

VISÕES SOBRE O ENVELHECIMENTO



Coordenação

**Maria Cristina Faria
José Pereirinha Ramalho
Ana Clara Nunes
Ana Isabel Fernandes**

**Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento no Alentejo
Instituto Politécnico de Beja**

Título **Visões sobre o Envelhecimento**

Coordenação Maria Cristina Faria
José Pereirinha Ramalho
Ana Clara Nunes
Ana Isabel Fernandes

Instituição Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento no Alentejo
Instituto Politécnico de Beja
Rua Pedro Soares
Apartado 6155
7800-295 Beja - Portugal
Telefone: +351 284 314 400
Fax: +351 284 326 824
E-mail: odea@ipbeja.pt
<http://www.ipbeja.pt>

ISBN 978-989-8008-41-1

Copyright © janeiro 2020

Edição IPBeja Editorial

Imagem D. Quixote, Amadeo de Souza Cardoso, 1914

Arranjo Gráfico e Paginação Armindo Soares Mendes

Impressão e Acabamento IPBeja Editorial

Os capítulos apresentados são da inteira responsabilidade dos seus autores.

Beja, Portugal

Janeiro de 2020

Prefaciador



António Manuel Fonseca

afonseca@porto.ucp.pt

Licenciado em Psicologia e doutorado em Ciências Biomédicas pela Universidade do Porto. Psicólogo membro efetivo da OPP. Professor associado de Psicologia, na Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa (UCP). Coordenador do Mestrado em Gerontologia Social Aplicada na Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais (UCP). Membro integrado do Centro de Investigação em Desenvolvimento Humano (UCP) e membro colaborador do CINTESIS (UP) e do Age.Comm (IPCB). Consultor do Programa de Coesão e Integração Social (área do Envelhecimento) da Fundação Calouste Gulbenkian. Na sua atividade científica e de docência dedica-se às questões do desenvolvimento psicológico e do processo de envelhecimento, sendo autor de livros, capítulos de livros e artigos científicos, publicados em Portugal e no estrangeiro, nas seguintes áreas: Desenvolvimento Psicológico, Psicologia do Envelhecimento, Bem-Estar Psicológico, Saúde e Qualidade de Vida.

Autores / Co Autores

Ana Balancho

Ana Balancho é estudante do Curso de Licenciatura em Serviço Social (2017-2020), a desenvolver estágio curricular na Santa Casa da Misericórdia da Vidigueira, no ano letivo 2019-2020.

Ana Fernandes

Ana Fernandes é estudante do Curso de Licenciatura em Serviço Social (2017-2020), a desenvolver estágio curricular no Centro de Respostas Integradas do Baixo Alentejo - DICAD - ARS, no ano letivo 2019-2020.

Ana Isabel Ferreira

Ana Isabel Ferreira é Professora Adjunta Convidada no Curso de Licenciatura em Terapia Ocupacional na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Beja. Terapeuta Ocupacional na área da pediatria no Hospital Dona Estefânia (2005 a 2018), no Centro Helen Keller (2005) e no Centro de Intervenção Técnico-Pedagógica (2004). Terapeuta Ocupacional na área da Terapia Aquática e Natação Adaptada na Piscina Municipal de Odivelas (2004 a 2015), no Colégio Pedro Arrupe (2013) e no Centro de Reabilitação Rainha D. Leonor (2003 e 2004). Doutoranda em Engenharia Biomédica na Faculdade de Ciências e Tecnologia da Universidade Nova de Lisboa. Mestre em Neuropsicologia pelo Instituto de Ciências da Saúde - Faculdade Católica Portuguesa. Pós graduada em Integração Sensorial pela Escola Superior de Saúde do Alcoitão. Pós graduada em Aquaevidence: The Evidence Base for Aquatic Therapy in Persons with Disabilities pela Faculty of Kinesiology and Rehabilitation Sciences, Leuven, Bélgica. Licenciada em Terapia Ocupacional pela Escola Superior de Saúde do Alcoitão. Membro Fundador do Grupo de Interesse em Terapia Aquática da Associação Portuguesa de Terapeutas Ocupacionais (2016 até à atualidade). Membro do Conselho Deontológico e de Disciplina da Associação Portuguesa de Terapeutas Ocupacionais (2017 até à atualidade).

PREFÁCIO

O VALOR DA LONGEVIDADE

António Manuel Fonseca

Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Educação e Psicologia

Centro de Investigação para o Desenvolvimento Humano

O envelhecimento da população não é “um problema”, pelo contrário, constitui um feliz ponto de chegada do desenvolvimento humano. Viver mais tempo é fruto de conquistas diversas sob o ponto de vista médico, tecnológico e social, acarretando novos desafios para as comunidades. À medida que envelhecem as pessoas têm necessidade de viver em ambientes que lhes proporcionem o suporte necessário para compensar as mudanças associadas ao envelhecimento. A criação e manutenção de contextos favoráveis e facilitadores do envelhecimento é uma tarefa indispensável para a promoção do bem-estar das pessoas idosas e para que elas possam continuar a ser, pelo maior tempo possível, autónomas e socialmente relevantes.

