



# Ispá

Instituto Universitário  
de Ciências Psicológicas,  
Sociais e da Vida

**O SIGNIFICADO DE VIDA NA POPULAÇÃO IDOSA: UM ESTUDO QUALITATIVO**

ANA SOFIA FERREIRA MENDES SANCHO

Orientadora de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA ISABEL LEAL

Orientadora de Seminário de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA ISABEL LEAL

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia da Saúde

2024

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Isabel Leal, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia da Saúde.

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar quero agradecer às pessoas que estiveram comigo ao longo deste difícil percurso e não me deixaram desistir. Sei que não foi fácil no vosso lugar continuar ao meu lado, com todas as minhas indisponibilidades e momentos de incerteza.

Ao Fábio, pelo teu amor, cuidado e paciência. Foram anos difíceis, em especial o último, mas sempre me seguraste a mão e disseste que eu era capaz. Obrigada por acreditares em mim nos momentos de incerteza em que eu não era capaz de o fazer.

À minha avó que está sempre presente, é uma inspiração na força e vitalidade que tem, mesmo no meio das adversidades. És um exemplo e um dia gostava de ser tão forte quanto tu.

Aos meus pais, por acreditarem em mim.

À Rita, amiga de sempre e para sempre, és o meu porto seguro. A tua capacidade de me fazer sentir apoiada mesmo quando a distância nos separa é incrível. Obrigada pela tua presença constante na minha vida e por amparares todos os meus pequenos dramas e dúvidas existenciais.

À Nisca pelo seu amor mais puro, és a minha fonte de alegria diária.

Aos amigos e família que se mobilizaram comigo em busca de participantes e perderam dias e tardes comigo nesta demanda.

À Margarida Almeida por ter aceitado ser minha orientadora e por ter partilhado comigo o seu conhecimento. Foi um percurso com muitas aprendizagens.

À Professora Doutora Isabel Leal, por ser um exemplo para todos os estudantes de Psicologia, e por nos fazer sentir, sempre que estamos perto dela, que o conhecimento não tem limites.

O último agradecimento, e o mais especial, é para todos os participantes. Abriram o seu coração e partilharam com uma estranha as suas histórias de vida. Inspiraram-me e ensinaram-me que na vida aquilo que mais importa não se compra.

## **Resumo**

Com o envelhecimento, manter a percepção da vida com significado pode ser desafiante. Este estudo explora como a população idosa atribui significado à sua vida, quais os fatores que contribuem para uma vida mais significativa e quais contribuem para uma percepção de vida com menos significado. Foram realizadas entrevistas a trinta idosos com idades entre os 80 e os 97 anos de idade, depois analisadas de acordo com o método de análise temática (abordagem bottom-up). Identificaram-se seis temas e trinta e cinco subtemas. Os resultados revelaram que as mágoas não resolvidas e sonhos não cumpridos têm impacto negativo no significado de vida dos idosos. O luto é o evento mais marcante que os idosos destacam nas suas vidas, conduzindo a sentimentos de solidão e desamparo. A adaptação surgiu no contexto de luto, sendo mais fácil quando os relacionamentos conjugais demonstravam falta de comunicação e conflitos. A infância assume proporções significativas na avaliação do significado de vida, sendo os conflitos familiares e obrigação em trabalhar precocemente dois fatores com influência negativa nesta fase de vida. A fonte de significado mais frequentemente reportada é a família, seguida do orgulho, religião e saúde. Autonomia e independência surgem também como fontes muito valorizadas, bem como nos receios do futuro. Por fim, o cumprimento das etapas de vida tradicionais mostrou ter uma importância central nas suas vidas. Este estudo contribui para o conhecimento sobre o que torna a vida de um idoso significativa e o que impacta negativamente a avaliação do significado.

**Palavras-chave:** Significado de vida; Idosos; Fontes de significado.

## **Abstract**

With aging, maintaining one's perception of a life with meaning can be challenging. This study aimed to explore how elderly populations give meaning to their lives, which factors contribute to a more significant life, and which contribute to a perception of life with less meaning. Interviews were conducted with thirty elderly participants, aged between 80 and 97 years, which were then analyzed according to the thematic analysis method (bottom-up approach). Six themes and thirty-five subthemes were identified. Results showed that unresolved sorrow and unfulfilled dreams carry a negative impact in the meaning of life perceived by elderly. Bereavement is the most striking event highlighted in their lives, leading to feelings of loneliness and helplessness. Adaptation comes in the context of bereavement, being easier when conjugal relationships had a lack of communication and conflicts. Childhood assumes significant proportions in the meaning of life, with family conflicts and the obligation of premature working being two of the factors with a negative influence at this stage of life. The source of meaning that is more frequently reported is family, followed by pride, religion and health. Autonomy and independence also are two sources of meaning highly valued at this stage of life, as well as in those connected with fears of the future. Lastly, the fulfillment of traditional life stages has central importance in their lives. This study will be able to contribute to the knowledge about what makes an older person's life significant and what will negatively impact their assessment of this meaning.

**Keywords:** Meaning of life; Elderly; Sources of meaning.

## Índice

Introdução.....	1
Enquadramento Teórico .....	2
O Significado de Vida em Perspetiva Histórica .....	3
O Conceito de Significado de Vida .....	4
As Fontes de Significado de Vida .....	6
Fatores Influenciadores das Fontes de Significado de Vida.....	8
Pertinência do Estudo do Significado de Vida .....	11
Objetivo do Estudo.....	13
Método .....	14
Desenho do Estudo.....	14
Participantes .....	14
Material .....	15
Procedimentos .....	16
Análise de Dados.....	17
Resultados .....	18
Temas Relativos ao Passado dos Participantes .....	19
Assuntos Pendentes.....	19
Eventos Marcantes .....	20
Fontes de Significado .....	21
Temas Relativos ao Presente dos Participantes.....	23
Vivência Atual.....	23
Significado de Vida/Felicidade .....	24
Temas Relativos ao Futuro dos Participantes.....	25
Perspetiva do Futuro.....	25
Discussão.....	26
Limitações .....	35
Estudos Futuros.....	35
Referências .....	37

## **Lista de Tabelas**

Tabela 1: Características Demográficas dos Participantes .....	14
Tabela 2: Temas Relativos ao Passado dos Participantes .....	18
Tabela 3: Temas Relativos ao Presente dos Participantes .....	19
Tabela 4: Temas Relativos ao Futuro dos Participantes .....	19

## **Lista de Anexos**

Anexo I: Consentimento informado .....	49
Anexo II: Questionário Sociodemográfico .....	50
Anexo III: Guião de Entrevista Semiestruturada .....	52

## Introdução

A vida de cada indivíduo baseia-se num conjunto de sistemas de significado; como tal, viver a vida sem significado é vivê-la sem objetivos, ideais ou valores, o que pode levar a uma crise existencial acentuada por sentimentos de vazio e apatia (Kesebir & Pyszczynski, 2014; McDonald et al., 2012).

É, portanto, essencial ao ser humano que a sua vida tenha sentido e propósito, dado que a sua ausência pode originar não só sentimentos de vazio, mas até quadros de depressão e ansiedade (Frankl, 1958). O significado de vida é um conjunto de julgamentos subjetivos que cada indivíduo faz da sua própria vida: se esta é significativa e com valor, compreensível e com sentido, e se é pautada pelo compromisso por objetivos e se o caminho para os alcançar está a ser percorrido (Steger, 2018).

As áreas da vida de onde o significado deriva são designadas fontes de significado (Grouden & Jose, 2014), e dizem respeito a domínios, aspetos específicos da vida e recursos a partir dos quais o indivíduo obtém o significado (Steger et al., 2013). São várias as fontes de significado que um indivíduo atribui à vida. A literatura e evidência empírica sobre estas fontes de significado revelaram as relações humanas como sendo a fonte mais importante e com maior impacto no significado de vida (Burbank, 1992; Boyle et al., 2009; Nikitin et al., 2024), seguida do crescimento pessoal, altruísmo, hedonismo, religião e legado (Anchoo & Levi, 1995). As atividades diárias e a conexão com o mundo espiritual ganham especial relevância em indivíduos mais velhos (Hedberg et al., 2019). Algumas variáveis, como género, nível de educação ou idade, podem influenciar as fontes de significado existentes, ao permitir que diferentes aspetos da vida ganhem maior ou menor relevância (Grouden & Jose, 2014).

No contexto do envelhecimento, o conceito de significado de vida torna-se fulcral, tendo em conta que o bem-estar do indivíduo idoso decorre das experiências significativas que este teve ao longo da sua vida (Tornstam, 1997). Evidência demonstra que considerar a vida como significativa tem um impacto positivo na longevidade, diminuindo sentimentos de angústia perante a morte (Ardelt & Koenig, 2007).

Manter a perceção de uma vida significativa pode ser, contudo, difícil na terceira idade (Hupkens et al., 2018; Krause, 2004), ao considerarmos os vários desafios que surgem nesta fase de vida, como o declínio da saúde física e cognitiva, ou a perda de papéis sociais (Baumeister,

1991). Ainda assim, é possível ao indivíduo idoso continuar a perceber a sua vida como significativa, reavaliando o significado da mesma à luz da sabedoria e experiência, permitindo-lhe construir novos significados apesar de todas as perdas inerentes à velhice (MacKinley, 2002).

Embora a investigação sobre o significado de vida na população idosa tenha sido emergente a nível internacional, persiste a necessidade de aprofundar mais este tema num mundo em que a esperança média de vida é cada vez maior. A literatura indica-nos que idosos que percebem a sua vida como significativa têm melhores indicadores de saúde física e mental (Boyle et al., 2009; Irving et al., 2017; Ju, 2017), têm maior probabilidade de viver em casa ao invés de numa instituição (Pitkala et al., 2004) e apresentam até menores taxas de mortalidade face aos idosos que não consideram a sua vida significativa (Krause, 2009). Apesar de todas as perdas inerentes à velhice – perda de papel social, morte de familiares e pessoas próximas, perda de autonomia – alguns autores defendem que os indivíduos idosos têm a capacidade para manter o significado de vida e até experienciar crescimento espiritual (Marcoen, 2006; Westerhof et al., 2006; Bateson, 2010).

Contudo, apesar do número crescente de estudos que dão enfoque à temática do significado de vida, algumas lacunas de investigação persistem: amostras compostas por percentagem maior de mulheres, poucos estudos em contexto de saúde que possam elucidar cuidadores de instituições. Em muitos dos estudos existem também frequentes lacunas nas médias das idades das amostras, sendo estas muito inferiores ao desejável num estudo sobre população idosa (Nikitin et al., 2024).

A pesquisa delineada nesta dissertação tem também como seu objetivo aprofundar a investigação sobre o significado de vida na população idosa e, ao mesmo tempo, colmatar algumas das lacunas supracitadas.

### **Enquadramento Teórico**

A principal preocupação do ser humano é procurar e alcançar um propósito para a sua vida (Frankl, 1966), organizando as experiências e os eventos pelos quais passa, de modo a atribuir-lhes significado (Emmons, 2005). Este desejo de significado é um mecanismo que ajuda o indivíduo a sentir estabilidade ao longo de uma vida que é naturalmente inconstante (Baumeister & Vohs, 2002). A percepção de ter uma vida significativa é, segundo Frankl (1959), umas das melhores

sensações que podemos experienciar; sendo que, por outro lado, a ausência deste significado promove sentimentos de ansiedade e depressão.

As questões sobre o significado de vida surgem frequentemente associadas a outras, como o propósito de vida. Estas perguntas fazem-se acompanhar dos valores, perspectivas e crenças do próprio indivíduo, indissociáveis do seu ponto de vista. Os estudos destes conceitos são, portanto, de acordo com a perspectiva cognitiva, uma explicação ou interpretação da vida de cada um (Weisskopf-Joelson, 1968).

### **O Significado de Vida em Perspetiva Histórica**

A questão “qual é o significado da vida?” foi colocada pela primeira vez em 1897, de maneira simples e direta, por Arthur Schopenhauer, quando num dos seus ensaios postulou que a natureza do Homem não mudava e a sua moralidade permaneceria inalterada ao longo da sua vida, sendo este obrigado a desempenhar o papel que recebia, sem o menor desvio do seu carácter (Schopenhauer, 2010). O filósofo alemão acreditava que a vida era uma farsa em que tudo o que era essencial era irrevocavelmente fixo e determinado (Schopenhauer, 2010). Schopenhauer não foi, no entanto, o primeiro a ponderar esta temática.

Durante milhares de anos, teólogos e filósofos pensaram no que tornava a vida mais significativa. Durante a Primeira Guerra Mundial, a vida foi categorizada como sendo insignificante e desprovida de propósito por filósofos. Contudo, Alfred Adler defendeu que o ser humano realiza sempre esforços inatos para alcançar propósito na sua vida (Steger & Kashdan, 2007).

Steger e Kashdan (2007) comentam também a abordagem de Erik Erikson, que postulava que a procura por significado de vida se focava na compreensão que cada indivíduo tinha sobre as suas experiências e sobre o significado das mesmas, assim como Erik Fromm, que enfatizou a importância de encontrar o significado de vida, defendendo que as tarefas diárias inerentes à vida moderna levam ao isolamento e alienação e, por consequência, a uma maior dificuldade para que cada pessoa considere a sua vida significativa.

Viktor Frankl, pioneiro no estudo do significado de vida com o seu livro *Man's Search for Meaning*, também considerou essencial a existência de um significado da vida (Baumeister & Vohs, 2002). A condição de sobrevivente da Segunda Guerra Mundial e dos campos de concentração modelou não só a sua perspetiva sobre, mas também a importância de encontrar significado na

vida. Foram as experiências de Frankl que o fizeram pensar que a maior diferença entre quem sobrevivia aos campos de concentração e quem neles perecia não estava nas adversidades físicas encontradas, mas sim na posse de um propósito único e individual sobre a própria vida. Foi a partir da literatura de Frankl e do seu estabelecimento da Logoterapia que se deu um aumento substancial no interesse pela investigação em psicologia sobre a presença e a procura do significado de vida (Steger & Kashdan, 2007).

