

ABSTRACT: SILVER STORIES INTERNATIONAL CONFERENCE

## REATIVA: um programa promotor de um envelhecimento ativo

Helena Maria Almeida Macedo Loureiro<sup>1</sup><sup>1</sup>Escola Superior de Enfermagem de Coimbra (ESENFC), Coimbra, Portugal.

**Citation:** Loureiro, H. (2015). REATIVA: um programa promotor de um envelhecimento ativo. *Res Net Health* 1, ss17.

**Received:** 5<sup>th</sup> March 2015

**Accepted:** 9<sup>th</sup> March 2015

**Corresponding Author:**  
hloureiro@esenfc.pt

### Abstract

O REATIVA tem por finalidade a construção de um programa promotor da saúde, dirigido a indivíduos e famílias que experienciam um processo de transição para reforma. Num primeiro momento, que teve por objetivo conhecer as perceções de indivíduos que experienciam um processo de adaptação à reforma, realizou-se um estudo descritivo de carácter qualitativo. Foram realizados grupos focais com aposentados há menos de 5 anos, inscritos em unidades de saúde CSP da ARSCentro, tendo a informação colhida sido submetida a análise temática com NVivo10®.

Da referida análise emergiram os temas: Perceção da vivência antes da reforma, traduzido pelos precipitantes da passagem à reforma (benefícios pessoais, ausência de saúde e desemprego indesejado), interiorização da proximidade da passagem à reforma (perceção da mudança a que iriam estar sujeitos) e expectativas relativas à futura vivência da reforma (idealização de bem-estar e de projetos); Perceção da vivência após a reforma, expressa pela perceção da transição (continuidade, readaptação, ganhos, perdas e ambivalência); sentimentos de adaptação e, recursos e estratégias de adaptação (formais e informais); ainda Idealização do futuro, de onde emergiram a auto-perspetiva e hétero-perspetiva.

Concluiu-se que os indivíduos percecionam a passagem à reforma em função das suas características pessoais, muito particularmente daquelas que foram as vivências passadas e forma como se aposentaram. Percebeu-se também que esta transição interferiu naquelas que eram as suas rotinas e que essas foram fortemente marcadas pelo contexto socioeconómico e político em que vivenciavam. Ainda, que a saúde individual e familiar foram alvo de mudança, destacando-se a interferência na conjugalidade.

**Keywords:** Aposentação, Envelhecimento Ativo, Enfermagem



**SILVER STORIES**  
**DIGITAL STORYTELLING INTERNATIONAL CONFERENCE**  
Escola Superior de Saúde. Instituto Politécnico de Leiria

