



**X Congresso Português de Sociologia**  
*Na era da “pós-verdade”? Esfera pública, cidadania e qualidade da democracia no Portugal contemporâneo*  
Covilhã, 10 a 12 de julho de 2018

**Secção/Área temática / Thematic Section/Area:**  
Dinâmicas Populacionais, Gerações e Envelhecimento

**“Envelhecer em Meio Rural. O caso da freguesia de Fajão”<sup>i</sup>**

**BENTO, Joana Patrícia Monsanto**

joana\_bento\_88@hotmail.com

**MOREIRA, Maria João Guardado**

Age.Comm - Instituto Politécnico de Castelo Branco

mjgmoreira@ipcb.pt

**Resumo / Resumen / Abstract / Résumé**

As alterações do perfil demográfico da população portuguesa, ao longo das últimas décadas, têm-se traduzido no progressivo envelhecimento da sua estrutura etária, aumento da esperança média de vida e diminuição dos níveis de fecundidade e de mortalidade. Neste artigo partimos dos dados do estudo realizado a 76 indivíduos residentes na Freguesia de Fajão (concelho de Pampilhosa da Serra), que teve como principal objetivo conhecer as condições de envelhecimento em meio rural, ao nível do isolamento e solidão dos idosos, bem como, a sua perceção sobre o suporte social. Os resultados obtidos permitem-nos inferir que os inquiridos apresentam baixos níveis de solidão, bem como níveis moderados em todas as dimensões na escala de satisfação com o suporte social.

Palavras-chave<sup>ii</sup>: Envelhecimento; Meio Rural; Solidão; Suporte Social.

XAPS - 68463





## **Introdução**

O despovoamento das zonas rurais e o aumento da esperança média de vida têm acentuado o aumento da população envelhecida originando uma maior preocupação com o nível do isolamento e solidão das pessoas idosas, bem como, com o seu suporte social.

O desenvolvimento de uma sociedade onde o envelhecimento possa ser vivido com maior qualidade de vida poderá ser condicionado pelo isolamento e solidão. Ao longo da vida, todos os indivíduos dependem de um grupo social para sobreviverem e não se sentirem sós. Cada indivíduo, ao longo da sua vida vai procurar a composição da sua própria identidade e maneira de ser ao grupo a que pertence, sendo esta a fonte dos modelos de valores e dos comportamentos.

É nesta ótica que Neto (2000) afirma que a solidão é uma experiência comum no ser humano, levando este a procurar algo que o complete mais. O sentimento da vida não é encontrado quando se permanece sozinho, pois o ser humano necessita de interagir em grupo para se sentir verdadeiramente completo.

As redes de suporte social são muitas vezes frágeis e escassas, muitas vezes devido ao fraco suporte familiar em que uma grande parte dos idosos vive. No que se refere ao meio rural, estas redes têm de algum modo visibilidade, pois muitas vezes o vizinho é o contacto mais permanente de que os mais velhos dispõem. A entajuda altera-se por dificuldades funcionais, pois, a maioria dos idosos que prestam apoio a outros idosos vive em situações semelhantes, existindo assim uma troca de vivências e partilhas conjuntas de solidariedade entre os habitantes.

Com este estudo pretendeu-se verificar o nível de solidão sentida pelos idosos da Freguesia de Fajão e a sua satisfação para com o suporte social. Para tal colocaram-se as seguintes perguntas de investigação: Quais serão as condições de vida dos idosos da freguesia de Fajão? Será que estão satisfeitos com as suas redes de suporte social? Estes idosos vivem o seu processo de envelhecimento com um sentimento de solidão?

A estrutura deste artigo encontra-se dividida da seguinte forma: enquadramento teórico, tendo sido construído um quadro conceptual em torno da problemática de investigação, tendo-se abordado temas considerados pertinentes para a análise desta problemática. Aborda-se o envelhecimento demográfico em Portugal, o envelhecimento em meio rural, bem como, a solidão, fazendo ainda referência ao suporte social. Metodologia - destina-se ao estudo empírico, que integra a

caracterização sociodemográfica do concelho onde foi feito o estudo, bem como a problemática identificada, os objetivos da investigação, as hipóteses, o tipo de estudo e a sua população, instrumentos de recolha de dados. Além disso, apresentam-se também o tratamento e análise dos dados. Apresentação dos resultados e conclusões obtidas com a realização do estudo, sendo feita uma reflexão a nível global, fazendo-se também algumas recomendações.

## **Enquadramento teórico**

### **Envelhecimento Demográfico em Portugal**

Em Portugal, à semelhança do que acontece no resto do mundo, o envelhecimento não atinge as diversas regiões do território de forma homogénea.

De acordo com os resultados dos censos 2011, a região do Centro e do Alentejo são as regiões mais envelhecidas do país, com índices de envelhecimento de 163 e 178, respetivamente (INE, 2012a). Segundo os dados da Pordata (2017), na região do Centro são os concelhos de Vila Velha de Rodão com 788.4, Penamacor com 619.4, Oleiros com 606.6, Almeida com 577.2 e Pampilhosa da Serra com 556.2 os concelhos com índices de envelhecimento mais elevados. Este processo de envelhecimento está relacionado com as melhorias das condições de vida, bem-estar e de saúde, verificando-se assim, uma diminuição da mortalidade e um aumento da esperança média de vida. Nas regiões do interior há ainda que acrescentar os impactos dos movimentos migratórios dos anos 60 do século passado que esvaziaram estas regiões de população em idade ativa, com efeitos não apenas na estrutura etária, como nos níveis de fecundidade.

### **Envelhecimento em Meio Rural**

Encontrar uma definição para “idosos rurais” não é consensual, frequentemente utiliza-se esta expressão para denominar diversas situações, que vão desde idosos residentes em zonas não urbanas, ou até mesmo em pequenas povoações com menos de 2500 habitantes, ou residentes em pequenas comunidades, nas quais a maioria dos seus habitantes vive ou viveu da agricultura em propriedades mais ou menos isoladas (Paúl & Fonseca, 2005:98).

O decréscimo da natalidade, o aumento da esperança de vida e os movimentos migratórios, têm desempenhado um papel importante para o aumento da população idosa e o despovoamento do mundo rural (Melo & Neto, 2003:108).

O modo como se envelhece em parte é determinado pelo contexto social, ou seja, as alterações físicas, psicológicas e sociais que surgem com o processo de envelhecimento, podem ser reduzidas ou aumentadas pelo contexto em que o idoso se insere. As características ambientais podem atuar como obstáculos, ou até mesmo como facilitadoras de determinados comportamentos, dependendo das características de cada sujeito específico. Lawton (1989 citado em Teixeira, 2010:15) afirma ainda que, de uma maneira global, o ambiente rural fomenta menos pressão sobre os idosos (a confusão nas ruas é pouca, roubos e agressões são raros ou inexistentes, e o sentimento de segurança é maior). Muitos dos idosos que aqui habitam continuam a cuidar dos seus animais e dos seus terrenos, mantendo-se ativos e habilitados até que a força física o possibilite.

Muitos são os mitos existentes relativamente à vivência de idosos residentes em meio rural. Krouts e Coward (1988 citado em Paúl & Fonseca, 2005:98 e 99) enumeram os seguintes mitos: reformam-se em pequenas comunidades campestres, onde os esperam anos de felicidade e pequenas preocupações ou cuidados; têm um forte apoio de redes familiares que estão sempre disponíveis para lhes prestar cuidados apropriados quando precisam; têm elevados níveis de saúde e satisfação; vivem em comunidades solidárias, que se preocupam especialmente com as necessidades dos idosos; têm pouca necessidade de serviços de apoio; embora não sejam ricos, conseguem suprir as suas necessidades de forma confortável porque os custos de vida do campo são mais baixos; são muito semelhantes enquanto pessoas e relativamente ao ambiente em que vivem.

