificação para a pouca presença da família.

A maioria dos participantes reporta que conta em simultâneo com a presença de familiares, de amigos e de vizinhos (53,3%), evidenciando a existência de relações de proximidade no seu dia a dia. Para alguns, a presença de familiares é indiscutivelmente o mais importante (26,67%) (Tabela 20). A presença da família, e a importância desta na diminuição das situações de isolamento social e no apoio que é prestado, é evidente em algumas das partilhas que os entrevistados fazem, tais como:

*Talvez ajude, não é o meu caso porque não me sinto isolado (E.M.13)*

*Ontem o meu filho foi lá a casa e o outro que vive longe telefona porque não consegue estar presencialmente. (E.M.16)*

**Tabela 20 – Intervenientes nas relações de proximidade**

*Intervenientes nas relações de proximidade*

	nº	%
Gostava de ter a família mais presente	5	11,11
Sim, tem a visita/presença de familiares	12	26,67
Sim, tem a visita/presença de amigos e vizinhos	4	8,89
Sim, tem a visita/presença de familiares, amigos e vizinhos	24	53,33
<b>total</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

**Fonte:** Entrevistas

O entrevistado E.M.5 apesar de afirmar que neste momento não precisa do apoio da família considera que ter a sua presença é igualmente importante, isto porque quando necessitou teve a ajuda do filho, que se mudou temporariamente para sua casa para o apoiar na recuperação de uma intervenção cirúrgica.

Ainda a respeito dos contactos com a família, a entrevistada E.F.9, apesar de só ter o apoio de amigos, vizinhos e irmãs, partilha que

*Estar sentada com as minhas irmãs quando combinamos almoços dá-me conforto,*

considerando que não é apenas o apoio físico, mas também o apoio emocional um aspeto fundamental. Por fim, o entrevistado E.F.20 transmite-nos ainda outro parecer diferente, considerando que a família é importante, sendo para o mesmo um ponto indiscutível,

*nem se discute, a família é tudo, isto se ela funcionar bem.*

Há ainda um grupo reduzido para quem estes contactos se reduzem apenas à presença de amigos ou vizinhos (8,89%):

*ajuda, eu tenho amigos para cada ocasião (E.M.15);*

*tenho muitos amigos da marinha que são como família e combinamos almoços para estarmos juntos a conviver (E.M.2).*

No que respeita à presença dos vizinhos, os entrevistados partilham que estes são importantes para lhes prestar apoio, tal como refere E.F.18:

*Tenho uns vizinhos, que são uma maravilha. Houve uma altura em que estive mal e a minha vizinha é que me ajudava nas tarefas domésticas. Tinha o apoio da filha que passava todos os dias para saber como estava, mas o principal apoio foi o da vizinha e ainda hoje me pergunta se preciso de ajuda.*

Com a mesma perspetiva a entrevistada E.F.16 diz ainda que,

*a minha vizinha da frente pergunta todos os dias como estou e se preciso de alguma coisa. Esta preocupação é importante para mim e sinto-me mais segura.*

Além do apoio dos vizinhos e da sua importância na vida dos entrevistados, estes também são considerados como uma companhia, alguém com quem é possível conviver e isto é evidente nas palavras do entrevistado E.M.14:

*ajuda, tenho a presença dos meus filhos, mas vizinhos também são importantes, venho agora das compras porque fui comprar comida para fazer um almoço com os meus vizinhos.*

Importa referir que quem respondeu apenas “Sim” à questão colocada, fê-lo com assertividade, entre outras respostas que foram dadas, como:

*Sim, ajuda muito a diminuir;*

*Sim, não tem explicação;*

*Claro que sim, 100%;*

*Sim, gosto de conversar;*

*ajuda muito, o convívio é o principal..*

Em síntese, importa evidenciar a convicção dos participantes de que as relações de proximidade que se constroem e que perduram na velhice, independente dos protagonistas serem familiares ou não, assumem uma importância fundamental na diminuição das situações de isolamento social.

#### **4.4.2. Estratégias e ações para diminuir as situações de isolamento social**

Quando questionados sobre *o que pode contribuir para diminuir as situações de isolamento social*, alguns dos entrevistados tiveram dificuldade em encontrar uma resposta. Entre os 45 entrevistados, cerca de metade, 22 responderam a esta questão (48,9%). A análise das diferentes respostas dadas permitiu identificar cinco categorias em que se integram as estratégias que implementam para evitar/contrariar situações de isolamento que se encontram explicitadas na Tabela 21. Importa acrescentar que houve respondentes que referiram mais do que uma opção.

**Tabela 21**

*Estratégias para evitar/contrariar o isolamento social*

Categorias	Referências	
	n.º	%
Frequentar espaços de convívio	14	40,00
Procurar a presença da família	9	25,71
Ter uma ocupação/uma rotina	6	17,14
Contactar equipas/instituições que acolhem idosos	4	11,43
Ter posses económicas	2	5,71
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>100,00</b>

**Fonte:** Entrevistas

Cerca de metade dos respondentes reportaram nas suas referências que *frequentar espaços de convívio* é uma importante estratégia para ultrapassar as situações de isolamento (14/35 ref.). Alguns dos respondentes ao mencionarem que é relevante poder conviver, acrescentaram que este convívio é mais importante se acontecer em ambiente familiar,

*Conviver e estar com a família ajuda a diminuir as questões de isolamento social.*  
(E.F.9)

Nos seus discursos os entrevistados detiveram-se algumas vezes sobre a falta de espaços de convívio na freguesia onde residem e à importância destes para a redução do seu isolamento.

Numa outra perspetiva, os entrevistados partilham também, mais uma vez, que os cafés são um espaço de convívio, no entanto, referem que deveria haver outros espaços que fossem destinados ou mais exclusivos da população idosa, pois esta acaba por ser a única opção que têm. A este respeito, o entrevistado E.M.7 partilha que

*deveria haver mais espaços de convívio, além dos cafés*

e o entrevistado E.M.13 aponta que

*há falta de espaços de convívio, as pessoas acabam por ir para café porque não têm outros sítios para estar a conversar e passar o tempo.*

A juntar a esta opção, do uso de *espaços de convívio*, surgem outras, menos frequentes, mas que também nos dão pistas importantes sobre as opções desta população: *ter uma ocupação/uma rotina* (6/35 ref.), enaltecendo a ideia de encontrar sempre algo para fazer é uma dessas opções, que também surge frequentemente associada a outras:

*Ter uma ocupação, conviver e ter a companhia da família é o mais importante.*  
(E.M.8)

*Estar ocupada, ler e estar com a família ajuda a diminuir as situações de isolamento social.* (E.F.11)

Um dado relevante nestes exemplos de respostas dadas, é a necessidade de os entrevistados colocarem a família quando se reportam ao convívio, assumindo-a como um elemento fundamental nas estratégias/soluções para não se sentirem isolados. Nesta perspectiva de *procurar a presença da família* (9/35 ref.) e da sua importância, os entrevistados E.M.17 e E.M.18 mencionam, ainda, que a presença dos filhos e o tempo que os mesmos dispõem para os ajudar é fundamental para que se sintam acompanhados. Do seu ponto de vista, o tempo que é dispensado acaba por ser uma particularidade importante, porque para a família/filhos estarem presentes é necessário que estes também dispensem do seu tempo, tal como transmitem E.F.19 e E.M.9 respetivamente:

*os meus filhos estão ocupados e estou sozinha.*

*a presença dos filhos é muito importante, mas eles vivem longe e é difícil.*

A falta de tempo e a distância são as variáveis que mais interferem na frequência da presença dos filhos, como é relatado por estes dois entrevistados. Ainda relativamente ao *ter uma rotina*, como já tinha sido reportado na análise anterior, esta é importante porque transmite a sensação de estar ocupado e não se sentir isolado, tal como refere o entrevistado E.M.10

*Ir almoçar fora e manter uma rotina ajuda a diminuir as situações de isolamento social.*

Ao manter uma ocupação frequente, os participantes mencionam que acabam por encontrar outras pessoas e conviver. A entrevistada E.F.16 refere que

*Sair de casa e conviver ajuda a diminuir as questões de isolamento social.*

Ao saírem de casa acabam por encontrar outras pessoas conhecidas e amigos, aproveitando desta forma para conviver, daí a importância colocada nas relações de proximidade. Dito isto, relativamente às relações de proximidade, E.F.22 confirma esta ideia, afirmando que

*na minha opinião, ter a companhia de amigos ou de alguém, ajuda a diminuir as situações de isolamento social.*

