

VOLUNTARIADO E ANSIEDADE PERANTE A MORTE NO IDOSO APOSENTADO

Ana Filipa R. Santos

Mestre em Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento
anafrsantos@gmail.com

Luísa Nobre Lima

Mestre Assistente na FPCE da U Coimbra
luizabelima@fpce.uc.pt

Paula Isabel Santos

Mestre assistente
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais - UFP
psantos@ufp.edu.pt

COMO REFERENCIAR ESTE ARTIGO: SANTOS, Ana Filipa R. ; LIMA, Luísa Nobre ; SANTOS, Paula Isabel -
Voluntariado e ansiedade perante a morte no idoso aposentado. **Revista da Faculdade de Ciências
Humanas e Sociais**. Porto : Edições Universidade Fernando Pessoa. ISSN 1646-0502. 6 (2009) 74-84.

RESUMO

Este estudo incide sobre a compreensão da ansiedade perante a morte, em idosos aposentados a realizar trabalho de voluntariado. A amostra foi constituída por 60 sujeitos, com mais de 65 anos e já reformados, 30 dos quais a realizarem trabalho voluntário. Dos instrumentos utilizados fazem parte a Escala de Ansiedade Perante a Morte (DAS) e um questionário para a recolha de dados sociodemográficos* (construído por nós para este estudo, no sentido de conhecer os dados sociodemográficos da amostra). Na comparação dos resultados obtidos nas sub-amostras corroboraram-se as hipóteses levantadas, com significância estatística: os voluntários demonstraram menor nível de ansiedade perante a morte do que os não voluntários. Atendendo aos resultados depreenda-se daí a importância do trabalho voluntário para o reenquadramento de papéis e tarefas desenvolvimentais numa fase da vida como a aposentação. Além disso, alcança-se a sua importância na existência do indivíduo capaz de naturalizar a angústia existencial da morte.

PALAVRAS-CHAVE

Idoso, Reforma, Voluntariado, Ansiedade perante a Morte, Imortalidade Simbólica

ABSTRACT

This study concerns understanding death anxiety of retired elderly who are currently doing voluntary work. The sample was made up by 60 subjects, retired and over 65 years of age, 30 of which are doing voluntary work. The instruments used include the Death Anxiety Scale (DAS) and a questionnaire to collect social-demographic (created to this study) data with a second part which evaluated volunteers motivations to that work. When comparing results obtained in the sub-samples, the hypotheses are confirmed. Therefore, the elderly volunteers revealed less death anxiety than those who are not volunteers. These differences revealed to be statistically significant. Considering the results, it is possible to recognize the importance of voluntary work for the reframing of roles and developmental tasks during a period of life such as retirement. Even more, it attains its importance in the individual's existence by their capacity to minimize the existential anguish of death.

KEYWORDS

Senior, Retirement, Voluntary Work, Death Anxiety, Symbolic Immortality

* O questionário foi elaborado especificamente para este estudo, e procurou dar-nos a conhecer os dados sociodemográficos da amostra, incluía ainda uma questão sobre a realização ou não de algum tipo de voluntariado.

INTRODUÇÃO

O século XXI seria, como muitos escreviam, o século dos idosos, pelo menos no mundo ocidental (Marchand, 2001; Oliveira, 2005). Portugal tem actualmente 1,479 milhões de jovens com menos de 15 anos e 1,693 milhões de pessoas com mais de 65 anos. O envelhecimento da população é um fenómeno indiscutível e a morte (a nossa e a dos que nos são próximos) afigura-se como companheira última de jornada. O idoso transforma (-se) (n) o mundo contemporâneo. O idoso que, aceitando o seu momento, aceitando as transformações que o tempo lavra, afigura-se como um ser pleno de sabedoria e de experiências (Oliveira, 2005). A velhice é, pois, esta viagem de dois rostos: o da solidão, infinitamente mais doloroso e o da relação com os demais (Olievenstein, 2000).

A vida na reforma, a ansiedade perante a morte e a forma como lidamos com isso, através do sentimento de imortalidade simbólica, são a matéria-prima deste estudo.