Os habitantes de meios rurais deparam-se com imensas necessidades que não são satisfeitas, como por exemplo a ausência de serviços sociais e de saúde, de transportes, apresentam dificuldades económicas evidentes para aceder a serviços e equipamentos afastados da sua área de residência; a migração das zonas rurais para as zonas urbanas despovoou as comunidades rurais e afastou potenciais cuidadores familiares. Estas alterações, levam à existência, de uma dupla ou tripla sobrecarga da condição do idoso, ou seja, vive-se em zonas fracamente povoadas e com poucos recursos, a que se associam ainda por vezes problemas de saúde, solidão e ainda escassos rendimentos. (Paúl & Fonseca, 2005:99). Segundo os mesmos autores, em

Portugal, estas comunidades enfrentam fortes desvantagens, principalmente nas áreas da saúde, habitação, rendimento e acesso a serviços.

De acordo com Paúl & Fonseca (2005:99) o interior de Portugal, na sua maioria, é uma zona envelhecida e pouco povoada, onde os mais novos saíram sobretudo a partir da década de 60, para as zonas urbanas e até mesmo para o estrangeiro, numa perspetiva de melhor futuro ficando as aldeias povoadas de idosos.

Nem todas as situações relatadas anteriormente são presentes ou se manifestam no meio rural. A autora Zaida Azeredo (2011:37), refere que nos meios rurais um dos fatores que pode ser considerado fator de coesão social, é o facto de as aldeias constituírem um conjunto de edifícios dissociados espacialmente uns dos outros, tendo na proximidade o terreno de cultivo que facilmente é alcançado pelos seus habitantes, cuja atividade dominante é a agricultura. Esta é uma atividade que além de fazer com que o idoso se mantenha ativo, ainda incentiva a sociabilidade, ou seja, é uma atividade que permite aos idosos uma participação ativa na comunidade.

Alguns dos idosos que habitam no meio rural, manifestam um grande nível de autonomia, o que poderá estar associado à vida mais ativa que alguns têm, pois muitos possuem pequenas hortas que lhes dão produtos agrícolas e muitos deles ainda possuem pequenos quintais para a criação de animais.

Rowles (1984, citado por Sequeira e Silva, 2002:510) defende que os meios rurais são contextos privilegiados de envelhecimento, destacando as seguintes vantagens: o contexto físico dos meios rurais permanece estável durante longos períodos de tempo, sendo as mudanças implementadas de forma lenta e gradual, o que possibilita às pessoas maior familiaridade com o meio; o próprio ritmo de vida é mais lento, e assim mais favorável aos idosos cujo tempo de reação possam ser lentificados, proporcionando maior inclinação do que para as trocas sociais rápidas e fragmentadas; maior estabilidade populacional, proporcionando a manutenção dos laços afetivos, maior contacto e maior rede de vizinhança, o que dita maior apoio prático, emocional e psicológico. Neste sentido, o mesmo autor, afirma que o mais importante de residir em meio rural é o sentido de identidade e o sentimento de ser-se conhecido. Os domínios rurais podem constituir-se como ambientes privilegiados pela promoção de redes de relação em que cada indivíduo conhece os nomes, vida, saúde dos outros membros da comunidade, reduzindo o potencial perigo de anonimato ou até mesmo no esquecimento.

No que se refere a atitudes e percepções, Garcia (1997, citado em Barbosa & Lobo, 2011:513) menciona que os idosos rurais têm uma grande preocupação com o seu estado de saúde/ doença, possivelmente devido à pouca assistência que recebem, mas sentem-se mais satisfeitos com o meio onde vivem e com as relações sociais que estabelecem, pois são intensas.

Paúl et. al. (2005) elaboraram um estudo onde avaliaram a satisfação e qualidade de vida dos idosos de meio rural e de meio urbano. Nesse estudo, os autores verificaram que os idosos de meio rural apresentavam uma percepção mais positiva do suporte social recebido e uma rede de familiares e amigos mais alargada do que os idosos de meio urbano.

Em outro estudo, Paúl, Fonseca, Martins e Amado (2003), pretendiam conhecer o envelhecimento em diferentes contextos, analisar as diferenças relativamente ao comportamento autónomo, relações sociais, satisfação psicológica e auto percepção da saúde em geral e qualidade de vida, para além de contribuírem para o estabelecimento de políticas sociais para os idosos. Aqueles autores concluíram que as duas populações, rural e urbana, manifestaram diferenças nas características sociodemográficas, ao nível da autonomia, na rede social de apoio, no sentimento de ansiedade e atitudes face ao próprio envelhecimento. No entanto, mostraram semelhanças quanto ao sentimento de solidão, perspetiva negativa da saúde e qualidade de vida. Nas diferenças encontradas entre as duas populações, verificou-se um maior nível educacional e financeiro nos idosos que residem em meio urbanos; quanto à população que reside em meio rural, registaram um maior nível de autonomia, uma rede social mais alargada e um menor sentimento de ansiedade (Paúl, Fonseca, Martins, & Amado, 2003). Os idosos rurais obtiveram, assim, uma condição superior face ao envelhecimento bem-sucedido, manifestando-se como sendo mais ativos. Apesar de não serem tão participativos quanto os idosos de meio urbano, acabam por manter o mesmo nível de participação social que manifestaram ao longo do seu ciclo de vida. Além disso, muitos destes idosos sempre se dedicaram à agricultura, continuando a desempenhar esta prática mesmo na idade avançada. De facto, alguns estudos (Melo e Neto, 1999; Sequeira e Silva, 2003) sugerem que a grande desigualdade encontrada entre o meio rural e urbano deve-se à presença da prática agrícola em meio rural. A prática agrícola, enquanto atividade desenvolvida, permite aos idosos rurais manterem-se ativos fisicamente, ao mesmo tempo que lhes permite manter uma participação ativa na comunidade. Além disso, sustenta o

sentimento de competência e de utilidade, essenciais à promoção da satisfação de vida (Tavares, 2012:26).

### **A Solidão**

A solidão é um fenómeno complexo e subjetivo que facilmente pode ser confundido com isolamento, abandono, incomunicação, depressão, problemas de saúde entre outros. O seu conceito é tão vago que se reveste de muitos significados.

Cada pessoa perante cada situação exposta, analisa o seu estado de solidão. Importa defender que o significado da solidão não é o mesmo para todas as pessoas, pois, cada um lhe atribui o seu próprio significado. A solidão pode ser entendida como necessária, desejada e procurada, noutras como um vazio, ou como falta de algo (Silva, 2012:3).

Segundo Neto (2000:315) a solidão constitui um lado perturbante da atração. O autor afirma ainda que se trata de uma experiência dolorosa que se tem quando as relações sociais não são adequadas. Para Fernandes (2007:31) nesta definição estão submersas duas componentes importantes: a procura de algo que combata a solidão, ou seja, um complemento que dê sentido à existência e à vida, e a quantidade e a qualidade das relações sociais estabelecidas.

Solidão e isolamento não são sinónimos, pois passar tempo sozinho não significa solidão, os indivíduos podem ser felizes estando sós. Por outro lado, quando se sentem sozinhos, o diagnóstico de solidão é possível. O isolamento pode influenciar o aparecimento da solidão.

Holmes (citado por Hess, 2004 em Coimbra 2008:13) faz distinção entre solidão e isolamento. A solidão implica uma perceção de falta e um sentimento de ansiedade face a esse vazio, enquanto que o isolamento pode ser uma escolha, uma forma de estar livre de tensão. O isolamento refere-se a ter poucos contactos com a família e amigos. Sofrer de solidão é ter um sentimento, não desejado de perda de companhia. O isolamento é objetivo, enquanto a solidão é subjetiva.

De acordo com Neto (2000), a solidão resulta não apenas de fatores situacionais e fatores temporais, mas também das características individuais, como a timidez, a depressão, a autoestima, o autoconceito e as habilidades sociais. São exemplos de fatores situacionais a diminuição de contacto social, o estatuto social, a perda

relacional, as redes sociais desajustadas, as situações novas, os entraves indiretos ao contacto social e o fracasso.