Para E.F.12 a ideia de ter alguém com quem falar é fundamental, partilhando que

*a minha mãe vivia sozinha e quando lhe ligava passávamos muito tempo ao telefone. Ela estava sozinha e queria conversar com alguém.*

À questão da distância e da falta de tempo, juntam-se outros fatores que influenciam nas estratégias encontradas para a diminuição do isolamento social. O *ter posses económicas*, ainda que apenas reportado por dois participantes evidencia as dificuldades de acesso a outras soluções: a este respeito E.F.10 acrescenta que além da presença dos filhos, as pessoas terem mais possibilidades económicas ajuda a que possam ter mais facilidade de acesso a serviços de apoio à população idosa e E.M.9 reflete que se tivesse dinheiro iria para um lar, isto porque os filhos vivem longe e não conseguem dar o apoio que este necessita. Esta ideia surge associada, também, à categoria *contactar equipas/instituições que acolhem idosos* (4/35 ref.) que E.M.19 reforça quando afirma que

*deveria haver mais espaços de convívio e instituições para a população idosa.*

Na perspetiva dos entrevistados as instituições e os serviços de apoio à população idosa têm um contributo importante na diminuição das situações de isolamento social. Nesta linha de pensamento, a E.F.12 refere que

*deviriam existir equipas para visitar idosos que estão sozinhos, nem que seja para conversar.*

e o entrevistado E.M.15 acrescenta que

*deveria haver uma maior participação da população, convívios para a terceira idade e o estado ajudar na criação de mais instituições.*

Além das posições que avançam sobre o que podia contribuir para diminuir as situações de isolamento social, este grupo reflete também que eles próprios, independentemente da idade poderiam ajudar outras pessoas ou até mesmo a família, o que seria um estímulo, voltando a reforçar a intenção de *ter uma ocupação/uma rotina* já antes referida Nesta linha de pensamento, E.M.15 partilha que

*Nós os velhos, podíamos estar também em casa dos filhos, nem que fosse a ajudar. Tínhamos uma ocupação e estímulo, nem que seja a cozinhar ou a passar a ferro. Só o facto de sabermos que estamos a ajudar é importante e retardar esta ideia de colocar no lar.*

Mais uma vez emerge a ideia de as instituições serem uma possibilidade futura, no entanto, ser uma opção mais tardia, a que resta quando já não existem outras alternativas. A este propósito E.F.25 no seu relato considera que se encontra bem fisicamente e cognitivamente, poderia fazer visitas a pessoas que se encontram sozinhas, dispensando do seu tempo para ajudar e demonstrando que não precisam de ser apenas os mais novos a fazer companhia e a contribuírem para a diminuição das situações de isolamento dos mais velhos.

Por fim, relativamente aos entrevistados que não responderam a esta questão, o E.M.14 justifica dizendo que

*não tem uma opinião a dar, porque me sinto bem e acompanhado.*

e a entrevistada E.F.21 diz que faz tudo o que está ao seu alcance para não se isolar, partilhando que

*não me sinto isolada e tento combater isso ao estar com outras pessoas.*

Efetivamente, o convívio e as relações de proximidade que integram a sua rede são, na perspectiva dos entrevistados, uma variável fundamental para que não se sintam isolados, quer sejam relações familiares ou de amizade. As instituições, apesar de serem mencionadas como uma última opção, quando se esgotam as outras possibilidades, pois há alguns estigmas associados às mesmas (Sampaio & Duque, 2024), são para alguns dos entrevistados fundamentais para as pessoas que têm poucas interações de proximidade e se encontram sozinhas, reforçando desta forma a pertinência da rede social do idoso (família, amigos, vizinhos e instituições) para contrariar as situações de isolamento social.

As conversas mantidas com o grupo, durante a entrevista, deram-nos conta que alguns elementos (nove dos respondentes) desconhecem as instituições a que podem aceder, assim como os serviços disponibilizados pelas mesmas. Situação que pode retardar o pedido de acesso de apoio às mesmas pode conduzir a situações de isolamento social.

#### **4.4.3. Relações laborais do passado que perduram no presente**

No decorrer da entrevista e para melhor compreender de que modo cada um dos entrevistados mobilizou as relações de amizade construídas durante a sua vida ativa para a rede social do presente, foi importante compreender *O que fazia profissionalmente? Estabeleceu relações de proximidade durante o período laboral?*

Os participantes que informaram sobre a profissão desempenhada contabilizam um total de 37, portanto oito optaram por não o fazer (Tabela 22). A leitura da tabela permite identificar que a maioria dos respondentes reconhece manter hoje amizades que construiu quando integrava o mercado de trabalho (78,4%), afirmação que é comum a homens e a mulheres. A principal diferença entre os dois sexos regista-se em relação à menor frequência na manutenção das amizades do passado pelas mulheres, com estas a assumir mais declaradamente que não o fazem.

**Tabela 22***Relações de proximidade construídas no local de trabalho*

	Construção de relações de proximidade no local de trabalho					
	Sim		Não		Total	
	n.º	%	n.º	%	n.º	%
Masculino	16	55,17	2	25,00	18	48,65
Feminino	13	44,83	6	75,00	19	51,35
<b>Total</b>	<b>29</b>	<b>100,00</b>	<b>8</b>	<b>100,00</b>	<b>37</b>	<b>100,00</b>

**Fonte:** Entrevistas

Sobre o facto de manterem poucas relações de amizade com antigos colegas de trabalho, alguns dos entrevistados justificam esta ausência com o tipo de trabalho ou funções que exerceram. A entrevistada E.F.11 partilha que ter sido costureira e passar muito tempo em casa influenciou o facto de hoje a sua rede de contactos não ir muito além da família. Também nesta linha de pensamento E.F.1 partilha que ter sido doméstica, ter estado em casa muito tempo e falar com poucas pessoas faz com que a sua rede de contactos seja hoje reduzida e a entrevistada E.F. 16 refere ainda que

*Fui doméstica e trabalhei pouco tempo num armazém de malhas. Sinto que não adquiri amizades porque tinha poucos contactos no trabalho, apenas com os patrões.*

Para E.F.19, que trabalhou num escritório e que só mantinha contacto pessoalmente com o patrão, sendo os restantes contactos mantidos com os clientes telefonicamente, foi muito difícil estabelecer relações de proximidade. Além do tipo de funções e de trabalho que exerciam influenciar nas interações que estabeleceram, houve ainda outros fatores influentes, tal como refere E.F.18,

*Mantenho pouco contacto com os colegas, porque as fabricas fecharam e cada um seguiu a sua vida,*

sendo que ainda trabalhou como doméstica, mas a única relação que estabelecia era com os patrões e de acordo com a mesma, era diferente da estabelecida com colegas de trabalho.

No que concerne ao tipo de relações estabelecidas, é possível perceber que alguns dos contactos realizados com ex colegas de trabalho acontecem por telefone, no entanto, outros fazem-no pessoalmente, semanalmente e diariamente, como partilha a entrevistada E.F.20,

*Fui empregada numa fábrica e ainda mantenho amizades. Todas as semanas faço caminhada com duas colegas de trabalho,*

e o entrevistado E.M.16,

*Tenho ainda muitos amigos que fiz no trabalho, organizamos passeios e vamos para fora do país passear e conhecer novas realidades.*

Efetivamente as relações estabelecidas ao longo da vida e em contexto laboral são importantes, sendo que alguns dos entrevistados ainda as mantém atualmente e valorizam estas mesmas relações, tal como refere E.M.13:

*Fiz amigos no trabalho que ainda mantenho e que por vezes a relação é mais forte do que a própria família.*

Desta forma, é possível afirmar que estas relações são importantes, sendo até por vezes equiparadas às da família, ainda que os usos que são feitos das mesmas sejam ligeiramente diferentes e numa perspetiva de lazer, em que as amizades antigas são companhia para sair, fazer caminhada, conviver ou até mesmo passear, tal como referem os entrevistados E.M.18

*ainda mantenho amizade com os colegas e todos os anos combinamos um convívio,*

e E.M.14

*a minha profissão era soldador, ainda mantenho amizade com colegas de trabalho e combinamos saídas para nos encontrarmos.*

Já o entrevistado E.M.11 afirma que além do convívio, também aproveitam para recordarem os momentos que passaram juntos:

*Fui militar e mantenho contacto com os meus colegas. Todos os meses e às vezes mais do que uma vez por mês organizamos almoços para estar a conviver e a recordar.*

