



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Rafael Alexandre Preces Fonseca

VOLUNTARIADO SÉNIOR: MOTIVAÇÕES E BENEFÍCIOS

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Albertina Lima Oliveira para obtenção do grau de Mestre em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária.

Setembro de 2019

Agradecimentos

Aos meus pais, pela oportunidade, sacrifício, apoio e por me possibilitarem todo o percurso acadêmico, pelo estímulo, amor, compreensão e orgulho demonstrado. A eles devo o alcançar dos meus sonhos e tudo o que hoje sou. Estou-lhes eternamente agradecido. Estão presentes e são história da minha história, vida da minha vida. Um obrigado por serem quem são e por me incentivarem e acompanharem nesta caminhada constante e desafiadora da vida.

Aos meus avós, pelo incentivo constante, dedicação e amor incondicional. Sem a transmissão da vossa força, coragem, amor e proteção não chegaria ao final de mais uma etapa da minha vida. Obrigado por me ensinarem a amar, a lutar e a viver.

À Ana, minha namorada, um agradecimento especial pelo amor, apoio, atenção e paciência. Agradeço-lhe, também, pela ajuda nas horas de desânimo e pela capacidade de me encorajar sempre, esteve incondicionalmente presente... muito mais que presente. Obrigado pela compreensão e dedicação.

À minha família, por todo o seu apoio, generosidade e aceitação. Por todo o amparo que nesta situação e em todas as outras da minha vida sempre me deu e sei que sempre dará.

À Professora Albertina Oliveira, pelo seu saber científico, apoio e disponibilidade constante. Pela sua orientação e dedicação, pela forma incansável, profissional e carinhosa com que sempre me apoiou, inculcando-me sempre valores que decerto irei usar futuramente na minha vida profissional.

À Professora Doutora Dina Soeiro e Sílvia Parreiral pela oportunidade de fazer parte do Projeto “Letras & Teclas Prá Vida”. Obrigado pela simpatia, disponibilidade, pela ajuda e estímulo dado. Serão eternamente amigas!

À Professora Sofia Silva, por toda a ajuda imprescindível, pelo seu altruísmo, pela calma e boa disposição que sempre me transmitiu, através da sua simpatia, disponibilidade, pela ajuda e estímulo dado.

Aos meus amigos, pela compreensão, motivação e incentivo.

Aos meus colegas, pelas muitas razões académicas e pelas ajudas.

Aos participantes desta investigação, pela disponibilidade e testemunhos enriquecedores que permitiram a realização deste estudo.

A todos os professores, em geral, pelos seus ensinamentos ao longo dos dois anos de mestrado.

A todos os membros que compõem a Santa Casa da Misericórdia de Condeixa-a-Nova, onde sou voluntário. Foram importantes na minha formação. E para a abertura deste tema estudado. Obrigado pela oportunidade.

A todos os que fazem parte do Centro Social e Paroquial de São João Do Campo onde trabalhei como Gerontólogo Social e onde, ainda hoje, colaboro com eles.

A todos os que fazem parte da Associação Cultural e Recreativa e Desportiva de Traveira onde também sou voluntário.

A todos os meus formandos e pessoas que compõem o IEPF de Coimbra onde trabalho.

A todos os meus alunos da Escola Superior de Educação de Coimbra.

A TODOS, obrigado!

“Eu costumo dizer que a amizade é o superlativo absoluto simples do amor! A amizade tem todos os amores contidos. E o voluntariado tem isso...” (p12)

“É como quem lê um texto e não entendeu, mas tem um amigo ao lado que sabe e conta-lhe por palavras suas o que estava ali escrito.” (p12)

“Eu costumo dizer que o voluntariado é como o fado, eu choro sempre que canto e canto para não chorar.” (p18)

“O voluntariado devia ser uma doença contagiosa, quer dizer, cada um de nós fosse contagiando outro e outro e outro de forma a que a cadeia fosse muito maior e muito mais longa.” (p22)

“É ter a percepção de que a vida vale a pena. De que a Beleza tem muitas faces.” (p25)

“O importante é caminhar, não o caminho... O horizonte foge-nos sempre, apenas para nos obrigar a caminhar, não porque seja uma utopia...” (p25)

“A palavra família passa a ter outra dimensão: percebemos que aquela noção de que todos somos irmãos tem sentido.” (p25)

“O voluntariado é o encontro com o outro em nós mesmos, aquilo que sinto que ganhei e ganho sempre é um melhor conhecimento de mim própria.” (p25)

Resumo

O voluntariado tem sido apontado como uma vantagem na vivência da velhice pois sugere um efeito positivo sobre os indivíduos, ajudando-os a manter um papel ativo na sociedade e a promover uma melhoria das capacidades biopsicossociais (Abreu, 2015). Este estudo visa explorar as principais motivações e benefícios associados ao trabalho de voluntário na pessoa idosa, permitindo também alargar os conhecimentos sobre o voluntariado nas pessoas idosas, um tema ainda pouco explorado em Portugal. Trata-se de uma investigação de natureza qualitativa que permitirá conhecer e analisar algumas das motivações e benefícios desta prática.

Foram contactadas instituições de apoio social (instituições, organizações e associações) e de saúde (hospitais) de forma a sinalizar os participantes do estudo. Depois de contactados e ,com o intuito de caracterizar os participantes do ponto de vista sociodemográfico, foi-lhes colocadas algumas questões sociodemográfica, e, em seguida, uma entrevista semiestruturada como forma de recolha de dados. Os dados recolhidos através da entrevista foram alvo de uma análise de conteúdo.

Participaram neste estudo 26 pessoas com uma média de idades de 67,61 anos. Os participantes desenvolviam atividades de voluntariado formal e/ou informal, em contextos comunitários, hospitalar e religioso, com regularidade e já há alguns anos, em média, há 11,04 anos.

No que respeita às motivações, mostram-se os diferentes tipos de motivações associadas ao trabalho voluntário e propõe-se uma tipologia que agrupa as motivações dos voluntários em cinco categorias: i) Trajetória de vida; ii) Integração e Satisfação das necessidades; iii) Condição de vida; iv) Disponibilidade; V) Aprendizagem e Desenvolvimento Pessoal.

Relativamente aos benefícios agrupam-se em três grandes grupos: i) os benefícios que o voluntariado traz para os próprios voluntários (benefícios pessoais); ii) os benefícios que o voluntariado traz para a comunidade (benefícios comunitários); iii) os benefícios que o voluntariado traz para as famílias dos voluntários (benefícios familiares).

Por fim, conclui-se que o exercício de voluntariado formal ou informal realizado por pessoas resulta em benefícios que conduzem a uma melhoria da qualidade de vida de quem desenvolve esta atividade promovendo o envelhecimento ativo, assim como suporte social a quem dele necessita.

Palavras-chave: voluntariado sénior; pessoa idosa; motivações; benefícios; intervenção comunitária.

Abstract

Voluntary work has been pointed out as an advantage in the living experience of old age, as it suggests a positive effect on individuals, by helping them play an active role in society and by improving their bio-psycho-social abilities (Abreu, 2015). This study aims at exploring the main motivations and benefits connected with voluntary work done by the elderly by allowing us to broaden our knowledge on this issue, still poorly studied in Portugal. It is a qualitative type of investigation that aims at inferring the motivations and the benefits of this practice.

Contacts with some social care institutions (organizations and associations) and health care institutions (hospitals) were established in order to target the participants in this study. Afterwards a socio-demographic survey and a semi-structured interview were applied as the means chosen to collect data. The collected data in the interview were subjected to a content analysis.

Twenty-six people took part in this survey with an age average of 67,61. The participants had been carrying out formal and/or informal voluntary work activities, in community, hospital and religious contexts, on a regular basis for an average of 11,04 years.

As far as motives are concerned several types associated to voluntary work are shown and we propose a kind that groups the volunteers' motivation in five categories: i) Life story; ii) Integration and Needs Satisfaction; iii) Living conditions; iv) Availability; v) Learning and Personal Development.

As for benefits they can be put together in three large groups: i) benefits brought about by volunteering to the volunteers themselves (personal benefits); ii) benefits brought about by volunteering to the community (community benefits); iii) brought about by volunteering to the volunteers' families (family benefits)

Finally, and as a conclusion, elderly people doing formal or informal voluntary work that support the benefits that lead to an improved life quality of those who undertake this activity promoting active ageing as well as social support to those who need it.

Keywords: volunteering; elderly; motivations; benefits; Community intervention

Índice

Introdução	1
I- ENQUADRAMENTO TEÓRICO	3
1. Voluntariado.....	3
1.1. Voluntariado formal e informal	3
1.2. O trabalho voluntário desenvolvido pela pessoa idosa	3
1.3. Motivações para a prática de voluntariado na velhice	4
1.4. Os benefícios na prática de voluntariado na velhice	7
II- ESTUDO EMPÍRICO	11
2. Metodologia	11
2.1. Objetivos	11
2.2. Instrumentos	11
2.3. Participantes.....	12
2.4. Análise de Conteúdo	13
2.5. Procedimento.....	13
2.6. Resultados	13
2.6.1. Motivações na prática voluntária na velhice	14
2.6.1.1. Trajetória de vida	14
2.6.1.2. Integração e satisfação das necessidades.....	16
2.6.1.3. Situação de vida	23
2.6.1.4. Disponibilidade.....	24
2.6.1.5. Aprendizagem e desenvolvimento pessoal.....	26
2.6.2. Benefícios da prática voluntária na velhice	29
2.6.2.1. Benefícios Pessoais.....	30
2.6.2.1.1. Sentido de Bem-estar	30
2.6.2.1.2. Reconhecimento do Valor Pessoal	36
2.6.2.1.3. Alargar Conhecimentos	40
2.6.2.1.4. Interações Sociais	42
2.6.2.2. Benefícios Familiares.....	43
2.6.2.2.1. Reconhecimento.....	43
2.6.2.2.2. Enriquecimento	44
2.6.2.3. Benefícios Comunitários	45
2.6.2.3.1. Suporte Social Percecionado	45
2.6.3 Outras considerações a cerca dos resultados	49

2.7. Discussão/Conclusão.....	50
Referências bibliográficas	56
ANEXOS.....	I
Anexo 1- Questionário sociodemográfico.....	II
Anexo 2- Guião e Objetivos da Entrevista Semi- Estruturada.....	IV
Anexo 3- Carta de apresentação para as instituições, associações e organizações.	XI
Anexo 4-Informações ao participante/ Consentimento informado	XII
Anexo 5- Tabela com as informações/caracterização dos participantes.....	XIV
Anexo 6- Análise de Conteúdo: categorização.....	XIX
Anexo 7- Análise de Conteúdo das Entrevistas.....	XXI

Introdução

Portugal caracteriza-se como um país envelhecido, cujas tendências demográficas recentes são determinadas pelo aumento continuado da esperança média de vida justificada pela redução da mortalidade infantil, o aumento da emigração, a queda acentuada da fecundidade e o conseqüente envelhecimento da população. Segundo dados do INE (2019), o índice de envelhecimento apontava para 157 idosos por cada 100 jovens.

Paralelamente, os indivíduos chegam à velhice com melhores condições de saúde e qualidade de vida o que os faz viver mais anos e melhor. Nesta fase da vida, surge o período da cessação da profissão exercida na idade de vida ativa e, com isso, mais tempo livre, o que pode para muitos indivíduos provocar uma diminuição da satisfação pela vida. Este período de transição e o aumento da longevidade dos indivíduos traz, inexoravelmente, um aumento das necessidades económicas, culturais e, principalmente, sociais (Souza & Lautert, 2008). Assim, a disponibilidade de tempo livre, vinda com a reforma, e a manutenção das capacidades funcionais conduz a que muitas pessoas idosas reservem um momento e um espaço do seu tempo para ajudar os outros contribuindo, assim, para o aumento do seu sentimento de utilidade. Algumas pessoas idosas encontram essa resposta no voluntariado (Abreu, 2012).

O voluntariado tem ganho cada vez mais adesão, visto que traz benefícios tanto para quem exerce como para quem recebe a atividade voluntária. De acordo com Abreu, Afonso e Loureiro (2014), o voluntariado tem sido apontado como uma das atividades que beneficia a qualidade de vida das pessoas idosas. De facto, o voluntariado parece exercer um efeito positivo sobre os indivíduos, ajudando-os a manter um papel ativo na sociedade e a promover uma melhoria nas capacidades biopsicossociais (Abreu, 2012).

Souza e Lautret (2008) também referem que as pessoas idosas que assumem o compromisso do voluntariado constituem, hoje, uma realidade presente na nossa sociedade, pelo que, este surge como uma ferramenta que possibilita aos indivíduos sentirem-se mais ativos e úteis socialmente, atuando como um mecanismo conservador da saúde e da qualidade de vida. O voluntariado praticado por pessoas idosas aponta

inúmeros benefícios, tais como: i) sentimento de satisfação pela vida; ii) menos sintomatologia depressiva; iii) avaliação positiva da vida, quando comparados com indivíduos da mesma faixa etária, que não atuam como voluntários.

Além disso, confere-lhes a possibilidade de se manterem ativas num processo de reciprocidade, pois ao mesmo tempo que estes indivíduos ajudam outros, também se sentem úteis e inseridos na sociedade, refletindo-se estes fatores na sua saúde e qualidade de vida (Abreu, 2012). Neste sentido, podemos afirmar que o voluntariado trata-se, também, de uma ferramenta essencial na intervenção comunitária.

Em Portugal, o voluntariado é um tema ainda pouco abordado e pouco explorado. Assim, esta investigação desbravará esta área e trará novos insights para a prática do voluntariado, ajudando na compreensão da atitude das pessoas idosas perante o voluntariado.

O presente projeto de investigação encontra-se estruturado por duas secções distintas. A primeira secção corresponde ao enquadramento teórico, destinado à revisão da literatura, aborda-se o conceito de voluntariado, voluntário e os dois tipos de voluntariado formal e informal bem como o voluntariado nas pessoas idosas explorando as suas motivações e os seus benefícios. A segunda secção corresponde ao Estudo Empírico, onde se apresenta a metodologia, o objetivo, os instrumentos, a caracterização dos participantes, uma breve e superficial explicação sobre a análise de conteúdo, os procedimentos, os resultados e a conclusão/discussão dos resultados.

I- ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. Voluntariado

1.1. Voluntariado formal e informal

O voluntariado é um fenómeno social plurifacetado, que assume múltiplas definições consoante os contextos culturais e as finalidades com que é usado, compreende um conjunto vasto e heterogéneo de atividades que são desenvolvidas, podendo-se incluir tarefas efetuadas com e para organizações – voluntariado formal, como também os casos de solidariedade familiar ou de vizinhança e os atos esporádicos – voluntariado informal (Souza & Lautert, 2008).

Ou seja, a prática do voluntariado envolve dois tipos de atividades: (i) as formais, realizadas normalmente com ligação a uma determinada organização sem fins lucrativos, em áreas como o desporto e recreação ou prestação de serviços sociais; ii) as informais, o mais frequente, e refere-se àquelas que não são geridas de maneira formal e que ocorrem um nível interpessoal, como ajudar os vizinhos (Omoto & Snyder, 2010, cit. in Martins, 2012).

1.2. O trabalho voluntário desenvolvido pela pessoa idosa

O voluntariado é uma forma de participação social que tem vindo a aumentar nos últimos anos (Martins, 2012).

Em Portugal, o voluntariado define-se como o “conjunto de ações de interesse social e comunitário realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço de indivíduos, das famílias e da comunidade, desenvolvidas sem fins lucrativos” (Assembleia da República, 1998, p. 5694).

A prática do trabalho voluntário torna-se beneficiadora para a pessoa idosa na medida em que, segundo o Conselho da União Europeia (2011), o voluntariado proporciona oportunidades de aprendizagem e de participação social que desenvolvem nas pessoas novas competências e fortalecem o seu sentimento de pertença à socie-

dade, podendo ser um estímulo para a mudança social. Este pode, também, contribuir para o crescimento e fortalecimento do capital social através do desenvolvimento de uma rede social fundamentada na confiança, cooperação e incentivando atitudes comportamentais baseadas no empenho no bem comum.

Sendo assim, o trabalho voluntário pode ser um grande pilar no desenvolvimento da cidadania ativa, da democracia e da coesão social e, dessa forma, na implementação de valores e princípios, em particular: i) solidariedade; ii) desenvolvimento sustentável; iii) dignidade humana; iv) igualdade e subsidiariedade.

Rodrigues (2011) refere que Portugal caracteriza-se por ter uma das taxas de voluntariado mais baixas de toda a Europa comparativamente a outros países europeus. Mesmo assim, o mesmo autor, menciona que tem-se vindo a notar um maior crescimento no que toca a adesão de pessoas a este tipo de práticas e que isso está muito assente nos benefícios que esta prática traz para as pessoas.

E sabe-se que, de acordo com o género, as mulheres realizam mais trabalho voluntário do que os homens. Relativamente à classe socioeconómica, as pessoas que realizam este tipo de trabalho são, maioritariamente, pessoas com habilitações literárias mais elevadas; além disso vivem maioritariamente sós (Romão, Gaspar, Correia & Amaro, 2012).

1.3. Motivações para a prática de voluntariado na velhice

Segundo Abreu (2012), o exercício de papéis de liderança ou responsabilidade na carreira profissional e/ou de papéis desempenhados em associações ou organizações durante a idade ativa influencia a motivação da pessoa idosa na continuidade deste exercício, desta vez através do voluntariado. Como ao longo de toda a trajetória de vida, também depois da reforma as vivências são únicas. Porém, as decisões tomadas são influenciadas pelas condições e pelas características emocionais e pessoais formadas no decorrer da vida. Alguns aceitam essa imposição de “desvalorização social”, enquanto outros, não se resignam a estas imposições e conseguem realizar algo produtivo na reforma. Para esses que procuram manter-se ativos e com um papel social importante, o trabalho voluntário é uma forma adequada de valorizar-se e integrar-se.

Assim, torna-se crucial compreender as motivações que levam as pessoas a doar o seu tempo e aptidões em benefício de outros.

Num estudo efetuado em Israel, Vitner, Shalon e Yodfat (2005) exploraram as motivações relacionadas com o exercício do trabalho de voluntariado na velhice e indicam: i) satisfação consigo mesmo e com a vida; ii) fonte de confiança; iii) respeito e reconhecimento; iv) sentido de missão e pertença; v) aprendizagem; vi) alargar horizontes; vii) ocupar tempos livres; viii) estatuto e respeito.

Também Figueiredo (2005) realizou um estudo no Brasil e relatou as motivações das pessoas idosas para a prática do voluntariado: i) ser útil à comunidade; ii) poder continuar a exercer a profissão; iii) solidariedade.

Muito embora estes dois estudos tenham sido realizados em contextos com realidade e culturas distintas (Israel e Brasil), é possível observar pontos comuns relativamente às motivações para a prática de voluntariado.

No nosso país, Santos, Lima e Santos (2009) referem também algumas motivações das pessoas idosas para o voluntariado: i) a procura de uma forma para se sentirem úteis. ii) uma sensação forte de entrega; iii) a possibilidade de defender uma causa; iv) o sentimento de dever e obrigação moral; v) a possibilidade de deixarem uma marca pessoal nas pessoas que os rodeiam.

Martins (2012) vem acrescentar mais e apresenta seis funções que traduzem a motivação para a realização do trabalho voluntário: i) Os Valores: estes remetem para a pessoa que se torna voluntária com o fim de expressar ou agir sobre valores importantes, tais como ajudar os menos afortunados (esta categoria expressa sentimentos altruístas e características humanitárias no cuidado de outras pessoas); ii) a experiência: liga-se à procura do sujeito/voluntário de novas aprendizagens sobre o mundo e exercer as suas habilidades e aptidões que por vezes não são utilizadas; iii) a autoestima/Crescimento relaciona-se com o desejo de o voluntário crescer e se desenvolver psicologicamente e emocionalmente através do envolvimento em ações de voluntariado; iv) a carreira: enquadra-se na intenção de o voluntário ter o objetivo de ganhar experiência profissional através do seu envolvimento no voluntariado, resumindo é

funcionalidade de se obter benefícios no âmbito profissional através do voluntariado. v) a função social: diz respeito à oportunidade de conviver com outras pessoas, e ao mesmo tempo estar envolvido/comprometido numa atividade considerada importante aos olhos de outros, adquirindo com isto um reconhecimento por parte da comunidade à qual pertence; vi) a proteção: alia-se às teorias da motivação estando associada à função defensiva do ego, como por exemplo, por dirigir atenção aos seus próprios problemas pessoais.

Neste contexto, Abreu (2012) fala nas razões que levaram a que as pessoas idosas se integrassem no voluntariado e insere-as em duas grandes vertentes: i) as motivações de cariz moral e religioso, relativas à solidariedade, filantropia e caridade; ii) os motivos mais associados ao exercício de cidadania, aprendizagem e desenvolvimento pessoal.

Nesta mesma linha de pensamento, um estudo recente realizado por Salazar, Silva e Fantinel (2015), aponta algumas das motivações para o trabalho voluntário: i) Tradicionalismo e religiosidade no voluntariado: uma aprendizagem que vem de família. Os voluntários manifestam que, desde a infância, aprenderam com as suas famílias a ajudar de alguma forma o próximo e colaborar no desenvolvimento da própria comunidade. Esse processo familiar é, grande parte das vezes, marcado pela religiosidade e pela transferência de conhecimentos. Isso indica uma relação entre a história e cultura da família e a sua motivação para esse tipo de atividade. Os valores evidenciados por estes voluntários estão ligados à salvação divina, pois, segundo eles “quem se doa na Terra, pode ganhar o céu e a sua salvação divina”; ii) A associação como um encontro divertido e uma fuga da rotina diária. Muitos dos voluntários destacaram que o trabalho voluntário é uma fuga à rotina diária. Estes saem das tarefas rotineiras para atividades que, segundo eles, são divertidas. Isso revela que há uma procura da satisfação pessoal na oferta do trabalho voluntário que não se restringe ao voluntariado em si, mas que inclui a possibilidade de variar a rotina; iii) A direção como referência de incentivo e motivação do trabalho. Muitos voluntários reconheceram que é importante um incentivo por parte da direção, o reconhecimento do que fazem e a forma como são tratados serve de motivação para continuarem a realizar o trabalho e com gosto. Tanto a direção como o voluntariado estão interessados no trabalho, essa convergên-

cia de interesses gera motivações para que os trabalhadores acreditem nos ideais da organização em que trabalham e se envolvam com eles.

Em suma, vemos em todos os estudos que o trabalho voluntário é um elo entre as relações sociais de cada voluntário e o seu papel na sociedade, visto que, para muitos, ser voluntário tem um significado relevante em termos de prestígio social. A motivação por meio dos significados da participação voluntária tem como base o sentimento de fazer parte de algo ou transformar um meio, com o sentido de ser importante naquela tarefa social e de se realizarem enquanto pessoas (Salazar, Silva & Fantinel, 2015). Para além disso, Vitner, Shalon e Yodfat (2005) referem que o voluntariado é uma forma de as pessoas idosas ocuparem o seu tempo livre e de alargarem os seus horizontes fazendo coisas novas. Ainda, Figueiredo (2005) relata a ideia que o voluntariado pode ser uma forma de dar continuidade à profissão depois da reforma. Então, podemos concluir que enquanto uns encontram no voluntariado um mecanismo de descoberta de novas experiências, outros encontram uma forma de continuidade profissional. Salazar, Silva e Fantinel (2015) ainda acrescentam que a tradição familiar e a religião também podem ser impulsionadores do voluntariado.

1.4. Os benefícios na prática de voluntariado na velhice

Através do voluntariado, a pessoa idosa manifesta sentir-se socialmente ativa e afasta o preconceito que advém da reforma (Bandeira & Barbedo, 2014). O voluntariado reintegra-as na sociedade e ajuda-as a intervir de forma sábia e participativa na sociedade.

Um estudo realizado por Gonçalves, Martin, Guedes, Pinto e Fonseca (2008), explica em que medida a promoção da qualidade de vida dos idosos portugueses é alcançada através da continuidade de tarefas produtivas. Este estudo conclui que o voluntariado é uma ferramenta para a promoção da qualidade de vida das pessoas idosas visto que este é um promotor do bem-estar, da manutenção de relações interpessoais e que diminui o isolamento e o impacto negativo que este tem na sua saúde. Evidenciando, assim, a perda de identidade e a doença mental. Por exemplo, a continuidade no posto de trabalho é uma fonte de autorrealização e satisfação, permitindo a manutenção do sentimento de utilidade social.

Souza e Lautert (2008) apresentam o voluntariado como uma alternativa para a promoção da saúde dos idosos. Na visão destes autores, a saúde é compreendida como a possibilidade de a pessoa aproveitar a vida de maneira positiva, com a perspectiva de usar os recursos pessoais e sociais que estão ao seu alcance, indo além da sua capacidade física. Com isso, salienta-se que a participação social e o desenvolvimento de habilidades pessoais são opções favoráveis à saúde dos idosos e encontram-se entre os campos de atuação da promoção da saúde. Assim, reforça-se a ideia que compreende o trabalho voluntário como uma das formas de atuação social, servindo como uma alternativa para a promoção de saúde dos idosos, pois acredita-se que o mesmo atue auxiliando na manutenção da saúde e na melhoria da qualidade de vida das pessoas nesta faixa etária.

A relação entre o trabalho voluntário e a melhoria das condições de saúde e da qualidade de vida aponta para a manutenção de atividades como um benefício e uma necessidade para a satisfação com a vida na velhice, enfatizando que a maioria dos idosos requer e deseja níveis elevados de atividade social. Considera que a pessoa que envelhece em boas condições é aquela que permanece ativa.

Santos, Lima e Santos (2009) chegam à conclusão que o voluntariado tem influência na ansiedade perante a morte. O voluntariado oferece a possibilidade de partilhar experiências de vida, incrementar a satisfação pessoal, ajudar a manter a atividade e sentimento de pertença, a desenvolver capacidades e melhorar a sua saúde. Para as pessoas inquiridas neste estudo, o voluntariado traz benefícios muito variados, como: i) sentirem-se úteis; ii) ajudar os mais desfavorecidos e defender uma causa; iii) contribuir para o bem-estar da comunidade local; iv) ocupar o tempo livre; v) obrigação moral; vi) prestígio ou reconhecimento social; vii) ajudar familiares; viii) lembrar as pessoas que ainda existem; ix) conseguir algum prestígio social; x) conseguir uma certa posição de poder; xi) não pensar na minha velhice; xii) praticar algum exercício; xiii) dar o exemplo aos mais jovens; xiv) não pensar na doença e ou morte.