Quando uma pessoa se sente sozinha, experiência angústia, insatisfação e exclusão. Tal não significa que se sinta a solidão sempre do mesmo modo, pois diferentes pessoas, perante diferentes situações, podem experienciar diferentes sentimentos de solidão.

Barreto (1984, citado por Marques & Barbosa, 2003:2) refere que os níveis mais elevados de solidão são mais visíveis nas classes mais baixas por existirem poucos interesses específicos, bem como, uma baixa capacidade de ocupação em atividades de satisfação pessoal. Este facto poderá estar relacionado com a sua fraca ou inexistente instrução escolar, bem como, com a falta de experiência anterior em atividades de ocupação de tempos livres.

A solidão inclui um desejo do passado, frustração com o presente e medos acerca do futuro. Mesmo em pessoas que não passaram pela experiência da perda do cônjuge, a solidão pode aparecer associada a vários sentimentos.

A solidão é, pois, influenciada por determinantes sociais pessoais e situacionais. Entende-se que a solidão tem muitos significados que derivam da forma como cada pessoa diante de cada situação avalia o seu estado de solidão e de modo como lida com a mesma.

## **Suporte Social**

Foi a partir de meados da década de 70 que o conceito de suporte social começou a ter alguma evidência na literatura, abrangendo contribuições tanto da psicologia, como noutras áreas relacionadas.

Existem várias definições de suporte social. Cobb (1976 citado por Ribeiro, 1999:547) define o suporte social como a informação pertencente a três classes: a informação que conduz o sujeito a acreditar que é amado e que as pessoas se preocupam com ele; a que leva o sujeito a acreditar que é apreciado e que tem valor; e a que conduz a pessoa a crer que pertence a uma rede de comunicação e de obrigações mútuas.

O suporte social é geralmente definido como a existência, ou a disponibilidade, de pessoas em que se confia, as quais se preocupam com a pessoa, a valorizam e amam (Sarason, Levine, Basham, & Sarason, 1983).

Thoits (cit. em Barrón, 1996) por sua vez, refere que o suporte social corresponde ao grau em que as necessidades básicas do indivíduo (necessidades de afiliação, afeto, pertença, segurança, identidade e aprovação) são satisfeitas através da interação com os outros e dos apoios recebidos, designadamente apoio socio emocional, apoio em relação à família ou ao trabalho e apoio económico (Nunes, 2010).

O conceito de suporte social diz respeito às funções desempenhadas por um grupo de familiares, amigos, vizinhos, entre outros a favor de um indivíduo em caso de necessidade, sobretudo ao nível de cuidados de saúde, trabalhos domésticos, ajuda a nível de higiene e ajuda financeira. É um processo promotor de assistência e ajuda através de fatores de suporte que facilitam e asseguram a sobrevivência dos indivíduos (Martins, 2005).

Segundo autor Silverman (citado por Morgan, 2002) o suporte social implica *feedback*, continuidade e conexão, deve ser fornecido conscientemente de modo a possibilitar reconhecimento, por parte da pessoa que o recebe, de que ela é parte da comunidade que faculta esse mesmo suporte. (Leite, 2014:34)

Thoits (1982), define suporte social em função do grau de satisfação das necessidades sociais básicas obtido através da interação com os outros. Estas necessidades incluem afeto, estima, pertença, identidade e segurança e são satisfeitas através da ajuda emocional e instrumental, sendo que a primeira engloba a compreensão, o afeto e a estima, já a segunda engloba o aconselhamento, a informação e a assistência material (Ornelas, 1994).

Deste modo, o suporte social pode ser medido pela interação social, a partir do envolvimento das pessoas, não só no meio familiar como também nos grupos comunitários, instituições, associações, centros sociais e paróquias, relações íntimas e pessoais, através de laços afetivos e emocionais que são estabelecidos.

Diferentes autores fazem a distinção entre três tipos de suporte social: o suporte emocional (diz respeito a condutas que fomentam sentimentos de bem-estar afetivo, como por exemplo, existência de pessoas disponíveis para ouvir o sujeito, conversar com ele, transmitir-lhe confiança); suporte social material e instrumental (caracteriza-se por ações ou materiais proporcionados por outras pessoas e que servem para resolver problemas práticos e/ ou facilitar a realização de tarefas no quotidiano, por exemplo, apoio nas tarefas domésticas, medicamentos, dinheiro); suporte de informação (refere-se ao processo através do qual as pessoas recebem informações ou

orientações relevantes que as ajuda a compreender o seu mundo e/ ou ajustar-se às alterações que existem nele) (Martins, 2005).

De acordo com Dunst e Trivette (1990, citado por Ribeiro, 1999) o suporte social tem cinco componentes que estão interligados. Os componentes identificados por estes autores são: (1) componente constitucional - inclui as necessidades e a congruência entre estas e o suporte existente; (2) componente relacional - estatuto familiar, estatuto profissional, tamanho da rede social, participação em organizações sociais; (3) componente funcional - suporte disponível, tipo de suporte de qualidade e quantidade do apoio; (4) componente estrutural - proximidade física e psicológica, frequência de contactos, nível da relação, reciprocidade e consistência; (5) componente satisfação - utilidade e ajuda fornecida. Por sua vez, Weiss (citado por Ribeiro, 1999) refere que o suporte social possui seis dimensões, sendo elas: intimidade, a integração social, o suporte afetivo, o mérito, a aliança e a orientação. Os autores Dunst e Trivette (1990) defendem como dimensões do suporte social, o tamanho da rede social, o tipo e a qualidade do suporte, a congruência, a utilização dada pelo indivíduo ao suporte social, a dependência, a reciprocidade, a proximidade e a satisfação.

Serra (1999, citado por Martins, 2005) diferencia com base em vários autores, seis tipos de funções do suporte social, nomeadamente: apoio afetivo – contribui para que o indivíduo se sinta estimado e aceite pelos outros, além dos seus defeitos, erros, limitações, o que contribui para a melhoria da autoestima; apoio emocional – remete para os sentimentos de apoio e segurança recebidos, que ajudam o indivíduo a ultrapassar os problemas; apoio perceptivo – ajuda o indivíduo a reavaliar o seu problema, a dar-lhe outro significado e a estabelecer objetivos mais realistas; apoio informativo – refere-se a informações e conselhos que auxiliam o sujeito na compreensão de situações complexas, facilitando na toma de decisões; apoio instrumental – refere-se ao auxílio objetivo que a pessoa recebe (ajuda material ou de serviços) que contribui para a resolução de problemas; apoio de convívio social – remete para o convívio através de atividades de lazer/ cultura, que ajuda a avaliar as tensões, fazendo com que o indivíduo participe, se sinta integrado em determinada rede social e não se isole.

## **Metodologia**

Do ponto de vista metodológico para este trabalho de investigação optou-se por um estudo de carácter quantitativo, transversal, descritivo e correlacional.

A recolha de dados foi realizada nas diferentes localidades da freguesia de Fajão, entre junho e dezembro de 2015.

Os objetivos que definimos foram os seguintes:

- Caracterizar as condições do envelhecimento num território específico;
- Averiguar a perceção de solidão dos idosos;
- Analisar o impacto da solidão nos idosos;
- Identificar as redes de suporte social que estes têm;
- Identificar a satisfação dos idosos com o seu suporte social.

A população-alvo estudada foi escolhida de forma propositada e intencional, obedecendo aos seguintes critérios de inclusão: ter idade cronológica igual ou superior a 65 anos, residir na Freguesia de Fajão, não estar institucionalizada, ter capacidade e aceitar responder às questões formuladas. Foram excluídos os idosos que apresentavam evidentes estados demências, ou que não conseguiam responder com autonomia à totalidade das questões.

Deste modo, a população é composta por um universo de 76 indivíduos, sendo que 45 pertencem ao sexo feminino e 31 ao sexo masculino. Verifica-se uma média etária de 76 anos, tendo o mais novo 65 anos de idade e o mais velho 96 anos de idade.