1. DEPOIS DOS 65 ANOS – O IDOSO APOSENTADO

O envelhecimento tem sido descrito como uma alteração degenerativa, mais do que desenvolvimental. As teorias biológicas do envelhecimento reforçam as mudanças orgânicas e apresentam o desenvolvimento como um processo genético e programado que culmina na morte (Howard e Leaman, 2004; Oliveira, 2005). Deparamo-nos com uma estagnação de imagens mentais sobre o envelhecimento e que, nos últimos anos, se têm tentado combater com mais informação (Ferreira, Rodrigues e Nogueira, 2006; Kastenbaum, 1999; Oliveira, 2005). É de notar que os próprios idosos, ao falarem da sua própria velhice, diferenciam, por exemplo, o envelhecimento biológico e psicológico (Figueiredo, 2005).

Falar de velhice é falar da reforma, do declínio de saúde, de transição de tarefas, de adaptação às transformações, quer individuais quer sociais e familiares (Dacey e Travers, 2002; Erikson, 1972; Kimmel, 1980; Olievenstein, 2000).

Falar de idade, é falar de finitude, do tempo passado, presente e futuro. Uma boa idade é tentar integrar todas as experiências de forma gratificante (Santos, 2001).

A reforma faz parte desta escalada da idade, de um novo patamar multifacetado. A dificuldade em conceptualizar a reforma, sob um único quadro de referência, tem conduzido a abordagens heterogéneas, contudo, Paúl & Fonseca (1999) tentam agrupá-las em quatro modelos de análise: (a) satisfação de vida, bem-estar psicológico e envelhecimento bem sucedido; (b) transições desenvolvimentais, stress, coping e adaptação; (c) desenvolvimento vocacional e (d) sentido de controlo e objectivos pessoais. Estes modelos comungam de uma abordagem do ciclo de vida, reforçando a ideia de, neste continuum de alterações biopsicossociais, surgirem readaptações prementes. Adoptam, ainda, uma perspectiva construtivista, valorizando a vivência activa e a assimilação idiossincrática, da informação que o sujeito recolhe sobre si e o mundo (Kegal, 1982 *in* Paúl & Fonseca, 1999). O trabalho pode ser, aliás, uma expressão do desejo de o sujeito se perpetuar no mundo, nos grupos sociais aos quais pertence (Figueiredo, 2005; Leff, 1999). Na verdade, "nós somos aquilo que fazemos. Quando a alguém se pergunta quem é, responde-se que se é "professor", "agricultor" (Simões, 2006, 27). Sobre esta última ideia, Bauman (1998 *in* Figueiredo, 2005) problematiza que o cerne desta questão está na certeza de que a morte faz o Homem trabalhar com vista à imortalidade. O acto de trabalhar motivaria o sentido da vida.

1.1. VOLUNTARIADO – O IDOSO VOLUNTÁRIO

O voluntariado é uma prática universal tão antiga como a própria Humanidade. Foi a partir do séc. XIX que se verificou um maior crescimento das organizações voluntárias. O voluntário dedica-se sem qualquer remuneração a realizar trabalho em instituições mais ou menos organizada com a finalidade de contribuir para o bem-estar de terceiros. Quanto as motivações do voluntário, estas direccionam-se sobretudo para as relações humanas, ou seja a necessidade do voluntário interagir e se sentir activo, útil, bem como a ocupação de tempos livres Simões (2006).

O voluntariado re-significa o idoso, pode ser aquilo que completa a falta de ressonância interior, sobre a qual já Freud falava. É um meio de recolocação na sociedade. Contribui para que se desqualifiquem estereótipos e preconceitos subjacentes às condições de aposentados, ajuda a desenhar uma das possíveis formas de viver o pós-trabalho, a velhice, dá-lhes significado (Dal Rio, 2001: 133).

A solidariedade leva à reintegração social do indivíduo, que se sentirá mais valorizado, fomentando a sua auto-estima (Antunes, 2002).

