

ENVELHECER SOZINHO – UM ESTUDO DE CASO NO INTERIOR DE PORTUGAL¹

AGEING ALONE - A STUDY CASE IN THE INTERIOR OF PORTUGAL
ENVEJECER SOLO: UN ESTUDIO DE CASO EN EL INTERIOR DE PORTUGAL

Susana Margarida Laranjeira Tereso (susanatereso@hotmail.com) *
Maria João Guardado Moreira (mjgmoreira@ipcb.pt) **

RESUMO

Este artigo tem como objetivo perceber a realidade dos idosos que vivem sós, no concelho de Vila de Rei, conhecer o contexto em que vivem e de que forma sentem a solidão.

Participaram neste estudo 43 indivíduos, 31 mulheres e 12 homens. É um estudo de carácter quantitativo, transversal, descritivo simples e, simultaneamente, um estudo de caso. Usou-se como instrumento de recolha de dados um inquérito por questionário composto por dimensões sócio demográfica, contextual e social.

Os resultados permitem inferir que são sobretudo as mulheres que se sentem sós “algumas e muitas vezes” e que a quase totalidade dos idosos manifesta desejo em continuar a viver sozinho na sua casa. O tamanho das suas redes de suporte social varia entre 1 a 5 pessoas e existem contactos diários com os familiares, os vizinhos e os amigos, revelando-se os idosos satisfeitos por esse facto.

A partir da auscultação dos participantes neste estudo e, complementando um projeto de intervenção comunitária já implementado pelo Município, faz-se uma proposta de intervenção que propõe ações que possam responder às necessidades dos participantes. “*Futuro Mais*”; pretende atenuar sentimentos de isolamento e solidão dos idosos, intensificar os seus contactos e participação sociais.

Palavras Chave: envelhecimento, suporte social, solidão, viver sozinho.

ABSTRACT

This article aims to understand the reality of the elderly who live alone, in the council of Vila de Rei, to know the context in which they live and how they feel loneliness.

43 individuals, 31 women and 12 men participated in this study. It is a quantitative, cross-sectional, simple descriptive study and, at the same time, a case study. A questionnaire survey consisting of socio-demographic, contextual and social dimensions was used as a data collection tool.

The results allow us to infer that it is mainly women who feel alone “sometimes and often” and that almost all the elderly express a desire to continue living alone in their home. The size of their social

¹ Uma primeira versão deste trabalho foi apresentada sob a forma de comunicação oral no 1º Congresso Internacional Comunidades Envelhecidas Desafios para o Desenvolvimento, organizado pela Unidade de Investigação Interdisciplinar – Comunidades Envelhecidas Funcionais – Age.Comm, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

support networks varies from 1 to 5 people and there are daily contacts with family members, neighbours and friends, and the elderly are satisfied with this fact.

From the inquiry of the participants in this study and, complementing a community intervention project already implemented by the town council, an intervention proposal is made that proposes actions that can respond to their needs. "*Future More*", aims to mitigate feelings of isolation and loneliness of the elderly, intensify their social contacts and participation.

Keywords: aging, social support, loneliness, lonely living.

RESUMEN

Este artículo tiene como objetivo comprender la realidad de las personas mayores que viven solas, en el ayuntamiento de Vila de Rei, conocer el contexto en el que viven y cómo sienten la soledad.

Participaron en este estudio 43 individuos, 31 mujeres y 12 hombres. Es un estudio de carácter cuantitativo, transversal, descriptivo simple y, simultáneamente, un estudio de caso. Se utilizó como herramienta para la recogida de datos una encuesta formada por dimensiones socio demográficas, contextuales y sociales.

Los resultados nos permiten inferir que son principalmente las mujeres que se sienten solas "algunas y muchas veces" y que casi a todas las personas mayores les gustaría seguir viviendo solas en su casa. Sus redes de soporte social varían entre 1 y 5 personas y hay contactos diarios con la familia, los vecinos y los amigos, lo que es satisfactorio para ellos.

Partiendo de la escucha de los participantes en este estudio, como complemento de un proyecto de intervención ya implementado por el ayuntamiento, se realiza una propuesta de intervención que propone acciones que puedan responder a las necesidades de los participantes. "*Futuro Más*", tiene la intención de disminuir sentimientos de aislamiento y de soledad de los mayores reforzando sus contactos y participaciones sociales.

Palabras-clave: envejecimiento, apoyo social, soledad, vivir solo.

*Mestre em Gerontologia Social e Licenciada em Serviço Social pela Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Investigadora/Colaboradora da Age.Comm – Unidade de Investigação Interdisciplinar – Comunidades Envelhecidas Funcionais.

** Professora Coordenadora do Instituto Politécnico de Castelo Branco, onde coordena o Mestrado em Gerontologia Social e a Age.Comm – Unidade de Investigação Interdisciplinar – Comunidades Envelhecidas Funcionais.

Submitted: 19th February 2020

Accepted: 7th September 2020

INTRODUÇÃO²

Portugal é atualmente um dos países desenvolvidos mais envelhecidos do continente europeu e, por conseguinte, do Mundo (Rosa, 2012), que coloca desafios e necessidade em analisar os contextos e processos de envelhecimento da população.

O envelhecimento demográfico é um processo complexo e variável que resulta do aumento relativo da proporção de pessoas com mais de 65 anos e da diminuição da proporção de pessoas nas idades mais jovens (Fernandes, 1997). Explica-se sobretudo, pelas alterações na estrutura etária da população portuguesa, devido ao declínio da fecundidade, à acentuada redução da taxa de mortalidade, ao aumento da esperança média de vida e às migrações (nas décadas de 60 e 70), fatores que contribuem para o aumento da longevidade da população (Bandeira et al., 2014; Carvalho, 2013; Oliveira, 2008).

Dados relativos a 2016, apontam para um índice de envelhecimento bastante mais acentuado nas áreas predominantemente rurais, do que nas urbanas e mediantemente urbanas. Constatou-se um agravamento do índice de envelhecimento em vários municípios portugueses, do interior Norte e Centro do país, a destacar os municípios de Almeida, Oleiros, Penamacor, Castanheira de Pera e Vila de Rei, que registaram um aumento em mais de 100 idosos por cada 100 jovens (INE, 2017). Os concelhos que envelhecem mais cedo são os que vão continuar a envelhecer, atingindo valores elevados de população idosa, mas um reduzido número de jovens, como refere Bandeira et al. (2014).

Segundo Rosa e Chitas (2013) o envelhecimento da população é responsável pela existência de cada vez mais agregados constituídos por apenas uma pessoa. Em Portugal, muitos dos agregados domésticos equivalem a situações de pessoas que vivem sós, na sua maioria idosos. Os referidos autores salientam que a parte dos agregados constituída por uma única pessoa idosa é elevada, evidenciando que em 2011 representava 53% do total dos agregados unipessoais.

Relativamente ao concelho de Vila de Rei, segundo dados dos Censos 2011, das 1373 pessoas (39,7%) com 65 ou mais anos que nele residiam, 257 viviam sozinhas, o que representa uma percentagem de 18,7%. Especificamente na freguesia de Fundada, das 315 pessoas (49,3%) com 65 ou mais anos, 78 viviam sozinhas, ou seja, 24,7%.

