

FÓRUNS SOBRE ENVELHECIMENTO POSITIVO

O que pensam e o que dizem as pessoas idosas

sobre o Envelhecimento



Ficha Técnica

Título

Fóruns sobre Envelhecimento Positivo: O que pensam e o que dizem as pessoas idosas sobre o Envelhecimento

Autores

Paula Cruz – Departamento de Investigação e Projetos da Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal (EAPN Portugal)

Co-autoras

Alice Delerue Matos - ICS U. do Minho; EAPN Portugal/ Núcleo distrital de Braga da EAPN Portugal

Cátia Azevedo – Núcleo distrital da Guarda da EAPN Portugal

Isabel Amorim – Núcleo distrital de Braga da EAPN Portugal

Fotos na Capa:

Fórum Guarda; Fórum Braga; Fórum Portalegre (Monforte)

Edição

EAPN Portugal

Rua de Costa Cabral, 2368

4200-218 Porto

Tel. 225 420 800 | Fax. 225 403 250

E-mail: geral@eapn.pt

Data de Edição

2018

ÍNDICE

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Agradecimentos | 4 |
| Introdução | 5 |
| A noção de envelhecimento positivo | 7 |
| Objetivos dos Fóruns e Procedimentos Metodológicos | 9 |
| Caracterização dos participantes | 11 |
| Os Fóruns Participativos sobre Envelhecimento Positivo: resultados das sessões | 13 |
| A. O que é um envelhecimento positivo? | 13 |
| B. Como podem as pessoas mais velhas promover o seu envelhecimento positivo? E como podem contribuir para o envelhecimento positivo de todos? | 17 |
| C. Que valores e atitudes deve a sociedade promover relativamente às pessoas mais velhas para contribuir para o envelhecimento de qualidade? E o que se pode fazer para que esses valores e atitudes sejam adotados por todos? | 22 |
| D. Que serviços e apoios existem e quais os que ainda fazem falta para promover um envelhecimento com qualidade? | 26 |
| Mensagens-chave finais | 32 |
| Bibliografia e Webgrafia | 35 |
| Parceiros dos Fóruns Participativos sobre Envelhecimento Positivo | 36 |

Agradecimentos

A EAPN Portugal gostaria de agradecer a todos as pessoas que participaram de forma voluntária nos Fóruns Participativos pela sua disponibilidade e conhecimento partilhado e que permitiram a produção da presente publicação.

A EAPN Portugal gostaria também de agradecer a todas as entidades e profissionais que contribuíram para a concretização dos fóruns, quer na identificação dos participantes, quer na organização e dinamização dos próprios encontros.

Introdução

A Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal é uma Organização Não Governamental com a missão de contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e solidária, em que todos sejam corresponsáveis na garantia do acesso dos cidadãos a uma vida digna, baseada no respeito pelos Direitos Humanos e no exercício pleno de uma cidadania informada, participada e inclusiva. Desde 2009 que a EAPN Portugal acompanha de forma sistemática a área do envelhecimento. Se, por um lado, precisamos de promover uma ação eficaz e estratégica de combate à pobreza deste grupo populacional, por outro lado, não podemos deixar de promover um trabalho próximo das pessoas idosas e, sobretudo, com elas. O envolvimento dos cidadãos no trabalho da organização, quer do ponto de vista da reflexão, quer do ponto de vista da implementação de ações concretas tem sido uma prática central ao longo destes 25 anos. Por isso mesmo a participação tem sido um princípio central e estratégico da Organização e tem formatado muito do trabalho que é realizado ao nível local, nacional e mesmo europeu.

Os Fóruns Participativos do Envelhecimento Positivo surgem de duas outras experiências desenvolvidas anteriormente pela EAPN Portugal. A primeira foi desenvolvida pelo Núcleo Distrital da Guarda e centrou-se na realização de um conjunto de Fóruns Participativos intitulados “O que eu quero para o meu envelhecimento ativo”. Estes fóruns iniciados em 2014 pretenderam dar voz às pessoas idosas, às suas expectativas e perspetivas de futuro e com eles iniciar a construção de uma realidade que lhes seja favorável. Foram recolhidos contributos de pessoas com mais de 50 anos (não institucionalizadas) num conjunto de 7 fóruns participativos, envolvendo 180 participantes. As perguntas centrais foram: O que significa envelhecer?; O que se imagina a fazer daqui a 10 anos? Que serviços quer ter disponíveis para o envelhecimento ativo? E o que já está a fazer para preparar o seu envelhecimento?¹

A segunda experiência esteve localizada na região do Vale do Ave, foi promovida pela AMAVE (CIM Ave) e dinamizada pelo Núcleo Distrital de Braga. Também aqui se pretendeu ouvir as pessoas (55 ou mais anos, institucionalizados e não institucionalizados) com o objetivo de elaborar um *diagnóstico das necessidades e expectativas da população sénior residente na Região do Ave*. Permitiu ainda definir um conjunto de *propostas para a implementação e o desenvolvimento de estratégias/ações que promovam um Envelhecimento Positivo naquele território*².

Tendo por base estas experiências e o facto da temática do envelhecimento ativo ser central para a EAPN Portugal, deu-se início a um conjunto de Fóruns locais para, numa primeira fase, ouvir as pessoas mais idosas, e, numa segunda fase, apresentar os seus contributos em forma de recomendação às instâncias locais e nacionais que são responsáveis pela definição e implementação de políticas nestas áreas.

¹ Para mais informações: www.eapn.pt

² Para mais informações: Isabel Amorim; Catarina Coelho; Marta Barbosa, *Envelhecimento positivo na região do Ave: a perspetiva dos seniores*, Braga, 2014 (Ver. Junho de 2015). Disponível em: <https://www.eapn.pt/projeto/173/envelhecimento-positivo-na-regiao-do-ave-a-perspetiva-dos-seniores>

Deste trabalho já resultou uma Declaração³ que foi apresentada publicamente no dia 1 de Outubro, Dia Internacional da Pessoa Idosa, que reuniu algumas das mensagens dos fóruns.

A presente publicação pretende dar conta do processo de dinamização dos Fóruns participativos e sobretudo das principais conclusões a que chegaram. Neste sentido, esta publicação tem como principal alvo as entidades locais que trabalham na área do envelhecimento e que também são responsáveis por práticas de intervenção nesta área, e as próprias pessoas idosas que participaram nos encontros. Pretende-se que estas últimas possam, numa segunda fase, ter oportunidade de voltar a refletir sobre os resultados do próprio processo de participação em que foram envolvidas, mas agora tendo por base um documento com uma perspetiva mais global do que é e do que deveria ser feito para se promover um envelhecimento positivo em Portugal. Estamos, deste modo, perante uma ferramenta de trabalho que esperamos que seja um contributo para o desenvolvimento de outras ações tendo em vista a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

³ A Declaração “Estamos aqui!” pode ser consultada na íntegra aqui: <https://www.eapn.pt/documento/572/estamos-aqui>

A noção de envelhecimento positivo

A noção de envelhecimento positivo é, segundo Fernández-Ballesteros, “geralmente descrito por um conjunto de fatores biológicos, psicológicos e sociais (ainda que alguns possam ser valorizados em detrimento de outros) e apreendido por indicadores objetivos e subjetivos, que deverão ser definidos culturalmente”⁴. A utilização do conceito de envelhecimento positivo no presente projeto teve por objetivo abrir o debate junto da população sobre as condições necessárias a um envelhecimento com qualidade de vida. Foi fundamental perceber junto da população adulta e com idade mais avançada o que é para eles envelhecer positivamente e o que deve ser feito para esse envelhecimento ser positivo. Ou seja, ouvir as pessoas é central, não só, para, do ponto de vista mais micro, definir ações concretas e adaptadas às suas necessidades, mas também, do ponto de vista mais macro, definir políticas e medidas de política eficazes para a promoção de um envelhecimento de qualidade.



Fórum Alvito (Beja)

No caso dos Fóruns Participativos procurou-se evitar qualquer estereótipo que possa ser associado a outras noções habitualmente utilizadas, como a noção de envelhecimento ativo e envelhecimento bem-sucedido, e optou-se pela noção de envelhecimento positivo destacando a opinião e a perceção que as pessoas têm sobre o seu envelhecimento e o dos outros. O realce do que é positivo e do que pode ser ainda feito para promover esse envelhecimento está em consonância com o contínuo envelhecimento “saudável” dos indivíduos (cada vez mais os indivíduos com 65 ou mais anos vivem mais tempo, de forma independente e saudável) sendo por isso cada vez mais necessário e importante destacar o que pode ainda ser feito para que as pessoas tenham cada vez mais qualidade de vida em idades avançadas.