Este estudo mostra que o trabalho voluntário é importante para o reenquadramento de papéis e tarefas desenvolvimentais numa fase da vida como a reforma.

Além disso, entende-se que a pessoa alcança alguma importância na sua existência capaz de naturalizar a angústia existencial da morte.

Morrow-Howell, Hong e Tang (2009) referem, de acordo com o seu estudo, que para além dos benefícios que o voluntariado pode trazer a nível pessoal, também, traz benefícios para as famílias dos voluntários e para a comunidade. No que respeita à família, mencionam que: i) os voluntários trazem novas informações às famílias; ii) a família está menos preocupada; iii) a família está agradecida pelo envolvimento; iv) a família acaba por se envolver no voluntariado; v) sente orgulho; vi) a família fica mais atenta aos problemas sociais e da comunidade; vii) o voluntariado melhora as relações familiares; viii) o voluntário estabelece um exemplo para a família; e consequentemente, ix) a família torna-se socialmente mais ativa. No que toca à comunidade, estes autores referem que o trabalho voluntário traz benefícios na medida em que: i) a comunidade fica melhor com a contribuição voluntária; ii) as condições das pessoas melhoram; iii) há níveis mais altos de atenção relativamente aos problemas sociais; iv) há uma maior compreensão da comunidade; v) a comunidade tem pessoas mais produtivas; vi) há níveis mais altos de voluntariado e isso é benéfico para a sociedade.

Abreu (2012) refere que o voluntariado é uma ferramenta para o Envelhecimento Ativo e Saudável. Segundo o Conselho da União Europeia (2011, cit. in Abreu, 2012) para o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações, promover o envelhecimento ativo significa encorajar o voluntariado. Este exerce um efeito positivo sobre os indivíduos na terceira idade, ajudando-os a manter um papel ativo na sociedade, a manter capacidades e a melhorar a sua saúde. O exercício do trabalho voluntário tem vindo a ser incentivado como forma de valorizar os conhecimentos das pessoas idosas e a otimizar a sua inclusão nos grupos sociais da comunidade.

Num estudo realizado na Covilhã, Abreu, Afonso e Loureiro (2014) afirmam que o voluntariado tem influência positiva nas pessoas idosas ao nível da sintomatologia depressiva.

Marques e Vicario (2014) referem que o voluntariado é um indicador da qualidade de vida dos idosos. De acordo com estes autores, o voluntariado é também um

dos indicadores da qualidade de vida e uma forma do idoso ocupar o seu tempo. Assim, salienta-se o facto de alguns idosos manifestarem o desejo de querer ajudar sendo voluntários. Muitos idosos manifestaram um conjunto de atividades de ocupação do tempo que realizam ou gostariam de realizar, relacionadas com o ócio, com o trabalho e ainda como voluntários, o que é fundamentado pela teoria da atividade que defende a hipótese “um idoso deve manter-se ativo se quer obter mais satisfação na vida e se quer manter a sua autoestima e conserva a saúde” (Marques & Vicário, 2014, p.81).

Bandeira e Barbedo (2014) afirmam que o voluntariado é um instrumento de desenvolvimento social e económico. Pode-se reter deste estudo que a contribuição do voluntariado para o desenvolvimento é muito importante no contexto de subsistência sustentável e para o bem-estar das comunidades. Esta noção de desenvolvimento compreende fatores como satisfação de vida, solidariedade, inclusão social e bem-estar social. Além disso, o voluntariado pode reduzir a exclusão social que é frequentemente a consequência da pobreza, da marginalização e de outras formas de exclusão (UNDP, 2011, cit. in Bandeira & Barbedo, 2014). Assim, este contribui para a paz e para o desenvolvimento, ao gerar bem-estar para as pessoas, tem um amplo impacto social que permite oferecer benefícios adicionais aos voluntários e à sociedade.

Os valores do voluntariado são extremamente relevantes no fortalecimento da capacidade dos mais vulneráveis, no que se refere ao aumento do seu bem-estar económico, educacional ao longo do tempo (Handy & Hustinx, 2009, cit. in Bandeira & Barbedo, 2014).

Cunha (2015) refere que o voluntariado tem benefícios psicológicos, pois este melhora o acesso aos recursos sociais e psicológicos que são conhecidos para combater estados de espírito negativos, como a depressão e a ansiedade. Este é uma vertente da participação social, que permite níveis de depressão mais baixos para aqueles com mais de 65 anos. Alguns dos efeitos do voluntariado na depressão entre os idosos é o resultado da integração social.

Através da reflexão dos estudos anteriores, concluímos que o voluntariado tem influência em variadíssimas áreas. Este é considerado pelos vários autores como algo benéfico que traz às pessoas idosas o bem-estar pessoal, um bem-estar social e de saúde. Podemos aferir que os autores acima referidos agrupam os benefícios em três grandes categorias: i) os benefícios que o voluntariado traz para o próprio voluntário; ii) os benefícios que o voluntariado traz para a comunidade; iii) e, ainda, Morrow-Howell, Hong e Tang (2009) referem que o voluntariado traz benefícios para as famílias dos voluntários.

II- ESTUDO EMPÍRICO

2. Metodologia

Nesta secção apresenta-se a metodologia da presente investigação - O Voluntariado Sénior”. Pretende-se enunciar os objetivos formulados, apresentar as características do estudo, procedimentos, os respetivos participantes e a forma como serão analisados os dados recolhidos

2.1. Objetivos

Este estudo, dando continuidade às investigações anteriormente efetuadas, visa compreender melhor as principais motivações e benefícios associados ao voluntariado na pessoa idosa do distrito de Coimbra, tendo como objetivos específicos:

- ✓ Perceber as razões subjacentes ao exercício do voluntariado;
- ✓ Identificar influências que os levaram a ser voluntários;
- ✓ Compreender as perceções dos benefícios para o/a próprio/a entrevistado/a (Desenvolvimento pessoal);
- ✓ Perceber as perceções dos benefícios para para pessoas (Comunidade);
- ✓ Compreender as perceções dos benefícios para a respetiva família (Família);
- ✓ Compreender a perceção que os/as voluntários/as têm sobre si enquanto voluntários/as;
- ✓ Compreender a conceção que os voluntários têm sobre os outros (Sociedade);

- ✓ Compreender a conceção que os voluntários têm sobre o mundo;
- ✓ Compreender de que forma o voluntariado contribui para o sentido da vida.

Para ir ao encontro dos objetivos mencionados e levar a cabo a presente investigação empírica utilizou-se um plano de investigação de natureza qualitativa.

2.2. Instrumentos de Recolha de Dados

Para efeitos de recolha de dados, os participantes responderam a um questionário sociodemográfico (anexo 1) com a finalidade de recolher informação demográfica relevante para a sua caracterização (idade, nacionalidade, sexo, estado civil, habilitações literárias e profissão).

Em seguida, foi realizada uma entrevista semiestruturada (anexo 2) de modo a reunir as informações e os dados relativos aos objetivos da investigação. A entrevista foi realizada de forma a poder explorar as motivações e os benefícios do trabalho voluntário como compreender a perceção que cada voluntário tem sobre o voluntariado. Esta foi elaborada de forma a possibilitar a sua aplicação em todos os tipos de voluntariado (formal ou informal) e de atividade voluntária nos mais variadíssimos meios (hospitalar, comunitário, religioso...).

2.3. Participantes

Neste estudo participaram 26 pessoas com mais de 60 anos, de nacionalidade Portuguesa. A maioria dos participantes são do sexo feminino (18 são mulheres e 8 são homens), com uma média de idades de 67,76 anos. Verifica-se que grande parte dos participantes são casados (16), seguidos pelos divorciados (4), pelos viúvos (3) e solteiros (3).

Também se verifica que a maioria dos entrevistados são licenciados (9), seguidos pelos que têm habilitações equivalentes ao 1.º ciclo do ensino básico (5), dos que têm o equivalente ao 2.º ciclo do ensino básico (4) e ao 3.º ciclo do ensino básico (4), dos que têm o bacharelato (2), e o equivalente ao ensino secundário (1) e, por fim, ao doutoramento (1).

Quanto ao número de anos de voluntariado, os participantes desempenham-no em média, há 11.04 anos. Quando questionados acerca de onde desenvolvem o voluntariado, constatou-se que o mesmo se centra, sobretudo, em 3 meios: comunitário, hospitalar e religioso. Acontecendo que em alguns casos, o voluntário intervém em mais que um dos meios referidos a cima.

Todos os participantes desempenham atividades formais, pois estão ligados a instituições, a associações e organizações. O voluntariado de âmbito informal, ocorre apenas em situações pontuais como ajudar vizinhos ou familiares.

2.4. Análise de Conteúdo

As entrevistas foram transcritas e, posteriormente, alvo de análise de conteúdo, uma técnica de investigação metodológica que tem por finalidade a descrição e interpretação do conteúdo das entrevistas. Essa análise conduz a descrições sistemáticas, ajuda a reinterpretar as mensagens e a atingir uma compreensão do que os participantes querem dizer a um nível que vai além de uma leitura comum.

Para Bardin (2011), o termo análise de conteúdo designa: um conjunto de técnicas de análise das comunicações que visa obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção destas mensagens. Ou seja, consiste numa técnica metodológica que se pode aplicar em discursos diversos e a todas as formas de comunicação, seja qual for a natureza do seu suporte. Nessa análise, o investigador procura compreender as características, estruturas ou modelos que estão por trás dos fragmentos de mensagens tidos em consideração.

2.5. Procedimento

Inicialmente foi contactada a Câmara Municipal de Coimbra que identificou instituições, associações e organizações com práticas de voluntariado. Em seguida, foram contactadas todas as 19 instituições. Os participantes foram identificados através dessas instituições que acederam a participar na investigação. Foi solicitada autorização para nos ser facultado o contacto pessoal de cada participante de forma a verificarmos se juntavam os critérios de inclusão: ter mais de 60 anos e ser voluntário. Alguns parti-

participantes poderão ser identificados por outros que já tinham realizado as entrevistas (“efeito bola de neve”). Após a obtenção da autorização para participar no estudo, solicitou-se a cada participante a indicação de um dia, hora e local para a realização das entrevistas. Antes da realização de cada entrevista, e cumprindo as orientações éticas, foram dadas garantias de confidencialidade e anonimato dos dados através do “Consentimento informado” (anexo 4) entregue aos participantes. A participação dos entrevistados e todos os contactados foi inteiramente voluntária.

Após a realização das entrevistas, passou-se à sua transcrição. Em seguida, para organizar, realçar e categorizar a informação fornecida pelos participantes nas entrevistas, procedeu-se à sua análise de conteúdo. Depois da análise de conteúdo procedeu-se ao tratamento das informações, resultados, discussão e conclusão.

2.6. Resultados

Neste ponto pretende dar-se a conhecer os resultados obtidos, referentes ao tratamento de toda a informação recolhida através das entrevistas aplicadas aos participantes do estudo. Da análise de conteúdo emergiu a matriz que se encontra no quadro X. Com a criação das categorias e subcategorias e a organização dos discursos dos entrevistados, iremos proceder de seguida à análise dos resultados, organizados por duas secções. A primeira, referente às motivações e, a segunda, relativa aos benefícios do trabalho voluntário.

Tendo por base as respostas às entrevistas e recorrendo ao enquadramento teórico que fundamenta a presente investigação, procedemos a uma interpretação dos resultados obtidos, que embora se fundamente em autores, apresenta também uma visão interpretativa pessoal que resulta da lógica investigativa descrita anteriormente.

2.6.1. Motivações na prática voluntária na velhice

A questão central neste ponto da investigação prende-se, sobretudo, em perceber quais os motivos que levam as pessoas com mais de 60 anos a fazerem voluntariado, na etapa mais avançada do ciclo de vida.

Através das informações recolhidas chegou-se a cinco grandes categorias: i) Trajetória de vida; ii) Integração e Satisfação das necessidades; iii) Condição de vida; iv) Disponibilidade e v) Aprendizagem e desenvolvimento pessoal.

2.6.1.1. Trajetória de Vida

Neste contexto, compreende-se como trajetória de vida um conjunto de acontecimentos e percurso que fundamentam a vida de uma pessoa e que consequentemente a proporcionou fazer voluntariado. O percurso de vida, muitas vezes, determina as opções e escolhas de vida de uma pessoa, como podemos verificar na análise das subcategorias seguintes.

Esta categoria encontra-se dividida em quatro subcategorias: i) Educação; ii) Acontecimentos marcantes; iii) Doença; iv) Legado familiar.

No que respeita à subcategoria “Educação”, ela comporta um conjunto de situações e experiências vividas pelo voluntário, assim como os ensinamentos e o contacto com as pessoas mais próximas:

“Talvez a maneira como fui educada. Desde pequena que me lembro de fazer alguma coisa pelos outros” (p10)

“envolvi-me também desde muito criança, sempre tive o hábito de ajudar os outros” (p12)

Aqui a “Educação” entende-se como os ensinamentos e exemplos educativos transmitidos e que os voluntários tomaram em consideração.

Na subcategoria “Acontecimentos marcantes”, os voluntários referiram que alguns episódios ou vivências, menos positivos, os conduziram para a prática do voluntariado. Isto é, vivências que ficam guardadas na memória e que se destacam em relação às demais e que podem influenciar comportamentos, como podemos observar nas seguintes unidades de registo:

“eu houve uma parte da minha vida que foi um bocadinho complicada porque com a doença do meu marido, tinha duas meninas gémeas, mas ele depois mais tarde faleceu” (p13)

“Faço este voluntariado porque a minha filhinha... Eu tive uma filha que morreu no ano 2000.” (p21)

“O facto de ter passado pessoalmente pela experiência, levava a que as pessoas sentissem grande empatia comigo.” (p25)

Como observamos, trata-se de algo mais marcante e que, segundo os participantes, em alguns casos iniciou um novo período de vida. Por conta das dificuldades vividas em determinados períodos da vida, há pessoas que ficam mais sensibilizadas para determinadas problemáticas, querendo, assim, contribuir com o seu testemunho

e ajuda, muitas vezes, ajudando-se a si mesmas, enveredando pelo trabalho voluntário, como podemos constatar:

“também tive problemas cardíacos em que me implicou estar 8 meses imobilizada numa cama e após a recuperação do meu problema, foi-me detetado Parkinson. Então, como o Parkinson, me dá um futuro sombrio, eu estando ocupada e estando com pessoas com problemas, eu relativizo o meu problema e não sou coitadinha.” (p17)

“Tive um problema oncológico e como tive esse problema acho que levo mais a sério ainda o voluntariado.” (p18)

Uma doença grave é algo que marca para sempre a vida de uma pessoa e que, por vezes, as torna mais sensíveis para determinados assuntos.

Na última subcategoria deste grupo, os voluntários manifestaram que, desde a infância, aprenderam com as suas famílias que deviam ajudar de alguma forma o próximo e colaborar no desenvolvimento da própria comunidade. Daí o surgimento da subcategoria “Legado Familiar”. Os exemplos seguintes ilustram isso mesmo:

“eu sou uma voluntária por definição da família” (p11)

“A minha mãe era uma pessoa ligada à obra da igreja, fazia voluntariado dentro da igreja e eu foi seguindo rumo” (p14)

“os meus pais ensinaram-me e pelo que via do dia a dia deles, já faziam muitas coisas que eu considero que eram voluntariados” (p22)

Esta subcategoria evidencia a importância que a cultura familiar teve na trajetória de vida, o “peso” que tiveram, os exemplos que transmitiram que se tornaram motivadores para os voluntários.

2.6.1.2. Integração e Satisfação das necessidades

Segundo McMillan e Chavis (1986, cit. in Ornelas, 2008), entende-se por integração e satisfação das necessidades, o sentimento de que as necessidades dos membros serão satisfeitas através dos recursos a que terão acesso, devido ao seu estatuto de membros do grupo que implica que a comunidade possibilite a troca de recursos entre os seus membros para que a sua participação seja gratificante – manutenção de um sentimento positivo.

Averigua-se, através das informações recolhidas, que esta se divide nas seguintes subcategorias: i) sentido de missão; ii) solidariedade; iii) sensibilidade à necessidade de ajuda; iv) retribuição de ajuda; v) reconhecimento social; vi) crença de autoeficácia; vii) contacto social; viii) estatuto de membro (pertença a um grupo); ix) interesse nas atividades de organização; x) exemplo de alguém; xi) incentivo; xii) apoio e xiii) fé.

O sentido de missão, é um sentido de encargo, uma incumbência, um propósito, uma função específica que se confere a alguém para fazer algo, é um compromisso, um dever, uma obrigação a executar. Muitos vêem o voluntariado como uma missão, tornando pertinente esta primeira subcategoria, como podemos ver através dos seguintes excertos:

“nós católicos temos por missão “(p1)

“Acho que estou realmente a prosseguir uma obrigação. Eu tenho esta obrigação para com as pessoas.” (p16)

“Deus deu-me uma missão que tenho de cumprir.” (p22)

Verificamos que o sentido de missão está presente nestes três exemplos, mas podemos apurar que o contexto varia. Nestes casos, temos a missão de cariz religioso e a missão de cariz social (a obrigação de ajudar os outros).

Na segunda subcategoria, “Solidariedade”, entende-se como um ato de bondade para com o próximo ou uma vontade de querer ajudar quem mais necessita, sendo esta a base para as pessoas iniciarem o voluntariado. Podemos evidenciar esta ideia observando o seguinte:

“senti necessidade de fazer alguma coisa pelos outros” (p.24)

“gosto de ajudar quem precisa acima de tudo.” (p23)

“A vontade de ajudar, o amor e a dedicação pelas pessoas, pelos animais desprotegidos e abandonados.” (p26)

Assim, observámos que há pessoas determinadas em ajudar os outros e que essa é a sua principal motivação. Há uma necessidade interior de realizar este trabalho, tratando-se de uma questão de altruísmo, onde as pessoas tentam ajudar no que podem dando o melhor de si.

No que respeita à terceira subcategoria “sensibilidade à necessidade de ajuda”, os voluntários reconhecem que existe uma fragilidade/necessidade em determinado aspeto e contexto e têm noção de que a conseguem resolver ou, pelo menos, atenuar.

Porque precisam que alguém lhe vá levar o conforto (...) precisam da nossa comparência, da nossa ajuda, de uma palavra amiga. “ (p1)

“é o facto de sentir que há sempre alguém que precisa mais do que eu e portanto tentar ajudar essas pessoas carenciadas.” (p8)

“sinto que na sociedade há situações a precisar de alguém que possa contribuir pra uma melhoria da sua vida pessoal e não só, da comunidade.” (p19)

Nesta subcategoria, a principal motivação é o facto de os voluntários se sentirem capazes de resolver essa necessidade ou problema. Analisando as entrevistas, podemos gerar dois pontos motivacionais nesta subcategoria na medida em que, por um lado, os voluntários andam motivados porque procuram os meios possíveis para resolver o problema/necessidade, por outro lado, mesmo que não a consigam resolver, conseguem sempre atenuá-la, o que os leva a procurar novos caminhos para a resolver. Os voluntários, ao ver que conseguem fazer a diferença, sentem-se motivados para continuar a fazer mais e melhor.

De acordo com a quarta subcategoria, a “retribuição de ajuda”, é um sentimento de reconhecimento para com a sociedade, uma espécie de dívida que os voluntários sentem ter, é querer agradecer à sociedade por ter feito algo benéfico em prol do voluntário.

“as pessoas noutras situações já me fizeram sentir muito bem. Pronto, agora não é para me sentir bem. É no fundo uma manifestação de reconhecimento.” (p16)

“eu acho que a minha mãe e antes de o meu pai falecer, fui muito ajudada (...) todas estas motivações partiram destas ajudas que se foram dando.” (p14)

Aqui os voluntários sentem a necessidade de retribuir o que, no passado, já lhe foi dado ao longo da vida. Algo que os marcou e que, de certo modo, os faz envolver no voluntariado por retribuição de favores/dádivas.

O “reconhecimento social” (quinta subcategoria) entende-se, neste contexto, com a valorização por parte das outras pessoas, do trabalho desenvolvido pelos volun-

tários. Este facto mantém as pessoas motivadas para continuar a desenvolver o serviço voluntário.

“O mais interessante que é qualquer coisa de fantástico é que o marido foi logo às 9h, deslocou-se ao hospital agradecer o carinho com que tínhamos tratado a mulher e eu acho que estas coisas são de tal maneira ricas que nos fazem ir para a frente, a mim e às colegas.” (p17)

“e ver que há um reconhecimento por parte dessas pessoas também é muito importante.” (p19)

Podemos perceber que o reconhecimento do serviço, pode refletir-se através de pequenos gestos de agradecimento, gestos esses que se traduzem, muitas vezes, num sentimento de satisfação que motiva os voluntários.

A sexta subcategoria refere-se à “perceção de ajuda efetiva”. De acordo com Bandura (1986, cit. in Nunes, 2008), esta demarca os fatores que compõem os mecanismos psicológicos da motivação. As crenças de autoeficácia pertencem à classe de expectativas, ou seja, é a convicção de uma pessoa em ser capaz de realizar uma tarefa específica.

“porque sei que vou animar pessoas, que vou dar um pouco de alegria às pessoas que estão ali sozinhas.” (p3)

“Sentir que eles sintam um pouco da alegria que eu sinto quando eu lá vou.” (p2)

A expectativa que o voluntário tem sobre o que espera atingir e o que espera fazer é um fator de motivação na medida em que, em alguns casos, o voluntário sabe que tem a capacidade de atingir determinado objetivo e trabalha nesse sentido.

O “contacto social”, sequencialmente a sétima subcategoria, relata o modo como os voluntários procuram ou valorizam o relacionamento com os outros, a forma como interagem e como isso os influencia positivamente.

“participação mais direta a nível hospitalar. O contacto com os doentes” (p15)

“Contacto no fundo... companhia e contacto.” (p15)

“E lidava com muita gente, pobres, ricos, ciganos, pretos, todas as raças, todas as estratos sociais, doutores, pessoas formadas, outras que nem ler sabiam... Isso também influência muito.” (p23)

Verificamos que os voluntários valorizam o contacto com as novas realidades e com as novas pessoas, na medida em que isso vai ao encontro dos seus interesses, gostos e objetivos e, de certo modo, o voluntariado proporciona-lhes esse contacto e oportunidade.

Partindo, agora, para a oitava subcategoria, McMillan e Chavis (1986, cit. in Ornelas, 2008) mostram que o “estatuto membro” é uma das dimensões psicológicas do sentimento de comunidade. O facto de pertencer a um grupo onde o investimento pessoal resulta do compromisso para com a comunidade e gera laços mais fortes entre os seus membros, também os motiva para determinadas atividades como, neste contexto, o voluntariado.

“Há sempre instituições que dão calor e que dão movimento àquilo que cada um de nós espera.” (p12)

“Somos chamados, uma vez que estamos integrados numa organização, somos chamados a colaborar onde for preciso” (p16)

“Isso, bebemos aqui nesta instituição esse lado positivo que é de entre ajuda, da amizade e do bem fazer para com os outros.” (p20)

Nesta subcategoria, o fazer parte de um grupo faz com que os voluntários se sintam acompanhados e, também, os faz sentir seguros porque há pessoas a realizar o mesmo tipo de tarefas e estão a ser regidos através de ideais comuns. As instituições dão-lhes o apoio e a base para que se sintam acolhidos e motivados.

No que toca ao “interesse pelo tipo de instituição” (nona subcategoria), entende-se quando há, por parte dos voluntários uma identificação com a instituição, organização ou associação onde realizam o voluntariado, seja em termos de regras, pessoas ou atividades que essa instituição realiza. Consequentemente, mantém-se motivados a continuar a realizar esta prática.

“convidaram-me, eu gostei da instituição em si porque realmente e, como já disse, trabalha de uma maneira diferente.” (p10)

“O que aprecio nesta instituição é realmente o ajudar de uma maneira variada.” (p10)

“o que determinou a escolha da organização foi a causa em si pela qual tenho muito respeito.” (p16)

A identificação com as atividades e regras de uma instituição é um dos principais fatores na escolha do local onde realizam a sua atividade. Quando os voluntários

se identificam com as atividades e os projetos de uma determinada organização, sentem-se muito motivados a participar nessas atividades na medida em que vai ao encontro das suas próprias expectativas e identificam-se com a missão as dinâmicas da própria instituição.

A décima subcategoria define-se “exemplo de alguém”, aqui compreende-se que o voluntário teve a referência de alguém para iniciar esta prática. Esta referência pode ser de várias ordens, como podemos observar:

“Penso que o incentivo e o apoio devo-o muito a alguns amigos que também estão metidos dentro.” (p8)

“sabia que havia colegas minhas que tinham aderido a projetos e estavam a trabalhar com algumas entidades. (...) e, portanto, ao ver as outras pessoas a procurar ser uteis, eu também achei que poderia fazer isso e foi essa base.” (p19)

“tive alguns bons exemplos das professoras da escola primária” (p22)

Nesta subcategoria, os voluntários tentam seguir as passadas de alguém que, para si, é uma referência pois estes apreciam e valorizam o trabalho desenvolvido por esta personalidade e ficam motivados a desenvolver algo igual ou semelhante.

A subcategoria “incentivo”, décima primeira subcategoria, compreende-se como o estímulo dado por outrem ao voluntário, isto é, um estímulo para que o voluntário consiga cumprir uma determinada tarefa. Incentivar também pode estar relacionado com o conceito de motivação para a prática do voluntariado, os testemunhos dos voluntários afirmam isso:

“Penso que o incentivo e o apoio devo-o muito a alguns amigos que também estão metidos dentro.” (p8)

“uma colega minha é que me levou e incentivou a ir para o voluntariado” (p7)

“tive a influência de um colega que com a sua idade quis passar-me alguma responsabilidade e eu assumi pela amizade que tinha por ele.” (p6)

“eu depois fui convidado. Um individuo que veio ter comigo, e convidou-me para eu assumir esse voluntariado. Esse individuo, amigo meu, pediu-me porque ele era voluntário também”
(p21)

Sendo estimulados os voluntários têm mais força para prosseguir ou continuar atividade voluntária, sentem-se apoiados e, conseqüentemente, motivados no trabalho que realizam.