Relativamente à distância entre o local em que residem atualmente e a área/país onde trabalharam, a entrevistada E.F.23 menciona que apesar de ter trabalhado no interior do país, ainda mantém boas amizades e contacto regular por telefone e pessoalmente quando as colegas arranjam tempo para a vir visitar. Alguns dos entrevistados partilham ainda que trabalharam fora do País, mas que apesar da distância ainda mantêm alguns contactos, tal como relata o entrevistado E.M.17

*Fui serralheiro e estive em França a trabalhar mais de 40 anos. Atualmente ainda mantenho contacto com alguns amigos, não pessoalmente, mas por telefone.*

Apesar dos entrevistados não enfatizarem a distância e conseguirem arranjar estratégias para comunicar, um dos motivos que referem como causa para quebrar alguns dos seus contactos é a morte. E.M.19 diz-nos que apesar de ter estado a trabalhar na Alemanha ainda mantém amizades com colegas de trabalho, mas atualmente estes já são poucos porque grande parte já faleceu. Houve ainda mais alguns entrevistados que partilharam o mesmo sentimento, tal como referem E.F.13, E.F.14, E.M.15 e E.F.15 respetivamente:

*Trabalhei numa padaria e pastelaria. Tenho ainda uma amizade que fiz no trabalho, os restantes colegas já faleceram.*

*Trabalhei em limpezas na Alemanha, mas as amigas que tinha lá já faleceram;  
Fui montador naval, na área da reparação e mantenho ainda amizade com colegas de trabalho, mas infelizmente grande parte já faleceu;*

*Fui chefe de armazém e ainda tenho 1 amiga que fiz no trabalho e contacto telefonicamente, os restantes já faleceram;*

Dos entrevistados que nos transmitiram alguns exemplos sobre a perspetiva das amizades que estabeleceram durante o período laboral, cinco mencionaram que a morte

influenciou a que passassem a ser menores os contactos que estabelecem. O entrevistado E.M.4 reporta que apesar de já ter perdido as pessoas mais importantes da sua família, os amigos e as relações que estabeleceu através da sua profissão o ajudam a estar ocupado e a esquecer.

*Fui enfermeiro. A profissão ajudou-me a ter contacto com outras pessoas que mantenho até hoje e que são muito importantes nesta fase da minha vida.*

Os dados que nos foram transmitidos pelos entrevistados permitem-nos perceber, em alguns casos, que as amizades construídas ao longo da vida, quer em contexto laboral quer externamente ao mesmo, têm um papel determinante, em particular para aqueles que já não têm família ou quando esta é diminuta. Relativamente ao tipo de relações estabelecidas e à importância dos contactos que ainda se mantém, é evidente o papel destes nas suas vidas, sendo que na perspetiva dos entrevistados, as relações construídas no contexto de trabalho e que ainda se mantém são relações de amizade. Nesta linha de pensamento, Neuana e Sarmiento (2024) reforçam que as relações de amizade desempenham um papel importante na vida da pessoa idosa e na manutenção do seu bem-estar. Estes autores afirmam, também, que “a relação de amigos é importante para reduzir o sentimento de solidão dos idosos, proporcionando-lhes companhia, apoio emocional e moral. Os amigos desempenham um papel significativo em suas vidas, contribuindo principalmente para sua satisfação geral.” (p. 6). No entanto, alguns entrevistados partilham que o facto de terem poucos contactos atualmente, deve-se também ao tipo de funções que exerceram no passado, tal como refere E.F.11 para justificar ter na família o seu único apoio:

*dada a minha profissão fiquei habituada a estar em casa e ter pouca convivência.*

Por fim, o entrevistado E.M.8 que ainda se encontra a trabalhar por opção, partilha que é comerciante e que o seu trabalho o ajuda a ter muitos contactos diariamente, sendo que o mesmo explica que

*sou comerciante e continuo a trabalhar porque me ajuda a estar ocupado e a falar com diversas pessoas. Todos os dias tenho com quem falar, até mesmo fora do horário de trabalho me telefonam.*

#### 4.4.4. Conceções sobre o isolamento social na freguesia

Foi ainda nosso objetivo questionar os entrevistados sobre o conhecimento de situações de isolamento de outras pessoas, da mesma faixa etária, na freguesia onde residem, colocando-lhes as seguintes questões: *Conhece idosos na freguesia que vivem sozinhos? Considera que estão isolados?*

Este questionamento revelou-se muito pertinente para compreender a perspetiva dos idosos sobre as situações de isolamento social entre os contactos que têm, identificando-as, principalmente a nível de vizinhança. Deste modo, alargamos um pouco a análise além da realidade vivenciada por cada um dos 45 entrevistados, explorando outras realidades que lhe são próximas, em termos de redes de sociabilidade ou ausência das mesmas, entre idosos residentes na freguesia.

Antes de avançar para a análise das respostas e para uma melhor compreensão das mesmas, foi criada a tabela seguinte que sintetiza os dados revelados pelos entrevistados sobre o conhecimento de idosos que residem sozinhos na freguesia de Corroios. (Tabela 23)

**Tabela 23**

*Conhecimento sobre população idosa que reside só*

<b>Idosos que residem sozinhos</b>		
	<b>n.º</b>	<b>%</b>
Tem conhecimento	35	77,80
Não tem conhecimento	10	22,20
<b>total</b>	<b>45</b>	<b>100%</b>

**Fonte:** Entrevistas

Dos 45 entrevistados, 35 mencionam conhecer idosos que residem sozinhos (77,8%), sendo que 10 consideram que não conhecem (22,2%). Importa mencionar que entre os entrevistados que responderam afirmativamente, este conhecimento é relativo a vizinhos, amigos ou até mesmo familiares, tal como refere o entrevistado E.M.11:

*Eu sou o principal apoio da minha sogra, ela vive sozinha, tem 96 anos e eu vou lá todos os dias. Enquanto ela conseguir permanecer em casa, vou continuar a dar-lhe apoio.*

Os participantes partilham ainda pontos de vista diferentes, sendo que a maioria consegue explicar em que situações estes idosos residem, isto é, se têm o apoio de algum vizinho, amigos, familiar e instituições ou se não beneficiam de qualquer tipo apoio (Tabela 24).

**Tabela 24**

*Conhecimento sobre apoios a idosos que residem sós*

<b>Apoios a idosos que residem sós</b>		
	<b>n.º</b>	<b>%</b>
Sim	32	91,40
Não	3	8,60
<b>total</b>	<b>35</b>	<b>100%</b>

**Fonte:** Entrevistas

Entre os 35 entrevistados que mencionaram conhecer idosos que residem sozinhos, 32 afirmam que os mesmos recebem apoio (91,4%), no entanto, três afirmam desconhecer qualquer tipo de apoio a estes residentes. Relativamente a quem não tem apoio, os entrevistados avançam com alguns exemplos/justificações para a situação. O entrevistado E.M.15 justifica dizendo:

*No meu caso que é um bairro antigo, existem algumas pessoas que estão sozinhas e o único convívio é irem ao café. Em termos sociais convivem pouco porque têm problemas de mobilidade.*

Neste caso o entrevistado considera que ir ao café é uma estratégia para conviverem, no entanto, a pouca mobilidade faz com que estas deslocações, quer seja para ir ao café ou a outros espaços sejam reduzidas, fazendo com que passem mais tempo em casa e não tenham oportunidade para estabelecer contactos. A entrevistada E.F.7 refere que conhece duas vizinhas que residem sozinhas e não têm qualquer apoio, no entanto, estas encontram-se bem fisicamente. As restantes vizinhas que conhece têm o apoio dos filhos:

*Na minha rua existem algumas pessoas que estão viúvas e que vivem sozinhas, no entanto, estão a ter o apoio dos filhos.*

Nesta linha de pensamento, os entrevistados E.F.17 e E.M.10 considerem que o facto de estarem bem fisicamente influencia a que tenham menos apoio, sendo que os idosos que conhecem são autónomos e por isso acabam por não necessitar de ajuda, porque continuam a fazer a sua vida normalmente sem nenhum constrangimento. O respondente E.F.17 afirma que

*Os idosos que conheço e que residem sozinhos não têm apoio, isto porque ainda são autónomos e acabam por não necessitar de ajuda.*

Relativamente aos idosos que residem sozinhos, mas têm apoio, a entrevistada E.F.9 reflete que apesar de algumas pessoas terem apoio, acabam por passar algum tempo sozinhas, referindo que:

*Sim, tenho uma vizinha que vive sozinha. Tem uma filha, mas passa muito tempo sozinha. Todos os dias de manhã vai ao café e acaba por estar com outras pessoas a conviver.*

Mais uma vez o café aparece com destaque, como um local que as pessoas utilizam para passar tempo e estar a conviver, sendo que apesar de terem apoio, este é pouco regular, acabando por passar muito tempo sozinhas. O café enquanto espaço de proximidade na freguesia, acaba por ser um recurso para colmatar os tempos que passam sem companhia.