No decorrer deste relatório é possível perceber que, para as pessoas “viver mais anos” com saúde, relacionando-se com os outros, mantendo-se ocupadas no dia-a-dia, e, acima de tudo, mantendo um “espírito” alegre e bem-disposto são condições necessárias para o seu processo de envelhecimento ser positivo. Apesar dos desafios que o envelhecimento demográfico impõe às sociedades atuais e futuras, assim como os estereótipos que ainda existem relativamente ao envelhecimento e às pessoas idosas, os participantes dos vários fóruns

⁴ Fernández-Ballesteros citado por Isabel Amorim; Catarina Coelho e Marta Barbosa, *Envelhecimento positivo na região do Ave: a perspectiva dos seniores*, Braga, EAPN Portugal, Junho de 2015.

consideram que existem múltiplos exemplos que demonstram que envelhecer acarreta várias oportunidades e que a sua voz e participação devem ser valorizadas, e não “abafadas”, de modo a poderem continuar a contribuir para uma sociedade que é de todos.

Objetivos dos Fóruns e Procedimentos Metodológicos

Os Fóruns participativos sobre Envelhecimento Positivo tiveram como principal objetivo identificar um conjunto de recomendações que visem a promoção de um envelhecimento positivo e de qualidade. Pretendia-se de modo mais concreto identificar junto das pessoas idosas as suas perceções relativamente ao envelhecimento positivo e o que elas consideraram fundamental para garantir esse envelhecimento; delinear um conjunto de propostas de intervenção que possam ser colocadas em prática do ponto de vista político com vista a promover um envelhecimento saudável e combater os estereótipos associados às pessoas idosas e, por último, garantir a promoção de uma atitude positiva relativamente ao envelhecimento e às pessoas idosas.

Os fóruns dirigiram-se a pessoas com mais de 55 anos, não institucionalizadas, identificadas por entidades locais que também colaboraram na organização e, em alguns casos, dinamização dos fóruns, em parceria com o respetivo núcleo distrital da EAPN Portugal. A opção pela mobilização da participação das pessoas com 55 e mais anos prendeu-se com a necessidade de

ouvir pessoas que ainda estivessem a trabalhar, ou em fase de transição para a reforma e pessoas já reformadas. A opção por envolver pessoas não institucionalizadas prendeu-se com a necessidade de garantir que as pessoas conseguissem expressar o que queriam para o seu envelhecimento e para as outras pessoas da



Fórum Braga

sociedade, que fosse para além do que uma

instituição consegue garantir. Podemos assumir que esta opção é uma limitação deste projeto mas gostaríamos mais de considerar que se trata de um projeto piloto que ilustra, antes de tudo, que as pessoas mais velhas são capazes de defender o que querem para as suas vidas. Esta auscultação das pessoas mais velhas pode ser replicada em contexto institucional pelo que deixamos aqui este desafio para projetos futuros.

A metodologia que esteve na base do trabalho foi a metodologia do *world café*⁵ que já tinha sido testada nos fóruns realizados na Guarda e que, pela forma como é estruturada, permite

⁵ A metodologia do World Café é uma metodologia de trabalho de grupo que permite o diálogo com todos os participantes de um determinado evento. A metodologia é facilmente adaptável a diferentes contextos e públicos, no entanto existem alguns procedimentos de base que devem ser mantidos, nomeadamente, a existência de mesas (as chamadas “mesas de café”), nas quais é colocada uma questão-chave ou tema e onde se sentam algumas pessoas. Após 20 minutos cada grupo deve-se mover para a mesa seguinte, o que permite que todos os participantes possam dar contributos em todas as mesas e em todas as questões que são colocadas em debate. Cada mesa deve ter um dinamizador que recebe o grupo, faz uma introdução e apresenta um resumo do que foi

que todos os participantes possam dar o seu contributo para o guião de questões estabelecido. Em alguns Fóruns foi preciso ajustar a metodologia em virtude do número reduzido de participantes. No entanto o guião estabelecido foi aplicado de igual modo.

Os Fóruns decorreram entre Fevereiro e Agosto de 2017 em 9 distritos de Portugal: Beja, Braga, Bragança, Coimbra, Évora, Faro, Guarda, Portalegre e Viseu, num total de 32 Fóruns. Não se estabeleceram limites para o número de fóruns a serem realizados por isso alguns distritos fizeram um e outros fizeram mais, de modo a envolver outros concelhos. Em termos de distribuição regional, conseguiu-se uma representação das regiões de Norte, Centro e Sul e uma distribuição em termos de rural e urbano. Dentro de alguns distritos houve mesmo a preocupação de realizar fóruns em concelhos mais rurais e outros em concelhos mais urbanos. As questões de género foram também consideradas como relevantes, havendo uma preocupação por garantir um equilíbrio entre homens e mulheres. Verificou-se também uma diversidade de estruturas às quais as pessoas estavam ligadas, destacando-se as Universidades Sénior, os Centros Culturais e os Centros de Convívio. Algumas pessoas ainda estavam no mercado formal de emprego.

Foram as seguintes as questões colocadas aos participantes em todos os distritos envolvidos e Fóruns realizados:

1. O que é para si/você envelhecer bem/com qualidade?
2. O que é necessário para as pessoas envelhecerem bem/com qualidade?
 - Que serviços e apoios são necessários ao nível local? O que se pode fazer?
 - Que serviços e apoios são necessários ao nível nacional? O que se pode fazer?
 - Das propostas apresentadas, quais as que considera mais importantes e porquê?
3. Que iniciativas, atitudes e valores são necessários na sociedade (e na família) para se envelhecer bem/com qualidade? O que se pode fazer?
4. O que já fazem ou podem os idosos fazer ainda para incentivar um envelhecimento com qualidade/positivo na sociedade?

Em Plenário (no final do encontro):

5. Tendo em conta tudo o que foi discutido no fórum e a partilha de ideias que mensagem/mensagens acham que deve(m) ser incluída(s) numa Declaração nacional para a promoção de um envelhecimento positivo?

É importante referir que com a esta última questão foi possível elaborar a Declaração anteriormente referida e apresentada no dia 1 de Outubro de 2017.

discutido no grupo anterior evitando assim que se repitam ideias e procurando sempre que cada grupo consiga introduzir novos contributos à mesa/questão. Pode-se igualmente optar por pedir a um dos elementos de um dos grupos que fique para receber o grupo seguinte e fazer um resumo do que foi debatido.

Caracterização dos participantes

Os 32 Fóruns Participativos realizados envolveram 862 pessoas, sendo a sua maioria indivíduos do sexo feminino (72%) por contraposição ao sexo masculino (28%). Em termos de grupos etários, 45% dos participantes tinham idades entre os 65 e os 74 anos de idade, logo seguido das pessoas com mais de 75 anos (33%) e das pessoas com idades entre os 55 e os 64 anos (22%).