Na penúltima subcategoria, o “apoio”, consiste em toda e qualquer ação que leva a pessoa a acreditar que é cuidada, amada, estimada e valorizada e que pertence a uma rede de ajuda mútua (Bin, Costa, Vila, Dantas & Rossi, 2014). Esse apoio, muitas vezes, é de alguém próximo e traduz-se num estímulo associado à prática do voluntariado.

“a minha mulher e ela nunca me disse que não. Tem-me apoiado nessas coisas todas.” (p1)

“Tive o apoio da família, dos pais e o apoio de pessoas amigas que me convidaram.” (p10)

“em casa também tenho tido muito apoio por parte das minhas filhas” (p13)

Ao sentirem-se apoiados, os voluntários sentem-se muito mais motivados para realizar tarefas, pois sentem-se amparados e, indiretamente, essas pessoas são a força para continuar.

A “Fé”, diz respeito à última subcategoria deste grupo. Esta implica uma atitude contrária à dúvida e está intimamente ligada à confiança. A fé é um sentimento de total crença em algo ou alguém. Normalmente, esta é uma das grandes motivações das pessoas ligadas à religião.

“A minha motivação foi também o facto ser cristão católico. Aprecio o facto de estar a fazer um serviço à imitação de Jesus (...) Ser um espelho de Jesus Cristo.” (p1)

“Sou muito religiosa, vou-lhe dizer. (...) Por cima de nós alguém nos há de comandar e falo muito com essa pessoa, todos os dias e peço para me guiar para me ajudar, para não deixar que eu vá abaixo, para ter força para seguir viagem e pronto é isso que me dá o... o grande incentivo também está aí!” (p14)

“Ter muita fé (...) E Deus agradece-nos aliás!” (p23)

A fé, no contexto desta investigação, está inteiramente ligada à religiosidade, onde os valores como “servir o outro” e “praticar o bem” são fundamentos essenciais. Os voluntários ao realizarem a sua atividade estão a responder a estes fundamentos, ou seja, estão a caminhar de acordo com a sua religião e o seu Deus. Por este motivo, sentem que estão a honrar os valores transmitidos e sentem-se motivados porque estão a seguir o caminho pretendido. E como podemos aferir, alguns dos voluntários sentem que esse Deus lhes agradece ou, num futuro próximo, os irá agradecer.

2.6.1.3. Situação de vida

Neste contexto, entende-se como situação de vida, as características da vida dos inquiridos que facilitaram a sua entrada na prática do voluntariado. Nesta categoria, encontram-se duas subcategorias evidentes: i) condição económica; e ii) condição social. Em termos económicos, alguns dos voluntários referiram que nunca tiveram carências monetárias, o que facilitou a sua dedicação ao voluntariado.

“Depois a condição de vida era boa, não precisava de ordenado para fazer face às despesas.”
(p12)

“vou dedicar a minha vida aos outros porque tenho oportunidade para isso.” (p12)

A questão financeira, por vezes torna-se um fator de adesão ao voluntariado na medida em que as pessoas não tendo dificuldades, não precisam procurar algum outro tipo de atividade remunerada, logo podem dedicar-se a atividades sem fins lucrativos e que, de certo modo, os realizam. Um dos participantes, dedicou a sua vida ao voluntariado pois nunca sentiu a necessidade financeira de um trabalho/emprego.

Em termos sociais os voluntários referem que só se sentem bem a contribuir para a sociedade e sentem-se aptos para lidar com as pessoas e com as suas dificuldades.

“E quando nós sabemos que podemos ajudar a resolver um problema de alguém seja pobre seja rico não interessa e isso, voltando um pouquinho atrás, isso foi das coisas que mais me entusiasmou nesta sociedade.” (p10)

Aceitei porque eu gosto de colaborar com todas as coisas. (...) Eu gosto, gosto de colaborar com tudo. (...) se puder ajudar e se eu estiver em condições, eu continuo a colaborar e a ajudar.” (p21)

Neste caso, os voluntários sentem-se com capacidades de socialização que permitem sentirem-se aptos para trabalhar com a sociedade e os seus problemas e como, de certo modo, sentem em si que são capazes de os resolver sentem-se motivados nesse sentido.

2.6.1.4. Disponibilidade

Disponibilidade é a condição ou qualidade de alguém que se encontra disponível, ou seja, livre e desocupado de determinadas funções ou obrigações. Normalmente, a ideia de disponibilidade é utilizada para indicar o tempo que determinada pessoa dispõe para executar qualquer tipo de tarefa que lhe seja solicitada. A disponibilidade pode ser influenciada por diversos fatores, assim esta categoria encontra-se dividida em quatro subcategorias: i) disponibilidade para ajudar; ii) tempo livre; iii) reforma e iv) viuvez.

A primeira subcategoria elucida-se, neste estudo, “disponibilidade para ajudar” e define-se como a vontade que o voluntário tem de ajudar e de não ter condicionamentos que impeçam essa atividade, isto é, apesar do que têm para fazer, ainda têm tempo para o voluntariado e sentem-se bem com isso. Como podemos observar através dos seguintes testemunhos:

“Contribuo com o meu tempo, com a minha disponibilidade para ajudar as pessoas “ (p5)

“Sempre que me solicitam a minha presença e a minha disponibilidade, estou sempre presente.” (p7)

“disponibilizei-me para aquilo que fosse necessário para essa área do voluntariado.” (p20)

“Estou sempre disponível para o voluntariado” (p21)

Podemos observar que esta subcategoria articula a vontade de ajudar de cada voluntário com a disponibilidade que têm para o efeito.

Partindo para a segunda subcategoria, o “tempo livre” está associado à disponibilidade em termos de tempo. Os voluntários realçaram que, na sua idade, têm mui-

to tempo livre. Isto torna-se uma motivação para procurarem alguma ocupação que, de certo modo, os realize enquanto pessoas: o voluntariado.

“Tinha algum tempo disponível e quis partilhá-lo com os outros” (p16)

“é uma forma gratificante de eu também ocupar o meu tempo livre. “ (p17)

“contribuo com o tempo livre, o poder ter tempo livre para poder girar, ir ao encontro das pessoas.” (p19)

Podemos observar que os voluntários ao terem tempo livre querem partilhá-lo com os outros em ações que para eles são gratificantes, encontrando assim um incentivo para esta prática.

Uma das motivações para a prática do voluntariado prende-se com o facto de as pessoas cessarem a sua vida profissional e quererem, até certo ponto, continuar ativas e ocupadas. A terceira subcategoria deste grupo denomina-se “condição de reforma” por ser um fator que dá força às pessoas idosas a procurarem realizar voluntariado tornando-se, conseqüentemente, uma motivação

“agora estou aposentado, eu posso dar uma ajuda.” (p4)

“O meu voluntariado existe mais a sério depois da reforma “ (p6)

“ocupar o tempo porque eu aposentei-me há coisa de 3 anos sensivelmente e comecei a sentir algum vazio no meu dia a dia.” (p19)

A grande questão nesta subcategoria diz respeito ao facto de as pessoas, quando se reformam, terem mais tempo livre e tencionam ocupá-lo de forma útil. Alguns dos inquiridos aproveitam o facto de estarem na condição de reformados, e com isso terem mais tempo, para se dedicarem ainda mais ao voluntariado, que já faziam anteriormente.

A última subcategoria define-se por “condição de viuvez”. Esta, algumas vezes, está associada à solidão, uma vez que alguns dos voluntários referiram que procuravam o voluntariado como um combate à solidão inerente à perda do cônjuge. Existem também voluntários que referiram que o voluntariado os ajuda a superar a perda do ente querido.

“tenho duas filhas, mas vivem em Lisboa, o meu marido faleceu e fiquei com algum tempo.”
(p11)

“O meu marido morreu com um problema sério e isso afetou um bocadinho a família e eu para não pensar muito nessas coisas tento ter coisas, ter atividades onde a minha pessoa fique distraída não fique a pensar nelas.” (p11)

“eu depois de ficar viúva, achei que podia fazer alguma coisa.” (p14)

Como verificámos, aparecem-nos dois motivos para o voluntariado na condição de viuvez: por um lado os voluntários querem ocupar o tempo que fica livre e por outro, o voluntariado ajuda-os a ultrapassar algumas dificuldades pessoais.

2.6.1.5. Aprendizagem e Desenvolvimento Pessoal

Por aprendizagem entende-se o fenómeno ou método relacionado com o ato ou efeito de aprender. Os voluntários procuram, em alguns casos, através do voluntariado adquirir novos conhecimentos que possam ir ao encontro de necessidades intrínsecas, de modo a que possam desenvolver novas capacidades. Esta aprendizagem estabelece ligações entre certos estímulos (motivações) e respostas (os benefícios do voluntariado), causando um aumento da adaptação do voluntário ao voluntariado e ao que o rodeia. A aprendizagem está diretamente ligada, neste contexto, com o Desenvolvimento Pessoal. Segundo Lassance e Sarriera (2009), o desenvolvimento pessoal abarca os diversos conhecimentos, conceitos, recursos e técnicas relacionadas ao desenvolvimento do potencial humano, que pressupõe um crescimento cognitivo e pessoal.

Neste sentido e através das respostas dos participantes, chegámos às seguintes subcategorias: i) vontade/interesse em enfrentar novos desafios; ii) perceção do sentimento de utilidade; iii) manter a atividade; iv) enriquecimento pessoal; v) conhecimento/formação; vi) ocupação; vii) expectativa de benefício futuro.

Relativamente à vontade/interesse em enfrentar novos desafios, podemos perceber que os desafios se tornam em objetivos e, por isso, são um estímulo e ajudam as

peças a crescer e avançar no caminho que pretendem. Enfrentar novos desafios pode ser desafiante e mantém as pessoas entusiasmadas com a atividade que estão a realizar.

“É mais um projeto.” (p11)

“Era realmente de encontrar um incentivo, um incentivo diferente onde pudesse desenvolver outras coisas que não se conseguem desenvolver.” (p14)

“Tenho de fazer mais alguma coisa que me enriqueça e que me faça crescer interiormente.” (p17)

Verificámos que os desafios são incentivos que motivam as pessoas para a continuação e melhoria da prática do voluntariado. É algo que os mantém agarrados por ser algo novo e porque desenvolvem novas capacidades.

Relativamente à segunda subcategoria, a percepção do sentimento de utilidade. A necessidade dos voluntários se sentirem úteis e compreendidos está intimamente ligada à necessidade de reconhecimento. As pessoas mais velhas sentem-se úteis quando dão o seu contributo e se sentem ainda ativas e valorizadas em determinada tarefa.

“é uma satisfação tão pessoal e psicológica de ser útil.” (p8)

“ser útil aos outros em termos de ajuda pessoal e à própria comunidade.” (p19)

“o que aprecio é realmente o ser útil às pessoas.” (p19)

Sentirem-se úteis, é uma maneira de se sentirem realizados. Referem que estão a fazer algo de útil em proveito de alguém e obtêm a sensação de dever cumprido.

A subcategoria seguinte, “manter a atividade”, é uma das motivações de alguns voluntários. Esta questão pode prender-se, em alguns casos, com o facto das pessoas mais velhas findarem a atividade profissional e terem vontade de continuar a exercer essa atividade (refere-se à extensão da atividade) ou, até, exercerem uma nova. Muitas vezes, esta questão compreende-se pelo facto das pessoas ainda se sentirem capazes de desempenhar a sua profissão adequadamente e com excelência.

“dar a minha colaboração fundamentada numa experiência, numa experiência profissional que de alguma forma iria contribuir para o exercício da função e da própria atividade” (p6)

“Gostava de ter exercido uma outra profissão que tenho encontrado aqui” (p15)

“Eu procurei arranjar alguma atividade no âmbito do voluntariado que estivesse logicamente ligada à minha profissão para poder dar continuidade a esse trabalho profissional que eu tive durante toda a minha vida.” (p19)

Continuar a exercer uma profissão é uma forma de os voluntários se sentirem realizados e úteis na medida em que ainda se sentem inseridos no mercado que gera algum resultado, mesmo que esse resultado não seja remunerado.

O enriquecimento pessoal, quarta subcategoria, pode-se explicar pela procura de valorização, crescimento, aquisição de novas competências.

“E o fazer o bem, faz-nos bem a nós próprios.” (p17)

“eu ajudava-os a escrever as cartinhas para as mães e aquelas coisas todas e comecei-me a entusiasmar muito.” (p12)

Podemos então dizer que se trata do entusiasmo e engrandecimento que os voluntários sentem ao realizar determinadas tarefas e que isso se reflete intrinsecamente e os enriquece enquanto pessoas.

A seguinte categoria define-se “conhecimento/formação”. Trata-se de uma motivação na medida em que as pessoas tentam encontrar no voluntariado uma maneira de formar ou de se formar e onde procuram adquirir novos conhecimentos.

“Fiz um curso de voluntariado hospitalar e comecei a fazer voluntariado no hospital.” (p12)

“Era precisamente desenvolver uma formação diferente. Ter uma formação, eu para dar aos outros.” (p14)

“um percurso de preparação mais a nível de preparação religiosa” (p22)

A procura de conhecimento, quer para conhecer novas áreas ou para aprofundar outras, leva alguns dos entrevistados a fazer voluntariado. O saber e conhecimento obtido através da realidade onde estão inseridos, é um fator de realização para eles.

A sexta subcategoria prende-se pela busca de uma “Ocupação” para o tempo livre. Muitas pessoas mais velhas procuram no voluntariado algo para fazer e ocupar o seu tempo.

“a partir daí eu realmente senti necessidade de ocupar o meu tempo livre.” (p13)

“então uma pessoa tenta ocupar o tempo de forma saudável.” (p17)

“Faz com que eu me sinta muito bem por estar ocupada” (p18)

“Agora já tenho horários para cumprir, já tenho de aparecer em atividades específicas e tenho de fazer uma gestão da minha própria vida que não fazia desde que me reformei. Abandonava-me a mim próprio porque não sabia e não tinha atividades para cumprir.” (p20)

Não ter nada que fazer pode ser um agente de desmoralização e desmotivação. Quando os voluntários se encontram ocupados e a realizar algo que gostam, sentem-se úteis e com sentido para a vida.

A “expectativa do benefício futuro” é a sétima categoria. Ter esperança é acreditar que alguma coisa muito desejada vai acontecer. Neste contexto, indica esperança que têm relativamente a algo futuro

“quando eu precisar também de voluntariado que seja alguém que também faça.” (p3)

Eu espero ardentemente que haja outros que venham fazer aquilo que eu faço. E que amanhã quando eu for da idade daqueles ou se eu estiver no lugar daqueles tenha alguém que possa dispensar-me um momento de atenção como eu fiz a minha vida inteira.” (p12)

“nunca nos podemos esquecer que também nos pode acontecer a nós (...) eu ajudar hoje “quicá” se eu necessitar então também posso receber um bocadinho das outras pessoas.” (p24)

Esperança é uma crença que relaciona as atividades do voluntariado e as circunstâncias da vida pessoal. A esperança requer uma certa perseverança, isto é, acreditar que algo é possível, mesmo quando há algum receio que as coisas não venham a acontecer.

2.6.2. Benefícios da prática voluntária na velhice

É notável que a prática voluntária traz benefícios às pessoas mais idosas. Verifica-se, após a análise das respostas, que existem três grandes grupos: i) os benefícios que o voluntariado traz para os próprios voluntários (benefícios pessoais); ii) os benefí-

cios que o voluntariado traz para a comunidade (benefícios comunitários); os benefícios que o voluntariado traz para a família dos voluntários (benefícios familiares).

2.6.2.1. Benefícios Pessoais

Os benefícios pessoais definem-se como benefícios que o voluntariado traz para os voluntários. É evidente, através do enquadramento teórico que o voluntariado é benéfico para todas as pessoas que o praticam. Nesta linha de pensamento, este grupo encontra-se dividido pelas seguintes categorias: i) sentido de bem-estar; ii) reconhecimento do valor pessoal; iii) alargar conhecimentos.

2.6.2.1.1. Sentido de Bem-estar

O bem-estar é um conceito que engloba todas as capacidades relacionais e interpessoais da pessoa, assim, envolve, boas relações pessoais, familiares e sociais. A noção de bem-estar faz referências ao conjunto das realidades que são necessárias para viver bem consigo e com os outros.

Deste modo, tendo em consideração esta definição, chegámos às seguintes subcategorias: i) felicidade; ii) bem-estar; iii) paz de espírito; iv) serenidade; v) tranquilidade; vi) sentido de vida; vii) esperança; viii) relativizar e superar problemas; ix) motivação; x) sensibilidade; xi) afetividade; xii) ocupação; xiii) satisfação e realização.

No que respeita à subcategoria felicidade, verificámos que é um estado de plenitude, satisfação e equilíbrio físico e psíquico, em que o sofrimento e a inquietude são transformados em emoções ou sentimentos que vão desde o contentamento até à alegria intensa ou júbilo.

“A nossa felicidade aumenta à medida que nos damos aos outros” (p12)

“sinto-me feliz. A pessoa mais feliz. Eu própria sinto-me muito feliz. Feliz e contente. Porque fiz bem a alguém. Porque sinto cá dentro que fiz bem a alguém e que alguém ficou feliz com o trabalho que eu fiz.” (p14)

“O meu trabalho voluntário é a minha riqueza, é de onde extraio a felicidade de existir como ser humano, útil e necessário neste mundo que nos rodeia.” (p26)

Verificamos, então, que a felicidade corresponde a um estado de espírito benéfico para o voluntário, fazendo com que este se sinta bem e reflita isso na forma de lidar com as mais variadas situações do quotidiano.

Já a subcategoria “bem-estar” pode ser entendida como a satisfação que advém da prática do voluntariado.

“Sinto que não é só ajudar, eu não digo propriamente ajudar, mas fazer com que alguém se sinta um pouco melhor quando eu posso ir, assim com um bocadinho de alegria, de boa disposição e cantar para eles. Sou eu que também me sinto bem.” (p2)

“Sinto me bem de consciência tranquila por exercer uma atividade que é útil à sociedade.” (p6)

“E realmente para nós é gratificante. A gente chega ao fim do dia e sentimo-nos bem. Sentimo-nos bem de consciência.” (p13)

Daqui podemos concluir que o bem-estar não se prende apenas a um conceito ou a uma missão. Algumas das vezes, é um todo que é reflexo da atividade que o voluntário desenvolve. É um sentimento de dever cumprido que é refletido na forma como a pessoa se sente.

Relativamente à “paz de espírito” podemos defini-la como a expressão da satisfação, do bem-estar, da união e da harmonia. Corresponde, então, a um estado de calma e de equilíbrio entre o corpo e o espírito, ao mesmo tempo que representa a ausência de conflitos.

“Traz-me uma paz de espírito” (p5)

“eu próprio benefício muito porque é um bem-estar, uma paz que não se adquire de outra maneira. (...) Ganho paz de espírito” (p10)

“Traz-me alegria, traz-me uma serenidade que se calhar eu sem voluntariado não ia ter. Sinto-me muito mais serena, sinto uma grande paz e sem voluntariado eu não ia ter essa paz.” (p18)

“Ganho graças de Deus. E uma paz de espírito muito grande. É o que eu ganho, mais nada.” (p23)

“É um cansaço agradável que me transmite paz. Uma paz interior” (p24)

Assim, podemos concluir que a paz de espírito referida pelos voluntários é resultado da satisfação que o voluntário sente ao realizar as atividades. Esta satisfação é adquirida dos mais variados modos apesar de ser algo intrínseco que se traduz numa acalmia interior.

Quanto à “serenidade” podemos dizer que esta corresponde a um estado de espírito no qual os voluntários se encontram em paz, conciliando o que são e têm, sem agitações ou perturbações, expressando tranquilidade diante de situações complicadas.

“a serenidade para levar a vida” (p1)

“Traz-me alegria, traz-me uma serenidade que se calhar eu sem voluntariado não ia ter. Sinto-me muito mais serena, sinto uma grande paz e sem voluntariado eu não ia ter essa paz.” (p18)

Deste modo a “serenidade” acaba por ser um estado de acalmia que permite ao voluntário motivar-se e ver todas as situações com mais leveza.

A subcategoria “tranquilidade”, podemos defini-la como um estado muito semelhante à serenidade. Entre elas difere o facto de a serenidade ser um sentimento não momentâneo, contrariamente à tranquilidade.

“ganho tranquilidade” (p10)

“sinto-me com a minha consciência tranquila em poder contribuir, poder ajudar as pessoas “ (p13)

“De certeza que me vai trazer tranquilidade” (p20)

Conclui-se que tal como a serenidade, a tranquilidade é resultado de uma sensação de calma.

A sexta subcategoria, que corresponde ao “sentido de vida”, pode ser entendida como a procura de um fundamento e/ou um rumo para a vida do voluntário - o que lhe traz regozijo e felicidade.

“A minha vida não tem sentido sem o voluntariado.” (p12)

“E acho que assim a vida vale a pena. Sem isto acho que não vale a pena. O que é que nós cá andamos a fazer? Se nós não olharmos para os outros se não tentarmos ajudar... Acho que não

andamos a fazer nada. Acho que a vida é importante se tivermos isto, se nos ajudarmos uns aos outros.” (p18)

“acho que ganho um pouco de mais interesse pela vida no sentido em que a vida não acabou. Nós vemos muitas pessoas que se reformam, se isolam e não saem de casa eu penso que esta atividade nós sentimos que é mais alguma coisa para além da reforma, para além da aposentação e portanto eu acho que neste sentido também é muito importante.” (p19)

“Sinto que tenho outro projeto de vida, outra alegria de viver e tenho de facto condições para viver pelo menos viver saudavelmente no aspeto mental.” (p20)

“de onde extraio a felicidade de existir como ser humano” (p26)

O sentido de vida pode ser adquirido de vários modos dentro do voluntariado. O que importa é que o voluntário se sinta entusiasmado e feliz, encontrando deste modo, uma razão de vida.

Refletindo sobre a “esperança”, podemos dizer que esta é uma crença de que os resultados positivos podem advir de ações do voluntariado e de práticas da vida pessoal.

“é esperança de vida (...) Confiança e esperança para fazermos coisas melhores (...) Deus me permita que eu até à hora de morrer tenha sempre forças para servir os outros porque é assim que eu gostava de morrer (...) Gostava de morrer a servir os outros. Sempre até ao fim. Porque como lhe disse nós ficamos viciados.” (p12)

“Deus queira que eu faça isto ainda durante muitos anos “ (p13)

Deste modo, a esperança baseia-se na fé de que algo positivo irá realizar-se no futuro.

Na oitava subcategoria (relativizar e superar os problemas), podemos perceber que os voluntários entendem que os seus problemas, muitas vezes, nem são tão graves quanto pensam, pois têm a possibilidade de contactar com pessoas com problemas piores e maiores e que, mesmo assim, não perdem a sua vontade de viver. Os voluntários acabam, também, por ver nessas pessoas a força que precisam para superar e relativizar os seus problemas.

“Porque nós julgamos que os nossos problemas são muito grandes, mas chegamos ao voluntariado e vemos pessoas que estão tão mal, tão mal, tao mal... E têm uma força de viver fora do

comum e que nos fazem pensar que realmente eu não tenho nada ao pé destas pessoas (...)
Porque a gente está doente, está a sentir-se em baixo, mas de repente pensa “Mas eu vou fazer voluntariado e está fulano, sicrano... que estão tão mal e estão sempre tão bem dispostos e a gente até sabe que eles vão partir daqui a um dia ou dois, mas estão com uma força de viver enorme...” Por vezes, até maior que a nossa, mas com mais alegria e força que nós e isso é muito importante.” (p9)

“eu chego a casa e digo “Afinal o meu nem é tão mau assim!” Olha nós afinal não temos problemas oncológicos, não tenho nenhum filho com trissomia 21, não tenho coiso... Lembro-me de tudo aquilo que eu encontro, percebe, muito pior que aquilo que eu tenho e chego à conclusão “Eu sou muito feliz!”(...) mesmo a ultrapassar, talvez eu não tivesse aceitado tanta dificuldade que tive (...) a gente vê a desgraça dos outros e vê como as nossas são pequeninas.” (p12)

“eu estando ocupada e estando com pessoas com problemas, eu relativizo o meu problema (...) Ganho alegria para viver porque sendo uma pessoa que também tem problemas de saúde, ao olhar para aquela gente que sofre tanto e sempre com tanta esperança... Eu relativizo o meu sofrimento.” (p17)

Ao relativizar os problemas os voluntários acabam por sentir-se novamente capazes, encorajados e entusiasmados para enfrentar as adversidades da vida.

A “motivação, por sua vez, é um impulso necessário às pessoas para que estas continuem a agir com vista a atingir os seus objetivos

“eu ganho com o voluntariado, continuo a dizer, muita coisa que me ajuda com certeza a continuar a fazê-lo.” (p2)

“Foi uma experiência maravilhosa “ (p12)

“Confiança e esperança para fazermos coisas melhores. “ (p12)

Ao estarem motivados, os voluntários acabam por conseguir dar continuidade aos seus objetivos e, assim, ajudar alguém.

No que diz respeito à subcategoria “sensibilidade” podemos defini-la como a disposição para se colocar na posição do outro e sentir as suas emoções. Tem a ver com a capacidade de sentir empatia com alguém que sentimos vulnerável.

“a gente vê a desgraça dos outros e vê como as nossas são pequeninas.” (p12)

“Como é que eu me queixo dos meus males e esta mulher sofre e sente.” (p14)

“Sou capaz de ganhar um tratamento da minha sensibilidade.” (p16)

Assim, os voluntários ao sentirem-se sensibilizados acabam por ter uma vontade maior de acompanhar e ajudar as outras pessoas. Têm uma outra visão, uma visão mais sensível e profunda relativamente ao que os rodeia.

A “afetividade” incentiva o ser humano a revelar os seus sentimentos em relação a outras pessoas. Graças à afetividade, as pessoas conseguem criar laços de amizade que não são baseados somente em sentimentos, mas também em atitudes.

Ganho amor...” (p9)

“ganho o amor dos outros” (p12)

“Sou capaz de adquirir mais-valias nalguns campos da afetividade” (p16)

Graças à afetividade, o voluntariado é muito mais do que um trabalho, mas sim uma forma de criar amizades e, não só, ser mais feliz, como também trazer felicidade aos outros.

A “ocupação” acaba por ser entendida como um momento em que é preciso dedicar tempo a alguma tarefa. Esta, em contexto de voluntariado, é uma atividade importante em termos de compromisso.

