

Catarina Isabel Figueiredo  
Martins de Almeida

SOCIEDADE "4-2-1"

UNIVERSIDADE DE COIMBRA



Catarina Isabel Figueiredo Martins de Almeida

## SOCIEDADE "4-2-1"

Impacto das políticas de envelhecimento ativo promovidas pela  
Câmara Municipal de Aveiro junto da população idosa, não  
institucionalizada, do concelho.

Dissertação de Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária

Setembro de 2013



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Universidade de Coimbra  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**Sociedade «4-2-1»<sup>1</sup>**

Impacto das políticas de envelhecimento ativo promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro junto da população idosa, não institucionalizada, do concelho.

Catarina Isabel Figueiredo Martins de Almeida

Dissertação de Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e realizada sob orientação da Professora Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira.

Coimbra, 2013

---

<sup>1</sup> “Os comportamentos demográficos (mortalidade e fecundidade) alteraram-se significativamente, gerando uma mudança no perfil da sociedade, havendo já quem a caracterize como sociedade «4-2-1» (quatro avós, dois pais e um filho), em substituição da sociedade passada, apelidada de «1-2-4»” (Rosa, 2012, p. 32).

**Dedicatória**

À memória dos meus avós

Aos meus pais

À minha irmã, irmão, sobrinhos e cunhada

À minha amiga Jenny

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, gostaríamos de agradecer vivamente à Professora Doutora Cristina Vieira pela magnífica orientação realizada, pela disponibilidade que sempre demonstrou, pelas críticas construtivas, pela motivação constante, pela simpatia, pelo excelente exemplo do que é ser uma professora e, acima de tudo, do que é ser um magnífico ser humano.

Agradeço ainda às minhas amigas Fátima Dias, Paula Gaspar, Rita Almeida e Susana Almeida, ao meu amigo João Godinho e a todas as pessoas que, direta ou indiretamente, me ajudaram na realização deste trabalho.

## Resumo

O envelhecimento é uma etapa do desenvolvimento humano que comporta diferentes ganhos e perdas, pelo que esta deve ser compreendida e respeitada tendo em conta a singularidade de cada ser humano. O estudo da problemática do envelhecimento ganhou cada vez mais pertinência à medida que aumentou o envelhecimento demográfico, o qual é um dos fenómenos mais importantes desde meados do século XX, com tendência para se agravar. Originando o envelhecimento demográfico consequências económicas, políticas, culturais e sociais tornou-se, assim, imperioso definir políticas promotoras de um envelhecimento ativo, tal como fez a Câmara Municipal de Aveiro.

Neste contexto, apresentamos uma investigação, enquadrada no domínio da educação e formação de adultos e intervenção comunitária, que consistiu em avaliar o impacto das políticas de envelhecimento ativo promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro junto das pessoas idosas, não institucionalizadas, do concelho. Neste sentido, foram entrevistadas de maneira aprofundada seis pessoas idosas, não institucionalizadas, entre os 65 e os 74 anos, através de um guião de entrevista semiestruturada, construído para o efeito. Tratou-se de um estudo qualitativo e os dados foram submetidos à análise de conteúdo temática.

Os resultados mostraram que os participantes não se consideram velhos, uma vez que estão plenos de todas as suas faculdades, continuando desta forma a levar uma vida autónoma, em consonância com o que tinham feito até irem para a reforma. Neste sentido, concluímos que as pessoas idosas entrevistadas não participam nas atividades promotoras de um envelhecimento ativo, definidas pela Câmara Municipal, nem conhecem o referido conceito. As habilitações literárias, as condições económicas e o local de residência (rural ou urbano) foram os fatores que mais distinguiram os participantes ao nível das suas opiniões sobre as temáticas abordadas.

Assim sendo, porque nos parece que as políticas promotoras do envelhecimento ativo não estão a cumprir os seus objetivos, sugerimos que as entidades com responsabilidades locais (como as autarquias) revejam a sua atuação, de forma a darem resposta às reais necessidades das pessoas em idade adulta avançada, levando em conta as suas diferenças individuais e as diferentes fases da velhice.

Embora este trabalho seja de âmbito restrito, em termos da abrangência dos casos estudados, acreditamos deixar aqui dados importantes para a reflexão e para a intervenção no domínio da promoção do envelhecimento ativo.