No quadro seguinte é possível perceber a distribuição dos participantes pelos vários concelhos onde foram realizados os fóruns participativos:

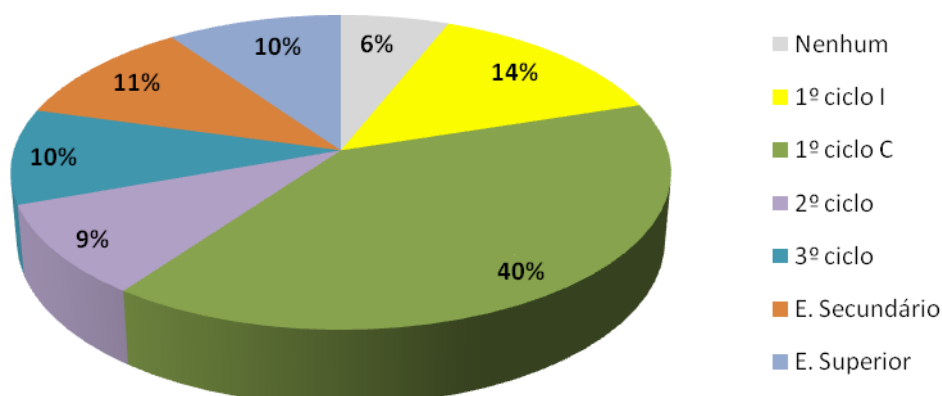
Quadro 1: Nº de participantes em cada um dos Fóruns Participativos

| Distritos | Concelhos | Nº de Participantes |
|-------------------|--------------------|----------------------------|
| Beja | Aljustrel | 12 |
| | Alvito | 15 |
| | Beja | 12 |
| Braga | Vila Verde | 37 |
| Bragança | Bragança | 47 |
| | Mirandela | 34 |
| Coimbra | Cantanhede | 8 |
| | Figueira da Foz | 100 |
| | Lousã | 25 |
| | Tábua | 35 |
| Évora | Évora_Bacelo | 22 |
| | Évora | 13 |
| | Évora_Suão | 9 |
| | Estremoz | 30 |
| | Redondo | 16 |
| Faro | Loulé | 22 |
| | Loulé_Almançil | 43 |
| | Loulé_Boliqueime | 18 |
| | Loulé_Quarteira | 42 |
| | Loulé_Tôr | 26 |
| Guarda | Guarda | 33 |
| | Mêda | 20 |
| | Sabugal | 27 |
| | Seia | 7 |
| | Seia_Valezim | 16 |
| Portalegre | Monforte | 22 |
| | Nisa | 25 |
| | Portalegre | 14 |
| Viseu | Armamar | 44 |
| | Nelas | 23 |
| | Oliveira de Frades | 41 |
| | São Pedro do Sul | 24 |

Os participantes não estavam institucionalizados mas tinham ligações a algumas estruturas da comunidade, tais como as Universidades Sénior, os Centros de Convívio e os Centros Comunitários, as Associações Culturais e Recreativas, as Associações de Reformados e também os grupos de ginástica. Alguns dos participantes também referiram que estavam integrados no Serviço de Apoio Domiciliário.

Do ponto de vista da escolarização, refira-se que nem todos os participantes forneceram informação (apenas 643 respostas sobre escolaridade). De qualquer das formas, apresenta-se no gráfico seguinte a percentagem de participantes em cada um dos graus identificados. A maior percentagem refere-se aos indivíduos com o 1º ciclo completo, logo seguido do 1º ciclo incompleto.

Gráfico 1: Escolaridade dos participantes nos Fóruns do Envelhecimento (%)



Em suma, verificou-se nos fóruns a prevalência do género feminino, os participantes com idades acima dos 65 anos e baixa escolaridade (1º ciclo completo).

Os Fóruns Participativos sobre Envelhecimento Positivo: resultados das sessões

Nesta parte do relatório serão apresentados os principais resultados dos Fóruns sobre Envelhecimento positivo. A informação foi organizada tendo em conta as principais perguntas do guião aplicado pois considerou-se que desta forma seria mais clara a exposição das ideias partilhadas por todos os participantes. O texto contém também um conjunto de extratos das opiniões dos participantes⁶ que procuram ilustrar algumas das temáticas abordadas em cada uma das questões. O objetivo pretendido prende-se, não só, com a apresentação da informação, mas também, com uma ilustração dos temas trabalhados na “voz” dos próprios participantes.

A. O que é um envelhecimento positivo?

«Envelhecer bem é envelhecer num contexto intergeracional em que todas as gerações se respeitam e interagem»

A pergunta *o que é para si envelhecer bem*, com qualidade e de forma positiva exigia dos participantes um olhar para a sua situação enquanto pessoas que estão a envelhecer. As respostas em todos os fóruns são muito semelhantes, ou seja, independentemente do local (urbano ou rural) e da própria escolaridade dos participantes podemos dizer que para os participantes um envelhecimento positivo implica necessariamente uma atenção a 4 grandes prioridades:

- a) Rendimento adequado
- b) Acesso a serviços adequados às necessidades das pessoas idosas e de qualidade
- c) Estar ocupado
- d) Permanecer em casa (*Ageing in Place*)

As questões do rendimento surgem associadas a diferentes condições, por um lado, ao rendimento que se deveria auferir e, por outro lado, a benefícios que se deveria ter como forma de equilibrar o rendimento disponível. Na primeira condição, o rendimento deveria ser suficiente para fazer face, por exemplo, a despesas inesperadas. É de salientar a referência ao acesso a reformas adequadas ou mesmo a possibilidade de conseguir reformas antecipadas. De realçar que os Fóruns realizaram-se num período em que o novo Governo, em funções desde 2015, tinha na agenda política a questão das reformas antecipadas.

⁶ Todos os extratos estão destacados a cinzento de modo a serem facilmente identificados ao longo do relatório.

Os cortes nas reformas e as penalizações das reformas antecipadas que ocorreram no período anterior, de austeridade económica, ainda eram um assunto sensível para esta população⁷.

Do ponto de vista dos benefícios é salientada a possibilidade de se ter benefícios fiscais (redução de impostos) mas também o acesso a mais apoios sociais. Embora o Complemento Solidário para Idosos não tenha sido claramente mencionado parece estar subjacente a esta proposta tendo em conta que esta é a medida que se dirige à população com mais de 66 anos e com baixos rendimentos.

«Ter mais apoios sociais para compensar as reformas mais baixas para poder fazer face a despesas mais elevadas tais como as despesas com a habitação»

A segunda prioridade, ou seja, o acesso a serviços adequados às necessidades das pessoas



Fórum Mirandela (Bragança)

idosas e de qualidade é talvez a que mais é referenciada, não só nesta questão, mas em todas as outras, como se verá nas secções seguintes. Subjacente a esta prioridade está uma preocupação central com o bem-estar físico, mental e social da pessoa. Para se conseguir alcançar o bem-estar, o acesso aos serviços é central, surgindo com grande destaque os serviços de saúde, mas também habitacionais e serviços de apoio às pessoas idosas. A adequação e a qualidade dos serviços vêm “qualificar” a acessibilidade, pois pretende-se aceder não só aos serviços mas que estes sejam variados, que a informação circule e que exista um acompanhamento mais personalizado durante os serviços prestados.

⁷ A 6 de Outubro de 2017 é publicado em Diário da República o Decreto-Lei nº 126-B/2017 que vem apresentar algumas alterações aos decretos anteriormente elaborados, permitindo agora garantir a “implementação de medidas que possibilitem aos beneficiários do regime geral de segurança social e dos regime de proteção social convergente com carreiras contributivas iguais ou superiores a 48 anos, ou que iniciaram a sua atividade profissional com 14 anos ou idade inferior, e que tenham aos 60 ou mais anos, pelo menos 46 anos de carreira contributiva, o acesso antecipado à pensão de velhice sem qualquer penalização no valor das suas pensões”. E, “numa segunda fase com a conclusão do processo de reavaliação do regime de flexibilização em sede de concertação social, será alterado o regime de reformas antecipadas por flexibilização dos beneficiários com 60 anos e carreiras contributivas iguais ou superiores a 40 anos”. Mais informações em: http://www.seg-social.pt/documents/10152/15209855/DL_126_B_2017/a1a45b09-f69e-4075-a3d3-2784c8193238

«A questão da participação é muito importante. O sermos ouvidos»

De acordo com os participantes nos Fóruns, as questões da acessibilidade aos serviços que visam responder às necessidades das pessoas mais velhas devem ser articuladas com o comprometimento de cada indivíduo com o seu próprio processo de envelhecimento.

A sociedade tem de criar condições para que as pessoas vejam as suas necessidades satisfeitas, providenciando serviços de qualidade capazes de responder a essas necessidades mas os indivíduos têm também de procurar cuidar-se.

Esse trabalho individual de autocuidado está muito presente nas questões da promoção do bem-estar social de cada indivíduo, ou seja, é importante criar relação com os outros, com a comunidade e com a família, criar redes sociais, para combater e contrariar a solidão e o isolamento. A este nível sobressai também a importância da participação da pessoa na sociedade, vista como uma ação individual, mas também coletiva pois há que criar espaços para se poder falar e ser ouvido.