“Faz com que eu me sinta muito bem por estar ocupada.” (p18)

“Para já sinto-me com o tempo mais ocupado.” (p19)

“Agora já tenho horários para cumprir, já tenho de aparecer em atividades específicas e tenho de fazer uma gestão da minha própria vida que não fazia desde que me reformei. Abandonava-me a mim próprio porque não sabia e não tinha atividades para cumprir. ” (p20)

O voluntário consegue manter-se ativo e resguardar a sua independência na medida em que já tem tarefas a cumprir e, conseqüentemente, já deve fazer a gestão do seu tempo e, assim, continuar a ter a capacidade de organizar a sua própria vida.

Por fim, temos a subcategoria “satisfação e realização” da qual podemos concluir que o voluntário, depois de dar o seu contributo àqueles que precisam dele, sente-se satisfeito pelas suas ações e realizado consigo próprio.

“Para mim foi uma grande satisfação “(p3)

“a satisfação pessoal de exercer uma atividade solidaria.” (p6)

“É a concretização de tudo aquilo que sonhei na vida! “ (p12)

“E eu acho que isso dá realização pessoal. E faz quebrar aquele egoísmo que nós som9s tentamos a ter a maior parte das vezes “Eu! Eu! Eu!”” (p22)

Estes dois fatores são elementos essenciais para a continuação do voluntariado por própria recriação e para a melhoria de vida quer do voluntário quer de quem é por ele apoiado.

2.6.2.1.2. Reconhecimento do Valor Pessoal

Por um lado, o valor pessoal traduz o que contruímos e fortalecemos interiormente. Por outro, traduz todos os nossos potenciais talentos, dons, habilidades e desafios que fazem com que sejamos seres únicos na existência. Quando as pessoas reconhecem esse valor, sentem-se especiais.

Esta categoria encontra-se dividida em: i) sentimento de utilidade; ii) reconhecimento do trabalho/eficácia; iii) enriquecimento pessoal; iv) exercer uma profissão; v) crescimento; vi) recompensa pessoal/espiritual; vii) orgulho; viii) sentir-se ativo; ix) autoestima/confiança.

Na primeira subcategoria, “sentimento de utilidade”, as pessoas mais velhas sentem-se úteis quando dão o seu contributo e se sentem ativas e valorizadas em determinada tarefa.

“Acho que há uma certa satisfação tão pessoal e psicológica de ser útil.” (p8)

“o ser útil, sobretudo o ser útil. Detesto estar a olhar para antes de ontem, de braços cruzados sem fazer nada. Detesto!” (p10)

“Sinto que estou a ser útil e portanto de certo modo até realizado em fazer coisas que nunca tinha feito anteriormente” (p19)

Assim, os voluntários sentem-se com capacidade de dar o seu contributo para auxiliar outras pessoas o que faz com que se autovalorizem e se sintam ocupados.

Na segunda subcategoria “reconhecimento do trabalho/eficácia, aborda-se a necessidade de reconhecimento. Procurar o reconhecimento é querer destacar-se procurando gratificação, isto é, a valorização por parte das outras pessoas do trabalho desenvolvido pelos voluntários.

“as pessoas que me apresentam um ar de alegria de conforto que eu entendo como que seja um benefício também para mim (...) Tornamos as outras pessoas felizes é um benefício para nós também (...) Aliás têm dito que eu faço bem em fazer isso.” (p1)

“Aprecio que as pessoas ficam muito gratas, criamos empatia com as pessoas (...) eu estou a contribuir para que elas se sintam bem.” (p5)

“Damos um pouquinho e recebemos muito mais. Recebemos reconhecimento, recebemos simpatia ... É fantástico. Faz-nos crescer.” (p17)

“Para além do tratamento em si, que é bastante relaxante, sobretudo as senhoras, encontravam em mim uma ouvinte e recebiam palavras que as animavam e tranquilizavam (...) Se foram mais relevantes ou importantes, não posso afirmá-lo, pois todas tiveram a sua importância relativa. Em cada momento, todas foram relevantes, independentemente da minha gratificação pessoal (...) Sentia que o seu agradecimento era sincero.” (p25)

Este facto é benéfico para os voluntários. A eficácia mede a relação entre o efeito da ação e os objetivos pretendidos, e quando esses objetivos são alcançados os voluntários sentem-se competentes.

O “enriquecimento pessoal”, terceira subcategoria, trata-se da aquisição de novos valores, crescimento nos diferentes níveis pessoais e obtenção de novas aptidões.

“Enriquecimento pessoal que nós temos com o voluntariado.” (p19)

“sinto-me bem porque depois de ter feito alguma atividade em termos de voluntariado, sinto que realmente sinto-me preenchido.” (p19)

“Engrandece-nos, ajuda-nos, enriquece-nos...” (p22)

“Quando nos damos aos outros, quando contactamos com a sua realidade, a nossa vida fica enriquecida e o mundo mais aconchegado.” (p25)

O voluntariado enriquece as pessoas, como podemos observar, na medida em que as pessoas adquirem competências, valores, sentimentos e vontades que, não fazendo este tipo de trabalho, talvez fosse mais difícil conseguir. O voluntariado preenche-os e realiza-os.

A possibilidade de exercer uma profissão, é uma oportunidade de realizar um sonho, seja ele porque quem deseja desenvolver algo novo ou porque é a única forma de dar continuidade a uma profissão.

“Gostava de ter exercido uma outra profissão que tenho encontrado aqui, ainda tentei mudar várias vezes, pronto, mas depois é aquela coisa a pessoa muda, não muda... E depois o meu pai também não era da opinião que nós seguissemos uma coisa da área da saúde e depois fui fazendo... Mas não estou arrependida, mas fica sempre aquele bichinho que devíamos ter.” (p15)

“por outro lado, mais até em termos profissionais sinto como se estivesse ainda a trabalhar. É voltar um pouco atrás ao que era o meu dia-a-dia como professor durante o dia inteiro, durante muitos anos e portanto sinto até vantagens profissionais porque tenho tentado de certo modo manter-me atualizado.” (p19)

Quando se entra na reforma, a possibilidade de dar continuidade à sua profissão torna-se uma vontade essencial para as pessoas mais velhas por vários fatores. Um destes fatores é referenciado nas entrevistas e está ligado com o facto da obrigatoriedade da reforma, isto é, as pessoas reformam-se e continuam a sentir que estão aptas e capazes de desenvolver a sua profissão ou uma outra e encontram através do voluntariado, essa oportunidade.

O “crescimento”, quinta subcategoria, é definido pelo desenvolvimento de capacidades fortalecidas através das atividades do voluntariado.

“Sou capaz de crescer para alguns assuntos que eu não tangeria se não lidasse diretamente com eles (...) até podia ter ouvido falar nas situações, mas não as conhecia. Provavelmente isso trar-me-á algum crescimento (...) O crescimento na medida em que me pôs em contacto com situações que eu não conhecia tão bem ou algumas que eu desconhecia inteiramente. (...) Portanto, tudo isso engrandece-me. Não é!? É uma bagagem interessante para nos fazer crescer e para nos abrir horizontes” (p16)

“Damos um pouquinho e recebemos muito mais. Recebemos reconhecimento, recebemos simpatia ... É fantástico. Faz-nos crescer (...) Foi de dentro! Eu disse “Eu não posso... Eu não posso ficar em casa a olhar para as paredes só a tomar conta da casa. Tenho de fazer mais alguma coisa que me enriqueça e que me faça crescer interiormente (...) Ganho crescimento interior.”
(p17)

Então, podemos reter que esta subcategoria se traduz pelo aumento do conhecimento e pelas práticas obtidas no voluntariado que influenciam diretamente a forma como as pessoas começam a ver determinados assuntos e, nesta perspetiva, os fazem desenvolver capacidades enquanto seres humanos.

Na sexta subcategoria, recompensa pessoal/espiritual, entendemos que se trata do reconhecimento de um ato louvável que depois é recompensado seja pela comunidade, pelo trabalho ou por Deus.

“é ser recompensado por quem é maior que nós.” (p1)

“Eu acho que quando se vai, se visita e se está, se vai e se recebe. E às vezes não sei se se recebe mais do que aquilo que se dá. (...) Portanto acho que ser útil de uma maneira aos outros nunca fez mal a ninguém é bom para os outros e é bom para nós” (p22)

“É uma recompensa de outra forma. Da forma que nós necessitamos e nós ajudamos as outras pessoas da maneira que eles precisam. (...) E Deus agradece-nos aliás! Estou à espera e tenho a certeza que Deus recompensa-me! E estamos a trabalhar sem ganhar. Isso é muito importante para nós, para o nosso espírito. (...) Ganho graças de Deus. E uma paz de espírito muito grande. É o que eu ganho, mais nada. (...) E eu espero é que Deus me dê muita Saúde e muita força para continuar a ajudar quem precisa” (p23)

“Uma riqueza interior. Muito boa. Um benefício espiritual.” (p24)

Estas recompensas depois traduzem-se em confiança e segurança para os voluntários continuarem a desenvolver as atividades. São apoios e refúgios onde os voluntários, por vezes, vão buscar a sua força.

O “orgulho”, refere-se à dignidade de uma pessoa ou ao sentimento positivo em relação a si.

“me reconhecem como catequista. Por exemplo, a Marisa (candidata à presidência da república) fui catequista dela” (p1)

Neste exemplo dado, a voluntária sente-se orgulhosa pelo trabalho que desenvolve e pelo facto de o ter desenvolvido e ensinado algo a uma figura conhecida.

Na oitava categoria, “sente-se ativo”, podemos afirmar que o voluntariado é uma ferramenta e um mecanismo para a promoção do Envelhecimento Ativo (Abreu, 2012), na medida em que mantém as pessoas mais velhas ativas e dinâmicas, social e psicologicamente, nas atividades que desenvolvem tendo benefícios nos mais variados níveis.

O benefício é só o prazer de ver que estou ativa e que não pareço ter a idade que tenho e que estou sempre a assumir compromissos, estou sempre a surpreender.” (p5)

“é esta vida assim ativa, não paramos nem um bocadinho. (...). É uma vida cheia!” (p12)

“E mantém-me ativo, exatamente. Eu acho que foi o melhor passo que dei” (p20)

Como verificamos, o voluntariado ajusta-se às pessoas mais velhas, mantem-nas ativas e plenamente integradas.

Na categoria seguinte, denominada “autoestima/confiança”, podemos referir que se trata da qualidade que pertence ao indivíduo satisfeito com a sua identidade, ou seja, uma pessoa dotada de confiança e que se valoriza a si mesmo.

“sinto-me com mais força para enfrentar as minhas doenças e dos meus familiares (...) para enfrentar as doenças é muito gratificante (...) sinto-me compensada” (p9)

“Confiança e esperança para fazermos coisas melhores.” (p12)

“Acho que ganho um pouco de autoestima” (p19)

Podemos concluir que a autoestima estaria diretamente relacionada com o desenvolvimento do ego e com a confiança que as pessoas sentem como resultado do voluntariado.

2.6.2.1.3. Alargar Conhecimentos

Adquirir novos conhecimento é benéfico para os voluntários na medida em que aumenta a sua cultura e instrução e que se traduz num aumento da realização pessoal e numa maior confiança acerca de determinados assuntos.

Esta subcategoria agrupa-se em: i) novas aprendizagens; ii) novas realidades; iii) experiência de vida.

Na primeira subcategoria, as “novas aprendizagens”, definem-se como a aquisição de novos conhecimentos e estabelece a relação entre as atividades de voluntariado e as aprendizagens que daí advém.

“e vou desenvolvendo os meus conhecimentos e vão se acrescentando várias coisas no dia a dia , muitos conhecimentos que se adquirem.” (p5)

“Aprendi muita coisa com certeza não saberia se estivesse em casa. (...) Ganhei e também aprendi muito com o voluntariado. E continuo a aprender...” (p12)

“Grande parte do voluntariado foi ligado à alfabetização, onde eu aprendi não só imensas coisas (...) Porque a gente aprende alguma coisa com esta história do voluntariado” (p14)

Vemos que o voluntariado, nestes casos, é uma grande ferramenta de ensino e de educação informal.

Relativamente à segunda subcategoria, esta está ligada ao contacto com “novas realidades” que anteriormente eram desconhecidas pelos voluntários e que resulta num maior conhecimento relativamente às realidades exigentes à sua volta e numa sensibilidade para com os que os rodeiam.

“Digamos que me permite ver a vida de uma forma mais real.” (p6)

“Olhando para o estado que uma pessoa muitas vezes desconhece que existe no nosso país. “ (p7)

“ganho novas realidades” (p8)

“Eu penso que é uma nova maneira de compreender uma realidade” (p19)

“A gente olha, fica a saber as necessidades que existem no país” (p23)

Aqui, também podemos afirmar, tendo em consideração os exemplos acima, que o voluntariado proporciona aos voluntários a abertura de horizontes de realidades sociais que antes eram ignorados e desconhecidas.

A “experiência de vida” pode ser entendida como o conjunto de aprendizagens e acontecimentos pessoais que enriquecem todo o percurso de vida de uma pessoa.

“Ganho experiência de vida.” (p3)/(p9)

“O voluntariado para mim é uma lição de vida” (p9)

“Ganho experiências. Se visse o que eu aprendi com o tempo...” (p12)

“O dar às pessoas e até numa experiência que não tinha tido anteriormente em muitos setores” (p19)

Todas as experiências pelas quais passamos tornam-se concretizações e enriquecem-nos consoante a sua importância e o impacto que estas têm para cada um.

2.6.2.1.4. Interações Sociais

O aspeto mais importante da interação social é que ela provoca uma modificação de comportamentos importantes nos indivíduos envolvidos, como resultado do contacto e da comunicação que se estabelece entre o voluntário e eles. Os contactos sociais e a interação constituem condições indispensáveis à associação humana, ou seja, os indivíduos socializam através dos contactos e da interação social que vai muito para além da presença física, envolve relações de amizade e satisfação em estar e conversar com alguém. Esta categoria apenas se agrupa nem subcategoria: i) novas amizades/contacto social.

Podemos tentar definir contacto social, neste contexto, como as formas que os indivíduos estabelecem as relações sociais e as associações humanas. Já a amizade como a relação afetiva entre os indivíduos, o relacionamento que as pessoas têm de afeto e carinho por outra, que possuem um sentimento de lealdade, proteção etc.

“O relacionamento com as pessoas (...) começa-se a ter um relacionamento de amizade” (p4)

“isso permitiu-me ganhar novas amizades (...) Ganho amizades e penso que isso é muito importante.” (p6)

“O que eu ganho disto e que para mim é mais relevante é primeiro o contacto pessoal que tenho com as pessoas, conheço muita gente, conhecem-se estas entidades que estão a fazer este trabalho que eu acho muito positivo e eu acho que isso é o principal. (...) O voluntariado me

permite no futuro e que vai continuar a certamente a permitir conhecer bem as pessoas, melhor no seu fundo e no seu íntimo.” (p19)

“também num projeto de criação de novas amizades e de confraternização com os restantes membros acho que é extremamente positivo.” (p20)

Esta subcategoria define-se ao nível da lealdade, da atenção, carinho e afeto que se vêm a aumentar com a continuidade do voluntariado, em alguns casos sendo confidentes e colaboradores. Assim, como também a forma como o voluntário se relaciona com os indivíduos e vice-versa. Nesta perspetiva, podemos afirmar que o contacto social, a relação social e a criação de novas amizades andam de “braço dado” e são pontos essenciais no voluntariado.

2.6.2.2. Benefícios Familiares

2.6.2.2.1. Reconhecimento

O reconhecimento é uma forma de concordar e apoiar o que está a ser realizado pelo voluntário, assim como, reconhecendo que o voluntário está a ser benéfico para o familiar que o desenvolve, indiretamente, é benéfico também para a sua família porque esta acaba por reconhecer a importância que o voluntário tem na vida do familiar. Deste modo, esta categoria encontra-se agrupada por: i) reconhecimento do bem-estar do voluntário; ii) reconhecimento da atividade do voluntário.

Na primeira subcategoria, o “reconhecimento do bem-estar do voluntário”, tem a ver com o saber que o seu familiar se sente bem. Realizado e entusiasmado com o trabalho que desenvolve isso, indiretamente, também acaba por ser benéfico para a família.

“Eu penso que o único benefício que a minha família tem desta atividade é ver-me bem” (p2)

“eles também andam bem porque não estão preocupados comigo. “ (p9)

“foram vendo que no fundo isso ajudou-me muito” (p12)

“Só de eu andar melhor e bem-disposta” (p14)

“eles também estão mais felizes pelo meu bem-estar espiritual.” (p20)

O saber que alguém, próximo de nós, se sente bem e feliz ao realizar uma determinada atividade, é um fator beneficiador também para nós na medida em que nutrimos um sentimento positivo por essa pessoa.

No que respeita ao “reconhecimento da atividade do voluntário” explica-se como um sentimento de reconhecimento, uma emoção por saber que o familiar fez uma boa ação, um auxílio, em favor de outra e que se mantém ativo.

“O benefício é só o prazer de ver que estou ativa” (p5)

“E eles viram que afinal o trabalho que eu tinha feito tinha sido muito útil porque estava a ser útil a eles naquele momento” (p12)

“Para a minha família propriamente é ela se sentir, neste caso a minha mulher, sentir que eu estou a ser útil a alguém “ (p19)

“Eles sabem que se eu tiver uma atividade constante de movimento, de conversa com as pessoas que enriquecem-me bastante.” (p20)

“Acho que eles acham importante o facto de ajudar os outros” (p24)

Aqui podemos deliberar que o facto de reconhecermos que um familiar se mantém ativo, saber que isso é saudável para ele e, ainda mais, reconhecer que está a fazer algo útil e bom para alguém é muito benéfico para a família.

2.6.2.2. Enriquecimento

O enriquecimento pode traduzir-se, muito simplesmente, pelo ato de enriquecer. Neste contexto, os familiares enriquecem com as contribuições feitas pelos voluntários, isto é, por tudo o que o voluntariado envolve e transmite para o voluntário e que os familiares acabam por ser envolvidos também. Verificamos que esta categoria se subdivide em: i) influência; ii) bem-estar; iii) conhecimentos adquiridos

A subcategoria “influência” refere-se aos efeitos que uma coisa produz sobre outra, neste caso, os efeitos que o voluntariado produz na família.

“a família vem arrastada para esta função.” (p6)

Neste exemplo dado, o voluntário refere que influenciou a família a fazer voluntariado também.

No que toca ao “bem-estar”, é sentir que a família do voluntário acaba por ser influenciada pela boa disposição e bem-estar do próprio voluntário. Ao saber que ele está bem, a própria família também se sente bem.

“se eu estou bem automaticamente transmito esse bem estar, essa alegria aos que me rodeiam” (p10)

“Ficam felizes porque me vêm feliz a mim.” (p18)

“Se calhar até para se verem um pouco livres de mim também” (p18)

A felicidade e o bem-estar são sentimentos que se podem transmitir e contagiar, como podemos observar. São aspetos beneficiadores que retratam as ligações e relações entre a família e o voluntário.

A última subcategoria deste grupo denomina-se “conhecimentos adquiridos”. Como temos vindo a referenciar, através do voluntariado, os voluntários adquirem muitos conhecimentos e, conseqüentemente, esses conhecimentos são levados para casa. Depois, por um lado, alguns desses conhecimentos são transmitidos aos familiares e por outro lado, com algum desse conhecimento se tratam questões mais interiores.

“aquilo que eu aprendi enquanto voluntária pode ser que também sirva para trazer algum conforto e alguns benefícios à minha família. Porque eu aprendi, se aprendi, cresci, evolui e tive alguma mais-valia. É provável que de forma indireta isso repercuta na minha família e nas pessoas que me são próximas.” (p16)

Como podemos ver através deste exemplo, o voluntário ao aprender, evoluiu e a família também usufruiu dessa aprendizagem.

2.6.2.3. Benefícios Comunitários

2.6.2.3.1. Suporte Social Percecionado

Segundo Barrera (1986, cit. in Ornelas, 2008), o Suporte Social Percecionado entende-se pela satisfação obtida nas relações com os outros, a percepção de que exis-

te um suporte disponível sempre que necessário. “O sentimento de comunidade pode ser entendido como sentimento de que fazemos parte de uma rede de relacionamento de suporte mútuo, sempre disponível e da qual podemos depender” (Sarason, 1974, cit. in Ornelas, 2008). Este transcende o individualismo e mantém-se na interdependência do relacionamento com os outros e nas expectativas que temos deles. O suporte social, de acordo com Barrera (1986) cit in. Ornelas (2008) divide-se em: i) Envolvimento Social: número de ligações significativas que os indivíduos mantêm com os outros, no meio social, a participação em organizações comunitárias, estado civil, contactos com amigos, família. Podem ser acionados como recursos ou como apoio em situação de crise. ii) Suporte Social Percecionado: satisfação obtida nas relações com os outros. Perceção de que existe um suporte disponível sempre que necessário. iii) Suporte Ativo: ações desempenhadas pelos indivíduos na prestação de apoio a outros. E “O sentimento de pertença que os membros possuem, que se preocupam uns com os outros e com o grupo e uma fé partilhada de que as necessidades dos membros serão satisfeitas através do seu compromisso em estar juntos” (McMillan & Chavis, 1986, p. 9, cit. in Ornelas, 2008, p. 60).

Através da análise de conteúdo podemos aferir que os dados se categorizam nas seguintes subcategorias: i) bem-estar; ii) afetividade; iii) solidariedade aos outros; iv) incentivo; v) ajuda emocional; vi) ajuda instrumental; vii) vinculação; viii) alianças estáveis.

Relativamente à primeira subcategoria, o bem-estar é transmitido à comunidade porque lhes são proporcionadas atividades que lhes vão satisfazer as suas necessidades, sejam elas de que ordem forem.

“lhes dei o máximo (...) e elas ficavam felicíssimas” (p14)

“as pessoas beneficiam muito porque há muitas pessoas isoladas. Há muitas pessoas que vivem na solidão. Aparecer alguém que os possa dar uma palavra, isso para elas é um benefício que eu tenho verificado. As pessoas querem falar” (p19)

“as pessoas que vão gostar e que vão ter alegria de viver que é isso que as pessoas precisam mesmo. (...) As pessoas vão se sentir mais animadas para viver mais tranquilas e acreditar mais no futuro “ (p20)

Como foi referido, os benefícios pessoais relativos à “afetividade”, potencia a revelação dos seus sentimentos em relação aos outros. Graças à afetividade as pessoas conseguem criar laços de amizade entre elas, não sendo baseados apenas em sentimentos, mas também em atitudes.

“E desabafam muitos problemas deles que não desabafam com as famílias.” (p9)

“acho que nem se lembram das dorezitas que têm e nos também brincamos com eles, também lhes dá uma piada, faz-lhes um miminho e é basicamente isso. “ (p9)

“comunicava, dizia, desabafava, ouvia conselhos, opiniões de pessoas desinteressadas, de pessoas que não iam contar e que a ajudavam de uma maneira sincera. “ (p10)

As ligações afetivas são muito importantes para quem se sente só. Os voluntários tornam-se apoios e braços direitos para as pessoas.

A categoria seguinte denomina-se “solidariedade dos outros”, a solidariedade é um ato de bondade com o próximo ou um sentimento, uma união de simpatias, interesses ou propósitos entre os membros de um grupo.

“Ajudar de alguma maneira, seja por palavras, seja por companhia, seja por poder prestar auxílio, seja por prestar alguma coisa, alguma necessidade que a pessoa demonstra no momento, não pode fazer proporcionar digamos até mais um elo de ligação entre o meio exterior e aquela que elas não conhecem “(p22)

“Da forma que nós necessitamos e nós ajudamos as outras pessoas da maneira que eles precisam. “ (p23)

“O que fiz foi com o intuito de ser útil aos outros e entreguei-lhes essa doação de mim mesma com amor e de forma graciosa” (p25)

“A vontade de ajudar, o amor e a dedicação pelas pessoas, pelos animais desprotegidos e abandonados. O respeito pelos direitos humanos e os direitos dos animais e também a grande admiração e amor pela Natureza.” (p26)

É muito importante para as pessoas saberem que têm alguém com quem contar, têm suporte disponível e acessível que os pode ajudar em determinados assuntos. Esse suporte denomina-se suporte social, que segundo Ornelas (2008), se trata da satisfação das necessidades sociais básicas obtidas através da interação com os outros.

A subcategoria seguinte diz respeito ao “incentivo”, este trata-se do ato de motivar ou levar alguém a atingir um objetivo coletivo ou individual.

“incentivando-os a eles próprios, marido e filhos, a também colaborarem e ajudarem e partilharem e participarem naquilo que é necessário.” (p10)

Foi referido ao longo das entrevistas que muitos dos problemas das pessoas se conseguem resolver através do voluntariado, por exemplo, questões ligadas à solidão. Nesse sentido, os voluntários incentivam as pessoas a realizarem também voluntariado como resposta a alguns dos seus problemas.

A ajuda emocional segundo Thoits (1982, cit. in Ornelas, 2008), engloba o afeto e a estima.

“uma pequenina palavra que se lhe diga, a vida muda de um dia para o outro.” (p12)

“eu levar alguma coisinha a alguém que precisasse de um bocadinho de conforto” (p16)

as pessoas vão se sentir mais animadas para viver mais tranquilas e acreditar mais no futuro “(p20)

“Ajudar de alguma maneira, seja por palavras, seja por companhia, seja por poder prestar auxílio, seja por prestar alguma coisa, alguma necessidade que a pessoa demonstra no momento, não pode fazer proporcionar digamos até mais um elo de ligação entre o meio exterior e aquela que elas não conhecem “ (p22)

Podemos observar que se trata do apoio moral e psicológico que uma pessoa possa receber.

A ajuda instrumental, de acordo com Thoits (1982, cit. in Ornelas, 2008), engloba o aconselhamento, a informação e a assistência material.

Há os aspetos materiais, isto é, aquilo que se consegue com os peditórios, por exemplo, com a distribuição de alimentos, de agasalhos e utilitários.” (p25)

Verificamos que diz respeito a toda a ajuda do tipo físico e caracteriza-se por ações ou materiais proporcionados por outras pessoas e que servem para resolver problemas práticos e facilitar a realização de tarefas quotidianas.

Vinculação, segundo Weiss (1974, cit. in Ornelas, 2008), é um sentimento de ligação e de segurança emocional. Trata-se das relações próximas que o indivíduo estabelece ao longo da vida que são reguladas e organizadas pelo sistema de vinculação. Este sistema leva o indivíduo a procurar a proximidade com a figura de vinculação, de modo a alcançar a proteção e a segurança que lhe vão permitir explorar o meio de forma independente.