**Palavras-chave:** envelhecimento demográfico, idadismo, envelhecimento ativo, políticas sociais

**Abstract**

Ageing is a stage of human development that has different gains and losses, wherefore it should be understood and respected considering every human being's uniqueness. The study of the ageing issue has gained more and more relevance as ageing population increases, which is one of the most important phenomena since mid-20<sup>th</sup> century, with a tendency to get worse. Since ageing population has economic, political, cultural and social consequences, the definition of active ageing policies has become imperative, as did Aveiro Town Council.

In this context, we present some research relating to the area of adult education and training and community intervention, which consisted of assessing the impact of active ageing policies promoted by Aveiro Town Council on the municipality's not institutionalised elderly people. In this extent, six not institutionalised 65- to 74-year-old elderly were thoroughly interviewed, by means of a semi-structured interview script, which was build-up for the purpose. This was a qualitative study and the data were subjected to a thematic content analysis.

Results show that the participants do not consider themselves old, since they are in their full faculties, continuing in this way to live independently, in line with what they had been doing until their retirement. Thus we conclude that the interviewed elderly do not participate in the active ageing promoting activities defined by the Town Council, nor do they know such concept. Educational qualifications, economic conditions and the place of residence (rural or urban) were the factors that most distinguished the participants concerning their opinions on the approached subjects.

Therefore, and because it seems that active ageing promoting policies are not meeting their objectives, we suggest that the entities with local authority (such as the local government) review their intervention, so that they can respond to the real needs of advanced aged adults, taking into consideration their individual differences and the different ageing stages.

Although this is a limited scope paper in terms of comprehensiveness of the studied cases, we believe that we are leaving the relevant data for reflection and intervention in the domain of active ageing promotion.

**Key words:** ageing population, ageism, active ageing, social policies.

**Índice**

Introdução Geral .....	1
Parte I - Enquadramento Teórico .....	5
Capítulo I - Envelhecimento demográfico - Sociedade «4-2-1» .....	6
Introdução .....	6
1. Pessoas idosas: de quem falamos? .....	7
2. O envelhecimento demográfico na Europa e em Portugal .....	11
3. Causas e implicações do envelhecimento demográfico .....	16
Conclusão .....	21
Capítulo II - Envelhecimento ativo .....	23
Introdução .....	23
1. <i>Ageism</i> ou idadismo, mitos e estereótipos relacionados com as pessoas idosas.....	24
2. Envelhecimento ativo: um novo paradigma do envelhecimento positivo .....	28
Conclusão .....	43
Parte II – Estudo Empírico .....	45
Capítulo I – Enquadramento do Concelho de Aveiro e Apresentação do respetivo Diagnóstico Social 2010 e do Plano de Desenvolvimento Social 2011-2013 .....	46
Introdução .....	46
1. Enquadramento do concelho de Aveiro .....	47
1.1. Breve evolução histórica de Aveiro.....	47
1.2. Aveiro contemporâneo .....	49
2. Diagnóstico Social do concelho de Aveiro .....	53
2.1. Breve caracterização sociodemográfica do concelho de Aveiro.....	56
2.2. Principais problemas e necessidades, em matéria de intervenção social, das pessoas idosas .....	60
3- Plano de Desenvolvimento Social de Aveiro 2011-2013 – Pessoas idosas .....	65
Conclusão .....	69
Capítulo II- Conceção, Planeamento, Organização e Caraterização Metodológica da Investigação.....	70
Introdução .....	70
1. Temática e objetivos da investigação .....	71
2. Tipo de estudo - Opção pela investigação qualitativa .....	72
3. Estudo de casos múltiplos .....	82
4. Caracterização dos participantes .....	86
5. Técnica de recolha de dados .....	87

5.1. Construção do guião da entrevista semiestruturada.....	91
5.2. A realização da entrevista e a sua transcrição .....	93
5.3. As questões de natureza éticas emergentes no estudo .....	94
Conclusão .....	95
Capítulo III- Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados .....	97
Introdução .....	97
1. Considerações sobre a análise de conteúdo.....	98
2. Construção das categorias de análise .....	101
3. Apresentação e análise da informação recolhida nas entrevistas.....	108
3.1. Preparação da velhice .....	108
3.2. Conhecimento e participação nas atividades destinadas ao envelhecimento ativo 111	
3.3. Importância da participação nas atividades.....	114
3.4. Sugestão de atividades.....	115
3.5. Quotidiano dos participantes.....	118
3.6. Envelhecimento ativo.....	120
3.7. Sugestões .....	121
4. Síntese conclusiva .....	122
Conclusão .....	128
Conclusão geral .....	129
Referências Bibliográficas .....	133
Webgrafia.....	140
Anexos.....	141

