



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Carla Marques Lopes

**Participação Social e Envelhecimento:
Um estudo com emigrantes portugueses no Canadá**

Curso de Mestrado
Gerontologia Social

Trabalho efetuado sob a orientação de
Professor Doutor José Melo de Carvalho

30 setembro, 2017

AGRADECIMENTOS

Sem o apoio, orientação e incentivo de várias pessoas, não teria sido possível realizar este trabalho de investigação. Por isso, não posso deixar de lhes manifestar o meu sincero agradecimento.

Ao meu orientador, Prof. Doutor Melo de Carvalho, pelos seus ensinamentos, disponibilidade e apoio na realização deste trabalho;

À Prof. Doutora Emília Moreira pela ajuda no tratamento dos dados;

A todos os professores do Curso de Mestrado em Gerontologia Social, pelos seus conhecimentos e pelo enriquecimento da minha formação académica, em especial à coordenadora, Prof. Doutora Alice Bastos;

À minha família o apoio, paciência e compreensão das minhas ausências. Aos familiares que me acolheram no Canadá de forma tão calorosa e me possibilitaram a investigação “in loco”;

A todos os seniores que participaram no estudo e a prontidão com que aceitaram essa participação, bem como o seu carinho e palavras amistosas;

Às colegas e amigas do Curso de Mestrado em Gerontologia Social, os ensinamentos, a cumplicidade, o carinho que demonstraram para que eu continuasse em frente.

Muito obrigada!

“A impressão que eu tenho é de não ter envelhecido, embora eu esteja instalada na velhice. O tempo é irrealizável. Provisoriamente, o tempo parou para mim. Provisoriamente. Mas eu não ignoro as ameaças que o futuro encerra, como também não ignoro que é o meu passado que define a minha abertura para o futuro. O meu passado é a referência que me projeta e que eu devo ultrapassar. Portanto, ao meu passado eu devo o meu saber e a minha ignorância, as minhas necessidades, as minhas relações, a minha cultura e o meu corpo. Que espaço o meu passado deixa para a minha liberdade hoje? Não sou escrava dele. O que eu sempre quis foi comunicar da maneira mais direta o sabor da minha vida, unicamente o sabor da minha vida. Acho que eu consegui fazê-lo; vivi num mundo de homens guardando em mim o melhor da minha feminilidade. Não desejei nem desejo nada mais do que viver sem tempos mortos. “

In *“Viver sem tempos mortos”*,
Simone de Beauvoir (1968)

RESUMO

Considerando o envelhecimento como um processo ao longo da vida, a *perspetiva life course* (Elder, 1994, 2003) defende que o curso da vida é um processo, onde os eventos de vida (ex. emigrar) são transformadores mediante o “timing” ou momento de ocorrência dos eventos, dependendo do tempo histórico e do lugar, para além da capacidade de agência de cada indivíduo. De acordo com o quadro de referência da OMS (2002), sobre o envelhecimento ativo, a participação social é considerada um dos seus pilares. No entender desta Organização Internacional, o envelhecimento ativo é um processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. No que respeita às migrações, Giddens (2014) defende que este fenómeno hoje deve ser entendido no âmbito da globalização. Ao longo da história é possível identificar razões muito distintas para os movimentos migratórios das populações, sendo que Pires e colaboradores (2014) defendem que as migrações portuguesas podem ser categorizadas em duas fases - a fase atlântica e a fase europeia. Assim, o presente estudo tem como objetivo principal compreender o papel da participação social no processo de envelhecimento em contexto de emigrações.

Em termos metodológicos, para concretizar este objetivo, planeou-se um estudo descritivo usando uma abordagem biográfico/narrativa com emigrantes portugueses no Canadá, sendo a informação recolhida com recurso a varias técnicas, designadamente, questionário, entrevista e observação. Em termos de estratégia de análise de dados recorreu-se à análise estatística para informação de base numérica (ex., questionário) e análise de conteúdo para a informação de base textual (ex., entrevista).

Fazem parte deste estudo 11 portugueses emigrantes no Canadá com uma média de idade de 79 anos (M= 78,9; DP = 8,3) e idades compreendidas entre os 66 e os 94 anos, sendo 64% de mulheres, 64% com escolaridade básica, 46% viúvos, 55% a residir sozinho, 73% emigraram nas décadas de 60 e 70. A análise de conteúdo permitiu identificar quatro grandes categorias temáticas: (1) as circunstâncias da emigração; (2) o “timing” e a integração no País de acolhimento; (3) o envolvimento associativo; (4) o envelhecimento e a antecipação do futuro.

Conclui-se deste estudo que ao longo da vida estas pessoas vão estabelecendo laços nas suas redes de vizinhanças, demonstrando assim o seu compromisso com a vida social e o envolvimento na comunidade de pertença. Considerando as atuais condições de vida, regressar a Portugal não faz parte dos objetivos dos participantes neste estudo. Em termos de políticas sociais para o envelhecimento ativo, recomenda-se atender às redes de vizinhança e à participação social e comunitária.

Palavras-chave: Envelhecimento; Participação Social; Migrações; Gerontologia Social

ABSTRACT

Considering aging as a lifelong process, the perspective life course (Elder, 1994, 2003) argues that the course of life is a process, where life events are transforming through the timing of events, depending on historical time and place, in addition to agency capacity. According to WHO's (2002) framework on Active Aging, social participation is considered to be one of the pillars of Active Aging - a process of optimizing opportunities for health, participation and safety, with the goal of improving quality of life as people age. With regard to migration, Giddens (2014) argues that this issue must be understood in the context of globalization. However throughout history it is possible to identify very distinct reasons for the migratory movements of the populations. This study aims to understand how the life trajectories of Portuguese emigrants in Canada are shaped by social participation.

To achieve this goal, a descriptive study was designed using a biographical / narrative approach with Portuguese emigrants in Canada. Information was collected through a variety of techniques, namely questionnaire, interview and observation. In terms of data analysis strategy, statistical analysis was used for numerical base information (eg, questionnaire) and content analysis for textual information (eg, interview).

This study includes 11 portuguese immigrants in Canada with a mean age of 79 years ($M = 78.9$; $SD = 8.3$), aged 66 to 94 years; 64% of women, 64% with basic schooling, 46% widowed, 55% to reside alone, 73% emigrated in the 70s and 80s. The analysis of content allowed to identify the following thematic categories: (1) the circumstances of the emigration (time and place and timing), (2) early integration in the host country; (3) Involvement in associations; (4) the aging process and the anticipation of the future.

Social participation, volunteerism and associative involvement seem to contribute to the successful and active aging of those portuguese emigrants.

Key-words: Aging; Social Participation; Migrations; Social Gerontology

INTRODUÇÃO	1
Capítulo I – REVISÃO DA LITERATURA	5
1. Perspetivas Teóricas face ao Envelhecimento Humano	7
1.1. O envelhecimento como processo bio-psico-social	8
1.1. O envelhecimento como processo ao longo da vida: Uma visão <i>life course</i>	11
1.2. Envelhecimento Bem-sucedido	16
2-Participação Social e envelhecimento ativo: um quadro de referência das políticas públicas ²³	
3-Migração, Globalização e Envelhecimento	33
Capítulo II - MÉTODO	47
2.1. Plano de investigação e participantes	49
2.2. A recolha de informação	51
2.3. Procedimentos de recolha da informação	54
2.4. Estratégias de análise da informação recolhida	54
Capítulo III - RESULTADOS	57
1. Caraterização dos participantes e seus contextos de vida	59
2. Descrição do envolvimento comunitário e relações familiares	60
3. Análise de trajetórias de vida de emigrantes portugueses: Categorias temáticas	65
CONCLUSÃO	75
Referências Bibliográficas	83
Anexos	89

INDICE DE QUADROS

Quadro 1 – As doze maiores comunidades portuguesas no estrangeiro 35

Quadro 2 - Recentes vagas migratórias portuguesas 35

INDICE DE TABELAS

Tabela 1. Características sociodemográficas dos participantes 58

Tabela 2. Descrição do envolvimento comunitário 60

Tabela 3. Descrição das relações sociais e familiares 62

Tabela 4. Histórico da emigração e vida profissional 63

Introdução

O envelhecimento da população resulta de assinaláveis progressos da ciência e da medicina, bem como da melhoria das condições de vida e traduz-se num significativo aumento dos índices de longevidade. As mudanças demográficas e sociais, tais como as significativas melhorias do estado de saúde das populações e o conseqüente aumento da longevidade humana criaram novas realidades (Rosa, 2012). É por isto mesmo que o envelhecimento constitui um dos maiores desafios na atualidade.

Sendo o envelhecimento da população uma realidade contemporânea e um facto a nível mundial, o fenómeno do envelhecimento humano torna-se, sem dúvida, num enorme debate em diferentes contextos e entre diversos autores. O conceito de Envelhecimento Ativo escolhido para este trabalho é o conceito adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002). De acordo com esta organização o Envelhecimento Ativo é considerado “um processo de otimização das oportunidades para a saúde, a participação e a segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (p.14). Segundo a mesma organização a palavra ativo corresponde “à participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força do trabalho” (p.14).

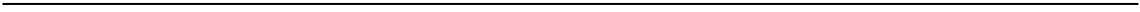
Neste contexto, a perspetiva do Curso de Vida, (“Life Course Prespective”) fornece uma estrutura para o estudo das trajetórias de desenvolvimento e mudança social do individuo. Esta visão pode ser vista como uma inovação porque o comportamento demográfico pode agora ser estudado na sua complexidade, ou seja, envolvendo experiências passadas, opções alternativas, processos múltiplos e a interação contínua com o lugar e o tempo (Kok, 2007). No entender deste autor, a abordagem do curso de vida pode ser definida como a sequência de posições de uma pessoa em particular no curso do tempo. Esta perspetiva estuda a frequência e o momento de mudança do individuo na sociedade, geralmente de grupos como coortes de nascimento. Essas mudanças são chamadas de “eventos” ou “transições”. No que respeita à migração e, em linha com a perspetiva do curso de vida, os indivíduos que se relacionam com pessoas que emigraram podem receber informações ou apoio

destes, tornando a sua experiência menos difícil. As decisões migratórias de uns são o resultado da experiência de outros, isto é, indivíduos que mantém relações sociais e familiares no curso da sua vida, com pessoas que tiveram experiências migratórias, apresentam mais propensão para fazerem o mesmo. Esta questão acerca da migração está bem retratada em alguns dos princípios da perspetiva “*Life Course*”: Vidas Ligadas e “Tempo e Lugar” que serão aprofundados na revisão da literatura.

O envelhecimento dos migrantes é um fenómeno recente nas sociedades e Portugal não é exceção. Não é surpresa que muitos dos que migram enquanto jovens adultos, acabem por fixar-se definitivamente nos países de destino, mesmo quando não era essa a sua intenção inicial (Machado, 2012). Com esta investigação pretende-se compreender o papel da participação social no processo de envelhecimento em contexto de emigrações.

A presente dissertação está organizada em três principais capítulos, o primeiro refere-se à revisão da literatura, o segundo ao método, o terceiro à apresentação de resultados e, finalmente a conclusão. No cap. I procede-se à revisão da literatura no domínio das temáticas em estudo: Envelhecimento Ativo; Curso de Vida, Migração. No cap. II é apresentado o planeamento do estudo e os, participantes, procedimentos e estratégias de recolha e análise de dados. No cap. III apresentam-se os resultados. Numa fase inicial com aspetos descritivos relativamente às características dos participantes e seus contextos de vida, bem como as categorias temática, resultantes da análise de conteúdo. Finalmente são apresentadas as principais conclusões, as limitações do estudo, bem como as suas implicações/contribuições para as políticas e prática gerontológica.

Capítulo I - Revisão de Literatura



1. Perspetivas Teóricas face ao Envelhecimento Humano

Ao abordar o fenómeno de envelhecimento, há que ter em conta um conjunto de fatores que contribuem para a explicação desse mesmo fenómeno. No entender de Dias e Rodrigues (2012), existem muitas formas de conceptualizar o envelhecimento e a velhice. A sociologia, a psicologia e a biologia desenvolveram várias teorias que explicam as causas e as mudanças no envelhecimento. No entanto, nenhuma delas, por si só, consegue explicar o fenómeno isoladamente o que implica, para alguns, o aprofundamento deste assunto de modo interdisciplinar.

Para Schneider e Irigaray (2008) o envelhecimento humano é cada vez mais entendido como um processo influenciado por vários fatores: género, classe social, cultura, padrões de saúde individuais e coletivos.

De acordo com Fernandez-Ballesteros (2009) o ser humano atualmente vive mais que os seus pais e avós e isto deve-se ao progresso da medicina, da melhoria das condições de vida e do próprio comportamento humano. Para a autora, o envelhecimento da população pode considerar-se uma consequência do êxito da vida humana e da sociedade.

Resultante da melhoria das condições de vida, da diminuição da taxa mortalidade e da natalidade e do aumento da esperança média de vida assiste-se ao fenómeno do envelhecimento da população. Como consequência, verifica-se um aumento do interesse científico e social em relação à população idosa, existindo atualmente uma grande diversidade de quadros conceptuais/teóricos, abordagens metodológicas e resultados da investigação.

Neste contexto, irá ser abordado o fenómeno de envelhecimento humano à luz de várias perspetivas teóricas na trilogia bio-psico-social.

1.1. O envelhecimento como processo bio-psico-social

O envelhecimento, sendo um fenómeno heterogéneo, pode ser entendido como um processo de sucessivas mudanças biológicas, psicológicas e sociais dos indivíduos. Também é uma consequência das experiências passadas, de como se vive e se gere a própria vida no presente. Para Schneider e Irigaray (2008) o envelhecimento é uma integração entre as vivências pessoais e o contexto social e cultural em determinada época, que envolve aspetos biológicos, cronológicos, psicológicos e sociais.

Para Paúl e Fonseca (2005), envelhecer é um processo complexo da evolução biológica dos organismos vivos, mas também um processo psicológico e social do desenvolvimento do ser humano. Face a um corpo que muda e vai sofrendo alterações funcionais e de papéis sociais, é necessária uma adaptação constante, na busca de novos equilíbrios.

Na perspetiva de Fernández-Ballesteros (2009), o envelhecimento supõe um processo biológico em que se produz uma diminuição na eficiência e eficácia dos sistemas biológicos. Como consequência, ao longo desse processo aumenta a vulnerabilidade às doenças crónicas e agudas. Face a menores capacidades (força física, acuidade sensorial, velocidade de processamento de informação, etc.) a adaptação pode tornar-se difícil e exigir a otimização do meio físico e social, para criar um equilíbrio favorável à pessoa que envelhece (Paúl & Fonseca, 2005).

Como referido anteriormente nenhuma das disciplinas/áreas do conhecimento científico pode, em separado, explicar adequadamente o envelhecimento. Para Fernández-Ballesteros (2009), as mudanças no ser humano são de vários tipos: bioquímicas, celulares, afetivas, familiares, entre outras. E, as razões para essas mudanças são múltiplas, por isso, nenhuma teoria que seja biológica, que seja psicológica ou social, por si só em exclusivo, é suficiente para explicar na totalidade a complexidade do envelhecimento.

Fernandéz-Ballesteros (2009) apresenta dentro das teorias biológicas, as teorias genéticas, as teorias celulares, as teorias sistémicas, as teorias dos eventos vitais biológicos entre outras. Já, no campo das teorias psicológicas, refere a teoria do desenvolvimento, a teoria do ciclo de vida, a teoria da atividade, e a teoria da continuidade. No que respeita às teorias sociológicas menciona a teoria da desvinculação, a teoria da subcultura, a teoria da modernização e a teoria do curso de vida. Com esta variedade de teorias existentes, a autora defende que o mais acertado no estudo do envelhecimento e da velhice é fazer uma combinação de perspetivas, de forma a uma melhor compreensão do fenómeno do envelhecimento.

Também para Bengtson, Gans, Putney e Silverstein (2009), o envelhecimento é um processo biopsicossocial, existindo uma multiplicidade de teorias acerca do processo de envelhecimento, teorias provenientes dos domínios biológico, psicológico e sociológico. Atualmente assiste-se a uma necessidade crescente de perceber o "porquê" e o "como" tem lugar uma grande heterogeneidade no modo como se envelhece e à procura de uma abordagem que tenha em vista uma teoria unificada, reconhecendo que o envelhecimento engloba processos internos (pessoa) e externos (ambiente/sociedade) em constante interação.

Segundo Bengtson et al (2009), as teorias *biológicas* partem do princípio que o organismo experimenta três etapas essenciais: (1) o crescimento e desenvolvimento; (2) a maturação; (3) e o declínio e morte. Estas três etapas sucedem-se umas às outras, a não ser que existam erros biológicos ou morte provocada por um acidente do organismo. Os autores apresentam um conjunto de perspetivas que agregam as principais explicações teóricas do "porquê" de o envelhecimento ocorrer em organismos vivos. Os principais paradigmas teóricos que orientam a investigação no campo biológico são condensados em duas orientações gerais: processos estocásticos (como a mutação genética aleatória e o stress oxidativo) e a senescência programada (expressões genéticas estruturadas na idade avançada). Esta perspetiva destaca o consenso sobre o papel que a evolução e a seleção natural têm na longevidade e uma discordância acerca de "como" este processo pode ter ocorrido.

Consideram que os mecanismos de defesa dos organismos vivos reagem positivamente em células novas e saudáveis, mas com o passar do tempo, essa eficácia diminui, o que cria a base para a teoria dos radicais livres. No entanto, outros estudos são necessários para que se fundamente o envelhecimento causado pelo stress oxidativo e outras teorias biológicas. Face ao exposto, pode-se afirmar que a associação entre envelhecimento e declínio decorre, em parte, de uma visão biológica (Bengtson et al, 2009).

Segundo a mesma fonte, as teorias *psicológicas* do envelhecimento assentam fundamentalmente na perspectiva desenvolvimental do ciclo de vida ("*life span perspective*") e no modelo da Otimização Seletiva com Compensação (modelo SOC). A perspectiva do Ciclo de Vida, tem como objetivo a apresentação de uma estrutura e sequência do desenvolvimento ao longo do ciclo de vida; a identificação de ligações entre acontecimentos e processos desenvolvimentais que ocorrem em diferentes períodos de tempo; identificação de fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais que estão na base do desenvolvimento ao longo do ciclo de vida; a referenciação das oportunidades e ameaças biológicas e ambientais que moldam o desenvolvimento ao longo do ciclo de vida, incluindo o seu grau de plasticidade.

No que diz respeito às teorias *sociológicas* e de acordo com a mesma fonte, a complexidade e a diversidade do processo de envelhecimento no contexto social, baseiam-se, em termos gerais, na interação simbólica e na estrutura social. As teorias na área da sociologia do envelhecimento dão destaque às desigualdades e desvantagens cumulativas, sendo que esta teoria incorpora elementos de conteúdo macro e microsociológicos e tem em consideração a forma como os sistemas sociais geram desigualdade em vários níveis. A teoria da desigualdade cumulativa atende à perceção de desvantagem e não apenas às condições objetivas da sua situação, que tem sido a abordagem dominante em estudos prévios de acumulação de desvantagem. Daí a teoria da desigualdade cumulativa dar atenção à natureza intergeracional da desigualdade. Esta perspectiva teórica tem por base a visão "*life-course*" de Elder (1999) que enfatiza a multidisciplinaridade no estudo da vida dos indivíduos, com especial destaque para a ligação entre as vidas individuais e o contexto socioeconómico onde as mesmas se desenvolvem.