Os instrumentos de recolha de dados utilizados neste estudo, constaram da aplicação de um inquérito por questionário com respostas fechadas e duas escalas de avaliação, a Escala de Solidão da UCLA adaptada para a população portuguesa da original *Revised UCLA Loneliness Scale*, de Russell, Peplau e Cutron (1980, citado por Neto, 1989) e a Escala de Satisfação com o Suporte Social desenvolvida e validada por Ribeiro (1999).

De forma a sistematizar e organizar os dados recolhidos, recorreu-se à estatística descritiva. Para a análise e tratamento de dados recorreu-se a um programa de análise estatística, Statistical Program for Social Sciences (SPSS) versão 2.1. através do qual realizamos a análise estatística descritiva, utilizando as medidas de tendência central: média ( $\bar{x}$ ), desvio padrão e medidas de dispersão (DP), amplitude para as variáveis quantitativas contínuas e frequências relativas para as variáveis nominais e ordinais (%). No decorrer do estudo foram efetuados testes à normalidade para tomar a decisão prévia quanto ao uso de testes paramétricos ou não paramétricos. Deste modo, e tendo em conta que a população apresenta uma dimensão superior a 30 indivíduos e que todas as pontuações totais apresentam uma distribuição normal, foram utilizados testes paramétricos no estudo, entre os quais o *teste t de Student*, que é utilizado para verificar se

existem diferenças estatisticamente significativas entre as médias de dois grupos independentes, e para a comparação múltipla de médias recorremos ao teste ANOVA.

### **Apresentação dos Resultados**

Começando pela caracterização sociodemográfica dos idosos que participaram neste estudo, pode verificar-se que participaram 76 idosos, sendo 45 do sexo feminino e 31 do sexo masculino.

**Quadro I– Distribuição dos dados relativamente à idade dos idosos em função do sexo**

<b>Sexo</b>	<b>Idade</b>					
	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Máx</b>	<b>Média</b>	<b>Dp</b>	<b>%</b>
<b>Homem</b>	31	65	95	75.97	8.666	40,8
<b>Mulher</b>	45	65	96	76.11	7.883	59,2
<b>Total</b>	76	65	96	76.05	8.155	100,0

Verifica-se também que a idade oscila entre o valor mínimo de 65 anos de idade e um valor máximo de 96 anos, correspondendo a uma média de 76,05 anos.

Analisando as estatísticas relativas à idade, em função do sexo, verifica-se que a média de idades para o sexo feminino ( $\bar{x}= 76,11$ ) é ligeiramente superior à do sexo masculino ( $\bar{x}= 75,97$ ), apresentando os grupos uma dispersão baixa.

**Quadro II– Distribuição dos dados relativamente ao estado civil dos idosos em função do sexo**

<b>Sexo</b>	<b>Estado Civil</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Homem</b>	<b>Solteiro</b>	1	3,2
	<b>Casado</b>	22	71,0
	<b>Divorciado</b>	2	6,5
	<b>Viúvo</b>	6	19,4
	<b>Total</b>	31	100,0
<b>Mulher</b>	<b>Solteiro</b>	7	15,6
	<b>Casado</b>	20	44,4
	<b>Viúvo</b>	18	40,0
	<b>Total</b>	45	100,0

A distribuição da população estudada permite verificar que o estado civil *casado* é o mais frequente, com uma percentagem de 71% para os homens e 44,4% para as

mulheres, seguindo-se a *viuvez* com uma percentagem de 19,4% para o sexo masculino e de 40% para o sexo feminino. Estes são valores que não surpreendem muito, atendendo à faixa etária em questão. Analisando o estado civil por sexo, constatamos que a distribuição se faz de uma forma similar, contudo de notar o predomínio de mulheres viúvas (40%), dados que estão em concordância com as características nacionais divulgadas.

**Quadro III– Distribuição dos dados relativamente às habilitações literárias dos idosos, por sexo**

Sexo	Habilitações Literárias	N	%
Homem	Analfabeto	3	9,7
	Sabe ler e escrever	5	16,1
	1º Ciclo (Antiga 4ª classe)	20	64,5
	2º Ciclo	2	6,5
	Curso Superior	1	3,2
	Total	31	100.0
Mulher	Analfabeto	11	24,4
	Sabe ler e escrever	21	46,7
	1º Ciclo (Antiga 4ª classe)	13	28,9
	Total	45	100.0

Analisando esta variável por sexo verificamos que existem algumas diferenças relevantes, sendo que 46.7% das mulheres diz saber ler e escrever, mas apenas 28.9% possui o 1º ciclo completo (antiga 4ª classe), contrastando com os 64.5 % dos homens que possui esta habilitação. Verifica-se ainda que não existe nenhuma mulher que com habilitação superior à referida anteriormente (1º ciclo), embora 6.5% dos homens tenham o 2º ciclo e 3.2% um curso superior.

**Quadro IV- Distribuição dos dados relativamente ao rendimento mensal em função do sexo**

Sexo	Itens	N	%
Homem	Entre 200 e 500€€	26	83,9
	Entre 500€ e 700€	4	12,9
	Entre 700€ e 1000€	1	3,2
	Total	31	100,0
Mulher	Entre 200 e 500€€	43	95,6
	Entre 500€ e 700€	2	4,4
	Total	45	100,0

Os dados sobre o rendimento mensal mostram que a maioria da população estudada (90,8%) auferem um valor entre 200€ e 500€, seguindo-se um pequeno grupo de 7,9% que auferem uma reforma entre 500€ e 700€ e, por fim, 1,3% que auferem um valor entre 700€ e 1000€. Analisando esta variável por sexo verificamos uma distribuição similar, muito embora exista uma percentagem de homens que tem reformas mais elevadas, sendo que 12,9% dos homens auferem reformas entre os 500€ e os 700€, ao passo que só 4,4% das mulheres auferem este valor. Existe ainda 3,2% dos homens a receberem reformas entre os 700€ e 1000€, mas nenhuma mulher a receber esse montante.

**Quadro V– Distribuição dos dados relativamente à coabitação dos idosos em função do sexo**

<b>Sexo</b>	<b>Itens</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Homem</b>	<b>Sozinho</b>	7	22,6
	<b>Com filho (s)</b>	1	3,2
	<b>Com cônjuge/ companheiro (a)</b>	22	71,0
	<b>Com outros familiares</b>	1	3,2
	<b>Total</b>	31	100.0
<b>Mulher</b>	<b>Sozinho</b>	15	33,3
	<b>Com filho (s)</b>	6	13,3
	<b>Com cônjuge/ companheiro (a)</b>	20	44,4
	<b>Com outros familiares</b>	4	8,9
	<b>Total</b>	45	100.0

Comparando os dados apresentados no quadro II (distribuição dos dados relativamente ao estado civil dos idosos em função do sexo) e no quadro V verificamos que maioria é casado (42 idosos) e vive com o cônjuge/ companheiro (56,6%), sendo que dos 8 solteiros, 2 divorciados e 24 viúvos, 28,9% reside sozinho e 9,2% reside com os filhos.

Avaliando a distribuição por sexo verificamos que existe uma maior percentagem de mulheres a viver sozinhas (33,3%), face ao número dos homens (22,6%), sendo que são também as mulheres que vivem em maior número com os filhos (13,3%), relativamente a (3,2 %) dos homens.

**Quadro VI– Distribuição dos dados relativamente aos sentimentos de solidão, segundo o sexo**

Sexo	Itens	N	%
Homem	Não	23	74,2
	Sim	8	25,8
	Total	31	100,0
Mulher	Não	19	42,2
	Sim	26	57,8
	Total	45	100,0

Relativamente a esta questão, 55.3% dos inquiridos responderam que não se sentem sozinhos, face a 44.7% que respondeu que se sentia sozinho. Perante estes resultados quisemos saber se existe diferença quanto ao sexo no que a esta questão diz respeito. Podemos verificar que são as mulheres que se sentem mais sozinhas no seu dia-a-dia (57,8%) quando comparamos com os homens (25.8%). De referir que 17.6 % dos inquiridos referem passar mais de 24h sozinhos, 26.5% entre 16h e 24h, 20.6% entre 8h e 16h e 35.3%, menos de 8h.