Por sua vez, Maddi (1970) defendeu que o significado de vida não é um conceito fixo, mas sim percebido e criado pelos indivíduos, através dos processos mentais como o simbolismo, imaginação e julgamento. Klinger, no seu livro *Meaning and Void*, publicado em 1977, aborda a relação entre o propósito de vida e significado de vida (Baumeister & Vohs, 2002). Baird (1985) associou, mais tarde, o conceito de significado a compromissos, conquistas e relações.

Contudo, apesar dos diversos estudos sobre o conceito de significado de vida, as opiniões acerca deste continuam a ser divergentes (Heintzeman & King, 2014).

De acordo com Steger (2018), o motivo pelo qual o significado de vida gera debates centra-se na diferença entre os conceitos de significado (*meaning*) e propósito (*purpose*). Alguns autores relacionam os conceitos entre si, considerando-os semelhantes ou equivalentes, enquanto outros os julgam distintos (George & Park, 2013). Para os autores que os consideram distintos, o termo significado (*meaning*) diz respeito à interpretação que o indivíduo tem sobre a própria vida, ou seja, se a mesma é significativa e coerente. Já o termo propósito (*purpose*) é usado a respeito do rumo da vida, ao cumprimento de objetivos e ambições (George & Park, 2013). Paralelamente, McKnight e Kashdan (2009) definiram propósito (*purpose*) como um objetivo central e organizador da vida, e significado (*meaning*) como estando relacionado com o processamento e interpretação da realidade.

### **O Conceito de Significado de Vida**

A vida é percebida como significativa para o indivíduo quando este consegue responder, de forma satisfatória, a questões como “quem sou eu?”, “porque estou aqui?”, “o que é realmente importante para mim?” ou “o que é suposto fazer com a minha vida?” (Steger & Kashdan, 2007).

A procura por significado é algo inerente ao ser humano, pois a sua ausência está diretamente relacionada com um menor bem-estar psicológico (Steger et al., 2008); a inexistência

ou perda de significado poderá levar a sentimentos de depressão, falta de esperança e consequentemente, perda da vontade de viver (Frankl, 1963). Mas o significado de vida é mais do que uma motivação intrínseca do ser humano: é um construto que pode ajudar a prevenir a doença e, por consequência, a promover a saúde e auxiliar o indivíduo na sua adaptação às mudanças constantes da sua vida (Reker, 2000).

O conceito de significado de vida tem várias definições na literatura: sensação de que a vida tem um propósito (Ryff & Singer, 1998) ou significado (Baumeister, 1991); uma vida que faz sentido para o próprio por ser constante, previsível e por ter relações de confiança com outros (Antonovsky, 1993; Baumeister, 1991; Baumeister & Vohs, 2002). O significado dá ao indivíduo a sensação de que a sua vida tem importância, que faz sentido, não apenas momentaneamente, mas sim de forma regular (Heintzelman & King, 2014). O significado de vida é também definido como o conjunto de juízos que o indivíduo faz sobre a sua vida, se esta é significativa e com valor, se faz sentido e é compreensível e se tem objetivos a alcançar ou se o caminho para os alcançar está a ser feito (Steger, 2018).

Steger (2018) define ainda o significado de vida como um construto multidimensional que engloba o propósito, significância e compreensão.

O propósito é de onde as pessoas tiram a força para a realização dos objetivos a longo prazo, é o que leva ao comprometimento com objetivos e ambições, e também o que faz com que os obstáculos sejam ultrapassados com vista à obtenção do resultado desejado. Constitui-se como a motivação para um indivíduo se comprometer com os seus objetivos de natureza maior apesar dos obstáculos que possa encontrar (Steger, 2018). Os indivíduos que sentem um propósito nas suas vidas têm um comprometimento com os seus objetivos, sentem-se puxados e direcionados na direção dos mesmos, enquanto quem sinte pouco ou nenhum propósito encara o futuro como não contendo nada que valha a pena para si (George & Park, 2016).

A significância é uma avaliação heurística e subjetiva da vida de um sujeito, na medida em que será percebida como tendo mais valor quanto maior significância este lhe der; este juízo subjetivo é principalmente transmitido através de um instinto avaliativo de um indivíduo sobre si próprio (Steger, 2018). Um indivíduo com elevado sentido de significância sente que toda a sua vida e ações têm um impacto consequente ao seu redor, enquanto a sua ausência poderá fazer com

que o indivíduo considere a sua própria existência como não sendo relevante (George & Park, 2016).

Por fim, temos a compreensão, que se refere à tendência de, ao longo da vida, encontrar consistência, significância e padrões em experiências, assim como à capacidade de análise dos fatores mais importantes, salientes e motivadores dos seus eventos. Reflete-se na necessidade do indivíduo de encontrar uma previsibilidade nos padrões da sua própria vida, o que lhe permite encontrar um sentido de identidade e de eu, ligação aos outros, e a capacidade de navegação no mundo físico e social, bem como estabelecer conexões e associações entre todos estes fatores (Steger, 2009). Quanto maior for o nível de compreensão num indivíduo, maior a percepção que a sua vida faz sentido e que todas as dimensões da mesma são coerentes entre si, mas quem tem baixos níveis de compreensão vê a vida como opaca, fragmentada e incoerente (George & Park, 2016).

É também no significado de vida que podemos encontrar a felicidade (King et al., 2006). Por isso, reconhecer significado é importante em todas as fases da vida, mas fazê-lo na última fase de vida revela particular importância para o bem-estar do indivíduo idoso (Mejia & Severt, 2021). Na terceira idade, à medida que os indivíduos se confrontam com o fim da vida, existe uma maior motivação para estabelecer o significado de vida, integrando todas as alterações sofridas inerentes a esta fase (Carstensen et al., 2003; Tornstam, 2005).

A busca por significado de vida é uma experiência comum ao ser humano, sendo que alguns dos fatores que ajudam a atribuir este significado fazem parte da existência diária, como por exemplo as relações sociais ou a fé religiosa (King & Hicks, 2021), embora existam vários caminhos para experienciar significado. Existem momentos no decorrer da vida em que o indivíduo poderá fazer escolhas, ou deixar que as circunstâncias o guiem, na continuação do seu caminho ou num desvio do mesmo; estes pontos de viragem podem ser, por exemplo, nascimentos, mortes, casamento ou fatores de carreira (Kaufman, 1986). De acordo com Bateson (2010), são nestes pontos de viragem que cada indivíduo reconstrói a sua vida e significado, sendo as escolhas que faz uma expressão de quem é e daquilo em que acredita.

### **As Fontes de Significado de Vida**

As áreas da vida de onde provém o significado são caracterizadas como fontes de significado (Grouden & Jose, 2014). Como referido anteriormente, o ser humano tem uma

tendência para reunir os seus acontecimentos de vida, experiências e eventos com o objetivo de construir significado, sendo este um fator protetor tanto a nível físico como psicológico (Grouden & Jose, 2014). O indivíduo poderá obter este significado de diferentes aspetos e esferas da vida (Pöhlmann et al., 2006): atividades de lazer, espiritualidade e religião, relação com outros e o contributo/ajuda dado à comunidade a que o indivíduo pertence (Grouden & Jose, 2015).

De Vogler e Ebersole (1981) identificaram oito categorias de fontes de significado: relações humanas (compromisso com a família/cônjuges/amigos), crenças, vida laboral, (nível de compromisso com a atividade laboral), crescimento pessoal, prazer, saúde, serviço (realização de atos altruístas para ajudar outras pessoas) e obtenção de gratificações materiais.

O'Connor e Chamberlain (1996), através de métodos qualitativos, identificaram seis categorias: relações humanas, criatividade, desenvolvimento pessoal, relação com a natureza, religião/espiritualidade e crenças sociais/políticas. Mais tarde, através de uma abordagem qualitativa e quantitativa, foram identificadas categorias adicionais: família, educação, lazer/tempos livres (Delle Fave et al., 2010).

Independentemente de como são agrupadas, as relações interpessoais são a fonte de significado mais frequentemente reportada em vários estudos, dando-se especial destaque à relação com a família (Ebersole & De Paola, 1987; De Paola & Ebersole, 1995; Prager, 1996; Fegg et al., 2007; Bar-Tur et al., 2001; Grouden & Jose 2014). Dentro desta categoria, as relações sociais também assumem uma importância crucial para os indivíduos idosos: é nesta fase de vida onde ocorrem as maiores mudanças nos papéis sociais e nas dinâmicas interpessoais (Steger et al., 2009).

Com o envelhecimento, a espiritualidade assume também um papel central na busca por significado e propósito para lidar com o stress, com as perdas inerentes a esta fase de vida e com as dificuldades que possam ocorrer (Miranda et al., 2020). No processo de envelhecimento, a manutenção ou aumento da perceção de uma vida com significado pode contribuir positivamente para a longevidade e para a saúde mental dos indivíduos (Miranda et al., 2020). Nesta fase de vida, o indivíduo idoso revê e avalia tanto os aspetos positivos como os negativos da sua vida e os resultados dessa avaliação estão diretamente relacionados com o significado atribuído às experiências de vida (Cetinkol et al., 2020). A visão positiva por parte do idoso acerca da sua vida, bem como a sua aceitação, constituem-se como um fator protetor dos problemas associados ao envelhecimento (Cetinkol et al., 2020).

De acordo com Erikson, se as experiências individuais forem consideradas como positivas pelo próprio, existem menores probabilidades de desenvolver sentimentos de desesperança, arrependimento ou angústia perante a morte (Rylands & Rickwood, 2001). O sentimento de desesperança é mais comum nos idosos que nos jovens, e caracteriza-se pela existência de pensamentos e crenças negativas que o indivíduo tem acerca de si e do seu futuro (Cetinkol et al., 2020). A desesperança está associada a várias perturbações tais como depressão e ideação suicida, pelo que a atribuição de um significado positivo ao passado assegura ao indivíduo que esta fase de vida seja menos propensa à depressão e outras perturbações (Cetinkol et al., 2020).

É importante salientar que a aceitação de todas as experiências e vivências não significa que estas tenham sido positivas ou mesmo satisfatórias: significa apenas que as experiências passadas não têm impacto negativo na atual vida quotidiana (Cetinkol et al., 2020).

### ***Fatores Influenciadores das Fontes de Significado de Vida***

Embora certas fontes de significado se mantenham igualmente importantes ao longo da vida de cada um, o que é importante na vida pode também variar de acordo com fatores como o género ou nível de educação (Grouden & Jose, 2014).

Como mencionado anteriormente, as relações interpessoais são a fonte de significado mais importante de forma universal, com especial impacto em indivíduos de sexo feminino (Debats, 1999; Wong, 1998). A vida laboral e o casamento apresentam resultados semelhantes em ambos os géneros; contudo, nos indivíduos de sexo masculino é atribuída maior importância ao lazer e objetivos pessoais, e aos indivíduos de sexo feminino é dado maior relevo a outros fatores como o nascimento de filhos (Baum & Stewart, 1990).

Outro fator com influência nas fontes de significado, ainda que de forma reduzida, é o nível de educação: indivíduos mais velhos, que possuem mais habilitações literárias, reportam mais propósito na vida (Pinquart, 2002). Um estudo revelou ainda que fontes de significado relacionadas com a religiosidade/espiritualidade e tradição têm menos importância para os indivíduos com maiores níveis de educação (Schnell, 2009). O envolvimento com a comunidade revela maior importância nos indivíduos quanto maior o seu nível de educação (Grouden & Jose, 2014). A família, padrão de vida, saúde e atividades de lazer demonstraram ter maior importância nos indivíduos com menor nível de educação, com uma possível explicação no facto de indivíduos com menos educação terem mais probabilidade de apresentarem desvantagem relativamente aos seus

níveis de saúde e de terem menores níveis de estabilidade familiar (Grouden & Jose, 2014). Adicionalmente, indivíduos com menores níveis de educação tendem a ter baixos padrões de vida e, portanto, alcançar significado na vida poderá ter maior importância (Grouden & Jose, 2014).

A idade aparenta ser um fator igualmente influente no significado de vida: indivíduos com mais idade têm um sentido de propósito de vida mais estabelecido e consolidado do que indivíduos mais novos, que ainda antecipam o futuro como um evento significativo (Reker et al., 1987). Na população idosa, o significado de vida pode ser encarado como um fator protetor que ajuda a lidar com as adversidades da vida específicas desta faixa etária (Ryff & Singer, 1998), estando também associado ao bem-estar (Steger, 2013), qualidade de vida (Low & Molzahn, 2007) e a permitir a permanência na sua habitação ao invés de instituições (Pitkala et al., 2004).

A procura por significado ajuda o indivíduo idoso a lidar com os desafios que lhe surgem ao longo dos anos (Alonso et al., 2023), mesmo tendo em conta que nesta idade já foi ultrapassada a maior parte dos desafios que requerem adaptação às mudanças de vida (Bar-tur & Prager, 1996). À medida que os indivíduos envelhecem, as experiências atuais e passadas são avaliadas e reavaliadas em função dos seus valores pessoais para que possam ser enquadradas no seu autoconceito (Prager, 1998). Esta reavaliação é feita à luz da experiência adquirida, permitindo aos idosos desenvolver novos significados através da sua sabedoria (Alonso et al., 2023). Numa fase de vida marcada por perdas cognitivas, sociais e físicas, a sensação de ter uma vida significativa pode ajudar a que as adversidades sejam encaradas como uma oportunidade de crescimento pessoal, desenvolvendo o bem-estar psicológico em detrimento da angústia e tristeza (Drageset et al., 2017).

Contudo, manter o significado de vida poderá também ser desafiante nesta fase da vida (Hupkens et al., 2018) tendo em conta as dificuldades que surgem, como a morte de pessoas próximas ou a perda do papel ativo na sociedade/comunidade (Beach et al., 2020). Ainda assim, alguns autores defendem que é neste período que o indivíduo consegue preservar o significado de vida e ainda atingir um crescimento espiritual (Hupkens et al., 2018).