Passando para a análise das respostas dadas pelos entrevistados que mencionaram conhecer idosos que residem sozinhos, mas que têm apoio, é possível verificar que nestas situações o papel das instituições é importante. Ao contrário do que tinha sido mencionado nas questões anteriores, em que a família, amigos e vizinhos apareciam como a principal rede social de apoio, nesta questão os entrevistados referem também o importante papel das instituições no apoio a esta população “isolada”. Nesta situação, são 11 os participantes que referem ter conhecimento de pessoas a residirem sozinhas que recebem o apoio das instituições, como é possível perceber através de algumas respostas, sendo estas:

*Tenho algumas vizinhas que vivem sozinhas (viúvas). Uma vizinha tem o apoio da filha, a outra vizinha está em centro de dia e ainda tem uma empregada para*

*a ajudar, sendo que passa pouco tempo sozinha porque tem diferentes pessoas a ajudar. (E.M.7)*

*Tenho uma vizinha que vive sozinha, mas tem apoio do SAD. Tenho ainda outro vizinho que vive sozinho, mas vai durante o dia para o centro dos reformados. Durante a noite estão sozinhos. (E.F.12)*

A entrevistada E.F.12 alude sobre a questão de terem apoio das instituições durante o dia, mas o mesmo não acontecer durante a noite, demonstrando alguma preocupação por perceber que durante a noite estão sozinhos e se acontecer alguma coisa é mais difícil pedirem ajuda. Dito isto, tal como o entrevistado E.M.7 partilha, é importante a existência de apoio nas diferentes fases do dia, daí o papel das famílias ser importante, principalmente durante a noite. Importa mencionar que existem serviços e instituições que prestam apoio noturno aos idosos, no entanto, nenhum dos entrevistados mencionou ser esta a opção por parte dos seus conhecidos.

O serviço de SAD foi um dos serviços que os entrevistados mais mencionaram relativamente aos apoios prestados pelas instituições, tal como refere o entrevistado E.M.9,

*Conheço alguns idosos na minha rua que vivem sozinhos, mas têm o acompanhamento das senhoras das instituições, as que vão na carrinha (SAD).*

Além das instituições, a vizinhança tem um papel importante, sendo este um dos apoios que os entrevistados consideram ser importante nesta fase da sua vida, tal como refere E.F.18,

*os vizinhos que conheço têm acompanhamento de vizinhos/amigos e da instituição, através do SAD.*

Nesta mesma linha de pensamento, mais dois entrevistados referem a importância da vizinhança, sendo que E.M.16 reporta que na rua onde vive além de conviverem e terem uma boa relação, ajudam-se uns aos outros. Já a entrevistada E.F.25 partilha que apesar de residir num prédio que é habitado maioritariamente por jovens e ter menos

convivência, quando precisa de ajuda tem a quem recorrer e se for necessário também ajuda os seus vizinhos. Dito isto, a entrevistada E.F.23 partilha que em vez de receber ajuda, como se encontra bem fisicamente, é a própria que ajuda os seus vizinhos.

*Grande parte das pessoas que conhecia já faleceram. Como já lhe tinha dito dou apoio moral a uma vizinha que está acamada e ajudo ainda outros vizinhos que vivem sozinhos. Eu sinto-me bem e não me importo de ajudar.*

Relativamente ao cuidado que é prestado e se o mesmo vai ao encontro das necessidades de cada indivíduo, a entrevistada E.F.21 revela outra perspetiva:

*As pessoas que conheço têm a ajuda dos filhos ou das instituições, no entanto, em alguns casos acho que o tipo de ajuda ainda é pouco para as suas necessidades. Existem pessoas isoladas, não sei se será por culpa delas por não aceitarem apoio. Eu por exemplo sou sócia da AURPIC, mas não recebo apoio porque nunca solicitei, apesar do meu marido precisar de ajuda.*

Esta questão de ser uma opção ou não receber apoio, foi um dos pontos que os entrevistados praticamente não mencionaram, no entanto, houve duas entrevistadas que partilharam dar assistência aos maridos e, apesar de precisarem de ajuda, ainda não a solicitaram, tal como referiu a entrevistada E.F.21. Nestes dois casos a família é o único apoio e é transversal também às restantes respostas, sendo que a maioria partilhou que os idosos que conhece a residirem sozinhos estão a ter o apoio e acompanhamento da família, principalmente dos filhos.

No que concerne ao apoio e acompanhamento prestado pela família, foi possível obter diferentes perspetivas dadas pelos entrevistados, sendo que alguns vivem com os filhos, têm os filhos/familiares a residir perto ou já foram institucionalizados.

*Conheço idosos que vivem sozinhos, mas têm o acompanhamento dos filhos ou familiares (E.F.10)*

*Quem conheço vive com os filhos ou estes vivem relativamente perto e prestam apoio. (E.F.14)*

*Conheço alguns idosos que vivem sozinhos, mas têm o acompanhamento de alguém, dos filhos principalmente. (E.F.19)*

A entrevistada E.F.16 refere, também, que os idosos que conhece estão a ter o apoio das suas famílias, no entanto, as restantes pessoas que conhece, vizinhos e amigos, já foram para instituições porque já não tinham capacidades para estar em casa e não tinham outra opção. Esta ideia de “opção”, é relevante, porque ajuda a perceber algumas das informações transmitidas relativamente ao apoio da família, quando esta existe ou está presente, depois os vizinhos/amigos e por fim as instituições, sendo esta uma opção e para alguns a última opção por não terem a quem recorrer.

Se lermos documentos oficiais da república portuguesa, XXV Governo, identificamos existir uma aposta em projetos-piloto de apoio à população idosa no seu domicílio, procurando que a troca da residência por uma instituição aconteça o mais tarde possível. “O XXV Governo Constitucional assumiu o objetivo de inovar nas respostas à dependência e isolamento, tanto em contexto urbano como rural.” s/p<sup>8</sup>. De acordo com o programa XXV Governo Constitucional é possível ler-se que as instituições ligadas ao setor social desempenham um papel importante no bem-estar e cuidado da população idosa.<sup>9</sup>

Por fim, o entrevistado E.M.19 demonstra preocupação com as questões do isolamento social, sendo que o mesmo partilha que não se sente isolado porque tem a companhia da mulher, faz caminhada e gosta de sair, estando sempre ocupado.

*Aqui onde vivo não conheço ninguém que esteve em situação de isolamento, no entanto nas notícias vejo e ouço que existem muitas pessoas que se encontram sozinhas. Ainda há falta de grandes cuidados com a população idosa. Eu leio e vejo muitas notícias e fico preocupado, porque sinto que deveria haver mais apoio à população idosa, no entanto aqui não conheço nenhum caso desses.*

Este testemunho é importante porque ajuda a compreender que apesar do isolamento social ser uma preocupação, na freguesia de Corroios, este problema não está tão presente,

---

<sup>8</sup> <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc25/comunicacao/comunicado?i=governo-aposta-no-apoio-domiciliario-com-projetos-piloto-em-cinco-regioes>

<sup>9</sup> <https://www.portugal.gov.pt/pt/gc25/governo/programa-do-governo>

sendo que os entrevistados consideram que o apoio de que usufruem através da família, amigos, vizinhos e instituições é decisivo para que não se sintam isolados. Nesta questão, apenas um dos entrevistados considerou que conhecia duas pessoas, que apesar de terem companhia durante o dia, por beneficiarem do apoio prestado pelas instituições, encontravam-se muito tempo sozinhos. Houve ainda alguns entrevistados que mencionaram que conheciam idosos sem qualquer tipo de apoio, porque os mesmos eram autónomos e não necessitavam, tal como refere a entrevistada E.F.24

*Tenho vizinhos que vivem sozinhos, mas ainda estão no ativo e por isso estão quase sempre ocupados.*

Em síntese, os entrevistados revelaram ter conhecimento sobre as situações de vida dos seus vizinhos, amigos ou familiares. Ainda que identifiquem alguns que vivem sós, pelas suas condições físicas conseguem ter alguma mobilidade e sair para conviver com outros, sendo a principal opção o café de proximidade. A principal preocupação direciona-se para aqueles que têm apoio de instituições, mas durante a noite estão sós, avançando que deveria haver um apoio noturno para estes.