Quando confrontados com esta questão, “normalmente quem o costuma vir visitar?”, a maioria (78.9%) respondeu que são os filhos, seguidos de 11.8% que referiu outros familiares, 3.9% os vizinhos/ amigos e outros e apenas 1.3% referiu que ninguém o costumava visitar.

Os resultados relativos à frequência das visitas mostram que a grande maioria das respostas (85.5%) recai no item “apenas em épocas festivas” são visitados pelos familiares (filhos e outros)”, 6.6% no item “uma ou mais vezes por mês”, 3.9% no item “nunca” e 1.3% “, nos itens “uma ou mais vezes por semana” e “todos os dias”.

No que se refere à perceção de autonomia, quando analisamos a variável por sexo verificamos que são os homens que se consideram mais “autónomos” (80.6%) face a 77.8% das mulheres. Por outro lado, 19.4% dos homens consideram-se “parcialmente dependentes”, face a 15.6% das mulheres, havendo ainda 6.6% das mulheres que se consideram “completamente dependentes”, não havendo nenhum homem que tenha respondido este item.

**Análise dos Níveis de Satisfação dos Idosos com o Suporte Social**

No sentido de se conhecer a satisfação com o suporte social dos idosos estudados, aplicou-se a Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS) de Pais Ribeiro (1999),

que permite avaliar o suporte percebido (da família, amigos, intimidade e com as atividades sociais), partindo do pressuposto de que esta dimensão subjetiva é fundamental para o bem-estar e qualidade de vida dos idosos. Para isso, calculou-se a média e desvio padrão nos diferentes domínios propostos pelo autor e na escala global, conforme se apresenta.

**Tabela I- Análise descritiva dos Níveis de Satisfação dos Idosos com o Suporte Social**

Sexo	N	$\bar{x}$	Dp	Min.	Máx
<b>Homem</b>	31	40.74	6.245	30	63
<b>Satisfação com amizades</b>	31	13.69	4.94	8	24
<b>Intimidades</b>	31	11.16	2.02	7	16
<b>Satisfação com a família</b>	31	7.44	3.65	3	15
<b>Atividades Sociais</b>	31	8.24	3.92	3	15
<b>Mulher</b>	45	13.69	4.949	23	63
<b>Satisfação com amizades</b>	45	12.77	4.68	7	24
<b>Intimidades</b>	45	11.45	1.99	7	16
<b>Satisfação com a família</b>	45	7.06	3.45	3	15
<b>Atividades Sociais</b>	45	9.45	4.21	3	15
<b>Total</b>	76	40.62	6.951	23	63
<b>Satisfação com amizades</b>	76	13.32	4.834	7	24
<b>Intimidades</b>	76	11.28	2.004	7	16
<b>Satisfação com a família</b>	76	7.29	3.555	3	15
<b>Atividades Sociais</b>	76	8.74	4.057	3	15

Os dados referentes aos níveis de satisfação dos idosos com o suporte familiar revelam que os níveis de satisfação são moderados em todas as dimensões. Verificando-se, contudo, uma maior satisfação relativa ao item “*Satisfação com as Amizades*” (13,32), seguindo-se o item “*Intimidades*” (11,28), “*Satisfação com as Atividades Sociais*” (8,74) e com o valor mais baixo encontra-se o item “*Satisfação com a família*” (7,29).

Analisando a satisfação em função do sexo verificamos que os valores medianos são muito próximos em todos os itens.

### **Análise da Escala de Solidão**

A utilização da escala de solidão UCLA, adaptada para a população portuguesa por Neto (1989), que mede especificamente o nível de solidão auto-percecionado, mas de forma indireta. Para isso, calculamos a média e desvio padrão nos diferentes domínios e na escala global, conforme se apresenta.

Tabela II- **Análise descritiva da Escala de Solidão**

<b>ITENS</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>Dp</b>
<b>Questão 1</b>	1,8	0,943
<b>Questão 2</b>	2,3	1,033
<b>Questão 3</b>	1,9	0,819
<b>Questão 4</b>	2	0,973
<b>Questão 5</b>	1,9	0,943
<b>Questão 6</b>	2,4	1,224
<b>Questão 7</b>	2,6	0,981
<b>Questão 8</b>	2,2	0,773
<b>Questão 9</b>	1,8	0,855
<b>Questão 10</b>	1,8	1,124
<b>Questão 11</b>	2,2	1,024
<b>Questão 12</b>	1,9	1,145
<b>Questão 13</b>	1,7	0,929
<b>Questão 14</b>	1,8	0,800
<b>Questão 15</b>	2	1,045
<b>Questão 16</b>	2,1	0,941
<b>Questão 17</b>	1,6	0,730
<b>Questão 18</b>	1,62	0,765
<b>Total - ES UCLA</b>	35.72	13.3

As pontuações variam entre os 18 e 72, sendo que uma pontuação mais baixa refere menor existência de sentimentos de solidão e uma pontuação alta indicia a existência de sentimentos de solidão. Como podemos verificar pela tabela, o valor médio obtido nesta escala foi de 35.72, valor sugere um nível de solidão relativamente baixo, com um desvio padrão de 13.3.

### **Análise Inferencial**

Pretende-se verificar se existe associação entre a variável dependente “Satisfação com o Suporte Social”, as variáveis independentes e as variáveis sociodemográficas abaixo descritas. Para isso foram construídas quatro hipóteses de investigação:

**Hipótese 1: Existe relação entre o sexo, a satisfação com o suporte social dos idosos e o nível de solidão.**

Para testar esta hipótese recorreu-se à aplicação teste *t-student* para comparar as médias de duas amostras independentes.

Considerando os valores médios, verificamos que são as mulheres que possuem níveis de satisfação com o suporte social mais elevados em todas as dimensões, à exceção da dimensão “Intimidade” e da dimensão “Atividades Sociais”, onde o valor médio é ligeiramente mais baixo. No entanto não existe uma diferença significativa entre sexos nem no total do Escala de Satisfação com o Suporte Social nem no total da Escala de Solidão.

Estes dados não confirmam a hipótese formulada, ou seja, tanto os homens como as mulheres não se distinguem na variável satisfação com o suporte social.

**Tabela III- Relação entre o sexo, a satisfação do suporte social dos idosos e o nível de solidão**

Subescalas	Sexo		F	Sig	t
	Mulher	Homem			
	$\bar{x}$	$\bar{x}$			
<b>Satisfação com amigos</b>	13.32	12.77	0.485	0.488	-0.809
<b>Intimidades</b>	11.28	11,45	0.183	0.670	0.630
<b>Satisfação com a família</b>	7.29	7,06	0.346	0.558	-0.455
<b>Atividades Sociais</b>	8.74	9,45	0.566	0.454	1.280
<b>Total ESSS</b>	40.62	40,74	0.634	0.429	0.128
<b>Total ES</b>	35,72	32,77	0.108	0.743	-1.616

**Hipótese 2: Existe relação entre estado civil, a satisfação com o suporte social dos idosos e o nível de solidão.**

Pretendendo analisar a influência do estado civil sobre o suporte social, utilizou-se o teste *One-Way ANOVA* (análise de variância com um fator).

Face aos resultados obtidos podemos inferir que não existem diferenças estatísticas significativas no total da Escala de Satisfação com o Suporte Social. No entanto, existem diferenças nos resultados obtidos no total da Escala de Solidão, sendo que são os divorciados que dizem sentir mais solidão (42), seguidos dos viúvos (41.29), dos solteiros (38.75) e, por último, os casados (31.67). Os resultados obtidos permitem-

nos ainda verificar que os inquiridos casados e divorciados possuem níveis mais elevados de satisfação com o suporte social em todas as dimensões comparativamente com os solteiros e com os viúvos. Estes dados levam-nos a rejeitar a hipótese formulada.