É ainda importante salientar que os indivíduos que consideram a sua vida significativa apesar das perdas, sofrimento e doenças, encaram as adversidades da vida de forma mais adaptativa do que aqueles com baixa perceção de significado (Drageset et al., 2017).

Indivíduos mais velhos podem encarar a procura por significado como uma fonte de angústia nesta fase de vida, o que por consequência afeta o seu bem-estar (Steger et al., 2009). Nos indivíduos com mais de 85 anos, os acontecimentos adversos poderão resultar numa perda de uma das dimensões do significado de vida, o sentido de coerência (Lövheim et al., 2013).

São várias as pesquisas que revelam diferenças relativas à idade. O reconhecimento de conquistas, crescimento pessoal e satisfação hedonística são mais importantes para indivíduos jovens, mas por outro lado, a preservação de valores e segurança financeira têm maior importância para indivíduos mais velhos (Prager, 1996; Prager, 1998). Nos indivíduos mais novos, a família ganha maior importância como fonte de significado (Lambert et al., 2010), enquanto a religiosidade/espiritualidade, tradição, praticabilidade, moralidade e racionalidade mostram maior importância para indivíduos mais velhos (Schnell, 2009). Outro estudo aponta ainda para o facto de indivíduos mais velhos valorizarem as relações pessoais, preservação dos valores, preocupações humanísticas e segurança financeira (Bar-Tur & Prager, 1996).

O conceito de significado de vida pode, portanto, ser alterado à medida que o ser humano envelhece (Czekierda et al., 2017). Com o aumento da idade, as pessoas deixam de perseguir somente objetivos pessoais para experienciar um mundo mais significativo à sua volta (Reker & Chamberlain, 2000). Além disso, os indivíduos podem ter percepções e níveis diferentes de significado de vida ao longo das diferentes fases da mesma, sendo os indivíduos mais velhos aqueles que tendem a experienciar maiores níveis (Steger et al., 2009). Nesta fase, o significado de vida atinge o seu auge, uma vez que na população idosa existem maiores probabilidades de terem sido atingidos os objetivos individuais, de existir a sensação de se ter vivido uma vida plena e de se ter encontrado significado nos novos papéis desempenhados e em novas atividades e interesses desenvolvidos (Pinquart, 2002).

O processo para alcançar significado nesta fase da vida pode ser descrito de várias formas. Há autores que o comparam a um rio (Hupkens et al., 2018): o seu significado altera-se e desenvolve-se durante períodos mais tranquilos, mas também em períodos turbulentos, em conexão com o ambiente. Diversas correntes contribuem para o fluxo deste rio, assim como diversos processos e acontecimentos contribuem para encontrar significado na vida. Outros autores descrevem o significado de vida como um processo em desenvolvimento, relacionado com a

continuidade e interrupção da vida ou relacionado com uma tarefa específica definida para uma fase da vida (Hupkens et al., 2018).

A busca por significado compreende dois níveis: o significado global ou existencial, que envolve as grandes questões que procuram dar resposta ao significado definitivo da vida de um indivíduo, tais como “Quem sou eu?”, “Que devo fazer (ou deveria ter feito) com a minha vida para que valha a pena?” ou “Onde pertenço?”; e o significado situacional, do momento ou do quotidiano, que se refere às tentativas de entender o propósito e valor das experiências dos indivíduos no seu dia-a-dia (Hupkens et al., 2018). A conexão com o próprio, com os que o rodeiam, com a espiritualidade e com a sociedade são fatores essenciais para o sucesso na busca por significado (Hupkens et al., 2018).

O significado de vida tem sido estudado ao longo dos anos em contexto de saúde física e mental, bem-estar, religiosidade (Sommerhalder, 2010). Numa fase de vida marcada por perdas de parentes e pessoas próximas, papéis sociais, autonomia e um declínio nos indicadores de saúde, ter significado de vida é um importante contributo para ajudar a lidar com estas perdas (Alonso et al., 2023). A literatura indica que um estilo de vida ativo aumenta a perceção de significado de vida (Ju, 2017), bem como uma conexão com a espiritualidade que assume especial relevância nesta fase de vida (Miranda et al., 2020). O significado de vida é assim associado a vários benefícios na população idosa, reduzindo até o risco de mortalidade (Boyle et al., 2009) e redução de sintomas associados à depressão (Reker, 1997).

O desempenho de papéis sociais, o sentido de missão a cumprir e passar conhecimentos à futura geração constituem-se como fatores que aumentam o significado de vida (Jonsén et al., 2015). Por outro lado, os eventos causadores de stress apresentam maior probabilidade de terem um impacto negativo nos indivíduos com baixa perceção de significado de vida (de Melo et al., 2013).

### **Pertinência do Estudo do Significado de Vida**

Nos seus estudos, Cole (1984) fez um reparo sobre os incríveis avanços científicos e tecnológicos que, levando a uma maior longevidade, são igualmente acompanhados de uma “maleita espiritual generalizada... e confusão sobre o significado e propósito da vida humana, especialmente na velhice”.

O ser humano é a única criatura que procura reunir os eventos de vida significativos e as suas experiências de forma a obter significado nas mesmas (Emmons, 2005). Esta busca por significado é um mecanismo que proporciona estabilidade ao indivíduo, mesmo ao longo de uma existência em constante mudança (Baumeister & Vohs, 2002).

A presença de significado na vida é um fator importante que contribui positivamente para a saúde e bem-estar (Steger, 2009). São vários os estudos que têm demonstrado esta relação entre a presença de significado de vida e a saúde física (Czekierda et al., 2017). A presença de significado na vida poderá influenciar respostas fisiológicas e os mecanismos comportamentais dos indivíduos, tais como os mecanismos de resposta ao stress, sensação de controlo, autoeficácia ou otimismo (Bekencamp et al., 2014), o que irá afetar positivamente a saúde física através dos comportamentos de saúde (Roepke et al., 2013). As pessoas que atribuem significado à vida tendem a ter comportamentos preventivos de saúde, o que contribui não só para a sua melhoria, como para o envelhecimento ativo (Roepke et al., 2013).

Por outro lado, a falta de atribuição de significado de vida está associada a comportamentos de risco como a adição a substâncias e comportamentos sedentários (Brassai et al., 2010), bem como a sentimentos de depressão (Volkert et al., 2019). Em grande parte dos estudos realizados, o significado de vida está associado à recuperação psicológica pós-trauma e não como um fator associado ao bem-estar e funcionamento psicológico (Steger, 2018).

Na literatura existente, a criação ou manutenção do significado de vida tem como objetivo a adaptação a eventos negativos na vida do indivíduo. Uma das lacunas desta literatura é a falta de exploração do significado que o indivíduo pode encontrar todos os dias, nas suas tarefas do quotidiano. Perceber como o idoso pode ser ajudado a encontrar significado na vida em tarefas e ocupações diárias pode ser de grande importância para profissionais que trabalhem com esta população. Nos estudos referidos anteriormente, existem várias fontes de significado que poderão ser afetadas nesta fase de vida: relações interpessoais, saúde, estatuto socioeconómico, atividades de lazer. Com o avançar da idade, o indivíduo irá deparar-se com perdas de pessoas significativas, problemas de saúde, perda de autonomia e, por isso, é fundamental perceber como é possível ajudar esta população de forma que continuem a reconhecer significado na sua vida.

Estudos anteriores comprovam que, na população idosa, a presença de significado na vida pode contribuir positivamente para comportamentos preventivos, como por exemplo a realização de atividade física (Lampinen et al., 2006; Ju, 2017).

A existência de propósito na vida está também associada a um risco reduzido de mortalidade em idosos que vivem em comunidade, ou seja, fora de lares de acolhimento ou diversos contextos hospitalares (Boyle et al., 2009). Com o melhoramento das condições dos cuidados hospitalares ao longo dos anos, nomeadamente os cuidados paliativos, também se torna perceptível que a resignação fatalista com a morte não é a única forma de encarar a mesma; esta angústia poderá remeter para a presença de sentimentos associados à depressão e irá ter um impacto negativo na qualidade de vida do idoso (Neimeyer, 2005).

É por todas as razões supracitadas que este estudo se propôs a estudar o significado de vida como uma variável presente e modeladora na vida do idoso.

### **Objetivo do Estudo**

Ao ser abordada esta variável numa população idosa, foram definidos como objetivos: a) verificar a existência de um traço comum no estabelecimento do significado de vida; b) identificar quais as variáveis que contribuem para uma sensação de vida com significado; e c) identificar quais as variáveis que, por outro lado, têm um impacto negativo nesta avaliação.

Com este estudo também é esperada uma maior compreensão da perspetiva do idoso sobre a sua velhice, o seu futuro, e a existência de sentimentos de angústia perante a morte. Deste modo, é esperada uma contribuição para a sensibilização das questões existenciais na vida desta população, especialmente naqueles cuja idade ultrapassa os 80 anos. A partir desta idade, os indivíduos poderão começar a apresentar necessidades mais intensas do que os restantes idosos em geral, e revelar maiores dificuldades em gerir a sua vida de forma independente (Silva et al., 2015). Torna-se então fulcral compreender os seus problemas, para melhor dar resposta às suas necessidades.

## Método

### Desenho do Estudo

Este estudo caracteriza-se por ter uma metodologia qualitativa, através de entrevistas semiestruturadas, com uma amostra de idosos com idade igual ou superior a 80 anos. O corte do estudo foi transversal.

### Participantes

A amostra consiste num total de 30 participantes com idades compreendidas entre os 80 e os 97 anos, 17 dos quais residindo em meio urbano e 13 em meio rural. Como critério de inclusão, foi requerido que os participantes tivessem no mínimo 80 anos, uma vez que esta idade foi considerada como um período a partir do qual os participantes já teriam uma linha de vida completa a relatar e na qual os planos e objetivos de vida estariam, à partida, cumpridos. Em Portugal, considera-se a pessoa idosa a partir dos 65 anos de idade (Pordata, 2016). No entanto, com os avanços tecnológicos e científicos bem como com o progresso das condições de vida, a esperança média de vida tem vindo a aumentar. Em Portugal, a esperança média de vida atual é de 81 anos (Instituto Nacional de Estatística, 2023), pelo que foi considerada que a fase de fim de vida seria mais corretamente considerada para indivíduos com idade superior a 80 anos.

Quanto ao género, 5 participantes (16,7%) são do sexo masculino e 25 (83,3%) do sexo feminino. A média de idades foi de 85 anos ( $DP=5,1$ ). A maioria dos participantes (96,7%) é de nacionalidade portuguesa.

A Tabela 1 representa as principais características dos participantes, com os respetivos pseudónimos.

**Tabela 1**

*Características demográficas dos participantes*

Nome	Idade	Género	Nacionalidade	Meio	Estado civil
Íris	95	F	Portuguesa	Urbano	Viúvo
Viviana	81	F	Portuguesa	Urbano	Viúvo
Ana	87	F	Portuguesa	Urbano	Viúvo
Madalena	80	F	Portuguesa	Urbano	Casada
Albano	86	M	Portuguesa	Urbano	Casado

<b>Nome</b>	<b>Idade</b>	<b>Género</b>	<b>Nacionalidade</b>	<b>Meio</b>	<b>Estado civil</b>
Joaquim	80	M	Portuguesa	Urbano	União de facto
Joana	80	F	Portuguesa	Urbano	União de facto
Marta	92	F	Portuguesa	Urbano	Viúvo
José	97	M	Portuguesa	Urbano	Viúvo
Rita	81	F	Portuguesa	Urbano	Casada
Andreia	80	F	Portuguesa	Urbano	Viúvo
Eva	88	F	Portuguesa	Urbano	Viúvo
Jacinta	80	F	Portuguesa	Urbano	Viúvo
Lídia	80	F	Portuguesa	Urbano	Viúvo
Alda	84	F	Portuguesa	Urbano	Casada
Célia	87	F	Portuguesa	Urbano	Viúvo
Dália	82	F	Portuguesa	Urbano	Viúvo
Magda	83	F	Portuguesa	Rural	Casado
Cátia	80	F	Angolana	Rural	Viúvo
Laura	81	F	Portuguesa	Rural	Viúvo
Olívia	90	F	Portuguesa	Rural	Viúvo
Olga	80	F	Portuguesa	Rural	Viúvo
David	95	M	Portuguesa	Rural	Viúvo
Patrícia	86	F	Portuguesa	Rural	Casado
Armindo	87	M	Portuguesa	Rural	Viúvo
Irina	89	F	Portuguesa	Rural	Viúvo
Daniela	90	F	Portuguesa	Rural	Viúvo
Augusta	85	F	Portuguesa	Rural	Viúvo
Mariana	83	F	Portuguesa	Rural	Viúvo
Micaela	84	F	Portuguesa	Rural	Viúvo

## **Material**

Para a realização deste estudo, recorreu-se a uma entrevista semiestruturada e um questionário sociodemográfico. Este instrumento permitiu alcançar o objetivo principal do estudo, o de aceder à história pessoal de cada participante através de um discurso aberto e fluido por parte dos mesmos.

Cada sessão foi realizada com o preenchimento de um consentimento informado (Anexo I) e o auxílio de um questionário sociodemográfico (Anexo II), que recolheu dados relevantes de cada participante, como idade, nacionalidade, residência, género, estado civil, número de filhos, habilitações literárias, profissão e estatuto económico, religião, problemas de saúde, desporto/hobbies e tipo de relações interpessoais. Após a aplicação do questionário, a entrevista foi realizada com o auxílio de um guião semiestruturado (Anexo III) que foi desenvolvido com o propósito de esclarecer temas importantes na vivência e história de vida dos participantes, tais como identificados na literatura: assuntos pendentes (“Arrepende-se de alguma coisa do passado?” e “Deixou algum sonho por realizar?”); presença de angústia de morte (“O que é que pensa sobre o seu futuro?”); eventos marcantes (“Gostaria que me contasse um pouco mais sobre a sua vida, o que foi mais importante para si?”); fontes de significado (“O que é que valoriza mais na sua vida?” e “O que é que sente que é mais importante para si?”) e significado de vida (“Olhando para trás, o que é que acha que lhe deu mais felicidade?”).