Em síntese e, face ao exposto, nenhuma das teorias individualmente consegue explicar o processo de envelhecimento humano no seu todo, dado que este é um processo biopsicossocial. Na mesma linha de análise e, de acordo com Bengtson e colaboradores (2009) enquanto as teorias psicológicas destacam a resiliência, as teorias biológicas colocam a tônica no declínio e senescência na velhice, sendo que as teorias sociológicas acentuam a importância da estrutura social para explicar o envelhecimento. O futuro passará por examinar a interação entre fatores biológicos, escolhas individuais e fatores ambientais, compreendendo os mecanismos da adaptação e plasticidade ao longo do ciclo de vida. Por conseguinte, os estudos interdisciplinares são fundamentais para se avançar para uma explicação mais completa do envelhecimento humano.

1.1. O envelhecimento como processo ao longo da vida: Uma visão *life course*

O termo *curso de vida* (“*life course*”) foi utilizado inicialmente por Leonard Cain, Jr. em 1964, para fazer referência aos estatutos sucessivos que os indivíduos ocupam, em várias culturas e estilos de vida, como resultado do envelhecimento. Já o termo *estatuto de idade* (“*age status*”) refere-se ao sistema desenvolvido por uma cultura para dar ordem e previsibilidade ao curso seguido por indivíduos (Marshall, 2009).

Os desenvolvimentos posteriores destes conceitos conduziram ao corpo teórico da *perspetiva do curso de vida* (“*Life Course Perspective*”) a qual tem sido usada na investigação para tentar compreender a vida das pessoas em sociedade ao longo do tempo e o modo como a estrutura social e as instituições sociais dão forma às trajetórias de vida das pessoas.

Um passo importante foi dado, nos anos 80 por Matilda White Riley (1982), conforme referido por Marshall (2009), ao apresentar as quatro premissas centrais da emergência da “*Life Course Perspective*” (1) O envelhecimento é um *processo que se desenvolve ao longo da vida* (“*aging is a lifelong process*”), pelo que tornar-se velho

começa com o nascimento (ou com a concepção) e finaliza na morte; (2) *O envelhecimento* (“aging”) consiste em processos biológicos, psicológicos e sociais que são sistematicamente interativos entre si ao longo do curso da vida; (3) *O padrão do curso de vida* (“life course pattern”) de qualquer pessoa individual, ou coorte de pessoas nascidas na mesma altura, é afetado por *mudanças sociais e ambientais* (ou “history”); (4) *Novos padrões de envelhecimento* (“new patterns of aging”) podem provocar mudanças sociais.

No entender de Marshall (2009), os princípios da “*Life Course Perspective*” podem ser utilizados tanto a nível individual como a nível coletivo, como por exemplo, nas políticas públicas. É o caso da terceira premissa que tem sérias implicações políticas. Esta mudança de padrões do curso de vida, resultantes da “história” e uma vez que as mudanças sociais e ambientais afetam cada pessoa em particular, ou coortes de pessoas, torna-se altamente problemática a generalização de resultados de uma coorte para outra. A quarta premissa reage contra o sentido restrito do social ou o determinismo demográfico para defender que os indivíduos ou membros de uma coorte podem atuar para mudar a estrutura social dado que é a interseção do indivíduo e da coorte de nascimento com a estrutura da idade que definem *o território do curso de vida* (“*the territoire of the life course*”, p.575).

A perspetiva do curso de vida permite abordagens de análise distintas do curso de vida. Marshall (2009) refere que enquanto as abordagens americanas à “*life course*” habitualmente focalizam-se na biografia do indivíduo ou tipos de biografias, as abordagens académicas Europeias e Canadianas focalizam-se quer nas instituições sociais que dão forma e constituem a estrutura dos “*life courses*”, quer nas relações que estruturam as vidas individuais.

Dentro da abordagem americana, Glen Elder, amplamente reconhecido como proeminente académico neste campo, define a “*life course*” como “uma sequência de acontecimentos e papéis socialmente definidos que o indivíduo desempenha ao longo do tempo” (Giele & Elder, 1998, como referido em Marchall, 2009, p.575). A proposta de Elder enquadra o “*life course*” em termos do indivíduo mais do que na estrutura social, “mas o curso de vida individual (*individual life course*)” é estruturado por

normas associadas à idade e a outros constrangimentos, biológicos e sociais”, no entender de Marchall (2009).

Elder (1994), estudou a interação das vidas humanas, os tempos históricos, o tempo de vida, as vidas ligadas ou interdependentes e a escolha feita pelas mesmas. Esta perspectiva representa a maior mudança na forma de pensar e do modo como se estudam as vidas humanas.

Segundo Elder (2003), a “*Life Course Perspective*” pode ser vista como um fenómeno de vários níveis, que vão desde os caminhos estruturados, através de instituições e organizações sociais às trajetórias sociais dos indivíduos e seus caminhos de desenvolvimento. É estudado o cruzamento de níveis, numa relação entre mudanças históricas e a experiência de vida. “*The Life Course Perspective*” é um campo de pesquisa comum, que fornece uma estrutura que orienta a investigação, sobre questões de identificação de problemas e desenvolvimento de conceitos, ou seja, “*The Life Course Perspective*” investiga fundamentalmente como os eventos históricos e as mudanças, quer económicas, demográficas, sociais e culturais que moldam e transformam a vida dos indivíduos, quer em termos individuais, quer em termos de coortes e gerações ao longo dos anos.

Para (Elder, 2003), são cinco os princípios orientadores da “*Life Course Perspective*”:

- 1- *Princípio do desenvolvimento do tempo da vida*: refere-se ao desenvolvimento humano e envelhecimento como processos ao longo da vida. Não é um processo estanque, mas sim com uma perspectiva de longo prazo. O curso de vida tem ganhos e perdas, apresenta dimensões biológicas, psicológicas e sociais. Numa extensão deste ponto de vista, poder-se-á compreender o curso de vida como sendo composto por múltiplas trajetórias, interdependentes, marcadas por eventos, transições e pontos de viragem.
- 2- *Princípio do “timing” ou princípio do momento no tempo*: refere-se às consequências das transições de vida, eventos e padrões comportamentais que variam de acordo com o tempo na vida de uma pessoa. Um mesmo evento ou experiência pode afetar os indivíduos de maneiras diferentes, dependendo de quando ocorre no curso de vida de um indivíduo. O “timing” é o momento certo em que algum acontecimento ocorre. Por exemplo, a entrada para o serviço militar não tem o mesmo impacto na

vida de um indivíduo que já tem a sua vida pessoal e profissional organizada e um indivíduo que ainda não a tem. Uma entrada precoce promove um melhor ajuste na vida do indivíduo porque irá minimizar as interrupções de vida e, até mesmo aumentar as hipóteses de sucesso através do desenvolvimento de habilidades e experiência de liderança e, a formação de metas de vida.

- 3- *Princípio das vidas ligadas*: refere-se ao curso de vida de um indivíduo que está incorporado nas relações com os outros bem como as repercussões para a sua vida e para a dos outros. As vidas são vivenciadas de forma interdependente e, as influências socio-históricas são expressas através dessa rede de relacionamentos compartilhados.
- 4- *Princípio do tempo e do lugar*: evidencia que o curso de vida dos indivíduos é moldado pelos tempos e lugares históricos em que vivem e onde eles estão localizados fisicamente, isto é, os indivíduos e as coortes de nascimento são influenciadas pelo contexto e lugar históricos. Neste princípio é referido que o mesmo acontecimento histórico ou mudança são determinantes na vida do indivíduo.
- 5- *Princípio da agência*: reconhece que o curso de vida também é influenciado pelas escolhas ou decisões que os indivíduos fazem, bem como pelas competências individuais que trazem para essas decisões, ou seja, o livre arbítrio. Os indivíduos constroem o seu curso de vida através das escolhas e ações que tomam dentro das oportunidades e restrições da história e das circunstâncias. Qualquer indivíduo não é passivamente movido por influência social e constrangimento estruturais, mas antes faz escolhas e compromissos pensados, tendo sempre em conta o planejamento das ações futuras, dentro das limitações da história e das condições sociais.

Para Blanco (2011), o eixo da investigação da “*Life Course Perspective*” assenta na análise de como os eventos históricos e as mudanças económicas, demográficas, sociais e culturais alteram e influenciam, quer a vida individual, quer as coortes de indivíduos e gerações. Na mesma linha de análise, a autora expõe os três conceitos fundamentais decorrentes dos cinco princípios básicos da “*Life Course Perspective*”, à luz do pensamento de Glen Elder. O conceito de “*trajetória*” que se refere a uma linha de vida ou carreira, a um caminho ao longo de toda a vida que pode sofrer alterações várias. Não é vista como tendo uma sequência específica nem uma certa velocidade no processo de evolução. Este conceito abarca uma variedade de domínios (trabalho, escola, vida reprodutiva, migração, etc.) que são interdependentes e que tanto influenciam o indivíduo como as pessoas que estão à volta dele, os seus familiares

mais próximos. O segundo conceito- “*transição*” – refere-se às mudanças de estado, posição e situação, podendo ocorrer simultaneamente e em diferentes momentos sem estarem planeadas. As transições estão sempre englobadas nas trajetórias, uma vez que são estas últimas que lhe dão forma e sentido. O terceiro conceito é denominado de “*turning point*”. Este mantendo-se ligado aos anteriores, refere-se a eventos que provocam grandes modificações e que alteram a direção do curso de vida e são caracterizados por alterarem as trajetórias vitais do indivíduo.

Marshall (2009) introduz o tema das relações entre a Teoria e a Política, lembrando que uma perspectiva teórica não é mais do que “*look at it in this way*”. Todavia, em seu entender, uma perspectiva teórica não pode ser útil apenas para a Ciência, pode também servir para dar forma à política.

Partindo desta ideia, o autor começa por abordar os princípios da *perspetiva do curso de vida* (“*Life Course Perspective*”), para depois aplicar estes princípios à Política. Para Marshall (2009) os conceitos-chave da “*Life Course Perspective*” para a política, quer se trate dos decisores políticos, quer dos analistas políticos são os seguintes: (1) tempo e contexto; (2) o curso de vida como estrutura social; (3) biografia como transições e trajetória; (4) diferenciação e o princípio das vantagens e desvantagens cumulativas; (5) flexibilidade e sociedade de risco.

O mesmo autor considera que o uso da “*Life Course Perspective*” no desenvolvimento de políticas tem sido um campo negligenciado pela investigação. Realça as suas potencialidades ao afirmar que os resultados da investigação sistemática sobre “*welfare state policy*”, ou seja, a política de bem-estar social, mostram que a pobreza é enquadrada por arranjos institucionais e fatores biográficos e que estes produzem a estrutura temporal de todo o ciclo de vida. Deste modo a *Perspetiva do Curso de Vida* tem “muito a oferecer para aqueles que entendem a relação da política com o curso de vida.” (p.578). Marshall (2009) dá também o exemplo, ainda que isolado, do Canadá que recentemente desenvolveu “*The Policy Research Initiative*”, onde se aplicam os resultados da investigação à política pública, sendo esta uma entrada única não só por ser uma perspectiva explícita das ciências sociais para a formação de políticas públicas, mas por que também “coloca o

envelhecimento individual no contexto muito mais amplo de todo o curso da vida, e sugere explicitamente que a política para melhorar a vida das pessoas idosas deve ser direcionada para as pessoas mais cedo em sua trajetória de vida e não, por exemplo, logo depois de atingirem a idade de 65 anos.” (p.574).

Sumariando as ideias principais sobre este assunto, Marshall (2009) considera que a perspectiva do curso de vida, “*Life Course Perspective*” chama a atenção para o modo em que a experiência de vida ao longo do tempo, tal como tem sido diferencialmente estruturado por diferentes coortes e diferentes configurações sociodemográficas na sociedade. Como instrumento de Política, a *perspetiva do curso de vida* pode também ser usada como uma lente analítica através da qual várias barreiras e potenciais pontos para a intervenção “*que poderiam ir dissimulados são revelados*” (p.581).

1.2. Envelhecimento Bem-sucedido

Durante muitos anos, a distinção entre envelhecimento bem-sucedido e mal-sucedido, baseava-se apenas na diferença entre saúde e doença. Os gerontólogos preocupavam-se sobretudo com a distinção entre estados patológicos e não patológicos (Rowe & Kahn, 1998). Certamente que a ausência de doença ou incapacidade é um componente importante do envelhecimento bem-sucedido. No entanto, não é suficiente. Para estes autores surgiu a necessidade de se ultrapassar uma visão do envelhecimento centrada em aspetos relacionados com doenças, incapacidades de várias ordens e declínio em geral, substituindo-a por uma abordagem que encara o envelhecimento bem-sucedido numa perspectiva global, valorizando os seus aspetos biológicos, psicológicos e sociais. Os autores enfatizam os aspetos positivos do envelhecimento, ultrapassando a visão limitada dos efeitos da idade cronológica e clarificando os fatores de natureza genética, biomédica, comportamental e social, responsáveis pela manutenção do desempenho do indivíduo na parte final da

vida, permitindo assim, alcançar uma compreensão positiva do funcionamento humano na velhice (Fonseca, 2005). Envelhecimento Bem-Sucedido (EBS) surgiu na segunda metade do século XX e definia quer um mecanismo de adaptação às condições específicas da velhice, quer à procura de um equilíbrio entre as capacidades do indivíduo e as exigências do ambiente.

Rowe e Kahn (1998) definem envelhecimento bem-sucedido como a capacidade de manter três comportamentos ou características-chave: baixo risco de doença e incapacidade, elevada função mental e física, e um compromisso ativo para com a vida. Cada fator é importante por si só e, até um certo nível, são independentes uns dos outros. No entanto afirmam, também, a existência de uma ordem entre estes três componentes. A ausência de doença ou incapacidade torna mais fácil manter a função física e mental. E a manutenção da função física e mental, por sua vez, permite (mas não garante) um compromisso ativo para com a vida. É a combinação dos três que representa o conceito de envelhecimento bem-sucedido. Além disso, cada um destes componentes é, por si mesmo, uma combinação de fatores. Evitar a doença e incapacidade refere-se não apenas à ausência ou presença da doença por si só, mas também à ausência ou presença de fatores de risco de doença e incapacidade. Manter um elevado nível de funcionamento requer tanto capacidades físicas como mentais, que são substancialmente independentes de cada uma. Estas capacidades físicas e mentais são apenas potenciais para a atividade.

Para Fonseca (2005) o envelhecimento bem-sucedido pauta-se por uma capacidade global de adaptação às perdas que ocorrem na velhice mesmo quando já é notório um declínio de possibilidades e de oportunidades. De acordo com a mesma fonte, o envelhecimento bem-sucedido pode conseguir-se mediante a escolha de determinados estilos de vida, que satisfaçam o objetivo de manutenção da integridade física e mental até aos últimos momentos da existência. Já para Margoshes (1995 como citado em Paul & Fonseca, 2005) a capacidade para desenvolver uma atitude mental positiva, a exposição do *self* a permanentes desafios, a estimulação cognitiva, a realização emocional e a preservação dos hábitos de vida saudáveis cultivados ao longo da vida adulta, constituem as componentes essenciais para um envelhecimento

bem-sucedido, salientando que este pode ocorrer mesmo em ambientes mais agrestes.

Assim sendo, envelhecimento bem-sucedido significa uma capacidade global de adaptação às perdas que ocorrem habitualmente em idades mais avançadas e de uma escolha de determinados estilos de vida, que permitam a manutenção da integridade física e mental (Fonseca, 2005). Isto porque a velhice, nas suas diversas vertentes, depende das trajetórias individuais. Com efeito, fatores biológicos (como o papel da saúde, da alimentação e do exercício físico, os aspetos biológicos e genéticos), fatores psicológicos (como o funcionamento mental, estratégias de *coping*, a personalidade do sujeito, mecanismos de defesa) e fatores sociais (como relações sociais, o contexto social, o suporte social, fatores históricos, efeitos da coorte, os recursos económicos, educacionais e culturais), têm um papel basilar no envelhecimento, refletindo-se na maior ou menor capacidade para manter a integridade física e mental necessárias para uma vida independente e autónoma. Neste sentido, existem diferenças no modo como o processo de envelhecimento ocorre, quer em termos no contexto cultural, quer em termos individuais e em relação a vários aspetos que são determinantes para o bem-estar. No seu conjunto, explicam a diversidade no processo de envelhecer com sucesso, não existindo uma única forma de envelhecer, pois, os indivíduos diferem entre si.

No que respeita aos critérios para um envelhecimento bem-sucedido apresentado por Fonseca (2005), é importante considerar que, para avaliar o sucesso do envelhecimento, também é necessário que se avaliem outros pontos-chave. O autor destaca a competência, a saúde, a atividade cognitiva, o bem-estar psicológico e o contexto de residência e aborda-os em mais profundidade. No que respeita à competência, o mesmo autor afirma que o indivíduo “ajusta-se, de forma dinâmica, ao envelhecimento biológico e às alterações que se produzem na rede social, podendo falar-se de um envelhecimento bem-sucedido quando a competência é maior, ou seja, quando resulta num «máximo de adaptação»” (p.292). Quanto à questão da saúde, esta é mencionada pelo fato de não se tratar simplesmente da condição física, mas também da influência que determinados estilos de vida provocam antes e durante o envelhecimento. Numa autoavaliação do estado de saúde, se o indivíduo percebe

como tendo melhor saúde, logo vai influenciar positivamente a sua percepção da mesma no decorrer do seu envelhecimento. (pp 293-294).

No que toca à atividade cognitiva, para Fonseca (2005), há “um conjunto de evidências que sustentam a importância da manutenção da atividade nos idosos para a preservação da sua capacidade funcional a este nível, reforçada eventualmente por uma intervenção deliberada de natureza psicológica, de tipo clínico ou educacional” (p.296). Já relativamente ao bem-estar psicológico no contexto de envelhecimento bem-sucedido, Fonseca (2005) refere que a qualidade das relações sociais tende a ser determinante para a satisfação da vida das pessoas. O fato de se envelhecer não traz, por si só, um menor bem-estar psicológico e, muitos estudos mostram que as pessoas idosas não apresentam níveis de bem-estar inferiores aos das pessoas mais novas (Fonseca, 2004). Relativamente ao contexto de residência ou o local onde se vive, o autor aqui referido demonstra que o melhor antídoto para combater a solidão é o estabelecimento de relações de confiança. Estas evitam o isolamento, quer geográfico, quer físico (Fonseca, 2005).

Baltes e Baltes (1990) defendem que a utilização da expressão envelhecimento bem-sucedido obriga a uma reanálise da natureza da velhice e da imagem que dela habitualmente fazemos. No quadro da psicologia desenvolvimental do ciclo de vida, o modelo de envelhecimento bem-sucedido proposto pelos autores reflete a importância atribuída por essa mesma perspetiva a dois conceitos nucleares para a compreensão do ato de envelhecer, a variabilidade interindividual e a plasticidade interindividual. Tomados em conjunto, estes conceitos enquadram o modo como os organismos se adaptam à mudança e sugerem a existência de múltiplas oportunidades de otimização do desenvolvimento psicológico. Os autores acreditam que, apesar de o termo parecer paradoxal (a palavra envelhecimento traz à ideia imagens negativas e a expressão bem-sucedido evoca imagens positivas), à luz de certas condições é perfeitamente possível envelhecer com êxito. Assim sendo, uma definição de envelhecimento bem-sucedido requer a adoção de uma perspetiva simultaneamente sistémica e ecológica, isto é, baseada em indicadores objetivos e subjetivos enquadrados por um dado contexto sociocultural.