Tabela IV– **Relação entre o estado civil, a satisfação com o suporte social dos idosos e o nível de solidão**

Subcategorias	Estado Civil				F	Sig
	Solteiro	Casado	Divorciado	Viúvo		
	$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\bar{x}$		
Satisfação com amizades	14	12.93	15.0	13.63	0.249	0.862
Intimidades	9.75	11.69	11.0	11.08	2.352	0.079
Satisfação com a família	7.38	7.26	10.50	7.04	0.575	0.633
Atividades Sociais	7.88	9.48	10.50	7.58	1.378	0.256
Total ESSS	39,00	41,36	47,00	39,33	1,145	0.337
Total ES	38,75	31,67	42,00	41,29	3.237	0.027

**Hipótese 3: A satisfação com o suporte social dos idosos e o nível de solidão varia com o seu rendimento mensal.**

Tendo em conta que os fatores económicos são determinantes na satisfação com a vida, tornou-se pertinente a análise da sua variância tendo para isso sido utilizado o teste *One-Way ANOVA*.

Os valores encontrados revelaram que, independentemente da situação económica do indivíduo, não existem diferenças na sua satisfação com a vida. Sendo que em todos os itens o valor de p não é significativo. (p>0.05): Satisfação com amizades p=0.53; Intimidade p=0.19; Satisfação com a família p=0,80; Atividades sociais p=0.12; Total ESSS p=0.73; Total ES p=0.13)

Assim, leva-nos uma vez mais a rejeitar a hipótese formulada, isto é, a situações económicas mais favoráveis não correspondem a níveis mais elevados de satisfação com a vida.

Tabela V– **Relação entre rendimento mensal, a satisfação com o suporte social dos idosos e o nível de solidão**

Subcategorias	Entre 200 e 500€	Entre 500 e 700€	Entre 700 e 1000€	F	Sig
	$\bar{x}$	$\bar{x}$	$\bar{x}$		
Satisfação com amizades	13.51	11.17	13.00	0,643	0.529
Intimidades	11.14	12.67	12.00	1,688	0.192
Satisfação com a família	7.38	6.50	6.00	0,230	0.795
Atividades sociais	8.46	10.83	15.00	2.218	0.116
Total ESSS	40.49	41.17	46.00	0.324	0.725
Total ES	36.71	26.33	24.00	2,122	0.127

**Hipótese 4: Existe relação entre o sentir-se sozinho no dia-a-dia, a satisfação com o suporte social dos idosos e o nível de solidão.**

Para testar esta hipótese recorreu-se à aplicação teste *t-student* para comparar as médias de duas amostras independentes.

Observando-se os resultados obtidos, constatou-se que, existem diferenças significativas na sua “satisfação com as amizades”; “satisfação com a família”; “atividades sociais” e total da “escala de solidão” em que os valores de  $p < 0.05$ .

Em cada dimensão, comparou-se ainda a média de dois grupos: os que responderam à pergunta “Sente-se sozinho no seu dia-a-dia” e os que responderam não.

Sendo que existem diferenças estatisticamente significativas relativamente à dimensão “satisfação com as amizades”. Os que se sentem sozinhos têm maior média (15,15) nesta dimensão do que os que não se sentem sozinhos (11,8).

Existe também diferenças estatisticamente significativas relativamente à dimensão “satisfação com a família” em que os que se sentem sozinhos no seu dia-a-dia têm uma média maior (9.06) e os que não se sentem sozinhos no seu dia-a-dia têm uma média mais baixa (5.86).

Na dimensão “atividades sociais” também existem diferenças estatisticamente significativas em que os que se sentem sozinhos no seu dia-a-dia apresentam uma média menor (6.21) relativamente aos que nesta dimensão, não se sentem sozinhos no seu dia-a-dia (10.79).

Uma diferença ainda maior, apresenta o total da “escala de solidão” em que a média é mais elevada nos que se sentem sozinhos no seu dia-a-dia (46.91) do que os que não se sentem sozinhos (26.21).

De referir que os participantes apresentam uma média mais elevada na dimensão “satisfação com amizades” e no “total da escala de solidão”.

Assim, leva-nos a aceitar a hipótese formulada, isto é, que existe relação entre o sentir-se sozinho no dia-a-dia, a satisfação com o suporte social dos idosos e com o nível de solidão.

**Tabela VI – Relação entre o sentir-se sozinho no dia-a-dia, a satisfação com o suporte social dos idosos e o nível de solidão**

<b>Subcategorias</b>	<b>Sente-se sozinho no seu dia-a-dia</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>Sig</b>	<b>t</b>
<b>Satisfação com amizades</b>	<b>Não</b>	11.83	0.002	-3.142
	<b>Sim</b>	15.15		
<b>Intimidades</b>	<b>Não</b>	11.67	0.059	1.921
	<b>Sim</b>	10.79		
<b>Satisfação com a família</b>	<b>Não</b>	5.86	0.000	-4.345
	<b>Sim</b>	9.06		
<b>Atividades sociais</b>	<b>Não</b>	10.79	0.000	5.890
	<b>Sim</b>	6.21		
<b>Total ESSS</b>	<b>Não</b>	40.14	0.511	-0.660
	<b>Sim</b>	41.21		
<b>Total ES</b>	<b>Não</b>	26.67	0.000	-10.040
	<b>Sim</b>	46.91		

### **Proposta de intervenção**

Tendo em conta os resultados obtidos no trabalho empírico, torna-se primordial perspetivar um projeto interventivo ao nível da problemática apresentada e da população em estudo. Deste modo, pretendeu-se delinear uma proposta de intervenção

que possa ser a mais adequada e que permita ir ao encontro da problemática identificada. Na sequência do programa já implementado pelo Município de Pampilhosa da Serra, pretende-se delinear um projeto que possa ser desenvolvido no âmbito deste “Observatório da 3ª Idade”. O objetivo desta proposta de intervenção é identificar as situações de isolamento e solidão dos idosos residentes no concelho, bem como, minimizar as situações de risco e exclusão social, através do conhecimento efetivo da população em causa e da implementação de programas de intervenção assentes nas especificidades e necessidades dos intervenientes.

Deste modo, os objetivos deste projeto passam por:

#### Objetivos Gerais

- ❖ Realizar visitas domiciliárias de acompanhamento e monitorização da situação a nível social e de saúde da população idosa;
- ❖ Diminuir situações de isolamento e solidão, bem como minimizar situações de risco e exclusão social;
- ❖ Melhorar a eficiência e eficácia do acompanhamento e assistência aos idosos em situação de isolamento;
- ❖ Promover o envelhecimento ativo e saudável unto dos idosos isolados.

#### Objetivos Específicos

- ❖ Criação de uma equipa técnica multidisciplinar composta por: técnico superior de serviço social, gerontólogo, enfermeiro, psicólogo e terapeuta ocupacional;
- ❖ Criação de uma equipa de voluntários;
- ❖ Criar uma base de dados com a identificação dos idosos do concelho de Pampilhosa da Serra que se encontrem em situação de isolamento e/ ou solidão;
- ❖ Implementar um Plano de Acompanhamento Individual, com base nos problemas diagnosticados a nível social e de saúde;
- ❖ Elaborar um plano de atividades com diferentes abordagens de intervenção.
- ❖

### **Metodologias de intervenção**

#### 1.ª Fase

- ❖ Identificação dos idosos com 65 e + anos, contando para isso com o apoio dos Presidentes de Junta e Técnicos dos Pontos+ <sup>iii</sup> e da GNR local,

atendendo a que são pessoas de referência e proximidade para os idosos e que lhes transmitem confiança;

- ❖ Priorização de casos de acordo com a(s) problemática(s) identificada(s);

- ❖ Elaboração de instrumentos da colheita de dados e de suportes de informação e avaliação;

### 2.ª Fase

- ❖ Realização de visitas domiciliárias e recolha de dados através do preenchimento de um inquérito por questionário;

### 3º Fase

- ❖ Identificação dos idosos que requerem maior intervenção sociocultural e psicológica;

- ❖ Visitas Domiciliárias Regulares (que serão complementadas com a elaboração de um relatório social);

- ❖ Implementação um Plano de Acompanhamento Individual aos idosos;

- ❖ Elaboração de um plano de atividades específicas, tendo em conta as necessidades individuais e especificidades dos idosos a intervencionar.