## **Procedimentos**

A recolha de participantes recorreu ao método de amostragem não probabilística, por conveniência, efeito bola de neve.

Foram estabelecidos diversos contactos com centros de dia em meio rural para o recrutamento de participantes, tendo sido dada autorização para a realização desta investigação num dos centros de dia do concelho de Mafra. Os restantes participantes foram recolhidos através de divulgação da investigação em redes sociais e na rede de conhecidos dos investigadores.

Das entrevistas aos participantes que residem em meio rural, 5 foram realizadas em Santarém (2 nas instalações das juntas de freguesia e as restantes 3 nas residências de cada participante). As restantes 8 entrevistas foram realizadas num Centro Social Paroquial, no concelho de Mafra.

Todas as entrevistas realizadas em meio urbano foram realizadas nas respetivas habitações dos participantes, na Área Metropolitana de Lisboa. A cada participante foi solicitado o consentimento informado para a participação na entrevista bem como a autorização da gravação da mesma, além de ter sido garantida confidencialidade, anonimato, e a possibilidade de se retirarem do estudo a qualquer momento.

As entrevistas tiveram uma duração variável de 12 minutos a 120 minutos, com duração média de 36 minutos ( $DP=23$  minutos).

Cada entrevista foi gravada na totalidade em formato áudio para transcrição futura, com a permissão dos participantes.

### **Análise de Dados**

Para efeitos de análise de dados, foi dado lugar à transcrição das entrevistas na íntegra. Após finalização do processo de transcrição, as entrevistas foram analisadas de acordo com o método da análise temática, sendo este um procedimento que identifica, analisa e reporta padrões num conjunto de dados qualitativos (Braun & Clarke, 2006). Ao identificar e reportar padrões ou temas, este tipo de método permite uma análise detalhada dos dados relacionados com o tema da pesquisa (Braun & Clarke, 2006).

O método da análise temática pressupõe seis fases: a primeira consiste na familiarização com os dados, o que implica ler e reler o material, ouvir as gravações das entrevistas e fazer anotações. A segunda fase consiste em gerar os códigos iniciais, de forma a identificar os dados que poderão ser essenciais à resposta da questão de investigação. A terceira fase foca-se na procura de temas, onde os códigos gerados anteriormente são agrupados por temáticas. De seguida, os temas são revistos e reexaminados para, na quinta fase, serem definidos e nomeados. A sexta e última fase consiste na produção de um relatório de análise das entrevistas (Braun & Clarke, 2006).

Para a realização deste estudo, recorreu-se à forma indutiva (bottom-up) da análise temática. Esta abordagem permite um processo de codificação que não esteja limitado a um quadro de referência pré-existente (Braun & Clarke, 2006). Desta forma, foi possível uma análise aprofundada aos relatos e vivências dos participantes.

## Resultados

Com o objetivo de identificar quais os fatores que atribuem significado à vida na população idosa, foram identificados seis temas principais, dos quais fazem parte trinta e cinco subtemas. Estes temas e subtemas foram agrupados respeitando as temáticas emergentes das entrevistas, sendo organizados como relativos ao passado, onde foi notório um foco particular em temáticas sobre escolhas e eventos que marcaram os seus percursos de vida; relativos ao presente, quando diziam respeito aos eventos atuais que influenciam a sua vivência do dia-a-dia; e relativos ao futuro, quando se referem às expectativas que têm acerca do mesmo.

No que diz respeito ao passado dos participantes, foram identificados três temas que permitem compreender a influência do seu percurso de vida naquilo que é a vivência atual dos idosos (Tabela 2).

**Tabela 2**

*Temas Relativos ao Passado dos Participantes*

<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>
Assuntos Pendentes	1) Expetativas Falhadas 2) Mágoa 3) Sonhos Não Cumpridos 4) Arrependimentos
Eventos Marcantes	1) Problemas Conjugais 2) Luto 3) Infância Infeliz 4) Momentos em Família 5) Adaptação 6) Restrição de Liberdade 7) Doença
Fontes de Significado	1) Percurso Académico 2) Atividades de Lazer 3) Amizade 4) Estabilidade Financeira 5) Saúde 6) Satisfação Relacional 7) Saudades do Passado/Nostalgia 8) Orgulho 9) Família 10) Religião/Espiritualidade

<b>Subtema</b>
11) Autonomia/Independência

Relativamente às atuais experiências dos participantes, foram identificados dois temas que podem ser consultados na Tabela 3.

### **Tabela 3**

#### *Temas Relativos ao Presente dos Participantes*

<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>
Vivência Atual	1) Saudade 2) Perda de Autonomia 3) Solidão
Significado de Vida/Felicidade	1) Criar Filhos/Netos 2) Casamento 3) Companhia 4) Nascimento dos Filhos 5) Passear 6) Viver a Vida

Por fim, relativamente ao futuro dos idosos, foi identificado um tema que permite entender melhor como estes o percebem (Tabela 4).

### **Tabela 4**

#### *Temas Relativos ao Futuro dos Participantes*

<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>
Perspetiva do Futuro	1) Resignação com a Vida 2) Receio do Futuro 3) Ausência de Propósito 4) Capacidade e Independência

### **Temas Relativos ao Passado dos Participantes**

#### *Assuntos Pendentes*

Foi observado que os participantes, quando questionados sobre assuntos pendentes, revelaram não só arrependimentos, mas também mágoas que nunca foram resolvidas e sonhos que não se concretizaram.

A participante Viviana (81 anos) quando questionada sobre assuntos pendentes revelou arrependimento num evento específico da sua vida: “Ainda hoje me arrepenho de ter...sei lá. Eu estava suja, mas ainda assim. Eu não fui com a minha filha ao hospital no dia que faleceu”.

Na narrativa de Célia (87 anos) também foi perceptível a sua mágoa: “Eu deixei de trabalhar para ficar a tomar conta dos dois, criei-os e a minha vida resumiu-se a isto. Fiquei assim... Parada, não é? Não convivía, vivia para os filhos e para o marido, quando ele chegava a casa. E pronto, não tinha assim nada que, não tive nenhuma fase da vida”.

Cátia (80 anos) revelou também um sonho não cumprido: “Tenho pena de não ter estudado, mesmo depois de velha”.

Curiosamente, ao falar de sonhos não cumpridos, alguns participantes associaram a esse tema as expectativas que tinham relativamente aos descendentes (que os seus filhos casassem ou estudassem), o que originou o subtema Expectativas Falhadas. Por exemplo, Olga (80 anos) disse: “Adorava... Uma coisa que eu adorava é que os meus filhos fossem universitários”.

### ***Eventos Marcantes***

Este tema e respetivos subtemas permitem compreender que existiram eventos ao longo da vida dos participantes que não constituem fontes de significado, mas são significantes. No processo para perceber quais os eventos que mais impactam a vida das pessoas, aquele que teve maior frequência foi o luto. Além deste, problemas conjugais e doença foram também eventos que mais parecem impactar a vida dos indivíduos.

Armindo (87 anos) falou sobre o processo de luto: “Ainda me dói a falta dela. Gostava mesmo dela, fomos felizes, aqui há tempos o meu filho chegou lá a casa e eu estava estendido no chão. Desgosto da minha mulher, eu chorava e não comia”.

Relativamente a problemas conjugais, a dificuldade em engravidar, o divórcio, adversidades no casamento e traições foram mencionados por alguns participantes, como por exemplo Irina (89 anos): “Eu no princípio... não engravidei logo, pronto. Passou-se dois anos sem... E depois as outras pessoas diziam ‘ela é que sabe, não está para ter filhos’. Eu tinha grande desgosto de não conseguir ter filhos”.

O subtema Infância Infeliz incluiu não só o contexto familiar, mas também o mau relacionamento com progenitores e a obrigação de começar a trabalhar precocemente. Neste

subtema, Rita (81 anos) disse: “A nossa infância não foi muito feliz, porque tínhamos falta dos pais e a pessoa que tomava conta de nós não tinha grande pachorra para nós”; assim como Dália (82 anos): “A minha infância foi a trabalhar e não foi muito boa”.

A adaptação, que surgiu num contexto de superação e de prosseguimento com o rumo natural da vida, teve alguma expressão, nomeadamente em processos de luto: “Mas a gente tem de aprender também a viver” (Viviana, 81 anos); “Foi mas passou, as coisas acontecem e nós temos de seguir” (Joaquim, 80 anos).

Ainda relativo a eventos marcantes, a restrição de liberdade assumiu-se como um marco negativo na vida de alguns participantes, que perderam a autonomia para realizar atividades prazerosas. Um exemplo disto é Alda (84 anos): “Agora estou dependente dos filhos para ir para qualquer lugar”.

A doença constituiu-se como um evento marcante, sendo que a doença do cônjuge ou outro familiar teve mais frequência do que a doença do próprio: “é uma pessoa com quem eu contava para me dar apoio, para resolver os problemas. E agora sou eu que tenho de resolver tudo. E não dá apoio nenhum, pelo contrário, eu é que tenho que cuidar dele” (Rita, 81 anos); “Tenho pena do meu marido já não ser livre, é a vida. Está demente mas mesmo assim é muito meu amigo” (Alda, 84 anos).

Por fim, o subtema Momentos em Família é aquele que teve menor frequência dentro do tema Eventos Marcantes: “Tive na Madeira, estive nos Açores... Os passeios que demos, os dois” (Jacinta, 80 anos).

### ***Fontes de Significado***

Os dados recolhidos sobre os fatores que se constituem como fontes de significado corroboram a literatura existente. Assim sendo, Família, Orgulho da vida que tiveram, Amizade e Saúde são os subtemas que surgem com maior frequência.

Viviana (81 anos) mencionou a importância que a família tem para si: “Aqueles momentos que estou com a minha família. Aqueles momentos que estou com a minha família, com as minhas netas, com o meu filho, com a família, com as pessoas que gosto. São os momentos melhores que a gente pode ter”.

Acerca do subtema Orgulho foram vários os participantes que revelaram orgulho no seu percurso de vida. Armindo (87 anos) disse: “Estou contente de estar aqui e ser o que sou”.

No subtema Amizade, os participantes mencionam a importância dos amigos no quotidiano e também em momentos marcantes da sua vida, como por exemplo no luto: “Olha, foram elas que me ajudaram muito. Está bem que, quero dizer, eu tive os meus netos, aqui tinha a minha filha, aqui tinha o meu genro, mas é diferente. Tinha sempre aqui alguma amiga na altura” (Jacinta, 80 anos). A comunidade também parece ter um impacto positivo na vida de alguns participantes: “Nunca estava sozinho, a minha filha já estava criada e era adulta por isso já tinha a vida dela e se eu não tivesse a mercearia, tinha ficado sozinho em casa” (Joaquim, 80 anos); “Tenho boa vizinhança, até me sinto assim, acompanhada” (Viviana, 81 anos).

No fim de vida, a saúde é uma fonte de significado com bastante importância, Olívia (90 anos) mencionou a importância que a saúde tem para si: “É a saúde que tem mais importância, o resto já não interessa. A pessoa está no fim da vida. Interessa é a gente ter saúde e ir vivendo”.

O percurso académico é uma fonte de significado reportada por alguns participantes. Por exemplo, Olívia (90 anos) disse: “Andei a fazer um curso de aperfeiçoamento de datilografia em Lisboa, já eu tinha os meus dois filhos, veja bem”.

O subtema Atividades de Lazer foi obtido através da importância atribuída por alguns participantes em tarefas prazerosas, como é notório, por exemplo, nas declarações de David (95 anos): “Quando era caçador e ia para o Alentejo para mim era uma alegria. Mais importante é a minha mulher, mas ir à caça ao Alentejo era uma alegria para mim. A malta ia no carro, a rir e a cantar, gostava muito”. Através da narrativa de alguns participantes, foi notória a importância destas atividades para se manterem ocupados, como disse José (97 anos): “A questão de me sentir sozinho, vai muito também da pessoa. Porque desde que eu esteja a desenhar, a fazer palavras-cruzadas, a mexer no tablet...eu não me sinto sozinho. Sinto-me ocupado”.

A estabilidade financeira revelou ser de especial relevância para alguns idosos. Sobre este subtema, Olívia (90 anos) disse: “Graças a Deus tenho bom dinheiro e tenho a minha reforma, tenho a pensão do meu marido e vivo bem. Não preciso de ninguém para viver, graças a Deus”.

Os subtemas Satisfação Relacional e Saudades do Passado/Nostalgia foram pouco frequentes, sendo que o primeiro pareceu oferecer conforto em fim de vida: “Eu fui muito feliz, graças a Deus, porque tinha um marido muito bom” (Olívia, 90 anos); já o segundo foi

exemplificado por Lídia (80 anos): “Penso em coisas que se viveram, às vezes saudade da pessoa que foi, é assim”.

A dimensão da Religião/Espiritualidade teve uma frequência considerável. Os participantes mostraram que este conceito se constituía um fator que lhes atribui segurança e tranquilidade, como no caso de Jacinta (80 anos): “Acredito em Deus, temo muito a Deus e todos os dias rezo quando me deito. Vejo a missa e agradeço a Deus a paz que ainda consigo ter”. A visão positiva do mundo, associada com a religião/espiritualidade pareceu ter grande importância nos idosos que a reportaram. A título de exemplo, a participante Joana (80 anos), quando questionada sobre o casamento que durou décadas e no qual era vítima de violência doméstica: “Tive aquela sorte ou aquele azar mas agora estou bem e faço por esquecer”.

O subtema Autonomia/Independência teve também uma expressão considerável, sendo frequentemente associado à gestão financeira da vida em família, como nos indica Mariana (83 anos): “Nestas aldeias os homens têm certas ideias machistas. Eu ganhava o meu ordenado também, nunca dependi dele”.