1. O IDOSO EM MEIO RURAL

Conforme Lawton (1983, citado em Sequeira & Silva, 2002, p.506), "à medida que a pessoa envelhece, as suas capacidades de adaptação vão diminuindo", tornando-se mais sensíveis ao meio ambiente, meio que se torna um importante fator na promoção do seu bem-estar.

O ambiente não significa somente o espaço em que a pessoa vive (casa ou instituição), mas também o meio em que evolui. Quando os idosos são deslocados do seu meio, por motivos de institucionalização, internamento ou mudança de morada, todo o ambiente deve ser reorganizado para satisfazer as suas necessidades, como refere Fernandes (2000). Para esta autora, o ambiente constitui um fator importante a atender na problemática das pessoas

² Este artigo resume o trabalho final do mestrado em Gerontologia Social do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

idosas, devido à diminuição das suas capacidades de adaptação, tornando-os mais sensíveis ao meio, como acrescenta Paúl (1991).

Como referem Melo e Neto (2003) a vida das pessoas idosas difere consoante a sua cultura e o meio em que estão inseridas, nomeadamente o meio rural ou o meio urbano.

Nas aldeias o suporte social é mais valorizado do que nas cidades, uma vez que a população é reduzida e existe uma rede solidária entre os habitantes. No caso das pessoas idosas que vivem sozinhas nas aldeias, é mais comum que recorram a fontes de suporte social, nomeadamente os vizinhos e amigos, para suprimir diversas expectativas e necessidades (Pocinho, Castro, Santos & Rosa, 2015). Já nas cidades os idosos encontram-se mais isolados devido à falta de interação entre vizinhos (Barreiros & Barroso, 2016; Paúl, Fonseca, Martin, & Amado, 2005). Todavia, nas aldeias a figura dos cuidadores informais não tem expressão, uma vez que não está presente a geração dos filhos, sendo comum o cuidado mútuo entre o casal. O suporte dos vizinhos é sobretudo instrumental e existe na sequência de uma troca habitual decorrente dos anos de convivência e proximidade (Fonseca, Paúl, Martim & Amado, 2005; Pocinho et al., 2015). Quanto aos amigos, representam uma importância peculiar, pois nesta idade dispõem de muito tempo ocioso, facilitando o contacto com estes (Pocinho et al., 2015).

Também Sequeira e Silva (2002) no seu estudo com uma amostra de 40 idosos residentes no concelho de Mação (meio rural), averiguaram quais os seus níveis de bem-estar e identificaram que variáveis se constituíam como mais importantes para o bem-estar desses idosos. Os inquiridos referiram valorizar muito a sua independência, preferindo manter-se em sua casa, em vez de na casa de familiares ou num lar, o mesmo referiram em relação ao meio rural em que residiam, do qual indicaram não desejar querer sair (Sequeira & Silva, 2002).

Estudos realizados em Portugal e noutros países revelam que envelhecer em casa é o principal desejo da generalidade das pessoas (Fonseca, Gonçalves & Azevedo, 2008).

Assim, segundo Fonseca (2018, p.7) quando questionadas sobre "«qual o lugar ideal para envelhecer?»", as pessoas mais velhas respondem geralmente «aquele que eu já conheço!»". Para este autor, envelhecer no lugar onde se viveu a maior parte da vida e onde estão as principais referências (emocionais e materiais) dessa vida, constitui-se vantajoso, no que respeita à manutenção de um sentido para a vida, assim como na preservação de sentimentos de segurança e familiaridade (Fonseca, 2018).

O conceito "ageing in place" surgiu assim com o propósito de permanência dos idosos nas suas casas, em oposição à sua institucionalização (Martins, 2006; Paúl, 1991). Segundo Lecovich (2014, citado em Fonseca, 2018, p.9) "a maioria das pessoas idosas deseja permanecer num ambiente que lhes seja familiar e, preferencialmente, permanecer na mesma casa e na mesma comunidade". Assim, "«ageing in place» traduz o desejo de envelhecer num ambiente familiar que se adapte às modificações que o processo de envelhecimento traz consigo", como refere Fonseca (2018, p.9). Este processo considera prioritária a vontade dos idosos em permanecerem no seu ambiente familiar e comunitário o maior tempo possível, de modo independente, com saúde e apoio social, proporcionando-lhes oportunidades para manterem a interação social e acederem aos diversos serviços da comunidade. Além de que pressupõe que, à medida que os idosos se tornam mais frágeis ou doentes, possam viver nas suas casas em segurança, desde que lhes sejam disponibilizados serviços e apoios adequados às suas necessidades. Permanecer em casa e manter o máximo possível a independência, segurança, privacidade, competência e controlo sobre o meio ambiente, são os objetivos fulcrais (Fonseca, 2018).

2. A SOLIDÃO E A VIDA A SÓS

Experienciada por todas as pessoas e em qualquer lugar, a solidão constitui um sentimento significativamente presente nos idosos. Consiste num estado/experiência pessoal, intensa, subjetiva e desagradável, que pode surgir para algumas pessoas, em curtos e intensos períodos, enquanto para outras ser sentida diariamente nas suas vidas (Gaspar, 2011). Assim, pode ser transitória, passageira ou constituir condição crónica, como acrescenta Calado (2004).

Na ótica de Neto (2000) e Gaspar (2011) o cerne da solidão é a insatisfação em relação aos relacionamentos sociais. O sentimento de solidão é determinado pelas expectativas de cada pessoa em relação aos contactos sociais (número e qualidade), ou seja, é uma forma de vivência subjetiva sobre a interação social e não sobre a frequência (ou ausência) de contactos sociais (Fernandes, 2000; Neto & Barros, 2001). No fundo reflete, como refere Neto (2000, p. 330) “uma divergência entre os níveis de contactos sociais desejados e realizados”.

O fenómeno da vivência a sós desenvolve-se de maneira diferente segundo as idades, fixando-se sobretudo nos extremos do ciclo da vida, nomeadamente na velhice e na juventude (Kaufmann, 2000), assumindo diferentes significados, “dependendo da sua localização no curso de vida de uma pessoa” (Chandler et al, 2004, citado em Guerreiro & Caetano, 2014, p.134).

Nas idades avançadas, o facto de viver só é comumente associado à solidão e é entendido como um problema social pelo facto de se pressupor que as pessoas mais velhas estão separadas e dependentes de outros, sobretudo quando as suas capacidades funcionais e cognitivas estão comprometidas (Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo & Marques, 2013). A vida a sós a partir dos 65 anos é sentida de outra forma, já que decorre maioritariamente de acontecimentos que não dependem dos próprios, nomeadamente a partida dos filhos ou a morte do cônjuge, enquanto nos jovens e nos adultos é frequentemente desejada e voluntária. Nas idades avançadas não se escolhe viver sozinho. Fica-se só (Cabral, et al., 2013).

O processo de envelhecimento leva a que mais pessoas idosas vivam sozinhas e implica uma diminuição das que vivem nas famílias conjugais. Porém, não significa que as pessoas idosas vivam maioritariamente sozinhas, mas que aquelas que vivem sós tendem a aumentar em função da idade (Cabral, et al., 2013). Para os autores Guerreiro (2003), Guerreiro e Caetano (2014) e Mauritti (2011), os indivíduos com idades acima de 65 anos são os que mais peso têm no conjunto das unidades domésticas de um só residente.