Até ao início dos anos 1990 era raro ouvir-se falar em envelhecimento populacional. É verdade que a ONU tinha convocado uma “assembleia mundial sobre envelhecimento” em 1982, mas tal não deu origem a qualquer movimento internacional de discussão sobre o tema. Em 1994, porém, o Banco Mundial anunciava que qualquer coisa grande estava prestes a acontecer; num relatório intitulado *Averting the Old Age Crisis* argumentava-se que as modalidades de pensões de reforma na maioria dos países eram insustentáveis. Nos anos seguintes seguiram-se os livros, os estudos e os debates, e a discussão começou a generalizar-se à medida que organizações como a OCDE ou a UE começaram a publicar relatórios regulares sobre o tema. A imprensa chegou depois e as consequências começaram a fazer-se sentir à entrada do novo milénio. No METRIS Report, elaborado pela Comissão Europeia em 2009, o envelhecimento surge listado como uma das cinco principais tendências a seguir na evolução das sociedades devido à pressão que irá colocar no mercado de trabalho, no bem-estar dos cidadãos e nos sistemas de apoio social (Fernandes, Albuquerque & Fonseca, 2016).

Quando, também no início deste século, a Organização Mundial de Saúde introduziu em 2001 a noção de envelhecimento ativo assumindo-o como um dos maiores desafios do nosso tempo, não seriam ainda muitos os que reconheciam nessa necessidade a importância que hoje universalmente se lhe atribui. Uma década depois, o Parlamento Europeu e a Comissão Europeia determinaram que 2012 fosse celebrado como Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações e o envelhecimento ativo entrou definitivamente na linguagem comum, traduzindo genericamente um conjunto de medidas que visam ajudar as pessoas mais velhas a manter uma vida saudável.

O crescente envelhecimento das sociedades mais industrializadas, conjugando o aumento da esperança de vida com o decréscimo da natalidade, tem provocado um impacto extraordinário na forma como hoje encaramos o envelhecimento. Se pensarmos no que significa hoje a reforma, por exemplo, rapidamente nos apercebemos das consequências económicas que poderão emergir do aumento previsível do número de pensionistas reformados, mas a própria ideia do que fazer com a reforma - materializada na expressão vida de reformado - merece também toda uma nova reflexão. Com efeito, agora que a morte e a angústia a ela associada já não regulam, de forma tão veemente como outrora, a vida dos indivíduos reformados (que eventualmente viverão 20 / 30 anos nessa condição), é possível ampliar o horizonte cronológico da existência, permitindo-lhes projetar e assegurar projetos de mais longo curso que não se restrinjam à simples contemplação da passagem do tempo. Inevitavelmente, muita da nossa maneira de viver acabará por se modificar face à expectativa de uma maior longevidade.

É por isso que o envelhecimento não é um fenómeno unicamente demográfico, embora a sua relevância só tenha começado a ser notada quando uma série de mudanças se conjugaram e, em conjunto, evidenciaram uma realidade: a sociedade atual está povoada de pessoas mais velhas e a sociedade do futuro estará ainda mais! Que mudanças foram essas? Essencialmente, mudanças no comportamento (redução do número de filhos que os casais se dispõem a ter) e mudanças na saúde, que resultaram numa maior longevidade (mais higiene, melhores hábitos alimentares, mais cuidados de saúde). Numa obra publicada em França no início desta década, Anne-Marie Guillemard (2010) considera que a questão do envelhecimento afeta a sociedade inteira, em todas as suas dimensões. A nossa forma de trabalhar, de repartir os tempos de vida ao longo do ciclo de vida, de cobrir os riscos sociais, de conceber as identidades próprias de cada fase da vida e as relações entre as gerações são já hoje - e sê-lo-ão ainda mais no futuro - profundamente transformadas pelo envelhecimento da população e por aquilo que significa, para cada pessoa, viver mais tempo. O alongamento da vida põe em causa todo um modelo cultural de organização das idades e dos tempos sociais. Coloca em causa o papel das diferentes gerações na sociedade, do seu lugar na produção de riqueza e na transferência de recursos.