## **Temas Relativos ao Presente dos Participantes**

### ***Vivência Atual***

Este tema remete para aquilo que é a experiência atual dos idosos em fim de vida. Alguns participantes revelaram perspectivas para o futuro, mas a maioria referiu assuntos relacionados com estagnação, solidão e receio do que poderá ser a perda de autonomia.

Olívia (90 anos) admitiu que o sentimento de solidão está muito presente na sua vida: “Eu não quero fazer mais nada! A minha vida está pronta, acabou. Já fiz o que tinha a fazer. Agora é à espera que ela venha. Sinto-me muito só, eu tenho dias e dias que não falo com ninguém”.

Alda (84 anos) revelou que o seu quotidiano está bastante alterado devido à doença do marido e, conseqüentemente, a sua própria autonomia foi afetada. Relativamente ao que era mais importante para si: “Era ser e poder fazer as coisas como eu fazia” remetendo para a sua dependência atual de terceiros.

A Saudade foi um subtema com alguma frequência, sempre associada à perda de familiares: “Às vezes começo a pensar nela, à noite e choro” (Armando, 97 anos); “O meu filho que faleceu era muito, muito, muito meu amigo, sempre foi” (Eva, 88 anos); “Era uma paixão que

ele tinha por mim... era uma paixão que ainda hoje, umas saudades doidas que eu tenho por ele” (Jacinta, 80 anos).

### ***Significado de Vida/Felicidade***

Este tema em específico refere-se aos fatores que trazem felicidade aos participantes. Para alguns, o que atribui significado à vida é o presente: revelam desejo por ver os netos crescer e ter um impacto positivo na sua vida. Ainda sentem ter coisas para experimentar, um propósito de vida que se reflete no dia-a-dia.

O subtema Companhia surgiu salientado em depoimentos como o de Lídia (80 anos): “Gosto de conviver com as pessoas. Com jovens, então, pronto, gosto de estar com eles, gosto de conviver, gosto de falar. E não sei, acho que me sinto bem”; e por Joana (80 anos): “E já lá vão 22 anos de namoro. (...) ele respeita-me muito, faz-me muita companhia”.

Os subtemas Passear e Viver a Vida são referentes a significado de vida obtido através de atividades que conferiam momentos de lazer aos idosos. A participante Marta (92 anos) revela que os passeios que dava eram-lhe muito significativos: “Estou-lhe a dizer que eu era muito “galdéria”, eu tenho o meu passe. Dava muitas voltas, para Algés, de Algés ia para a Praça da Figueira, depois apanhava o comboio. Se não apanhava o mesmo, voltava para a Praça da Algés, para passear”; e Rita (81 anos) refere que o seu estilo de vida passado é hoje, uma fonte de significado: “Eu acho que a minha vida teve imensas coisas que foram importantes para mim, se calhar por isso é que eu sinto vitalidade agora. Vi muitas coisas importantes, li muito, viajei muito”.

Para o subtema Nascimento dos Filhos, foi identificado, por exemplo, na narrativa de Rita (81 anos), que este foi o evento mais significativo da sua vida: “O dia mais feliz da minha vida foi quando eu tive a minha filha. A primeira, o primeiro bebé”.

No que diz respeito ao subtema Criar Filhos/Netos, temos o exemplo de Olga (80 anos), que confidencia: “Olha, o que foi mais importante para mim foi o nascimento das minhas filhas e criá-las e educá-las”.

O subtema Casamento teve bastante frequência, sendo por isso reportado por vários participantes como um marco importante na sua vida: “Foi muito importante para mim conhecer o meu segundo marido, depois de ficar viúva, sozinha e triste. Um dia fomos a um jantar,

encontramo-nos e olha, pegou logo de estaca” (Rita, 81 anos); “Veja bem, depois casei com a minha mulher, que era viúva, estive 60 anos casado com ela. Eu gostava muito dela” (Armindo, 87 anos).

## **Temas Relativos ao Futuro dos Participantes**

### *Perspetiva do Futuro*

A perspetiva do futuro do indivíduo idoso é centrada numa ausência de futuro, e pode ser observada com a resignação com a vida, um subtema identificado através da narrativa de vários participantes como Marta (92 anos): “O que é que eu penso do meu futuro? Penso em ir para a quinta das tabuletas, já estou perto disso, então já tenho 92 anos” ou Eva (88 anos): “Agora é morrer, com 88 anos é morrer, já não espero nada”.

A perspetiva de um idoso sobre o futuro traz alguma angústia, onde alguns o encaram com resignação. Uma grande parte dos idosos tem ausência de propósito.

Um exemplo para o subtema Ausência de Propósito é a narrativa de Olívia (90 anos): “O meu futuro? É ir para o buraco”. Esta ausência de propósito revela não só a ausência de perspetiva do futuro, como receios associados à morte, como disse Ana (87 anos): “O que é que eu penso? Não penso nada, penso só coisas tristes. Quando estou sozinha só coisas tristes. Sou alegre, mas a gente também tem momentos. Pensa-se na morte. Pensa-se no que será”.

O subtema Capacidade e Independência surge, muitas vezes, porque em fim de vida os idosos revelam receio do que será o futuro e o seu próprio estado quando esse momento chegar – medo da dependência e incapacidade, como revelou Joana (80 anos): “O que espero do futuro é ter saúde e energia, poder caminhar e estar lúcida”.

Por último, é de notar que, no decorrer dos seus discursos, várias pessoas recorreram a contradições para compensar aquilo que foi a realidade da sua experiência. Um desses exemplos é a declaração de Andreia (80 anos): “Eu não sou triste. Eu sou uma pessoa alegre, sou uma pessoa bem-disposta, fui sempre. O meu marido morreu, os meus pais, os meus irmãos... E entretanto tive o acidente”. Já Alda (84 anos) discorria sobre a recente demência do cônjuge e as saudades que tem de passear: “Eu já não gosto de sair, prefiro estar em casa”. Estes exemplos passam a ideia de que se tentam convencer que não vivem numa realidade indesejada.

Relativamente ao discurso e estado de espírito, observou-se algum desânimo e reticência em falar sobre temas de mágoas profundas. Também se observou uma postura de

conformismo/aceitação dos idosos face a eventos passados: não só aceitam o que se passou, mas encaram esses acontecimentos como um destino incontornável.

### **Discussão**

Foi objetivo do presente estudo compreender como a população idosa mantém a percepção de uma vida significativa, quais as fontes de significado que podem contribuir para a mesma e quais os fatores que dificultam o alcançar deste significado. Para este propósito, foram realizadas trinta entrevistas com uma amostra de sujeitos com idade igual ou superior a 80 anos. Estas entrevistas foram depois analisadas de acordo com o método de análise temática (Braun & Clarke, 2006), tendo emergido seis temas principais e trinta e cinco subtemas. No decorrer da análise, destacaram-se três momentos importantes na trajetória do significado de vida dos participantes: aqueles envolvidos com os eventos do passado, os que persistiam no presente e os que antecipavam no seu futuro.

Verificou-se que, no idoso, as mágoas não resolvidas do seu passado influenciam o que é o seu significado de vida. Os conflitos familiares, as vivências de quadros de violência doméstica e a falta de tempo vivido com um cônjuge falecido foram os principais motivos que levaram os idosos a nomear estas vivências como sendo arrependimentos e mágoas. Aqui, torna-se visível que estas vidas são marcadas pelo que veem como negativo: as mágoas que ficam, os sonhos que permanecem por cumprir. Esta integração negativa dos eventos da sua vida, como postula Erikson (1963), leva a um impacto negativo que permanece até ao fim de vida.

Todos os entrevistados que reportaram terem sido vítimas de violência doméstica são mulheres; em todas estas narrativas a situação manteve-se até à morte do cônjuge. Notou-se uma tendência para encarar estas situações de violência como algo a ser obrigatoriamente suportado pela vítima, dado que o fim do casamento não era opção para estas pessoas. Sabe-se, atualmente, que a violência doméstica não afeta a vítima apenas enquanto os abusos duram: os seus efeitos fazem-se sentir durante muito tempo e traduzem-se comumente em vulnerabilidades e dificuldades psicológicas – nomeadamente em ataques de pânico e sintomas de ansiedade (Knight & Hester, 2016). A longo prazo, os efeitos devastadores na saúde psicológica da vítima aumentam as probabilidades que esta venha a sofrer de demência e morte prematura (Lohr et al., 2015).

A questão “deixou algum sonho por realizar?” teve como resposta mais frequente o desejo de estudar, não concretizado devido a dificuldades financeiras e/ou falta de oportunidade. Isto vai

de encontro à literatura atual, que indica a educação como desempenhando um papel importante no significado de vida dos idosos (Papi & Cheraghi, 2021). Estudos anteriores (Li et al., 2013) fizeram uma comparação entre idosos sem qualquer nível de educação e idosos com o ensino primário, onde se revelou que o segundo grupo reportou maior satisfação com a vida. Uma possível explicação para esta diferença e também para surgir como arrependimento comum a vários idosos prende-se com o nível de educação ter, geralmente, uma influência direta no estatuto socioeconómico do indivíduo, traduzindo-se num acesso maior a cuidados de saúde e atividades de lazer e na diminuição da sua dependência económica.

O tema Eventos Marcantes teve origem nos vários relatos dos participantes sobre os momentos e fases das suas vidas que destacaram como relevantes, positiva ou negativamente. O luto foi mais vezes reportado dentro deste tema; por vezes relativamente a filhos, mas mais frequentemente relativo à perda do cônjuge. Esta perda associou-se, na maior parte dos relatos, a uma fase de solidão, tristeza e desamparo. Alguns idosos referiram mesmo um isolamento do convívio social, devido à dor sentida por terem perdido o cônjuge. A viuvez em idade avançada é um acontecimento expectável, tendo em conta a cada vez maior esperança de vida. Este acontecimento constitui-se como uma fase repleta de mudanças pessoais, familiares e sociais, e pode impactar a saúde física e psicológica da pessoa viúva (Silva & Ferreira-Alves, 2012).

Nos idosos entrevistados também foi possível distinguir entre processos de luto face a mortes inesperadas e processos de luto face a mortes por doença prolongada, sendo os primeiros associados a palavras como “choque”. De acordo com a literatura, a morte repentina é um fator de risco no processo de luto, algo que poderá levar ao seu prolongamento, já que a morte esperada ou anunciada pode ser considerada como um processo de luto por si e não um acontecimento, dado que a pessoa enlutada tem oportunidade de falar com o cônjuge e ir preparando o seu luto (Silva & Ferreira-Alves, 2012).

Nesta fase de vida, o isolamento social é também algo que pode passar facilmente despercebido. Há diversos idosos que vivem sozinhos, com membros de família que podem não se aperceber deste comportamento. Através das entrevistas percebeu-se que o isolamento tanto surge no meio urbano como no rural; como tal, é importante a continuada existência de instituições como centros de dia, o acompanhamento da família, a inserção dos idosos em atividades de lazer que lhes

sejam prazerosas, entre outras atividades e eventos que lhes confirmem um acompanhamento tão necessário nesta fase de vida.

Também foram relatadas, por diversas vezes, dificuldades vividas na infância, nomeadamente relacionadas com escassos recursos financeiros e uma obrigatoriedade em iniciar a vida de trabalho, precocemente, para ajudar a família. Estes fatores também se mostraram limitativos no acesso a educação dos participantes. As vivências da infância exercem influência no indivíduo ao longo da sua vida, sendo isto um processo longo, longitudinal e cumulativo (Heinz, 2002). É durante estes anos que qualquer indivíduo obtém as bases formativas que irão moldar as suas escolhas de vida. A limitação à educação não implica necessariamente que um indivíduo faça piores escolhas ou que responda a eventos marcantes de pior forma; pode, no entanto, fazer com que tenha menos opções disponíveis quando comparado com outros indivíduos com maior literacia. De igual maneira, as dificuldades financeiras durante a infância podem afetar as condições de saúde do indivíduo na fase adulta e na velhice, dado que poderão ter menos recursos e o seu acesso a cuidados de saúde ser também menor (Zhang et al., 2019), o que poderá afetar as suas perspetivas face à morte e à dependência de terceiros, quando comparados com indivíduos com maior liberdade financeira.

Contudo, ainda relativamente à infância, a relação instável ou inexistente com os progenitores foi a razão que mais se evidenciou para que os participantes considerassem a sua infância infeliz. Alguns idosos referiram até casar muito cedo, para conseguirem sair das casas nas quais não encontravam estabilidade emocional. A relação entre um ambiente familiar instável e inseguro e a saída precoce de casa poderá ter desencadeado os problemas conjugais que vários idosos relataram. Uma das participantes chegou mesmo a referir que saiu de casa para fugir de uma situação e acabou por enfrentar um pior cenário de vida ao lado da pessoa com quem se casou. Sabe-se que indivíduos que vivem situações de violência quando são novos correm maiores riscos de perpetuar ou de ser vitimizados por situações de violência (Stith et al., 2000), incorporando estilos de relações com outros baseados no que vêm como sendo normal dentro das suas famílias; se a violência ocorria frequentemente, poderão vê-la como uma maneira viável para expressar emoções como raiva e frustração (Jung et al., 2019). Com base no modelo de Steger (2018), é possível que a infância destes participantes tenha sido marcada por baixos níveis da dimensão da compreensão, dada as suas dificuldades em encontrar padrões de estabilidade social e de estabelecer uma ligação com os pares. Tendo em conta a literatura supracitada, a procura por

estabilidade emocional, independência e fuga dos conflitos pode ter causado nestas pessoas uma fraca avaliação do cônjuge e, em muitos casos, uma repetição da situação de violência e instabilidade da qual se tornaram vítimas diretas.