Atualmente, o envelhecimento é um processo predominantemente conjugal, no caso masculino, e parcialmente não conjugal e a sós no feminino (Cabral, et al., 2013). Ou seja, atendendo a Guerreiro e Caetano (2014), para quem tem 65 anos ou mais, a residência unipessoal é mais frequentemente resultado da morte do cônjuge, o que constitui um perfil feminilizado, devido à superior esperança média de vida das mulheres face à dos homens, facto que faz com que a proporção de mulheres em alojamentos unipessoais decorra sobretudo de situações de viuvez. Os níveis de escolaridade destas pessoas são baixos, tal como os dos indivíduos da mesma faixa etária e predominam situações de reforma, pois estas idades marcam geralmente o fim da participação no mercado de trabalho.

3. ESTUDO EMPÍRICO

3.1. Problema do Estudo e Questões de Investigação

Considerando a realidade da freguesia onde foi desenvolvido o estudo e do desejo de intervenção sobre a mesma, considerámos que o problema a abordar é a solidão nos idosos que vivem sozinhos e a relação com o seu suporte social. Por isso quisemos saber: De que forma percebem os idosos que vivem sós, a solidão face à sua rede de suporte social?

Segundo Sousa e Baptista (2011) numa investigação surge uma diversidade de perguntas básicas às quais o investigador pretende dar resposta no decorrer da mesma, sendo estas fundamentais e cruciais para o desenvolvimento do domínio em estudo. Por outro lado, as questões de investigação decorrem diretamente do objetivo do estudo e especificam os aspetos a estudar (Fortin, 1999).

De forma a fomentar intervenções mais adequadas e ajustadas a esta problemática que envolve a solidão nos idosos que vivem sós, numa freguesia do concelho de Vila de Rei, além da questão inicial, e em interligação com a mesma, este estudo procura encontrar respostas para as seguintes questões: Qual a perceção do idoso em relação à vivência a sós? Qual o grau de satisfação do idoso em relação à vivência a sós? Qual a perceção do idoso em relação ao seu sentimento de solidão? Qual a perceção do idoso face ao apoio percebido, da parte dos seus familiares, amigos e vizinhos? Qual a perceção do idoso face ao número de pessoas que compõem a sua rede de suporte social? Qual a perceção do idoso face à frequência de contactos com as pessoas que compõem a sua rede de suporte social? Qual o grau de satisfação do idoso em relação à frequência de contactos com os familiares, amigos e vizinhos?

3.2. Objetivos do Estudo

Este estudo tem como objetivo geral perceber a realidade dos idosos que vivem sozinhos, numa freguesia do concelho de Vila de Rei. De um modo geral, pretende-se conhecer o contexto das pessoas idosas que vivem sós e o que sentem sobre o facto de viverem sozinhas.

Quanto aos objetivos específicos, pretende-se nesta investigação fazer o levantamento do número de idosos que residem sozinhos na freguesia; fazer a caracterização sócio demográfica desta população; compreender e identificar os determinantes de viver só e da autoperceção de solidão; identificar a composição das redes de suporte social dos idosos que participam no estudo; relacionar a perceção de solidão entre os idosos que participam e os que não participam em grupos/associações; e perceber a satisfação dos idosos quanto à frequência de contactos com o seu suporte social.

3.3. População e Metodologia de Investigação

Participaram nesta investigação, 43 pessoas, com 65 ou mais anos, que vivem sós na freguesia e não tinham nenhum comprometimento mental. Assim, neste estudo foram incluídas todas as pessoas que cumpriam os critérios acima definidos e que aceitaram participar no mesmo. O levantamento do número de idosos que viviam sozinhos foi feito pela investigadora, no

princípio do ano de 2018, com a colaboração da Junta de Freguesia, do Gabinete de Ação Social e Saúde do Município de Vila de Rei e do Centro de Saúde de Vila de Rei.

A metodologia utilizada nesta investigação é a quantitativa, pois é baseada na observação de factos objetivos, de acontecimentos e de fenómenos que existem independentemente do investigador. A partir da definição de um problema (a solidão) passar-se-á por uma série de etapas até chegar à obtenção de resultados (Fortin, 1999).

Esta investigação é um estudo descritivo simples, pois consiste na descrição do fenómeno em estudo, relativo a uma população específica, de maneira a estabelecer as características desta (Fortin, 1999; Haro et al., 2016). Ao mesmo tempo é um estudo de caso, visto que consiste numa investigação aprofundada para responder a interrogações sobre um fenómeno, um acontecimento, um individuo, uma família, um grupo ou uma organização, sendo neste caso o estudo de uma comunidade (Fortin, 1999).

Constituiu uma investigação transversal, pois a recolha de dados foi efetuada num único período temporal, pressupondo a não apreciação de mudanças nos indivíduos (Haro et al., 2016).

Antes da aplicação do instrumento de recolha de dados, foi efetuado uma pré-teste, nos dias 28 e 29 de março e no dia 4 de abril de 2018, tendo sido aplicado a quatro idosos com características semelhantes às da população que respondeu depois ao instrumento de recolha de dados.

Relativamente ao instrumento de recolha de dados utilizado é um inquérito por questionário, na modalidade «inquérito cara a cara» e de «administração indireta», cujo preenchimento foi feito pela investigadora, a partir de respostas fornecidas pelos idosos inquiridos (Fortin, 1999; Quivy & Campenhoudt, 2005). Este procedimento foi aplicado em todos os questionários feitos aos 43 idosos e teve a duração média de cerca de 25 a 30 minutos.

O inquérito por questionário, é composto maioritariamente por perguntas fechadas, com escalas de medida nominais (dicotómicas e não dicotómicas) e ordinais, mas também por perguntas abertas (Almeida & Pinto, 1995; Fortin, 1999; Haro et al., 2016). Inclui uma dimensão de caracterização dos idosos participantes no estudo, nomeadamente aspetos sociodemográficos, (sexo, idade, estado civil, escolaridade, rendimento mensal, profissão), uma dimensão contextual, que incide sobre a vivência a sós, para percebermos aspetos relacionados com a solidão (há quanto tempo vivem sozinhos, quais as razões, como percecionam a solidão e o facto de viverem sós, o reflexo da solidão no seu quotidiano); e uma dimensão social, quais as redes de suporte social para aferirmos como se constituem, qual a frequência e a intensidade de contactos, qual a sua proximidade, participação em atividades/grupos de convívio, a satisfação percebida pelos idosos sobre o seu suporte social e a forma como percecionam o mesmo.

3.4. Tratamento dos Dados

Os dados foram recolhidos e introduzidos na base de dados do programa informático – SPSS (Pacote Estatístico para as Ciências Sociais) IBM SPSS Statistics 20, de modo a realizar a análise dos dados de uma forma mais precisa.

3.6. Procedimentos Éticos

A aplicação do instrumento de colheita de dados nesta investigação foi precedida de explicações claras acerca do estudo e a sua finalidade, bem como garantida a confidencialidade dos dados e informações recolhidas e o anonimato dos idosos participantes no estudo. Cientes destes aspetos, todos os idosos que participaram neste estudo deram o seu consentimento.