De acordo com os entrevistados, o apoio que os idosos recebem é feito maioritariamente pela família, no entanto, para aqueles que não podem usufruir do apoio das suas famílias este apoio é assegurado, maioritariamente, pelos vizinhos e, como última escolha ou opção as instituições. Nestes casos, do apoio institucional, há um reconhecimento de que este recurso é fundamental, quando as situações de saúde e a menor mobilidade são um obstáculo ao convívio, substituindo também a dificuldade de maior permanência da família. Contudo, importa reforçar que para estes participantes e no contexto onde residem, as relações de vizinhança, as redes de contactos entre vizinhos, assumem um importante lugar de destaque, no conhecimento das realidades de cada um e nos apoios de que necessitam diariamente.

Na perspetiva dos entrevistados, as relações de proximidade, nomeadamente a presença da família amigos e vizinhos contribuem para diminuir as situações de isolamento social. A maioria dos participantes partilha que dentro da sua rede social, têm mais do que uma relação de proximidade. Alguns dos entrevistados refletem que o facto

de serem autônomos, faz com que não tenham a preocupação de ter a presença de alguém, no entanto, mencionam ter uma rede social composta por mais do que uma relação de proximidade.

Relativamente às estratégias a que recorrem para diminuir o isolamento social, os entrevistados reportam maioritariamente o convívio, seguindo-se a presença da família e das instituições. Neste ponto, são ainda referidas as possibilidades económicas, para alguns, fundamentais para ter acesso a determinados serviços e apoios. Os entrevistados afirmam ainda que consideram ser importante terem ocupações e espaços em que podem estar com outras pessoas.

O percurso laboral da população entrevistada, demonstrou que algumas das relações que se mantêm atualmente foram estabelecidas em contexto de trabalho. Em consequência, do tipo de função que desempenhavam, alguns entrevistados partilharam que não conseguiram estabelecer relações de proximidade, além da família.

Por fim, foi possível identificar que esta população conhece outros idosos que residem sozinhos, no entanto, considera que estes têm apoio, principalmente da família, dos vizinhos e das instituições. Os mesmos reportam que alguns dos idosos que conhecem têm as instituições como o único apoio.

Alguns entrevistados mencionam, ainda, que apesar da sua idade, continuam a ser o principal apoio de alguns elementos da sua família, amigos e vizinhos, comunicando uma ideia de proatividade perante os mais próximos.

## 5. CONCLUSÃO

| ' ' | | ' ' |

Na presente investigação, a partir dos dados recolhidos nas entrevistas e da sua análise, foi possível compreender o papel da rede social na prevenção ou redução das situações de isolamento social e a pertinência da rede social no apoio aos idosos através das suas relações de proximidade.

Retomando a problemática de partida, *Quais as conceções que os idosos têm da sua rede social e da importância desta para prevenir e atenuar situações de isolamento social?*

e os objetivos que orientaram a construção da resposta à mesma: (1) *caracterizar e mapear as respostas sociais de apoio aos idosos na freguesia de Corroios*; (2) *caracterizar as conceções dos idosos sobre a sua rede social de apoio*; (3) *compreender, na perspetiva dos idosos, os contributos da rede social de apoio na diminuição do isolamento social*, estamos agora em condições de apresentar as principais conclusões. Para tal organizamos este ponto em quatro tópicos: algumas notas gerais; retomando os objetivos; limitações que se identificam; oportunidades para investigações futuras.

#### *Algumas notas gerais*

Sobre o tipo de apoio, os entrevistados mencionaram maioritariamente que usufruem de apoio informal, apoio este que recebem através da família, amigos e vizinhos, sendo que o apoio formal (disponibilizado pelas instituições) surge, em particular, como resposta a pessoas com mobilidade reduzida. Assim sendo, relativamente às pessoas que se encontram em situação de isolamento social ou se sentem sozinhas, não foi possível apurar dados, tendo em conta que a maioria dos entrevistados partilhou não se encontrar sozinho, por ter apoio dos filhos, vizinhos e instituições do território. Além disso, os entrevistados que residiam sozinhos, mencionaram que encontravam algumas estratégias para não se sentirem sós, como por exemplo ir ao café ou fazer caminhadas. A caminhada é privilegiada em grande parte das entrevistas, pelos benefícios para a saúde, autonomia e mobilidade, mas também para a sua socialização, tendo em conta que na realização desta ocorrem encontros com outras pessoas e há espaço para conversar.

É de salientar, que alguns dos participantes reportaram que conhecem pessoas que se encontram isoladas, dando conta de outras realidades. De mencionar que sobre esta questão, foram os entrevistados que referiram de que forma a rede social (família, amigos,

vizinhos e instituições) era importante na vida de quem vivia sozinho ou passava grande parte do seu tempo sozinho. Os entrevistados consideraram que apesar de estes passarem algum tempo sozinhos, tinham a quem recorrer e que todos os dias recebiam apoio, que na perspetiva dos mesmos é importante porque acaba por transmitir segurança e reduzir o isolamento. Sobre esta questão foi ainda destacado o apoio das instituições (apoio formal), como sendo algo importante, tendo em conta que por norma era prestado a pessoas que têm poucas relações de proximidade, mobilidade reduzida e se encontram sozinhas no seu dia-a-dia. É notória a diferença que os mesmos destacam entre os diversos apoios, sendo que o apoio principal é o da família, seguindo-se dos vizinhos e amigos.

#### *Retomando os objetivos*

Relativamente ao primeiro objetivo “*Caracterizar e mapear as respostas sociais de apoio aos idosos na freguesia de Corroios*”, este concretizou-se através do estabelecimento de contactos com a Câmara Municipal do Seixal, junta de freguesia de Corroios e a AURPIC (agentes locais), para compreender quais as respostas sociais existentes e o tipo de solução que as mesmas disponibilizam. Esta informação, conjugada com as respostas dadas pelos entrevistados, permitiu identificar as entidades sociais que estes conhecem e destacam como importantes nesta fase da sua vida, sendo que, foi ainda possível perceber se os respondentes conseguiam identificar os serviços disponibilizados. Este objetivo desenvolveu-se em duas vertentes, uma que passou pela pesquisa no site das diferentes entidades de apoio à população idosa e outra, que decorreu do posterior contacto através de e-mail e contacto telefónico. Esta primeira abordagem, antes de passarmos para a realização das entrevistas, permitiu-nos construir o conhecimento sobre quais as respostas e o tipo de apoio disponibilizado, informação pertinente durante as entrevistas. Este conhecimento tornou-se pertinente, dado que alguns dos entrevistados mencionavam diversos exemplos, que não passavam por respostas sociais e desta forma também puderam ser esclarecidos e perceber onde se poderiam deslocar em caso de necessitar de apoio.

No que concerne ao segundo objetivo, *Analisar as conceções dos idosos sobre a sua rede social de ajuda*, através da perspetiva dos próprios é possível compreender que a rede social contribui para diminuir e/ou prevenir as situações de isolamento social,

sendo que estas situações acontecem maioritariamente quando existe ausência familiar ou de relações de proximidade. Através do testemunho dos respondentes, que partilharam ter poucas relações de proximidade ou viver sozinho, foi possível identificar que os mesmos utilizam estratégias para continuarem a estabelecer algum tipo de contacto e estarem ocupados. Numa fase inicial não equacionamos o café como um espaço importante para a população idosa e relevante para a investigação, no entanto, durante as entrevistas foi possível compreender que o café não é apenas um espaço para consumir, mas sim onde se concretizam momentos de convívio e de socialização, evidenciando a relevância que os entrevistados dão ao convívio. Um dado relevante é que além das relações de proximidade, os entrevistados consideram que o facto de saírem para estar com outras pessoas e conviver, ajuda a que não se sintam isolados, mesmo não pertencendo ao seu núcleo de relações de proximidade. Como tal, o café e o jardim são os locais que os mesmos consideram que ajudam a diminuir as situações de isolamento social, porque conseguem encontrar-se com outras pessoas, conversar, criar e manter laços de amizade, enaltecendo a relevância da rede social. Tal como E.F.10, E.F.13, E.F.14, E.F.15, E.M.15, E.M.19 e E.F.23 referem, nesta idade dá-se uma diminuição das relações de amizade, devido ao falecimento em consequência do aumento da idade, e como tal é importante as relações que se estabeleceram ao longo da vida, quer seja durante ou após o período laboral. No entanto, alguns entrevistados manifestam ainda que a vizinhança e a presença de amigos são importantes na sua vida, sendo que a entrevistada E.F.18 refere que viver num prédio com muitos vizinhos dá-lhe a possibilidade de ter alguém por perto quando necessário. A corroborar algumas das conclusões que temos vindo a traçar, mobilizamos a informação da página do SNS24, quando identifica algumas sugestões para ajudar a diminuir estas situações de isolamento. Destaca-se uma destas sugestões: “incentive o convívio entre pessoas que moram sozinhas”. Este ponto é relevante porque vai ao encontro das sugestões referidas pelos entrevistados, sobre o que pode contribuir para diminuir as situações de isolamento social, sendo que alguns reportaram que deveria haver mais espaços de convívio, enaltecendo a confraternização como um ponto importante do seu dia a dia.