Baltes e Baltes (1990) sugerem que a concetualização de envelhecimento bem-sucedido assenta em sete proposições:

1. Existem diferenças essenciais na forma de envelhecer (envelhecimento patológico, normal e bem-sucedido);
2. Existe uma ampla variabilidade inter-individual no nível, ritmo e direção da mudança ao longo do ciclo de vida;
3. Os indivíduos caracterizam-se pela sua plasticidade e reserva latente ao longo do ciclo de vida;
4. Existem limites na plasticidade humana, na capacidade de adaptação e, conseqüentemente, na possibilidade de mudança positiva em idades muito avançadas;
5. A tecnologia e a prática baseada no conhecimento podem compensar o potencial declínio;
6. Com o envelhecimento, o equilíbrio entre ganhos e perdas é menos positivo;
7. O self mantém-se resiliente na velhice.

A visão positiva de envelhecimento de Baltes (1987, 1997) e Baltes e Baltes (1990) reconhece a heterogeneidade do ato de envelhecer, acentua as propriedades funcionais e subjetivas dos comportamentos e reconhece a capacidade de utilização de mecanismos de seleção, otimização e compensação, o denominado modelo SOC. Este modelo descreve o processo geral de adaptação, no qual os indivíduos envolvem-se ao longo da vida e onde os mecanismos cuja existência e funcionalidade podem ser utilizadas, quer na experiência pessoal de vida, quer na experiência cultural.

Na mesma linha de análise, para os autores existe um conjunto de estratégias gerais de gestão da vida cuja adoção pode, de alguma forma, favorecer o envelhecimento bem-sucedido. É assim, que baseados nas características mais relevantes acerca da natureza do processo de envelhecimento à luz da psicologia desenvolvimental do ciclo de vida, enunciaram um padrão de estratégias potencialmente favorecedoras de um envelhecimento bem-sucedido. Estes autores consideram que é importante preservar um estilo de vida saudável, por forma a reduzir a probabilidade de ocorrência de condições patológicas inerentes ao próprio

envelhecimento. Além disso, mencionam que a manutenção de uma visão otimista da vida pode ser uma forma efetiva de compensar as perdas que vão ocorrendo, acentuando positivamente o que ainda subsiste. Dada a grande variabilidade na ocorrência, duração e intensidade do processo de envelhecimento, é preciso evitar a adoção de soluções simples e generalistas, devendo encorajar-se a adoção de soluções individuais e sociais flexíveis e adaptadas a cada caso. Acrescentam ainda que, dados os limites da flexibilidade adaptativa, os indivíduos idosos devem procurar escolher e/ou criar ambientes mais propícios para a implementação de estilos de vida apropriados à idade. Para Baltes e Baltes (1990) deve manter-se e/ou incentivar-se, na velhice, a realização de atividades enriquecedoras sob o ponto de vista cognitivo e social, compensando perdas que ocorrem nestes domínios. Os autores consideram ser fundamental saber lidar com as perdas, o que passa pela consideração de alternativas que facilitem o confronto com a realidade objetiva, reorientando a própria vida em termos de objetivos e aspirações. Finalmente, para que se possa assistir a uma continuada resiliência do *self*, é necessário recorrer a estratégias que facilitem a promoção da gestão do quotidiano com base num ajustamento à realidade que não implique a perda de identidade, o que passa, nomeadamente, pela adoção de comportamentos realistas face às capacidades individuais e pela consequente adequação de desejos e objetivos pessoais. Os autores advertem, porém, que estas estratégias não constituem a fórmula de envelhecimento bem-sucedido, simplesmente porque a heterogeneidade e a variabilidade do processo de envelhecimento não permitem uniformizar, quer as condições em que esse processo se desenrola, quer as respostas mais adequadas para o otimizar.

Encontrar um caminho para envelhecer bem consiste, por isso mesmo, numa tarefa de natureza eminentemente individual, devendo a sociedade proporcionar a cada indivíduo os recursos necessários que lhe permitam concretizar a sua expressão pessoal de envelhecimento.

2-Participação Social e envelhecimento ativo: um quadro de referência das políticas públicas

O interesse da comunidade internacional pelo progressivo envelhecimento da população tem vindo a crescer nas últimas décadas. A participação social tem merecido a atenção da comunidade científica e de organizações internacionais, como é o caso da Organização Mundial de Saúde (OMS).

2.1. O conceito de participação social

Em primeiro lugar, importa referir que não há consenso sobre a definição de participação social como referem Levasseur, Richard, Gauvin e Raymond (2010) inclusivamente, são usados indistintamente termos como *“participation, social engagement, social connectedness, social capital, social network, social integration, and community involvement have sometimes been used interchangeably with the social participation”* (p. 142).

No entender de Levasseur e colaboradores (2010), *“a participação social é um conceito multidimensional, com diferentes níveis de envolvimento, do indivíduo (micro) com os outros (macro) em atividades sociais”* (p. 2147)

De acordo com o estudo efetuado por Levasseur e colaboradores (2010) a participação social está predominantemente focada no envolvimento em atividades que permitem a interação com outras pessoas na sociedade ou na comunidade.

Partindo de uma revisão da literatura acerca do envelhecimento, os autores observam que na gerontologia a participação social está ligada ao envolvimento social. *“social engagement”* Note-se que o envolvimento social é uma das características do envelhecimento bem-sucedido, de acordo com a perspetiva de Rowe e Kahn (1998).

Partindo da análise de conteúdo efetuada à produção científica, publicada em bases de dados eletrónicas entre 1980 e 2009 sobre a participação social e envelhecimento, Levasseur e colaboradores (2010) apresentam uma tipologia pormenorizada de atividades sociais baseada em níveis de envolvimento do indivíduo com os outros, do seguinte modo: (1) Preparar uma atividade a realizar em ligação com os outros; (2) Estar com os outros (só, mas com pessoas à volta); (3) Interagir com os outros (contacto social) sem fazer uma atividade específica com eles; (4) Realizar uma atividade com os outros (colaborando para atingir o mesmo objetivo); (5) Ajudar os outros; (6) Contribuir para a sociedade.

O primeiro nível (nível 1) refere-se a atividades do dia a dia que o indivíduo realiza sozinho, em que prepara atividades básicas ou de sobrevivência para os outros, tais como alimentar, vestir; atividades mais complexas como preparação de refeições, ouvir rádio ou ver televisão, os quais permitem iniciativas de conversação e envolvimento.

O segundo nível (nível 2) inclui atividades em que o indivíduo não está diretamente em contacto com os outros, mas os outros estão por perto. É o caso em que o indivíduo caminha na comunidade, compra um bilhete e vai ao cinema sozinho, realiza uma operação financeira através da internet, entre outras. Estas actividades realizam-se na comunidade.

No nível três (nível 3) o indivíduo está em contacto social com os outros, em pessoa ou pela internet, mas não realiza uma atividade específica com eles. Por exemplo, quando interage com os outros para fazer uma compra ou para obter uma informação.

No quarto nível (nível 4) o indivíduo colabora com os outros para atingir um objetivo comum. Estão nesta categoria atividades de recreio (ex. jogar ténis). Nos níveis três e quatro estão incluídas atividades que dizem respeito a papéis sociais (ex. ser pai), sem excluir outro tipo de atividades.

No quinto nível (nível 5) incluem-se atividades em que o indivíduo ajuda os outros, sendo por exemplo, cuidador ou exercendo voluntariado. A pessoa ou o grupo de pessoas que são ajudados podem ser identificados.

No sexto e último nível (nível 6), o indivíduo contribui de modo mais abrangente para a sociedade (atividades cívicas), tais como envolver-se em partidos políticos e em outras organizações. As pessoas ou grupos que beneficiam são a comunidade ou a sociedade em geral.

Esta tipologia inovadora pode contribuir para o avanço da investigação no domínio, uma vez que a participação social, neste momento está distribuída por uma grande diversidade de termos e falta de consenso entre investigadores.

2.2. Participação social como um dos pilares do envelhecimento ativo

Em 1992, realizou-se a Assembleia Geral das Nações Unidas, em que se aprovou a Proclamação sobre o Envelhecimento e estabeleceu-se o ano de 1999, como o Ano Internacional dos Idosos, com o slogan “uma sociedade para todas as idades” (Stella-António, 2013). No mesmo ano foi promulgada a “Carta Europeia dos Idosos” com vários direitos instituídos, como por exemplo: direito à habitação, saúde, transportes, independência económica, segurança, participação, entre outros.

Refere ainda a autora que em 2002 se realizou a II Assembleia Mundial da Madrid sobre o Envelhecimento, que face às mudanças ao nível cultural, social e tecnológico decorridas no mundo, a colaboração estabelecida entre o Estado e a sociedade civil com a participação no conselho consultivo da ONU de 700 instituições não-governamentais, o quadro sobre os direitos humanos passou a ter como referência a “Conferencia das Nações Unidas sobre os direitos Humanos”. Da II Assembleia Mundial da Madrid sobre o Envelhecimento, surgiu o denominado Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento Ativo, tendo como principais

objetivos produzir uma mudança de atitudes, políticas e práticas em todos os níveis e sectores, de forma a garantir que todos os segmentos da população possam envelhecer com segurança e dignidade e que as pessoas idosas possam continuar a participar nas respetivas sociedades como cidadãos de pleno direito.

Nesta II Assembleia Mundial a participação social é então considerada um pilar do Envelhecimento Ativo pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002), sendo o envelhecimento ativo entendido como “o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (p.12), dito de outro modo, estabelece uma relação entre as oportunidades de saúde e a qualidade de vida a atingir pelas pessoas ao longo do seu processo de envelhecimento. Este princípio pressupõe o estabelecimento de medidas e práticas que incluem a aprendizagem ao longo da vida, o adiamento da idade da reforma e o conseqüente prolongamento da vida ativa, a introdução de um sistema de reforma mais gradual, a continuidade de uma vida ativa após a reforma e o desenvolvimento de atividades que permitam otimizar as capacidades individuais e manter um bom estado de saúde. Saúde, participação e segurança são os três pilares de referência desta Organização para enquadrar as medidas de Saúde e Sociais à escala global/mundial.

A Organização Mundial de Saúde (2002) defende que o envelhecimento ativo se aplica tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais. Permite que as pessoas e as populações percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo da vida, e que essas pessoas participem da sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades. Ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários.

Das políticas propostas pela OMS (2002), destaca-se a *participação social* como um dos pilares fundamentais. Neste âmbito, propõe o incentivo à Educação e oportunidades de *Aprendizagem ao Longo da Vida*, envolvimento ativo da população idosa nas atividades de trabalho (formal, informal e voluntário) e sua participação, de forma integral, na vida familiar e comunitária.

Os determinantes de envelhecimento ativo (OMS, 2002) envolvem os indivíduos, as suas famílias e as comunidades em que estes estão inseridos, sendo a cultura e o género considerados como determinantes transversais. Desta forma, a cultura influencia todos os determinantes do envelhecimento ativo, já que envolve e molda o indivíduo segundo as suas influências. O envolvimento da pessoa em atividades e interações é outra das características distintivas da participação social.

Num estudo apresentado por Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo e Marques (2013) é reforçada a ideia de que o principal argumento a favor do envelhecimento ativo assenta na necessidade de assegurar a inclusão social das pessoas que envelhecem e de garantir a sua presença na vida coletiva,

“é a ligação aos outros que permite uma participação coletiva sem a qual não há afirmação de cidadania. Defender a inclusão social significa defender a possibilidade de se continuar a participar nos processos de decisão coletiva e para esse fim é importante poder manter-se na vida ativa durante mais tempo” (pp.19-20).

Pode considerar-se a participação formal, que se apresenta como o elo mais significativo para que se assegure a inclusão social, no sentido da participação da vida coletiva de que nos falam as teorias do capital social, a participação em atividades que pressupõem uma organização com âmbitos e objetivos específicos e definidos, sejam eles políticos, religiosos ou cívicos, e, a participação informal que contempla as atividades de convívio e a prestação de cuidados, resultado de um envolvimento não organizacional e mais irregular (Cabral, 2012).

O Centro Internacional de Longevidade do Brasil (2015) aponta novos determinantes para atingir um envelhecimento ativo e aumentar o bem-estar geral e da saúde do idoso, sendo elas a aprendizagem ao longo da vida, as oportunidades, a paz e a proteção. É acrescentado um quarto pilar, a *aprendizagem ao longo da vida*, como reforço do envelhecimento saudável. O capital humano continua a ser o bem mais valioso e, portanto, enfatiza-se cada vez mais a aprendizagem ao longo da vida em todas as situações ocupacionais. Empoderamento, adaptabilidade e colaboração caracterizam os indivíduos altamente qualificados que podem realizar múltiplas tarefas e participar da tomada de decisões no âmbito institucional em vários tipos de equipe. A aprendizagem sob o ponto de vista formal, deve acontecer ao longo de toda a vida.

Os indivíduos, devido à especialização profissional, mudanças de carreira ou crescimento pessoal, têm necessidades específicas de aprendizagem durante o curso de vida e não apenas nos primeiros anos de vida. A educação de adultos tende a focar os conteúdos na aquisição de habilidades e conhecimento relacionados com o trabalho e a aprendizagem de adultos pressupõe uma variedade de programas que atendam às necessidades de lidar com situações de contribuir e de cultivar relacionamentos, tendo em vista o aperfeiçoamento pessoal, quer em casa, no trabalho e no lazer.

De acordo com Stella-António (2013), se, por um lado, o envelhecimento da população representa uma das grandes conquistas da humanidade, por outro, é um grande desafio, tanto para as sociedades como para os indivíduos. Para as sociedades porque o aumento da população idosa tende a ser visto associado ao aumento de custos, de gastos em saúde, equipamentos sociais e segurança social, pensões e apoios sociais, a serem custeados pelos mais jovens e pela população ativa. Para o indivíduo, pelas mudanças psicológicas, biológicas e sociais que decorrem do processo de envelhecimento.

A Organização Mundial de Saúde (2002), no documento sobre *“Envelhecimento ativo: uma política de saúde”* adverte que quando políticas sociais de saúde, mercado de trabalho, emprego e educação apoiarem o envelhecimento ativo, teremos provavelmente menos mortes em idades jovens e produtivas; menos deficiências associadas às doenças crónicas na 3ª idade; mais pessoas com melhor qualidade de vida à medida que envelhecem; mais pessoas a participar em aspetos culturais, sociais, económicos e políticos da sociedade, na vida familiar e comunitária e menos gastos com tratamentos médicos e serviços de assistência médica. É referido que existem boas razões económicas para serem implementados programas e políticas que promovam o envelhecimento ativo, em termos de aumento de participação e redução de custos com cuidados. As pessoas que se mantêm saudáveis conforme envelhecem enfrentam menos problemas para continuar a trabalhar. Já relativamente aos gastos públicos cada vez maiores com assistência médica, alguns dados disponíveis indicam que a velhice em si não está associada ao aumento das despesas médicas. “O que encarece os gastos são as deficiências e a saúde precária – frequentemente associadas

à velhice. Se as pessoas envelhecerem com uma saúde melhor, as despesas médicas, provavelmente, não aumentarão de modo tão rápido” (OMS 2005 p.18).

No entender de Kohli e Künemund (2010) o envelhecimento introduz alterações nas *redes sociais (Social Networks)* das pessoas mais velhas na sua relação com a família, os amigos, os vizinhos, os colegas e os fornecedores de serviços. As redes sociais são importantes na transição para a velhice, nomeadamente como requisito de um envelhecimento bem-sucedido. De acordo com a mesma fonte, as redes sociais podem ser classificadas segundo a sua densidade e coesão, a difusão da informação no seu interior, a multiplicidade de relacionamentos ou a quantidade e qualidade do conteúdo das trocas. Em seu entender, na conceptualização das ligações sociais na velhice a ênfase começou por ser dada “às atividades” e aos “papéis” desempenhados pelos mais velhos. Posteriormente deu-se realce às “relações intergeracionais” e às “trocas sociais”, centrando-se os investigadores não nas respostas individuais, atomizadas, mas antes nas “dimensões da rede”. Uma terceira abordagem é a do “capital social”, termo utilizado de modo a englobar as duas vertentes anteriores e que se refere ao modo como as pessoas participam na sua comunidade e a forma dos vínculos sociais. No que diz respeito à investigação, Kohli e Künemund (2010) referem que os estudos têm demonstrado que, se por um lado, há uma tendência para a diminuição da interação social na velhice, por outro lado, mostram um reforço das interações com as redes familiares e também com as redes mais gerais. Consideram que com a saída do mercado de trabalho se espera que haja uma diminuição das redes sociais bem como diminuição de número de interações com os colegas, mas a transição para a reforma não tem paralelo com o afastamento da participação social em geral.

O termo “envelhecimento produtivo” é frequentemente utilizado para fazer referência à participação continuada no mercado de trabalho, mas esta é uma visão muito restritiva. Face a esta posição é preciso ter em conta que a *atividade* e o *envolvimento social (“social engagement”)* de qualquer tipo, desempenha um papel fundamental na velhice. Neste contexto, as perspetivas económicas e sociológicas diferem no modo como a atividade produtiva é definida, por exemplo, se considerarmos o número de horas em voluntariado, apoio às crianças e cuidados

personais (“personal care”) às pessoas idosas, geralmente trabalho não pago, representa um valor elevado em termos de bens e serviços por ano. No caso da Alemanha, o valor monetário destas atividades calculadas em termos de média de horas, tem sido estimado como sendo 21% das pensões públicas. Ainda acerca desta questão e em termos geográficos, é nos países do norte da Europa (países escandinavos, Bélgica e Holanda) que se encontram níveis de participação social mais elevados. Por sua vez, nos denominados países do Sul (Grécia, Itália, Espanha e Portugal) os níveis de participação social formal são os mais baixos (Cabral e colaboradores 2013, p.148).