3.6.1. Apresentação e Discussão dos Resultados

Após o tratamento estatístico dos dados recolhidos, procedeu-se à análise das respostas ao inquérito, com a finalidade de responder às questões de investigação elencadas, bem como aos objetivos das mesmas. No tratamento e análise quantitativa foram aplicados os procedimentos da estatística descritiva, com recurso à determinação de frequências absolutas e relativas, tal como de seguida apresentamos.

3.6.2. Dimensão Sociodemográfica

Os 43 sujeitos que participaram nesta investigação têm idades compreendidas entre os 65 e os 94 anos, sendo que a maior percentagem de inquiridos (20,9%, 9 idosos) corresponde às idades compreendidas entre os 65 e os 70 anos, os 71 e os 75 anos e entre os 81 e os 85 anos. Do total dos inquiridos, 31 são mulheres (72,1%) e 12 são homens (27,9%), o que revela um padrão de feminização da população idosa que vive só, explicado pela maior longevidade das mulheres face aos homens e pela sobremortalidade masculina (Cabral, et al., 2013; Guerreiro, 2003).

O maior número de inquiridos, 13 idosos (30,2%), não tem filhos, facto que contraria a imagem da existência de famílias numerosas no passado e vai ao encontro das modificações da estrutura da família, apontadas por Dias (2011), especificamente a diminuição do número médio de filhos por casal. A maioria dos filhos reside em Portugal (41, 78,85%), mais concretamente na zona de Lisboa (24, 46,1%).

Relativamente ao estado civil, existe um número mais elevado de mulheres viúvas (24, 77,42%) do que homens (7, 58,3%). Em virtude de um maior período de vida da mulher e da conseqüente feminização da velhice, o número de viúvas é maior do que o número de viúvos (Lopes, Lopes & Camara, 2009).

Quanto à escolaridade constata-se a existência de um baixo nível de escolaridade. Todavia, destaca-se o facto de a maioria dos idosos inquiridos (24, 55,8%) ter concluído o 1º Ensino Básico (1º ano – 4ºano) e de 8 idosos (18,6%) saberem ler e escrever, apesar de não terem concluído o 4º ano. Ainda assim, existem 4 idosos (9,3%) que são analfabetos, não tendo frequentado a escola, provavelmente por terem de trabalhar no campo, para o sustento da família. Somente 1 idoso (2,3%) concluiu o Ensino Superior.

Tal como era esperado, quase a totalidade da população inquirida (39, 90,7%), se encontra reformada. Já 4 inquiridos (9,2%) continuam a trabalhar e são Ajudante de Lar, Auxiliar de Ação Direta, Gerente Comercial e Assistente Operacional. Alguns indivíduos apontaram auferirem mais do que uma tipologia de rendimentos, sendo que o maior número de referências diz respeito à pensão de velhice (36 referências), seguida da pensão de sobrevivência ou viuvez (28 referências).

3.6.3. Dimensão Contextual. Determinantes de Viver Só e da Autoperceção de Solidão

Viver Sozinho(a) e Sentir-se Só

Relativamente ao tempo em que os sujeitos vivem sozinhos, 11 idosos (25,5%) perderam o cônjuge há relativamente pouco tempo (1 a 4 anos), passando a viver sós desde então. Destaque-se 1 idoso (2,3%) que vive sozinho há mais de 40 anos, ou seja, desde que a sua mãe faleceu. Muitos idosos foram cuidadores das pessoas com quem viveram.

Atendendo que o maior número de homens e mulheres inquiridos nesta investigação são viúvos, os cônjuges são as pessoas com quem mais idosos residiam (30, 69,8%) antes de passarem a residir sozinhos, seguidos dos filhos(as) (9,3%) e da mãe (9,3%). Neste estudo, a maioria dos idosos (33, 76,7%) justificou o facto de viver sozinho pela morte da(s) pessoa(s) com quem viviam, remetendo-nos para a experiência da perda de outros, apontada por Silva (2005). Ainda assim, 4 idosos (9,2%) justificaram como opção de vida e pela integração numa instituição, dos familiares com quem viviam e 3 idosos (7%) indicaram a saída dos filhos de casa e ruturas conjugais.

Quanto à satisfação dos inquiridos por viverem sozinhos, percebe-se que cerca de 40% dos sujeitos (17, 39,5%) não revela insatisfação nem satisfação pelo facto de viver sozinho, o que leva a pensar estarem conformados com essa situação. A maioria são mulheres (11), viúvas, em comparação com 6 homens, também viúvos.

Dos 8 idosos (18,6%) que revelaram estar “muito insatisfeitos” e “insatisfeitos” por viverem sozinhos, 6 são mulheres e 2 homens. Houve quem apontasse ser *“uma vida triste; pareço um bicho”* e o facto de gostarem de ter companhia, *“mas a vida é assim”*. Já os 18 sujeitos (41,9%) que revelaram “satisfação” e “muita satisfação”, foram sobretudo mulheres (14), viúvas, e justificaram-no com o facto de não se importarem de viver sozinhos pois têm amigos, têm vida e saúde e gostam muito de viver sozinhos.

Pretendeu-se ainda perceber se os sujeitos que vivem sozinhos se sentem sós por esse facto. Assim, a maioria dos idosos (26, 60,5%) que se sente sozinho “algumas” e “muitas vezes”, são sobretudo mulheres (20), viúvas, embora também o digam 6 homens, também viúvos. Porém, os idosos que “nunca” e “quase nunca” se sentem sós (11, 25,6%), dos quais o maior número são mulheres (8), viúvas, comparativamente a 3 homens, não lhes faz confusão estar sozinhos, nem se sentem sozinhos.

Quanto ao desejo de continuarem a viver sozinhos, verificou-se que quase a totalidade dos idosos (42, 97,7%) manifesta esse desejo, enquanto houver capacidade e possibilidade de continuarem a ser autónomos (20, 47,6%). Em contrapartida, um idoso (2,3%), que enviuvou há 3 anos e que ainda no tempo em que a mulher era viva recebia apoio do Serviço de Apoio Domiciliário (S.A.D.) do Centro de Dia da freguesia, manifestou desejo em ir para o lar.

O sentimento de solidão no início da vivência a sós foi referido pela maioria dos idosos inquiridos (31, 72,1%) tendo alguns lamentado a morte do cônjuge.

Aspetos Positivos e Negativos de Viver Sozinho(a)

Questionados sobre quais os aspetos que consideram positivos e negativos no facto de viverem sozinhos, os sujeitos podiam escolher mais do que um aspeto, sendo que esta pergunta era de resposta aberta. O aspeto positivo mais apontado (22 referências) foi o facto de poderem estar à vontade para fazerem o que quiserem, seguido de ter “liberdade” (10 referências). Por seu turno, “não ter ninguém a quem poder pedir ajuda”, foi o aspeto negativo mais elencado (14 referências), seguido de “não ter companhia” (12 referências).

Necessidade de Cuidados

A preferência dos idosos quanto à prestação de cuidados quando necessária, recai na permanência a sós na sua casa, com apoio domiciliário (17, 39,5%). Todavia, 16 idosos (37,2%) preferem ir viver para um lar. Saliente-se o facto de 23 dos inquiridos (53,5%) preferirem continuar a viver em casa, ainda que em diferentes modalidades de apoio (Tabela 1).