A doença é outro evento marcante para os indivíduos, sendo a doença do cônjuge mais reportada do que a doença do próprio indivíduo. Lidar com a demência parece ter um impacto particularmente negativo, quando comparado com outras doenças. Isto porque a demência do cônjuge acarreta uma degeneração cognitiva que poderá levar o cônjuge saudável a sentir que o seu casamento acabou ou que foi interrompido. A pessoa que está doente já não conseguirá desempenhar o mesmo papel na relação de outrora levando a que a outra pessoa se sinta sozinha. As participantes, que relataram já ter estado ou estarem atualmente nesta posição de cuidadores dos cônjuges com demência, referiram angústia pelo parceiro já não ser livre e por elas próprias já não terem liberdade no seu quotidiano, além da solidão que advém de se sentirem sobrecarregadas.

Também de certa forma relacionado com a ligação ao cônjuge, dado que muitas vezes surge no contexto de luto, vários idosos reportaram fases na sua vida que careceram de uma grande capacidade de adaptação. Isto surgiu não só nos ditos processos de luto, mas também em contexto de mudanças estruturais da sua vida, como o regresso a Portugal após o 25 de Abril. Nestes últimos, o suporte familiar desempenhou um papel fulcral na sua readaptação ao país de origem, apesar de toda a discriminação que reportaram ter sentido. No processo de adaptação à viuvez, os idosos referiram a companhia, família e amigos como fatores de proteção nesta fase de mudança. A qualidade da relação conjugal também demonstrou ser preponderante, na medida que as idosas que reportaram terem sido vítimas de abusos dos maridos, relataram também esta adaptação como algo natural e revelaram até sentir alívio. Em oposição, os participantes que mantinham uma boa relação com o cônjuge falecido, referem um sentimento de saudade e, apenas após vários anos decorridos, a perceção de adaptação.

As fontes de significado identificadas vão de encontro à literatura existente, surgindo a família como a fonte mais frequente. Sobre esta dimensão, aquilo que tem mais importância para os idosos são as boas relações e os momentos que passam em família. É verdade que, com o aumento da esperança média de vida e também da carga horária laboral, algumas famílias poderão ter dificuldades em cuidar dos idosos. No entanto, estudos prévios (Antonucci et al., 2019) demonstram que embora a nossa ideia de estrutura familiar possa mudar, o papel essencial que as

relações próximas desempenham mantém-se constante. Torna-se mais provável que os idosos tenham cada vez mais um papel ativo na família durante um maior período de tempo (Carr & Utz, 2020), o que pode justificar o papel central desta na sua vida, e a imensa contribuição que faz como fonte de significado. Deste modo, e de novo com base no modelo de Steger (2018), os resultados mostram que a família tem um grande contributo na dimensão da compreensão; é aqui que têm origem as relações mais duradouras na vida de um indivíduo que, sendo positivas ou negativas, vão moldar o significado que cada um dá à sua vida.

Além disso, atualmente existe um maior distanciamento entre os idosos e as suas famílias em oposição ao modelo familiar mais antigo em que os idosos desempenhavam um papel central e constituíam-se como uma figura de destaque no seio familiar, dada a sua experiência e sabedoria. Estes dois aspetos poderão contribuir para que haja um afastamento entre os idosos e as suas famílias, o que pode explicar a importância que passar tempo em família tem para estes.

O orgulho também emergiu como fonte de significado e, de acordo com a narrativa dos participantes, diz respeito à vida que tiveram e ao percurso que escolheram, bem como aos bens que atualmente têm por ser fruto do seu trabalho. O modelo de Steger (2018) diz-nos que a dimensão da significância surge através dos juízos subjetivos que um indivíduo faz sobre si próprio. Estes resultados indicam que as suas conquistas contribuíram para a dimensão da significância, uma vez que avaliam a sua vida como tendo impacto no que os rodeia. É por sentirem que fizeram este percurso de vida, do qual se podem orgulhar, que a mesma tem significado.

A amizade e a comunidade são duas outras fontes de significado que emergiram dos relatos dos idosos. Ambas mostraram ser de extrema relevância para o quotidiano e em fases de luto. Através dos relatos dos idosos foi perceptível a especial importância da amizade nas suas vidas, particularmente em fases de tristeza como o luto, onde a amizade se torna mais significativa nesse momento do que a própria família. A obrigação de trabalhar precocemente foi limitativa no estabelecimento de amizades na infância, pelo que atualmente estas amizades são encaradas como uma compensação dessa altura. A literatura diz-nos que uma amizade de qualidade satisfaz necessidades psicológicas como o sentimento de pertença ou permitir que o indivíduo se sinta capaz e válido (Demir & Özdemir, 2010). À medida que os indivíduos envelhecem, vão deixando de desempenhar papéis que tinham anteriormente na sua vida laboral e em suas casas, e esta sensação

de perda poderá ser colmatada com ligações afetivas de amizade, proporcionando bem-estar psicológico ao idoso (Blieszner et al., 2019).

A comunidade desempenha igualmente um papel essencial na vida destes idosos, ao lhes oferecer um nível de segurança que combate o sentimento de isolamento. Para além das perdas referidas acima, os idosos também se confrontam com problemas de saúde frequentes, e podem necessitar de apoio e ajuda de outros. Desta forma, tanto os amigos como a comunidade podem contribuir para que o idoso, ao sentir-se acompanhado e amparado em caso de necessidade, se possa sentir mais independente (Bruggencate et al., 2018).

A saúde também aparece como fonte de significado frequente nos idosos, na medida que estes associam perda de saúde com perda de independência e autonomia. Alguns dos participantes associaram a perda de saúde gradual que esperam ter, com a mudança para uma instituição ou lar, mostrando-se já conformados com esta ideia. Além disso, todos os participantes vivem nas suas próprias casas, o que lhes permite viver de forma independente, se as suas circunstâncias não se alterarem. Esta sensação de inevitabilidade do deterioramento das condições de saúde poderá ser uma explicação para a saúde ser uma fonte de significado equiparada à autonomia e independência. Estes resultados apontam para que melhorias no cuidado de idosos possam ter um foco na promoção da sua autonomia e independência.

A religião também se assume como um fator muito importante na vida dos idosos, não só ao longo do seu percurso de vida, mas também nas vivências atuais. A prática da religião tem um carácter intrínseco nestes indivíduos, não carecendo de nenhum local de socialização (Gomes et al., 2014). A literatura indica que a religião e a espiritualidade têm um impacto positivo na saúde física e psicológica (Peteet et al., 2019) e ajudam a atribuir um significado à vida (Kumari & Sangwan, 2020), pois ajudam a refletir o sentimento do valor de si próprio no indivíduo. Os idosos relatam sentir-se seguros com a sua fé, protegidos e têm bastante orgulho dos seus familiares cujas vidas revelavam uma forte componente religiosa. A religião e a espiritualidade são também consideradas como estratégias de coping; os indivíduos poderão usá-las para enfrentar os seus problemas e para aceitar problemas e mágoas passadas (Pocinho, 2016). Esta aceitação está muito presente na vida dos idosos: muitos aceitam tudo o que lhes acontece, seja positivo ou negativo, como se fosse um desígnio de Deus. Embora esta aceitação também possa influenciar o seu conformismo, os resultados apontam para seja usado como uma defesa e como um estímulo para a dimensão da

compreensão no modelo de Steger (2018), dado que é também através da religião e espiritualidade que estes indivíduos modelam a sua maneira de agir com os outros, e o que esperam da vida.

No que diz respeito à vivência atual dos idosos, vemos sinais que remetem para sentimentos de solidão, receio da perda de autonomia e saudade, não só dos entes queridos que faleceram, bem como da vida que tinham quando estes eram vivos. Nestes idosos as fontes de significado são todas referentes ao passado; acreditam que o futuro não lhes trará nada, ou trará apenas preocupações. Este receio de preocupações pode constituir um dos aspetos que mais diretamente ameaça o bem-estar diário nesta população (Montorio et al., 2003), para além de comprometer a dimensão de propósito no construto de Steger (2018), que nos diz que indivíduos que encarem o futuro como não contendo nada que valha a pena revelam baixo nível desta dimensão (George & Park, 2016). Levando isto em consideração, parece possível fortalecer o sentido de significado de vida em idosos com iniciativas que diminuam a sua solidão e aumentem a sua autonomia. Com o envelhecimento, o indivíduo torna-se mais suscetível à solidão, uma vez que as oportunidades de interagir socialmente tendem a diminuir, seja devido à reforma, ao declínio da saúde física ou pela perda de familiares (Carvalho et al., 2023). O relato dos participantes corroborou a literatura existente (Stanley et al., 2010; Heravi-Karimooi et al., 2010; Teh et al., 2014; Simon et al., 2014; Crewdson, 2016): a solidão foi frequentemente reportada pelos idosos, principalmente por aqueles que não têm atividades de lazer, pelos que sofrem de doenças que não os permitem conviver como antes faziam, e por idosos viúvos, associando esta solidão à perda do cônjuge.

A saudade também foi, na maioria dos relatos, associada à morte do cônjuge, referindo-se a este como um apoio que já não existe. O receio da perda de autonomia foi também referido pelos idosos, havendo uma relação entre este receio e a saudade que sentem da vida que tinham quando os seus familiares eram vivos. Referem-se ao passado como uma fase em que tudo estava organizado e em ordem, e sentem medo pelo que a perda de autonomia lhes poderá trazer. É um caminho totalmente desconhecido que irão trilhar e acreditam que esse caminho será solitário.

Através da narrativa dos idosos, foi possível identificar o que lhes traz felicidade atualmente. Para alguns, aquilo que mais dá significado à sua vida é a companhia diária da família ou amigos: ainda encaram o futuro como significativo, querem ver os netos crescer, ser presentes nas suas vidas. Acreditam que ainda têm coisas para experienciar e, por isso, é visível nos seus

depoimentos a existência de propósito de vida, tal como descrito no modelo de Steger (2018): são estas relações sociais e familiares que os levam a encarar o futuro como algo positivo e do qual querem fazer parte.

À questão “olhando para trás, o que é que acha que lhe deu mais felicidade?”, o casamento e a constituição da família foram as respostas mais frequentes. Seguindo o modelo de Steger (2018), verificamos que o significado de vida destes idosos está assim associado ao domínio da significância, uma vez que o valor que atribuem à vida é com base no que já viveram. Para eles, a significância em fim de vida é obtida com base no passado, nos objetivos alcançados ao longo da vida, como o casamento e o nascimento de filhos. Todos os idosos entrevistados são religiosos e o cumprimento das etapas de vida tradicionais (casar, ter filhos, ter uma vida familiar centrada na educação dos filhos) mostrou ser de importância central nas suas vidas. Alguns idosos falaram com mágoa de membros da sua família viverem, por exemplo, em união de facto e rejeitarem o modo de vida tradicional. Esta relação entre os valores tradicionais e religião surge através da narrativa dos idosos e parece fornecer-lhes uma sensação de tranquilidade e de missão cumprida.

A ausência de propósito, tal como delineada no modelo de Steger (2018) também foi notória nas questões relativas às perspetivas de futuro e angústia de morte. Além de terem receios associados à morte, os participantes em fim de vida têm receio do seu futuro e da perda de independência e autonomia que poderão experienciar até lá, revelam medo da dependência e da incapacidade, ressaltando várias vezes a boa condição cognitiva que têm e que esperam que se mantenha. Uma vez que todos os participantes vivem nas suas residências, este receio poderá estar relacionado com a impossibilidade das famílias cuidarem dos idosos dependentes, como referido anteriormente, não lhes deixando outra possibilidade senão a da ida para um lar de idosos. A fase da velhice é, culturalmente falando, associada a uma experiência negativa, repleta de perdas e declínio. Contudo, poderá ser uma fase também com ganhos e crescimento, pois ao envelhecer o indivíduo pode experienciar crescimento pessoal, maior foco nas suas autorreflexões, melhor investimento do seu tempo e investimento em relações próximas de qualidade (Cetinkol et al., 2020). Assim sendo, nestes casos, parece possível recuperar a perceção de significado de vida com iniciativas que visem estimular o crescimento pessoal dos indivíduos nesta idade.

Relativamente à postura de conformismo e aceitação que alguns participantes mostraram face aos eventos passados, especialmente àqueles que causam desânimo e mágoa, é possível que

possa ser explicada pelo facto de que, antigamente, as pessoas não se consideravam autores da sua vida. Atualmente esse tipo de atitude de contentamento poderá não ser tão comum; se os indivíduos não estão satisfeitos com o decorrer da sua vida, fazem um esforço ativo para que seja alterado.

Por fim, a análise das entrevistas realçou que a falta de perspectiva do futuro traz alguma angústia ao idoso, e é por isso que muitos o encaram com resignação. Muitos referiram estar à espera da morte, não ter futuro, não ter ambições. Nesta amostra, a desesperança e a falta de perspectiva de futuro parecem acarretar sintomas depressivos. De acordo com a teoria de Erikson, o idoso que aceita o seu passado, integrando positivamente todos os eventos da sua vida, irá ter menos probabilidades de sentir ansiedade perante a morte e desesperança no fim de vida (Rylands & Rickwood, 2001). Os participantes que demonstraram estes sentimentos perante o seu futuro são idosos viúvos, estão a lidar com cônjuges doentes, sofreram de violência doméstica e/ou têm poucas relações sociais. Por outro lado, os idosos que reportaram satisfação relacional e que têm relações sociais e familiares de qualidade não reportaram esta perspectiva negativa ou inexistente do futuro.

Ao olhar para os resultados obtidos, torna-se notória a importância que os idosos dão a viver a sua última fase de vida em família: ser parte integrante desta, poder ver a mesma a crescer e ter um impacto positivo na vida dos familiares próximos. A impossibilidade disto, trazida pela solidão, é algo que lhes dá desânimo e tem um impacto muito presente nas suas vidas, particularmente naqueles que se dedicaram à vida familiar, mas que não têm qualquer papel social/familiar a desempenhar atualmente. A solidão também é prevalente naqueles que estão de luto antecipado de cônjuges doentes ou em luto pós-morte. Estes tipos de luto têm um impacto devastador na sua vida e nas suas perspectivas do amanhã: resignam-se a uma visão fatalista do futuro e da vida, nada vendo senão a sua morte.