### **Índice de Gráficos**

Gráfico 1- Índice de Envelhecimento na Europa.....	11
Gráfico 2- População por grupos etários – Evolução, 1960-2060 (Portugal).....	15
Gráfico 3- Projeções da população residente (nº) – Portugal 2060.....	15

### **Índice de Figuras**

Figura 1- Os três pilares da estrutura política para o Envelhecimento Ativo.....	31
Figura 2- Determinantes do Envelhecimento Ativo.....	37

**Índice de Quadros**

Quadro 1- Quadro resumo - Indicadores de evolução da sociedade portuguesa.....	12
Quadro 2- Indicadores de envelhecimento.....	14
Quadro 3- População Residente (2001 – 2009).....	56
Quadro 4- Estrutura etária da população residente no concelho de Aveiro (2009).....	57
Quadro 5- Índices demográficos de envelhecimento, de dependência de idosos e de longevidade.....	58
Quadro 6- Taxa Bruta de Natalidade (2001 – 2009).....	59
Quadro 7- Taxa de Fecundidade Geral (2001 – 2009).....	59
Quadro 8- População residente com 65 e mais anos (2001 – 2009).....	60
Quadro 9- Índices demográficos de envelhecimento, de dependência de idosos e de longevidade (2001 – 2009).....	61
Quadro 10- Respostas sociais para as pessoas idosas.....	62
Quadro 11- Grelha de planeamento - Pessoas Idosas - 2011-13.....	68
Quadro 12- Caraterização dos participantes.....	87
Quadro 13- Caraterização dos participantes.....	102
Quadro 14- Subcategorias da categoria <i>Preparação da velhice</i> .....	103
Quadro 15- Subcategorias da categoria <i>Conhecimento e participação nas atividades destinadas ao envelhecimento ativo</i> .....	104
Quadro 16- Subcategoria da categoria <i>Importância da participação nas atividades</i> .....	105
Quadro 17- Subcategorias da categoria <i>Sugestão de atividades</i> .....	106
Quadro 18- Subcategorias da categoria <i>Quotidiano dos entrevistados</i> .....	107
Quadro 19- Subcategorias da categoria <i>Envelhecimento ativo</i> .....	107

**Índice de Anexos**

Anexo I- Decisão 940/2011/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, de 14 de setembro.....	142
Anexo II- Resolução do Conselho de Ministros 61/2011, de 22 de dezembro.....	148
Anexo III- Guião da entrevista semiestruturada.....	151
Anexo IV- Matriz de análise de conteúdos.....	161

**SIGLAS**

OMS - Organização Mundial de Saúde

PNAI - Plano Nacional de Ação para a Inclusão

PDS - Plano de Desenvolvimento Social

## Introdução Geral

Em Portugal e na Europa a temática do envelhecimento demográfico é, diariamente, notícia nos meios de comunicação social, isto porque “uma das transformações sociais mais importantes que ocorreram nos últimos cinquenta anos está relacionada com o aumento demográfico das pessoas de idade. Assistimos, portanto, a um fenómeno crescente e novo do envelhecimento da população em todas as sociedades economicamente desenvolvidas” (Osório, 2007, p. 11).

O último Censos realizado em Portugal, em 2011, mostrou-nos objetivamente que o país conta com mais de 2 milhões de pessoas com 65 ou mais anos, representando estas já cerca de 19% da população total e, segundo as projeções, estes números têm tendência para aumentar.

Apesar de identificadas as causas do envelhecimento demográfico, fruto da conjugação de determinados fatores, entre os quais o aumento da esperança média de vida e a diminuição da natalidade, este fenómeno acarreta inúmeras consequências sociais, políticas, financeiras e até culturais que atraem o interesse individual e coletivo, de forma crescente, no sentido de adequar a sociedade ao curso dos factos.