Hoje em dia começam a ser os próprios governos a reconhecer a relevância do trabalho produtivo dos idosos. Em Portugal, o art.º 17.º do Decreto-Lei n.º 60/2003, datado de 1 de Abril, recomenda aos Centros de Saúde a organização do voluntariado. De acordo com o n.º 1 deste mesmo Artigo, “os centros de saúde devem estimular o desenvolvimento do voluntariado de apoio à comunidade, nos termos da lei” (Simões, 2006).

2. A MORTE

A morte é comum a todas as idades, no entanto, sabe-se que no início da vida desconhecemos esse fim e a morte existe na terceira pessoa, no outro A morte é conceptualizada só a partir dos 9 anos, com o acesso à sua simbolização (Kastenbaum & Costa, 1977). Esta primeira impressão fica carimbada e marca uma das representações da morte, perda ou separação. Tal como nas palavras de uma criança do 6º ano, a morte é “um medo entranhado em nós”, “o final da vida e tristeza dos familiares” (Oliveira, 2005, 209). Ainda que reprimamos a ideia de morte, todos temos medo de morrer, esconder esse medo, não é salutar, nem reduz a ansiedade que a ideia de morte provoca (Santos, 2001; Hennezel, 2005).

Se atendermos, ainda neste sentido, apenas os sujeitos voluntários percebemos que 23,3% pessoas frequentaram o ensino secundário e 26,7% dos sujeitos têm o ensino superior (26,7%). Este último apresenta um valor igual, para o 1º ciclo.

2.1. ANSIEDADE PERANTE A MORTE

Com o envelhecimento podemos pensar na nossa própria morte. Envelhecer será viver “muito” e é aí que podemos também conceber o risco da perda. A partilha a par do risco, a vida a par do envelhecimento.

Neves (1996) indicou a consciência da morte, a decadência física ou a necessidade de mudança/ recomeço como as principais características que sinalizam o ponto de partida para a crise de meia-idade. Na velhice, fala-se da viuvez (Kastenbaum, 1999; Howard & Leaman,

2004; Oliveira, 2005; Simões, 1990) e das perdas dos pares da mesma geração, que se assumem como o espelho da febre que lavra o tempo. Segundo Walsh (1989) esta vivência é um drama, mais para os homens (embora as viúvas sejam mais numerosas) muitas vezes atraídos ao suicídio logo no primeiro ano de viuvez.

Depaola (1994 *in* Kastenbaum, 1999) acredita que aqueles que são mais ansiosos com a morte são também os que demonstram maior ansiedade perante o seu próprio envelhecimento. Tanto o medo da morte como a ansiedade perante o envelhecer, poderão resultar de um terceiro factor imensurável, como o medo de perder a própria identidade ou o sentimento de controlo sobre si. Com a velhice, a morte é sentida como mais presente e há mais tempo para pensá-la (Neves, 1996).

Shaie & Willis (1991 *in* Simões e Neto, 1994) afirmam que uma vida plena e satisfatória parece ajudar a reduzir a ansiedade dos idosos face à morte, mas contribui provavelmente para aumentar os receios das pessoas de meia-idade. A Psicologia tem feito alguns progressos na operacionalização deste tema. Templer (1967, 1970, 1988) foi um dos autores com mais destaque, distingue o medo da ansiedade perante a morte, considerando esta última como um constructo multidimensional¹, dependente do estado de saúde psicológica geral do indivíduo. Em 1970, o mesmo autor, definiu 4 dimensões: (1) preocupação com o impacto cognitivo e emocional do morrer e da morte; (2) antecipação e medo das alterações físicas que o morrer e a morte comportam; (3) percepção do tempo; (4) preocupação com o stress e a dor que acompanham a incapacidade, a doença e a morte. Estas dimensões foram, aliás, validadas pela análise factorial da escala que também foi usada no nosso estudo. Ainda para o autor, a ansiedade perante a morte parece surgir apenas a partir da adolescência e quando esse sentimento se torna excessivo poderá desencadear sentimentos de desespero e insegurança difusa. Também Stern (1968 *in* Oliveira, 2005) assinalou que o medo da morte tem um lugar próprio no desenvolvimento do indivíduo. Como nas palavras de Becker (1973 *in* Santos, 2001, 66) "o ser humano está suspenso entre dois grandes medos, o da morte e o da vida". O medo é, pois, uma resposta natural face a uma ameaça. Não se consegue não sentir medo. Por seu turno, a ansiedade, é um estado emocional aversivo associado à apreensão antecipada de possíveis perigos futuros (Santos, 2001), envolvendo sintomas somáticos, cognitivos e comportamentais. A ansiedade é uma resposta antecipatória enquanto o medo é causado por algo específico (Kóvacs, 1992).