Para o autor, há um incremento da participação social dentro do grupo dos idosos mais jovens e, à medida que estes envelhecem vai diminuindo essa participação. Este aumento relativo, nesta fase da vida, relaciona-se sobretudo com a necessidade de reestruturar o quotidiano, ocupando o tempo livre proporcionado pela reforma. Para além da idade, outros fatores sociodemográficos determinam os níveis de participação social dos idosos, como o género, a educação e o estado civil. Para Cabral e colaboradores (2013), os estudos empíricos revelam que os homens tendem a participar mais do que as mulheres, principalmente os mais escolarizados. Comparando com os solteiros, viúvos e divorciados, os indivíduos casados ou a viver em casal tendem também a participar mais (pp.147-148). Em relação à participação formal em pertença associativa há que referir que a pertença associativa masculina é superior à feminina (na maior parte das associações, a pertença masculina é até superior ao dobro da feminina); e identificar, por outro lado, preferências de pertença diferenciadas. Enquanto a maior adesão masculina é aos clubes desportivos, a feminina manifesta-se em relação às associações de solidariedade social. Analisando os níveis de participação por género, observa-se que homens e mulheres participam de forma diferenciada nas várias entidades e organizações. Os homens tendem a participar mais nas atividades destas entidades do que as mulheres, exceto no caso das entidades religiosas e das universidades seniores, onde a participação feminina é mais expressiva. As mulheres declaram participar mais em atividades promovidas por entidades religiosas, seguidas das atividades dos serviços das Câmaras Municipais e das Juntas de Freguesia. Os homens, por sua vez, declaram participar mais nas

coletividades recreativas, seguidas das Juntas de Freguesia e igreja/centros paroquiais (Cabral e colaboradores, 2013, p.165). No que respeita à participação informal em atividades de convívio, o autor refere como a participação em grupos informais se concretiza de acordo com a dimensão (se grande ou pequena) e a composição (se predominantemente familiar ou não-familiar) das suas redes pessoais, ou seja, é a composição da rede individual que determina uma maior ou menor participação. Os indivíduos que referem pertencer a uma rede pessoal predominantemente não familiar tende a participar mais do que aqueles que se integram em redes predominantemente familiares. A frequência de convívio é semelhante para homens e para mulheres, assim como para todos os grupos de idade, não se identificando diferenças ao nível do estado civil e da situação socioprofissional. Apenas se identificaram diferenças ao nível da escolaridade; apesar de a frequência ser elevada (diária), os indivíduos com níveis de escolaridade mais baixos declaram uma participação mais frequente em grupos de convívio.

Em síntese, a participação social é fundamental para promover uma estratégia de envelhecimento ativo quer em termos individuais quer em termos coletivos. Como observado anteriormente, o envolvimento em atividades sociais de base comunitária pode ser uma mais-valia na estratégia de envelhecimento ativo. Se atendermos a este assunto em grupos populacionais específicos, como é o caso dos migrantes, o problema poderá ganhar outras configurações que importa analisar.

3-Migração, Globalização e Envelhecimento

As migrações representam simultaneamente um fenómeno atual e um fenómeno universal inerente à vida humana. Os movimentos de pessoas e populações mostraram-se tão importantes para os povos nómadas como se mostram essenciais no mundo globalizado de hoje. Como refere Giddens (2014), a migração já não é apenas um fenómeno local ou regional, mas um resultado e um meio de globalização.

Analisar a emigração portuguesa e o envelhecimento associado aos emigrantes é um aspeto atual e importante na compreensão “dos envelhecimentos” da população global.

3.1. As vagas migratórias portuguesas

Lopes (1997) caracteriza a emigração portuguesa, de acordo com a época de emigração, como migrações transoceânicas, as que se levaram a cabo desde o século XV até ao início de 1960; uma *emigração de instalação*, caracterizada por ser intraeuropeia, do início da década de 60 até ao fim da década de 80. No entanto, esta emigração apresenta duas fases, uma que se inicia a partir de 1960 e a outra a partir de 1986, data da entrada de Portugal na CEE, altura em que a contabilização dos movimentos migratórios se tornou mais difícil pela abolição da identidade de emigrante dentro da CEE e, a terceira fase, a partir da década de 80 a emigração de circulação, caracterizada por movimentos migratórios a nível planetário devido ao fenómeno da globalização dos negócios e ao fluxo massivo de refugiados políticos.

Por seu turno, para Pires, Pena, Pereira, Azevedo e Ribeiro (2014), as emigrações portuguesas apresentam duas fases: a fase atlântica, desde o fim da II Grande Guerra Mundial e, a fase em que predomina o destino europeu, desde 1960. A fase europeia foi reforçada após o 25 de Abril de 1974, nomeadamente com a

integração na comunidade Económica Europeia (CEE) de Portugal em 1986. Relativamente aos outros países europeus Portugal é o País da União Europeia com maior emigração a qual representa mais de um quinto da sua população residente.

Lopes (1997) apresenta um quadro das maiores comunidades portuguesas no estrangeiro, em estimativa referente a 1995, do qual se extraíram as doze maiores comunidades.

Quadro 1 – As doze maiores Comunidades portuguesas no estrangeiro. Emigrantes e Luso-descendentes (estimativas para 1995)

ordem	País	número	ordem	País	número
1	Brasil	1.200.000	7	Suíça	156.178
2	EUA	1.153.351	8	Alemanha	110.000
3	França	798.837	9	Espanha	70.000
4	África do Sul	600.000	10	Austrália	65.000
5	Canadá	523.000	11	Reino Unido	50.000
6	Venezuela	400.000	12	Luxemburgo	49.000

Fonte: Adaptado de Lopes (1997) o qual se baseou em: Embaixadas e Consulados Portuguese Estatísticas dos Países de Acolhimento e O. C. P. M.

Com séculos de tradição de emigração da população portuguesa, passamos também a ser um país de imigrantes nas últimas décadas. Este processo iniciou-se com o fim da guerra colonial e independência das ex-colónias portuguesas em Africa. Na opinião de Padilla e Ortiz (2012) regressaram a Portugal milhares de pessoas, o que influenciou e alterou o quadro da migração portuguesa. Estes autores sintetizam as principais causas das vagas migratórias portuguesas, no contexto histórico.

Quadro 2 - Recentes vagas migratórias portuguesas, 1950 - presente

Períodos Históricos recentes de Migração de Portugal, 1950-Presente			
1950-1974	1974-1986	1986-2000	Século XXI
1950-60 emigração	E/imigração	Entrada na CEE	Imigração intensa e diversificada
1970-74 guerra colonial	Retornados	Primeiros processos de regularização	Várias regularizações
Chegada de trabalhadores de cabo Verde	Cidadãos PALOPs perdem a nacionalidade portuguesa	Aumento da imigração	Crise: nova emigração

Fonte: Adaptado de Padilla e Ortiz (2012, p.162).

Referem ainda Pires e colaboradores (2014) que é possível identificar três conjuntos de países de emigração portuguesa: (1) aqueles para os quais o volume de emigração foi grande, mas hoje estão em declínio e a sua população envelhecida (Brasil, Canadá, EUA e Venezuela); (2) países em que a população emigrante está envelhecida mas em crescimento visto ter havido uma retoma dos fluxos migratórios

pós-1974 (Alemanha, França e Luxemburgo) e (3) os países de nova emigração (Suíça, Reino Unido e Espanha).

A nova emigração surge principalmente devido aos efeitos da crise económico/financeira, a partir de 2008. Contrariamente ao que acontecia no passado, esta nova emigração é composta de migrantes mais qualificados academicamente, sendo os países nórdicos um destino emergente (Pires & colaboradores, 2014).

De acordo com Baganha, Marques e Góis (2009), nos fenómenos migratórios para Portugal, podem-se distinguir três fases: de 1974/75 a 1985 devido à descolonização com os processos de reunificação familiar, formação de novas famílias e desenvolvimento de redes migratórias informais; de 1986 a 1999/2000 devido à entrada de Portugal na CEE e consequente procura de um território europeu por parte de imigrantes brasileiros, da Europa e da América do Norte assim como dos PALOP e, 2000/2001 a 2003/2004 de imigrantes que procuravam oportunidades conjunturais de emprego na construção civil e no turismo.

Um estudo apresentado por Ciobanu (2012) refere a existência de cinco categorias de migrantes em Portugal. Começa por referir, o número elevado de retornados das ex-colónias, os migrantes que vivenciaram múltiplas migrações, como o caso de pessoas que, na juventude, procuraram países mais desenvolvidos e depois mudaram-se para outros, dando origem a vivências internacionais. Uma terceira categoria apresentada refere-se à migração decorrente da necessidade de cuidado aos mais jovens, netos ou os próprios filhos jovens que precisam dos familiares como suporte diário; uma quarta categoria relativa às populações vindas dos países nórdicos, reformados, com boas condições económicas e que buscam um melhor clima para viverem e, finalmente, uma quinta categoria onde os migrantes se deslocaram para terem acesso a cuidados de saúde, dentro de acordos governamentais entre Portugal e os países oficiais de língua portuguesa (PALOPS).

Quanto à fiabilidade dos números das migrações, Lopes (1997) considera que os valores oficiais existentes pecam por défice. Os critérios utilizados pelas estatísticas oficiais dos Estados são divergentes e inadequados, passando normalmente pela dicotomia cidadão nacional/cidadão estrangeiro. Para além da noção de “estrangeiro”

ser socialmente restritiva, há cidadãos estrangeiros que adquiriram a nacionalidade do país de acolhimento por casamento, naturalização ou por decisão-opção que a lei permite obtendo-se a dupla nacionalidade.

No mesmo sentido, Pires e colaboradores (2014), pronunciam-se quanto ao facto de haver o direito de sair de um país, mas não o direito contrário de entrar devido à soberania dos Estados, há registo das entradas (imigração) mas não há registo das saídas (emigração) pelo que o valor da emigração traduz uma estimativa. Entre alguns organismos (ex. Eurostat, OCDE, Banco Mundial, ONU) existe o consenso de se considerar como indicador da emigração os dados referentes à naturalidade, mas não os da nacionalidade, considerando-se emigrante quem vive à mais de um ano num país diferente do que nasceu e como entrada de estrangeiros (imigração) os dados representam a entrada de estrangeiros, que são os que são registados. Os autores consideram que quando se trata de medir e caracterizar a emigração o indicador usado é o da naturalidade, mas se se trata de medir o movimento de entrada de portugueses no país de destino o critério é o da nacionalidade (portugueses entrados noutros países).

3.2. Migração e globalização

A globalização é uma força poderosa no novo sistema mundial e perspectiva-se que continuará a sê-lo no futuro. Nas últimas décadas do séc. XX, a Europa assistiu a um aumento de movimentos migratórios dentro dos Estados. Para Martine (2005) a migração é inevitável e tem o potencial de ser bastante positiva para o desenvolvimento económico e para a diminuição da pobreza. As políticas que partem desse princípio terão mais êxito do que aquelas que se tentam opor, de forma intransigente, tanto à globalização, como à migração de pessoas.

Segundo Giddens (2014) a migração já não é apenas um fenómeno local ou regional mas um resultado e um meio de globalização. Os processos de migração em massa, em épocas anteriores, para os E.U.A no início do séc. XX, como que

apresentavam uma maior complexidade, diferente do que acontece atualmente com a comunicação eletrónica. Graças a esta, as pessoas comunicam-se, praticamente todos os dias e a distância geográfica não tem tanta importância. Ao longo dos últimos anos, a União Europeia, tem vindo a perder peso em termos demográficos relativamente ao resto do mundo.

De acordo com Costa, Stevens e Barroqueiro (2005) em 1960 os 15 países da União Europeia representavam 10% da população mundial; 40 anos depois representavam apenas 6% e, em 2025, poderão atingir 5%, segundo estimativas de União Europeia. Para estes autores, é notório o contraste que existe entre estruturas demográficas envelhecidas, como é o caso da Europa e outras mais jovens, como é o caso de muitos países emissores de migrantes.

Padilla e Ortiz (2012) referindo-se aos fluxos migratórios consideram que na globalização se comprimem os tempos e o espaço, provocados pela revolução nos transportes e nas comunicações, o que facilita o fenómeno migratório, mesmo que atualmente se tenha aumentado a fiscalização e controlo a nível mundial. Numa perspectiva europeia podemos encontrar três fases no último século, (1) a transatlântica, (2) a intra-europeia e (3) as transnacionais.

A Europa vive, desde os anos 90 do séc. XX uma nova etapa histórica nos movimentos migratórios (Rabaça & Cunha, 2007). Alguns países europeus passam a ser os recetores de fluxos migratórios das populações vindas de países menos desenvolvidos, quer de África quer da Europa de Leste. A imigração começa por ser um fenómeno de natureza económica e demográfica, atendendo às desigualdades económicas entre os países de origem e os países de acolhimento. Atendendo ao crescimento económico, a Europa tem tido necessidade de mão de obra estrangeira. Também o Canadá passa por essa mesma experiência atendendo que passa por semelhante situação sociodemográfica: desenvolvimento económico acompanhado pelo envelhecimento da sua população, com a conseqüente diminuição da população ativa. No entanto, “o Canadá soube fazer aquilo que a Europa não soube: planear o inevitável, de modo a que tanto o país como os imigrantes tirassem daí benefícios” (p.302). “Neste país, cedo se percebeu que a população envelhecia e que não havia

renovação demográfica necessária e suficiente para o equilíbrio populacional”. Deste modo, o país abre fronteiras à imigração, estabelecendo condições. Foram criados gabinetes de recrutamento e seleção de pessoal imigrante. A escolha é feita tendo em conta os requisitos por eles adotados e todo o apoio na respetiva integração no país é prestado. Os requisitos passam pela idade, privilegiando-se os mais jovens, bom como detentores de graus académicos e experiência profissional elevada. O Canadá escolhe os seus imigrantes, integrando quem já possui boas habilitações académicas ou profissionais, abstendo-se de custos em formação de recursos humanos, e fica com uma população ativa altamente qualificada, que sendo jovem, potencialmente aumentará o rejuvenescimento da população ativa canadiana, (Rabaça & Cunha, 2007). Os autores referem que a Europa não soube gerir da melhor forma os fluxos migratórios vindos dos mais diversos países e não se souberam antecipar a este fenómeno como os canadianos, que criaram uma política de integração que conjugasse os interesses canadianos com os interesses da população imigrante. Deste modo, a União Europeia consciencializou-se deste fenómeno e criou uma política comum de imigração com vista a uma economia internacional aberta, integrada e sem fronteiras porque anteriormente acolhia mão de obra não qualificada sem planeamento algum. No pensamento de Giddens (2014) a União Europeia tem um papel insubstituível na coordenação da gestão de fronteiras e na sua articulação com iniciativas de política externa e de boa vizinhança. A criação do programa “fronteiras inteligentes” que visa ajudar a simplificar os procedimentos fronteiriços para os indivíduos que entram e saem frequentemente da União Europeia. A também criada “Diretiva da Autorização Única” destinada a garantir que os migrantes legais gozem de direitos em pé de igualdade com os cidadãos de pleno direito, é uma inovação. Por outro lado, também estão a ser desenvolvidas iniciativas destinadas a promover a coesão social numa população europeia cada vez mais diversificada (Giddens, 2014). A este respeito, Rabaça e Cunha (2007) referem que a União Europeia criou a Cidadania Europeia para os cidadãos nacionais dos Estados-Membros. Assim, a cidadania europeia é definida por reenvio ou remissão à posse da condição de nacionalidade de um Estado-Membro. Na opinião dos autores, o tratado da União Europeia define que é cidadão da União qualquer pessoa com nacionalidade de um Estado-Membro. O reconhecimento de direitos ao ser humano resultante da proteção internacional dos

direitos humanos, que se afirmou, sobretudo, após a segunda metade do séc. XX, diminuiu as distinções entre estrangeiros e cidadãos (Matias, 2014). Para o autor, ao reconhecer-se um conjunto significativo de direitos a todas as pessoas, afastou-se a possibilidade de as ordens internas afastarem os estrangeiros da titularidade desses direitos. A ideia de cidadania transnacional surge principalmente com o movimento de internacionalização dos direitos humanos e assim o indivíduo com direitos é a pessoa humana e não o cidadão. Com esta questão, reconhece-se um conjunto significativo de direitos a todas as pessoas, diretamente ligada à sua condição humana.

Para atuar sobre as migrações internacionais atuais, é necessário entender como a globalização afeta os movimentos da população. De acordo com Martine (2005) os aspetos positivos da migração, são bastante mais significativos do que os negativos e que os mesmos podem ser realçados com políticas adequadas. Os países caminham em ritmos diferentes em direção a uma nova organização económica global. Segundo o pensamento desta autora, a generalização do livre comércio, o crescimento no número e tamanho de empresas transnacionais que funcionam como sistemas de produção integrados e a mobilidade de capitais, são, de facto, aspetos destacados da realidade atual. No entanto, o aspeto económico é apenas um dos aspetos a considerar na globalização. Esta é de carácter multidimensional e envolve questões políticas, culturais, sociais, ambientais e demográficas.

Martine (2005) menciona que as transformações rápidas e profundas geradas pela globalização têm tido um grande impacto sobre os movimentos migratórios, mas de forma ainda segmentada e contraditória. Por um lado, refere que a globalização constitui o motor principal da migração internacional e a busca de melhores condições de vida. Por outro, refere que a globalização leva ao abandono de trabalhos tradicionais e à deslocação das pessoas para outros sítios, obrigando-as a confrontarem-se com novos costumes e novas maneiras de pensar. O deslocamento populacional é assim incentivado e daí a população migra. A este respeito, Giddens (2014) refere que a globalização tem para quase todos um efeito de desenraizamento, isto é, é um fenómeno com aspetos negativos e positivos. Para o autor, em consequência da imigração, muitos europeus sentem-se estranhos no seu próprio país. As mudanças são intensas para todos. Por influência da economia mundial, uma cidade

ou um bairro pode alterar por completo o seu caráter. Milhares de pessoas vivem em bairros fechados, regendo-se por normas e valores não só diferentes, mas talvez frontalmente hostis aos da esmagadora maioria da população do país de acolhimento.

A migração internacional para os países mais ricos, que são o destino preferencial dos migrantes, gera desafios e oportunidades para ambos (Martine, 2005). Por outro lado, também evidencia algumas questões menos positivas como é o caso dos países mais ricos considerarem que a entrada massiva de migrantes lhes seja prejudicial. O autor refere que, a curto prazo, a migração pode servir como “válvula de escape”, aliviando as pressões sobre o mercado de trabalho e trazendo dinheiro para as famílias. Já no longo prazo, a perda de trabalhadores mais qualificados, assim como da população mais jovem, e a dependência das remessas de dinheiro podem constituir obstáculos para o desenvolvimento. A respeito desta questão, Matias (2014) reforça esta ideia de benefício econômico para as economias dos países de acolhimento dos trabalhadores migrantes. Quando estes melhoram a sua qualidade de vida e aumentam os seus rendimentos, estão a contribuir para o consumo interno. Por outro lado, os países de origem beneficiam das remessas dos seus emigrantes e melhoram as suas economias.

Resumindo, atualmente assiste-se a movimentos migratórios com características muito diversas dos anteriormente verificados, sendo o aspeto mais saliente o abandono de migrações exclusivamente centradas no fator trabalho para migrações motivadas pela circulação de capital humano e do consumo. A cidadania tem de ser encarada como um mecanismo de inclusão dos imigrantes, não podendo ser vista, em exclusividade, como um instrumento ao serviço da soberania do Estado.

3.3. Migração e envelhecimento

De acordo com Warnes (2010), há várias ligações entre emigração e as condições de vida das pessoas idosas, na medida em que os movimentos migratórios afetam as posições da família e o bem-estar social. Este autor analisa o assunto considerando que podemos encontrar perspectivas pouco elaboradas acerca do termo “migrante”, como seja a de considerar como migrante aquele que muda de residência, de uma localidade para a outra, ou ainda outras, que incluem a transição entre rural e urbano, aspetos geográficos como transição entre o leste e o oeste ou norte e sul. Acrescenta ainda o autor que numa perspectiva jornalística e política os migrantes são “comummente identificados com a recente chegada de estrangeiros (por nascimento e cultura) sobre os quais se dividem as atitudes das pessoas. Na perspectiva do estudo das migrações relacionado com a demografia local, estudam-se as componentes das mudanças populacionais a nível regional ou nacional e a distribuição etária da população” (p.390). Em países onde não há crescimento demográfico é de extrema importância a existência de fatores que atraiam os emigrantes.