É neste contexto que justificamos a atualidade e pertinência da temática em causa e, é ainda neste contexto que surgem políticas nacionais e internacionais promotoras do envelhecimento ativo, como forma de chamar a atenção para a importância do contributo das pessoas idosas para a sociedade, e ainda como forma de desmistificar algumas ideias erróneas acerca da população em causa, e até alguma discriminação, designada por alguns autores como *ageism* ou idadismo.

O conceito de envelhecimento ativo, preconizado pela Organização Mundial de Saúde em 2002, considerado como o mais abrangente e consensual, veio assim alterar os paradigmas relativos ao envelhecimento, baseados agora em modelos de envelhecimento positivos.

Definido como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (WHO, 2002, p.12), a abordagem ao envelhecimento ativo instituída pela Organização Mundial de Saúde reconhece a importância dos direitos das pessoas mais velhas e dos princípios da independência, autonomia, saúde, segurança e

participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, educativas, espirituais e cívicas, e não só a capacidade para estar fisicamente ativo.

O envelhecimento ativo recomendado pela Organização Mundial de Saúde é, ainda, considerado numa perspetiva de curso de vida e depende de uma diversidade de determinantes, as quais são de ordem pessoal, comportamental, económica, ambiental, social e ainda de saúde. O envelhecimento ativo permite pois, às pessoas reconhecerem o seu potencial e deve ser fomentado através de ações capazes de promoverem em cada indivíduo uma tomada de consciência acerca do poder e controlo que tem sobre a sua vida.

É, nesta conformidade, que entendemos que a educação e a formação de adultos não poderão ficar à margem desta temática, uma vez que têm um papel fundamental na mudança de mentalidades em pessoas de todas as idades, contribuindo desta forma para a divulgação da importância de um envelhecimento positivo e para a transformação social tão desejada, na perspetiva de que não é possível ocorrer mudança social sem que ocorra, primeiro, mudança individual.

Foi também nesta perspetiva que a Câmara Municipal de Aveiro definiu uma política de envelhecimento ativo junto das pessoas idosas, não institucionalizadas, do concelho e é numa tentativa de indagarmos o impacto da mesma que decidimos levar a efeito o presente estudo.

Neste sentido, pretendemos conhecer a perceção de seis pessoas idosas, três residentes em meio rural e três residentes em meio urbano, com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos, acerca da preparação que fizeram da sua velhice, da sua participação em atividades de envelhecimento ativo promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro e da importância atribuída a essa mesma participação. Pretendemos recolher também sugestões de atividades a realizar para esta faixa etária, conhecer o quotidiano das pessoas idosas e ficar a saber como estas avaliam o seu envelhecimento, relacionando-o com o conceito de envelhecimento ativo.

Na planificação da nossa investigação foi nossa opção metodológica o paradigma de investigação interpretativo, recorrendo a uma estratégia qualitativa de análise da realidade, por se afigurar a melhor para tentarmos compreender o discurso dos seis participantes, tendo nós selecionado como plano de pesquisa o estudo de casos múltiplos. Como técnica de recolha de dados optámos pela entrevista semiestruturada, para a qual foi elaborado um guião, tendo em conta os objetivos que nortearam este trabalho e a especificidade das pessoas a entrevistar.

Esta tese encontra-se dividida em duas partes. Na primeira, o enquadramento teórico, é feita a revisão da literatura científica em torno de duas temáticas: *Envelhecimento demográfico – Sociedade «4-2-1»* e *Envelhecimento ativo*. Na segunda apresentamos o nosso estudo empírico, que se encontra subdividido em três partes: *Enquadramento do Concelho de Aveiro e apresentação do respetivo Diagnóstico Social 2010 e do Plano de Desenvolvimento Social 2011-2013, Conceção, planeamento, organização e caracterização metodológica da investigação e Apresentação, análise e discussão dos resultados*.

No primeiro capítulo da primeira parte, *Envelhecimento demográfico – Sociedade «4-2-1»*, procuramos proceder a algumas clarificações conceptuais relativas ao conceito de envelhecimento, as suas perspetivas, características e fases, com o intuito de compreendermos melhor o seu relacionamento com o envelhecimento demográfico. Num segundo ponto abordámos o envelhecimento demográfico na Europa e em Portugal numa tentativa de descrevermos este fenómeno. O terceiro ponto foi dedicado às causas e implicações do envelhecimento demográfico de forma a relacionarmos as mesmas com a pertinência do surgimento do conceito de envelhecimento ativo.