Por fim, relativamente ao terceiro objetivo, *Compreender, a partir da perspectiva dos idosos, os contributos da rede social de apoio na diminuição do isolamento social,*

os entrevistados reforçam o convívio e as relações de proximidade como um fator importante nesta fase da vida. A ideia de ver televisão, ler um livro, estar ao telemóvel, cuidar da horta/jardim foram referidas mais do que uma vez, reforçando a ideia de que é importante ter ocupações para passar o tempo, no entanto, sair de casa e poder estar com outras pessoas foi a justificação principal no estabelecimento da relação entre rede social e isolamento social. A ideia de ter uma ocupação e de se relacionarem com outras pessoas, proporciona a que tenham uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento ativo, contrariando as situações de isolamento social e o sentimento de solidão.

O envelhecimento ativo e saudável está relacionado com a promoção da autonomia e assenta em duas premissas: na prevenção do isolamento social e da solidão das pessoas idosas. Também a questão da qualidade de vida e do bem-estar estão diretamente ligadas ao convívio, atividade familiar e ao sentir-se útil (Carneiro et al, 2012, p.100).

Esta afirmação contextualiza a perspetiva transmitida pelos entrevistados, em que a caminhada, hidroginástica, ir às compras, o cuidar da casa, ir ao café e estar com a família, vizinhos/amigos faz parte da rotina, mantendo uma ocupação e retardando as questões de isolamento social. O mesmo autor acrescenta ainda que “o bem-estar das pessoas tem uma componente marcada fortemente pelos contactos e relações sociais...” (p.104), enaltecendo a ideia de que as relações de proximidade são fundamentais para a diminuição de situações de isolamento e contribui para o seu bem-estar a nível físico, mental e social.

Importa ainda destacar o sentimento de “sentir-se útil” e poder ajudar os outros, quando muitas vezes olhamos para esta população como sendo ela própria a principal destinatária das ajudas e dos apoios. Quer para com os familiares próximos, quer para com os vizinhos e amigos este sentimento materializa-se também na rede social que cada um constrói. A título de exemplo, voltamos a mobilizar a reflexão do entrevistado E.M.15:

*Nós os velhos, podíamos estar também em casa dos filhos, nem que fosse a ajudar. Tínhamos uma ocupação e estímulo, nem que seja a cozinhar ou a passar a ferro. Só o facto de sabermos que estamos a ajudar é importante e retarda estar ideia de colocar no lar.*

### *Limitações que se identificam*

Finalizado o processo investigativo e traçadas as principais conclusões, estamos agora em situação de nos determos sobre algumas das limitações com que nos confrontamos. De imediato destacamos a realização das entrevistas e a dificuldade em conseguir que as pessoas aceitassem ser entrevistadas. Durante as entrevistas, foi notório que dada a renitência das pessoas, algumas das respostas eram curtas e só depois de formalmente terminada a entrevista, é que os respondentes mudavam a sua postura e partilhavam mais informações que acabaram por ser registadas através do bloco de notas. Relativamente ao quadro teórico sobre o tema das situações de isolamento social, demos conta que grande parte dos documentos mais recentes se focam no tempo da pandemia covid-19 e no pós pandemia, que não era o foco da presente investigação e que exigiu alargar as pesquisas e integrar outros documentos na construção deste quadro teórico.

Sobre as limitações do estudo, claramente que identificamos a diversificação de métodos de recolha de informação, podendo ter encontrado espaço para devolver os resultados aos entrevistados, através de dinâmicas de grupo focal ou *world café*, mas pelo facto de ter cumprido os procedimentos éticos e ter mantido o anonimato dos entrevistados não foram recolhidos os contactos dos mesmos. A riqueza do procedimento de aproximação aos entrevistados esbarra com a ausência de contacto dos mesmos para dar continuidade à reflexão iniciada e ouvir as suas vozes a partir das conclusões alcançadas. Uma questão importante a ponderar em estudos futuros com estas características.

### *Oportunidades para investigações futuras*

Apontar caminhos para outros estudos através das conclusões obtidas na presente investigação é uma tarefa que neste momento nos desafia a pensar mais além do percurso realizado. Dos diferentes caminhos, um *primeiro* leva-nos para a importância de realizar estudos locais que permitam identificar as características e qualidade dos espaços destinados a esta população que se encontra, maioritariamente, na transição da vida ativa para a reforma e que ainda revela ser autónoma. Na sequência deste, um *segundo* caminho, indica a importância de reforçar os estudos locais que permitam caracterizar, em contexto as oportunidades que existem para uma população idosa, que ainda é autónoma

e se considera ativa, e que valoriza a construção de redes de proximidade. Um *terceiro* caminho, passa pelo conhecimento das respostas que as instituições disponibilizam e da sua adequação aos públicos que servem, atendendo que há diversidades na condição de idoso. que exigem, também, respostas diversificadas. Convém ainda perceber porque existe um desconhecimento por parte da população idosa sobre os serviços de apoio que lhe são destinados. Certamente que um *quarto* caminho remete para a realização de estudos que informem a política pública local em matéria de intervenção social com a população idosa que habita o seu território! O *quinto* caminho, pouco evidente nos estudos de investigação disponíveis, passa pela análise das relações que se estabelecem ao longo da vida, com pessoas da mesma idade e que com o avançar da mesma se vão perdendo. O sentimento de perda, com implicações na “desistência de conviver”, reclama uma atenção particular. Importa compreender como esta perda afeta os mais velhos e pensar/repensar soluções fundamentadas para diminuir este sentimento, descobrindo caminhos que potenciem e criem espaços em que possam conviver e estabelecer novas relações de amizade.

## B. Referências Bibliográficas

| " | | " |

Afonso, C. V. C. (2015). *A integração do idoso na sociedade- o papel das redes sociais*  
[Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Bragança].

<http://hdl.handle.net/10198/12722>

Amado, J. (2014). *Manual de investigação qualitativa em educação*. Imprensa da  
Universidade de Coimbra

Andrade, A. I. N. P. D. A., & Martins, R. M. L. (2011). Funcionalidade familiar e  
qualidade de vida dos idosos. *Millenium*, 40: 185-199.

<http://hdl.handle.net/10400.19/1210>

Antunes, M. C. (2017). Educação e bem-estar na terceira idade. *Revista Kairós-  
Gerontologia*, 20(1), 155-170.

<https://doi.org/10.23925/2176-901X.2017v20i1p155-170>

APTSES (2021). Educação Social: Contextos e Funções. APTSES.

<http://www.aptses.pt/wp-content/uploads/2021/02/Livro-Educac%CC%A7a%CC%83o-Social-Func%CC%A7o%CC%83es-e-Contextos.pdf>

Bardin, L. (2013). *Análise de Conteúdo*. Edições 70

Bárrios, M, João., Marques, R., Fernandes, A, A. (2020). Envelhecer com saúde:  
estratégias de ageing in place de uma população portuguesa com 65 anos ou  
mais. *Revista de Saúde Pública*, 54.