Na opinião de Niedomysl (2010) existem três fatores que, conciliados, permitem às pessoas emigrar: (1) uma proporção cada vez menor de população, (2) aliada aos avanços tecnológicos que dão maiores possibilidades de escolher onde viver e (3) um aumento do bem-estar económico, parecem permitir as preferências dos migrantes individuais. O autor defende que a perspectiva do Curso de Vida deve ser utilizada na análise da emigração e que a atração por determinados espaços depende das necessidades e exigências dos indivíduos, ou seja, de acordo com as necessidades, expectativas e preferências em determinadas fases da vida, o indivíduo opta ou não por emigrar, ou pelo menos, sofre essa influência.

No que respeita à mobilidade geográfica e “*aging in place*”, Bradley e Longino (2009), apresentam alguns modelos teóricos, entre os quais o *Modelo do Curso de Vida* (life course) e o *Modelo de Identidade do Lugar* (The Place Identity Model). De acordo com os autores, utilizando o *Modelo de Identidade do Lugar*, explicam que o “self” assim como “os corpos” podem deslocar-se. “O fato de uma pessoa se mudar

fisicamente para outra comunidade não significa necessariamente que se mude emocionalmente ou vice-versa (Cutchim, 2001, citado por Brandley & Longino, 2009). Há alguns migrantes que nunca abandonam as suas raízes e se mantêm emocionalmente ligados às suas comunidades originais” (Brandley & Longino, 2009, p.326).

A este respeito, num estudo de investigação acerca de portuguesas reformadas em Otava-Canadá, é referida a preservação e transmissão das tradições portuguesas, o papel tradicional na realização das tarefas domésticas e acompanhamento dos filhos menores, bem como a perpetuação da família tradicional como patriarcal (Da Rosa & Roma, 2002).

Sertónio e Santos(2010) consideram a noção de *redes sociais*, fundamental para a análise do fenómeno da migração, “As redes sociais podem ser consideradas as verdadeiras unidades de migração, uma vez que os indivíduos e coletividades tomam as suas decisões, planejam estratégias de movimento e travessia de fronteiras, encontram apoio em termos de morada e trabalho e, finalmente, resistem aos controles anti-emigração, através do apoio nessas teias de relações sociais”. (p.4). Consideram que este conceito permite ultrapassar as limitações mais individualistas/tradicionais que procuram um balanço entre “perdas” e “ganhos” da migração, assim como ultrapassar uma perspetiva mais estruturalista que analisam os fatores de “expulsão” e os fatores de “atração” que originam a migração.

É através das redes relacionais que se desenvolve todo o processo migratório, na perspetiva destes autores, nomeadamente para se conseguir emprego e onde morar.

O ato de migrar implica o abandono do espaço social de origem e a procura de emprego e de onde morar. Normalmente, ao chegar, o trabalhador migrante estabelece-se provisoriamente em casa de familiares ou de amigos, havendo a necessidade de arranjar uma casa onde morar. O grupo familiar, e os amigos estabelecem relações de reciprocidade que facilitam a integração social, a procura de emprego. Esta rede é “um capital social que propicia uma rede de contactos e informações sobre as vagas disponíveis, bem como de recomendações para onde,

quando e como se obter emprego” (Sertório e Santos, 2010, p. 5) Estes mesmos autores referem que a investigação tem mostrado que quanto ao género, existem diferenças no que respeita a inserção no mercado de trabalho dos emigrantes. Enquanto as mulheres se inserem principalmente nos serviços domésticos, os homens fazem-no fundamentalmente no sector da construção e da restauração.

Sobre as redes sociais, e emigração, Soares e Nascimento-Rodrigues (2005), citando Scott (2000), consideram que “Uma rede social consiste num conjunto de atores ou nós (pessoas, objetos ou eventos) ligados por um tipo específico de relação. A diferentes tipos de relações correspondem redes diferentes – ainda que o conjunto de atores seja o mesmo. A rede, porém, não é consequência, apenas, das relações que de fato existem entre os atores; ela é também o resultado da ausência de relações, da falta de laços diretos entre os atores, daquilo que Burt (1992) chama de “buraco estrutural” (p. 65). Referem que numa qualquer rede a *configuração assumida* “importa mais que o acréscimo de uma relação extra ao conjunto de relações preexistentes.” (p. 66). Neste sentido a investigação das redes sociais em contexto de migrações distingue *rede social*, *rede pessoal* e *rede migratória*. A *rede social* consiste no conjunto de pessoas, organizações ou instituições sociais ligadas por algum tipo de relação. “Em virtude do processo em torno do qual ela se organiza, uma rede social pode abrigar várias redes sociais” (p. 66); a *rede pessoal* que representa, um tipo de rede social alicerçada em relações sociais de amizade, parentesco, entre outras e, a *rede migratória*, diferentes de redes pessoais, uma vez que estas redes “precedem a migração e são adaptadas a um fim específico: a ação de migrar.” (p. 66). A existência de redes sociais na comunidade fortalece a integração da população migrante e na opinião de Campos e Barbieri, (2013) é caracterizada pelo conjunto de laços interpessoais que ligam futuros migrantes a migrantes e a não migrantes, quer no local de origem, quer no destino. Este conjunto de relações dá-se através de relações de parentesco, amizade e naturalidade.

“A participação social e a dimensão da rede de amigos são fundamentais para uma forte identificação como comunidade. (...) os migrantes jovens baseiam a sua identidade mais frequentemente em filiação de amizade, família e envolvimento emocional, enquanto os migrantes mais velhos se identificam em termos de habitação

e experiências prévias com o lugar” (Brandley & Longino, 2009, p.326). Com o avançar da idade, a rede social dos idosos vai sendo constituída de pessoas cada vez mais próximas, tais como parentes, amigos e vizinhos (Campos & Barbieri, 2013).

A participação em associações voluntárias permite uma aproximação dos migrantes, quer à sua cultura de origem, quer aos residentes já integrados. De acordo com Grassi e Melo (2007) as associações facilitam a procura de empregos e de habitação, permitem uma aproximação e convivências sociais e estimula a coesão social. Para os autores, é grande a amplitude de tarefas das associações e estas têm contributos que podem ser classificados em seis dimensões principais: (1) mediação de interesses; (2) fonte de legitimidade política; (3) ajuda funcional à tomada e execução de tarefas; (4) socialização política, cívica e cultural; (5) reforço da integração social; (6) reforço do capital social. Isto é, o trabalho das associações tem impacto ao nível da mediação institucional, a nível formal e informal e entre os migrantes e o poder político, ao nível da sensibilização para os assuntos da cidadania, da cooperação e da solidariedade, ao nível do reforço da rede de relações e coesão social.

McHugh (2000) considera que tem existido pouca atenção à questão das migrações como eventos culturais e que as migrações são muito ricas culturalmente para as famílias, os grupos sociais, as comunidades e para as nações. Refere que uma abordagem quantitativa, positivista como tradicionalmente se utiliza para o estudo das migrações retira compreensão dos fenómenos complexos e desumanizam o conhecimento sobre as migrações. Os migrantes desenvolvem relacionamentos e sociabilidade quer no tempo quer no espaço; os migrantes são pessoas e as migrações são acontecimentos culturais ricos em significado, para eles, famílias, comunidades e países; e realça a importância da etnografia, face à geografia populacional que enfatiza a demografia, com potencial para mostrar o inter-relacionamento e a mudança social que se enraízam na teoria social lançando luz para temas da modernidade e pós-modernidade.

No entanto é de salientar que a questão da migração e envelhecimento é um assunto complexo uma vez que há dois grupos de migrantes que têm sido abordados de modo distinto: as pessoas que são emigrantes no início da vida adulta à procura de

trabalho e as pessoas que emigram após a reforma. Neste estudo empírico tomamos como grupo alvo pessoas que emigraram no início da vida adulta. Note-se que de acordo com Bradley e Longino (2009), as migrações no grupo dos mais jovens são justificadas devido à condição económica familiar precária, o que significa que este assunto deve ser analisado numa perspetiva de curso de vida. A relação entre migração e idade é vista por Campos e Barbieri (2013) como muito importante na decisão de migrar. É referida a existência de picos em torno de algumas idades, em que situam o primeiro pico nos primeiros anos de vida, geralmente associada a emigração ao deslocamento dos pais. O segundo pico situado no início da vida adulta, é o mais intenso e corresponde à migração motivada pela busca de emprego e rendimentos. O terceiro pico, menos relevante que os primeiros dois, situa-se nas idades mais avançadas e relaciona-se com a migração após a reforma. Este modelo desenvolvido pelos autores refere, de igual modo, uma estabilização das taxas migratórias que se devem à procura, por parte da população idosa, de assistência.

Em síntese, Portugal tem na sua história séculos de mobilidade de pessoas, principalmente de pessoas que emigraram para fora em busca de novas oportunidades de vida e de melhores condições. A migração começa por ser um fenómeno de natureza económica e demográfica, atendendo às desigualdades económicas entre os países de origem e os de acolhimento. A migração internacional é um fator que contribui para o envelhecimento da população, uma vez que implica a saída de pessoas em idade ativa, com altas taxas de natalidade, com destino a países que oferecem melhores condições de vida, o que contribui para o envelhecimento da população do seu país de origem. Por sua vez, os países de acolhimento confrontam-se com a realidade do envelhecimento da população idosa.

Perante a realidade demográfica mundial e nacional, a OMS tem vindo a alertar os governos e a população em geral, para os diversos desafios inerentes ao envelhecimento populacional. Em todos os países, especialmente nos mais desenvolvidos, a população está a envelhecer rapidamente e urge desenvolver políticas efetivas de promoção de um envelhecimento que se pretende ativo.

O reconhecimento de direitos ao ser humano, resultante da proteção internacional dos direitos humanos, que se afirmou, sobretudo após a segunda metade do séc. XX, diminui as distinções entre estrangeiros e nacionais e, o indivíduo com direitos é a pessoa humana e não o cidadão. É através da internacionalização dos direitos humanos que se reconhecem direitos ligados à condição humana.

Se o envelhecimento da população pode ser considerado como um dos maiores êxitos da humanidade, pode-se também transformar num dos seus maiores desafios, devido às consequências sociais, económicas e políticas que acarreta.

Diferentemente dos fatores atribuídos à migração da população mais jovem, relacionados às transições no ciclo de vida, como busca de emprego e melhores salários, casamentos e oportunidades de educação, a migração de idosos é explicada, em grande parte, pelas especificidades das etapas do ciclo de vida das pessoas com idades mais avançadas. Entre os principais determinantes destas migrações surgem fatores como a reforma, o estado de saúde, reunião familiar, viuvez e busca por residência em locais que apresentam "amenidades", como clima agradável, baixo custo de vida, segurança e instituições de saúde.

A teoria do curso de vida assume um papel central na explicação da ocorrência da migração em torno de idades específicas como é o caso dos idosos. Enquanto que as crianças precisam de locais onde existam escolas, os adultos precisam de locais onde existam empregos e, os idosos, precisam de locais onde exista suporte, lazer e descanso. Assim, a migração ao ser analisada de acordo com o curso de vida e com as etapas e eventos importantes, apresenta uma estreita relação com o envelhecimento do indivíduo.

Capítulo II - Método

O presente trabalho, mais do que ser um estudo *sobre* os emigrantes portugueses no Canadá, é um estudo *com* emigrantes portugueses no Canadá, tendo-se desenvolvido ao longo da recolha de dados uma postura relacional com as pessoas que aceitaram falar da sua vida e contar a sua história.

2.1. Plano de investigação e participantes

O presente estudo tem como objetivo principal compreender o papel da participação social no processo de envelhecimento em contexto de emigrações. Em termos mais específicos estabelece-se como objetivos do estudo: (a) descrever as características dos participantes em termos sociodemográficos, relacionais e associativos; (b) analisar a vida de portugueses emigrantes no Canadá; (c) compreender a relevância da participação social para o processo de envelhecimento.

Para concretizar estes objetivos, considerando o envelhecimento como processo e a ausência de estudos com população migrante, opta-se por uma abordagem qualitativa de investigação. A investigação qualitativa enfatiza as singularidades de um determinado fenómeno em termos do seu significado (Bogdan & Biklen, 1994). Uma leitura minuciosa do fenómeno é uma ação importante neste tipo de abordagem pois permite ao investigador recolher diretamente os dados e descrevê-los. Assim, a investigação qualitativa decorre em meio natural, estando o investigador junto das pessoas que pretende estudar. Como características principais deste tipo de investigação, podemos salientar a fonte direta de dados que é o ambiente natural onde decorre a investigação, sendo o investigador o instrumento principal. O investigador passa bastante tempo a observar, a relacionar-se com o que podemos chamar de “objeto de estudo”, para assim ganhar a confiança e conseguir investigar em profundidade.

Ainda de acordo com a mesma fonte, o caráter flexível da abordagem qualitativa permite a obtenção de respostas espontâneas, o discurso livre de determinado assunto sem que seja necessário elaborar questões rígidas. No

desenvolvimento do trabalho do investigador é com o passar do tempo com os participantes que a investigação é construída, quer através de notas de campo, quer através da observação, sendo que a investigação é feita de forma indutiva e não dedutiva. Os investigadores qualitativos certificam-se que estão a apreender as diferentes perspetivas adequadamente para compreenderem o todo na sua totalidade. Dito de outro modo, estabelecem estratégias e procedimentos que lhes permitam considerar as experiências do ponto de vista do informador ou dos sujeitos de investigação, e, assim, perceber “o quê” e o “como” das suas experiências.

A recolha de dados faz-se através da comunicação entre o entrevistado e o entrevistador, e a análise dos dados é realizada pela interpretação das palavras, dos significados. Como sustentam Bogdan e Biklen (1994): *“A investigação qualitativa é descritiva. Os dados recolhidos são em forma de palavras ou imagens e não de números. Os resultados escritos da investigação contêm citações feitas com base nos dados para ilustrar e substanciar a apresentação”* (p.48).

Segundo Sampieri, Collado e Lucio (2006) um estudo qualitativo envolve a recolha de dados, usando as técnicas próprias, tais como, entrevistas abertas, revisão de documentos, observação não estruturada, inspeção de histórias de vida.

A propósito da investigação qualitativa, Creswell (2007) apresenta cinco tipos de abordagens e diferencia-as em diversos aspetos: biografia/narrativa, fenomenologia, “grounded theory”, etnografia e estudo de caso. Estas cinco abordagens distinguem-se em termos de foco. O foco da biografia/narrativa está colocado na vida de um indivíduo enquanto a etnografia se focaliza num grupo cultural, sendo que ambas procuram reunir informação para fazer um retrato (“a portrait”). Por seu turno o foco da fenomenologia situa-se na compreensão de um conceito ou fenómeno. Já na “grounded theory” procura-se desenvolver uma teoria a partir dos dados recolhidos no terreno. No que se refere ao estudo de caso, é um caso específico que é examinado.

Face ao exposto, no presente estudo, o presente estudo assume uma abordagem narrativa com um foco predominantemente biográfico, muito embora

mantenha como pano de fundo o coletivo – um grupo de emigrantes portugueses a viver no Canadá.

Os participantes para este estudo foram selecionados, por um critério de conveniência, de entre pessoas com 65+ anos, emigrantes, através de um procedimento não probabilístico, que se descreve em seguida.

Foi contactada uma instituição de apoio comunitário no Canadá, Toronto. Esta instituição de grandes dimensões, apoia todo o tipo de público mais fragilizado da sociedade canadense: crianças, deficientes, sem abrigo, adultos com várias problemáticas e idosos. A investigadora contactou com familiares que mantinham relações de amizade com pessoas que se enquadravam nos critérios definidos e, dessa forma foram estabelecidos contatos no sentido de participarem na investigação.

Para aceder aos participantes a própria investigadora passou por um processo de seleção, para trabalhar como voluntária, por parte da instituição anteriormente referida, o que lhe permitiu desenvolver o trabalho como voluntária com a população sénior. Após autorização quer para realizar o voluntariado, quer o próprio estudo, foram efetuados contatos com os utentes/utilizadores dessa instituição.

Participam no presente estudo 11 pessoas idosas com 65+ anos a residir na cidade de Toronto.

2.2. A recolha de informação

Segundo Bogdan e Biklen (1994) os instrumentos de recolha de dados constituem meios técnicos utilizados para registar as observações e facilitar o desenvolvimento do trabalho de investigação. As técnicas podem ser diversas, desde questionários, observação participante e não participante, testes, entrevistas estruturadas e não estruturadas, declarações pessoais, histórias de vida, comunicação não verbal, fotografias, documentos pessoais, recursos audiovisuais, métodos interativos e não interativos, entre outros.

No presente estudo optou-se pelo recurso ao inquérito por questionário, entrevista, observação participante e notas de campo.

Apresenta-se em seguida a descrição dos diversos instrumentos/técnicas de recolha de informação, sendo que a ordem pela qual são apresentados nem sempre corresponde à ordem utilizada em todos os participantes no processo de recolha de informação.

Questionário

Para o efeito foi elaborado um questionário com questões fechadas e questões abertas (consultar anexo). Este instrumento é composto por várias partes: (1) caracterização sociodemográfica dos participantes, (2) dados relativos à participação cívica, envolvimento associativo, relações sociais e familiares; (3) informação acerca da condição de emigrante.

Entrevista

A entrevista é utilizada para "recolher dados descritivos na linguagem dos próprios sujeitos, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos do mundo" (Bogdan & Biklen, 1994, p.134).

Segundo a mesma fonte, as entrevistas qualitativas variam quanto ao grau de estruturação, sendo de destacar os três tipos - estruturadas, semi-estruturadas e não estruturadas. As primeiras obedecem a um guião rígido e identificam-se muito com o inquérito por questionário, sendo a maioria das respostas do tipo sim/não. A entrevista semi-estruturada permite maior liberdade de intervenção na resposta aos entrevistados e, embora o guião deste tipo de entrevistas contenha perguntas fixas e iguais para todos os entrevistados, permite também a flexibilização da sequência das perguntas e do léxico utilizado em função de cada entrevistado. Na entrevista não

estruturada, também designada por entrevista aberta, é conferida grande liberdade ao entrevistado para estruturar a sua resposta (Sampieri, Collado & Lucio, 2006).

O protocolo de entrevista elaborado para o efeito é composto por seis questões relativas à emigração, participação social e envelhecimento (consultar anexo). Em termos mais específicos, as questões formuladas procuram aceder à experiência dos participantes em termos do processo de emigração; as questões da adaptação ao país; um possível regresso ao país de origem; apoios do País de acolhimento para quem envelhece; a participação associativa/cívica, entre outros.

No decurso da entrevista, procurou-se desenvolver uma conversa o mais informal e livre possível, com desvios do protocolo de entrevista, sendo que existiu sempre um eixo comum composto pelos temas e subtemas previamente determinados.

Observação

Na investigação qualitativa, uma das técnicas utilizadas no processo de investigação é a observação, sendo o investigador o principal instrumento de pesquisa, através dum contacto direto, frequente e prolongado com os atores sociais e os seus contextos.