Em 2013, o Conselho Económico e Social elaborou um documento onde analisava as implicações do envelhecimento da população portuguesa e elencava um conjunto de recomendações para ultrapassar os problemas daí decorrentes e aproveitar o que de vantajoso poderia ser retirado dessa realidade demográfica. Aí se recomendava, especificamente, a generalização de ofertas de educação “para populações tendencialmente idosas e cuja frequência é essencial a uma aprendizagem vitalícia como alavanca a um estilo de vida ativo e mentalmente saudável”, bem como a “dinamização de condições que promovam a partilha de conhecimentos, competências e experiências dos mais idosos junto dos mais jovens” (p. 22-24). Apesar destas recomendações, a aprendizagem ao longo da vida não tem tido a importância que mereceria comparativamente com outras estratégias de envelhecimento ativo. À medida que se envelhece, a balança entre ganhos e perdas desenvolvimentais tende mais para o campo das perdas do que para o campo dos ganhos. Isto é globalmente verdade, mas também o é a verificação de que, apesar das perdas serem reais, envelhecer com qualidade é cada vez mais uma possibilidade ao alcance da maioria dos indivíduos, quer pelo retardamento da ação dos efeitos negativos do envelhecimento, quer pelo recurso a estratégias que permitam uma adaptação eficaz face a essas mesmas perdas. A participação em atividades de aprendizagem é, reconhecidamente, uma estratégia que favorece a adaptação, permitindo a otimização das capacidades que ainda subsistem, sejam elas de natureza biológica, física, cognitiva, emocional ou social.

O futuro vai impor algo de completamente diferente do que temos vivido até agora. Dado o prolongamento do tempo de vida, não será razoável admitir que essa mesma vida continue a dividir-se nas mesmas três etapas de agora, ignorando que a larga maioria das pessoas que hoje nascem irão seguramente ultrapassar os 80 anos de idade. Se passarmos 20 ou 25 anos a estudar e depois 30 ou 40 anos a trabalhar (fazendo-o sem qualquer interrupção), sobrarão ainda muitos anos de potencial não atividade e dificilmente os sistemas de previdência social conseguirão responsabilizar-se por toda esta enorme quantidade de pessoas que trabalharia só uma pequena parte da vida. Na verdade, projetar o futuro no quadro de uma longevidade cada vez mais alargada terá de implicar o abandono tanto de uma ordem social de distribuição de funções de acordo com a idade cronológica, como de uma ordem individual de distribuição de tempos ao longo do ciclo de vida de cariz marcadamente normativo.

Tomemos novamente a reforma como exemplo. A conjunção dos progressos notáveis de longevidade, que conduziram a uma vida mais longa e com boa saúde, com a redução da duração da vida profissional fruto da saída precoce do mercado de trabalho, faz com que hoje seja possível que numa família com quatro gerações vivas, duas possam estar simultaneamente aposentadas e a mais jovem na escola, restando apenas uma para trabalhar (e correndo esta o risco de ficar desempregada). É por isso que Guillemard insiste que o problema não se coloca apenas em termos financeiros; é um problema maior da sociedade. No

âmbito nacional, a promoção da independência e da autonomia instrumental das pessoas mais velhas, proporcionando-lhes oportunidades para manter a interação social e o acesso a serviços diversos, constitui porventura um dos principais desafios do envelhecimento geral da população, atendendo à exigência dos mais idosos relativamente à manutenção de um estilo de vida onde, para além do conforto material, seja assegurada uma integração social ativa. Promover um envelhecimento em casa e na comunidade pelo maior tempo possível (traduzido pela expressão *ageing in place*) representa um desafio acrescido atendendo à diversidade das necessidades individuais, pois deparamo-nos com necessidades específicas para cada indivíduo consoante os seus recursos, as suas necessidades e preferências, que também variam ao longo do processo de envelhecimento (Fonseca, 2018).

Por tudo isto, a valorização das pessoas idosas será um desafio muito interessante para o futuro. Interessante e pertinente; muitos idosos, na sua maioria reformados, limitam-se a uma existência precária, com pouco ou nada para fazer, sem meios ou motivação para usufruir oportunidades de lazer e cultura, em que o excesso de tempo livre dá facilmente origem à frustração. Com o prolongamento da esperança de vida, é indispensável reintegrar os mais velhos numa existência útil e ativa, inclusivamente numa ótica produtiva. Sendo verdade que os mais jovens mostram-se particularmente aptos com as tecnologias, há aprendizagens de cariz conceptual que a juventude demora muito tempo a alcançar, abrindo aqui uma oportunidade para a reavaliação do papel dos indivíduos mais velhos. A idade transforma-se assim num fator de competitividade, sendo valorizada tanto num plano profissional como num plano de utilidade social e correspondendo aos pressupostos do paradigma do envelhecimento ativo. Desta forma, em vez de constituir uma ameaça, o aumento da longevidade permitirá reequacionar o papel dos cidadãos mais velhos, destacando o seu valor económico e social.

Referências

- Fernandes, A. A.; Albuquerque, P. & Fonseca, A. M. (2016). *A (re)forma das reformas. Uma análise sociológica, económica e psicológica da reforma e do sistema de pensões*. Coimbra: Almedina.
- Fonseca, A. M. (2018). *Boas Práticas de Ageing in Place. Divulgar para valorizar. Guia de Boas Práticas em Portugal*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian. Disponível em: <https://gulbenkian.pt/publication/boas-praticas-de-ageing-in-place-divulgar-para-valorizar/>
- Guillemard, A. M. (2010). *Les défis du vieillissement*. Paris: Armand Colin.