“Ter alguém de confiança e isso é muito importante” (p10)

“uma pequenina palavra que se lhe diga, a vida muda de um dia para o outro.” (p12)

“Ajudar de alguma maneira, seja por palavras, seja por companhia, seja por poder prestar auxílio, seja por prestar alguma coisa, alguma necessidade que a pessoa demonstra no momento, não pode fazer proporcionar digamos até mais um elo de ligação entre o meio exterior e aquela que elas não conhecem “ (p22)

Aqui reflete toda a confiança e cumplicidade das pessoas para com os voluntários. Tratam-se das relações mais próximas de companheirismo, onde o voluntário passa a ser um grande amigo e uma figura de referência.

Alianças estáveis, de acordo com Weiss (1974, cit. in Ornelas, 2008) são a garantia de que se pode contar com os outros em qualquer circunstância.

“minimizar os problemas dos outros. E ajudar naquilo que eu poder e souber.” (p10)

“Conversar com as pessoas e perceber o que elas precisam e se eu puder contribuir de alguma maneira, contribuo” (p11)

Então, aqui podemos concluir que se trata de todo o suporte de ajuda disponível que transmite às pessoas uma segurança de terem sempre alguém com quem contar.

2.6.3 Outras considerações acerca dos resultados

Através das entrevistas realizadas também pudemos chegar à percepção que cada voluntário tem sobre voluntariado.

2.7. Discussão/Conclusão

A presente investigação é o resultado de um processo composto por diferentes etapas que se complementam de modo a abranger o propósito inicial: explorar as principais motivações e benefícios associados ao voluntariado na pessoa idosa.

Na presente investigação, verificou-se que as pessoas idosas voluntárias desenvolvem mais que uma atividade de voluntariado e estão integradas em estruturas diferentes e de cariz diferente (religioso, comunitário, hospitalar) fazendo com maior regularidade ações de voluntariado formal e, simultaneamente, pequenas ações de voluntariado informal. Os participantes desenvolvem voluntariado formal em estruturas de trabalho de caridade, em organizações religiosas, organizações sem fins lucrativos, associações desportivas e recreativas, organizações políticas e de universidades séniores.

Para o grupo estudado, a importância e motivações do trabalho voluntário surgiu ligada à capacidade de, por meio das mais variadas atividades e organizações, produzir significados e sentimentos relacionados com a necessidade e a vontade de ajudar o próximo, a identificação de necessidades e realidades que sentem que conseguem contribuir para a sua melhoria, também relacionados com os interesses nas atividades das organizações. Desempenhando o seu voluntariado como uma forma de agradecimento social, de reconhecimento do seu trabalho, com sentido de missão, com a fé que os move e a crença de que são capazes de desenvolver as atividades, neste âmbito, o melhor que podem e que essas são benéficas para alguém.

Para os participantes, manterem-se ativos e úteis, divertirem-se e mudar a rotina, atenderem às obrigações religiosas, são significados que envolvem, em grande parte, o facto de o trabalho voluntário ser o elo de parte das relações sociais e do papel que os voluntários representam na sociedade no meio em que estão inseridos, visto que ser voluntário tem um significado relevante de prestígio social (Salazar, Silva, & Fantinel, 2015).

O voluntário pertence a um grupo social, no qual passou por processos de construção de valores e crenças e de socialização (Campos & Saraiva, 2011, cit. in Salazar, Silva & Fantinel, 2015) e, através da análise dos resultados, podemos observar que

esses processos são fatores influenciadores para a prática voluntária, assim como para a escolha da atividade voluntária a realizar e instituição, associação e organização a escolher. De acordo com Palassi e Vervloet (2011), a motivação por meio dos significados da participação voluntária tem como base o sentimento de fazer parte de algo e transformar ou alterar algo para melhor, com o sentido de ser importante naquela tarefa social. Isso vai ao encontro dos significados e sentimentos dos voluntários referidos em cima.

Podemos constatar, através das características dos participantes, que o voluntariado formal está mais ligado às elites urbanas na medida em que estão mais próximos de instituições, organizações e associações. Também no meio urbano, encontram-se os participantes com maiores níveis de literacia e de escolaridade.

Com base nos resultados verificou-se que o voluntariado é uma atividade em que todos ganham: tanto as pessoas que são apoiadas (benefícios comunitários), como quem apoia (benefícios pessoais), como as famílias de quem providencia apoio (benefícios familiares).

Em termos pessoais, o voluntariado é benéfico na medida em que fomenta o enriquecimento pessoal e contribui para o desenvolvimento de muitas competências, como sentido de responsabilidade, espírito de colaboração, relacionamento interpessoal, competências de comunicação. No voluntariado a possibilidade de partilhar experiências de vida, incrementar a satisfação pessoal, ajudar a manter a atividade, a desenvolver capacidades e melhorar as condições de saúde, conhecer-se a si próprio, assim como os seus talentos, interesses, valores e competências tornam-se motivações para a prática do voluntariado e depois, como verificámos, estas motivações trona-se benefícios do voluntariado. Daí podermos afirmar que algumas das motivações do voluntariado serem os benefícios que as pessoas têm desta prática.

A experiência de voluntariado é uma boa forma de aprender mais sobre si e permite às pessoas podem ter melhores oportunidades de crescimento e desenvolvimento a nível pessoal. O trabalho de voluntário oferece oportunidades para aprender novas coisas. É uma forma de educação não formal, que contribui para o alargamento

dos horizontes na medida em que coloca as pessoas em contacto com novas situações e a resolver problemas fora do comum (novos desafios).

O voluntariado pode ajudar, também, a desenvolver e reforçar algumas competências sociais. O voluntariado é uma boa forma de conhecer novas pessoas e criar amizades, reforçando os laços de afetividade e de apoio. Como o indivíduo que pertence a uma comunidade, sente os seus problemas e vulnerabilidades e procura ajudar a encontrar soluções para esses problemas e, como verificamos, algumas dessas soluções estão no voluntariado. Eis a força que o voluntariado tem na intervenção comunitária, por exemplo, na inclusão de pessoas na sociedade e na procura do bem-estar de todos. Através da solidariedade, através do encontro com o outro no seu quotidiano. Assim, podemos afirmar que o voluntariado torna-se um agente mediador na intervenção comunitária, uma vez que conhece a sua realidade, sente os seus problemas e combate-os. Sendo, então, uma fonte privilegiada de comunicação e mediação na comunidade entre as organizações e a população, por exemplo, na procura conjunta de soluções para uma comunidade mais inclusiva. Se analisarmos bem os resultados, verificamos que grande parte dos participantes conhece bem o meio onde atua e as pessoas com quem trabalha, algumas das vezes o próprio voluntário conhece bem as situações porque até já as viveu antes e daí os destinatários desta intervenção comunitária verem no voluntário alguém que os compreende.

Merriam e Kee (2014) evidenciam que a intervenção comunitária potencia práticas de inclusão que respondem a valores comunitários como a cooperação, comunicação, participação e solidariedade produzidos pelo voluntariado. Intervir na comunidade implica um trabalho muitas vezes realizado por organizações, mas quando falamos em voluntariado, realizado por pessoas singulares tendo como objetivo a resolução e facilitação de problemas e, se analisarmos profundamente, promover as potencialidades da própria comunidade através de uma ação ponderada entre vários agentes e a própria comunidade local, estimulando a consciência crítica das pessoas, ao mesmo tempo que promove as relações interpessoais, onde se descobrem capacidades e reforçam outras, fomenta a ocupação de tempos livres, promove a educação bem como a procura de meios e estratégias para a resolução de problemas existentes. Resumindo, o voluntariado é todo um processo que tem influências biopsicossociais no

indivíduo/a e tem como resultado permitir melhorar a vida das populações e aumentar o seu bem-estar.

Assim, o voluntariado consegue envolver mais pessoas no exercício da cidadania, construindo uma sociedade mais solidária, tornando-os mais participativos enquanto cidadãos e cidadãs conscientes dos seus direitos e deveres. Ou seja, partindo dos resultados desta investigação também podemos afirmar que o voluntariado se trata de uma ferramenta essencial para a promoção de uma cidadania ativa.

Como vimos, a prática do voluntariado muda, em alguns casos, a expectativa e perspetiva de vida para quem auxilia e para quem é auxiliado. A atividade de voluntariado a que se dedicam alguns indivíduos ao aposentarem-se sustenta a autoimagem de um cidadão útil, contribuindo para a sua autoconfiança.

Através desta prática, os voluntários têm benefícios como recuperação da autoestima. O importante para as pessoas mais velhas é saberem que ainda podem ser úteis, então o voluntariado é uma oportunidade de demonstrar as suas habilidades e exercitar novas competências. Neste sentido, evidencia-se que voluntariado, também, é útil no reenquadramento de papéis e tarefas desenvolvimentais numa fase da vida como a aposentação, nomeadamente na adaptação e aceitação da finitude de forma natural, promovendo o bem-estar no próprio e nos outros. Afirma-se que ao realizar voluntariado o idoso se sente “mais vivo”, aumenta a autoconfiança e abre portas para novas realidades (Santos, Lima, & Santos, 2009).

Para quem é ajudado, o voluntariado contribui fortemente para o alcance do bem-estar, sendo um importante complemento às redes de interação social e uma importante fonte de companhia e apoio emocional e instrumental. Neste sentido, o voluntariado surge como uma das formas ou alternativas para a melhoria da qualidade de vida das pessoas. Os voluntários são pessoas que sempre encontram as palavras certas, que conseguem um sorriso, conseguem deixar de pensar nas suas tarefas e nos seus problemas, levando um pouco de paz, tranquilidade e de alegria a quem mais precisa.

Verificamos que os benefícios da prática do voluntariado são muitos e trazem consigo um sentimento de comunidade, de suporte social e o sentimento de pertença para os voluntários.

Ao longo deste trabalho foi possível constatar que, em muitas entrevistas, as motivações cruzam-se com os benefícios. Deste modo, tornando-se uma espiral, isto é, as motivações, por vezes, são os próprios benefícios. Os voluntários como têm determinado benefícios sentem-se motivados a continuar o trabalho voluntário.

“Eu ganho com o voluntariado, continuo a dizer, muita coisa que me ajuda com certeza a continuar a fazê-lo.” (p2)

Noutros casos, os benefícios tornam-se as respostas das próprias motivações, como por exemplo, o que respeita à ocupação. Alguns dos voluntários procuram uma ocupação para o seu tempo livre e para combater a solidão e encontram essa ocupação.

O voluntariado para muitas pessoas idosas surge como uma ferramenta que possibilita sentirem-se mais satisfeitos e úteis socialmente. Assim, as populações devem ser incentivadas à realização e integração em grupos de voluntariado, de forma a valorizar os seus conhecimentos, ampliar a sua participação no desenvolvimento comunitário, manter o sentimento de pessoas úteis e criativas e incentivá-las a interagir com outros setores da sociedade, sendo este um contínuo.

Revela-se importante que todos se comecem a consciencializar da importância e do valor do voluntariado e dos voluntários, essencialmente com pessoas idosas, sendo que os voluntários constituem um dos mais valiosos recursos ativos de qualquer país, por serem expressão essencial de participação cívica e de democracia, e reforçarem valores como a solidariedade e não discriminação, contribuindo assim para o desenvolvimento harmonioso das sociedades.

O voluntariado é uma atividade muito vantajosa para as pessoas mais velhas para se sentirem parte da comunidade e permanecerem ativos. As pessoas mais velhas sempre foram muito importantes na participação cívica, participando nas organizações religiosas, organizações de voluntariado, organizações sem fins lucrativos, atividades

de angariação de fundos para a caridade, etc. Ao longo deste estudo, verificamos que estas pessoas têm uma capacidade e uma vontade para ajudar o outro, infindáveis. Envolver-se em atividades estimulantes mentalmente e fisicamente é importante para o desenvolvimento e preservação da qualidade de vida na velhice e sendo todo o ser humano um ser biopsicossocial, isto é, um ser que tem influências biológicas, psicológicas, sociais e culturais no seu desenvolvimento, os vários tipos e formas de voluntariado têm influência em todos estes fatores como vimos anteriormente. Trata-se de uma atividade riquíssima e bastante benéfica.

Como verificámos, o voluntariado sénior desempenha um papel fundamental para os voluntários, para a comunidade e para as suas famílias. No entanto, através desta investigação reparei que ainda faltam metodologias fiáveis, convincentes e flexíveis para a avaliação e validação do impacto e dos resultados do voluntariado sénior. Como também, acho necessário a criação de políticas e metodologias de voluntariado que permitam envolver um número maior de idosos nesta prática na medida em que o voluntariado pode vir a ser uma ferramenta importante nas estratégias de envelhecimento ativo. Neste sentido, pensando em pessoas com falta de autonomia, acho importante referir que o voluntariado deveria incluir apoios, políticas e medidas de forma a abranger todas as pessoas idosas, uma vez que, segundo o que verificámos, apenas está aberto a idosos autónomos e independentes. Sendo este uma ferramenta e um mecanismo de estimulação, integração e desenvolvimento seria muito interessante, depois de se tomar as medidas e prevenções mais adequadas à pessoa idosa dependente, adaptar o voluntariado e integrá-las, de modo a que, também estes idosos, pudessem usufruir de todos os benefícios associados ao voluntariado.

Referências bibliográficas

- Abreu, N. (2012). *Voluntariado e envelhecimento ativo: estudo na cidade da Covilhã*. Dissertação para a obtenção do Grau de Mestre em Gerontologia apresentada à Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior.
- Abreu, N., Afonso, R. & Loureiro, M. (2014). Voluntariado e sintomatologia depressiva na velhice: Um estudo realizado com pessoas idosas residentes na Covilhã. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1), 123-132.
- Amado, J. (2017). *Manual de Investigação Qualitativa em Educação*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Assembleia da República (1998). Decreto-Lei nº 71/98 de 3 de novembro. *Diário da República*, I série A, 254, 5694-5696.
- Bandeira, A., & Barbedo, P. (2014). *O voluntariado como instrumento social e económico*. Porto: Instituto Politécnico do Porto.
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.
- Barreli, P., Spers, V., Giuliani, A., Graziano, G., & Bernardo, M. (2015). Voluntariado empresarial: Um estudo das redes de voluntários. *Revista FSA*, 12(3), 46-61.
- Bento, A. (2012). Investigação quantitativa e qualitativa: Dicotomia ou complementaridade? *Revista JÁ*, 64, ano VII, 40-43.
- Betz, N. E., & Borgen, F. H. (2000). The future of career assessment: Integrating vocational interests with self-efficacy and personal styles. *Journal of Career Assessment*, 8(4), 329-338.
- Bin, G., Costa, M., Vila, V., Dantas, R. & Rossi, L. (2014). Significados de apoio social de acordo com pessoas submetidas à revascularização do miocárdio: estudo etnográfico. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 67 (1), 71-77.
- Conselho da União Europeia (2011). *O papel das atividades de voluntariado e política social*. Bruxelas: Secretariado-Geral do Conselho da União Europeia.

Cunha, J. (2015). *Efeito mediador da autoeficácia e da qualidade de vida na relação entre a participação social e a sintomatologia depressiva nos idosos*. Dissertação apresentada para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias, no Curso de Mestrado em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Ferreira, M., Proença, T., & Proença, J. (2008). As motivações no trabalho voluntário. *Revista Portuguesa e Brasileira de Gestão*, 43-53.

Figueiredo, N. (2005). *Interfaces do trabalho voluntário na aposentadoria*. Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Flick, U. (2002). *Métodos qualitativos na investigação científica*. Lisboa: Monitor.

Gonçalves, D., Martin, I., Guedes, J., Pinto, F., & Fonseca, A. (2006). Promoção da qualidade de vida dos idosos portugueses através da continuidade de tarefas produtivas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 7(1), 137-143.

Instituto Nacional de Estatística (2019). Consultado a 20 de Maio de 2019 em www.ine.pt

Latham, G., & Pinder, C. (2005). Work motivation theory and research at the dawn of the twenty-first century. *Annual Review of Psychology*, 56, 485-516.

Lassance, M., & Sarriera, J. (2009). Carreira e saliência dos papéis: Integrando o desenvolvimento pessoal e profissional. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 10(2), 15-31.

Marques, E., & Vicario, C. (2014). Perceção da qualidade de vida de um grupo de idosos. *Revista de Enfermagem Referência*, 5(1), 75-84.

Martins, S. (2012). *Iniciação & Abandono de uma Prática Voluntária: As motivações Envolvidas*. Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de mestre em Psicologia apresentada no ISPA.

Manzani, E. (2003). Entrevista semi-estruturada: Análise de objectivos e de roteiros. Obtido a 5 de junho de 2019 em: <http://www.sepq.org.br/lisipeq/anais/pdf/gt3/04.pdf>

Merriam, S. & Kee, Y. (2014). Promoting Community Wellbeing: The case for lifelong learning for older adults. *Adult Education Quarterly*, 64(2), 128-144.

Morrow-Howell, N., Hong, S., & Tang, F. (2009). Who benefits from volunteering? Variations in perceived benefits. *The Gerontologist*, 49(1), 91-102.

Nunes, M. (2008). Funcionamento e desenvolvimento das crenças de autoeficácia: uma revisão. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 9(1), 29-42.

Oliveira, B. (2010). *Psicologia do envelhecimento e do idoso*. Porto: Livpisc.

Ornelas, J. (2008). *Psicologia comunitária*. Lisboa: Fim de Século.

Romão, G., Gaspar, V., Correia, T., & Amaro, R. (2012). *Estudo de caracterização do voluntariado em Portugal*. Acedido em 2 de junho de 2019, disponível em: http://www.voluntariado.pt/preview_documentos.asp?r=1954&m=PDF.

Rodrigues (2011). *Apresentado estudo sobre o voluntariado em Portugal*. Impulso positivo. Acedido em 10 de abril de 2019 em: <http://www.impulsopositivo.com/content/apresentado-estudo-sobre-ovoluntariado-em-portugal>

Salazar, K., Silva, A., & Fantinel, L. (2015). As reações simbólicas e a motivação no trabalho voluntário. *ADM Mackenzie*, 16 (3), 171-200.

Santos, A., Lima, L., & Santos, P. (2009). Voluntariado e ansiedade perante a morte no idoso aposentado. *Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais*, 6, 74-84.

Souza, L., & Lautert, L. (2008). Trabalho voluntário: Uma alternativa para a promoção de saúde do idoso. *Escola de Enfermagem USP*, 42 (2), 371-376.

Tang, F., Choi, E., & Morrow-Howell, N. (2010). Organizational support and volunteering benefits for older adults. *The Gerontologist*, 50(5), 603-612.

Vervloet, A., & Palassi, M. (2011). Eleições, mesários e subjetividade: Reflexões sobre a produção de sentidos subjetivos a partir da participação voluntária no processo de votação. *Psicologia & Sociedade*, 23(2), 312-324.

Apêndices

Anexo 1- Questionário sociodemográfico

Nome: _____

Idade: _____

Nacionalidade: _____

Sexo: Feminino Masculino

Estado Civil:

- Solteira(o)
- Casada(o)
- Viúva(o)
- União de Facto
- Divorciada(o)

Habilitações Literárias:

- Menos que o 4º ano de escolaridade
- 1º Ciclo do ensino básico
- 2º Ciclo do ensino básico
- 3º Ciclo do ensino básico
- Ensino secundário
- Bacharelato
- Licenciatura
- Pós-graduação
- Mestrado
- Doutoramento

Outro: _____

Profissão: _____

Tipo de Voluntariado: _____

Tipo de atividade que realiza: _____

Situação profissional: _____

Anexo 2- Guião e Objetivos da Entrevista Semi-Estruturada

GUIÃO DA ENTREVISTA				
Objetivo geral: Compreender de que forma o exercício do papel de voluntariado é transformador/benéfico para a pessoa na fase da vida em que se encontra.				
Blocos	Objetivos	Questões	Questões de recurso	Notas
1- Informa- ção/Legitimação de entrevista	<ul style="list-style-type: none"> - Informar a entrevista- do/a sobre os objetivos da investigação assim como da problemática e pertinência da mesma. - Informar sobre a impor- tância da realização da entrevista para a realiza- ção do estudo. - Informar sobre os aspe- tos éticos e deontológicos e obter o consentimento informado (pedido de autorização para a grava- ção áudio; garantia da confidencialidade dos dados; direitos à não res- posta; esclarecimento de 	<ul style="list-style-type: none"> - Antes de prosseguirmos com a entrevista tem alguma dúvida que queira esclarecer? 		

	dúvidas). - Agradecer a disponibilidade			
2- Informação sociodemográfica	- Caracterizar os participantes do ponto de vista sociodemográfico	<p>Dados sociodemográficos</p> <p>Idade: _____</p> <p>Nacionalidade: _____</p> <p>Sexo: <input type="checkbox"/> Feminino <input type="checkbox"/> Masculino</p> <p>Estado Civil:</p> <p><input type="checkbox"/> Solteira(o)</p> <p><input type="checkbox"/> Casada(o)</p> <p><input type="checkbox"/> Viúva(o)</p> <p><input type="checkbox"/> União de Facto</p> <p><input type="checkbox"/> Divorciada(o)</p> <p>Habilitações Literárias:</p> <p><input type="checkbox"/> Menos que o 4º ano de escolaridade</p> <p><input type="checkbox"/> 1º Ciclo do ensino básico</p> <p><input type="checkbox"/> 2º Ciclo do ensino básico</p> <p><input type="checkbox"/> 3º Ciclo do ensino básico</p>		

		<input type="checkbox"/> Ensino secundário <input type="checkbox"/> Bacharelato <input type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Pós-graduação <input type="checkbox"/> Mestrado <input type="checkbox"/> Doutoramento Outro: _____ Profissão: _____ Há quanto tempo é voluntário: _____ Tipo de Voluntariado: _____ _____ _____ Exemplos de atividade que realiza: _____ _____ _____ _____		
3- Motivações	- Perceber as razões subjacentes ao exercício do trabalho de voluntariado;	- Conte-me de que forma o voluntariado entrou na sua vida. - Há alguma razão para ter aderido a este tipo de voluntariado e não a outro?	- O que o levou a querer realizar voluntariado?	

	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar influências que os levaram a ser voluntários; 	<ul style="list-style-type: none"> - No momento em que decidiu ser voluntário/a sentiu-se incentivado/a por alguém? Conte-me como. -O que o/a leva a continuar a realizar voluntariado? 	<ul style="list-style-type: none"> - O que mais aprecia nesse seu papel de voluntário/a? 	
4- Benefícios	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender as percepções dos benefícios para o/a próprio/a entrevistado/a. (Desenvolvimento pessoal) - Perceber as percepções dos benefícios para as pessoas. (Comunidade) - Compreender as percepções dos benefícios para a respectiva família. (Família) 	<ul style="list-style-type: none"> - Conte-me de que forma sente que o voluntariado o/a ajuda em termos pessoais? - E, de que forma sente que está a ajudar as outras pessoas ou a comunidade? - Sente que as outras pessoas (comunidade) apreciam o seu trabalho? Dê-me um exemplo. - E a sua família, o que acha da sua atividade como voluntário/a? 	<ul style="list-style-type: none"> - Como se sente a fazer este tipo de trabalho? - O que acha que ganha pessoalmente com o fazer voluntariado? -De que forma considera que as pessoas beneficiam do seu contributo como voluntário/a? - Sente que a sua atividade traz algum benefício positivo para a sua família? O quê? 	
5- Perspetiva de significado (Visão de si, dos outros, do mundo e do sentido da vida)	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender a percepção que os/as voluntários/as têm sobre si enquanto cidadãos/cidadãs e enquanto voluntários/as. 	<ul style="list-style-type: none"> - Como se vê como cidadão/cidadã desde que passou a exercer o papel de voluntário/a? - E, como voluntário/a, de que forma o exercício desse papel contribuiu ou não para se ver a si próprio/a de um modo 	<ul style="list-style-type: none"> - Considera que existe alguma diferença entre o/a senhor/a enquanto cidadão/cidadã e o/a senhor/a enquanto voluntário/a? Qual? - O que mudou em si desde que 	

	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender a conceção que os voluntários têm sobre os outros (sociedade). - Compreender a conceção que os voluntários têm sobre o mundo - Compreender de que forma o voluntariado contribui para o sentido da vida 	<p>diferente?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Considera que o trabalho voluntário que realiza modificou a visão que tinha sobre a sociedade? -E sobre o mundo? - De que forma ter passado a exercer voluntariado influenciou ou não o seu sentido da vida? 	<p>começou a exercer voluntariado?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Em que medida? - Na sua opinião, acha que o facto de realizar voluntariado faz de si um/a cidadão/cidadã diferente? Pode falar-me sobre o que é que mais contribui para que sinta sentido na sua vida? 	
<p>6- Conclusão, reflexão sobre a entrevista e agradecimentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Captar o sentido que o entrevistado dá ao estudo que estamos a realizar e à própria entrevista. - Verificar se o/a entrevistado/a pretende acrescentar alguma informação, esclarecer alguma dúvida ou fazer comentários - Agradecer a disponibilidade e colaboração neste estudo. 	<ul style="list-style-type: none"> - O que pensa dos objetivos desta mesma investigação e como vê o contributo que pôde dar à mesma. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gostaria de acrescentar mais alguma coisa relativamente ao que foi dito? 	

	- Disponibilizar o acesso futuro aos resultados finais do estudo.			
--	---	--	--	--

Anexo 3- Carta de apresentação para as instituições, associações e organizações.

Carta de Apresentação

O meu nome é Rafael Alexandre Precês Fonseca, aluno do último ano do mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, e estou a realizar um estudo onde se pretende explorar as principais motivações e benefícios associados ao trabalho de voluntário na pessoa idosa.

Tendo acompanhado o trabalho desenvolvido pela vossa Instituição ao longo dos últimos tempos, observei estruturas de trabalho, projetos e atividades nas quais identifiquei a existência de voluntariado sénior.

Por conseguinte, venho apresentar a minha vontade de entrar em contacto e realizar uma entrevista aos vossos voluntários. Penso que o contributo deles me permitirá adquirir, no decorrer da entrevista, conhecimentos e competências que seguramente complementarão e tornarão o meu estudo mais rico. Para isso, queria pedir, se possível, o nome e o contacto desses voluntários para os poder informar, esclarecer e pedir diretamente o seu contributo.

Agradecendo desde já o interesse e atenção que a minha proposta possa merecer da Vossa parte, manifesto inteira disponibilidade para esclarecer qualquer questão.