Como referem Quivy e Campenhoudt (1998), a observação permite captar os comportamentos no momento em que eles se produzem. Daí a vantagem da observação e registo de afirmações não verbais, de práticas rituais de cariz cultural e social, bem como da interação social verificada. Esta técnica é uma estratégia global que combina simultaneamente a análise documental, a entrevista, a participação direta, a observação e a reflexão. O seu cruzamento com outras técnicas reveste-se de grande utilidade, no sentido de enriquecer a investigação.

No presente estudo utilizou-se a observação participante, uma vez que conjugada com notas de campo permite recolher informação sobre as dinâmicas institucionais, os contextos de vida e as rotinas da vida diária.

2.3. Procedimentos de recolha da informação

Inicialmente foram abordados os participantes, tendo sido explicados os objetivos do presente estudo, garantido o anonimato e a confidencialidade da informação recolhida.

Posteriormente, foram agendadas reuniões com cada um, de acordo com a sua disponibilidade. Todos os participantes preencheram o consentimento informado, no qual era esclarecida e garantida a participação voluntária e a confidencialidade dos dados.

O procedimento da recolha da informação iniciou-se, predominantemente, com a aplicação do inquérito por questionário, de forma a obter as informações pretendidas. Posteriormente teve lugar a entrevista. A observação participante e as notas de campo foram realizadas ao longo do tempo em que se procedeu à recolha da informação (cerca de quatro meses).

2.4. Estratégias de análise da informação recolhida

Dada a diversidade de fontes de dados, no tratamento e análise foram utilizados vários procedimentos, que sumariamente podem ser categorizados como dados numéricos e dados textuais.

Seguindo a tradição da investigação no domínio, para os dados numéricos provenientes do *questionário*, utilizou-se o programa de estatística SPSS (versão 2.3). A informação daí resultante será apresentada em tabelas numéricas (médias, desvios padrão, frequências, outros).

Relativamente aos dados textuais, no caso da *entrevista*, o material recolhido foi objeto de análise de conteúdo. Em conformidade com Patton (2002), foi efetuada uma leitura integral de cada uma das entrevistas (análise vertical) procurando identificar os temas principais. Numa segunda fase, procedeu-se à identificação de temas comuns às várias entrevistas (análise horizontal). As categorias temáticas daí

resultantes, decorrem de um processo de categorização quer indutivo quer dedutivo. Os resultados da análise de conteúdo dão lugar a uma narrativa, em que se procura destacar a evolução das trajetórias de vida.

A informação recolhida através da *observação* e notas de campo será utilizada como fio condutor da própria narrativa, uma vez que esta informação foi arquivada numa espécie de diário do investigador. Por conseguinte, não há uma secção específica dos resultados da observação participante e notas de campo.

Capítulo III - Resultados

No presente capítulo, apresentar-se-ão os resultados do estudo. Esta secção inicia-se com os dados quantitativos relativos à (1) caracterização sociodemográfica dos participantes, (2) características de participação cívica, relações sociais e familiares; emigração e envolvimento associativo, (3) segue-se a apresentação dos resultados do envolvimento sobre a participação social e o envelhecimento enquanto emigrante.

1. Caraterização dos participantes e seus contextos de vida

Características sociodemográficas dos participantes. Os 11 inquiridos tinham idades compreendidas entre os 66 e os 94 anos, apresentando uma média de idade de 78,6 anos ($dp=8,3$). Cerca de 36% de participantes tem mais de 80 anos, predominantemente pertencentes à terceira idade (Tabela 1).

Tabela 1. Características sociodemográficas dos participantes

Características	Total (n= 11)	
	n	%
Idade <i>M (dp)</i>	78,6(8,3)	
min-max	66 - 94	
65-79 anos	7	63,6
80 + anos	4	36,4
Género (% de mulheres)	7	63,6
Grupos de escolaridade		
Escolaridade obrigatória até aos 9 anos	7	63,6
Ensino secundário	1	9,1
Outro (e.g. curso comercial, curso técnico)	3	27,3
Estado Civil		
Casado/União de Facto	3	27,3
Viúvo	5	45,5
Separado(a)/divorciado(a)	3	27,3
Residência		
Reside sozinho	6	54,5
Família nuclear	4	36,4
Residência autónoma	1	9,1
Tem filhos	11	100
Número de filhos <i>M(dp)</i>	2,2 (1,1)	
min-max	1 - 4	

Da totalidade dos participantes no estudo, 63,6% são do género feminino e 36,4% do género masculino. No que respeita à escolaridade, 63,6% dos inquiridos tem a escolaridade básica (entre 3 e 9 anos de escolaridade), 27,3% tem outros cursos como, por exemplo, o curso técnico ou o curso comercial e 9,1% tem o secundário.

Quanto ao estado civil, pode observar-se que quase metade dos participantes é viúvo (45,5 %), 27,3 % são casados e 27,3% são divorciados. Observa-se ainda que mais de metade dos participantes reside sozinho (54,5%). Apenas um (9,1%) dos participantes reside em residência autónoma, que se caracteriza por ser uma estrutura de apoio diário, na qual o residente tem apoio permanente e, simultaneamente, pode manter a sua autonomia e independência nas atividades da vida diária. Os restantes participantes residem em família nuclear (36,4 %). A totalidade dos participantes têm filhos.

2. Descrição do envolvimento comunitário e relações familiares

Nesta secção apresenta-se as principais características do envolvimento comunitário, bem como as relações sociais e familiares dos participantes. O histórico da emigração e aspetos da vida profissional, são também apresentados.

Envolvimento associativo e emigração. Os participantes neste estudo foram pessoas envolvidas na divulgação da cultura portuguesa porque levaram consigo toda uma cultura do país de origem e, uma vez que se empenharam no trabalho associativo, mantiveram as suas tradições. Do total de participantes, a grande maioria (90,9%) refere pertencer a alguma associação comunitária (Tabela 2).

Quase metade dos inquiridos (45,5%) apresenta como motivo para frequência destas associações a vontade pessoal (por ex. querer estar numa associação ligada à comunidade portuguesa). Cerca 18% dos participantes referem como principal motivo para frequentar uma associação comunitária, a falta de apoio familiar. Cerca de 27%

dos participantes (n=3) apresenta outras razões, como ser fundador de uma associação comunitária, necessitar de apoio devido ao envelhecimento dos pais, ou ser sócio de uma associação.

Tabela 2. Descrição do envolvimento comunitário

	Total (n=11)	
	n	%
Faz parte de uma associação comunitária		
Sim	10	90,9
Não	1	9,1
Motivos para frequência da associação		
Falta de apoio familiar	2	18,2
Motivo pessoal	5	45,5
Outro (e.g. fundador, sócio, apoio a pais idosos)	3	27,3
Sente que faz parte da “comunidade portuguesa”		
Sim	11	100%
Está ou esteve envolvido ativamente em associações da comunidade		
Sim	8	72,7
Não	3	27,3
Número de associações a que pertence/pertenceu <i>M (dp)</i>		
Min-máx	1,2 (1,0) 0-3	
Associações comunitárias		
Associações ligadas à comunidade portuguesa		
Casa do Alentejo	3	27,3
Aliança dos Clubes	1	9,1
Rancho Folclórico da Nazaré	1	9,1
First Portuguese Community	3	27,3
Associações comunitárias fora da comunidade portuguesa		
West. Neighbourhood House	2	18,2
West San Steven Community	2	18,2
Canadian National for the Blind	1	9,1
Formas de envolvimento ^{a)}		
Utente/utilizador de serviços	1	12,5
Membro da direção	2	25,0
Voluntário e utente	1	12,5
Voluntário e dirigente	4	50,0
Atividades dos tempos livres		
Convívio com amigos em associações	6	54,5
Ginástica, piscina, caminhadas	4	36,4
Voluntariado	2	18,2
Ler, ver TV, ler jornal	2	18,2
Novas tecnologias	2	18,2
Trabalhos manuais	1	9,1
Cuidar de familiares	1	9,1
Viajar	2	18,2
Sente-se integrado no Canadá		
Sim	11	100%

a) n=8

A grande maioria dos participantes (72,7%) refere ter estado ou estar envolvida ativamente em associações comunitárias. Alguns participantes referem que pertenceram ou pertencem a mais do que uma associação comunitária, havendo até um participante que pertence a três associações.

Grande parte das associações apresentadas foram criadas pela comunidade portuguesa. Estas, pela sua especificidade, estão inseridas na comunidade onde os entrevistados residem ou residiram. As restantes associações, não específicas da comunidade portuguesa, West Neighbourhod House, West San Steven Community e Canadian National for the Blind também se encontram nas proximidades de residência dos participantes neste estudo e, por esse motivo, o envolvimento nas mesmas.

Quanto às associações portuguesas apresentadas, a Casa do Alentejo é referida por 27,3% dos inquiridos. Com igual valor apresenta-se a First Portuguese Community. A Aliança dos Clubes e o Rancho Folclórico da Nazaré apresentam valores menos elevados (9,1%) cada um.

A participação nessas associações comunitárias é realizada de várias formas. Dos 8 participantes, 50% ocupam cargos de dirigente.

Ao longo dos vários anos de permanência no Canadá, os inquiridos participaram no desenvolvimento das associações referidas, contribuindo para o seu crescimento, contribuindo, também, para divulgar a cultura portuguesa, transmitindo às novas gerações os costumes, tradições, língua e cultura portuguesa.

No que diz respeito à ocupação dos tempos livres, mais de metade dos inquiridos (54,5%) ocupa ou tem convívio com os amigos nas associações comunitárias. Em relação às atividades físicas realizadas nos tempos livres, tais como ginástica, caminhadas e piscina, foram referidas por 36,4 % dos participantes. Também as viagens são parte da ocupação do tempo para 18,2 %.

A totalidade dos inquiridos refere que se sente pertencente à comunidade portuguesa.

Relações sociais e familiares. No que respeita às relações sociais e especificamente às relações com os amigos, a maioria dos participantes (72,7%) refere manter contacto diário com os amigos e 18,2% fazem-no até 4 vezes por semana.

Tabela 3. Descrição das relações sociais e familiares

	Total (n=11)	
	n	%
Amigos		
Frequência das relações com amigos		
Diária	8	72,7
Até 4 vezes por semana	2	18,2
Uma vez por mês	1	9,1
Qualidade da relação com amigos		
Muito boa	2	18,2
Boa	9	81,8
Família		
Frequência das relações com a família		
Diária	6	54,1
Até quatro vezes por semana	3	27,3
Uma vez por semana	1	9,1
Uma vez por mês	1	9,1
Qualidade da relação com a família		
Muito boa	5	45,5
Boa	6	54,5

Relativamente à qualidade das relações, para a grande maioria dos inquiridos (81,8%), as relações com os amigos são consideradas “boas” e para os restantes 18,2% “muito boas”.

No que diz respeito às relações familiares, 54,1% dos participantes referem ter contactos diários com os seus familiares, 27,3% contacta cerca de 4 vezes por semana com os seus familiares e 9,1% tem apenas contactos mensais. Globalmente os inquiridos avaliam as suas relações familiares como muito boas (45,5%) e boas (54,5%).

Histórico da emigração e vida profissional. Em termos de tempo/época histórica, cerca de 18% dos participantes emigrou para o Canadá na década de 50 (Tabela 4). No

decorrer da década sessenta, o número aumentou substancialmente, tendo duplicado para 36,4%, mantendo-se na década de setenta (36,4%). Um total de 2 participantes (18,2%) emigrou precisamente no ano de 1974, ano da Revolução de Abril. Os restantes participantes (9,1%) emigraram na década de oitenta.

Tabela 4. Histórico da emigração e vida profissional

	Total (n=11)	
	n	%
Década de emigração		
50	2	18,2
60	4	36,4
70	4	36,4
80	1	9,1
Mudança de residência		
Não	6	55,5
Sim	5	45,5
Outros locais de residência a)		
Nova Escócia	1	9,1
Alberta	1	9,1
Arredores Toronto	3	27,3
Ocupação Profissional		
Administrativo	4	36,4
Operário fabril	2	18,2
Artesão/costureira	2	18,2
Limpezas	1	9,1
Empresário	1	9,1
Comerciante	1	9,1

a) n=5

Em termos de residência, quase metade dos inquiridos (45,5%) mudaram de zona de residência durante a sua permanência no país. Essa mudança ocorreu quer logo à chegada ao Canadá, quer ao longo da sua permanência no país. É de salientar que 18,2% dos participantes referem que se estabeleceram inicialmente em zonas da comunidade portuguesa e mais tarde, mudaram-se para os arredores, para uma casa maior, tendo regressado à comunidade após a saída dos filhos de casa. Apenas um dos inquiridos fez um percurso no sentido inverso, ou seja, viveu toda a sua vida na comunidade portuguesa e mais recentemente mudou-se para os arredores da cidade, para uma residência autónoma (9,1%).

Relativamente ao percurso profissional, observa-se que os participantes desempenharam funções muito diversas após a chegada ao Canadá. A totalidade dos inquiridos afirmou ter trabalhado ao longo dos anos de permanência no Canadá e, inclusive, terem acumulado mais do que um trabalho. Cerca de 36% dos participantes desempenharam funções em serviços administrativos; 18,2% trabalharam como operários fabris e igual percentagem (18,2%) como artesãos (artesão ou costureira). Em menor percentagem aparecem os trabalhos ligados às limpezas (9,1%), o empresário por conta própria (9,1%) e o comerciante (9,1%).

3. Análise de trajetórias de vida de emigrantes portugueses: Categorias temáticas

Nesta secção são apresentadas as principais categorias temáticas decorrentes da análise das entrevistas.

1. Circunstâncias da emigração

Oriundos de vários pontos de Portugal (2 dos Açores, 3 do Centro do País, 3 do Alentejo) e das ex-colónias (2 de Angola e 1 de Timor), levavam consigo o desejo de uma vida melhor, tanto para si como para os seus familiares. A maior parte dos entrevistados (n = 8) partiu do país entre os anos 60 e 70. Um dos participantes (E4), que emigrou na década de 50, embarcou no *Satúrnia* - o barco que transportou o primeiro grupo de emigrantes portugueses para o Canadá.

A decisão de emigrar deveu-se tanto a motivos económicos como a motivos políticos, procurando que as suas vidas melhorassem. Um dos entrevistados (E7) referiu mesmo que, em Portugal, “fartava-se de cavar...e o dinheiro não dava para

nada”. Outro (E4) conta a história de como a PIDE o pressionou e inquiriu acerca dos movimentos do seu carro “um BMW vermelho andar toda a noite a levar notícias para Peniche...Fui preso e o país ajudou-me a sair”

A maior parte emigrou com família, cônjuge e/ou filhos (sete dos entrevistados). Quatro participantes no estudo que emigraram sozinhos referiram terem tomado essa decisão por iniciativa própria, face ao contexto sociopolítico do País, mas dois destes referiram que também o fizeram por razões familiares, para se unir à esposa (E10) ou ao marido (E1) que já residiam no Canadá. Neste último caso, o casamento foi por procuração.

Chegados ao país alguns debateram-se com muitas dificuldades, nomeadamente o problema da língua – o inglês. Com o objetivo de se integrar melhor e de entender os canadianos, os seus costumes, hábitos e mentalidades, E4 estudou e informou-se previamente antes da partida. Era uma pessoa com consciência de que ia para um país bastante diferente e a informação que fosse recolhida ser-lhe-ia muito útil no seu processo de adaptação. Recorda uma situação de um homem sujo de carvão que estava sentado ao lado de outras pessoas e pensou que, se isso era permitido e não criticado, seria o país onde pretendia estabelecer-se. Todos eram tratados por igual e isso agradou-o bastante. Não tendo sido sentidas por todos de igual forma, mas, de uma forma geral referem ter-se adaptado ao país ao longo dos tempos. A dificuldade de adaptação devido à diferença climática foi referida apenas por um inquirido (E5) possivelmente porque vinha de um país tropical (Timor) e nesse aspeto é bastante diferente.

2. “Timing” e a integração no País de acolhimento

A respeito dos primeiros tempos no país de acolhimento, é de salientar os diferentes percursos/trajetórias de vida: uns foram aprender a língua e estudar, uma vez que o governo canadiano permitia e custeava o ensino para emigrantes; outros começaram a trabalhar, por conta própria (E4 e E1), por conta de outrem, nas limpezas (E3, E7).

É de salientar que os emigrantes mais escolarizados e com algumas capacidades económicas procuraram trabalhar em empregos mais bem remunerados e mais valorizados, como é o caso do E5, contabilidade; E8, bancária; E11 protésico dentário.

Dos onze entrevistados, apenas um era menor quando emigrou (E2). Enquanto jovem a sua integração é bastante diferente da dos adultos porque estava junto dos pais e, as suas preocupações eram os estudos, pois imigrou com seis anos de idade. Refere mesmo que “os primeiros anos foram de aprendizagem, com uma infância feliz à exceção da trágica morte de um irmão.” A integração de todos pauta-se pela diversidade e, de acordo com cada um foi feita de diferente forma. A existência de primeiros tempos difíceis não é referida por todos, possivelmente por terem tido vidas em Portugal bastante difíceis.

O único inquirido que referiu não se ter integrado na comunidade portuguesa, e até mesmo ter-se afastado, foi E8. Para si, o facto de ter emigrado sozinha e solteira não foi muito bem visto pela comunidade portuguesa no Canadá e refere ter-se sentido excluída. Essa integração deu-se mais tarde, com o passar dos anos. Para cinco dos entrevistados a integração no novo país não foi fácil, quer pela diferença da língua e, em termos efetivos o que isso acarreta, quer em termos climatéricos (E6).

O facto de se terem estabelecido na zona portuguesa, junto da comunidade da sua terra natal, facilitou a aprendizagem e o processo de adaptação. A participação na vida da comunidade portuguesa favoreceu a integração, na medida que as relações sociais são de grande importância no bem-estar geral.

Grande parte dos inquiridos (8) ou pertenceu desde os primeiros tempos a associações da comunidade, como fundadores e colaboradores, ou, participava em comemorações e dias festivos da comunidade portuguesa. Quanto aos que não se envolveram foi por motivos pessoais de se dedicarem à vida profissional e familiar e como consequência disso não o fazerem, é o caso do E6, do E7 e E9. Referiram o facto de residirem na zona portuguesa fortalece o enraizamento porque lidam diariamente com pessoas que falam a mesma língua e têm os mesmos costumes.

Por exemplo, ao irem de manhã cedo comprar pão a uma padaria portuguesa, para além de manterem os hábitos do seu país, relacionam-se com os membros da sua comunidade o que diminui o isolamento social. Nos primeiros anos do seu processo de

estabelecimento e integração, os inquiridos ao estabelecerem-se na zona portuguesa, no que é denominado “Little Portugal”, puderam ambientarem-se de uma forma gradual. Esta zona, tão característica é um bairro étnico, com uma identidade forte e bem visível, que apresenta imensos comércios, associações e organizações religiosas, estruturas pequenas e de cariz familiar de portugueses.