## **Conclusões**

O envelhecimento demográfico é uma realidade que está a marcar o século XXI um pouco por todo o mundo. Este trabalho permitiu verificar que o envelhecimento é um processo complexo e que a sociedade não está muito desperta para as mudanças que este pressupõe.

Este fenómeno trouxe consigo algumas modificações, nomeadamente no que diz respeito ao *status* do idoso e ao seu relacionamento com os outros. A crise de identidade, fruto da falta do papel social, outrora reconhecido ao idoso, leva a uma perda da sua autoestima, agravado pelas mudanças de papéis na família e no trabalho. A reforma traz muitas vezes consigo a ideia de que já lhes restam poucos anos de vida, devendo o mesmo estar preparado para não cair no isolamento.

Estas são algumas entre muitas outras perdas, que vão desde a condição económica, ao poder de decisão, perda de familiares, amigos, da independência e autonomia, diminuição dos contatos sociais, que se tornam reduzidos com o avançar da idade (Freitas, 2011:11 e 12).

O isolamento e a solidão nos idosos têm sido encarados como dois dos maiores problemas para as pessoas mais velhas. No entanto, algumas investigações demonstram que não existe relação direta entre o sentimento de solidão e as pessoas idosas. Existem sim, fatores a nível pessoal e social que contribuem para o isolamento e solidão, verificando-se uma maior vulnerabilidade dos idosos para com este sentimento.

O envelhecimento demográfico, não é por só em si um problema social. De facto, o que constitui o verdadeiro problema social é a ausência, insuficiência e inadequação de respostas, de variadíssima natureza, para enfrentar as necessidades dos idosos nos dias de hoje.

Atualmente, não se pode pensar na população idosa apenas com o objetivo de conseguir retardar o envelhecimento e aumentar o tempo de vida, mas sim, prolongar a duração da vida com qualidade e bem-estar.

A literatura tem apontado para o aumento do envelhecimento populacional, a implicação deste na escassez de apoios sociais e do crescente isolamento e solidão. Deste modo, tornou-se essencial este estudo, focando a perceção dos idosos relativamente à perceção do seu suporte social e solidão na freguesia de Fajão, a fim de posteriormente, se poder promover atividades e mudanças de comportamentos, que envolvam este público-alvo, seus familiares e comunidade em geral de forma a diminuir os efeitos negativos do envelhecimento e promover a estes uma maior participação social e cívica.

Atualmente, existe um grande número de idosos que vivem sozinhos, que perderam o cônjuge ou companheiros de toda uma vida (solidão emocional), ou perderam os amigos próximos que foram falecendo (solidão social). O isolamento pode promover a solidão (Freitas, 2011:22). Weiss, citado por Neto (2000:324), refere que “... a solidão emocional é a forma mais dolorosa de isolamento”.

O sofrimento dos mais idosos, provocado pelo sentimento de solidão, é considerado como uma das experiências mais dolorosas e problemáticas a que se torna necessário responder.

Apesar do tamanho da rede social ser maior nas zonas rurais é preciso alargá-la, conferir maior coerência, promover a igualdade, solidariedade e equidade. O ideal é, pois, que se preserve a autonomia do idoso, garantindo-lhe ajudas sociais eficazes, relativamente às necessidades crescentes que advêm do processo de envelhecimento.

De destacar que nas zonas rurais os idosos necessitam de um suporte social coeso e

definido. O suporte social em contexto rural é de extrema importância pois em muitas situações é sobretudo o vizinho o contacto de maior proximidade. A entreatajuda altera-se por dificuldades funcionais, sobretudo, porque grande parte dos idosos prestam apoio a outros idosos, estando todos em situações bastante idênticas, existindo assim uma troca de vivências e experiências entre os seus habitantes da comunidade.

Verificamos neste estudo que os níveis de solidão sentida pelos inquiridos são níveis de solidão pouco significativos, o que nos permite aferir que os participantes se mostram socialmente integrados. Existem apenas diferenças no que diz respeito ao estado civil, sendo que são os divorciados que dizem sentir mais solidão, seguidos dos viúvos. Face a estes resultados pode-se afirmar que os sujeitos que vivem sozinhos sentem mais solidão do que aqueles que vivem acompanhados.

Os dados referentes aos níveis de satisfação dos idosos com o suporte social revelam que os níveis de satisfação são moderados em todas as dimensões. Verifica-se, contudo, uma maior satisfação relativa ao item “*Satisfação com as Amizades*”. Contata-se ainda que são as mulheres que possuem níveis de satisfação com o suporte social mais elevados em todas as escalas à exceção do item “*intimidade*”. De acordo com Trivalle (2002) não são apenas as qualidades do suporte social recebidas que estão relacionadas com o bem-estar dos idosos, uma vez que, o suporte social dado aos outros também interfere e aumenta a saúde mental. O nível de reciprocidade entre o suporte social recebido e dado interfere com a satisfação da autonomia dos mesmos. Os idosos que enfrentam de forma direta os seus problemas, recebem e dão apoio são os que transmitem maior bem-estar e satisfação.

Relativamente ao estado civil não existem diferenças estatísticas significativas no total da Escala de Satisfação com o Suporte Social, o mesmo acontecendo quanto à “situação económica” e ao facto do idoso “estar ou não sozinho no seu dia-a-dia”.

Compreender este resultado, obriga necessariamente conhecer as raízes socioculturais da comunidade e do meio onde está inserido.

Quando falamos de idosos no contexto rural, essa rede ainda se encontra bastante ativa e é complementada pela rede de vizinhança, que toma o “papel” da “família propriamente dita”, o que potencia a autonomia do idoso, mantendo-o ativo no seu espaço e no seu contexto. No entanto, devemos estar vigilantes, pois, atendendo à realidade da evolução demográfica verificámos que um agravamento do

envelhecimento fará com que cada vez mais idosos tenderão a viver mais isolados, num ambiente cada vez mais despovoado.

A solidariedade “entre pares” que continua a existir nestes meios rurais é indispensável, mas não suficiente por si só, é preciso que estas questões sejam pensadas e se desenvolvam soluções a partir das questões práticas, nas quais se confrontam a justiça e a solidariedade e a equidade.

Pode-se ainda verificar que não existe uma relação direta entre a solidão e a satisfação com o suporte social, uma vez que população inquirida apresenta níveis moderados de “satisfação com o suporte social”, bem como, níveis de solidão pouco significativos.

Mas, no entanto, ao longo da aplicação dos instrumentos de recolha de dados, observou-se que uma grande parte dos idosos sentiam uma grande necessidade em falarem das suas vidas/histórias/vivências, o que nos pode deixar algumas dúvidas sobre as respostas dos inquiridos. Pode-se verificar, que os idosos referiram que recebem visitas dos filhos e/ ou de familiares esporadicamente.

É neste propósito e no contexto, que se apresenta uma proposta de projeto de intervenção social a dinamizar no âmbito do programa do Município de Pampilhosa da Serra – “Observatório da 3ª idade” e que surge da constatação do elevado número da população idosa no concelho de Pampilhosa da Serra. Este projeto pretende de uma forma geral, diminuir situações de isolamento e solidão da população no concelho.

Com este projeto pretende-se desenvolver cuidados de proximidade, de forma a promover o envelhecimento ativo, bem como combater o isolamento social deste público-alvo. De referir que este projeto já se encontra a ser desenvolvido na Câmara Municipal de Pampilhosa da Serra.