Quanto ao segundo capítulo, *Envelhecimento ativo*, pretendemos, num primeiro ponto, abordar alguns mitos e estereótipos e até a discriminação existente relativamente às pessoas idosas, fenómeno este designado de *ageism* ou idadismo e, num segundo ponto, foi nosso objetivo refletir em torno do conceito de envelhecimento ativo, enquanto novo paradigma do envelhecimento positivo.

A segunda parte desta tese, como já referimos, é dedicada ao estudo empírico que levámos a cabo com seis pessoas idosas e encontra-se dividida em três capítulos. No primeiro, *Enquadramento do Concelho de Aveiro e apresentação do respetivo Diagnóstico Social 2010 e do Plano de Desenvolvimento Social 2011-2013*, foi nosso intuito, num primeiro ponto, procedermos a uma breve descrição histórica e contemporânea de Aveiro e, num segundo ponto, apresentarmos o Diagnóstico Social de Aveiro 2010 e ainda o Plano de Desenvolvimento Social 2011-2013, para o concelho de Aveiro, instrumentos estes de definição de políticas de intervenção sociais, nomeadamente no grupo específico das pessoas idosas, com base na análise da realidade.

No segundo capítulo, *Conceção, planeamento, organização e caracterização metodológica da investigação*, apresentamos e justificamos as opções metodológicas que estiveram na base da nossa pesquisa no terreno, nomeadamente, a escolha da

temática e seus objetivos, a opção pela investigação qualitativa e o estudo de casos múltiplo, a caracterização dos participantes, a técnica de recolha de dados e os procedimentos levados a efeito para o contacto com os participantes e para a realização das entrevistas. Foram ainda abordadas as questões de natureza éticas emergentes no estudo.

No terceiro capítulo, *Apresentação, análise e discussão dos resultados*, para além de caracterizarmos o tipo de análise escolhida para o tratamento da informação, expusemos e interpretámos os dados recolhidos. Encerrámos este capítulo com uma síntese conclusiva, na qual pretendemos expor uma visão integradora das nossas interpretações diretamente alicerçadas nos discursos dos participantes.

Na conclusão geral desta tese referimo-nos às implicações das conclusões delineadas para a intervenção no âmbito do nosso Mestrado, detemo-nos nas limitações metodológicas do nosso estudo e deixamos algumas sugestões para estudos futuros neste domínio.

Finalizamos esta introdução referindo que o que motivou a nossa escolha pela temática do envelhecimento ativo, prendeu-se com questões de âmbito profissional, já que sentíamos necessidade em compreender melhor as dinâmicas atuais das pessoas idosas, de forma a podermos intervir na comunidade com políticas e estratégias em consonância com as características de cada fase da velhice e enfatizando e trazendo para o debate diário o potencial que estas pessoas podem desenvolver em prol do seu desenvolvimento e da sociedade.

**Parte I - Enquadramento Teórico**

## Capítulo I - Envelhecimento demográfico - Sociedade «4-2-1»

### Introdução

O último Censos realizado em Portugal, em 2011, mostrou-nos claramente que o País conta com mais de 2 milhões de pessoas com 65 ou mais anos, representando estas cerca de 19% da população total. Assim, tendo em conta estes dados, Perista e Perista (2012) referem que “a população e a sociedade portuguesa têm vindo a tornar-se gradual e progressivamente mais envelhecidas” (p. 7).

O envelhecimento demográfico é um fenómeno novo e universal, que significa que o número de idosos não pára de aumentar, reflexo de importantes avanços sociais, enquanto não pára de diminuir o número de jovens. E, nos dias de hoje, este fenómeno coloca desafios acrescidos e renovados às sociedades da atualidade e é ainda acusado de estar na origem de parte substancial dos males sociais, políticos, financeiros e mesmo culturais que estão a abalar as mesmas (Oliveira, 2005).

Contudo, segundo Simões (2006), o envelhecimento da população oferece, igualmente, oportunidades de aproveitamento do potencial inexplorado, que são as pessoas idosas, em prol do desenvolvimento da sociedade. Ou seja, nesta perspetiva, a vida de todos em sociedade pode melhorar se fizermos uso do potencial das pessoas idosas.

Coloca-se, no entanto, o dilema: problema ou oportunidade? Estas são as duas perspetivas, nem sempre articuladas entre si nem geradoras de consensos, pelas quais o envelhecimento da população tende a ser encarado.