<https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001942>

- Batista, E. C., de Matos, L. A. L., & Nascimento, A. B. (2017). A entrevista como técnica de investigação na pesquisa qualitativa. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, 11(3), 23-38.  
<https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/rica/article/view/17910>
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora
- Boni, V., & Quaresma, S. J. (2005). Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. *Em tese*, 2(1), 68-80.  
<https://periodicos.ufsc.br/index.php/emtese/article/view/18027/16976>
- Borges, M. (2017). O impacto da rede de suporte social para o idoso frente à solidão. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Saúde da Pessoa Idosa) - Universidade de Brasília. <https://bdm.unb.br/handle/10483/18457>
- Cabral, M. V., Ferreira, P. M., Silva, P. A., Jerónimo, P & Marques, T. (2013). Processos de envelhecimento em Portugal: usos do tempo, redes sociais e condições de vida. Fundação Francisco Manuel dos Santos. <http://hdl.handle.net/10451/24456>
- Calado, L. (2022). *Contributos dos serviços de âmbito social para o Ageing in Place – o caso de Aveiro*. [Dissertação de Mestrado, Instituto Superior Técnico].
- Capelo, M. R. T. F., Brasil, C. C. P., Silva, R. M. L. B., Capelo, J. A. F., Quintal, A. J. D. O. M., Ribeiro, L. J. M., ... & Oliveira, E. S. F. D. (2024). Percepções de cuidadoras informais sobre motivações, necessidades e benefícios do cuidado para o idoso dependente. *Ciência & Saúde Coletiva*, 29, e05612024.  
<https://doi.org/10.1590/1413-81232024298.05612024>

- Carneiro, R., Chau, F., Soares, C., de Sousa Fialho, J., & Sacadura, M. J. (2012). População idosa e a situação de isolamento. *Povos e Culturas*, (16), 97-134.  
<https://doi.org/10.34632/povoseculturas.2012.8903>
- Carochinho, A. R. P., Caldeira, E., & Jacob, S. (2022). Quedas dos idosos no domicílio. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 8(3), 58-71. <http://hdl.handle.net/10174/33277>
- Carvalho, L. (2016). Sebenta de apoio: metodologias e técnicas de investigação.  
<http://hdl.handle.net/10400.2/5932>
- Carvalho, M. P., & Dias, M. O. (2011). Adaptação dos idosos institucionalizados. *Millenium*, 40, 161-184.  
<https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/1209/1/Adapta%20a%20a%20a%20dos%20Idosos.pdf>
- Coutinho, C. P. (2022). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas - Teoria e Prática*. Almedina.
- Curopos, L. M. B. (2022). *Quedas em idosos - conhecer para prevenir* [Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Saúde de Beja]. Repositório científico do Instituto Politécnico de Beja. <http://hdl.handle.net/20.500.12207/5512>
- de Oliveira, E. R., & Ferreira, P. (2014). *Métodos de investigação: Da interrogação à descoberta científica*. Vida Económica - Editorial.
- Diário da República (2024). *Resolução do Conselho de Ministros n.º 14/2024*. Consultado a 12 de novembro de 2024 em <https://files.diariodarepublica.pt/1s/2024/01/00900/0003100078.pdf>

dos Santos Gigante, C. M. (2021). *Importância dos Jardins e Parques no Bem-estar das Populações Estudo de Caso: Cidade de Torres Vedras* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa].

[https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10400.5/23848/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Definitiva%2023-12-2021\\_C1%C3%A1udia%20Gigante.pdf](https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10400.5/23848/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Definitiva%2023-12-2021_C1%C3%A1udia%20Gigante.pdf)

dos Santos, L. C., Ribeiro, D. B. G., & Ferreira, R. K. A. (2020). CAMINHADA ORIENTADA E A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS. *Revista CPAQV– Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. Vol, 12(3)*.  
<https://doi.org/10.36692/v12n3-8>

Duarte, R. (2004). Entrevistas em pesquisas qualitativas. *Educar em revista*, (24), 213-225. <http://educa.fcc.org.br/pdf/er/n24/n24a12.pdf>

Duarte, Yeda AO; Domingues, Marisa Accioly R. *Família, rede de suporte social e idosos: instrumentos de avaliação*. Editora Blucher, 2020.

[https://www.google.pt/books/edition/Fam%C3%ADlia\\_rede\\_de\\_suporte\\_social\\_e\\_idosos/CSzsDwAAQBAJ?hl=pt-PT&gbpv=1&dq=o+papel+do+avo+na+familia&pg=PA28&printsec=frontcover](https://www.google.pt/books/edition/Fam%C3%ADlia_rede_de_suporte_social_e_idosos/CSzsDwAAQBAJ?hl=pt-PT&gbpv=1&dq=o+papel+do+avo+na+familia&pg=PA28&printsec=frontcover)

Fantinel, L. D., & Fischer, T. M. D. (2012). Organizações e contextos urbanos: os cafés e as sociabilidades. *Gestão e sociedade*, 6 (15), 280-307  
<https://repositorio.ufba.br/handle/ri/27919>

Fernandes, R. I. P. (2021). *Envelhecimento e qualidade de vida* [Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais]. Repositório institucional Politécnico de Leiria <http://hdl.handle.net/10400.8/5810>

- Fraser, M. T. D., & Gondim, S. M. G. (2004). Da fala do outro ao texto negociado: discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 14, 139-152. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2004000200004>
- Galvão, A. M., & Jacob, L. (2023). I Seminário Gerontológico. Novo tempo de envelhecimento: livro de atas. *I Seminário Gerontológico. Novo tempo de envelhecimento: livro de atas*. <http://hdl.handle.net/10198/27068>
- Gov.pt (2025). *Apoio social para idosos*. Consultado a dia 30 de julho de 2025 <https://www2.gov.pt/guias/apoio-a-familia/apoio-social-para-idosos>
- INE 2023. *Esperança de vida à nascença*. Consultado a 10 de novembro de 2024 em [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUE\\_Sdest\\_boui=594474380&DESTAQUESmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUE_Sdest_boui=594474380&DESTAQUESmodo=2)
- Jennings, V., & Bamkole, O. (2019). The Relationship between Social Cohesion and Urban Green Space: An Avenue for Health Promotion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 452. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030452>
- Jodelet, D. (1986). La representación social: fenómenos, concepto y teoría. In S. Moscovici, *Psicología social, II. Pensamiento y vida social. Psicología social y problemas sociales*. Paidós.
- Maia, C. M. L., Vicente Castro, F., Fonseca, A. M. G. D., & Ruiz Fernández, M. I. (2016). Redes de apoio social e de suporte social e envelhecimento ativo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 1, 293-304. <https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/5920/1/rede%20de%20apoio.pdf>

- Martins, H. S. (2004). Metodologia qualitativa de pesquisa. *Educação e pesquisa*, 30(2), 287-298. <https://doi.org/10.1590/S1517-97022004000200007>
- Martins, R. M. (2006). Envelhecimento e políticas sociais. *Millenium*, 126-140. [https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/408/1/Envelhecimento\\_e\\_pol%c3%adticas\\_sociais.pdf](https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/408/1/Envelhecimento_e_pol%c3%adticas_sociais.pdf)
- Marques da Costa, N., Marques da Costa, E., & Louro, A. (2023). O quotidiano das pessoas idosas nas cidades portuguesas em tempo de pandemia. Uma abordagem à cidade amiga da pessoa idosa. *Finisterra-Revista Portuguesa de Geografia*, (123), 7-39. <https://doi.org/10.18055/finis32465>
- Marques da Costa, N., & Louro, A. (2023). *Envelhecer em Portugal: uma perspectiva geográfica*. <https://doi.org/10.18055/Finis32570>
- Neuana, H. O. E. L., & Sarmiento, H. B. D. M. (2024). A importância do apoio social para os idosos, incluindo o papel da família, amigos e comunidade e suas conexões com o serviço social. <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/261594>
- Nunes, J. E. A. (2021). *Solidão e Isolamento Social na População com 65 e mais anos do Concelho de São Vicente–Região Autónoma da Madeira* [Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas] Repositório da Universidade de Lisboa <http://hdl.handle.net/10400.5/21832>
- Peixoto, P. (2017). Ética e regulação da pesquisa nas Ciências Sociais na sociedade do consentimento. *Educação*, 40(2), 150-159. <https://www.redalyc.org/pdf/848/84852464003.pdf>
- Pimentel, L. G., & Albuquerque, C. P. (2010). Solidariedades familiares e o apoio a idosos. Limites e implicações. *Textos & Contextos (Porto Alegre)*, 9(2), 251-263. <https://revistaseletronicas.pucrs.br/fass/article/view/7783/5787>