Onde possível, uma maior presença da família, mais convívios e comunicação com outros, mais atividades de lazer e relações intergeracionais podem representar um benefício para estes idosos. A análise de fontes de significado torna-se assim um fator relevante para o cuidado de idosos psicologicamente frágeis, especialmente no discernimento das suas carências a nível de segurança financeira, relações pessoais, inclusão social e necessidades básicas (Hoeyberghs et al., 2019). A saúde também se assume como um fator essencial nesta fase de vida, sendo encarada como um fator de proteção contra estados de dependência. De acordo com dados do OECD (2023),

Portugal é um dos países da União Europeia onde os cidadãos têm menos anos saudáveis e sem qualquer incapacidade, havendo um foco no tratamento de doenças, mas não na prevenção e promoção de saúde ao longo da vida. Para que os idosos vivam um maior número de anos sem qualquer limitação ou incapacidade, é necessário dar-lhes ferramentas através de informação, literacia, mais acesso a cuidados de saúde e uma maior integração do idoso na sociedade.

Este estudo é um reflexo do impacto que os eventos de uma vida têm na pessoa, independentemente se são positivos ou negativos. Tudo o que aflige, marca, anima ou desanima pode enriquecer a vida. Mas também nos mostra o quão frágil uma pessoa pode ser no final de vida, o quanto precisa de ajuda, de apoio, e de redes à sua volta que a sustentem.

### **Limitações**

O presente estudo revelou algumas limitações relativamente à amostra e à recolha dos dados. Acerca da amostra, esta foi constituída por apenas cinco participantes do sexo masculino, pelo que poderá ter limitado o acesso a vivências variadas.

Além disso, todos os participantes mostraram ser religiosos, o que poderá ter limitado o acesso a diferentes perspetivas sobre alguns eventos de vida. Ainda assim, isto é um facto interessante que poderá ser, ao invés de uma limitação, simplesmente representativo desta geração.

Outra limitação identificada foi o facto de não haver qualquer relação prévia com os participantes, o que causou uma maior contenção de alguns destes ao falar de mágoas profundas e assuntos íntimos.

### **Estudos Futuros**

Tendo em consideração o presente estudo, sugerem-se alguns aspetos a ter em conta em futuras investigações sobre este tema. As conclusões retiradas desta investigação não revelam um número substancial de diferenças nos fatores que dão significado à vida de pessoas idosas em meio urbano e meio rural. No entanto, mesmo dentro de um dado meio, nem todas as pessoas são iguais. Como podemos comparar as experiências de alguém que só trocou a cidade pelo campo no fim de vida, com a de alguém que sempre conheceu somente a vida rural? É possível que estudos futuros que optem por estratificar ainda mais estas amostras obtenham resultados clarificadores.

Propõe-se também aqui o estudo do significado de vida em idosos com recurso a uma amostra com maior diversidade de género, uma das limitações identificadas nesta investigação.

Finalmente, sugere-se também estudos futuros com idosos institucionalizados: sendo uma fase de acentuada diminuição de qualidade de vida para o idoso, é importante perceber como é que as instituições e quem nelas trabalha poderão contribuir para uma perceção positiva da sua última fase de vida.

## Referências

- Alonso, V., Defanti, F. M., Neri, A. L., & Cachioni, M. (2023). Meaning and Purpose in Life in Aging: A Scoping Review. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 39. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e39306.en>.
- Anchoo, O. & Levi, D. (1995). The use of focus groups in determining sources of personal meaning for young-old and old-old Israelis. *Ramat Aviv, Israel, Bob Shapell School of Social Work, Tel Aviv University*.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725-733.
- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Webster, N. J. (2019). Convoys of social relations: Cohort similarities and differences over 25 years. *Psychology and Aging*, 34(8), 1158–1169. <https://doi.org/10.1037/pag0000375>.
- Ardelt, M., & Koenig, C. S. (2007). The importance of religious orientation and purpose in life for dying well: Evidence from three case studies. *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 19(4), 61-79.
- Baird, R. M. (1985). Meaning in life: Discovered or created? *Journal of Religion and Health*, 24(2), 117–124. <https://doi.org/10.1007/BF01532255>.
- Bar-Tur, L., & Prager, E. (1996). Sources of personal meaning in a sample of young-old and old-old Israelis. *Activities, Adaptation and Aging*, 21(2), 59–75. [https://doi.org/10.1300/J016v21n02\\_04](https://doi.org/10.1300/J016v21n02_04).
- Bar-Tur, L., Savaya, R., & Prager, E. (2001). Sources of meaning in life for young and old Israeli Jews and Arabs. *Journal of Aging Studies*, 15(3), 253-269.
- Bateson M. (2010). *Composing a further life: the age of active wisdom*. Vintage Books.
- Baum, S. K., & Stewart, R. B. (1990). Sources of meaning through the lifespan. *Psychological Reports*, 67(1), 3–14. <https://doi.org/10.2466/PRO.67.5.3-14>.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford.

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 608–618). Oxford University Press.
- Beach, V. L., Brown, S. L., & Cukrowicz, K. C. (2021). Examining the relations between hopelessness, thwarted interpersonal needs, and passive suicide ideation among older adults: does meaning in life matter?. *Aging & mental health, 25*(9), 1759-1767.
- Bekenkamp, J., Groothof, H. A. K., Bloemers, W., & Tomic, W. (2014). The relationship between physical health and meaning in life among parents of special needs children. *Europe's Journal of Psychology, 10*, 67–78. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i1.674>.
- Blieszner, R., Ogletree, A. M., & Adams, R. G. (2019). Friendship in later life: A research agenda. *Innovation in Aging, 3*(1), igz005.
- Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic medicine, 71*(5), 574. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181a5a7c0>.
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2010). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine, 18*, 44–51. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9089-6>.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.
- Bruggencate, T. T., Luijkx, K. G., & Sturm, J. (2018). Social needs of older people: a systematic literature review. *Ageing and Society, 38*(9), 1745–1770. <https://doi.org/10.1017/S0144686X17000150>.
- Burbank P. M. (1992). An exploratory study: assessing the meaning in life among older adult clients. *Journal of gerontological nursing, 18*(9), 19–28. <https://doi.org/10.3928/0098-9134-19920901-06>.
- Carr, D., & Utz, R. L. (2020). Families in later life: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 82*(1), 346-363.

- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion, 27*(2), 103–123. <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>.
- Carvalho, R., Sousa, L., & Tavares, J. (2023). Instrumentos de avaliação da solidão em adultos mais velhos em Portugal: uma scoping review. *Portuguese Journal of Public Health, 41*(1), 45-64. <https://doi.org/10.1159/000529147>.
- Cetinkol, G., Bastug, G., & Kizil, E. T. O. (2020). Poor acceptance of the past is related to depressive symptoms in older adults. *The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry, 33*(4), 246–251. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000227>.
- Cole, T. R. (1984). Aging, Meaning, and Well-Being: Musings of a Cultural Historian. *The International Journal of Aging and Human Development, 19*, 329–336. <https://doi.org/10.2190/vv5x-ccr3-v7c5-cg36>.
- Crewdson, J. A. (2016). The effect of loneliness in the elderly population: a review. *Healthy Aging & Clinical Care in the Elderly, 8*, 1-8.
- Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L., & Luszczynska, A. (2017). Meaning in life and physical health: systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review, 11*(4), 387–418. <https://doi.org/10.1080/17437199.2017.1327325>.
- de Melo, R. L. P., do Carmo Eulálio, M., Gouveia, V. V., & Silva, H. D. M. (2013). The effect of stress on elderly quality of life: meaning in life as a moderating role. *Psicologia, Reflexão e Crítica, 26*(2), 222.
- De Vogler, K. L., & Ebersole, P. (1981). Adults' meaning in life. *Psychological Reports, 49*(1), 87–90. <https://doi.org/10.2466/pr0.1981.49.1.87>.
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology, 39*(4), 30–57. <https://doi.org/10.1177/0022167899394003>.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2010). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research, 185*–207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>.

- Demir, M., & Özdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction and happiness. *Journal of happiness studies, 11*, 243-259.
- Depaola, S. J., & Ebersole, P. (1995). Meaning in life categories of elderly nursing home residents. *The International Journal of Aging and Human Development, 40*(3), 227-236.
- Drageset, J., Haugan, G., & Tranvåg, O. (2017). Crucial aspects promoting meaning and purpose in life: perceptions of nursing home residents. *BMC geriatrics, 17*, 1-9.
- Ebersole, P., & Depaola, S. (1987). Meaning in life categories of later life couples. *The Journal of Psychology, 121*(2), 185-191.
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues, 61*(4), 731–745. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00429.x>.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society (Vol. 2)*. Norton.
- Fegg, M. J., Kramer, M., Bausewein, C., & Borasio, G. D. (2007). Meaning in life in the Federal Republic of Germany: results of a representative survey with the Schedule for Meaning in Life Evaluation (SMiLE). *Health and quality of life outcomes, 5*, 1-8.
- Frankl, V. E. (1958). The will to meaning. *Journal of Pastoral Care; 12*, 82-88.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Washington Square Press.
- Frankl, V. E. (1966). Self-transcendence as a human phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology, 6*(2), 97–106. <https://doi.org/10.1177/002216786600600201>.
- George, L. S., & Park, C. L. (2013). Are meaning and purpose distinct? An examination of correlated and predictors. *The Journal of Positive Psychology, 8*(5), 365-375. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.805801>.
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology, 20*(3), 205–220. <https://doi.org/10.1037/gpr0000077>.

- Gomes, N. S., Farina, M., & Forno, C. D. (2014). Espiritualidade, religiosidade e religião: reflexão de conceitos em artigos psicológicos. *Revista de Psicologia da IMED*, 6(2), 107-112.
- Grouden, M. E., & Jose, P. E. (2014). How do sources of meaning in life vary according to demographic factors. *New Zealand Journal of Psychology*, 43(3), 29-38.
- Grouden, M. E., & Jose, P. E. (2015). Do sources of meaning differentially predict search for meaning, presence of meaning, and wellbeing? *International Journal of Wellbeing*, 5(1), 33-52. <https://doi.org/10.5502/ijw.v5i1.3>.
- Hedberg, P., Brulin, C., & Aléx, L. (2019). Experiences of purpose in life when becoming and being a very old woman. *Journal of Women & Aging*, 21(2), 125-137. <https://doi.org/10.1080/08952840902837145>.
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69(6), 561–574. <https://doi.org/10.1037/a0035049>.
- Heinz, W. R. (2002). Self-socialization and post traditional society. *Advances in life course research*, 7(1), 41-64.
- Heravi-Karimooi, M., Anoosheh, M., Foroughan, M., Sheykhi, M. T., & Hajizadeh, E. (2010). Understanding loneliness in the lived experiences of Iranian elders. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 24(2), 274-280.
- Hoeyberghs, L. J., Verté, E., Verté, D., Schols, J. M., & De Witte, N. (2019). The importance of sources of meaning in life of community dwelling psychologically frail older people. *Working with older people*, 23(2), 65-76.
- Hupkens, S., Machielse, A., Goumans, M., & Derkx, P. (2018). Meaning in life of older persons: an integrative literature review. *Nursing Ethics*, 25(8), 973-991. <https://doi.org/10.1177/0969733016680122>.
- Instituto Nacional de Estatística (2023). Tábuas de Mortalidade – 2020-2022. <https://www.ine.pt>.
- Irving, J., Davis, S., & Collier, A. (2017). Aging with purpose: Systematic search and review of literature pertaining to older adults and purpose. *The International Journal of Aging and Human Development*, 85(4), 403-437.

- Jonsén, E., Norberg, A., & Lundman, B. (2015). Sense of meaning in life among the oldest old people living in a rural area in northern Sweden. *International Journal of Older People Nursing, 10*(3), 221-229.
- Ju, H. (2017). The relationship between physical activity, meaning in life, and subjective vitality in community-dwelling older adults. *Archives of gerontology and geriatrics, 73*, 120-124. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2017.08.001>.
- Jung, H., Herrenkohl, T. I., Skinner, M. L., Lee, J. O., Klika, J. B., & Rousson, A. N. (2019). Gender differences in intimate partner violence: A predictive analysis of IPV by child abuse and domestic violence exposure during early childhood. *Violence against women, 25*(8), 903-924.
- Kaufman S. (1986). *The ageless self*. The University of Wisconsin Press.
- Kesebir, P., Pyszczynski, T. (2014). Meaning as a Buffer for Existential Anxiety. In: Batthyany, A., Russo-Netzer, P. (eds) *Meaning in Positive and Existential Psychology* (pp. 53-64). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_4).
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The science of meaning in life. *Annual review of psychology, 72*, 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(1), 179–196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>.
- Knight, L., & Hester, M. (2016). Domestic violence and mental health in older adults. *International review of psychiatry, 28*(5), 464-474.
- Krause, N. (2004). Stressors arising in highly valued roles, meaning in life, and the physical health status of older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 59*(5), S287-S297.
- Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences, 64*(4), 517–527. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp047>.