Na criação de relação surgem duas componentes que, ao longo de todas as questões, estiveram muito presentes, mas que daremos conta agora de forma sumária: a relação com a família e com os jovens. A família surge como um grupo central para se envelhecer com qualidade pois é ponto assente que se deve envelhecer na comunidade mas sobretudo no contexto da família, ou com estreita relação com esta. É referida também que esta relação com a família não pode ser uma relação de dependência, ou seja, estar no contexto familiar, *mas sem dar trabalho*, reconhecendo deste modo que o envelhecimento acarreta dificuldades, e até dependência, eventualmente, mas que se isso acontecer, outras respostas devem ser procuradas.

«Envelhecer bem é envelhecer num contexto intergeracional em que todas as gerações se respeitam e interagem»

O outro grupo é o dos jovens. A promoção da solidariedade intergeracional, como iremos ver, é central para um envelhecimento positivo e a convivência de diferentes idades é fundamental como forma de desmontar estereótipos e promover maior coesão social.

Uma terceira condição essencial ao envelhecimento positivo é a ocupação do indivíduo, a mobilização para ação, o não estar parado.

«Envelhecimento positivo é poder permanecer ativo e é estar ocupado a fazer o que lhe apetece».

Na sociedade atual, o estar ativo tem um peso bastante significativo para a pessoa, pois define um papel específico da mesma na sociedade. Habitualmente a referência à “atividade” prende-se com a noção de inserção no mercado formal de trabalho, de estar “ativa” na sociedade, de desempenhar uma função, contribuir para a economia do país e receber uma remuneração que lhe confere “um sustento”. Com a entrada na reforma este “papel” deixa de existir. A reforma traz, por vezes, um corte radical na vida das pessoas, pois deixam de ter determinadas rotinas e criam outras. Entra-se num campo até aí desconhecido, embora cheio de possibilidades. Esta perceção esteve muito presente no discurso dos participantes nos Fóruns, ou seja, há a noção clara de que a estratégia a adotar é estar ocupado, fazer algo e, a

partir do momento em que não há necessidade de “obedecer a nenhum tipo de padrão”, existe a liberdade de se escolher o que se quer fazer. Existem constrangimentos como veremos mais à frente, mas há que reconhecer que estruturas como as Universidades/Academias Sénior, e mesmo os Programas de Atividade Física promovidos pelas Autarquias vieram dar um impulso a este grupo populacional, contribuindo também para uma mudança de mentalidades relativamente ao modo como se encara o envelhecimento.

Por fim, há um “apelo” para a importância de se mudar o paradigma atual na forma como se envelhece e se encara o envelhecimento. Um dos participantes refere “o envelhecimento com qualidade implica uma mudança de paradigma. Implica envelhecer em casa, no contexto familiar. O apoio que o Estado dá às instituições deve ser dado à família para cuidar dos seus idosos”.

«As pessoas não nasceram para serem institucionalizadas. É contranatura».

A ideia de envelhecer em casa está presente em todos os Fóruns realizados. O facto dos participantes serem pessoas não institucionalizadas pode ser um dos fatores que explica esta perceção, mas não é o único e talvez não seja o mais relevante. Na verdade, apesar do discurso ser maioritariamente a favor de um envelhecimento em casa, na comunidade, há uma consciência clara relativamente ao trabalho das organizações dirigidas a idosos, mas também elas precisam de mudar de paradigma. Este é um assunto que será melhor abordado na secção dos serviços.

Mensagem chave: um envelhecimento positivo exige uma mudança de paradigma que implique a permanência da pessoa na sua casa e em contexto familiar, à medida que vai envelhecendo. Este envelhecimento deve ser sustentado num trabalho individual de autocuidado, mas também, e sobretudo, na criação de melhores condições sociais e económicas para as pessoas.

B. Como podem as pessoas mais velhas promover o seu envelhecimento positivo? E como podem contribuir para o envelhecimento positivo de todos?

«Continuar a fazer as pequenas tarefas do dia-a-dia que ainda consigo, para não perder a autonomia e manter-me são»

A pergunta desta seção pretendia obter da parte dos participantes uma perspetiva sobre a ação que cada um desenvolve ou pode desenvolver de forma a contribuir para o seu envelhecimento positivo, mas também para o dos outros.

Os participantes apontaram para 3 estratégias que se articulam mutuamente:

- a) Promover a saúde
- b) Aprender
- c) Estar ocupado e Participar

Manterem-se saudáveis é central para a maioria dos participantes, por isso mesmo sublinham a importância do autocuidado que passa por adotar uma alimentação saudável e diversificada, fazer exercício e ocupar-se com as atividades da vida diária.

A saúde está subjacente a todas as estratégias adotadas pois o objetivo é conseguir garantir que a autonomia e a independência que ainda possuem se mantenham pelo maior número de anos possível. O significado que atribuem à saúde, como se viu anteriormente, é global, ou seja, refere-se à saúde física, mas também mental e mesmo social. A capacidade de manter o contacto com os outros, de partilhar momentos de convívio e lazer, o poderem ser um apoio à



Fórum Figueira da Foz (Coimbra)

família são mencionados, na maior parte das vezes, como uma forma de garantir um bem-estar social e relacional.

No autocuidado sobressai, em larga medida, o desporto e a participação em diferentes atividades de grupo, como os passeios, o que revela uma vez mais a importância das iniciativas locais dirigidas a este grupo da população, muitas delas promovidas pelas autarquias. Um aspeto interessante passa pelo entendimento da participação nestas ações como forma de contrariar o sedentarismo, que é um obstáculo a todos os que se pretendem manter saudáveis. Esta referência ao sedentarismo é sempre referenciada aos outros pois parece ser opinião geral que os que participaram nos fóruns não são indivíduos que vivam esta situação. Referem ainda que os mais sedentários devem fazer algo para mudar.

É importante enquadrar nesta dimensão da promoção da saúde, a referência ao acesso a serviços de saúde com qualidade e especializados. Mas, ao contrário da questão anterior em que se procurava ter uma perceção global sobre o que é envelhecer bem, nesta pergunta sobressaem muito mais as referências ao desporto e à realização de atividades variadas do que propriamente o acesso aos serviços de saúde. Há do ponto de vista dos participantes uma visão crítica relativamente a áreas da sociedade que, embora reconheçam como fundamentais, ainda não respondem às necessidades sentidas. Neste campo surge também a referência à importância do acesso a respostas sociais, mas uma vez mais é referida a necessidade de serem respostas mais humanizadas e com equipas pluridisciplinares. Sendo que esta é uma pergunta sobre o que fazem para promover o seu envelhecimento ativo, foi inevitável que as pessoas não deixassem de mencionar sectores que dão respostas específicas, mas que precisam de ser diferentes ou, pelo menos, melhoradas, como os Lares.



Fórum Tábua (Coimbra)

Uma segunda estratégia passa pela aprendizagem. Na verdade as Universidades/Academias Sénior estão muito presentes nestes Fóruns, pois muitos dos participantes referiram nas fichas de caracterização estarem a frequentá-las, o que revela, tal como já se referiu, o impacto

destas estruturas, não só na promoção e partilha do conhecimento, mas sobretudo na promoção de um envelhecimento positivo.

«Capacitar as pessoas “nunca é tarde para aprender”»

Associada à ideia de aprendizagem e à anterior (promoção da saúde) está a importância de se manterem ocupados e participarem na vida social. Participar em atividades de desporto e frequentar a Universidade Sénior é uma forma de não estarem parados. No entanto, destacamos a ocupação como uma estratégia independente pela referência ao Voluntariado. A participação em ações de voluntariado prevalece em termos de ações de ocupação e é entendida como uma forma de garantir um bem-estar e autorrealização pessoal, mas também de missão social. Sobressai a ideia de que, embora já não se esteja “ativo” no “mercado de trabalho”, se está ativo de outra forma e de que com isso se está a contribuir também para o país e para os outros.

«Sentir satisfação em conseguir ajudar os outros»



Fórum Nisa (Portalegre)

O Inquérito ao trabalho voluntário realizado em 2012 estimou que “11,5% da população residente com 15 ou mais anos tenha participado em, pelo menos, uma atividade formal e/ou informal de trabalho voluntário”⁸. Destes, 11,6% têm idades entre 15 e 24 anos, 13,1% estão no escalão entre os 25 e os 44 anos, 12,7% no escalão entre os 45 e 64

anos e 7,3% dizem respeito às pessoas com 65 e mais anos. Embora a percentagem não seja muito elevada, é notória a importância que os participantes nos fóruns atribuíram às práticas de voluntariado, o que não deixa de ser um aspeto relevante em termos de promoção de um envelhecimento positivo.