Assim, neste capítulo iremos abordar a conceptualização do envelhecimento, segundo vários autores e ainda descrever, com base nos Censos 2011, o envelhecimento demográfico na Europa e em Portugal. As causas e consequências do envelhecimento demográfico serão também analisadas, uma vez que este fenómeno crescente está já a ter implicações no plano familiar, económico, cultural, social e político das sociedades.

As temáticas acima citadas são de extrema importância para justificarem o surgimento e pertinência das políticas de envelhecimento ativo, tema central da nossa tese, como promotoras do potencial das pessoas idosas não institucionalizadas do concelho de Aveiro.

## 1. Pessoas idosas: de quem falamos?

O termo envelhecimento é cada vez mais habitual nas conversas ou pensamentos quotidianos de todos nós. Contudo, a sua definição e conceptualização não é simples nem linear. Segundo Lima (2010, p. 10), “embora seja um fenómeno complexo e multideterminado para a generalidade das pessoas, refere-se a um processo biológico de sentido deletério (o que alguns autores designam de «senescência». Ainda segundo esta investigadora, começamos a envelhecer na altura da conceção e continuamos esse processo dia após dia. Todavia, esta ideia não é consensual, pois “o processo de envelhecimento do ser humano começa, de acordo com algumas perspetivas, no momento em que se nasce; segundo outras, a partir do momento em que se registam perdas ao nível físico” (Perista e Perista, 2012, p. 11).

É, no entanto, pacífica a ideia de que o envelhecimento pode ser interpretado de várias perspetivas, que é um processo constante, gradual, irreversível, extremamente complexo, universal, previsível e inevitável, independentemente das características diferenciadas que possa assumir de indivíduo para indivíduo. Essas características diferenciadas poderão ser de natureza genética (fatores internos) ou provenientes do estilo de vida, da educação, do contexto territorial de residência, ou ainda da pertença socioeconómica (fatores externos). Ou seja, a forma de envelhecer depende de muitos fatores internos e externos ao próprio indivíduo.

O envelhecimento é assim um fenómeno fisiológico, psicológico e social (Schroots e Birren, 1980, citados por Lima, 2010) e, não apenas, um somar linear de anos. Neste sentido, o envelhecimento biológico resulta da vulnerabilidade crescente e de uma maior probabilidade de morrer, a que se denomina senescência. Por sua vez, o envelhecimento psicológico define-se pela autorregulação do indivíduo, tendo a ver com as mudanças nas funções psicológicas como a memória e a tomada de decisões e a forma de lidar com o processo de senescência. Já aquilo que se designa por envelhecimento social é relativo à forma como a sociedade encara os mais velhos, as expectativas e os papéis sociais que lhes são atribuídos.

Na mesma linha, Birren e Schaie (1996, citados por Ferreira et al., 2012, p. 19) preconizam três conceções teóricas sobre a natureza da velhice:

- 1- Perspetiva de carácter biológico, focalizada nas perdas, abordada frequentemente em estudos psiquiátricos;

- 2- Perspetiva da psicologia social e da personalidade, que remete para descrições sobre o processo de envelhecimento, salientando o crescente consenso em relação à estabilidade dos traços de personalidade com a idade;
- 3- Perspetiva do modelo de desenvolvimento co extensivo à duração da vida, que aceita a existência de um desenvolvimento com aspetos positivos e negativos, com estabilidade e mudança, numa interação constante entre ganhos e perdas, em que a seleção, otimização e compensação constituem elementos fundamentais do desenvolvimento.

Perante o exposto anteriormente, podemos então concluir, por um lado, que a principal característica do processo de envelhecimento é a variabilidade inter e intra-individual, ou seja, que existem padrões de envelhecimento diferentes tanto entre indivíduos com a mesma idade cronológica, como nas distintas funções de um mesmo indivíduo (fisiológicas, psicológicas e sociais). Por outro lado, é particularmente difícil separar a variância que corresponde à influência dos fatores biológicos, psicológicos ou sociais na determinação de uma mudança específica, visto eles interagirem entre si. Por isso é que, segundo Lima (2010), a maioria das investigações sobre as alterações ao longo da nossa vida são apenas descritivas e não conseguem explicar como é que se produzem tais modificações: qual o peso da degenerescência biológica, do ambiente e da cultura, das crenças pessoais, da inatividade, do desuso, etc.

