

ANTES DA REFORMA: INVESTIR HOJE NO BEM-ESTAR DE AMANHÃ

O VALOR DO PROGRAMA APROXIMAR OEIRAS PARA EMPRESAS COM TRABALHADORES EM TRANSIÇÃO PARA A REFORMA



CADOS | CATHOLIC DOCTORAL SCHOOL | UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

Policy brief

*Eduardo Prado Cardoso**

Mensagem-chave

A solidão, a perda de propósito e a fragilização das redes sociais não começam na reforma — instalam-se frequentemente nos anos que a antecedem. O programa Aproximar Oeiras demonstra que intervir precocemente, através de um modelo integrado que combina atividades educativas, sociais, físicas, culturais e apoio psicossocial, fortalece o bem-estar, promove uma transição mais saudável para a reforma e gera benefícios sociais duradouros. As empresas têm aqui uma oportunidade concreta de responsabilidade social com impacto real e mensurável.

*Doutorado em Estudos de Cultura pela Universidade Católica Portuguesa, onde também é investigador do Programa de Pós-Doutoramento em Desenvolvimento Humano Integral.

O desafio

- Em Portugal, o envelhecimento ativo continua a ser abordado sobretudo como uma questão posterior à reforma. No entanto, a experiência do Programa Aproximar evidencia que:
- A solidão e o isolamento social instalam-se de forma progressiva, muitas vezes ainda em contexto de vida laboral;
- A aproximação à reforma é frequentemente marcada por perdas de rotinas estruturadas e de redes sociais significativas;
- Adicionalmente, existe o risco real de perda de identidade, muitas vezes demasiado vinculada à atividade profissional;
- As respostas tradicionais nem sempre estão ajustadas a um público cada mais autónomo, mais letrado e mais exigente, que procura participação ativa e um novo sentido de vida;
- Ignorar esta fase de transição aumenta o risco de solidão crónica, com impactos negativos na saúde mental, na autonomia, na participação social e na integração comunitária.

O que o Programa Aproximar Oeiras demonstra

Criado em 2020 pela Santa Casa da Misericórdia de Oeiras, o Programa Aproximar tem como objetivo prevenir e reduzir a solidão em pessoas com mais de 55 anos, através de uma abordagem intergeracional, comunitária e multissetorial.

O programa assenta num modelo integrado de intervenção, que inclui:

- Atividades regulares estruturadas, como aulas semanais de teatro, pilates, pintura, remo e línguas, entre outras, que promovem expressão, aprendizagem contínua, saúde física e cognitiva;
- Atividades não regulares, como encontros informais de conversa sobre temas relevantes, think tanks participativos e eventos sazonais e festivos, que reforçam redes sociais, participação cívica e sentido de pertença;
- Acompanhamento individualizado, assegurado por psicóloga e assistente social, permitindo responder a necessidades emocionais, sociais e de transição específicas.

As práticas artísticas integram este modelo não como um fim em si mesmas, mas como instrumentos de desenvolvimento pessoal, relacional e comunitário, a par de outras dimensões educativas, físicas e psicossociais.

Os resultados observados em participantes — com média etária de 73 anos (em cerca de 100 pessoas) — indicam melhorias consistentes no bem-estar subjetivo, na participação social e na perceção do envelhecimento. A interrupção de intervenções desta natureza representaria um retrocesso, tanto ao nível individual como coletivo.

Porque é que isto importa às empresas

Cada vez mais empresas têm trabalhadores experientes a aproximar-se da reforma. Este momento é crítico não apenas para os indivíduos, mas também para as organizações e para a sociedade.

A ligação ao Programa Aproximar permite às empresas:

- Apoiar os seus trabalhadores numa transição mais saudável, estruturada e acompanhada;
- Demonstrar compromisso ético ao longo de todo o ciclo de vida laboral;

- Contribuir para uma mudança cultural sobre envelhecimento, participação e longevidade ativa;
- Reforçar a responsabilidade social corporativa com base em evidência e impacto social real.

Preparar a reforma não é apenas uma questão individual: é uma responsabilidade partilhada.

Recomendações-chave

1. Apoiar o acesso às atividades do Aproximar Oeiras

As empresas devem promover o acesso dos seus trabalhadores em pré-reforma a programas integrados como o Aproximar, que combinam atividades educativas, culturais, físicas, sociais e apoio psicossocial.

Porque resulta: abordagens multidimensionais reforçam propósito, autonomia, competências sociais e bem-estar global, atuando de forma preventiva contra a solidão crónica.

2. Estabelecer parcerias empresariais com o Aproximar Oeiras

O Aproximar é um programa validado, com equipa multidisciplinar, monitorização de resultados e reconhecimento institucional. O envolvimento empresarial pode assumir várias formas: financiamento, programas-piloto para trabalhadores em transição ou participação em iniciativas comunitárias.

Porque resulta: trata-se de um modelo testado, com impacto individual, social e económico, e com potencial de adaptação e replicação noutros contextos.

3. Reconhecer a preparação para a reforma como investimento preventivo

Investir em iniciativas como o Aproximar é investir na prevenção da solidão, da fragilização social e da dependência futura.

Porque resulta: a prevenção gera benefícios humanos, organizacionais e económicos a médio e longo prazo, reduzindo custos sociais e de saúde.

Dimensão ética

Existe hoje uma expectativa clara de que quem pode agir, atue. As empresas podem colaborar, tal como este *policy brief*, que foi produzido no âmbito da investigação pós-doutoral em Desenvolvimento Humano Integral na UCP, com financiamento da Porticus (2024–2026), na promoção de transições para a reforma mais dignas e sustentáveis.

A preparação para a reforma começa antes do último dia de trabalho.

O programa Aproximar Oeiras demonstra que é possível envelhecer com propósito, pertença, aprendizagem contínua e apoio adequado. Investir agora é garantir melhor qualidade de vida no futuro – para as pessoas, para as organizações e para a sociedade.