Tabela 1 – Preferência relativamente à prestação de cuidados quando necessários.

Prestação de cuidados	N	%
Continuar a viver sozinho(a) com apoio domiciliário	17	39,5
Continuar a viver sozinho(a) com apoio de familiares	3	7,0
Continuar a viver sozinho(a) com apoio de outras pessoas	3	7,0
Ir viver para um lar	16	37,2
Ir viver para casa de familiares	4	9,3
TOTAL	43	100

Estratégias para Evitar/Minimizar a Solidão

Na presente investigação, 41 idosos (95,3%) contou que recorrem a algumas estratégias para evitar/minimizar a solidão e identificaram mais do que uma, sendo que esta pergunta era de resposta aberta. Sintetizando as estratégias, as mais apontadas foram: ver televisão (30 referências), cuidar da horta e do jardim (30 referências), fazer caminhadas pela aldeia (15 referências). Alguns inquiridos referiram ir ter com outros que também vivem sozinhos para fazerem companhia uns aos outros, ler e rezar (11 referências).

Participação em Atividades Sociais, Associações, Organizações e/ou Grupos

No que respeita à participação dos idosos inquiridos, em atividades sociais, associações, organizações ou grupos, embora as percentagens sejam muito próximas, a percentagem de idosos que não participa (23, 53,5%), sobrepõe-se à dos que participa (20, 46,5%), justificando os idosos o facto de não participarem, por desinteresse (12, 27,9%) (Tabela 2). Dos 20 idosos (46,5%) que referiram participar em atividades sociais, associações e grupos, importa referir o facto de esta questão ser de resposta aberta e de alguns sujeitos participarem em mais do que uma atividade. As atividades em que mais idosos participam estão relacionadas com a igreja (8 referências), seguindo-se as da Associação da aldeia em que residem (7 referências).

Tabela 2 – Razão da não participação em atividades sociais, associações, organizações e/ou grupos.

Razão de não participação	N	%
Não ter interesse	12	27,9
Problemas de saúde	4	9,3
Ter o tempo muito ocupado	2	4,7
Considerar que já não tem idade para tal	2	4,7
Não ter carro para se deslocar	2	4,7
Não gostar	1	2,3
TOTAL	23	100

3.7. Dimensão Social

3.7.1. Redes Sociais de Apoio

Percebemos nesta investigação que a maioria dos sujeitos (34, 79,1%) não recebe apoio do S.A.D., do Centro de Dia da freguesia. Os restantes (9, 20,9%) recebem apoio ao nível da alimentação (9, 40,9%), com a distribuição diária do almoço e do jantar, apoio na limpeza e higienização da sua habitação (7, 31,8%) e apoio no tratamento e cuidado das suas roupas (6, 27,2%). Ao nível das tarefas domésticas e das atividades quotidianas, 36 idosos (83,7%) responderam não necessitarem da ajuda de ninguém, mas 7 idosos (16,7%) revelaram necessitarem de ajuda, sendo que 6 indivíduos (14,0%) recorrem ao SAD e 1 indivíduo (2,3%), somente, recorre a uma senhora da aldeia.

Os dados referentes às pessoas a quem os sujeitos recorrem para pedir conselhos mostram que os filhos são as pessoas mais apontadas (20 referências). Apesar de alguns idosos deste estudo envelhecerem longe dos filhos, é a eles que recorrem, por telefone ou pessoalmente, na procura de ajuda na tomada das suas decisões. O mesmo acontece quando têm necessidade de desabafar (18 referências aos filhos), seguido dos irmãos (16 referências).

Nos momentos de tristeza e solidão, 23 sujeitos referiram não se apoiarem em ninguém. Alguns disseram que falam com os seus gatos, pois são a sua companhia. Relativamente ao apoio nos momentos de alegria e felicidade, o maior número de referências incidiu nos filhos (17 referências). Nestes momentos, os idosos gostam de transmitir o seu entusiasmo aos filhos, ao contrário do que acontece nos momentos em que se sentem tristes e sozinhos, que preferem não os preocupar.

Importa salientar que, nestas questões anteriores, os inquiridos tinham a possibilidade de referir, no máximo, duas pessoas/referências.

3.7.2. Suporte Social Informal

No que concerne à dimensão das redes sociais dos idosos inquiridos, 20 idosos (46,5%) estão ou falam pessoalmente ou por telefone, com 1 a 2 familiares, pelo menos uma vez por semana. Percebeu-se que alguns vivem perto de familiares, alguns são vizinhos, o que facilita o contacto diário. Os que vivem longe, contactam os idosos com alguma frequência e vice-versa. Pelo facto de viverem numa comunidade pequena, onde todas as pessoas são mais ou menos conhecidas, algumas são ainda parentes.

No entanto, não conseguimos perceber se a extensão da rede social diminui com o avançar da idade, como alguns autores referem ser comum Cabral et al. (2013) e Paúl (1997).

Relativamente aos vizinhos, 17 idosos (39,5%) relacionam-se com 1 a 2 pessoas no seu dia a dia. Saliente-se o facto de 3 idosos (7,0%) inquiridos não se relacionarem, com nenhum vizinho diariamente, por viverem mais afastados do centro da aldeia, por não saírem de casa muitas vezes, ou simplesmente por não terem vizinhos.

A respeito dos amigos, pôde perceber-se que muitos dos idosos consideram os vizinhos, amigos. 14 idosos (32,6%) consideraram que 3 a 5 pessoas são suas amigas, apoiando-os sempre que necessitam.

Os dados referentes à frequência de contactos revelam que a maioria dos sujeitos inquiridos contacta todos os dias, pessoalmente e/ou por telefone, com os elementos que compõem as suas redes de apoio social, nomeadamente a família (24, 55,8%), os vizinhos (24, 55,8%) e os amigos (25, 58,1%),

No que concerne à percepção da satisfação dos idosos quanto à frequência de contactos com os elementos que constituem o seu suporte social, a maioria das pessoas inquiridas revelou-se satisfeita, tanto com os familiares (30, 69,8%), como com os vizinhos (28, 65,1%) e os amigos (34, 79,1%), o que comprova que a qualidade e a satisfação das relações são determinantes mais importantes da solidão do que o atual número de contactos (Luz & Miguel, 2015). Estes aspetos contrariam o que conclui Cabral et al. (2013), ao afirmar que os idosos que vivem sozinhos são aqueles que apresentam menor frequência de contactos.

Pretendeu-se, por fim, compreender a percepção que os inquiridos evidenciam relativamente ao contributo do relacionamento que desenvolvem com a sua rede de apoio social para atenuar o seu sentimento de solidão. Como se pode ver no (Tabela 3), a grande maioria considera que o relacionamento que desenvolve com os familiares (41, 95,3%), vizinhos (39, 90,7%) e amigos (42, 97,7%), contribui para atenuar sentimentos de solidão.

Tabela 3 – Percepção relativamente ao contributo do relacionamento com a sua rede.