Sem outro assunto de momento, subscrevo-me com a máxima consideração.

Coimbra, __ de _____ de 2019

(Rafael Alexandre Precês Fonseca)

Contactos:

e-mail - rafaelfonseca.ga@gmail.com

telemóvel - 912321397

Anexo 4-Informações ao participante/ Consentimento informado

Informação ao participante

Título do estudo: Voluntariado Sénior

Identificação do investigador principal: Rafael Alexandre Preces Fonseca, portador do CC nº14627418

Explicação do estudo:

Este estudo será desenvolvido por Rafael Alexandre Preces Fonseca, orientado pela Professora Doutora Albertina Lima Oliveira. Tem como objetivo principal explorar e conhecer as principais motivações e benefícios associados ao trabalho de voluntário na pessoa idosa. Para concretizar este objetivo serão realizadas entrevistas e para assegurar o rigor da análise dos dados recolhidos é desejável proceder à sua gravação áudio.

Não existe qualquer risco, desconforto ou custo adicional se aceitar participar neste estudo. Depois de concluído o estudo, havendo interesse, poderá ter acesso aos seus resultados através dos contactos que lhe deixamos

Condições:

A sua participação é estritamente voluntária e a qualquer momento poderá desistir de participar. Terá todo o direito de esclarecer qualquer dúvida, sempre que julgar necessário.

Confidencialidade e anonimato:

As informações obtidas serão mantidas em absoluto sigilo, ficando sob responsabilidade do investigador. Os dados de cada participante serão codificados pelo investigador e introduzidos numa base de dados, pelo que os elementos de identidade pessoal serão sempre tratados de modo estritamente confidencial e anónimo.

Disponibilidade para esclarecimento de dúvidas:

Se tiver qualquer dúvida ou preocupação sobre o estudo, agora ou em qualquer altura, poderá contactar o investigador através do seguinte contacto: 912321397; e-mail: rafaelfonseca.gs@gmail.com

_____, ____ de _____ de 2019

Termo de Consentimento Informado para participação na investigação

Considerando a “Declaração de Helsínquia” da Associação Médica Mundial (Helsínquia 1964; Tóquio 1975; Veneza 1983; Hong Kong 1989; Somerset West 1996 e Edimburgo 2000)

Título do estudo: Voluntariado Sénior

Investigadores responsáveis: Rafael Alexandre Preces Fonseca; Albertina Lima Oliveira

Eu, abaixo-assinado, _____, portador do BI n.º _____ com ____ anos de idade, compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da investigação que se tenciona realizar, bem como do estudo em que serei incluído(a). Foi-me dada a oportunidade de fazer perguntas que julguei necessárias e, de todas, obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento que, de acordo com as recomendações da Declaração de Helsínquia, a informação e a explicação que me foram prestadas versaram os objetivos, os métodos, os benefícios previstos, não se prevendo riscos ou desconfortos na recolha de dados. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a qualquer momento a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo na assistência que me é prestada. Os registos dos dados poderão ser consultados pelos responsáveis científicos e ser objeto de publicação, mas os elementos de identidade pessoal serão codificados e sempre tratados de modo estritamente confidencial.

Como tal, consinto que me seja aplicado a entrevista proposta pelo investigador que me apresentou o estudo.

Assinatura do/a participante: _____

Data: _____, ____ de _____ de 2019

Assinatura do/a investigador/a principal: _____

Data: _____, ____ de _____ de 2019

Anexo 5- Tabela com as informações/caracterização dos participantes

Participante	Idade	Sexo	Nacionalidade	Estado Civil	Hab. Literárias	Profissão	Há quanto tempo realiza voluntariado?	Tipo de voluntariado	Exemplos de atividade que realiza
1	69	Masculino	Portuguesa	Casado	2º ciclo do ensino básico	Operário Fabril (reformado)	10 anos	Religioso, comunitário	Sacristão, ministro da comunhão, catequista.
2	71	Feminino	Portuguesa	Casada	2º ciclo do ensino básico	Educadora Familiar. Teve papelaria. (reformada)	4 anos	Religioso	Catequista, ministra da comunhão
3	72	Feminino	Portuguesa	Casada	1º ciclo do ensino básico	Serv. Gerais da Esc. Sup. de Enfermagem (reformada)	5 anos	Comunitário	Animação: Canta em Lares, Centros de Dia
4	76	Masculino	Portuguesa	Casado	1º ciclo do ensino básico	Sócio de Empresas (reformado)	8 anos	Comunitário	Banco Alimentar; Conferência Rainha Santa Isabel
5	75	Feminino	Portuguesa	Casada	1º ciclo do ensino básico	Comerciante (reformado)	2 anos	Comunitário	Formadora numa Univ. Sêrior (informática, corte e costura)
6	78	Masculino	Portuguesa	Casado	Licenciatura	Engenheiro (reformado)	10 anos	Comunitário	Banco Alimentar (res-

						mado)			ponsável)
7	68	Masculino	Portuguesa	Casado	Licenciatura (2)	Engenheiro (reformado)	4 anos	Comunitário	Banco Alimentar
8	60	Masculino	Portuguesa	Casado	Ensino Secundário	Representante de Empresa (reformado)	10 anos	Comunitário	Santa Casa da Misericórdia de Baião e de Coimbra; IPO; Banco Alimentar.
9	60	Feminino	Portuguesa	Casada	3º ciclo do ensino básico	Escriturária (reformada)	9 anos	Hospitalar	Encaminhar e acompanhar doentes
10	66	Feminino	Portuguesa	Casada	Licenciatura	Professora (reformada)	30 anos	Religioso/Comunitário	Apoio aos mais desfavorecidos
11	71	Feminino	Portuguesa	Viúva	3º ciclo do ensino básico	Agencia de Seguros/Doméstica (reformada)	20 anos	Religioso/Comunitário	Apoio aos mais desfavorecidos; apoio à Terceira Idade
12	68	Feminino	Portuguesa	Casada	Bacharelato	(Foi sempre voluntária)	35 anos	Comunitário	Serviço Social e Educativo
13	66	Feminino	Portuguesa	Viúva	Bacharelato	Técnica de Análises Clínicas (reformada)	1 anos	Comunitário	Sinalização e apoio a pessoas com carências

14	69	Feminino	Portuguesa	Viúva	3º ciclo do ensino básico	Chefe de Serviços de Administração Escolar (reformada)	10 anos	Comunitário	Alfabetização; Distribuição de roupas; Sinalização e apoio a pessoas com carências Apoio à Terceira Idade.
15	62	Masculino	Portuguesa	Casado	Licenciatura	Professor (reformado)	2 anos	Comunitário	Sinalização e apoio a pessoas com carências; aulas de inglês a pessoas sem capacidade económica.
16	75	Masculino	Portuguesa	Divorciado	2º ciclo do ensino básico	Empresário (reformado)	2 meses	Comunitário	Sinalização e apoio a pessoas com carências
17	64	Feminino	Portuguesa	Casada	1º ciclo do ensino básico	Rececionista (reformada)	30 anos	Comunitário	Animação: Canta em Lares, Centros de Dia Ensaiou grupos de Teatro
18	64	Feminino	Portuguesa	Casada	Licenciatura	Professora (reformada)	3 anos	Hospitalar/Comunitário	Apoio a doentes oncológicos.
19	65	Feminino	Portuguesa	Solteira	Doutoramento	Investigadora Neu-	2 anos	Hospitalar	Apoio a doentes onco-

						rociências (reformada)			lógicos.
20	60	Feminino	Portuguesa	Divorciada	Licenciatura	Jurista	2 anos	Hospitalar	Apoio a doentes oncológicos.
21	75	Masculino	Portuguesa	Casado	1º ciclo do ensino básico	Vendedor (reformado)	6 anos	Comunitário	Recolha de fundos para uma organização sem fins lucrativos; Apoio a doentes oncológicos.
22	61	Feminino	Portuguesa	Solteira	3º ciclo do ensino básico	Empregada de Igreja	20 anos	Religioso	Distribuição de Alimentos e Bens
23	70	Feminino	Portuguesa	Casada	2º ciclo do ensino básico	Bancária (reformada)	10 anos	Religioso/Comunitário	Acompanhamento de Famílias. Apoio a pessoas com mobilidade reduzida.
24	60	Feminino	Portuguesa	Solteira	Licenciatura	Administrativa	7 anos	Comunitário	Banco Alimentar
25	67	Feminino	Portuguesa	Divorciada	Licenciatura	Advogada (reformada)	10 anos	Comunitário e Hospitalar	Apoio a carenciados, pessoas em situação de vulnerabilidade emocional e afetiva e

									doentes oncológicos.
26	70	Feminino	Portuguesa	Divorciada	Licenciatura 8	Gestora Financeira da PT (reformada)	35 anos	Comunitário	Fundadora de Fundações de animais em vários pontos do país. Apoio animais.

Anexo 6- Análise de Conteúdo: categorização.

Motivações

- **Categoria:** Trajetória de vida

Subcategorias: Educação; Acontecimentos marcantes; Doença; Legado Familiar.

- **Categoria:** Integração e Satisfação das necessidades

Subcategorias: Sentido de missão; Solidariedade; Identificação de uma necessidade; Agradecimento Social, Reconhecimento do trabalho; Crença de autoeficácia; Contacto Social; Estatuto de Membro (pertença a um grupo); Interesse nas atividades de organização; Exemplo de alguém; Incentivo; Apoio; Fé.

- **Categoria:** Condição de vida

Subcategorias: económica; social

- **Categoria:** Disponibilidade

Subcategorias: Disponibilidade para ajudar; Tempo livre; Reforma; Viuvez

- **Categoria:** Aprendizagem e desenvolvimento pessoal

Subcategorias: Novos desafios; Sentimento de utilidade; Dar continuidade ou exercer uma profissão; Enriquecimento Pessoal; Conhecimento/Formação; Ocupação; Esperança

Benefícios Comunitários

- **Categoria:** Suporte Social Percecionado

Subcategorias: Bem-estar; Afetividade; Solidariedade dos outros; Incentivo; Ajuda emocional; Ajuda instrumental; Vinculação; Alianças estáveis.

Benefícios Familiares

- **Categoria:** Reconhecimento

Subcategorias: Reconhecimento do Bem-estar do voluntário; Reconhecimento da atividade do voluntário

- **Categoria:** Enriquecimento

Subcategorias: Influência; Bem-estar; Alvo dos conhecimentos adquiridos.

Benefícios Pessoais

- **Categoria:** Sentido de Bem-estar

Subcategorias: Felicidade; Bem-estar; Paz de espírito; Serenidade; Tranquilidade; Sentido de vida; Esperança; Relativizar e Superar problemas; Motivação; Sensibilidade; Afetividade; Ocupação; Satisfação e Realização.

- **Categoria:** Reconhecimento do valor pessoal

Subcategorias: Sentimento de utilidade; Reconhecimento do trabalho/eficácia; Enriquecimento pessoal; Exercer uma profissão; Crescimento; Recompensa; Orgulho; Sentir-se ativo; Autoestima/Confiança.

- **Categoria:** Alargar conhecimentos

Subcategorias: Novas aprendizagens; Novas realidades; Experiência de vida.

- **Categoria:** Suporte Social

Subcategorias: Novas amizades/Contacto social

Anexo 7- Análise de Conteúdo das Entrevistas

Motivações

Categoria	Subcategoria	Unidades de registo
Trajetória de vida	Educação	<p>“... a forma como encaro a vida é que influenciou a forma como assumi e faço o voluntariado.” (p25)</p> <p>“E procurar transmitir também alguma coisa da minha vida porque aquilo que se passa na nossa vida também acaba por ser ajuda para os outros.” (p22)</p> <p>“envolvi-me também desde muito criança , sempre tive o hábito de ajudar os outros” (p12)</p> <p>“Talvez a maneira como fui educada. Desde pequena que me lembro de fazer alguma coisa pelos outros” (p10)</p>
	Doença	<p>“eu também sou uma doente daquele hospital há muitos anos e indo ver como estão os outros, as dificuldades que eles têm, ajuda-me a ultrapassar a mim as minhas dificuldades mais facilmente.” (p9)</p> <p>“também tive problemas cardíacos em que me implicou estar 8 meses imobilizada numa cama e apos a recuperação do meu problema, foi-me detetado Parkinson. Então, como o Parkison, me dá um futuro sombrio, eu estando ocupada e estando com pessoas com problemas, eu relativizo o meu problema e não sou coitadinha.” (p17)</p> <p>““Tive um problema oncológico e como tive esse problema acho que levo mais a sério ainda o voluntariado.” (p18)</p>
	Legado familiar	<p>“Talvez porque sou filha única, o meu marido também, a minha filha também é... É uma família muito pequena e nós temos uma certa</p>

		<p>necessidade de alargar a família.” (p12)</p> <p>“aquilo que eu gostava de fazer , as ajudas que eu tinha a dar e eu sempre gostei de ver uma família muito grande de maneira que esse facto de ... eu fui à procura da família grande que me faltava. “ (p12)</p> <p>“A minha mãe. (...) O desejo de seguir o seu exemplo, ficou. E concretizei-o e concretizo de maneiras diversas.” (p25)</p> <p>“os meus pais me ensinaram, os exemplos que aprendi, pelo que via do dia a dia deles já faziam muitas coisas que eu considero que eram voluntariado“ (p22)</p> <p>“eu sou uma voluntaria por definição da família” (p11)</p> <p>“eu desde pequenita que fui criada numa família em que sempre se preocupou em ajudar os outros.” (p10)</p> <p>“eu acho que isto é uma questão genética porque felizmente eu nasci num meio que não tinha grandes necessidades e acontece que, pronto, o meu pai e a minha mãe mandavam-me a determinados sítios...” (p8)</p> <p>“foi por estar no meio de pessoas que já faziam voluntariado , o meu marido “ (p5)</p> <p>“A minha esposa , com a minha esposa falámos e ela achou bem que eu fosse” (p4)</p>
	<p>Acontecimentos marcantes</p>	<p>“eu também ter passado por um momento difícil “ (p2)</p> <p>“O que me levou foi que eu tive a minha mãe lá” (p3)</p> <p>“eu houve uma parte da minha vida que foi um bocadinho complicada porque com a doença do meu marido, tinha duas meninas gémeas,</p>

		<p>mas ele depois mais tarde faleceu” (p13)</p> <p>“já passei por um bocadinho porque com o meu marido com a doença do meu marido. Foi muito chocante” (p13)</p> <p>“Faço este voluntariado porque a minha filha... Eu tive uma filha que morreu no ano 2000.” (p21)</p> <p>“O facto de ter passado pessoalmente pela experiência, levava a que as pessoas sentissem grande empatia comigo.” (p25)</p>
Integração e satisfação das necessidades	Sentido de missão	<p>“nós católicos termos por missão “ (p1)</p> <p>“quando ando a trabalhar nesta missão” (p21)</p> <p>“É o espírito de missão.” (p20)</p> <p>“Deus deu-me uma missão que tenho de cumprir.” (p22)</p> <p>“Como tradição da igreja os fiéis têm de ajudar os irmãos.” (p23)</p> <p>“nós assumimos um compromisso e é para cumprir.” (p17)</p> <p>“nós todos dizemos que gostávamos de fazer um mundo melhor.” (p12)</p> <p>“Acho que estou realmente a prosseguir uma obrigação. Eu tenho esta obrigação para com as pessoas.” (p16)</p> <p>“Estamos a ajudar sem saber para quem, é a missão.” (p4)</p>
	Solidariedade	<p>“A vontade de ajudar, o amor e a dedicação pelas pessoas, pelos animais desprotegidos e abandonados.” (p26)</p> <p>“a necessidade de proteger, cuidar e lutar pelos direitos dos serem vivos.” (p26)</p> <p>“A entrega altruísta do meu ser.” (p26)</p> <p>“senti necessidade de fazer alguma coisa pelos outros” (p.24)</p>

		<p>“gosto de ajudar quem precisa a cima de tudo.” (p23)</p> <p>“Quando é necessário e me chamam eu vou fazer o que é preciso.” (p23)</p> <p>“e uma força de vontade muito grande para fazer este trabalho” (p23)</p> <p>“Ajudar de alguma maneira, seja por palavras, seja por companhia, seja por poder prestar auxílio, seja por prestar alguma coisa, alguma necessidade que a pessoa demonstra no momento, não pode fazer proporcionar digamos até mais um elo de ligação entre o meio exterior e aquela que elas não conhecem...” (p22)</p> <p>“. Aceitei porque eu gosto de colaborar com todas as coisas.(...) Eu gosto, gosto de colaborar com tudo. (...) se puder ajudar e se eu estiver em condições, eu continuo a colaborar e a ajudar .” (p21)</p> <p>“Mas eu penso nos outros, não penso só em mim. “ (p21)</p> <p>“Fundamentalmente ajudar aqueles que mais precisam não só de bens materiais, mas sim de um acompanhamento dos afetos...” (p20)</p> <p>“via que havia coisas a serem feitas na minha opinião com imenso valor e portanto isso foi uma grande motivação. Saber que poderia entrar nessa situação e poder também colaborar como os outros.” (p19)</p> <p>“Eu sinto a necessidade de dar um pouco de mim (...) a dar mais do que aquilo que posso ” (p18)</p> <p>“A minha motivação é sempre a mesma: Dar um pouco de mim. Dar aos outros apoio. Faço-o porque eu quero . Faço-o porque eu gosto.”</p>
--	--	--

		<p>(p17)</p> <p>“tenho para mim que nós exigimos muito dos outros e da nossa sociedade e portanto há alturas em que devemos dar um bocadito. “</p> <p>(p16)</p> <p>“a criar um bocadinho mais de conforto para as pessoas” (p16)</p> <p>“sempre gostei de ajudar os outros.” (p15)</p> <p>“Faço imensas coisas , quando é preciso fazer eu ajudo” (p14)</p> <p>“Aquilo que eu puder fazer ninguém poderá fazer melhor. E faço os possíveis para que eu consiga dar o máximo” (p14)</p> <p>“cá estamos prontos para tudo e mais alguma coisa “ (p13)</p> <p>“E poder ajudar muita gente...” (p12)</p> <p>“A nossa felicidade aumenta à medida que nos damos aos outros” (p12)</p> <p>“nós querermos dar um pouco daquilo que temos , repartir um pouco daquilo que temos com os outros. Que é esperança de vida” (p12)</p> <p>“perceber o que elas precisam e se eu puder contribuir de alguma maneira , contribuo” (p11)</p> <p>“a finalidade é ajudar cada pessoa, a cada hora, naquilo que precisa” (p10)</p> <p>“E quando nós sabemos que podemos ajudar a resolver um problema de alguém seja pobre seja rico não interessa e isso, voltando um pouquinho a trás, isso foi das coisas que mais me entusiasmou nesta sociedade .” (p10)</p> <p>“e tento ajudar quem precisa mais do que eu” (p8)</p> <p>“De uma forma desinteressada, no sentido de</p>
--	--	--

		<p>ajudar quem mais precisa...” (p6)</p> <p>“Sentir que eles sintam um pouco da alegria que eu sinto quando eu lá vou. “ (p2)</p>
	<p>Identificação e uma necessidade</p>	<p>Porque precisam que alguém lhe vá levar o conforto (...) precisam da nossa comparência, da nossa ajuda, de uma palavra amiga. “ (p1)</p> <p>“E sabia que as pessoas precisavam .” (p23)</p> <p>“são pessoas e porque às vezes estão completamente desprotegidas e abandonadas” (p22)</p> <p>“havia uma série de gente sozinha e que pode precisar” (p22)</p> <p>“Porque eu vejo que é uma coisa que é necessária para as pessoas.” (p21)</p> <p>“sinto que na sociedade há situações a precisar de alguém que possa contribuir pra uma melhoria da sua vida pessoal e não só, da comunidade.” (p19)</p> <p>“Necessidade de apoio. “ (p15)</p> <p>“as pessoas querem o convívio.” (p14)</p> <p>“ Há muita gente a necessitar.” (p14)</p> <p>“já vimos isso noutra perspetiva, agora com os idosos precisam mesmo de nós, precisam do nosso apoio, do nosso carinho e hoje em dia enfim a gente vê por ai lares e coisas do género onde os idosos são tão mal tratados, tão mal cuidados e ninguém se preocupa, há mesmo uma má imagem desses lares, dessas casas que apoiam os idosos.” (p13)</p> <p>“as crianças na zona onde eu vivo precisavam de ajuda” (p12)</p> <p>“têm problemas de saúde e não têm muitas vezes quem as acompanhe ao médico ou ao centro de saúde e a parte financeira porque alguns têm reformas muito pequenas que</p>

		<p>também não lhes dá para fazer nada e acabam por ficar ali um pouco confinados àquela “ (P11)</p> <p>“mas eu vi tanta falta de companhia nela e tantos problemas que eu todas as semanas já estou a ir vê-la.”(p11)</p> <p>“perceber o que elas precisam e se eu puder contribuir de alguma maneira , contribuo” (p22)</p> <p>“Há muita gente que não tem dificuldades económicas, mas que tem muita muita necessidade de conversar .” (p10)</p> <p>“mas eu vi tanta falta de companhia nela e tantos problemas que eu todas as semanas já estou a ir vê-la” (p11)</p> <p>“Dou ajuda aos doentes que vem para fazer análises, que vem para consultas porque por vezes são ali despejados pelas famílias, pelos bombeiros e depois eles ficam um pouco perdidos.” (p9)</p> <p>“é o facto de sentir que há sempre alguém que precisa mais do que eu e portanto tentar ajudar essas pessoas carenciadas.” (p8)</p> <p>“são sempre poucos para animar os idosos , para estar com os idosos , para dar um sorriso, para dar uma palavra, para uma coisa assim estão sempre desejosos por uma coisa dessas.” (p3</p>
	Agradecimento Social	<p>“as pessoas noutras situações já me fizeram sentir muito bem. Pronto, agora não é para me sentir bem. É no fundo uma manifestação de reconhecimento.” (p16)</p> <p>“eu acho que a minha mãe e antes de o meu pai falecer, fui muito ajudada (...) todas estas</p>

		<p>motivações partiram destas ajudas que se foram dando.” (p14)</p>
	Reconhecimento do trabalho	<p>“e ver que há um reconhecimento por parte dessas pessoas também é muito importante.” (p19)</p> <p>“O mais interessante que é qualquer coisa de fantástico é que o marido foi logo às 9h, deslucou-se ao hospital agradecer o carinho com que tínhamos tratado a mulher e eu acho que estas coisas são de tal maneira ricas que nos fazem ir para a frente, a mim e às colegas. “ (p17)</p>
	Crença de autoeficácia	<p>“porque sei que vou animar pessoas, que vou dar um pouco de alegria às pessoas que estão ali sozinhas, sozinhas não é bem assim. “ (p3)”</p> <p>“Sentir que eles sintam um pouco da alegria que eu sinto quando eu lá vou.” (p2)</p>
	Contacto Social	<p>“participação mais direta a nível hospitalar. O contacto com os doentes” (p15)</p> <p>“Contacto no fundo... companhia e contacto.” (p15)</p> <p>“E lidava com muita gente, pobres, ricos, ciganos, pretos, todas as raças, todas os estratos sociais, doutores, pessoas formadas, outras que nem ler sabiam... Isso também influência muito.” (p23)</p> <p>“. O voluntariado é nosso , é por nós, é porque nós conhecemos as pessoas” (p14)</p> <p>“O que eu mais aprecio olhe talvez o lidar com os idosos” (p13)</p> <p>“Foi muito bom porque mantive uma relação muito boa com a assistente social do hospital e portanto todas as pessoas que me apareciam com dificuldades, pessoas que sofriam ou que</p>

		<p>eram muito doentes e que tinham um índice de capacidade muito diminuto e mesmo economicamente e eu lá conseguia fazer aquela comunicação da assistente social e tal e conseguíamos arranjar as reformas e aquilo começou-me a interessar também.” (p12)</p> <p>“Cria-se aquela relação que eu adoro. “ (p12)</p> <p>“Sou uma espécie de uma mãe que ali está” (p12)</p> <p>“O meu marido morreu com um problema sério e isso afetou um bocadinho a família e eu para não pensar muito nessas coisas tento ter coisas , ter atividades onde a minha pessoa fique distraída não fique a pensar nelas.”(p11)</p> <p>“foi o contacto com outras pessoas que também já faziam” (p5)</p> <p>“as pessoas ficam muito gratas , criamos empatia com as pessoas e gosto de estar com as pessoas , as pessoas gostam de estar comigo e continuando.” (p5)</p> <p>“, é estar com as pessoas e sentir que lhe levo algo melhor .” (p2)</p>
	<p>Estatuto Membro (pertença a um grupo)</p>	<p>“eu fazia parte da igreja católica” (p1)</p> <p>“Isso, bebemos aqui nesta instituição esse lado positivo que é de entre ajuda, da amizade e do bem fazer para com os outros.” (p20)</p> <p>“ (...) e fiquei curiosa . Não descansei enquanto não me informei. Quando vim trabalhar para o Porto, fui inscrever-me para fazer voluntariado naquela instituição.” (p25)</p> <p>“Comecei há coisa de dois anos com um projeto de alfabetização ligado a ++++++ e atualmente continuo ligado a ++++++ com um trabalho que é de identificação de seniores isola-</p>

		<p>dos.” (p19)</p> <p>“Somos chamados, uma vez que estamos integrados numa organização, somos chamados a colaborar onde for preciso” (p16)</p> <p>“há um grupo de senhoras existentes na conferência que eu foquei à pouco nas ++++++ que me convidaram e pronto, a partir daí nunca mais desisti.” (p13)</p> <p>“Há sempre instituições que dão calor e que dão movimento àquilo que cada um de nós espera.” (p12)</p> <p>“como estou ligada à ++++ acabo por também... é mais um projeto” (p11)</p> <p>“fui para um colégio interno e estava ligado à confeção episcopal desse colégio portanto ia visitar e sabias as dificuldades das pessoas “ (p8)</p> <p>“a diretora da universidade sénior, percebeu as minhas habilitações “ (p5)</p>
	<p>Interesse nas atividades d e uma organização</p>	<p>“Eu vim para a ++++ e esta é uma instituição de facto de entreajuda para a Terceira Idade.” (p20)</p> <p>“o que determinou a escolha da organização foi a causa em si pela qual tenho muito respeito. “ (p16)</p> <p>“convidaram-me , eu gostei da instituição em si porque realmente, como já disse, trabalha de uma maneira diferente.” (p10)</p> <p>“O que aprecio nesta instituição é realmente o ajudar de uma maneira variada.” (p10)</p>
	<p>Exemplo de alguém</p>	<p>“os padres normalmente incentivam as pessoas.” (p23)</p> <p>“lidava com muita gente, pobres, ricos, ciganos, pretos, todas as raças, todas os estratos</p>