Em todas estas estratégias está subjacente a participação social, no entanto, é importante destacar a sua dimensão individual pois o ato de participar é assumido não só como uma forma de se manter ativo e de socializar (com os mais novos e com a família), mas também de ser ouvido na sociedade.

⁸ INE, *Inquérito ao trabalho voluntário 2012*, Destaque do INE de 18 de Abril de 2013.

A participação está na raiz do conceito de envelhecimento ativo. A participação plena é muito mais do que auscultação e do que partilha de informação. É fazer parte de algo, especialmente fazer parte do próprio processo de decisão. Segundo Jordi Estivill podemos dizer que participar é «a ação e o seu efeito. Quando se participa faz-se avançar a participação. É tomarmos a decisão de fazermos parte de algo. O que implica que outros tomem também essa decisão. Tem uma dupla dimensão: é ao mesmo tempo individual e colectiva. Só podemos falar de participação quando se partilha, se divide, se distribui entre vários, quando se persegue algo em comum, sejam bens materiais, uma ideia ou um projeto»⁹.

Este olhar sobre a participação permite-nos fazer a ponte para a segunda questão deste painel que pretendia perceber como é que as pessoas podem contribuir para o envelhecimento positivo dos outros. A participação surge como a possibilidade de se fazerem ouvir e ter uma voz ativa na sociedade.

«Ter uma voz mais ativa junto do Poder Local»

As respostas a esta pergunta, como se irá ver, acabaram por ser mensagens dirigidas à sociedade, instituições e entidades de decisão, e não propriamente ações que as próprias pessoas podem realizar, ou que estão ao seu alcance realizar, para promover o envelhecimento positivo de todos. A presente publicação tem uma secção dedicada a propostas e por isso algumas das mensagens obtidas com esta pergunta serão incorporadas nessa secção. De qualquer das formas é importante destacar algumas ideias que passam, num primeiro plano, por uma mudança de atitude da própria pessoa face ao seu envelhecimento. É realçada a importância da pessoa “aceitar o envelhecimento”, mas encarando-o de modo positivo. Esta mudança de atitudes irá ter um impacto também na forma como o envelhecimento é encarado pela restante sociedade. Num segundo plano, é referida a importância de incentivar as próprias pessoas idosas para a participação. A prática de voluntariado, o envolvimento em atividades em prol do desenvolvimento da comunidade e o



Fórum Vale Silves (Faro)

apoio aos que precisam de ajuda surgem como formas de contrariar a solidão, mas também de mudar mentalidades mostrando que é possível participar de diferentes formas e se manter ativo.

Por fim é de referir que nas várias mensagens que são dirigidas à sociedade, instituições e entidades políticas, há o entendimento de que a pessoa idosa tem de estar no centro, ou seja, tem de ser ouvida, tem de participar

de modo a que haja um claro conhecimento das necessidades desta população e de modo a

⁹ Jordi Estivill; Sérgio Aires, *Pequenas experiências. Grandes esperanças!*, Porto, EAPN Portugal, 2006, p.14

que possam assumir também um papel no desenvolvimento das ações da sociedade que lhes são dirigidas.

Mensagem chave: o envelhecimento é um processo que exige um contínuo olhar sobre o bem-estar do indivíduo, em termos pessoais, mas também em termos coletivos. Pode-se em termos individuais ir preparando a vida, o corpo e mente para o avançar da idade. Mas é fundamental que a própria sociedade crie condições para promover essa qualidade de vida e que ajude os indivíduos nesse sentido.

C. Que valores e atitudes devemos nós, enquanto sociedade, promover relativamente às pessoas mais velhas para contribuir para o envelhecimento de qualidade? E o que se pode fazer para que esses valores e atitudes sejam adotados por todos?

«A educação mudou, mas precisa de continuar a evoluir para que o envelhecimento possa ser aceite por todos como um processo natural»

Com esta questão pretendia-se perceber, por um lado, aquilo que as pessoas consideram que é importante existir e defender na sociedade relativamente aos mais velhos, ou seja, os valores que devem prevalecer e, por outro lado, os comportamentos e atitudes que devem existir e que devem refletir os valores defendidos ou contribuir para o desenvolvimento destes, tendo em vista a promoção de um envelhecimento com qualidade.

Esta pergunta revelou-se também sensível pois estiveram sempre muito presentes os estereótipos que ainda existem relativamente às pessoas idosas e alguns dos problemas mais prementes que atingem esta população.

«As pessoas não querem aturar os velhos. Preferem qualquer outro serviço do que cuidar dos velhos»

Do ponto de vista dos valores sobressaem: o respeito e aceitação; a solidariedade; a igualdade; a dignidade; a independência e a liberdade.

Do ponto de vista do respeito e aceitação, sobressai um apelo para um maior respeito pelos mais velhos e aceitação das suas limitações que advêm muitas vezes do avançar da idade. A ajuda



Fórum Guarda

aos mais idosos, a atenção e mais amor são elencados como centrais dentro da família, mas também em toda a sociedade, havendo um apelo claro para a necessidade de se *promover o respeito pelos mais velhos, valorizando os seus saberes, experiência e sensibilidade.*

A solidariedade, a par com o respeito, é talvez dos valores mais referenciados, enquadrando todo o trabalho de ajuda e apoio que deve ser dado às pessoas mais velhas. Mas é igualmente um marco para a necessidade de se desenvolver uma maior solidariedade intergeracional, aproximando diferentes idades, sobretudo os mais novos e os mais velhos.

Na igualdade destaca-se a importância da valorização da pessoa idosa independentemente da idade que tem e da situação social e económica em que se encontra. Este valor está também muito associado à dignidade uma vez que, nas respostas a esta questão, a problemática da pobreza e da vulnerabilidade a que estão sujeitos muitas pessoas idosas está muito mais presente do que nas questões anteriores. Mas é um valor que também é associado à forma como a pessoa idosa é tratada não só na sociedade mas sobretudo nos serviços que lhe são dirigidos.

Por fim, a independência e a liberdade como formas de garantir a participação das pessoas e a possibilidade de reconhecer as suas capacidades, rentabilizá-las e garantir a liberdade e o poder de escolha aos mais diversos níveis da sociedade.

É difícil dissociar os valores das atitudes e verifica-se na compilação das respostas dos 32 fóruns que há uma necessidade premente de solicitar mudanças em diferentes setores da sociedade.

«Por um lado, vive-se uma cultura do individualismo, da independência, do bem-estar individual e o idoso é visto como um empecilho a esse estilo de vida (...). Por outro lado, cuidar de um idoso a tempo inteiro é desgastante e cansativo, o que se torna imprescindível haver serviços que permitam cuidar do idoso para descanso dos familiares cuidadores (...).»

Neste sentido, enquanto sociedade que deve cuidar dos seus idosos, as atitudes centram-se em áreas como: promover a entretajuda; partilhar experiências; educar; eliminar preconceitos; capacitar os jovens; combater a pobreza; promover mais e melhores serviços, formar e capacitar os profissionais; ativar a participação das pessoas idosas.

É importante mencionar que nas várias respostas existe uma concordância relativamente ao facto do idoso e do envelhecimento serem percecionados de forma muito negativa pela sociedade, o que é visível, por exemplo,



Fórum Monforte (Portalegre)

nas situações de maus-tratos que ocorrem na família. É também visível na sociedade mais global e nas instituições. A este nível a referência de que *as pessoas não querem aturar os mais velhos* é marcante, principalmente num país como Portugal que é dos mais envelhecidos da Europa. Mas esta situação é também encarada de um ponto de vista mais lato quando se

refere que se vive a cultura do individualismo, da independência, do bem-estar individual, que tem impactos significativos nos mais velhos, mas que também tem impactos em todas as outras gerações.

Identificados os valores e as atitudes que se podem pôr em prática foi perguntado o que será possível fazer para que, quer os novos valores, quer as novas atitudes, sejam adotados por todos, ou seja, por um conjunto de pessoas diversificadas, com diferentes papéis e até diferentes responsabilidades relativamente ao envelhecimento e à situação das pessoas idosas.