Ao longo da vida vamos conhecendo a ansiedade perante a morte. Para Edgar Morin (1970, *cit. in* Santos, 2001), a morte remete-nos para uma tripla realidade psicológica: o traumatismo de morte, consciência de morte e crença na imortalidade. A crença na imortalidade, concebida através do desejo de imortalidade simbólica, contrariará a ansiedade provocada pela adivinhação do fim (Santos, 2001).

¹ Temos, com isto, a dimensão cognitivo-emocional que engloba o temor da morte, a frequência de pensamentos relativos à morte e a perturbação causada por pensamentos referentes a outra vida e ao futuro. A dimensão ligada a alterações físicas, valorizando o processo da morte, para o sofrimento e para as alterações físicas reais e imaginárias. Uma outra extensão reporta-se à noção do tempo, que nos reenvia para a percepção do mesmo. Este pode ser sentido como imparável, comprimindo, de algum modo, o futuro. Por fim, temos a dimensão ligada ao stress e à dor que se refere à percepção real e /ou antecipada de doenças crónicas ou terminais e de medos pessoais (Conte, Weiner & Plutchic, 1982; Lester & Templer, 1993; Santos, 2001; Simões, 1994, 2002).

3. OBJECTIVOS

Sendo o trabalho de voluntariado uma forma de rentabilizar o tempo, ou de escamotear a finitude, ao dar um contributo à sociedade (Santos, 2001), considerámos os seguintes objectivos:

- 1 - Conhecer o significado que os idosos aposentados atribuem ao trabalho voluntário que realizam.
- 2 - Verificar se os idosos aposentados que realizam trabalho voluntário demonstram um nível menor de ansiedade perante a morte, do que os que não o fazem.

4. METODOLOGIA

4.1. AMOSTRA

Neste estudo participaram 60 sujeitos com mais de 65 anos de idade, já reformados. Desses 60, 30 realizavam trabalho de voluntariado. A amostra foi ocasional ou por conveniência (D'Hainaut, 1997), já que o número de idosos a praticar voluntariado aos quais tínhamos acesso não nos permitia realizar uma selecção aleatória. O voluntariado era exercido em meio hospitalar e devidamente organizado, ou seja ocupando uma parte significativa do dia dos idosos. Os 30 idosos que não faziam trabalho de voluntariado foram seleccionados por emparelhamento com a amostra de voluntariado, de forma a não existir enviesamento em relação a outras variáveis que não o voluntariado.

Assim destaca-se:

Os 60 sujeitos eram, na sua maioria do sexo feminino (68,3%), com idades entre os 65 e 86 anos, sendo que a média das idades é de 72,3 anos e o desvio-padrão igual a 5,9. Analisando as duas sub-amostras constata-se que o balanço entre as idades é aproximado, bem como o estado civil (63,3% casados, e os restantes viúvos/as)²

Relativamente ao grau de escolaridade, cerca de metade da amostra (51,7%) frequentou apenas o 1º Ciclo Básico, 23% o ensino superior e os restantes o ensino secundário.

Relativamente à distribuição geográfica, esta foi recolhida no distrito de Coimbra.

4.2. PROCEDIMENTOS

Para a recolha dos dados, junto de idosos reformados a realizar trabalho voluntário, solicitámos autorização escrita à Caritas Diocesana de Coimbra (entidade coordenadora do serviço de voluntariado nos Hospitais da Universidade de Coimbra). Com essa permissão entregou-se a cada voluntário um envelope com uma carta, uma explicação breve sobre a investigação, a *Escala de Ansiedade perante a Morte* e um questionário sociodemográfico.