Contributo do relacionamento com a sua rede social		
Familiares	Vizinhos	Amigos
95,3% referiram contribuir;	90,7% disseram contribuir;	97,7% respondeu contribuir;
4,7% referiram não contribuir, pois não estão nem falam muitas vezes com os familiares.	9,3% disseram não contribuir, devido à pouca convivência e à inexistência de vizinhos.	2,3% respondeu não contribuir, devido à pouca convivência.

4. PROPOSTA DE PROJETO DE INTERVENÇÃO – “FUTURO MAIS”

No sentido de responder a algumas das necessidades identificadas desenhou-se uma proposta de intervenção, designada “Futuro Mais”, que pretende ir ao encontro de um projeto de intervenção comunitária do Gabinete de Ação Social e Saúde da Câmara Municipal, “Um Amanhã mais Humano”, que está implementado desde 2012 no concelho de Vila de Rei. Este projeto consiste em visitas domiciliárias semanais, a cargo de duas técnicas de Serviço Social do município, acompanhadas pelo presidente da junta de freguesia, e implementação do serviço de Teleassistência Domiciliária, procurando, assim, colmatar a solidão e o isolamento dos idosos e/ou outras pessoas em situação de isolamento e vulnerabilidade, residentes no concelho, reduzir as vulnerabilidades e atenuar as situações de pobreza e exclusão social.

A partir do diagnóstico realizado através da auscultação que fizemos aos idosos participantes neste estudo, propõe-se um projeto, designado por “Futuro Mais”, que pretende melhorar e tornar mais completo o projeto existente através de um conjunto de ações com outras valências/respostas/mais valias que possam ir ao encontro das necessidades destes idosos.

Apesar de o estudo empírico ter sido realizado numa freguesia, junto de pessoas com 65 e mais anos a viverem sozinhas e, conseqüentemente, os dados recolhidos refletirem somente a realidade dessas pessoas em particular, a presente proposta de projeto de intervenção poderá estender-se também às outras freguesias que compõem o concelho de Vila de Rei, já que o contexto destas comunidades não será muito diferente. Deste modo, todas as pessoas com 65 e mais anos, que vivem sozinhas, têm a possibilidade de beneficiar das mais valias do projeto “Futuro Mais”, rentabilizam-se recursos, possibilita-se e fomenta-se o trabalho em rede.

4.1. Objetivos da Proposta de Projeto de Intervenção

Os objetivos do projeto “Futuro Mais” vão ao encontro do diagnóstico realizado, ou seja, as conclusões obtidas por meio da aplicação do instrumento de recolha de dados junto dos sujeitos inquiridos. O projeto “Futuro Mais” pretende possibilitar e favorecer o contacto regular entre os idosos e os seus familiares e outras pessoas para si importantes, que vivem longe; fomentar uma intervenção e acompanhamento regular aos idosos, que os ajude a gerir sentimentos, emoções e afetos; atenuar os sentimentos de solidão e o isolamento, promovendo o convívio/socialização, tanto com outros idosos que também vivem sozinhos, como com outros idosos e indivíduos da comunidade; fomentar o conhecimento e o acesso aos recursos da comunidade, como ferramenta para a promoção do seu envelhecimento mais ativo e participativo; possibilitar novas experiências e aprendizagens, por meio de atividades diversas; criar ou dinamizar espaços já existentes, onde os idosos se possam juntar regularmente; possibilitar e estimular o acesso, a frequência e a participação social dos idosos que têm mais dificuldades de mobilidade, dando-lhes a oportunidade de participarem também nas atividades desenvolvidas, ou levar as atividades aos seus domicílios.

Para a prossecução destes objetivos, faz sentido que neste projeto esteja envolvida uma Equipa Técnica Multidisciplinar composta por técnicos de várias áreas, nomeadamente, Técnicos de Serviço Social, com funções de coordenar o projeto de intervenção, bem como os voluntários participantes, fazer a identificação dos idosos e/ou pessoas em situação de dependência que residem em situação de isolamento, entre outras; Psicólogos Clínicos, para avaliarem problemáticas de saúde mental (depressão, ansiedade, problemas relacionais, luto, queixas de percas de memória), fomentar a autoestima dos idosos, por via emocional e afetiva; Gerontólogos, cujas funções passem por atuar sobre os fatores de risco e fomentar os fatores protetores, fazer a mediação entre os idosos, a família e os recursos sociais, comunitários e institucionais existentes, entre outras funções; Enfermeiros, para prestarem cuidados de saúde e de enfermagem (sem deslocação ao Centro de Saúde), e apoio na preparação e administração de medicação; Técnicos de Biblioteca, que proporcionem serviços de informação e divulgação, proporcionem momentos de interação social com histórias e conversas sobre variados temas, entre outras funções; Técnicos de Informática, para possibilitarem o contacto regular entre os idosos e os seus familiares ou pessoas significativas, que vivam longe, por meio de um computador/tablet com webcam e acesso a internet e proporcionem o contacto com as novas tecnologias; Técnicos de Desporto, que promovam a autonomia por meio de atividades de estimulação física e promovam um envelhecimento ativo; Animadores Socioculturais, que propiciem atividades que fomentem a participação social dos idosos; e Técnicos de Proteção Civil, que em articulação com os técnicos de saúde, atentem a fatores de perigo (barreiras arquitetónicas, condições habitacionais, probabilidades de riscos diversos). Estes técnicos desenvolveriam o seu trabalho no município e noutras organizações locais, de modo a que a sua intervenção seja adequada a cada área de formação e possa haver uma rentabilização de recursos existentes nas diferentes organizações.

Além de uma Equipa Técnica Multidisciplinar, é fundamental a existência de voluntários, que, de forma organizada, possam oferecer a sua disponibilidade livre, responsável, e desinteressada, para prestar um conjunto de ações para os idosos que vivem sozinhos na freguesia/concelho. O Município é responsável pelo Banco Local de Voluntariado, do qual fazem parte voluntários de diversas idades e que poderiam visitar regularmente os idosos que vivem sozinhos. Através de visitas domiciliárias regulares, os voluntários poderiam ajudar os idosos na realização das atividades do quotidiano, partilhar com eles experiências e saberes, ouvir as suas histórias de vida, ajudar nas compras de supermercado e de farmácia. Mas

também fazer acompanhamento a consultas e exames, orientação na toma da medicação, prestação de cuidados de beleza, auxílio na resolução de pequenas avarias no seu domicílio e, sobretudo, proporcionar companhia e sentimentos de bem-estar. Estariam também desportos para desleixos na aparência dos idosos, a sonolência, a confusão com a medicação, sinalizando e reportando estes sinais, atempadamente, à Equipa Técnica para trabalharem a sua intervenção.

O projeto "Futuro Mais" contempla também um conjunto de atividades realizadas por elementos da Equipa Técnica, outros elementos e voluntários que abraçam esta causa. Realizadas em espaços comunitários da aldeia (associações, salões, espaços recuperados, jardins, capelas), estas atividades traduzem-se em ateliês temáticos e partem dos interesses, necessidades e potencialidades dos idosos que nelas participam, dinamizando diversos tipos de atividades a nível cognitivo, lúdico, social, afetivo e espiritual, que permitem desenvolver as suas capacidades funcionais (mobilidade, memória, criatividade, reflexão crítica), fomentar o convívio e as relações interpessoais, valorizar as tradições e cultivar a espiritualidade.