«Mudança de paradigma dos serviços prestados no cuidar: ir para além da satisfação das necessidades básicas»

As respostas à questão dos valores e atitudes que devem ser promovidos no sentido de assegurar um envelhecimento positivo para todos deixam transparecer recomendações dos participantes a grupos específicos da população, nomeadamente, os decisores políticos, os profissionais, as famílias, os jovens e as próprias pessoas idosas. A lista de propostas é vasta, mas pode ser agregada do seguinte modo:

| Grupos-alvo | O que se pode fazer? |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Decisores políticos | <ul style="list-style-type: none"> • Combater a Pobreza e a exclusão social • Disponibilizar mais verbas públicas dirigidas às pessoas idosas e às famílias que cuidam • Promover um maior e melhor acompanhamento e fiscalização das respostas existentes • Incentivar o Poder Local a promover mais respostas e novas atividades • Combater a desertificação e esbater as diferenças entre o rural e o urbano • Promover as Cidades Amigas das Pessoas Idosas • Promover o <i>Ageing in Place</i> criando melhores condições habitacionais e alargando a capacidade do Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) • Promover ações de sensibilização pública para a <i>importância da garantia de um envelhecimento positivo para todos.</i> |
| Profissionais | <ul style="list-style-type: none"> • Capacitar e formar profissionais de diferentes áreas e diferentes categorias em áreas específicas do respeito pelo idoso, cuidado com a linguagem, educação para os afetos. • Criar espaços para uma efetiva participação das pessoas idosas • Promover ações intergeracionais • Promover o trabalho em rede • Mudar a cultura organizacional tendo em vista uma maior aproximação às pessoas idosas <i>para além da satisfação das necessidades básicas e fomentando a sua autonomia e autocuidado</i> |

| | |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Famílias</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilizar para o não abandono das pessoas idosas • Fornecer formação e apoios suplementares aos familiares que cuidam • <i>Promover a família como espaço importante de transmissão de valores</i> |
| <p>Jovens</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Promover ações de solidariedade intergeracional • Educar para a importância das pessoas idosas (escola e família) /combater o <i>idadismo</i> |
| <p>Pessoas Idosas</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Incentivar o voluntariado • Partilhar informação, saberes e experiências • Fomentar a aprendizagem ao longo da vida • Desenvolver atitudes pró-ativas • Fomentar a organização das pessoas idosas enquanto grupo de pressão • Participar na vida social |

Mensagem chave: um envelhecimento de qualidade exige uma mudança de mentalidades face à pessoa idosa e ao papel que esta já assume ou pode vir a assumir na sociedade, na comunidade e na própria família. A promoção de uma atitude positiva face ao envelhecimento exige um combate aos estereótipos da idade e a promoção de uma sociedade intergeracional em que todas as “idades” convivam de forma harmoniosa.

D. Que serviços e apoios existem e quais os que ainda fazem falta para promover um envelhecimento com qualidade?

«Não precisamos de uma solidão acompanhada. Precisamos de projetos, atividades que nos ponham em ação, mais dinâmicas, quer nos lares, quer na comunidade»

Pretendia-se obter a perceção das pessoas acerca dos serviços e apoios atualmente existentes ao nível local e nacional, assim como os que mais se destacam pela sua relevância. As respostas são muito semelhantes nos diversos distritos, identificando as valências mais tradicionais de apoio à população idosa. Destacam-se os serviços ligados à saúde, como os centros de saúde e o SAD, talvez pelo facto de ser uma resposta que não implica institucionalização. Do ponto de vista local é importante destacar as referências feitas às *entidades locais que dinamizam atividades para os mais idosos*. Muitas são as alusões feitas aos convívios, passeios, atividades de ginástica e lazer. Mas também são mencionados os serviços disponibilizados pelo município, destacando-se o Balcão único móvel¹⁰ e/ou o Cartão social municipal ou Cartão Sénior¹¹.



Fórum Lousã (Coimbra)

É de destacar também a referência às forças policiais (nomeadamente GNR) e mesmo ao serviço de teleassistência que, apesar de terem sido menos referenciados, não deixam de ser respostas de grande relevância para esta população, especialmente a que vive mais isolada.

A resposta à questão dos serviços que ainda fazem falta para promover um envelhecimento de qualidade foi a mais extensa de todas, reunindo um conjunto alargado de ideias e sugestões. Tal como nas respostas à pergunta anterior, verificou-se a tendência para identificar os serviços já existentes, mas adicionando também alguma observação tendo em vista a melhoria dos mesmos, como por exemplo, o de considerar que o SAD deveria ser de “maior

¹⁰ Resposta identificada pelos participantes do fórum do Sabugal (Distrito da Guarda) trata-se de uma unidade móvel que se desloca a diferentes locais do concelho disponibilizando diferentes serviços e evitando assim a deslocação das pessoas à sede do concelho.

¹¹ Identificado por alguns fóruns (Vila Verde/D. de Braga; Redondo/D. de Évora; Sabugal; São Pedro do Sul/D. de Viseu). É um cartão que dá alguns benefícios às pessoas idosas mais desfavorecidas, garantindo também o acesso, na maior parte das vezes gratuito, a diferentes atividades promovidas pelas Autarquias.

proximidade”, ou que os lares deveriam “corresponder às necessidades dos utentes” ou ainda desenvolver ações que contrariem a monotonia.

«O SNS é deficitário e carece de mais qualidade de serviços e de atendimento»

Foi também pedido que as pessoas identificassem os serviços em falta ao nível local e nacional mas, como alguns grupos não seguiram esta recomendação, as respostas de todos os Fóruns foram agregadas por grandes áreas de investimento. Esta informação está compilada nos quadros seguintes.

| Equipamentos |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ao nível social |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Unidades de Cuidados Continuados ○ Respostas sociais como SAD; SAD noturno; Centro de Noite/Residências noturnas; Centro Comunitário; Lares ○ Residências temporárias ○ Respostas sociais atípicas: Centro de Convívio Intergeracional; SAD não institucional¹² ○ Teleassistência; Telealarme ○ Serviços de maior proximidade ao indivíduo (Cabeleireiro; pedicura; etc) ○ Segurança Social |
| Ao nível da saúde |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Centros de Saúde ○ Mais profissionais de saúde (de família, de especialidade e enfermagem) ○ Serviços de aconselhamento e rastreio ○ Apoio psicológico e emocional ○ Apoio nutricional ○ Aposta na medicina alternativa (integração no SNS) |
| Ao nível da aprendizagem ao longo da vida |
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Centros de apoio ao estudo e formação em TIC |

¹² Consideramos esta resposta como atípica uma vez que os participantes realçaram, não a necessidade deste serviço existir fora de uma instituição, mas sim a de ser mais flexível no tipo de serviços prestados, tendo em conta as necessidades dos utentes.

- Academias Sénior

Este primeiro quadro reúne aquelas que, na verdade, foram as respostas mais frequentes em todos os fóruns, mas as respostas dividem-se entre as que são verdadeiramente sentidas como insuficientes ou estando em falta como, por exemplo, centros de saúde (ex: Coimbra; Beja), respostas sociais atípicas (Beja), delegação da Segurança Social (Évora); serviços de apoio psicológico, etc; e aquelas que precisam de ser melhoradas, ou seja que precisam de ser mais eficazes e terem mais qualidade. Neste sentido, no quadro seguinte são identificadas as características desejáveis de alguns dos serviços disponíveis.

| Equipamentos | O que está em falta |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lares | <ul style="list-style-type: none"> ○ Abertos à comunidade ○ Mais flexíveis ○ Que incentivem a aprendizagem ○ Com mais atividades culturais e de animação ○ Que promovam a participação das pessoas e a sua capacidade de decisão ○ Com mensalidades mais reduzidas/acessíveis aos mais vulneráveis ○ Com maior humanização dos serviços ○ Com tratamento individualizado e especializado ○ Com profissionais mais qualificados ○ Adaptados a pessoas com mobilidade reduzida |
| SAD | <ul style="list-style-type: none"> ○ De maior proximidade ○ Individualizado e Integrado ○ Com equipas multidisciplinares ○ Com promoção de afetos ○ Alargado ao fim-se-semana |
| Centros de Saúde | <ul style="list-style-type: none"> ○ Com maior qualidade ○ Mais céleres ○ Mais baratos (eliminar taxas moderadoras para as pessoas idosas) ○ Fornecendo medicação gratuita ○ Com mais e melhores serviços de aconselhamento e rastreio ○ Com maior humanização dos serviços |

Duas referências recorrentes prendem-se, por um lado, com a maior acessibilidade por parte das pessoas mais vulneráveis, do ponto de vista económico, às respostas sociais, como os Lares; e, por outro lado, com a necessidade de se realizar uma maior e melhor avaliação e fiscalização destas respostas sociais.