² Refira-se que a amostra controle foi obtida por emparelhamento já depois de termos a amostra de idosos a praticar voluntariado, pelo que os dados se repostam a ambos os grupos.

No que diz respeito ao tipo de voluntariado, optou-se pelo contexto hospitalar por duas razões essenciais: conhecimento prévio do funcionamento da Cáritas Diocesana de Coimbra e acessibilidade aos seus serviços; o facto de se tratar de um contexto directamente relacionado com situações de sofrimento intenso, doenças crónicas e percepção da morte, poderiam intensificar as manifestações que pretendíamos estudar.

Relativamente ao grupo dos não voluntários os sujeitos foram recrutados mediante contactos pessoais. Também a estes foi entregue um envelope semelhante ao do outro grupo. Estivemos individualmente com os sujeitos esclarecendo os itens, sempre que necessário.

4.3. MATERIAIS

Para este estudo utilizámos um questionário e uma escala, o questionário foi especificamente construído para este trabalho desdobrando-se em duas partes. A primeira diz respeito aos dados sociodemográficos (sexo, idade, localidade, escolaridade, estado civil, profissão anterior à reforma) e um item identificativo da prática de voluntariado (sim/não). A segunda parte, apenas preenchida pelos voluntários de forma a permitir o acesso às suas motivações para este serviço, é composta por 14 itens, numa estrutura tipo Lickert, cotando-se de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). Os itens para esta secção foram construídos com base na literatura existente sobre o tema, bem como na informação proveniente de estudos realizados em Portugal, indicadores das diferentes prioridades e valorizações que os indivíduos atribuem ao voluntariado.³

Para avaliarmos a consistência interna deste questionário utilizou-se o alpha de Cronbach, cujo valor encontrado foi de 0,63. Ainda que este valor não esteja de acordo com o que alguns autores consideram de significativamente forte, pois é inferior a 0,7, consideramos para os nossos objectivos um valor aceitável (D'Hainaut, 1997).

No que concerne à escala, usámos a *Death Anxiety Scale*⁴, *D-DAS* elaborada por Templer (1970) e adaptada por Santos (1999) à população portuguesa.

4.4. ANÁLISE ESTATÍSTICA

Na análise estatística dos dados relativos ao questionário e escala, utilizou-se o software estatístico *SPSS 14.0*. Além da estatística descritiva (frequências relativas, médias e desvios-padrão) recorreu-se, ainda, à estatística inferencial. Para tal, foram utilizadas provas estatísticas paramétricas, uma vez que as condições de aplicação destas provas são satisfeitas (D'Hainaut, 1997). Utilizou-se, então, o teste *T-student* para determinar o impacto do serviço

³ 1- O Voluntariado e para mim uma forma de me sentir útil; 2- De ajudar os mais desfavorecidos, defender uma causa; 3- Contribuir para o bem-estar da comunidade local; 4- Ocupar o tempo livre; 5- Obrigação moral; 6- Uma forma de prestígio ou reconhecimento social; 7- Uma forma de ajudar familiares; 8- Uma forma de as pessoas se lembrarem de mim; 9- Uma forma de conseguir algum prestígio social; 10- Uma forma de conseguir uma certa posição de poder; 11- Uma forma de não pensar na minha velhice; 12- Uma forma de praticar algum exercício; 13- Uma forma de dar exemplos aos mais jovens; 14- Uma forma de não pensar na minha própria doença e ou morte.

⁴ Esta escala foi adaptada por Santos (1999) sob o título escala de Ansiedade Perante a Morte, e foi-nos facultada toda a documentação no sentido de a poder aplicar e cotar. É constituída por 15 itens e avalia as quatro dimensões de ansiedade perante a morte.

voluntário na ansiedade perante a morte. No sentido de testar a normalidade da distribuição utilizou-se o teste de *Kolmogorov-Smirnov* tendo-se obtido para todas as variáveis um valor de $p > 0,05$ (Pestana & Gageiro, 2003). No sentido de testar a homogeneidade das variâncias utilizámos o teste de *Levene*, guiando-nos pelo valor F *Levene* (sendo $p > 0,05$ quando se verificava a homogeneidade das variâncias).