- Kumari, A., & Sangwan, S. (2020). Importance of spirituality in the life of elderly. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, *11*(4-6), 173-175.
- Lambert, N., Stillman, T., Baumeister, R., Fincham, F., Hicks, J., & Graham, S. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *Journal of Positive Psychology*, *5*(5), 367–376. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516616>.
- Lampinen, P., Heikkinen, R.-L., Kauppinen, M., & Heikkinen, E. (2006). Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging & Mental Health*, *10*, 454–466. <https://doi.org/10.1080/13607860600640962>.
- Li, H., Chi, I., & Xu, L. (2013). Life satisfaction of older Chinese adults living in rural communities. *Journal of cross-cultural gerontology*, *28*, 153-165. <https://doi.org/10.1007/s10823-013-9189-2>.
- Lohr, J. B., Palmer, B. W., Eidt, C. A., Aailaboyina, S., Mausbach, B. T., Wolkowitz, O. M., Thorp, S. R. & Jeste, D. V. (2015). Is post-traumatic stress disorder associated with premature senescence? A review of the literature. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, *23*(7), 709-725.
- Lövheim, H., Graneheim, U. H., Jonsén, E., Strandberg, G., & Lundman, B. (2013). Changes in sense of coherence in old age—a 5-year follow-up of the Umeå 85+ study. *Scandinavian journal of caring sciences*, *27*(1), 13-19.
- Low, G., & Molzahn, A. E. (2007). Predictors of quality of life in old age: A cross-validation study. *Research in nursing & health*, *30*(2), 141-150.
- MacKinley, E. (2002). The spiritual dimension of caring: applying a model for spiritual tasks of ageing. *Journal of Religious Gerontology*, *12*(3-4):151-166. [https://doi.org/10.1300/J078v12n03\\_12](https://doi.org/10.1300/J078v12n03_12).
- Maddi, S. R. (1970). The search for meaning. In Jones, M. R. (Eds.), *Nebraska symposium on motivation* (pp. 137–186). University of Nebraska Press.
- Marcoen, A. (2006). Zingeving en levensvervulling (Meaning in life and life fulfilment). In A. Marcoen, A., Grommen, R. & van Ranst, N. (Eds.), *Als de schaduwen langer worden: Psychologische perspectieven op ouder worden en oud zijn (When shadows get longer: Psychological perspectives on aging and being old)* (pp. 378–403). Lannoo Campus.

- McDonald, M. J., Wong, P. T., & Gingras, D. T. (2012). Meaning-in-life measures and development of a brief version of the Personal Meaning Profile. In Wong, P. (Eds.) *The human quest for meaning* (pp. 357-382). Routledge.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009). Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology, 13*, 242–251. <https://doi.org/10.1037/a0017152>.
- Mejia, C., & Severt, D. (2021). Linking service quality attributes to meaning-in-life outcomes for residents who have transitioned to an assisted living community. *Journal of Gerontological Social Work, 64*(2), 151–174. <https://doi.org/10.1080/01634372.2020.1830329>.
- Miranda, R. D. C. N. A., Pereira, E. R., Silva, R. M. C. R. A., & Dias, F. A. (2020). Sentido da vida e espiritualidade em idosos institucionalizados. *Research, Society and Development, 9*(6), e72962799. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i6.2799>.
- Montorio, I., Nuevo, R., Márquez, M., Izal, M., & Losada, A. (2003). Characterization of worry according to severity of anxiety in elderly living in the community. *Aging & Mental Health, 7*(5), 334-341.
- Neimeyer, R. A. (2005). From Death Anxiety to Meaning Making at the End of Life: Recommendations for Psychological Assessment. *Clinical Psychology: Science and Practice, 12*(3), 354–357. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpi036>.
- Nikitin, J., Luchetti, M., Alimanovic, N., Rupprecht, F. S., & Sutin, A. R. (2024). Are social interactions perceived as more meaningful in older adulthood? *Psychology and Aging, 39*(6), 99–607. <https://doi.org/10.1037/pag0000827>.
- O'Connor, K., & Chamberlain, K. (1996). Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology, 87*(3), 461-477. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1996.tb02602.x> [org/10.1177/0969733016680122](https://doi.org/10.1177/0969733016680122).
- OECD. (2023). *Portugal: Perfil de saúde do país 2023, State of Health in the EU*. OECD Publishing, Paris/European Observatory on Health Systems and Policies, Brussels. [https://health.ec.europa.eu/system/files/2024-01/2023\\_chp\\_pt\\_portuguese.pdf](https://health.ec.europa.eu/system/files/2024-01/2023_chp_pt_portuguese.pdf).
- Papi, S., & Cheraghi, M. (2021). Multiple factors associated with life satisfaction in older adults. *Menopause Review/Przeegląd Menopauzalny, 20*(2), 65-71.

- Peteet, J. R., Al Zaben, F., & Koenig, H. G. (2019). Integrating spirituality into the care of older adults. *International Psychogeriatrics*, *31*(1), 31-38.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintaining purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, *27*, 90–114. <https://doi.org/10.1007/s12126-002-1004-2>.
- Pitkala, K. H., Laakkonen, M. L., Strandberg, T. E., & Tilvis, R. S. (2004). Positive life orientation as a predictor of 10-year outcome in an aged population. *Journal of clinical epidemiology*, *57*(4), 409-414.
- Pocinho, R., Belo, P., Antunes, A., & Rodrigues, J. (2016). Importância da Religiosidade e Espiritualidade em Idosos Institucionalizados. *ARC Journal of Public Health and Community Medicine*, *1*(1), 22-30.
- Pöhlmann, K., Gruss, B., & Joraschky, P. (2006). Structural properties of personal meaning systems: A new approach to measuring meaning of life. *The Journal of Positive Psychology*, *1*(3), 109-117.
- Pordata. (2016). Retrato de Portugal. Edição 2016. Lisboa.
- Prager, E. (1996). Exploring personal meaning in an age-differentiated Australian sample: Another look at the Sources of Meaning Profile (SOMP). *Journal of Aging Studies*, *10*(2), 117–136. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(96\)90009-2](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(96)90009-2).
- Prager, E. (1998). Observations of personal meaning sources for Israeli age cohorts. *Ageing & Mental Health*, *2*(2), 128-136. <https://doi.org/10.1080/13607869856812>.
- Reker, G. T. (1997). Personal meaning, optimism, and choice: Existential predictors of depression in community and institutional elderly. *The gerontologist*, *37*(6), 709-716.
- Reker, G. T. (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp. 39–55). Sage Publications.
- Reker, G. T., & Chamberlain, K. (2000). Existential meaning: Reflections and directions. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp. 109–209). Sage Publications.

- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44–49. <https://doi.org/10.1093/geronj/42.1.44>.
- Roepke, A. M., Jayawickreme, E. & Riffle, O. M. (2013). Meaning and health: A systematic review. *Applied Research in Quality of Life*, 9, 1055–1079. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9288-9>.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1–28.
- Rylands, K. J. & Rickwood, D. J. (2001). Ego-integrity versus egodespair: The effect of “accepting the past” on depression in older women. *The International Journal of Aging and Human Development*, 53, 75–89. <https://doi.org/10.2190/1LN2-J92C-2168-THPH>.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>.
- Schopenhauer, A. (2010). *On Human Nature: Essays in Ethics and Politics*. Dover Publications.
- Silva, M. D. D. F. D., & Ferreira-Alves, J. (2012). O luto em adultos idosos: natureza do desafio individual e das variáveis contextuais em diferentes modelos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25, 588-595.
- Silva, S. P. Z., Marin, M. J. S., & Rodrigues, M. R. (2015). Condições de vida e de saúde de idosos acima de 80 anos. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 36, 42-48.
- Simon, M. A., Chang, E. S., Zhang, M., Ruan, J., & Dong, X. (2014). The prevalence of loneliness among US Chinese older adults. *Journal of aging and health*, 26(7), 1172-1188.
- Sommerhalder, C. (2010). Sentido de vida na fase adulta e velhice. *Psicologia: reflexão e crítica*, 23, 270-277.
- Stanley, M., Moyle, W., Ballantyne, A., Jaworski, K., Corlis, M., Oxlade, D., Stoll, A. & Young, B. (2010). ‘Nowadays you don’t even see your neighbours’: loneliness in the everyday lives of older Australians. *Health & social care in the community*, 18(4), 407-414.

- Steger, M. F. & Kashdan, T. B. (2007). Search for meaning in life. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology* (pp. 783-785). Sage Publications.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In S. J. Lopez (Ed.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed., pp. 679–687). Oxford University Press.
- Steger, M. F. (2013). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In I. P. Wong, & S. Fry (Eds.). *The human quest for meaning* (pp. 165-184). Routledge.
- Steger, M. F. (2018). Meaning in life: A unified model. In C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S. C. Marques (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (3rd ed., pp.959-967). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.001.0001>.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of personality*, 76(2), 199–228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The journal of positive psychology*, 4(1), 43-52.
- Steger, M. F., Shim, Y., Brueske, L., Rush, B., Shin, J. & Merriman, L. (2013). The mind's eye: A photographic method for understanding meaning in people's lives. *Journal of Positive Psychology*, 8, 530–542.
- Stith, S. M., Rosen, K. H., Middleton, K. A., Busch, A. L., Lundeberg, K., & Carlton, R. P. (2000). The intergenerational transmission of spouse abuse: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 640-654.
- Teh, J. K. L., Tey, N. P., & Ng, S. T. (2014). Family support and loneliness among older persons in multiethnic Malaysia. *The scientific world journal*, 2014(1), 1-11.
- Tornstam, L. (2005). *Gerotranscendence: A developmental theory of positive aging*. Springer.
- Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence: the contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies*; 11(2):143-154. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(97\)90018-9](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(97)90018-9).

- Volkert, J., Härter, M., Dehoust, M. C., Ausín, B., Canuto, A., Da Ronch, C., Suling, A., Grassi, L., Munoz, M., Santos-Olmo, A. B., Sehner, S., Weber, K., Wegscheider, K., Wittchen, H. U., Schulz, H., & Andreas, S. (2019). The role of meaning in life in community-dwelling older adults with depression and relationship to other risk factors. *Aging & mental health*, 23(1), 100–106.
- Weisskopf-Joelson, E. (1968). Meaning as an integration factor. In C. Buhler & F. Massarik (Eds.), *The course of human life: A study of goals in the humanistic perspective* (pp. 359-383). Springer.
- Westerhof, G. J., Thissen, T., Dittmann-Kohli, F., & Stevens, N. L. (2006). What is the problem? A taxonomy of life problems and their relation to subjective well-being in middle and late adulthood. *Social Indicators Research*, 79, 97-115.
- Wong, P. T. P. (1998). *Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Zhang, X., Chen, S., Meng, K., & Lin, M. (2019). Association of Childhood Socioeconomic Status with Health in Middle-old Age. *Chinese General Practice*, 22(7), 849.

## **Anexo I: Consentimento informado**

### **CONSENTIMENTO INFORMADO**

Este estudo tem como objetivo compreender o significado de vida na população idosa. Ao compreender o que atribui significado à vida nesta população, poderemos contribuir para a sensibilização das questões existenciais na vida dos idosos.

Este estudo, efetuado no âmbito do mestrado em Psicologia da Saúde no Ispa – Instituto Universitário, é da responsabilidade da aluna Ana Sofia Sancho (Ispa – Instituto Universitário), com a orientação da Professora Doutora Isabel Leal (William James Center for Research, Ispa – Instituto Universitário).

Para a realização desta investigação, solicitamos a sua **participação voluntária** numa entrevista com uma duração aproximada de 60 minutos. Pode, a qualquer momento, recusar-se a participar se assim o desejar, sem que isso tenha quaisquer consequências. Assegura-se ainda que, a sua identidade nunca será revelada em qualquer relatório ou publicação, ou a qualquer pessoa não relacionada diretamente com esta investigação, garantido a confidencialidade e a anonimização de todos os dados recolhidos.

Declaro ter compreendido a explicação que me foi fornecida acerca do estudo que se tenciona realizar, assim como os seus objetivos, método, possível contributo e o eventual desconforto.

Declaro ainda que me foi informada a confidencialidade e a anonimização dos dados.

Tomei conhecimento do carácter voluntário da participação no estudo bem como da possibilidade de a qualquer momento poder desistir da minha participação, sem que este facto possa ter qualquer dano ou prejuízo para mim. Declaro, ainda, que tive oportunidade de formular as questões que considere oportunas, as quais me foram claramente esclarecidas.

Pelo acima exposto, declaro que aceito participar na presente investigação.

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (Assinatura do participante)

## Anexo II: Questionário Sociodemográfico

### Questionário Sociodemográfico

Identificação: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Nacionalidade: \_\_\_\_\_

Residência:  Urbana  Rural

Sexo:  Mulher  Homem

Estado Civil:

Solteiro(a)  Casado(a)/União de Facto  Divorciado(a)  Viúvo(a)

Separado(a)  Outro Qual? \_\_\_\_\_

Filhos: \_\_\_\_\_ Idades: \_\_\_\_\_

Netos: \_\_\_\_\_ Idades: \_\_\_\_\_

Com quem é que vive? \_\_\_\_\_

Habilitações Literárias completas:

Sem escolaridade\*  1º Ciclo  2º Ciclo  3º Ciclo  Ensino Secundário

Licenciatura  Mestrado  Doutoramento  Outra. Qual? \_\_\_\_\_

\*Sabe ler e escrever?  Ler  Escrever  Nenhum

Profissão: \_\_\_\_\_

Estatuto Económico:  Baixo  Médio  Alto

É religioso?  Sim  Não

Cristã Católica  Cristã Protestante  Cristã Ortodoxa  Judaica

Hindu  Budista  Islâmica  Espírita  Sem Religião  Agnóstico

Outra Qual? \_\_\_\_\_  Prefiro não responder

Acredita em Deus?  Sim  Não

Saúde:  Problemas associados à Idade  Doenças Degenerativas  Dor crónica

Saudável  Outro, Qual? \_\_\_\_\_

Ocupação nos tempos livres:

Desporto, Hobbies:

Relações Interpessoais/ Isolamento:

### **Anexo III: Guião de Entrevista Semiestruturada**

<b>Entrevista</b>
-------------------

**Eventos Marcantes** – Gostava que me contasse um pouco mais da sua vida, do que é ou foi importante para si.

**Fontes de Significado** – O que é que valoriza mais na vida? O que é que sente que é mais importante para si?

**Assuntos Pendentes** – Arrepende-se de alguma coisa do passado? Deixou algum sonho por realizar?

**Significado de Vida** – Olhando para trás, o que é que acha que lhe deu mais felicidade?

**Angústia de Morte** – O que é que pensa sobre o seu futuro?