Atendendo ao facto de alguns idosos que participaram no estudo terem referido que se sentem sozinhos à noite, receando que alguém lhes entre em casa e lhes faça mal, este aspeto revela a necessidade da existência de um suporte noturno que lhes permita essa segurança e apoio. Assim, conscientes do dispêndio de recursos que supõe a construção de edificado, nomeadamente Centros de Noite, o projeto "Futuro Mais", engloba uma vertente de apoio noturno que coloca a possibilidade (mediante a aceitação e predisposição dos idosos), de aqueles que vivem sozinhos possam juntar-se e pernoitar rotativamente nas casas dos vizinhos para se sentirem mais acompanhados. Eventualmente e, de acordo com cada especificidade de situações, poderiam ter algum tipo de apoio de voluntários, ou até mesmo de IPSS das várias aldeias.

Para estes idosos é fundamental sentirem a existência de um suporte noturno e poderem continuar a permanecer nos seus domicílios, retardando o recurso permanente a estruturas residenciais, mantendo assim a sua independência.

CONCLUSÕES

A população predominante neste estudo são mulheres, viúvas, com baixos níveis de escolaridade e com rendimento proveniente de uma reforma, o que segue o perfil indicado por Guerreiro e Caetano (2014).

Questionados sobre o facto de habitualmente terem algum sentimento de solidão, pelo facto de viverem sozinhos, muitos idosos não responderam diretamente à questão aquando da aplicação do instrumento de recolha de dados, uns ficavam calados a pensar, outros contornaram a pergunta e respondiam outra coisa. Demonstraram alguma dificuldade em responder, provavelmente por nunca terem pensado nesse aspeto ou por nunca ninguém os ter confrontado com a realidade em que se encontram, a vivência unipessoal. Independentemente de se costumarem sentir ou não sós, quase a totalidade dos idosos manifestou desejo em continuar a viver sozinho no seu domicílio.

Ao relacionarmos o sentimento de solidão no início da vivência a sós com o estado civil, os idosos que notaram sentir-se sós, são sobretudo os viúvos, não havendo divorciados/separados a responder afirmativamente. Já os idosos que não referiram passar a sentirem-se sós, são principalmente solteiros e divorciados/separados, provavelmente, pelo facto de o divórcio/separação ter ocorrido voluntariamente, ou de se manterem solteiros.

Relacionando o facto de os sujeitos inquiridos costumarem sentir-se sós, com a sua participação em atividades sociais, associações, organizações e grupos, percebe-se que não existe relação entre a perceção de solidão dos idosos que participam e os que não participam, uma vez que o facto de participarem não invalida que se sintam sós “algumas vezes” e “muitas vezes”, assim como, o facto de não participarem, não invalida que “nunca” ou “quase nunca” se sintam sós.

Os dados apontam, relativamente às redes de suporte social, para redes sociais dos idosos que variam entre 1 a 5 pessoas (integrando familiares, vizinhos e amigos), com os quais falam pelo menos uma vez por semana.

Relativamente à frequência de contactos da população deste estudo, existem contactos diários, tanto com familiares como com os vizinhos e os amigos, revelando-se os idosos satisfeitos com esse facto. Parece não importar o número, a quantidade de contactos que os idosos estabelecem. O que é relevante é a qualidade das relações e a satisfação que daí conseguem obter. Podemos então afirmar que quando existe o contacto com amigos, familiares e vizinhos, o sentimento de solidão tende a diminuir.

Como percebemos com este estudo, nas aldeias o suporte social é muito valorizado, devido ao facto de a população ser reduzida e existir uma rede solidária entre os seus habitantes. Todavia, considera-se ser necessário alargar o tamanho da rede social e promover a solidariedade e a equidade na comunidade. Os vizinhos são apontados como o maior e verdadeiro suporte social dos idosos que residem em meio rural, acabando por ser as pessoas mais próximas dos idosos, muitas vezes são também pessoas a viver sozinhas e/ou parentes.

A literatura tem apontado para o aumento do envelhecimento da população, a insuficiência de apoios sociais neste âmbito e para o crescente isolamento e solidão das pessoas idosas. Posto isto, este estudo tornou-se essencial, abordando a forma como percebem os idosos que vivem sós, nesta freguesia do concelho de Vila de Rei, a solidão face à sua rede de suporte social, para posteriormente se propor uma intervenção de proximidade, que envolva os idosos, as suas famílias e a comunidade, com o intuito de reduzir os efeitos negativos do envelhecimento, os sentimentos de solidão e fomentando uma maior participação social e cívica destes idosos.

Com a realização deste trabalho de investigação e, conseqüentemente do projeto de intervenção – “Futuro Mais”, percebemos que as ajudas a prestar às pessoas idosas que vivem sozinhas não deverão ser reduzidas a bens e serviços, mas terão de se equacionar o apoio comunicacional e interpessoal.

Trabalhar com as pessoas e para as pessoas permite construir caminhos mais promissores que, muitas vezes, aos olhos dos outros são invisíveis, mas cujo impacto emocional pode criar “luz” na vida de muitos e incentivar o trabalho de toda uma equipa multidisciplinar e de voluntários, com vista à mudança e à melhoria da qualidade de vida da pessoa e de um “Futuro Mais” positivo.

REFERÊNCIAS

- Almeida, J. F., & Pinto, J. M. (1995). *A Investigação nas Ciências Sociais*. Lisboa: Editorial Presença.
- Bandeira, M. L., Azevedo, A. B., Gomes, C. S., Tomé, L. P., Mendes, M. F., Baptista, M. I., & Moreira, M. J. G. (2014). *Dinâmicas Demográficas e Envelhecimento da População Portuguesa (1950-2011): evolução e perspectivas*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos. Consultado a 16-01-2018. Disponível em https://www.ffms.pt/upload/docs/dinamicas-demograficas-e-envelhecimento-da-populac_efe8FbqjUGZx3LduUIzgg.pdf.