5. RESULTADOS

Apresentam-se, seguidamente, os resultados obtidos em relação a cada um dos objectivos colocados.

As principais motivações apontadas pelos voluntários foram, por ordem de destaque, a procura de uma forma para se sentirem úteis, uma sensação forte de entrega, a possibilidade de defender uma causa, o sentimento de dever e obrigação moral e, também, a possibilidade de deixarem uma marca pessoal, nos que os rodeiam.

Encontraram-se diferenças estatisticamente significativas entre as respostas dos sujeitos voluntários e os não voluntários para a dimensão cognitivo-emocional do constructo ansiedade perante a morte ($t(58) = -4,04, p < 0,001$). Têm-se, ainda, diferenças significativas para as dimensão relativa à alterações físicas ($t(58) = -1,99, p < 0,05$).

5.1. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O grande propósito deste trabalho prende-se com a compreensão de alguns constructos relacionados com a vivência e percepção da morte, numa amostra de idosos.

No que concerne à percepção do voluntariado percebe-se que o forte sentimento de delegação é justificado, primordialmente, pelo sentido de dever/obrigação moral, entrega, utilidade e advogar, assim, uma causa em que acreditam. Os idosos que participaram neste estudo destacam a possibilidade de deixar uma marca pessoal no que fazem, ou seja nos outros.

Ferrão e Almeida (2002) apontam como fortes motivações do voluntariado: o sentimento de utilidade, a concretização da solidariedade para com os desfavorecidos, a contribuição para a comunidade local, ocupação do tempo livre e a obrigação moral. Sublinhando como pouco valorizadas as ideias de prestígio e reconhecimento social, e posição de poder/ liderança (Ferrão e Almeida, 2002).

Neste estudo verifica-se a convergência no desinteresse por qualquer intenção de prestígio social ou obtenção de poder. Porém, na nossa população, o sentimento de obrigação moral sobrepôs-se à necessidade de ocupação do tempo livre.

Em termos sócio-demográficos, Antunes (2002) referiu que parece ser nas classes médias e médias altas que se recrutam mais idosos com melhores aptidões. De algum modo esta informação pode relacionar-se com o grau de escolaridade encontrado, tendencialmente, nos voluntários.

No nosso estudo não se encontram diferenças de relevo, estando o voluntariado distribuído pelas diferentes formações académicas, o que poderá ser indicado de que a classe social,

estado civil e idade não influenciam a ansiedade perante a morte. O que parece ser indicador de que este constructo tem mas a ver com a personalidade do indivíduo, com a forma como ele encara o mundo e pela forma como ele ocupa o seu tempo. Ou seja, ansiedade perante a morte parece relacionar-se com a forma como a pessoa se posiciona em relação a si próprio, à sociedade e ao sentimento de pertença e de utilidade, de preenchimento da própria vida.

Os nossos resultados, a par da literatura existente, poderão indicar-nos que a consciência de que a morte é um ultimato à nossa existência, cria a necessidade fundamental e universal de preservar e desenvolver um sentido pessoal. Cria a indigência de um sentimento de permanência, mesmo após a nossa própria morte (Drolet, 1990; Leff, 1999; Santos, 2001; Frade, 2001). No fundo, o voluntariado reduz a ansiedade perante a morte pois imprime ao voluntário, um sentimento de pertença, de criar essa tatuagem, de si no outro ou na sociedade, como quem diz: "Eu passei por aqui, eu não morri" sendo este um caminho de delegação.

Com os resultados apresentados comprova-se, de facto, que o serviço de voluntariado interfere (diminuindo) na ansiedade perante a morte. No voluntariado a possibilidade de partilhar experiências de vida, incrementar a satisfação pessoal, ajudar a manter a actividade e sentimento de pertença, a desenvolver capacidades e melhorar a sua saúde (Young e Glasgow, 1998 *in* Ferrão & Almeida, 2002).