Quanto aos que se estabeleceram por conta própria (E1 e E4) é de referir que também o fizeram na comunidade portuguesa e assim contribuíram para o seu desenvolvimento em especial (E4). Tendo um restaurante e pensão, cedo percebeu que o Canadá era o país onde queria viver e ter sucesso. Numa carta escrita à esposa refere isso mesmo e passados três anos chamou-a para junto de si. A história de vida deste inquirido reveste-se de muito sucesso e trabalho no país. Considera-se um defensor dos portugueses e conselheiro. Como era e é uma pessoa muito respeitada na comunidade, recebia muitos emigrantes na sua pensão e dava-lhes apoio em termos de integração, ajudava-os em questões legais como por exemplo ser fiador nos bancos por eles. Refere uma história que se passou em determinada altura: “havia muitos portugueses que davam a morada da pensão mesmo quando já não viviam nela. “Um dia a polícia (Royal York) veio saber porque estava lá tanta gente. Eles iam trabalhar e eu tomava a responsabilidade por eles nos bancos e na comunidade”.

Os participantes provenientes de famílias com menos recursos tinham como prioridade trabalhar e cuidar dos filhos e, por isso também não se envolveram ativamente na vida da comunidade (E6, E7 e E9). Fizeram-no após a reforma à exceção de um dos participantes (E9) que nunca se envolveu em nenhuma associação da comunidade portuguesa. Como inicialmente julgava que a sua emigração seria temporária porque pretendia voltar para Angola, esse fator contribuiu para o seu não envolvimento. No entanto, acabou por ficar no país permanentemente e o seu curso de vida foi feito de dedicação à família e de trabalho apenas.

A vida para uma das participantes (E8) pautou-se inicialmente pela negação da comunidade portuguesa e por tudo o que ela lhe fazia lembrar. Na sua curta passagem por Angola não se adaptou ao país porque afirma que a existência muito acentuada de classes sociais a fazia recordar Portugal. Refere mesmo “não senti falta das coisas portuguesas”. Tanto em Angola como em Portugal a existência de tantas assimetrias e

as mentalidades das pessoas provocaram o seu afastamento da comunidade portuguesa. Recorda um episódio na sua terra natal em que estava sentada no banco da igreja e uma senhora de famílias ricas a mandou sair do banco por não querer sentar-se com ela, “havia muita segregação nos meios pequenos” refere um pouco emocionada.

Em termos residenciais dois dos participantes (E3, E6) inicialmente a residir na comunidade portuguesa, no “Little Portugal”, mudaram-se para os arredores da cidade, para casas maiores e mais confortáveis. Este acontecimento de vida é referido como muito característico da comunidade portuguesa quando refere que a forma de vida de muitos dos portugueses pautou-se por uma fase inicial de concentração espacial, na zona portuguesa, a que se seguiu uma procura de casas nos subúrbios da cidade, como reflexo da sua ascensão social e económica. Outros houve que, inicialmente, foram para outras zonas geográficas e depois mudaram-se rapidamente para a cidade de Toronto (E4, E9, E11).

A vida profissional dos participantes pauta-se pelo exercício de profissões diversas e de algumas mudanças, no decorrer das suas vidas. Por exemplo (E2) exerceu várias profissões ao longo da sua vida, desde publicitária numa companhia de seguros, passando pelo trabalho na saúde pública com mães e filhos recém-nascidos e terminando no ministério da educação como funcionária de serviços. Dois dos participantes (E8 e E9) tinham um emprego principal e um em par time: E9 iniciou-se como motorista e aos fins de semana trabalhava num hotel e mais tarde trabalhou na área da construção civil, na escavação de prédios; E8 trabalhava no banco e em part-time numa farmácia.

Por seu turno, E1 trabalhou como baby-sitter e, posteriormente, como comerciante de roupas. Já E10 alterou bastante o seu percurso profissional ao longo dos anos, começando por trabalhar em móveis, depois numa agência de seguros, como o próprio refere “começou por baixo e chegou a ser o terceiro melhor da empresa e terminou a trabalhar na transportadora AIR Canadá (aviões)”. Afirma ainda que conseguiu ascender a uma muito boa posição na empresa, com mérito e espírito de sacrifício, “fui muito empenhado e aproveitei as oportunidades”.

Em limpezas e trabalhos domésticos incluem-se E3 e E7. Ambos nunca mudaram de profissão.

Na área da contabilidade toda a sua vida trabalhou E5. Outro dos participantes que nunca mudou de área de trabalho foi E4. Sempre trabalhou nos negócios e afirma que foi “um investidor”. Com um espírito empreendedor, ainda em Portugal era empresário e comerciante. No Canadá instalou-se no “Kensinton Market”, numa zona com muitos judeus e portugueses, criou o negócio de restaurante e pensão. Ao mesmo tempo comprava as casas aos judeus, pintava-as e vendia-as aos portugueses. Também por esse motivo se instalaram bastantes portugueses nesse local. Refere mesmo “revolucionei o “Kensinton Market”. Já E6 refere que trabalhou numa fábrica de costura, aprendeu a arte e comprou o equipamento de costura, passando a trabalhar em casa.

Finalmente e também sempre no mesmo ramo de atividade trabalhou E11 como protésico dentário. Este tem a particularidade de ter sido o único que já foi de Portugal com um contrato de trabalho e muito bem recomendado. Em part-time e depois do seu emprego, conseguia ganhar mais do que o salário que auferia no emprego. Por questões económicas candidatou-se para outra empresa e foi ganhar três vezes mais do que ganhava no anterior trabalho. A este respeito refere que foi ameaçado de despedimento, pelo patrão, caso se candidatasse a outro emprego. Como ele próprio refere, “na altura a real polícia que pertencia ao ministério do trabalho não deixava que a lei não fosse cumprida e nada de mal aconteceu”.

3- O envolvimento associativo, o voluntariado social e o sucesso individual

O envolvimento associativo é um dos temas centrais das entrevistas. A leitura que se pode fazer acerca do envolvimento e participação social da população inquirida é que é bastante rica e caracterizada, ao longo dos anos, pela participação dos mesmos em atividades da vida comunitária portuguesa.

Assim, deparamo-nos com inquiridos que participaram, em apenas uma associação, ou em várias, no decorrer das suas vidas. Também um dado interessante acerca da participação nas associações, é que duas das associações referidas não são portuguesas (“West Neighbourhod

House” e “Canadian National for the Blind”), mas estão implementadas na zona dos portugueses e por isso os inquiridos fazem lá voluntariado como é o caso de E6 e E2.

A associação “West Neighbourhod House”, até há poucos anos chamava-se “St. Christopher House”. Alguns dos participantes frequentavam assiduamente a associação e isso revela o sentimento de familiaridade, de pertença e envolvimento comunitário existente.

A outra associação - “Canadian National for the Blind” - da qual E5 fez parte da direção durante alguns anos e fez muito voluntariado, apoiando as pessoas que tinham problemas visuais e que ficavam doentes, ajudando-as a superar a doença.

Os inquiridos ao longo das suas vidas fizeram voluntariado em momentos diferentes das suas vidas. Enquanto que alguns iniciaram bem cedo esse trabalho (E1, E2, E4, E5 e E11), outros fizeram-no mais tarde (E3, E6, E7, E8 e E10). Apenas um dos participantes (E9) não fez voluntariado em momento nenhum.

A vida associativa é de grande importância para a permanência das pessoas no território, principalmente se se envolvem em associações da sua comunidade. Os laços que se estabelecem, a ajuda que é dada aos mais velhos com dificuldades na resolução de assuntos burocráticos e a celebração de tradições e costumes trazidos da terra natal apresentam-se como fundamentais no desenvolvimento da vida individual.

Os inquiridos associam a participação em associações da comunidade ao sucesso da sua integração no país. A este respeito E4 refere mesmo “estou completamente integrado, sou um português-canadiano”, tendo-se envolvido em várias atividades culturais e sociais, fez parte de muitas associações recreativas da comunidade portuguesa, foi fundador do “First Portuguese Canadian Cultural Center” e o seu primeiro presidente. Também foi um dos fundadores do Rancho Folclórico da Nazaré e envolveu-se na fundação de muitos outros “envolvi-me na fundação de vários ranchos folclóricos”.

É de salientar ainda que E4, E5 e E11 são associados do “First Portuguese Canadian Cultural Center” e fizeram, ao longo dos anos parte das suas atividades culturais e cívicas.

A comunidade portuguesa em Toronto, ao longo do ano, tem vários tipos de comemorações e festividades, entre elas a semana cultural, organizada pela “Aliança of Portuguese Clubs & Associations of Ontário”. Tal como o nome indica esta associação congrega varias associações da comunidade portuguesa, é uma espécie de cúpula das associações, na qual E1 esteve nos cargos diretivos durante alguns anos. Realizada nas primeiras semanas de

junho, são convidados vários artistas portugueses conceituados. A título de exemplo, em 2015 estiverem entre outros, os Gift e os Xutos e Pontapés. Organizam uma parada (semelhante a um cortejo) que percorre as principais artérias da zona portuguesa e é considerada por muitos a terceiro maior parada de Toronto. Estão representadas praticamente todas as associações portuguesas existentes na comunidade portuguesa e onde se mostra o trabalho das associações e de toda a cultura portuguesa que ainda está muito viva na memória dos portugueses.

Foi possível observar centenas de pessoas vestidas com trajes tradicionais portugueses, grupos de futebol (Casa do Benfica e Academia do Sporting), grupo dos veteranos de guerra, com alusão à Revolução de 25 Abril de 1974 e carros alegóricos temáticos à cultura portuguesa.

Observou-se muito de perto o envolvimento dos participantes, o orgulho que têm na sua pátria e o trabalho que têm na construção de alguns carros alegóricos. Outro aspeto muito interessante que pude observar foi a inclusão de um grupo de sambistas e baianas que desfilaram em conjunto e num carro com música brasileira. Não sendo diretamente um aspeto da nossa cultura tradicional, indiretamente pertence-nos devido a toda a história de Portugal.

Um dado interessante neste grupo de inquiridos e, ao mesmo tempo, diferente dos restantes inquiridos é o facto de E8 não se ter envolvido na comunidade portuguesa, mas sim na canadiana, como ela própria refere: “continuei a estudar e não procurei a comunidade portuguesa porque não sentia falta das coisas portuguesas”. Refere as mentalidades portuguesas como contributo para essa rejeição. A sua breve passagem por Angola e o facto de não se ter adaptado lá às mentalidades, “Casamos lá e, passados dois anos regressamos ao Canadá. Não me dava lá com certas mentalidades portuguesas. Cá fui a um banco preencher uma aplicação para emprego. As pessoas ajudavam-se muito. Não havia hierarquias como em Portugal”.

Compara Portugal ao Canadá e refere que o Canadá é mais igualitário “gosto muito de trabalhar no Canadá. Não há diferenças tão acentuadas” tudo me fez ficar cá, é um país mais aberto, igualitário, é um dos países melhores para se viver”. Uns anos mais tarde passou a frequentar a Casa do Alentejo junto com o seu marido. Com duas filhas pequenas proporcionou-lhes a aprendizagem do português “As minhas filhas frequentavam a escola e aprenderam a falar e a escrever em português. Demos as oportunidades para o futuro delas”. Junto da comunidade portuguesa envolveu-se na criação de um lar de idosos porque era uma necessidade da comunidade na altura (década de 80). O governo de Ontário apoiou o projeto

de construção com a condição de ser uma estrutura de apoio a idosos portugueses e chineses. A comissão organizadora empenhou-se em contactar as pessoas mais velhas da comunidade portuguesa e seus familiares. Quando foram mais tarde chamadas para residirem lá, a maioria acabou por desistir por terem que dividir o espaço com os chineses. “Tínhamos que ter uma cota de 50% de portugueses” refere emocionada e lamentando não terem agarrado a oportunidade que foi criada. Refere que na altura ficaram alguns portugueses e, ao longo dos anos o número foi diminuindo até chegar ao presente que conta apenas com uma portuguesa muito idosa, com 99 anos.

O facto de estarem reformados, possibilita permanecerem mais tempo nas associações e ocuparem o tempo livre que têm. O trabalho de voluntariado referido é regular e é feito nas várias associações apresentadas. Ao mesmo tempo que fazem voluntariado, frequentam os programas para seniores que lhes despertam mais interesse. É o caso do E2, E3, E5, E6, E7, E8 e E10. A respeito da vida nas associações, permanecerem ao longo dos anos, quer como voluntários, associados e dirigentes, permite-lhes manterem-se integrados e continuar a manter as tradições portuguesas e viva a memória dos costumes trazidos há vários anos.

4- O envelhecimento e a antecipação do futuro

Sem exceção, todos confirmam a existência de bons apoios aos seniores e a segurança que sentem em viver no país.

À medida que envelhecem, os inquiridos confirmam que recebem apoios do governo, sob a forma de assistência médica e medicamentosa, serviços de fisioterapia, os serviços de transporte gratuito, as pensões que auferem mensalmente, a própria existência de associações para que os mais velhos possam fazer programas e ocupar o seu tempo. É referido também o apoio monetário a quem tem dificuldades no pagamento da renda de casa (E6, E8).

Regressar a Portugal não faz parte dos planos de nenhum dos inquiridos. Por vários motivos mantiveram-se lá, criaram as suas raízes e laços de várias ordens o que permite afirmar que não faz parte dos seus planos o regresso ao país de origem.

Nenhum dos inquiridos lamenta envelhecer no Canadá, como se pode observar pelas respostas que apresentam. Por exemplo, “ser emigrante foi uma escolha que me trouxe uma vida mais desafogada” refere E2.

Para E4 “É ser uma pessoa de paz com a vida. Feliz com a vida que tive no país”. De bem com a vida e com o que construiu, E11 diz que é uma alegria “e espero viver até aos 100 anos. A vida para mim é glória e fortuna”, não se referindo a questões económicas, mas a uma satisfação plena de vida.

Já E6 refere estar realizado como mãe e cidadã. “Amo a minha terra natal e igualmente o país que me acolheu. Emigrar foi o que melhor eu fiz na vida”. Reforça a importância da família e sente-se bem com a vida que criou porque viveu em família. Também E8 afirma “sinto-me segura no país...é um país ideal para ser-se velho”.

Conclusão

O presente trabalho de investigação teve como objetivo principal compreender o papel da participação social no processo de envelhecimento. Para compreender este processo, recorreu-se à análise de trajetórias de vida de portugueses emigrantes a residir no Canadá.

Faziam parte deste estudo 11 emigrantes portugueses no Canadá. Assim, com o intuito de analisar o processo de adaptação ao país, analisar a integração na comunidade e estudar o envelhecimento no Canadá dos participantes, foi proposto este estudo para que melhor se entendesse o envelhecimento de portugueses, longe do seu país de origem e avaliar a sua integração no país. Desta forma, a conclusão principal que se retira do estudo é que a integração de todos sofreu um processo que culminou numa boa integração. Isto é, sem exceção, todos referem sentir-se bem integrados no país. A procura de associações e o interesse em fazer parte das mesmas é uma realidade presente na vida da grande maioria dos participantes. Quer por vontade pessoal, quer por falta de apoio familiar, a pertença a associações é uma realidade constante.

Ao longo da vida e não apenas na velhice, o fato de se manterem envolvidos em associações revela que são pessoas interessadas e comprometidas com a vida social e com o desenvolvimento da comunidade. A participação social está presente em praticamente todos os participantes porque a grande maioria esteve e continua a estar envolvido em associações da comunidade, tanto associações portuguesas (Casa do Alentejo, Rancho Folclórico da Nazaré, First Portuguese Community, Aliança dos Clubes,) assim como as três associações da comunidade canadiana (West Neig. House, West San Steven Comunity e Canadian National for the Blind). Numa comunidade como a portuguesa, a existência de associações regionais, desenvolvidas num país como o Canadá, favorece a integração social dos residentes porque permite que as pessoas, que estão longe do seu país, encontrem referencias das suas raízes e vivam de uma forma mais tranquila. Isto é, num país bastante diferente do país de origem, com uma língua, clima, cultura, hábitos e ritmos de vida tão diferentes do país de origem, o desenvolvimento e a própria pertença a associações da comunidade portuguesa, favorece a integração no país onde os participantes decidiram viver. Já relativamente ao tipo de pertença a essas associações, a mesma é feita de várias

formas. A forma de envolvimento fez-se e faz-se através de cargos de direção (como presidente ou outro), como utente/beneficiário e como voluntário. Alguns dos participantes acumularam todas essas formas, outros não.

A existência de primeiros tempos difíceis não é referida por todos os participantes possivelmente por terem tido vidas muito difíceis em Portugal. Relativamente à integração inicial, cinco dos participantes referiram não ter sido fácil, quer pela questão da língua, quer pela diferença da cultura e até do clima. Os restantes não deram importância a qualquer dificuldade. À exceção de um participante, todos viveram na comunidade portuguesa e diariamente, quer por relacionamentos familiares, sociais ou profissionais, relacionavam-se com a comunidade portuguesa. Estas vivências ajudaram na integração no país porque a maior parte, no início, não falava o inglês e, um dos constrangimentos que mais dificultam os emigrantes em geral é a diferença linguística. O facto de participarem ativamente na vida das associações também ajuda à integração, uma vez que a comunicação e as relações interpessoais fomentam a vida em comunidade. Os contatos frequentes com outras pessoas do mesmo país de origem contribuem para a existência de um sentimento de pertença, bem como, ajudam nas dificuldades que possam surgir em determinadas situações. Isto é, a ocorrência de episódios dramáticos na vida de uma pessoa faz com que a mesma procure apoio nas pessoas da sua comunidade e assim encontre conforto. Ainda relativamente ao envolvimento associativo, por um lado demonstraram que divulgaram a cultura portuguesa no país que escolheram para viver e, por outro, que eram pessoas ativas e preocupadas em manterem-se ocupadas. Esta participação associativa para alguns dos participantes foi bastante rica e diversificada, o que revela a preocupação em interesses vários, como é o caso de pertencerem, quer a ranchos folclóricos, quer a associações regionais em simultâneo. Também o facto de estarem envolvidos em associações canadianas demonstra a sua vontade de integração na cultura do país. Estas encontravam-se nas proximidades da comunidade portuguesa e por isso era relativamente fácil o acesso às mesmas, quer através de programas de voluntariado, quer através de programas ocupacionais.

As relações sociais mantidas com amigos e família, também são um achado que revela a integração social e evidencia a vida em sociedade. Os relacionamentos com os amigos e familiares foram referidos como muito frequentes e satisfatórios, o que demonstra que as pessoas não vivem isoladas e sozinhas. Para a totalidade dos inquiridos estas relações são consideradas boas e muito boas. O fato de terem boas relações sociais, de conviverem diariamente com familiares e amigos, é um indicador de serem pessoas ativas na sociedade porque socializam e evitam o isolamento e a solidão. A convivência social é um indicador da participação na vida da comunidade e o bem-estar que isso acarreta também.

No que respeita às redes sociais pode afirmar-se que contribuem para um bem-estar geral e para a manutenção da vida na comunidade. O apoio prestado pelos residentes aos recém chegados garante tranquilidade e apoio de várias ordens. Tanto a nível económico, profissional, social e emocional, o apoio que as redes sociais prestaram aos participantes revelou-se muito importante na adaptação ao país. A grande totalidade dos participantes estabeleceu-se na comunidade portuguesa e por lá se manteve durante vários anos. Este fato permite criar raízes, laços de vizinhança e amizades. Um dado bastante interessante é o fato de após vários anos de residência na comunidade, terem-se mudado para outra zona de residência e regressarem novamente ao local de origem, ou seja, à zona onde viveram inicialmente. Esta ocorrência é reveladora da procura de laços de amizade e da demonstração da existência de relações na comunidade de referência. Em termos profissionais, foram referidas várias profissões e todos os inquiridos trabalharam no país. Tiveram percursos distintos, tendo alguns trabalhado sempre na mesma área e outros em áreas distintas. A totalidade exerceu atividade profissional, o que é revelador da procura de uma melhor qualidade de vida por um lado, e, por outro, a existência de vontade de integração no país que os acolheu, onde a língua e a cultura se mostrava como um desafio.