- Barreiros, C. I., & Barroso, R. C. (2016). Há Festa no Campo: Uma Iniciativa de Educação para o Desenvolvimento de Base Local. *Sinergias – diálogos educativos para a transformação social*, (N.º3). Consultado a 09-11-2017. Disponível em <http://www.sinergiased.org/index.php/revista/item/91-ed-local>.
- Cabral, M., Ferreira, P., Silva, P., Jerónimo, P., & Marques, T. (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal: Usos do tempo, redes sociais e condições de vida* (Fundação Francisco Manuel dos Santos). Lisboa. Consultado a 14-05-2017. Disponível em https://www.ffms.pt/upload/docs/estudo-processos-de-envelhecimento-em-portugal_VFvgzyl1EkaGichpumKF8w.pdf.
- Calado, D. F. (2004). Velhice - Solidão ou Vida com Sentido? In M. Quaresma (Coord.), *O Sentido das Idades da Vida: Interrogar a solidão e a dependência*, pp. 51–72). Lisboa: CEDET Edições.
- Carvalho, M. I. (2013). *Serviço Social no Envelhecimento*. Lisboa: Pactor.
- Dias, M. O. (2011). Um olhar sobre a família na perspetiva sistémica - o processo de comunicação no sistema familiar. *Gestão e Desenvolvimento*, (19), 139–156. Consultado a 21-11-2017. Disponível em https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/9176/1/gestaodesenvolvimento19_139.pdf.
- Fernandes, A. A. (1997). *Velhice e Sociedade: Demografia, Família e Políticas Sociais em Portugal*. Oeiras: Celta Editora.
- Fernandes, P. (2000). *A depressão no idoso. Estudo da Relação entre Factores Pessoais e Situacionais e Manifestações da Depressão*. Coimbra. Quarteto Editora.
- Fonseca, A. M., Paúl, C., Martin, I., & Amado, J. (2005). Condição Psicossocial de Idosos Rurais numa Aldeia do Interior de Portugal. In C. Paúl & A. Fonseca (Eds), *Envelhecer em Portugal. Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados*, pp. 98–108. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. M., Gonçalves, D., & Azevedo, M. J. (2008). A «ligação à terra» - Identidade dos idosos rurais da raia Portuguesa, *VII Colóquio Ibérico de Estudos Rurais - Cultura, Inovação e Território, Coimbra 25 de outubro de 2008*. Consultado a 30-05-2018. Disponível em http://sper.pt/oldsite/actas7cier/PFD/Tema%20I/1_2.pdf.
- Fonseca, A. M. (2018). *Boas práticas de Ageing in Place. Divulgar para valorizar. Guia de boas práticas*. Fundação Calouste Gulbenkian / Faculdade de Educação e Psicologia. Universidade Católica Portuguesa). Lisboa. Consultado a 22-05-2018. Disponível em https://content.gulbenkian.pt/wp-content/uploads/2018/05/15122919/ageing_in_place_web.pdf.
- Fortin, M. (1999). *O Processo de Investigação: Da concepção à realização*. Loures: Lusociência.
- Gaspar, P. (2011). Avaliação da solidão em Pessoas Idosas: Evidências de um Estudo Empírico na Cidade do Porto. *Percurso & Ideias*, (N.º 3&4), 79–95. Consultado a 10-11-2017. Disponível em <https://www.iscet.pt/sites/default/files/repository/content/magazine/449/file/a24c4eb5.pdf>.
- Guerreiro, M. D. (2003). Pessoas sós: Múltiplas realidades. *Sociologia, Problemas e Práticas*, (43), pp. 31–49. Consultado a 19-3-2017. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/pdf/spp/n43/n43a03.pdf>.
- Guerreiro, M. D., & Caetano, A. (2014). Pessoas sós em Portugal: evolução e perfis sociais. In A. Delgado & K. Wall (Coord.), *Famílias nos Censos 2011: Diversidade e Mudança*, pp. 125–153. Instituto Nacional de Estatística. ICS. Lisboa. Imprensa de Ciências Sociais. Consultado a 14-05-2017. Disponível em https://www.cig.gov.pt/sic/pdf/2015/FamiliasCensos2011_a.pdf.
- Haro, F. A., Serafim, J., Cobra, J., Faria, L., Roque, M. I., Ramos, M., Carvalho, P., Costa, R. (2016). *Investigação em Ciências Sociais: Guia Prático do Estudante*. Lisboa: Pactor.
- INE. (2017). Retrato Territorial de Portugal. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística, I.P. Consultado a 16-12-2017. Disponível em https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=277100821&PUBLICACOESstema=00&PUBLICACOESmodo=2
- Kaufmann, J. C. (2000). *A Mulher Só e o Príncipe Encantado: Inquérito sobre a vida a solo*. Lisboa: Editorial Notícias.
- Lopes, R. F., Lopes, M. T. F., & Camara, V. D. (2009). Entendendo a Solidão do Idoso. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 6(3), 373–381. Consultado a 15-05-2017. Disponível em <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/viewFile/362/818>.
- Luz, M. H. R. A., & Miguel, I. (2015). Apoio social e solidão: Reflexos na população idosa em contexto institucional e comunitário. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 1(2), 3–

14. Consultado a 15-05-2017. Disponível em <http://rpics.ismt.pt/index.php/ISMT/article/view/20/19>.
- Martins, R. M. L. (2006). Envelhecimento e Políticas Sociais. *Revista Millenium*, (32), 126–140. Consultado a 13-02-2017. Disponível em http://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/408/1/Envelhecimento_e_pol%C3%ADticas_sociais.pdf.
- Mauritti. (2011). *Viver só. Mudança social e estilos de vida*. Lisboa: Mundos Sociais.
- Melo, L., & Neto, F. (2003). Aspectos Psicossociais dos idosos em meio rural: solidão, satisfação com a vida e locus de controlo. *Psicologia Educação e Cultura*, VII (1), 107–121. Consultado a 19-03-2017. Disponível em http://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/5256/1/2003_PEC_1.pdf#page=111.
- Neto, F. (2000). *Psicologia Social* (Vol. II). Lisboa: Universidade Aberta.
- Neto, F., & Barros, J. (2001). Solidão em Diferentes Níveis Etários. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 3, 71–88. Consultado a 15-05-2017. Disponível em <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/4670/2588>.
- Oliveira, J. H. B. (2008). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso*. Legis.
- Paúl, C., Fonseca, A. M., Martin, I., & Amado, J. (2005). Satisfação e Qualidade de Vida em Idosos Portugueses. In C. Paúl & A. Fonseca (Coord.), *Envelhecer em Portugal. Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados*, pp. 75–95. Lisboa: Climepsi Editores.
- Paúl, M. C. (1991). *Percursos pela Velhice. Uma Prespectiva Ecológica em Psicogerontologia*. Universidade do Porto: Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar, Porto.
- Paúl, M. C. (1997). *Lá para o fim da vida: Idosos, Família e Meio Ambiente*. Coimbra: Livraria Almedina.
- Pocinho, R., Castro, J., Santos, G., & Rosa, C. M. (2015). Redes de Amigos e Vizinhança como Fator de Proteção Social para Pessoas Idosas Isoladas: Estudo Piloto em Aldeias - Concelho da Guarda. *Polémica*, v. 15(nº 3), 11–24. Consultado a 14-05-2018. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/283699566_REDES_DE_AMIGOS_E_VIZINHANCA_COMO_FATOR_DE_PROTECAO_SOCIAL_PARA_PESSOAS_IDOSAS_ISOLADAS_ESTUDO_PILOTO_EM_ALDEIAS_CONCELHO_DA_GUARDA.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. V. (2005). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Editora Gradiva.
- Rosa, M. J. V. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Rosa, M. J. V., & Chitas, P. (2013). *Portugal e a Europa: os Números*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Sequeira, A., & Silva, M. N. (2002). O bem-estar da pessoa idosa em meio rural. *Análise Psicológica*, XX (3), 505–516. Lisboa. Consultado a 19-03-2017. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v20n3/v20n3a23.pdf>
- Silva, M. E. D. (2005). Saúde Mental e Idade Avançada: Uma perspetiva abrangente. In C. Paúl & A. Fonseca (Coord.), *Envelhecer em Portugal. Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados*, pp. 137–156. Lisboa: Climepsi Editores.
- Sousa, M. J., & Baptista, C. S. (2011). *Como Fazer Investigação, Dissertações, Teses e Relatórios segundo Bolonha* (5ª Edição). Lisboa: Pactor.