		<p>sociais, doutores, pessoas formadas, outras que nem ler sabiam... Isso também influência muito. “ (p23)</p> <p>“tive alguns bons exemplos das professoras da escola primária” (p22)</p> <p>“o que realmente me acabou por levar para o voluntariado foram elas.” (p.22)</p> <p>“E fiquei muito tocada com aquele exemplo de vida que era extraordinário porque ela ficou ali porque precisavam dela.” (p22)</p> <p>“sabia que havia colegas minhas que tinham aderido a projetos e estavam a trabalhar com algumas entidades. (...) e portanto ao ver as outras pessoas a procurar ser uteis, eu também achei que poderia fazer isso e foi essa base.” (p19)</p> <p>“A minha mãe era uma pessoa ligada à obra da igreja, fazia voluntariado dentro da igreja e eu foi seguindo rumo” (p14)</p> <p>“e eu como tinha aquela ajuda, via as pessoas desde muito nova, eu pensei “Epa, eu também posso fazer algo pelos outros.” (p14)</p> <p>“E as irmãs incentivaram...” (p22)</p> <p>“eu fui convidado” (p1)</p> <p>“eu depois fui convidado. Um indivíduo que veio ter comigo, e convidou-me para eu assumir esse voluntariado. Esse indivíduo, amigo meu, pediu-me porque ele era voluntário também” (p21)</p> <p>“é o meu colega ++++ que é fantástico que me dá todo o incentivo e mais algum...” (p14)</p> <p>“aquelas pessoas que me convidaram para fazer voluntariado naquelas conferências e em minha casa” (p13)</p>
--	--	---

		<p>“conheci a Dra. +++++ , ela achou muito interessante a minha experiência de vida e não sei quê e disse “ Ah! Acho que nós podemos fazer coisas muito boas juntas!” Pronto! E vim para aqui também” (p12)</p> <p>“Penso que o incentivo e o apoio devo-o muito a alguns amigos que também estão metidos dentro.” (p8)</p> <p>“uma colega minha é que me levou e incentivou a ir para o voluntariado” (p7)</p> <p>“tive a influência de um colega que com a sua idade quis passar-me alguma responsabilidade e eu assumi pela amizade que tinha por ele.” (p6)</p> <p>“facto o meu principal incentivo é a religião”</p>
	<p>Incentivo</p>	<p>“E as irmãs incentivaram...” (p22)</p> <p>“eu fui convidado” (p1)</p> <p>“eu depois fui convidado. Um individuo que veio ter comigo, e convidou-me para eu assumir esse voluntariado. Esse individuo, amigo meu, pediu-me porque ele era voluntário também” (p21)</p> <p>“é o meu colega ++++ que é fantástico que me dá todo o incentivo e mais algum...” (p14)</p> <p>“aquela pessoas que me convidaram para fazer voluntariado naquelas conferências e em minha casa” (p13)</p> <p>“conheci a Dra. +++++ , ela achou muito interessante a minha experiência de vida e não sei quê e disse “ Ah! Acho que nós podemos fazer coisas muito boas juntas!” Pronto! E vim para aqui também” (p12)</p> <p>“Penso que o incentivo e o apoio devo-o muito a alguns amigos que também estão metidos</p>

		<p>dentro.” (p8)</p> <p>“uma colega minha é que me levou e incentivou a ir para o voluntariado” (p7)</p> <p>“tive a influência de um colega que com a sua idade quis passar-me alguma responsabilidade e eu assumi pela amizade que tinha por ele.” (p6)</p> <p>“facto o meu principal incentivo é a religião”</p>
	Apoio	<p>“os meus filhos apoiam-me nesta atividade “ (p20)</p> <p>“a minha filha me apoie...” (p14)</p> <p>“em casa também tenho tido muito apoio por parte das minhas filhas” (p13)</p> <p>“as minhas filhas , por exemplo, querem sempre que eu esteja ocupada.”</p> <p>“As minhas filhas apoiam o que eu faço.” (p11)</p> <p>“Tive o apoio da família, dos pais e o apoio de pessoas amigas que me convidaram.” (p10)</p> <p>“Apoio, apoio tive o do meu marido e dos meus filhos” (p9)</p> <p>“Tive a minha amiga que eu falei com ela e ela achou bem, disse ao meu marido e ele disse “ Faz o que quiseres! Isso é contigo... Queres ir, pois vai! ” (p3)</p> <p>“a minha mulher e ela nunca me disse que não. Tem-me apoiado nessas coisas todas.” (p1)</p>
	Fé	<p>“Ter muita fé...” (p23)</p> <p>“E Deus agradece-nos aliás! “ (p23)</p> <p>“Estou à espera e tenho a certeza que Deus recompensa-me!” (p23)</p> <p>“Deus deu-me uma missão que tenho de cumprir.” (p22)</p> <p>“Sou muito religiosa, vou-lhe dizer. (...) Por</p>

		<p>cima de nós alguém nos há de comandar e falo muito com essa pessoa, todos os dias e peço para me guiar para me ajudar, para não deixar que eu vá abaixo, para ter força para seguir viagem e pronto é isso que me dá o... o grande incentivo também está aí!” (p14)</p> <p>“eu fiz trabalho durante 10 religioso, dai a formação que acabei por fazer e fui para o campo religioso.” (p12)</p> <p>“sou católica praticante e acho que isso é um bom trabalho para mim “ (p3)</p> <p>“Que Deus me recompense com trabalho que estou a fazer...” (p3)</p> <p>“A minha motivação foi também o facto ser cristão católico .” (p1)</p> <p>“Aprecio o facto de estar a fazer um serviço à imitação de Jesus (...) Ser um espelho de Jesus Cristo.” (p1)</p>
Condição de vida	Económica	<p>“Depois a condição de vida era boa, não precisava de ordenado para fazer face às despesas.” (p12)</p> <p>“vou dedicar a minha vida aos outros porque tenho oportunidade para isso.” (p12)</p>
	Social	
Disponibilidade	Disponibilidade para ajudar	<p>“disponibilizei-me para aquilo que fosse necessário para essa área do voluntariado.” (p20)</p> <p>“Estou sempre disponível para o voluntariado” (p21)</p> <p>“Sendo certo que me disponibilizei sempre para outras atividades para as quais era convocada.” (p25)</p> <p>“a disponibilidade que eu posso ter durante aquela manhã para fazer o que for preciso.” (p16)</p>

		<p>“Sempre que me solicitam a minha presença e da minha disponibilidade estou sempre presente.” (p7)</p> <p>“Contribuo com o meu tempo, com a minha disponibilidade para ajudar as pessoas “ (p5)</p> <p>“A minha coisa era chegar lá e fazer o que fosse preciso.” (p4)</p>
	Tempo Livre	<p>“Dou o meu tempo inteiro em ações de voluntariado...” (p26)</p> <p>“Estou sempre disponível (...) disponho do tempo que for necessário.” (p21)</p> <p>“...com o tempo livre que eu tenho... o poder ter tempo livre para poder girar, ir ao encontro das pessoas.” (p19)</p> <p>“é uma forma gratificante de eu também ocupar o meu tempo livre.” (p17)</p> <p>“Tinha algum tempo disponível e quis partilhá-lo com os outros” (p16)</p> <p>“Uma tentativa de fazer algo mais agora que tenho mais tempo livre.” (p15)</p> <p>“a partir dai eu realmente senti necessidade de ocupar o meu tempo livre” (p13)</p> <p>“Ainda tenho tempo para dar aos outros.” (p12)</p> <p>“ porque tenho algum tempo.” (p11)</p> <p>“porque tenho tempo disponível para isso.” (p8)</p> <p>“O tempo possível, o tempo necessário.” (p6)</p> <p>“tinha disponibilidade de tempo” (p4)</p> <p>“principalmente quando estou mais livre “ (p2)</p> <p>“e como eu tinha vagar fui.” (p1)</p>
	Reforma	<p>“Depois quando vim para a reforma, a fábrica faliu e vim com a reforma antecipada (...) inscrevi-me num voluntariado do hospital” (p1)</p>

		<p>“(...) finda a minha vida profissional , voltei ao voluntariado” (p25)“</p> <p>“ocupar o tempo porque eu aposentei-me há coisa de 3 anos sensivelmente e comecei a sentir algum vazio no meu dia a dia.” (p19)</p> <p>“porque a pessoa reforma-se...” (p17)</p> <p>“Reformei-me. “ (p15)</p> <p>“portanto, estou aposentada” (</p> <p>“eu aposentar-me muito cedo por invalidez, (...) quando melhorei decidi fazer voluntariado.” (p9)</p> <p>“O meu voluntariado existe mais a sério depois da reforma “ (p6)</p> <p>“agora estou aposentado , eu posso dar uma ajuda.” (p4)</p>
	Viuvez	<p>“eu depois de ficar viúva achei que podia fazer alguma coisa e fui para as+++++.” (p14)</p> <p>“eu sou viúva a partir da data “ (p14)</p> <p>“quando eu fiquei viúva, o facto que eu querer ajudar os outros...” (p14)</p> <p>“ eu houve uma parte da minha vida que foi um bocadinho complicada porque com a doença do meu marido, tinha duas meninas gémeas, mas ele depois mais tarde faleceu...” (p13)</p> <p>“tenho duas filhas mas vivem em Lisboa, o meu marido faleceu e fiquei com algum tempo.” (p11)</p> <p>“O meu marido morreu com um problema sério e isso afetou um bocadinho a família e eu para não pensar muito nessas coisas tento ter coisas , ter atividades onde a minha pessoa fique distraída não fique a pensar nelas.” (p11)</p>
Aprendizagem e	Novos desafios	<p>“Era realmente de encontrar um incentivo, um</p>

desenvolvimento pessoal		<p>incentivo diferente onde pudesse desenvolver outras coisas que não se conseguem desenvolver.” (p14)</p> <p>“a minha vida era uma bocado limitativa e que não dispensava o pouco que eu podia dar.” (p24)</p> <p>“Tenho de fazer mais alguma coisa que me enriqueça e que me faça crescer interiormente .”(p17)</p> <p>“Pronto, é mais um projeto. “ (p11)</p>
	Sentimento de utilidade	<p>“ser útil aos outros em termos de ajuda pessoal e à própria comunidade.” (p19)</p> <p>“o que aprecio é realmente o ser útil às pessoas.” (p19)</p> <p>“satisfação tão pessoal e psicológica de ser útil.” (p8)</p>
	Dar continuidade ou exercer uma profissão	<p>“Eu procurei arranjar alguma atividade no âmbito do voluntariado que estivesse logicamente ligada à minha profissão para poder dar continuidade a esse trabalho profissional que eu tive durante toda a minha vida.” (p19)</p> <p>“deixei de exercer a minha atividade profissional e portanto sentia necessidade de uma atividade extra que me pudesse não só ocupar o tempo, mas também dar um pouco da minha experiência pessoal e profissional neste caso, aos outros.” (p19)</p> <p>“Gostava de ter exercido uma outra profissão que tenho encontrado aqui” (p15)</p> <p>“eu portanto dentro da minha família não tinha maneira de expressar o meu trabalho” (p12)</p> <p>“dar a minha colaboração fundamentada numa experiência , numa experiência profissional</p>

		que de alguma forma iria contribuir para o exercício da função e da própria atividade” (p6)
	Enriquecimento Pessoal	<p>“E o fazer o bem, faz-nos bem a nós próprios.” (p17)</p> <p>“eu ajudava-os a escrever as cartinhas para as mães e aquelas coisas todas e comecei-me a entusiasmar muito. “ (p12)</p>
	Conhecimento/Formação	<p>“nós temos um percurso de preparação mais a nível de preparação religiosa” (p22)</p> <p>“Inscrevi-me, fiz o curso de voluntariado...” (p15)</p> <p>“Era precisamente desenvolver uma formação diferente. Ter uma formação eu para dar aos outros.” (p14)</p> <p>“Fiz um curso de voluntariado hospitalar e comecei a fazer voluntariado no hospital.” (p12)</p> <p>“eu fiz trabalho durante 10 religioso, dai a formação que acabei por fazer e fui para o campo religioso.” (p12)</p> <p>“alargar os meus conhecimentos e ganhar novas amizades para além da satisfação pessoal de exercer uma atividade solidaria. “ (p6)</p>
	Ocupação	<p>“também me faz bem a mim porque estou ocupada.” (p23)</p> <p>“Ou menos estou ocupada “ (p23)</p> <p>“Faz com que eu me sinta muito bem por estar ocupada” (p18)</p> <p>“então uma pessoa tenta ocupar o tempo de forma saudável.” (p17)</p> <p>“a partir dai eu realmente senti necessidade de ocupar o meu tempo livre.” (p13)</p> <p>“sente-se com o dia preenchido com boas ações, com trabalho e ocupa-nos” (p13)</p>

		<p>“Também ocupo o meu tempo” (p11)</p> <p>“ter atividades onde a minha pessoa fique distraída não fique a pensar nos problemas.” (p11)</p> <p>“Sim e acaba-se por encontrar também companhia . Não é, porque se eu estou em casa sozinha com quem é que eu falo? Com o gato?” (p11)</p>
	Abertura para novas realidades	<p>“Conhecer a sua realidade pessoal e económica que é muitas vezes é bastante complicada, a realidade social.” (p19)</p> <p>“realmente é uma maneira de conhecermos certos dramas que existem.” (p19)</p>
	Esperança	<p>“nunca nos podemos esquecer que também nos pode acontecer a nós (...) eu ajudar hoje “quisá” se eu necessitar então também posso receber um bocadinho das outras pessoas.”</p> <p>“se estas pessoas que estão a ser apoiadas por um voluntário podem amanhã também serem voluntárias.” (p20)</p> <p>“e há que tocar no coração das outras pessoas também para que elas pensem um pouquinho assim. “ (p18)</p> <p>“quando eu precisar também de voluntariado que seja alguém que também faça.” (p3)</p> <p>“Espero que os meus filhos um dia também façam voluntariado ao verem o eu fazer há tantos anos e às vezes com tantas dificuldades que eles pensem nisso e que pensem que um dia também o façam e que devem ajudar o próximo.” (p9)</p> <p>“Eu espero ardentemente que hajam outros que venham fazer aquilo que eu faço. E que amanhã quando eu for da idade daqueles ou se</p>

		eu estiver no lugar daqueles tenha alguém que possa dispensar-me um momento de atenção como eu fiz a minha vida inteira.” (p12)
--	--	---

Benefícios

Benefícios comunitários

Categoria	Subcategoria	Unidades de registo
Suporte Social Percecionado	Bem-estar	<p>As pessoas que se sentem bem” (p2)</p> <p>“elas beneficiam e eu vejo, pela alegria estampada na cara , por estarem mais relaxadas” (p2)</p> <p>“eles ficam contentes.” (p3)</p> <p>“as pessoas ficam felizes “ (p3)</p> <p>“estamos a ser solidários com quem precisa” (p8)</p> <p>“lhes dei o máximo (...) e elas ficavam felicíssimas” (p14)</p> <p>“riam-se e eu gostava de ver rir e ficavam felizes e eu gostava...”</p> <p>“que as pessoas beneficiam muito porque há muitas pessoas isoladas. Há muitas pessoas que vivem na solidão. Aparecer alguém que os possa dar uma palavra, isso para elas é um benefício que eu tenho verificado. As pessoas querem falar” (p19)</p> <p>“as pessoas que vão gostar e que vão ter alegria de viver que é isso que as pessoas precisam mesmo. “ (p20)</p> <p>“as pessoas vão se sentir mais animadas para viver mais tranquilas e acreditar mais no futuro “ (p20)</p>
	Afetividade	<p>“E desabafam muitos problemas deles que não desabafam com as famílias.” (p9)</p> <p>“acho que nem se lembram das dorezitas que têm e nos também brincamos com eles, também lhes dá uma piada, faz-lhes um miminho e é basicamente isso. “ (p9)</p>

		<p>“comunicava, dizia, desabafava, ouvia conselhos, opiniões de pessoas desinteressadas, de pessoas que não iam contar e que a ajudavam de uma maneira sincera. “ (p10)</p>
	<p>Solidariedade dos outros</p>	<p>“a finalidade daquilo é a solidariedade para os mais desfavorecidos” (p4)</p> <p>“ajudar cada pessoa, a cada hora, naquilo que precisa” (p10)</p> <p>“as pessoas têm muita necessidade de ter alguém com quem partilhar” (p10)</p> <p>“Ter alguém de confiança e isso é muito importante” (p10)</p> <p>“minimizar os problemas dos outros. E ajudar naquilo que eu poder e souber.” (p10)</p> <p>“Conversar com as pessoas E perceber o que elas precisam e se eu puder contribuir de alguma maneira , contribuo” (p11)</p> <p>“nós vamos sinalizar os idosos que estão sozinhos e isolados e que precisam de ajuda” (p12)</p> <p>“uma pequenina palavra que se lhe diga, a vida muda de um dia para o outro.” (p12)</p> <p>“é por nos termos lembrado deles e por termos lembrado de partilhar aquilo que nós levávamos com eles. “ (p12)</p> <p>“essas conferencias dispõem de alimentos, de visitas domiciliarias, de apoio a vários níveis, a pessoas de idade, casais, crianças nas escolas, nas creches. No nosso apoio temos sempre essa preocupação em colaborar e ajudar essas famílias e essas pessoas que têm muitas dificuldades. “ (p13)</p> <p>“disponíveis para ajudar e criar condições à pessoas de bem-estar, de saúde e também há pessoas que vivem em casas com muitas dificuldades, com casa sem preparação nenhuma, sem condições nenhuma</p>

		<p>para as pessoas habitarem” (p13)</p> <p>“o estar perto das pessoas que mais precisam e apoiá-las dentro das nossas possibilidades “ (p13)</p> <p>“porque na ajuda que lhe vou dando todos os dias, prestar assistência, ele tem não tem filhos, tem enteados que estão longe.”</p> <p>“ Vou andando e tentando ajudar e fazendo o melhor.” (p14)</p> <p>“Aquilo que eu quero é que as pessoas se sintam bem!” (p16)</p> <p>“eu levar alguma coisinha a alguém que precisasse de um bocadinho de conforto ou de uma ajuda ou de qualquer coisa.” (p16)</p> <p>“Ajudar de alguma maneira, seja por palavras, seja por companhia, seja por poder prestar auxílio, seja por prestar alguma coisa, alguma necessidade que a pessoa demonstra no momento, não pode fazer proporcionar digamos até mais um elo de ligação entre o meio exterior e aquela que elas não conhecem “ (p22)</p> <p>“Da forma que nós necessitamos e nós ajudamos as outras pessoas da maneira que eles precisam. “ (p23)</p> <p>“O que fiz foi com o intuito de ser útil aos outros e entreguei-lhes essa doação de mim mesma com amor e de forma graciosa” (p25)</p> <p>“A vontade de ajudar , o amor e a dedicação pelas pessoas, pelos animais desprotegidos e abandonados . O respeito pelos direitos humanos e os direitos dos animais e também a grande admiração e amor pela Natureza.” (p26)</p>
	Incentivo	<p>“incentivando-os a eles próprios, marido e filhos, a também colaborarem e ajudarem e partilharem e participarem naquilo que é necessário. “ (p10)</p>
	Ajuda emocional	<p>“elas beneficiam e eu vejo, pela alegria estampada</p>

	<p>na cara , por estarem mais relaxadas” (p2)</p> <p>“que as pessoas beneficiam muito porque há muitas pessoas isoladas. Há muitas pessoas que vivem na solidão. Aparecer alguém que os possa dar uma palavra, isso para elas é um benefício que eu tenho verificado. As pessoas querem falar” (p19)</p> <p>“as pessoas vão se sentir mais animadas para viver mais tranquilas e acreditar mais no futuro “ (p20)</p> <p>“uma pequenina palavra que se lhe diga, a vida muda de um dia para o outro.” (p12)</p> <p>““eu levar alguma coisinha a alguém que precisasse de um boca-dinho de conforto” (p16)</p> <p>“Ajudar de alguma maneira, seja por palavras, seja por companhia, seja por poder prestar auxílio, seja por prestar alguma coisa, alguma necessidade que a pessoa demonstra no momento, não pode fazer proporcionar digamos até mais um elo de ligação entre o meio exterior e aquela que elas não conhecem “ (p22)</p>
Ajuda instrumental	<p>“Há os aspetos materiais, isto é, aquilo que se consegue com os peditórios, por exemplo, com a distribuição de alimentos, de agasalhos e utilitários.” (p25)</p>
Vinculação	<p>“Ter alguém de confiança e isso é muito importante” (p10)</p> <p>“uma pequenina palavra que se lhe diga, a vida muda de um dia para o outro.” (p12)</p> <p>“Ajudar de alguma maneira, seja por palavras, seja por companhia, seja por poder prestar auxílio, seja por prestar alguma coisa, alguma necessidade que a pessoa demonstra no momento, não pode fazer proporcionar digamos até mais um elo de ligação entre o meio exterior e aquela que elas não conhecem “ (p22)</p>
Alianças estáveis	<p>“minimizar os problemas dos outros. E ajudar naquili-</p>

		<p>lo que eu poder e souber.” (p10)</p> <p>“Conversar com as pessoas e perceber o que elas precisam e se eu puder contribuir de alguma maneira , contribuo” (p11)</p>
--	--	---

Benefícios familiares

Categoria	Subcategoria	Unidades de registo
Reconhecimento	Reconhecimento do bem-estar do voluntário	<p>“Eu penso que o único benefício que a minha família tem desta atividade é ver-me bem” (p2)</p> <p>“eles também andam bem porque não estão preocupados comigo. “ (p9)</p> <p>“foram vendo que no fundo isso ajudou-me muito” (p12)</p> <p>“Só de eu andar melhor e bem disposta” (p14)</p> <p>“eles também estão mais felizes pelo meu bem estar espiritual.” (p20)</p>
	Reconhecimento da atividade do voluntário	<p>“O benefício é só o prazer de ver que estou ativa” (p5)</p> <p>“E eles viram que afinal o trabalho que eu tinha feito tinha sido muito útil porque estava a ser útil a eles naquele momento” (p12)</p> <p>“Para a minha família propriamente é ela se sentir, neste caso a minha mulher, sentir que eu estou a ser útil a alguém “ (p19)</p> <p>“Eles sabem que se eu tiver uma atividade constante de movimento, de conversa com as pessoas que enriquecem-me bastante.” (p20)</p> <p>“Acho que eles acham importante o facto de ajudar os outros” (p24)</p>
Enriquecimento	Influência	“a família vem arrastada para esta função.” (p6)
	Bem-estar	<p>“se eu estou bem automaticamente transmito esse bem estar , essa alegria aos que me rodeiam” (p10)</p> <p>“Ficam felizes porque me vêm feliz a mim.” (p18)</p>

		“Se calhar até para se verem um pouco livres de mim também” (p18)
	Alvo dos conhecimentos adquiridos	“aquilo que eu aprendi enquanto voluntária pode ser que também sirva para trazer algum conforto e alguns benefícios à minha família. Porque eu aprendi, se aprendi, cresci, evolui e tive alguma mais-valia. É provável que de forma indireta isso repercute na minha família e nas pessoas que me são próximas.” (p16)

Benefícios pessoais

Categoria	Subcategoria	Unidades de registo
Sentido de Bem-estar	Felicidade	<p>“e eu também me sinto feliz” (p3)</p> <p>“A nossa felicidade aumenta à medida que nos damos aos outros” (p12)</p> <p>“essencialmente me satisfaz que me alegra” (p13)</p> <p>“é uma alegria e eu acho que lidar com as pessoas e poder transmitir um pouco de alegria” (p13)</p> <p>“continuar a ser feliz e alegre e a fazer o meu trabalho com dedicação e seriedade também é muito importante. “ (p13)</p> <p>“Há dias que nós nos sentimos muito felizes porque conseguimos. Foi uma vitória! (...) É uma emoção para mim. É uma felicidade (...). Fico muito feliz , como lhe disse, de todo o trabalho que eu faço, de tudo o que eu consigo fazer... Eu sinto uma felicidade enorme.” (p14)</p> <p>“sinto-me feliz. A pessoa mais feliz. Eu própria sinto-me muito feliz. Feliz e contente. Porque fiz bem, porque fiz bem a alguém, porque sinto cá dentro que fiz bem a alguém, que alguém ficou feliz com o trabalho que eu fiz.” (p14)</p> <p>“Estou a ver rosto felizes e fico eu feliz também</p>

		<p>porque os vejo assim a sorrir.” (p18)</p> <p>“Eu estou a dar-lhe mais do que aquilo que posso e isso para mim faz-me feliz. Esqueço-me de mim.” (p18)</p> <p>“Além da felicidade que sinto , às vezes isto faz-me... Acabo por... Isto faz-me tão feliz que às vezes acabo por chorar.” (p18)</p> <p>“Sinto-me realizada. Sinto-me feliz...” (p22)</p> <p>“Ai sinto-me muito bem .Sinto-me muito bem. Muito feliz . Muito contente.” (p23)</p> <p>“Sinto-me feliz , útil , alegre , cansada , mas com muita vontade de continuar!” (p26)</p> <p>“O meu trabalho voluntário é a minha riqueza, é de onde extraio a felicidade de existir como ser humano, útil e necessário neste mundo que nos rodeia.” (p26)</p>
	Bem-estar	<p>“relaxada naquilo que eu vou fazer “ (p1)</p> <p>“Sinto-me bem. Para mim é uma terapia. “ (p2)</p> <p>“Sinto que não é só ajudar, eu não digo propriamente ajudar, mas fazer com que alguém se sinta um pouco melhor quando eu posso ir assim com um bocadinho de alegria, de boa disposição e cantar para eles. Sou eu que também me sinto bem.” (p2)</p> <p>“Uma realização muito íntima, não precisa de ser uma realização palpável. Sente-se! Não é trabalho, é aquilo que se sente e não se vê.” (p2)</p> <p>“é uma forma de ajudar as pessoas , de me sentir bem com aquilo que faço e por ocupar o meu tempo e ajudar as pessoas a ocuparem também o tempo. “ (p5)</p> <p>“depois o sair de casa também me leva a sentir-me bem com aquilo que faço .” (p5)</p> <p>“Sinto me bem de consciência tranquila por exer-</p>