Apontando estes resultados para as dimensões da escala e para as restantes hipóteses colocadas, encontramos alguma permeabilidade da *Escala de Ansiedade Perante a Morte* ao impacto do voluntariado, principalmente, através da sua dimensão cognitivo-emocional. Esta dimensão engloba os itens 1, 2 ("Raramente me vem à cabeça a ideia da morte"), 3, 5 ("Não tenho medo nenhum de morrer"), 7 ("A ideia da morte nunca me perturba"), 10 e 15. Ou seja, apesar de se verificarem sempre diferenças nas respostas, entre os dois grupos, só esta dimensão encerra uma verdadeira significância. Assim sendo, pode considerar-se que o entendimento cognitivo da morte (esquemas e processamentos), bem como as respostas emocionais advindas encerram o significado do constructo em análise.

As respostas para a dimensão ligada a alterações físicas revelam, ainda, diferenças significativamente estatísticas. Num estudo de Lockhart *et al.* (2001) realizado com 109 sujeitos, com 65 anos ou mais, mostraram que uma percepção pobre da sua saúde física predizia uma visão da morte como um escape, um alívio; uma percepção pobre relativamente à saúde mental associava-se a um medo da morte muito acentuado. A ansiedade perante a morte é, aliás, um fenómeno multidimensional que parece depender do estado de saúde psicológica geral do indivíduo (Santos, 2001). Além disso, este bem-estar psicológico pode cruzar-se, intrincadamente, com as noções de percepção e tolerância à dor física, por exemplo.

CONCLUSÕES

A consciência da morte consente a valorização da vida, daí a importância da sua consciencialização. Pode optar-se entre a educação para a morte, descobrir-lhe a franqueza ou, então, educar no engano (Oliveira, Amâncio & Sampaio, 2004).

A morte é, aliás, no medo que sentido quando a pensamos, um dos motores que impulsiona o homem, para a acção e criação (Kóvacs, 1992). Criar para deixar um legado, uma lembran-

ça. Concretizar uma imortalidade simbólica, que subsiste de gestos e relações construídas, no sentido de conviver com a ansiedade perante a morte. No fundo, no percurso idiossincrático de cada um e na descoberta da finitude, fica-nos a ambiguidade em palavras: o amor de morte, ou a morte de amor são, em si, as raízes da vida (Oliveira, 2005). A expectativa de desaparecer, para sempre, tem o valor de um perigo infinito. Este perigo infinito que absorve o indivíduo, quando se entra no desespero, coincide com uma ansiedade ilimitada. A sociedade, as instituições laborais, os grupos sociais e a família, ajudam a confrontar a ansiedade perante a morte, quando as pessoas acreditam nelas (Santos, 2001). É importante que estas mesmas instituições não adoeçam, não fechem as portas, ao afecto, aos laços, mais ou menos laborais, mais ou menos voluntariosos.

Apesar das limitações, entre as quais destacamos a pequenez da amostra, retira-se, deste trabalho, a importância do voluntariado 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. Parece-nos possível afirmar que ao realizar voluntariado o idoso se sente “mais vivo” e aumenta igualmente qualidade de vida de quem ajuda.