Ao consultarmos no dicionário o substantivo velho/velha, este é definido como pessoa que tem muita idade, homem de idade avançada, idoso e muito velho (Infopédia, Enciclopédia e Dicionários Porto Editora, 2012). Na realidade, existe muita polémica em torno da designação a utilizar, para nos referirmos aos mais velhos e à última fase do nosso ciclo de vida. Segundo Lima (2010), a questão resulta dos estereótipos associados à utilização de alguns termos. A linguagem veicula ideias e opiniões em relação a uma determinada realidade. Dado que o termo velho tem certa conotação depreciativa, preferimos em geral o termo pessoa idosa. A língua espanhola chama-os frequentemente de pessoas maiores, ou simplesmente maiores.

A imprecisão conceptual já referida deve-se, ainda, ao facto de o significado dos termos envelhecer, envelhecimento e velhice variarem em função da época histórica, da perspetiva social e individual e da disciplina científica que enquadra a análise, para além das teorias que consideremos.

Por tudo isto, depreende-se que a velhice será uma fase da vida, a última, designando-se por pessoa idosa, o indivíduo que se encontra neste período da vida.

E quando é que se começa a envelhecer? Segundo Oliveira (2005), pelos 40 anos iniciam-se uma série de alterações fisiológicas a nível citológico, neurológico (por exemplo, capacidade de memória), muscular, etc. (mesmo nos cabelos), mas isto são generalidades dado o processo biologicamente individualizado do envelhecimento. Ainda segundo o mesmo autor, há valores biológicos que se mantêm inalterados na velhice, como o hemograma e a hemoglobina, enquanto há outros que aumentam com a idade, como os triglicérides, o colesterol, a glicose. Por seu turno, ocorre um decréscimo no teor do fósforo, cálcio, ferro e certas vitaminas.

Não obstante, tudo isto não explica cabalmente o envelhecimento, devendo encontrar-se teorias mais holísticas que incluam também as psicológicas, sabendo-se que, por exemplo, a depressão, ao contrário do entusiasmo e da alegria, deixam o organismo, particularmente o sistema imunitário, mais fragilizado, na grande interação que há entre o corpo e o psíquico (Oliveira, 2005).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a terceira idade tem início aos 65 anos. Porém, tal como já referimos anteriormente, envelhecemos desde que nascemos e não no dia que fazemos 65 anos. Tendo em conta Simões (1990), a idade é uma variável vazia. A velhice, definida em termos cronológicos, tem a vantagem de ser objetiva na sua medição, pois que todas as pessoas nascidas no mesmo ano têm a mesma idade cronológica e constituem uma unidade de análise social (coorte).

Esse é assim o horizonte temporal definido para a velhice, balizando-a, a montante, pelos 65 anos e, a jusante pela morte e muitos foram os autores que ainda a dividiram em fases. Assim, por exemplo, Riley (1988, citado por Lima, 2010) delimitou três tipos de categorias de idade: entre os 65 e os 74 (jovens idosos), entre os 75 e os 85 anos (idosos) e os acima dos 85 anos (muito idosos). Também Neugarten (1976) propôs as seguintes subdivisões do período extremo da adultez: os jovens idosos (*young-old*), que abrangeria os indivíduos com idades compreendidas entre os 65-74 anos, e o subgrupo dos muito idosos (*old-old*), com 75 ou mais anos de idade. Posteriormente, acrescentou-se mais uma terceira divisão constituída pelos idosos médios (*middle-old*), para englobar o período compreendido entre os 75 e 84 anos. Distinguem-se, assim, três categorias de idosos: os jovens idosos (65-74 anos), os idosos médios (75-84 anos) e os muito idosos (85 ou mais anos) (Beatty e Wolf, 1996, p. 3).

De acordo com Levinson (citado por Oliveira, 2005), a vida adulta desenvolve-se ao longo de quatro eras ou estações: a pré-adulthood (*preadulthood*), a adultez jovem (*early adulthood*), adultez média (*middle adulthood*) e a adultez tardia (*late adulthood*).