		<p>cer uma atividade que é útil à sociedade.” (p6)</p> <p>“o bem estar de contribuir para a sociedade para que melhor algo sem qualquer contrapartida.” (p7)</p> <p>“que eu própria beneficio muito porque é um bem-estar , uma paz que não se adquire de outra maneira .” (p10)</p> <p>“se eu estou bem automaticamente transmito esse bem estar , essa alegria aos que me rodeiam” (p10)</p> <p>“Ai sinto-me muito bem !” (p10)</p> <p>“Desde que faço voluntariado nunca mais tive na cama porque não tenho tempo. Eu nem me lembro do que me doi, isto é muito sincero e verdadeiro.” (p12)</p> <p>“E realmente para nós é gratificante a gente chega ao fim do dia e sentimo-nos bem . Sentimo-nos bem de consciência.” (p13)</p> <p>“sinto-me bem a ajudar os outros . E o fazer o bem, faz-nos bem a nós próprios. É gratificante.” (p17)</p> <p>“depois desato na gargalhada com elas e isso dá-me prazer . Dá-me muito gosto. Naquele momento eram coisas importantes, eram coisas que me levavam à gargalhada mesmo sem conseguir parar de rir e outras tantas coisas assim. ” (p18)</p> <p>“sinto-me bem porque depois de ter feito alguma atividade em termos de voluntariado, sinto que realmente sinto-me preenchido.” (p19)</p> <p>“Sinto-me bem. Bem disposto quando ando a trabalhar nesta missão. Eu faço para me sentir bem.” (p21)</p> <p>“É o maior prazer que eu sinto na vida “ (p21)</p> <p>“Sinto-me sempre muito bem.” (p25)</p>
	Paz de espírito	“Paz de espírito” (p4)

	<p>“Traz-me uma paz de espírito” (p5)</p> <p>“que eu própria beneficio muito porque é um bem-estar , uma paz que não se adquire de outra maneira. (...) Ganho paz de espirito” (p10)</p> <p>“Paz! Muita paz de espírito. Muita paz de espirito” (p13)</p> <p>“Traz-me alegria , traz-me uma serenidade que se calhar eu sem voluntariado não ia ter. Sinto-me muito mais serena, sinto uma grande paz e sem voluntariado eu não ia ter essa paz.” (p18)</p> <p>“Paz no sentido em que ficar bem com a minha consciência até porque sei que estou a fazer uma coisa que devo que talvez tenha despertado tarde para esta realidade precisamente porque a vida anterior não me permitiu.” (p19)</p> <p>“Porque a gente tem uma paz de espirito muito grande “ (p23)</p> <p>“Ganho graças de Deus. E uma paz de espirito muito grande. É o que eu ganho, mais nada.” (p23)</p> <p>“É um cansaço agradável que me transmite paz . Uma paz interior” (p24)</p>
Serenidade	<p>“a serenidade para levar a vida” (p1)</p> <p>“Traz-me alegria, traz-me uma serenidade que se calhar eu sem voluntariado não ia ter. Sinto-me muito mais serena, sinto uma grande paz e sem voluntariado eu não ia ter essa paz.” (p18)</p>
Tranquilidade	<p>“ganho tranquilidade” (p10)</p> <p>“sinto-me com a minha consciência tranquila em poder contribuir, poder ajudar as pessoas “ (p13)</p> <p>“De certeza que me vai trazer tranquilidade” (p20)</p>
Sentido de vida	<p>“eu sinto de vontade de viver” (p2)</p> <p>“de onde extraio a felicidade de existir como ser humano” (p26)</p> <p>“A minha vida não tem sentido sem o voluntaria-</p>

		<p>do.” (p12)</p> <p>“uma solução de vida diferente em que eu me sinta realmente realizada” (p14)</p> <p>“E acho que assim a vida vale a pena . Sem isto acho que não vale a pena. O que é que nós cá andamos a fazer? Se nós não olharmos para os outros se não tentarmos ajudar... Acho que não andamos a fazer nada. Acho que a vida é importante se tivermos isto, se nos ajudarmos uns aos outros.” (p18)</p> <p>“A fazer o voluntariado eu sinto-me mais eu” (p18)</p> <p>“acho que ganho um pouco de mais interesse pela vida no sentido em que a vida não acabou. Nós vemos muitas pessoas que se reformam, se isolam e não siem de casa eu penso que esta atividade nós sentimos que é mais alguma coisa para além da reforma, para além da aposentação e portanto eu acho que neste sentido também é muito importante.” (p19)</p> <p>“Agora já tenho horários para cumprir, já tenho de aparecer em atividades específicas e tenho de fazer uma gestão da minha própria vida que não fazia desde que me reformei. Abandonava-me a mim próprio porque não sabia e não tinha atividades para cumprir. ” (p20)</p> <p>“Sinto que tenho outro projeto de vida , outra alegria de viver e tenho de facto condições para viver pelo menos viver saudavelmente no aspeto mental.” (p20)</p> <p>“É ter a perceção de que a vida vale a pena. De que a Beleza tem muitas faces.” (p25)</p> <p>“A influência do voluntariado na minha vida é encarada com muito otimismo, dinamismo, altruísmo e dedicação. “</p>
--	--	---

	Esperança	<p>“é esperança de vida” (p12)</p> <p>“Confiança e esperança para fazermos coisas melhores. “ (p12)</p> <p>“Deus me permita que eu até à hora de morrer tenha sempre forças para servir os outros porque é assim que eu gostava de morrer.” (p12)</p> <p>“Gostava de morrer a servir os outros. Sempre até ao fim. Porque como lhe disse nós ficamos viciados.” (p12)</p> <p>“Deus queira que eu faça isto ainda durante muitos anos “ (p13)</p>
	Relativizar e superar problemas	<p>“Porque nós julgamos que os nossos problemas são muito grandes, mas chegamos ao voluntariado e vemos pessoas, especialmente à tarde nas enfermarias, vimos pessoas que estão tão mal, tão mal, tao mal... E têm uma força de viver fora do comum e que nos fazem pensar que realmente eu não tenho nada ao pé destas pessoas. “ (p9)</p> <p>“Porque a gente está doente, está a sentir-se em baixo, mas de repente pensa “Mas eu vou fazer voluntariado e está fulano, sicrano... que estão tão mal e estão sempre tão bem dispostos e a gente até sabe que eles vão partir daqui a um dia ou dois, mas estão com uma força de viver enorme...”</p> <p>Por vezes, até maior que a nossa, mas com mais alegria e força que nós e isso é muito importante.” (p9)</p> <p>“De uma maneira muito positiva, no sentido em que nós queixamo-nos da nossa vida mas quando olhamos para o lado há sempre pior.” (p10)</p> <p>“ Porque mostra-me as coisas que eu tenho boas e que aquela pessoa já não tem, quer seja saúde, quer seja uma família, pronto, essas coisas.” (p11)</p> <p>“às vezes pensamos “Ai doí-me uma perna, estou</p>

		<p>chateada” e depois vemos problemas, aquela comparação em pessoas com problemas sérios e depois “Epa! aquilo afinal o que eu tenho não é nada!” Portanto, isso enrijece-me.” (p11)</p> <p>“eu chego a casa e digo “Afinal o meu nem é tão mau assim!” Olha nós afinal não temos problemas oncológicos, não tenho nenhum filho com trissomia 21, não tenho coiso... Lembro-me de tudo aquilo que eu encontro, percebe, muito pior que aquilo que eu tenho e chego à conclusão “Eu sou muito feliz!”” (p12)</p> <p>“mesmo a ultrapassar, talvez eu não tivesse aceitado tanta dificuldade que tive “ (p12)</p> <p>“a gente vê a desgraça dos outros e vê como as nossas são pequeninas.” (p12)</p> <p>“eu enfrentei a minha situação assim, trabalhando para os outros , ajudando o próximo...” (p13)</p> <p>“ajudando os outros contribui para que a minha dor ser um bocado menos dura” (p14)</p> <p>“Como é que eu me queixo dos meus males e esta mulher sofre e sente.” (p14)</p> <p>“eu estando ocupada e estando com pessoas com problemas, eu relativizo o meu problema “ (p17)</p> <p>“Ganho alegria para viver porque sendo uma pessoa que também tem problemas de saúde, ao olhar para aquela gente que sofre tanto e sempre com tanta esperança... Eu relativizo o meu sofrimento.” (p17)</p>
	<p>Motivação</p>	<p>“eu ganho com o voluntariado, continuo a dizer, muita coisa que me ajuda com certeza a continuar a fazê-lo.” (p2)</p> <p>“Foi uma experiência maravilhosa “ (p12)</p> <p>“Confiança e esperança para fazermos coisas melhores. “ (p12)</p>

	Sensibilidade	“Sou capaz de ganhar um tratamento da minha sensibilidade.” (p16)
	Afetividade	“Ganho amor...” (p9) “ganho o amor dos outros” (p12) “Sou capaz de adquirir mais valias nalguns campos da afetividade” (p16)
	Ocupação	“Faz com que eu me sinta muito bem por estar ocupada.” (p18) “Para já sinto-me com o tempo mais ocupado.” (p19) “Agora já tenho horários para cumprir, já tenho de aparecer em atividades específicas e tenho de fazer uma gestão da minha própria vida que não fazia desde que me reformei. Abandonava-me a mim próprio porque não sabia e não tinha atividades para cumprir. ” (p20) “Porque sinto-me ocupado “ (p20) “e também me faz bem a mim porque estou ocupada.” (p23)
	Satisfação/Realização	“Para mim foi uma grande satisfação “ (p3) “a satisfação pessoal de exercer uma atividade solidaria.” (p6) “a satisfação pessoal “ (p8) “Acho que há uma certa satisfação tão pessoal e psicológica de ser útil.” (p8) “É a concretização de tudo aquilo que sonhei na vida! “ (p12) “E cada vez eu ajudo aquele ou aquele a ter uma vida melhor, é como se a minha tivesse mudado. Percebe? Eu é assim que eu sinto!” (p12) “essencialmente me satisfaz que me alegra” (p13) “Sinto-me realizada. Uma pessoa realizada...” (p15) “Mais realização. Mais satisfação pessoal. Mais... sei lá... Aquele chavão característico “Eu dou mas

		<p>recebo muito mais em troca!" " (p15)</p> <p>"é esta satisfação interior. É sentir-me bem com aquilo que faço. É dar-me. É entregar-me. É isto que eu sinto... É a minha entrega ao outro por uma causa que eu acho nobre." (p17)</p> <p>"Sinto-me realizada. Sinto-me feliz..." (p22)</p> <p>"E eu acho que isso dá realização pessoal. E faz quebrar aquele egoísmo que nós somos tentados a ter a maior parte das vezes "Eu! Eu! Eu!" (p22)</p> <p>"Ai sinto-me muito bem . Sinto-me realizada . Sinto-me muito bem. Muito feliz . Muito contente." (p23)</p>
Reconhecimento do valor pessoal	Sentimento de utilidade	<p>"Acho que fiz algo nesse dia..." (p2)</p> <p>"E eu acho que me sinto feliz e útil nesse aspeto" (p3)</p> <p>"Porque sei que sou útil " (p5)</p> <p>"de ser útil a alguém que precisa" (p8)</p> <p>"Acho que há uma certa satisfação tão pessoal e psicológica de ser útil." (p8)</p> <p>"o ser útil, sobretudo o ser útil . Detesto estar a olhar para antes de ontem, de braços cruzados sem fazer nada. Detesto!" (p10)</p> <p>"eu tinha feito tinha sido muito útil porque estava a ser útil a eles naquele momento" (p12)</p> <p>" a pessoa sente-se apoiada , sente-se com o dia preenchido com boas ações , com trabalho e ocupamos e cá estamos prontos para tudo e mais alguma coisa " (p13)</p> <p>"necessitaram muito de mim, do meu apoio, no dia a dia e realmente é muito gratificante" (p13)</p> <p>"Sinto que estou a ser útil e portanto de certo modo até realizado em fazer coisas que nunca tinha feito anteriormente" (p19)</p> <p>"e sinto-me útil para com o meu semelhante"</p>

		<p>(p20)</p> <p>“sentimento de cumprir uma função que seja útil à sociedade.” (p20)</p> <p>“portanto acho que ser útil de uma maneira aos outros nunca fez mal a ninguém é bom para os outros e é bom para nós” (p22)</p> <p>“Porque estou a ajudar alguém . Porque estou a disponibilizar-me para ajudar alguém. Para contribuir para a melhoria das condições de pessoas. Acho que continua a ser útil e vantajoso e que se deve fazer. ” (p24)</p> <p>“O que fiz foi com o intuito de ser útil aos outros e entreguei-lhes essa doação de mim mesma com amor e de forma graciosa” (p25)</p> <p>“Sinto-me feliz , útil , alegre , cansada , mas com muita vontade de continuar!” (p26)</p> <p>““O meu trabalho voluntário é a minha riqueza, é de onde extraio a felicidade de existir como ser humano, útil e necessário neste mundo que nos rodeia.” (p26)</p>
	<p>Reconhecimento do trabalho/eficácia</p>	<p>“as pessoas que me apresentam um ar de alegria de conforto que eu entendo como que seja um benefício também para mim.” (p1)</p> <p>“Tornamos as outras pessoas felizes é um benefício para nós também.” (p1)</p> <p>“Aliás tem dito que eu faço bem em fazer isso.” (p1)</p> <p>“a alegria dos que estão à minha volta por eu dizer brincadeiras” (p2)</p> <p>“gostam para além de dizerem que gostaram de estar comigo e de me ouvir” (p2)</p> <p>“é um bom trabalho para mim e para eles” (p3)</p> <p>“eles tinham mais uma pessoa para quem conversar, que lhe fazia uma festinha, que lhe dava um</p>

		<p>sorriso” (p3)</p> <p>“Sinto que gostam para além de dizerem que gostaram de estar comigo e de me ouvir” (p2)</p> <p>“Aprecio que as pessoas ficam muito gratas, criamos empatia com as pessoas (...)eu estou contribuir para que elas se sintam bem .” (p5)</p> <p>“estamos a ser solidários com quem precisa” (p8)</p> <p>“É importante aquele bocadinho que lhe estou a dar.” (p11)</p> <p>“gente sente que alguém, pelo menos há uma pessoa que nos estima que gosta muito do trabalho que a gente lhe faz. É fantástico!” (p14)</p> <p>“Porque fiz bem, porque fiz bem a alguém, porque sinto cá dentro que fiz bem a alguém, que alguém ficou feliz com o trabalho que eu fiz.” (p14)</p> <p>“Nós achamos que sim pelo sorriso, pelas manifestações de carinho e de afeto com que as pessoas nos brindam” (p16)</p> <p>“Damos um pouquinho e recebemos muito mais. Recebemos reconhecimento, recebemos simpatia ... É fantástico. Faz-nos crescer.” (p17)</p> <p>“útil e ver que há um reconhecimento por parte dessas pessoas também é muito importante.” (p19)</p> <p>“as pessoas que vão gostar e que vão ter alegria de viver que é isso que as pessoas precisam mesmo. “ (p20)</p> <p>“as pessoas vão se sentir mais animadas para viver mais tranquilas e acreditar mais no futuro “ (p20)</p> <p>“A função para mim mais importante é de facto o estimular as pessoas carentes de vária ordem. “ (p20)</p> <p>“e depois tem um sentimento que é incrível que é e quando a gente com um simples bom dia ou com</p>
--	--	--

		<p>um simples sorriso a pessoa fica com a maior gratidão deste mundo” (p22)</p> <p>“eu acho que a gente fica muito contente porque damos aquilo que temos e as pessoas têm um sorriso, ficam contentes porque sabem que pelo menos durante um tempo têm roupa vestir e têm comer para comer. Isso é muito importante.” (p23)</p> <p>“Eu hoje contribui com o meu trabalho com o meu tempo para ajudar alguém e é muito bom. “ (p24)</p> <p>“Era um trabalho bastante gratificante” (p25)</p> <p>“Para além do tratamento em si, que é bastante relaxante , sobretudo as senhoras, encontravam em mim uma ouvinte e recebiam palavras que as animavam e tranquilizavam” (p25)</p> <p>“Se foram mais relevantes ou importantes, não posso afirmá-lo, pois todas tiveram a sua importância relativa. Em cada momento, todas foram relevantes, independentemente da minha gratificação pessoal.” (p25)</p> <p>“Sentia que o seu agradecimento era sincero .” (p25)</p>
	Enriquecimento pessoal	<p>“Enriquecimento pessoal que nós temos com o voluntariado. “ (p19)</p> <p>“sinto-me bem porque depois de ter feito alguma atividade em termos de voluntariado, sinto que realmente sinto-me preenchido.” (p19)</p> <p>“Engrandece-nos, ajuda-nos, enriquece-nos...” (p22)</p> <p>“Quando nos damos aos outros, quando contactamos com a sua realidade , a nossa vida fica enriquecida e o mundo mais aconchegado.” (p25)</p>
	Exercer uma profissão	<p>“Gostava de ter exercido uma outra profissão que tenho encontrado aqui, ainda tentei mudar várias</p>

		<p>vezes, pronto, mas depois é aquela coisa a pessoa muda, não muda... E depois o meu pai também não era da opinião que nós seguissemos uma coisa da área da saúde e depois fui fazendo... Mas não estou arrependida, mas fica sempre aquele bichinho que de víamos ter.” (p15)</p> <p>“por outro lado mais até em termos profissionais sinto como se estivesse ainda a trabalhar. É voltar um pouco atrás ao que era o meu dia a dia como professor durante o dia inteiro, durante muitos anos e portanto sinto até vantagens profissionais porque tenho tentado de certo modo manter-me atualizado.” (p19)</p>
	<p>Crescimento</p>	<p>“Sou capaz de crescer para alguns assuntos que eu não tangeria se não lidasse diretamente com eles (...) até podia ter ouvido falar nas situações, mas não as conhecia. Provavelmente isso trar-me-á algum crescimento .” (p16)</p> <p>“O crescimento na medida em que me pôs em contacto com situações que eu não conhecia tão bem ou algumas que eu desconhecia inteiramente.” (p16)</p> <p>“Portanto, tudo isso engrandece-me. Não é? É uma bagagem interessante para nos fazer crescer e para nos abrir horizontes” (p16)</p> <p>“Damos um pouquinho e recebemos muito mais. Recebemos reconhecimento, recebemos simpatia ... É fantástico. Faz-nos crescer.” (p17)</p> <p>“Foi de dentro! Eu disse “Eu não posso... Eu não posso ficar em casa a olhar para as paredes só a tomar conta da casa. Tenho de fazer mais alguma coisa que me enriqueça e que me faça crescer interiormente .” (p17)</p> <p>“Ganho crescimento interior .” (p17)</p>

	<p>Recompensa pessoal/espiritual</p>	<p>“estou a ajudar aquela pessoa mas também estou a conversar com ela. Ela também me esta a dar coisas.” (p11)</p> <p>“Também não é só aquilo que eu dou às pessoas também elas me dão riqueza “ (p11)</p> <p>“Há muitas coisas que vão surgindo do dia a dia e que me fazem continuar “ (p5)</p> <p>“ Ganho mais vontade de viver” (p11)</p> <p>“O povo da zona acolheu-nos muito bem. Eram pessoas extraordinárias.” (p12)</p> <p>“Eu quando ajudo outro indiretamente estou-me a ajudar a mim” (p12)</p> <p>“E cada vez eu ajudo aquele ou aquele a ter uma vida melhor, é como se a minha tivesse mudado. Percebe? Eu é assim que eu sinto!” (p12)</p> <p>“Damos um pouquinho e recebemos muito mais. Recebemos reconhecimento, recebemos simpatia ... É fantástico. Faz-nos crescer.” (p17)</p> <p>“nós também recebemos muito muito em troca . Eu pessoalmente recebo muito em troca. “ (p18)</p> <p>“Ganho o sorriso das pessoas...” (p18)</p> <p>“Eu acho que quando se vai, se visita e se está, se vai e se recebe. E às vezes não sei se se recebe mais do que aquilo que se dá. “ (p22)</p> <p>“portanto acho que ser útil de uma maneira aos outros nunca fez mal a ninguém é bom para os outros e é bom para nós” (p22)</p> <p>“É uma recompensa de outra forma. Da forma que nós necessitamos e nós ajudamos as outras pessoas da maneira que eles precisam. “ (p23)</p> <p>“é ser recompensado por quem é maior que nós.” (p1)</p> <p>“Deus me permita que eu até à hora de morrer tenha sempre forças para servir os outros porque</p>
--	--------------------------------------	---

		<p>é assim que eu gostava de morrer.” (p12)</p> <p>“E Deus agradece-nos aliás! ! Estou à espera e tenho a certeza que Deus recompensa-me! e estamos a trabalhar sem ganhar. Isso é muito importante para nós, para o nosso espírito. “ (p23)</p> <p>“Ganho graças de Deus. E uma paz de espírito muito grande. É o que eu ganho, mais nada.” (p23)</p> <p>“E eu espero é que Deus me dê muita Saúde e muita força para continuar a ajudar quem precisa” (p23)</p> <p>“Uma riqueza interior . Muito boa. Um benefício espiritual.” (p24)</p>
	Orgulho	<p>“me reconhecem como catequista. Por exemplo, a Marisa (candidata à presidência da republica) fui catequista dela” (p1)</p>
	Manter-se ativo	<p>“O benefício é só o prazer de ver que estou ativa e que não pareço ter a idade que tenho e que estou sempre a assumir compromissos, estou sempre a surpreender.” (p5)</p> <p>“é esta vida assim ativa , não paramos nem um bocadinho. (...). É uma vida cheia! ” (p12)</p> <p>“E mantém-me ativo , exatamente. Eu acho que foi o melhor passo que dei” (p20)</p>
	Autoestima/confiança	<p>“sinto-me com mais força para enfrentar as minhas doenças e dos meus familiares (...) para enfrentar as doenças é muito gratificante” (p9)</p> <p>“sinto-me compensada” (p9)</p> <p>“Confiança e esperança para fazermos coisas melhores. “ (p12)</p> <p>“Acho que ganho um pouco de autoestima” (p19)</p>
Alargar conhecimentos	Novas aprendizagens	<p>“e vou desenvolvendo os meus conhecimentos e vão se acrescentando várias coisas no dia a dia , muitos conhecimentos que se adquirem.” (p5)</p> <p>“isso permitiu-me alargar os meus conhecimentos</p>

		<p>“ (p6)</p> <p>“ganho novos conhecimentos” (p8)</p> <p>“ganho mais dinamismo” (p11)</p> <p>“Aprendi muita coisa com certeza não saberia se estivesse em casa. (...) ganhei e também aprendi muito com o voluntariado . E continuo a aprender...” (p12)</p> <p>“Grande parte do voluntariado foi precisamente o que eu já disse foi ligado à alfabetização, onde eu aprendi não só imensas coisas” (p14)</p> <p>“Porque a gente aprende alguma coisa com esta história do voluntariado” (p14)</p> <p>“Ganho experiências. Se visse o que eu aprendi com o tempo...” (p14)</p> <p>“eu aprendi, se aprendi, cresci, evolui e tive alguma mais valia.” (p16)</p> <p>“a continuação de um conhecimento mais profundo das pessoas que acho que é uma coisa que falta muito hoje em dia é as pessoas conhecerem-se bem umas às outras.” (p19)</p> <p>“Fico a sentir-me bem comigo e aprendi mais alguma coisa. “ (p22)</p> <p>“alargando os horizontes da minha experiência pessoal acomodada num nível de vida relativamente facilitado.” (p25)</p>
	<p>Novas realidades</p>	<p>“Digamos que me permite ver a vida de uma forma mais real.” (p6)</p> <p>“Olhando para o estado que uma pessoa muitas vezes desconhece que existe no nosso país. “ (p7)</p> <p>“ganho novas realidades” (p8)</p> <p>“Eu penso que é uma nova maneira de compreender uma realidade” (p19)</p> <p>“A gente olha, fica a saber as necessidades que existem no país” (p23)</p>

	Experiência de vida	<p>“Ganho experiência de vida.” (p3)</p> <p>“Ganho experiência” (p5)</p> <p>“O voluntariado para mim é uma lição de vida” (p9)</p> <p>“Ganho experiência de vida” (p9)</p> <p>“Então lá também foi muito bom , nós tivemos uma experiencia nova muito boa” (p12)</p> <p>“Ganho experiências. Se visse o que eu aprendi com o tempo...” (p12)</p> <p>“O dar às pessoas e até numa experiência que não tinha tido anteriormente em muitos setores” (p19)</p> <p>“Chamou a atenção da vida. O que se passa lá fora. Isto dá-nos muita experiência e faz-nos conhecer muita gente .” (p23)</p>
Suporte Social	Novas amizades/contacto social	<p>“Eu ganho, como disse, amizade das pessoas .” (p1)</p> <p>“O relacionamento com as pessoas (...) começa-se a ter um relacionamento de amizade” (p4)</p> <p>“ganho afetividade” (p5)</p> <p>“traz-me a recompensa de conhecer mais pessoas “ (p5)</p> <p>“isso permitiu-me ganhar novas amizades (...) Ganho amizades e penso que isso é muito importante.” (p6)</p> <p>“Uma forma de convívio com outras pessoas, de conhecimentos com outras pessoas” (p7)</p> <p>“ganho amigos , ganho ... Pronto, confidentes “ (p10)</p> <p>“ganho outros amigos” (p11)</p> <p>“Sou uma espécie de uma mãe (...) Cria-se aquela relação que eu adoro. “ (p12)</p> <p>“Começa por ser a amizade , acho que é a coisa mais bela do mundo. Eu costumo dizer que a amizade é o superlativo absoluto simples do amor!”</p>

		<p>(p12)</p> <p>“E encontro no voluntariado o contacto das pessoas...” (p15)</p> <p>“.O que eu ganho disto e que para mim é mais relevante é primeiro o contacto pessoal que tenho com as pessoas , conheço muito gente, conhecem-se estas entidades que estão a fazer este trabalho que eu acho muito positivo e eu acho que isso é o principal.” (p19)</p> <p>“o voluntariado me permite no futuro e que vai continuar a certamente a permitir conhecer bem as pessoas, melhor no seu fundo e no seu intimo” (p19)</p> <p>“também num projeto de criação de novas amizades e de confraternização com os restantes membros acho que é extremamente positivo” (p20)</p>
--	--	---