Fórum Aljustrel (Beja)

As Organizações constituem, na opinião dos participantes, uma segunda área de investimento. No quadro anterior já estão elencados um conjunto de necessidades que implicam mudanças nas Organizações, mas a decisão de destacar estas estruturas como área de investimento prende-se não só com a percepção clara de

que as entidades existentes precisam de mudar nos serviços que prestam e na forma como estão estruturadas e como devem envolver as pessoas idosas; mas também na importância que devem atribuir ao trabalho em rede; na adoção de uma estratégia de intervenção integrada e na valorização das pessoas (destaque feito à avaliação da satisfação dos clientes).

A terceira área de investimento deve ser, de acordo com os participantes nos Fóruns, a área dos profissionais. Evidenciou-se no quadro anterior as propostas relativas à constituição de equipas multidisciplinares. No entanto, há também referências específicas à necessidade dos técnicos, auxiliares e mesmo dirigentes terem mais formação. São feitas referências à humanização dos serviços, como se viu, mas também à formação para os afetos (relações afetivas e emocionais) dos profissionais e colaboradores que trabalham diretamente com as pessoas idosas. No campo da formação são feitas referências à importância da formação especializada e apoio aos cuidadores informais.

«Quero envelhecer e ver só sorrisos»

Uma quarta área de investimento é a que diz respeito à sensibilização e participação das pessoas idosas. Podemos dizer que esta é uma dimensão transversal às anteriores, pois é quase sempre referido que é preciso ouvir as pessoas e envolvê-las. E também sensibilizar a sociedade para a importância das pessoas idosas. Esta sensibilização passa pelo combate aos estereótipos da idade e pela promoção de uma imagem positiva das pessoas idosas. A promoção da solidariedade e da solidariedade intergeracional surgem como relevantes no combate aos estereótipos, mas também como forma de promover uma *cultura do cuidar dos mais velhos*. Ao nível da participação é referida a importância do voluntariado e do voluntariado de proximidade a envolver em ações de apoio a esta população.

Uma quinta área de investimento é a área política. Apresentamos aqui alguns dos apoios que os participantes nos Fóruns consideraram fazer falta e que podem ser promovidos pelo poder central e pelo poder local.

| Poder Central | Poder Local |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ○ Maior apoio financeiro (prestações sociais; apoio na medicação) ○ Melhores reformas ○ Combate à Pobreza ○ Maior igualdade salarial e económica (redução das desigualdades) ○ Comissão de Proteção das Pessoas Idosas ○ Reconhecimento da importância da Aprendizagem ao Longo da Vida (ALV) ○ Política de acessibilidade (edifícios estatais e privados) ○ Promoção do Ageing in Place ○ Políticas nacionais de promoção do envelhecimento ativo ○ Promoção de uma política habitacional ○ Política de apoio à família / Política de conciliação entre a vida familiar e a vida profissional ○ Apoio aos cuidadores informais | <ul style="list-style-type: none"> ○ Divulgação de informação ○ Acessibilidades e transportes (política de mobilidade urbana) ○ Promoção das Cidades Amigas das Pessoas Idosas ○ Incentivo ao Turismo Sénior ○ Mais atividades de convívio, culturais e de lazer ○ Criação de espaços que incentivem atividades intergeracionais ○ Descentralização de respostas para as freguesias (ex. Academia Sénior) ○ Mais e melhores serviços comunitários (Cartão Sénior – criação ou alargamento) ○ Promoção do Ageing in Place |

Algumas das propostas aqui identificadas já tinham surgido nas primeiras perguntas relativas ao que é o envelhecimento positivo e como se pode promovê-lo. O *Ageing in place* foi considerado nos dois campos (poder central e poder local) pois tem implicações aos dois níveis de decisão. Mas não é a única proposta que pode ser concretizada pelo poder central e local. Um segundo exemplo deste tipo de propostas diz respeito aos transportes que foram muito referenciados, quer pelas localidades do interior, quer por outras mais centrais, como Coimbra, com especial atenção às pessoas com mobilidade reduzida.

A referência à ALV está no campo do poder central pois é claramente referido que, para além de se promoverem atividades deste teor, a ALV deve ser reconhecida como importante do ponto de vista político, o que poderia e deveria ter implicações no mercado de trabalho.

Os cuidadores informais foram considerados também no campo do Poder central visto que se aguarda a criação do Estatuto do Cuidador.

De qualquer das formas esta pergunta do guião acaba por agregar muitas das sugestões que



Fórum Guarda

vão surgindo em todas as outras questões colocadas. Podemos dizer que a sua apresentação desta forma tem apenas por objetivo facilitar a análise e compreensão das recomendações que surgem no fim desta publicação, pois todas estas

propostas relacionam-se e, pode-se mesmo dizer, que o poder central e o poder local são entidades chave na promoção de muitas destas mudanças.

Mensagem chave: Verifica-se uma necessidade manifesta de promover mais e melhores políticas públicas tendo em vista o envelhecimento das pessoas em casa. Há um claro entendimento de que esta estratégia tem necessariamente de passar por políticas diferentes em áreas-chave como a habitação, saúde, proteção social e qualificação de profissionais pois só assim será possível permanecer por mais tempo em casa e na comunidade em que as pessoas se inserem.

As respostas sociais existentes de apoio à pessoa idosa são reconhecidas como importantes mas carecem de uma mudança estrutural que passa por uma maior humanização, qualificação dos serviços e dos profissionais, multidisciplinaridade em termos de intervenção e abertura de espaço à participação das pessoas idosas que são os utilizadores diretos dos serviços.

Mensagens-chave finais

O presente documento pretende reunir as principais conclusões dos Fóruns participativos sobre Envelhecimento Positivo. Foi possível, num período relativamente curto, auscultar a opinião de mais 800 cidadãos com 55 e mais anos sobre a importância do envelhecimento positivo e o que é preciso ainda fazer para promover um envelhecimento de qualidade. Ao longo da publicação é possível identificar um conjunto vasto de reflexões, ideias, sugestões que podem e devem “regressar” aos locais¹³ onde foram realizados os Fóruns de modo a que, de forma mais precisa, possam ser trabalhadas e colocadas em ação. Nesta última parte procuramos resumir aquelas que são as mensagens-chave que resultaram de todo este trabalho e que podem servir de mote para outros momentos de discussão, para novos projetos e atividades onde cidadãos, famílias, organizações públicas e privadas, profissionais de diferentes áreas, podem trabalhar de forma complementar e participada.

- A **participação** é central na promoção de um envelhecimento positivo e saudável. É possível perceber pela adesão aos fóruns, mas também pelas várias referências que são feitas em diferentes momentos, que as pessoas sentem necessidade de serem ouvidas, de poder refletir sobre o que as preocupa e apresentar propostas de ação para melhorar a sua vida e a dos seus pares. **Criar espaços para a participação** dos cidadãos é importante, mas qualquer ação que vise a participação das pessoas precisa de ser bem planeada, pois ninguém deseja participar se não souber porque o está a fazer. Informar é o primeiro passo de qualquer processo participativo e o âmbito local é propício a essa prática.

Devolver os resultados dos processos participativos é igualmente fundamental, pois só deste modo se consegue iniciar outros processos e preparar a ação.

Formar os profissionais responsáveis por processos participativos é também fundamental para tudo decorrer da melhor forma, desde o momento em que se define a metodologia, o envolvimento das pessoas, o momento de operacionalização do trabalho até à preparação/devolução dos resultados.