BIBLIOGRAFIA

- ANTUNES, M.L.M. (2002). *Caracterização de voluntários: voluntários idosos*. UCCE Sociais – Antropologia.
- CAVANAUGH, J.C. & WHITBOURNE, S.K. (1999). *Gerontology*. New York: Oxford University Press.
- DACEY, J. & TRAVERS, J. (2002). *Human development – Across the lifespan*. Boston: McGraw-Hill.
- DAL RIO, M.C. (2001). *O trabalho voluntário: uma questão contemporânea e um espaço para o aposentado*. Dissertação de Mestrado em Gerontologia. São Paulo: Senac.
- DEPAOLA, S.J. ET AL. (2003). Death anxiety and attitudes toward the elderly among older adults: the role of gender and ethnicity. *In: Death Studies*, 27 (4), pp. 335-354.
- D'HAINAUT, L. (1997). *Conceitos e métodos da estatística*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- DROLET, J.L. (1990). Transcending death during early adulthood: Symbolic Immortality, Death Anxiety and Purposes in Life. *In: Journal of Clinical Psychology*, 46 (2), 148-160.
- ECK, M. (1973). *Idade crítica ou privilegiada?*. Lisboa: Editorial Pórtico.
- ERIKSON, E. (1972). *Identidade, juventude e crise*. Rio de Janeiro: Zahar Ed.
- FEIFEL, H. & NAGY, T. (1981). Another look at fear of death. *In: Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49 (2), 278-286.
- FERRÃO, J. & ALMEIDA, A. (2002). *Caracterização do Voluntariado em Portugal*. Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa. Comissão Nacional para o Ano Internacional dos Voluntários.
- FERREIRA, P.L., RODRIGUES, R. & NOGUEIRA, D. (2006). *Avaliação multidimensional em idosos*. Coimbra: Mar da Palavra.
- FIGUEIREDO, N.C.M. (2005). *Interfaces do Trabalho voluntário na Aposentadoria* (Dissertação de Mestrado). Brasil: UFRGS.
- GESSER, G., WONG, P.T., & REKER, G.T. (1987). Death attitudes across the life span: The development and validation of the Death Attitude Profile (DAD). *In: Omega: The Journal of Death and Dying*, 18 (2), 113-128.
- HOWARD, G. & LEAMAN, O. (2004). *Enciclopédia da Morte e da arte de morrer*. Lisboa: Círculo de leitores.

- KASTENBAUM, R.** (1999). Dying and Bereavement. In C. Cavanaugh & S. K. Writbourne. *Gerontology: an interdisciplinary perspective*. NY: Oxford University Press. aaqi
- KASTENBAUM, R. & COSTA, P.** (1977). Psychological perspectives on death. *Annual Review of Psychology*, 28, 225-249.
- KIMMEL, D.** (1980). *Adulthood and aging on interdisciplinary development view*. N.Y.: City University
- KOVÁCS, M.J.** (1992). *Morte e Desenvolvimento Humano* (pp. 1-14, 48-90). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- LESTER, D. & TEMPLER, D.** (1993). Death anxiety scales: a dialogue. In: *Omega Journal of Death and Dying*, 26, 239-253.
- LIFTON, R.J. & OLSON, E.** (1974). In: *Living and Dying*. New York: Praeger Publisher.
- LOCKHART, L.K. ET AL.** (2001). Older attitudes toward death: Links to perceptions of health and concerns about end-of-life issues. *OMEGA: The Journal of Death and Dying*, (43), 4, 331-347.
- MARCHAND, H.** (2001). *Temas de desenvolvimento psicológico do adulto e do idoso*. Coimbra: Quarteto.
- NEIMEYER, R. A.** (Ed.). (1994). *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*. New York: Taylor & Francis.
- OLIEVENSTEIN, C.** (1999). *A Arte de Envelhecer*. Lisboa: Notícias Editorial.
- OLIVEIRA, J.H.B.** (2005). *Psicologia do envelhecimento e do idoso*. Porto: Légis Editora.
- OLIVEIRA, A; AMÂNCIO, L; SAMPAIO, D.** (2004). "Da desesperança ao desafio da morte e à conquista da vida: olhar sobre o adolescente suicida", *Psychologica*, 35: 69 - 83.
- RAPPAPORT, H., FOSSLER, R., BROSS, L. & GILBER, D.** (1993). Future time, death anxiety, and life purpose among older adults. In: *Death Studies*, Jul-Aug, 17 (4), 369-379.
- SANTOS, P. I** (1999). Ansiedade Perante a morte e desejo de imortalidade simbólica – Outro diálogo com os deficientes motores. Tese de Mestrado, não publicada. ISPA
- SANTOS, P. I.** (2001). *Ninguém Morre*. Lisboa: Editorial Minerva.
- SIMÕES, A.** (1990). Alguns mitos respeitantes ao idoso. In: *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXIV, 109-121.
- SIMÕES, A.** (2006). *A nova velhice*. Porto: Âmbar.
- SIMÕES, A., & NETO, F.** (1994). Ansiedade face à morte. In: *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 28 (1), 79-96.