Um achado bem interessante neste estudo é o facto de um dos participantes não ter querido integrar-se na comunidade portuguesa. A sua saída de Portugal foi um pouco forçada por questões políticas, do regime, e económicas. Tendo emigrado na década de 50, altura de maior procura do país por parte dos emigrantes portugueses,

evitou a comunidade portuguesa e tudo o que a mesma lhe fazia recordar de Portugal. Com o passar dos anos e com o casamento com um angolano, foi-se integrando mas nunca aceitando alguns costumes e mentalidades portuguesas. No seu percurso teve uma breve passagem por Angola mas, passados dois anos regressou ao Canadá porque não se integrava na cultura do país.

A comunidade portuguesa em Toronto, “Little Portugal” caracteriza-se pelos pequenos comércios, empresas familiares, associações e organizações religiosas que foram constituídas ao longo dos anos, formando em “retrato completo” e com uma identidade forte e bem visível. As casas, bastante arranjadas, com jardins e hortas bem cuidados, demonstram a importância que o espaço adquirido tem nas suas vidas e revelador do sucesso adquirido. Assim, a observação desta comunidade permitiu visualizar, em pormenor, as questões de identificação ao espaço bem como o orgulho na pátria, através da utilização de azulejos alusivos à nação e à religiosidade. Os residentes transportaram consigo símbolos religiosos que usavam na ornamentação das casas bem como a bandeira portuguesa.

Relativamente à questão de envelhecerem no país e, de terem ou não, apoios do governo para a sua velhice, a totalidade dos participantes afirma que existem apoios vários, desde a assistência médica, medicamentosa, através da gratuidade atribuída na grande maioria, serviços de fisioterapia, apoio nos transportes públicos, apoios monetários no pagamento de rendas e apoios económicos para os que mais precisam. É demonstrado o sentimento de segurança e o apoio em termos governamentais à população idosa. Esta questão é reveladora da satisfação que têm na sua vida diária e de não pretenderem regressar a Portugal para viverem os últimos anos das suas vidas. Não é só por estas questões que os participantes não pretendem regressar. O fator família e as relações sociais tem igual peso. Nenhum dos inquiridos lamenta envelhecer no país, pelo contrário, sentem-se apoiados no país que há décadas atrás os acolheu. O processo de envelhecimento dos participantes resume-se, no fundo, a um processo de adaptação às suas capacidades de integração que foram desenvolvidas ao longo dos anos, de convivência com as pessoas na sua comunidade, à sua vontade de envelhecer ativamente, quer através da prestação de

voluntariado em associações, quer através da realização de atividades da vida diária com autonomia.

Este estudo apresenta algumas limitações que se destacam em seguida. Os participantes foram escolhidos, quer através de informadores, quer após o contato de trabalho de voluntariado em instituição comunitária. O seu número reduzido foi o possível devido à limitação do tempo disponível. No que respeita ao planeamento do estudo, foi feita inicialmente uma imersão inicial no campo e, posteriormente, recolhidos os dados para o estudo. A observação e as notas de campo foram alguns instrumentos utilizados, para além do questionário e da entrevista. Foram feitas anotações da observação direta e anotações interpretativas.

Neste estudo os participantes migraram, na sua totalidade, de forma legal, tendo tido um percurso migratório bem-sucedido, situação que não se aplica a toda a emigração portuguesa. Por conseguinte, estes resultados poderão não se aplicar a outros grupos de emigrantes.

De acordo com as conclusões deste estudo, importa referir algumas implicações a retirar para a prática gerontológica. Assim, envolver os indivíduos em atividades de voluntariado em associações e outras organizações da comunidade, com vista à ocupação do tempo livre, tornando-o útil e necessário; desenvolver estratégias de melhoria de condições de vida para que as pessoas tenham um maior acesso a cuidados na 3ª e 4ª idades, é de grande valor para o desenvolvimento da prática gerontológica.

No que respeita à política social, é de salientar que a investigação para a intervenção revela-se muito importante e positiva na medida em que deve ser com base nos estudos e na investigação realizada, que se elaborem políticas de ação.

Tendo em consideração os resultados obtidos, embora não se possam generalizar à totalidade da população emigrante, é de referir que cada vez mais a população que emigrou envelhece no país de acolhimento e urge desenvolverem-se medidas na comunidade portuguesa e no próprio país para que o envelhecimento seja feito com mais qualidade, conforto e segurança.

Referências Bibliográficas

- Baganha, M. I., Marques, J. C. & Góis, P. (2009). Imigrantes em Portugal: uma síntese histórica. *Ler História. Emigração e Imigração*, 56, 123-133.
- Baltes P.B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: selection, optimization and compensation as foundation of developmental theory. *American psychologist*, 52 (4) 366
- Baltes, P. & Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*, 1 (1), 1-34.
- Baltes, P. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline, *Developmental Psychology*, 23(5), 611-626.
- Bengtson, V., L. Gans, D. Putney, N. M. & Silverstein, M. (2009). Theories about age and aging. In Vern Bengtson, Daphna Gans, Nola Putney & Merrill Silverstein (Editors). *Handbook of theories of aging*, 2, 3-23.
- Blanco, M. (2011). El enfoque del curso de vida: orígenes y desarrollo. The life course perspective: origins and development. *Revista latinoamericana de población*, 5(8), 5-30.
- Bogdan, R. & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação*. Porto: Porto Editora.
- Brandley, D. & Longino, C. (2009). Geographic Mobility and Aging in Place. In P. Uhlenberg (Ed). *International Handbook of Population Aging* (pp. 319-339). Texas: Springes.
- Burt, R. (1992). *Structural Holes*. Cambridge, MA.
- Cabral, M. V., Ferreira, P. M., Silva, P.A.D., Jerónimo, P & Marques, T. (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal: usos de tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: FFMS.
- Campos, M. B. & Barbieri, A. F. (2013). Considerações teóricas sobre as migrações de idosos. *Revista Brasileira de Estudo de População*, 30, 69-84.
- Cassinello, M. D. (2013). Envejecimiento active: um reto individual y social. *Revista de Ciências Sociais. Sociedad y Utopia*, 41, 449-463.
- Centro Internacional de Longevidade Brasil (2015). *Envelhecimento Ativo: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade*. Rio de Janeiro, Brasil: CILB.
- Ciobanu, R.O. (2012) Ageing migrants in Portugal: methodological discussion and empirical evidence. *Revista Migrações*, 10. 84-102.

- Comissão das Comunidades Europeias (2002). *Comunicação da Comissão ao Conselho e ao Parlamento Europeu*. Bruxelas: CCE.
- Costa, E., Estevens, A. & Barroqueiro, M. (2005). Envelhecimento, escassez de mão de obra e imigração de substituição. Tendências de evolução em Portugal e Espanha. *Centro de Estudos Geográficos*. Lisboa: Universidade de Lisboa.
- Creswell, J. W. (2007). Designing a qualitative study. In J. W. Creswell (Ed.), *Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches* (pp. 35-52). Califórnia: Sage Publications.
- Dias, I. & Rodrigues, E. (2012), Demografia e Sociologia do Envelhecimento. In C. Paúl, & O. Ribeiro (Coords), *Manual de Gerontologia* (pp.179-201). Lisboa:Lidel
- Elder Jr, G. H. (1999). The life course and aging. Some reflexions. *Distinguished Scholar Lecture*,10.
- Elder Jr, G. H., Johnson, M. K., & Crosnoe, R. (2003). The emergence and development of life course theory. In Jeylan Mortiner and Michael Shanahan *Handbook of the life course* (pp. 3-19). Springer US.
- Elder, G. (1994). Time, Human Agency, and Social Change: Perspectives on the Life Course. *Social Psychology Quarterly*, 57(1), 4-15.
- Esping-Andersen, G. (1995). *O futuro do Welfare State na nova ordem mundial* (Tradução de Simone Rossi Pugin). *Lua Nova*, 35, 73-111.
- Faleiros, V.D.F. (2010). *As reformas da seguridade social: o contexto mundial e o caso canadense*. Disponível em http://seer.bce.unb.br/index.php/SER_Social/article/view/213/2265 Acedido a 02 Outubro 2015.
- Fernández-Ballesteros, R. (2004). Gerontología social. Una Introducción. In R. Fernández-Ballesteros (Dir.), *Gerontología social* (pp. 31-53). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento activo: Contribuciones de la psicología*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Fonseca, A. (2004). *Desenvolvimento humano e envelhecimento*. Lisboa: Climepsi.
- Fonseca, A. (2005). O envelhecimento bem-sucedido. In C. Paul. & A. Fonseca (Coords.), *Envelhecer em Portugal. Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados* (pp. 284-311). Lisboa: Climepsi Editores.
- Giddens A. (2014). *Este Turbulento e Poderoso Continente. Que Futuro para a Europa?* Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

- Grassi, M. & Melo, D. (2007) *Portugal na Europa e a Questão Migratória: Associativismo, Identidade e Políticas Públicas de Integração*. Lisboa: Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa
- Kohli & Künemund (2010). Social Networks. In L. Bovenberg, A. Van Soest & A. Zaidi, (Eds). *Ageing, Health and Pensions in Europe* (pp.141-167). Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Kok, J. (2007). Principles and perspectives of the life course paradigm. In *Annales de demographie historique*, 1, 203-230.
- LaPierre, T. & Hughes, M. (2009). Population aging in Canada and United States. In P. Uhlenberg (Ed). *International Handbook of Population Aging* (pp.191-230). Texas: Springes
- Levasseur, M., Richard, L., Gauvin, L. & Raymond, E. (2010). Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: Proposed taxonomy of social activities. *Social Science & Medicine* 71, 2141-2149.
- Lopes, P. (1997). Emigração e Comunidades Portuguesas no Estrangeiro. *Janus*, 2-5. Disponível em www.janusonline.pt. Acedido a 3 de Maio de 2017.
- Machado, F. L. (2012). Imigração e Envelhecimento Ativo. *Revista Migrações*. 10, 13-25.
- Marshall, V. & Muller, M.M. (2003). Theoretical roots of the life course perspective. In W R Heinz & V. Marshall (Eds.). *Social dynamics of the life course* (pp. 3-32). NY: Aldine de Gruyer.
- Marshall, V. (2009). Theory informing public policy: The life course perspective as a policy tool. In V. Bengtson, D. Gans, N. Putney & M. Silversytein (Eds.), *Handbook of theories of aging* (pp.573-593). NY: Springer.
- Martine, G. (2005). A globalização inacabada migrações internacionais e pobreza no século 21. *São Paulo em Perspetiva*, 19(3),3-22
- Matias, G.S. (2014). Migrações e Cidadania. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- McHugh, K. E. (2000). Inside, outsider, upside down, backward, forward, round and round: a case for ethnographic studios in migration. *Progress in Human geography* 24(1), 71-89.
- Neri, A. L. (2006).O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. *Temas em Psicologia*, 14 (1), 17-34.
- Neto, R. (2005). Canadá: a possibilidade de configurar uma cidadania congregativa para além dos direitos tradicionais. *Interfaces Brasil/Canadá*, Rio Grande, nº5.189-210..

- Niedomysl, T. (2010). Towards a conceptual framework of place attractiveness: a migration perspective. *Geografiska Annaler: Series B, Human Geography*, 92 (1), 97-109.
- Organização Mundial de Saúde (2002). Active ageing, a policy framework. Retirado em http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf. Acedido a 22 de junho de 2015.
- Organização Pan-Americana da Saúde. (2005). *Envelhecimento activo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da saúde
- Padilla, B. & Ortiz, A. (2012). Fluxos migratórios em Portugal: Do boom migratório à desaceleração no contexto de crise. Balanços e desafios. *Revista Interdisciplinar da Mobilidade Humana – REMHU-*, 39, 159-184.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Paul, C. & Fonseca, A. M. (2005). Envelhecer em Portugal. Lisboa: *Climpsi editores*
- Paúl, C. (2005). Envelhecimento Ativo e redes de suporte social. *Sociologia*, 15, 275-287.
- Pires, R. P., Pereira, C., Azevedo, J.& Ribeiro, A. C. (2014). Emigração Portuguesa. *Relatório Estatístico 2014*. Lisboa: Observatório da Emigração e Rede Migra, Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL)
- PRI Project (2004). *A life-course approach to social work policy analysis*. Draft Discussion Paper. Ottawa: Author.
- PRI Project (2005). *Encouraging choice in work and retirement: Project Report*. Ottawa: Author.
- Quivy, R.e Campenhoudt, L. (1998). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Rabaça, C. e Cunha, P. (2007). Algumas perspetivas sobre imigração: da imigração económica à integração social. *Revista Antropológica*, 10, 299-322.
- Rosa, M. .J. V. & Chitas, P. (2013). *Portugal e a Europa: os números*. Lisboa: FFMS.
- Rosa, M. J. V. (2012). *O Envelhecimento da sociedade portuguesa*. Lisboa: FFMS.
- Rosa, V. P. & Roma, J. (2002) Emigração e saúde: um estudo de portuguesas reformadas em Ottawa-Canadá. *Antropológicas*, (6), 139-155.
- Rowe J, Khan R. (1998). *Successful ageing*. NewYork: DTP Health.
- Sampieri, R. H., Collado, C. H., & Lúcio, P. (2006). *Metodologia de pesquisa* (3ª ed.). São Paulo: McGraw-Hill

- Schneider, R. H. & Irigaray T. Q. (2008). O envelhecimento na atualidade: aspetos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de psicologia Campinas* 1 25(4), 585-593.
- Sertório, L. B., e Santos, M. D. O. (2010). Relações entre trabalho, educação, gênero e migração. *VIII SEMINÁRIO DO TRABALHO. Trabalho, educação, políticas sociais no século XXI, Marília, SP, UNESP.*
- Soares, W. e Nascimento Rodrigues, R. (2005). Redes Sociais e conexões prováveis entre migrações internas e internacionais de brasileiros. *São Paulo em Perspectiva*, 19(3) 64-76.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0102-88392005000300006>.
- Stella-Antônio (2013). Das políticas sociais da velhice à política social de envelhecimento. In M. I. Carvalho (Coord). *Serviço social no envelhecimento*, ,81-103. Lisboa: Pactor
- Warnes, T. (2010). Migration and Age. In D. Dannefer & C. Phillipson (Eds.). *The Sage Handbook of Social Gerontology* (pp.389-404). Los Angeles: Sage.

Anexo

Protocolo de recolha de dados

CONSENTIMENTO INFORMADO

Envelhecimento, emigração e participação social

Nome do participante: _____

O presente estudo insere-se no âmbito do Mestrado em Gerontologia Social tem por objetivo analisar a experiência de envelhecimento de portugueses a residir no Canadá. Para participar neste estudo, irei colocar-lhe algumas questões sobre a sua experiência no Canadá. A sua colaboração é muito importante.

Tenho conhecimento de que os objetivos deste trabalho, para o qual fui convidado(a) a participar, foram delineados pela equipa do Mestrado de Gerontologia Social da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Compreendi que a minha participação é voluntária e que os dados que eu fornecer serão mantidos confidenciais, sendo utilizados apenas para os fins deste trabalho. Sei como é importante a minha participação neste estudo.

Dou o meu consentimento informado de livre vontade para participar neste trabalho, sabendo que poderei desistir em qualquer momento, se assim o entender.

Data ___/___/___

Assinatura do Participante: _____

Contacto _____:

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO E PARTICIPAÇÃO SOCIAL

A – Caracterização sociodemográfica.

1. Sexo:

- a) Feminino
- b) Masculino

2. Idade _____

3. Habilitações literárias:

- a) Analfabeto
- b) Sabe ler/escrever
- c) Escolaridade Obrigatória
- d) Ensino Secundário
- e) Licenciado
- f) Outro _____

4. Estado Civil

- a) Solteiro
- b) Casado /União de facto
- c) Divorciado
- d) Viúvo

5. Residência

- a. Família Nuclear
- b. Família alargada
- c. Reside sozinho/a
- d. Outro

6. Tem filhos? Sim Quantos? _____
Não

B – Associativismo.

7. O que faz nos seus tempos livres? _____

8. Faz parte de que associação? _____

9. Assinale os motivos que o levaram a frequentar esta Associação/Instituição?

- a) Falta de apoio familiar
- b) Transferência doutra instituição
- c) Vontade pessoal
- d) Outra _____

10. Considera-se uma pessoa bem integrada neste país?

Sim Não

11. Sente que faz parte da comunidade portuguesa?

- e. Sim
- f. Não

12. Se sim, dê-me alguns exemplos que ilustrem a pertença a essa comunidade. _____

13. Frequência das relações com os amigos

- g. Diárias
- h. Até quatro vezes por semana
- i. Uma vez por semana
- j. Uma vez por mês
- k. Sem relação

14. Qualidade de relações com amigos

- l. Muito boa
- m. Boa
- n. Razoável
- o. Má
- p. Muito Má

15. Frequência das relações com a família

- q. Diárias
- r. Até quatro vezes por semana
- s. Uma vez por semana
- t. Uma vez por mês
- u. Sem relação

16. Qualidade de relações com a família

- v. Muito boa
- w. Boa
- x. Razoável
- y. Má
- z. Muito Má

17. Envolveu-se ativamente nas associações da comunidade?

Sim

Não

17.1. Se sim, quais? _____

17.2. Se sim, de que forma? _____

18. Considera-se uma pessoa bem integrada neste país?

Sim Não

19. O que faz nos seus tempos livres? _____

C - Questionário específico.

20. Em que ano emigrou para o Canadá? _____

21. Depois de ter chegado ao Canadá mudou de zona de residência? _____

22. Em termos de trabalho/atividade profissional qual foi a sua principal ocupação desde que veio para o Canadá? _____

PROTOCOLO DE ENTREVISTA

Ao longo desta entrevista, vamos falar sobre a sua experiência como emigrante aqui no Canadá. Tanto quanto possível gostava que recordasse comigo o seu percurso desde que cá chegou até à atualidade.

- 1- Fale-me acerca da sua chegada ao Canadá. Em que altura foi? Quem o chamou, ou veio por iniciativa própria? Como foram esses primeiros tempos? Lembra-se de alguma situação ou acontecimento que possa ilustrar esta fase inicial?
- 2- Depois desta fase inicial de adaptação, o que aconteceu? Começou a trabalhar? Arranjou casa? Como é que começou a organizar a sua vida? Dê-me alguns exemplos dessa fase da sua vida.
- 3- Apesar dos anos, por que motivo ainda continua a viver cá? O que o fez ficar?
- 4- Quando na Europa se olha para o Canadá ficamos com a ideia que este é um bom país para envelhecer. O que pensa acerca disto? Quais são os apoios do governo do Canadá previstos para os emigrantes / pessoas à medida que envelhecem?
- 5- Olhando para a sua experiência passada de emigrante, como avalia a sua integração neste país. Fale-me um pouco da sua experiência em termos políticos/cívicos, sociais, culturais, outros?
- 6- Para finalizar esta entrevista, é capaz de me dizer o que é para si ser um emigrante mais velho neste país?