Após a implementação deste “estudo piloto” o projeto atualmente já está a ser replicado nas restantes freguesias do concelho, com a utilização dos mesmos instrumentos de recolha de dados, e outros que se consideraram pertinentes para dar continuidade a este estudo.

## **Notas**

Este trabalho é uma síntese do trabalho final apresentado ao Mestrado em Gerontologia Social do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Por decisão final, as autoras do texto escreveram segundo o novo acordo ortográfico.

<sup>1</sup> Pontos + Um espaço físico, criado em todas as 10 sedes de freguesia, pelo Município de Pampilhosa da Serra, com o intuito de dar o apoio administrativo necessário a toda a população, relativamente aos diversos assuntos autárquicos bem como outros, criando deste modo, uma ponte entre o Município e a população.

Este conceito permitiu que a população das várias aldeias de cada freguesia do Concelho tenha perto de si, um atendimento preferencial e de proximidade.

## **Bibliografia**

Azaredo, Z. (2011). *O Idoso Como Um Todo...* Viseu: Psico & Soma.

Cobb, J. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.

Melo, L. & Neto, F. (2003). Aspectos psicossociais dos idosos em meio rural: Solidão, satisfação com a vida e locus de controlo. *Psicologia Educação e Cultura*, VIII, 107-121.

Neto, F. (1989). Avaliação da solidão. *Psicologia Clínica*, 2, 65-79G

Neto, F. (1999). As pessoas idosas são pessoas: aspectos psico-sociais do envelhecimento. *Psicologia, Educação e Cultura*, III, 2, 297-322.

Neto, F. (2000). *Psicologia Social (volume II)*. Lisboa: Universidade Aberta.

Pais Ribeiro, J.L. (1999) Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS). *Análise Psicológica*, 3(XVII),547-558

Paúl, C. & Fonseca, A. (2005). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores.

Paúl, C. (2005). A construção de um modelo de envelhecimento humano. In C. Paúl & A. Fonseca (Eds) *Envelhecer em Portugal: Psicologia, Saúde e Prestação de Cuidados* (pp. 21-41). Lisboa: Climepsi Editores.

Ribeiro, J. (2011). *Escala de Satisfação com o Suporte Social*. Lisboa: Placebo, Editora.

Sequeira, A. & Silva, M. (2002). O bem-estar da pessoa idosa em meio rural. *Análise Psicológica*, v.20 n3 Lisboa.

Teixeira, L. (2010). Solidão, depressão e qualidade de vida em idosos: um estudo exploratório e implementação-piloto de um programa de intervenção. Tese de Mestrado na Universidade de Lisboa. Lisboa, Portugal.

### **Bibliografia de fonte computadorizada**

Bandeira, M.L. (2014). Dinâmicas Demográficas e Envelhecimento da População Portuguesa. Fundação Francisco Manuel dos Santos. Consultado a 29 de outubro de 2018. Disponível em <https://www.ffms.pt/FileDownload/3b046d5a-0a4a-4e0e-9efb-3b3a7c87b616/dinamicas-demograficas-e-envelhecimento>

Barbosa, T. & Lobo, F. (2011). Suporte Social e Stress em idosos residentes no meio rural: estudo comparativo entre idosos institucionalizados e idosos a viver no domicílio. Universidade Católica Portuguesa - Centro Regional de Braga - Faculdade de Filosofia. Consultado a 5 de fevereiro de 2015. Disponível em <http://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/17038/2/artigo6.pdf>.

Coimbra, J. (2008). O Sentimento de Solidão em Idosas Institucionalizadas: a influência da autonomia funcional e do meio ecológico. Tese de mestrado integrado em Psicologia na Universidade de Lisboa – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. Consultado a 10 de março de 2014. Disponível em <http://repositorio.ul.pt/handle/10451/947>.

INE. (2012a). Censos 2011 – Resultados definitivos. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística, I.P. Consultado a 3 de janeiro de 2015. Disponível em [http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine\\_censos\\_publicacao\\_det&contexto=pu&PUBLICACOESpub\\_boui=73212469&PUBLICACOEESmodo=2&selTab=tab1&pcensos=61969554](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_publicacao_det&contexto=pu&PUBLICACOESpub_boui=73212469&PUBLICACOEESmodo=2&selTab=tab1&pcensos=61969554).

Leite, E. (2014). Satisfação com o suporte social nos utentes de cuidados continuados. Relatório de estágio para obtenção de Mestrado em Cuidados Continuados no Instituto Politécnico de Bragança. Consultado a 4 de abril de 2015. Disponível em <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/9938/1/Elisabete%20Leite.pdf>.

- Martins, R. M. L. (2006). Envelhecimento e políticas sociais. Educação, Ciência e Tecnologia. Consultado a 20 de abril de 2015. Disponível em <http://www.ipv.pt/millennium/Millennium32/10.pdf>
- Marques, P. e Barbosa, C. (2003). A Solidão na Terceira Idade. Consultado a 13 de abril de 2014. Disponível em <http://www.esse.ualg.pt/gerontologia/jacinto/A%20Solid%C3%A3o%20na%20Terceira%20Idade.htm>.
- Nunes, M. (2010). Auto-conceito e suporte social em adolescentes em acolhimento institucional. Tese de mestrado em Psicologia na Universidade de Lisboa – Faculdade de Psicologia. Consultado a 20 de março de 2015. Disponível em [http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/2791/1/ulfp037552\\_tm.pdf](http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/2791/1/ulfp037552_tm.pdf).
- Ornelas, J. (1994). Suporte Social: Origens, Conceitos e Áreas de Investigação. *Análise Psicológica*, 2 – 3 (XII): 333- 339. Consultado a 28 de março de 2015. Disponível em [http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/3103/1/1994\\_23\\_333.pdf](http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/3103/1/1994_23_333.pdf).
- Pordata (2017). Estimativas anuais da população residente. Consultado a 28 de julho. Disponível em <https://www.pordata.pt/DB/Municipios/Ambiente+de+Consulta/Tabela>.
- Ribeiro, J. (1999). Escala de satisfação com o suporte social (ESSS). *Análise Psicológica*, 3 (XVIII): 547 – 558. Consultado a 26 de abril de 2015. Disponível em [http://sigarra.up.pt/fpceup/en/publs\\_pesquisa.show\\_publ\\_file?pct\\_gdoc\\_id=5235](http://sigarra.up.pt/fpceup/en/publs_pesquisa.show_publ_file?pct_gdoc_id=5235).
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R., (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127-139.
- Silva, C. (2012). O Idoso e a Institucionalização: O Fenómeno da



Solidão. Tese de mestrado no Instituto Universitário Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida. Consultado a 17 de abril de 2014. Disponível em <http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/2597/1/14524.pdf>.

Tavares, B. (2012). Autoconceito e perceção do envelhecimento. Estudo exploratório entre população idosa em meio urbano e em meio rural. Tese de mestrado na Universidade de Lisboa – Faculdade de Psicologia. Consultado a 18 de maio de 2015. Disponível em [http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/8193/1/ulfpie043226\\_tm.pdf](http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/8193/1/ulfpie043226_tm.pdf).

---

<sup>i</sup> Este trabalho é uma síntese do trabalho final apresentado ao Mestrado em Gerontologia Social do Instituto Politécnico de Castelo Branco

<sup>ii</sup> Por decisão final, as autoras do texto escreveram segundo o novo acordo ortográfico.

<sup>iii</sup> Pontos + Um espaço físico, criado em todas as 10 sedes de freguesia, pelo Município de Pampilhosa da Serra, com o intuito de dar o apoio administrativo necessário a toda a população, relativamente aos diversos assuntos autárquicos bem como outros, criando deste modo, uma ponte entre o Município e a população.

Este conceito permitiu que a população das várias aldeias de cada freguesia do Concelho tenha perto de si, um atendimento preferencial e de proximidade.