- Pimentel, M. H., Fernandes, H., Afonso, C., & Bastos, M. A. (2019). Importância da rede social para o envelhecimento bem-sucedido e a saúde do idoso. *Journal of aging and innovation*, 8, 68-84.  
<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/19342/1/Importance%20of%20social%20network.pdf>
- Pintinho, M. (2016). *A exclusão social dos idosos: análise do contexto familiar em Angola-Luanda*. Paco Editorial.
- Pordata (2024). *População residente no Seixal*. Consultado a 8 de setembro de 2024 em <https://retratos.pordata.pt/populacao/seixal>
- Quivy, R. & Campenhoudt, L.V. (1998). Manual de investigação em ciências sociais. 2ª edição, *Gradiva-Publicações, L.*  
<https://tecnologiamidiaeinteracao.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/09/quivy-manual-investigacao-novo.pdf>
- República Portuguesa (2024). *Programa do XXIV Governo Constitucional*. Consultado a 12 de setembro de 2024 em <https://www.portugal.gov.pt/gc24/programa-do-xxiv-governo-pdf.aspx>
- Sampaio, S. M. M., & Duque, E. J. G. C. (2024). A importância da família na vida do idoso institucionalizado. <https://doi.org/10.29327/5433315.1-9>
- Silva, D. C. M. (2014). *Articulação da rede formal e informal no apoio ao idoso* [Dissertação de Mestrado, Instituto Superior Bissaya Barreto] Repositório comum. <http://hdl.handle.net/10400.26/28879>

- Silva, G. R. F., de Freitas Macêdo, K. N., de Almeida Rebouças, C. B., & Alves, Â. M. (2006). Entrevista como técnica de pesquisa qualitativa. *Online Brazilian Journal of Nursing*, 5(2), 246-257. <https://www.redalyc.org/pdf/3614/361453972028.pdf>
- Segurança Social (2024). *Apoios sociais e programas, Idosos*. Consultado a 30 de Abril de 2024 em <https://www.seg-social.pt/idosos>
- SNS (2024). *A solidão e o isolamento social*. Consultado a 30 de abril de 2024 em <https://www.sns24.gov.pt/guia/a-solidao-e-o-isolamento-social/#o-que-e-o-isolamento-social>
- SNS (2024). *Estratégia Nacional para o envelhecimento ativo e saudável*. Consultado a 09 de outubro de 2024 em <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>
- SNS 24 (2024). *Hábitos saudáveis*. Consultado a 22 de Novembro de 2024 em <https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/prevencao-e-cuidados-de-saude/habitos-saudaveis/>
- Teixeira, L. M. F. (2010). *Solidão, depressão e qualidade de vida em idosos: um estudo avaliativo exploratório e implementação-piloto de um programa de intervenção* [Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia].  
Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/2608>
- Tribess, S. (2005). Prescrição de exercícios físicos para idosos. *Revista.Saúde. com*, 1(2), 163-172. <https://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc/article/view/58/37>
- Velez, A. (2023). O que diferencia a solidão do isolamento? euronews. Consultado a 1 de maio de 2024 em <https://pt.euronews.com/my-europe/2023/10/23/o-que-diferencia-a-solidao-do-isolamento>

- Veloso, E. (2008). A análise da política da terceira idade em Portugal, de 1976 a 2002. *VI Congresso Português de Sociologia. Mundos Sociais: Saberes e Práticas*. (p. 3-12). Universidade Nova de Lisboa. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas. <https://associacaoportuguesasociologia.pt/vicongresso/pdfs/412.pdf>
- Vergara, M. (2008). La naturaleza de las representaciones sociales. *Revista Latinoamericana Ciencia Sociales Niñez y Juventud*, 6 (1), 55-80. <https://revistaumanizales.cinde.org.co/rllcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/265>
- Viana, A., & Junior, G. A. (2017). Qualidade de vida em idosos praticantes de atividades físicas. *Psicologia e Saúde em debate*, 3(1), 87-98. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V3N1A7>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

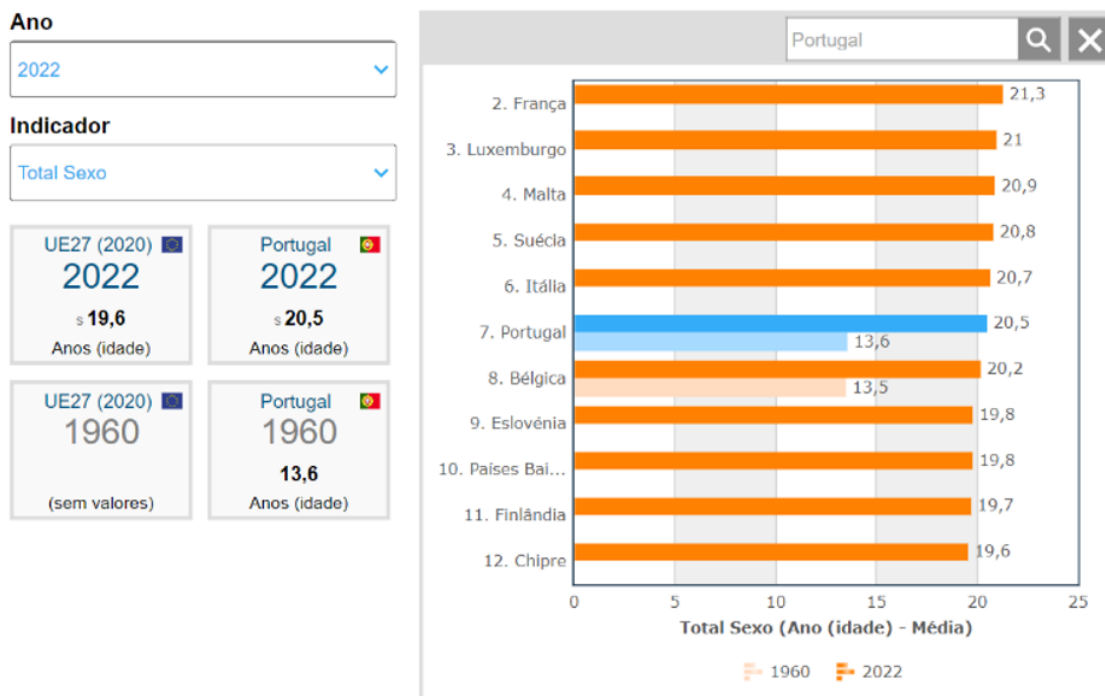
# Anexos

| | ' ' | | ' '

## Anexo A – Esperança de vida aos 65 anos

### Esperança de vida aos 65 anos: por sexo

Em que países podem as pessoas, com 65 e mais anos, esperar viver mais e menos tempo?



Fonte: <https://www.pordata.pt/europa/esperanca+de+vida+aos+65+anos+por+sexo-1262>

## Anexo B – Guião da entrevista

### Entrevista aplicada aos participantes do estudo

- 1- Tem conhecimento das respostas sociais de apoio à população mais velha que reside na freguesia?
- 2- Costuma visitar algum espaço de convívio na freguesia? E fora da freguesia?
- 3- Quais os apoios que considera mais importantes nesta fase da sua vida? (Família, amigos, vizinhos, instituições)
- 4- Quando necessita de alguma ajuda quem é que contacta?
- 5- Com quem vive? Não sente que vive muito sozinho?
- 6- Quais as ocupações diárias? Está com outras pessoas durante o dia? se não está, contacta? Como é que contacta e com que frequência?
- 7- A presença dos filhos, amigos ou vizinhos ajuda a diminuir as questões de isolamento social?
- 8- O que pode contribuir para diminuir as situações de isolamento social?
- 9- O que fazia profissionalmente? Estabeleceu relações de proximidade durante o período laboral?
- 10- Conhece idosos na freguesia que vivem sozinhos? Considera que estão isolados?

## Anexo C – Principais ocupações da população idosa

Ocupações	Nº de respostas	%
Café	7	5,3
Sopa de letras	2	1,5
Caminhada	27	20,5
Horta/ Quintal/ Jardim	7	5,3
Ajudar filhos/netos	9	6,8
Pintar	2	1,5
Ver TV	10	7,6
Compras	12	9,1
Arrumar a casa	11	8,3
Pescar	1	0,8
Cozinhar	6	4,5
Almoçar/jantar fora	3	2,3
Hidrogenástica	8	6,1
Ler	7	5,3
Costurar	5	3,8
Jogar no telemóvel	1	0,8
Escrever	1	0,8
Oração	3	2,3
Trabalhar	2	1,5
Estar com os vizinhos	2	1,5
Festas	2	1,5
Ouvir rádio	1	0,8
Praia	1	0,8
Redes sociais	2	1,5
<b>total</b>	<b>132</b>	<b>100</b>

Fonte: Entrevistas