- As **respostas sociais** existentes, nomeadamente, as ligadas à saúde, são conhecidas e reconhecidas pelas pessoas, mas a forma como estão estruturadas parece não servir aqueles que consideram a possibilidade de um dia integrarem uma instituição. Há um entendimento generalizado, independentemente, da região do país, da importância de se operar uma mudança cultural nas organizações de modo a que estas possam efetivamente contribuir para um envelhecimento positivo. Desde logo, a **abertura à comunidade**, criando redes e outras atividades que possam “retirar” as pessoas do contexto institucional; em segundo lugar, a **flexibilidade**, nomeadamente, de horários, de regras e algumas dinâmicas diárias, que é igualmente um ponto crucial pois permite uma maior liberdade à pessoa que integra a instituição; em terceiro lugar, a **formação dos profissionais**, mas também dos dirigentes que é fulcral para se conseguirem mudanças

¹³ Alguns dos objetivos do projeto que está na base dos Fóruns prendia-se com a necessidade de delinear um conjunto de propostas de intervenção que possam ser colocadas em prática do ponto de vista político e garantir a promoção de uma atitude positiva relativamente ao envelhecimento e às pessoas idosas. Neste sentido, foi considerado que seria fundamental não só elaborar um segundo documento com propostas orientadas para as entidades de decisão, mas também que durante o ano de 2018 fossem realizados encontros locais, com os mesmos participantes e outros que se considerem relevantes, para devolver as conclusões dos fóruns e pensar estratégias de ação mais localizadas.

efetivas e sobretudo uma **maior humanização** dos serviços prestados; por fim, a promoção da **participação dos utilizadores** que é vista como fundamental, não só porque permite auscultar as suas necessidades, mas também para envolver os interessados na planificação dos próprios serviços.

- **Envelhecer em casa** (*Ageing in Place*), junto da família e da comunidade é a vontade mais expressa pelos participantes. No entanto, há um entendimento claro de que são necessárias mudanças para que isto seja possível, desde logo, de melhoria das condições habitacionais, das condições económicas e dos serviços prestados em casa. Nesta proposta as famílias não foram esquecidas, tendo sido reconhecido que é fundamental garantir mais apoios aos familiares que cuidam e apostar numa política de conciliação entre a vida familiar e a vida profissional.
- **Combater os estereótipos** continua a ser um desafio para se promover uma atitude positiva face ao envelhecimento. A criação de atividades de sensibilização e de atividades intergeracionais podem ser estratégias importantes para a redução/erradicação dos mitos sobre a idade.
- **A promoção da solidariedade intergeracional** é importante para construir uma sociedade para todas as idades. É possível delinear atividades intergeracionais, ou mesmo construir um plano intergeracional a médio/longo prazo. Em ambos os casos, é necessário criar processos de auscultação das gerações a envolver nas ações, de modo a perceber as sinergias existentes e construir todo o processo que vai colocar as diferentes gerações em diálogo tendo em vista a definição ou implementação de alguma atividade/programa/projeto.
- O **Voluntariado** é uma prática referenciada como eficaz para se promover um envelhecimento positivo, pois permite combater a solidão e permite às pessoas participarem na vida da comunidade. O voluntariado organizado deve ser divulgado junto dos cidadãos, devem-se partilhar boas práticas e sensibilizar as próprias Organizações locais para as vantagens do mesmo, de modo a criarem-se mais e novas oportunidades de implementação desta prática.
- A **criação e disseminação de atividades** culturais e de lazer são importantes para o bem-estar da pessoa, quer físico, quer mental. Os programas de promoção do envelhecimento da responsabilidade das Autarquias e mesmo as Universidades/Academias Sénior vieram trazer um impulso a este nível. Precisam de ser mais divulgadas de modo a chegarem a toda a comunidade e devem ser pensadas outras atividades complementares que estejam de acordo com as necessidades das próprias pessoas.

Integrar nestes programas outras preocupações, nomeadamente, **preocupações sociais** é central pois permite colmatar outro tipo de necessidades prementes das pessoas, garantindo também uma maior acessibilidade de toda a população às atividades.

- **O Envelhecimento deve ser um tema central da agenda política nacional e local.** As pessoas identificaram um conjunto de barreiras ao envelhecimento positivo que precisam de uma intervenção de nível macro. A existência de **pobreza**, as baixas reformas, as baixas prestações sociais, o isolamento, são entraves à qualidade de vida das pessoas,

principalmente, as que já se encontram numa idade mais avançada. Limitam também o acesso das mesmas aos serviços e às respostas sociais existentes.

Para além da pobreza, existem outros desafios de âmbito político que também são relevantes, como a importância de se **monitorizarem/avaliarem os serviços existentes** que devem ser de excelência para os cidadãos, independentemente da sua capacidade económica.

Um terceiro desafio passa pela **mobilidade** e pelos **transportes**. Descentralizar os serviços/atividades para níveis mais micro, como a freguesia, é percebido como importante, mas só funcionará se as pessoas puderem se deslocar em horários adequados e se for igualmente garantida a acessibilidade a todas as pessoas, nomeadamente, as de mobilidade reduzida.



Fórum Tábua (Coimbra)

Bibliografia

AMORIM, Isabel; COELHO, Catarina; BARBOSA, Marta, *Envelhecimento positivo na região do Ave: a perspetiva dos seniores*, Braga, EAPN Portugal, Junho de 2015.

Direção Geral de Saúde, *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025*, Proposta do Grupo de Trabalho Interministerial (Despacho nº 12427/2016), 10 de julho de 2017.

ESTIVILL, Jordi; AIRES, Sérgio, *Pequenas experiências. Grandes esperanças!*, Porto, EAPN Portugal, 2006.

INE, *Inquérito ao trabalho voluntário 2012*, Destaque do INE de 18 de Abril de 2013.

Webgrafia

www.eapn.pt

www.pordata.pt

www.seg-social.pt

www.who.org

Parceiros dos Fóruns Participativos sobre Envelhecimento Positivo:

Beja

- Associação de Solidariedade Social dos Professores - Beja
- Núcleo de Voluntariado Social de Alvito
- Universidade Sénior de Aljustrel
- Universidade Sénior de Alvito

Braga

- Associação Em Diálogo
- Associação Valoriza (Projeto Luz de Presença; CLDS 3G Valor Humano)
- Casa do Povo de Vale do Cávado
- Centro Social e Paroquial de Cervães
- Delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa - Centro Comunitário de Prado
- Santa Casa da Misericórdia de Vieira do Minho

Bragança

- Câmara Municipal de Mirandela- CLAS
- Centro de Saúde de Bragança- Unidade de Stª Maria
- Centro Social Paroquial de Izeda
- Centro Social Paroquial S. Miguel
- Centro Social Paroquial S. Roque
- Centro social Paroquial Stº António
- Centro Social Paroquial Stº Condestável
- CLDS 3G de Mirandela
- Fundação Betânia
- Obra Social Padre Miguel
- Santa Casa da Misericórdia de Mirandela
- Universidade Sénior de Bragança e de Mirandela

Coimbra

- Biblioteca Municipal da Lousã;

- Centro Social da Cova Gala;
- CLDS 3G Cantanhede "Intervir, Integrar e Incluir".
- Junta de Freguesia de Cadima
- Município de Tábua;
- Rede Interinstitucional para a animação de idosos da zona sul da Figueira da foz;
- Rede Social da Lousã;
- Rede Social de Tábua;

Évora

- Associação de Desenvolvimento Comunitário “Suão”
- Associação de Idosos e Reformados do Bacelo
- Associação de Solidariedade Social dos Professores do Distrito de Évora
- Fundação Obra de São José Operário
- Município de Estremoz

Faro

- Academia do Saber
- Banco do TEMPO
- Cantinho da Amizade
- Centro Comunitário da Tor
- Centro Comunitário Vale Silves
- Fundação António Aleixo
- Junta de freguesia de Almancil
- Município de Loulé
- Universidade Sénior de Loulé

Guarda

- Academia Sénior de Seia
- Casa de Saúde Bento Menni
- CLDS 3G “Mêda em Movimento”
- CLDS 3G Seia “Agir é Acreditar”
- Município de Seia

- Município do Sabugal
- Programa Guarda+65 – Município da Guarda
- Universidade Sénior do Sabugal

Portalegre

- CLDS 3G “Agir Mais” – Monforte
- CLDS 3G “Vértice 3G” – Portalegre
- Escola Superior de Educação e Ciências Sociais de Portalegre
- Município de Monforte
- Município de Nisa
- Município de Portalegre
- Santa Casa de Misericórdia de Arez
- Universidade Sénior de Monforte
- Universidade Sénior de Nisa
- Universidade Sénior Silvina Candeias

Viseu

- CLDS 3G de Oliveira de Frades
- Município de Armamar
- Município de Nelas
- Município de São Pedro do Sul