Ainda segundo Oliveira (2005), outros autores distinguem, por décadas, quatro espécies de velhice: velhos jovens (60-69 anos), velhos de meia-idade (70-79), velhos-velhos (80-89) e velhos muito velhos (a partir dos 90 anos). Poderíamos chamá-los sexagenários, septuagenários, etc. Os dois primeiros poderiam cair dentro da terceira idade e os dois últimos da quarta idade, se não queremos falar ainda de uma quinta idade.

Tal como referimos no início deste ponto, o termo envelhecimento é cada vez mais habitual nas conversas ou pensamentos quotidianos de todos nós e este é um fenómeno fisiológico, psicológico e social. Contudo e segundo Rosa (2012), o envelhecimento pode apontar para dois conceitos diferentes: o envelhecimento individual (cronológico e biopsicológico), e devido à percentagem de idosos no conjunto da população, um conceito bem mais recente, o envelhecimento coletivo. Este último inclui, ainda, duas noções: envelhecimento demográfico (ou da população) e envelhecimento societal (ou da sociedade).

Para a autora referida, o envelhecimento demográfico (ou da população) define-se como uma evolução particular da composição etária da população que corresponde ao aumento da importância estatística dos idosos (envelhecimento no topo da pirâmide etária) ou à diminuição da importância estatística dos jovens (envelhecimento na base da pirâmide etária). O envelhecimento demográfico pode ser confirmado através de vários indicadores sintéticos, como é o caso do aumento da média das idades da população, do aumento da percentagem de idosos na população ou do aumento do número de pessoas com 65 e mais anos por cada 100 pessoas com menos de 15 anos (o chamado índice de envelhecimento).

Independentemente do indicador utilizado, e de uma forma simples, a ideia é sempre a mesma: a população envelhece quando a população em idade avançada passa a pesar mais em termos estatísticos.

Assim, é perante o pressuposto do contínuo aumento da percentagem de idosos no conjunto da população a que se assiste atualmente que iremos, a seguir, descrever este fenómeno na Europa e em Portugal.

Descrever e analisar a evolução das estruturas etárias da população portuguesa entre 1960 e 2011, interpretar as causas demográficas das mudanças dessas estruturas, formular perspectivas e calcular projeções, quanto à sua evolução no futuro, é o que se pretende no próximo ponto.

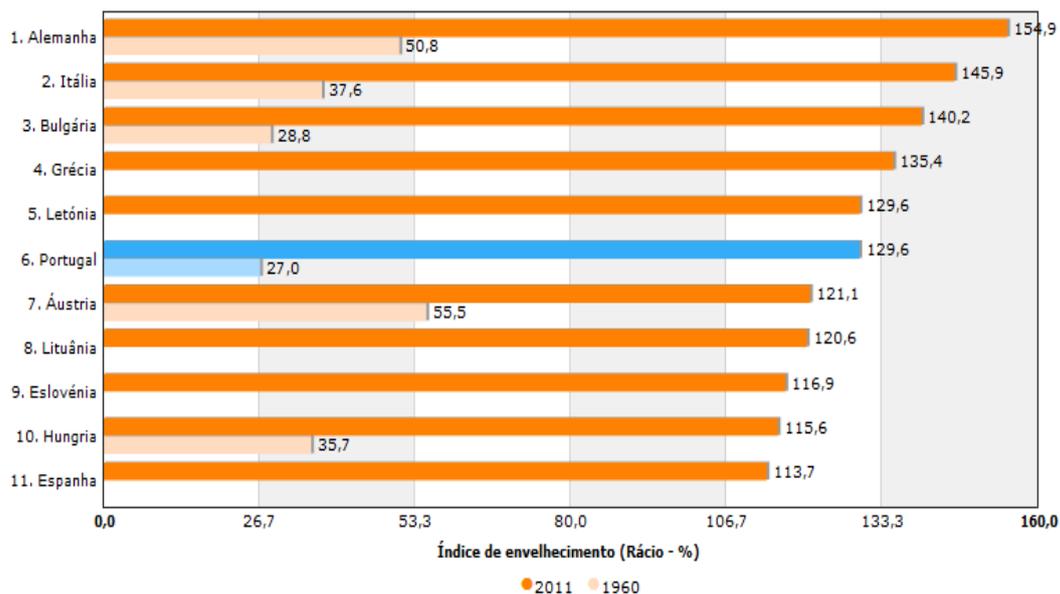
## 2. O envelhecimento demográfico na Europa e em Portugal

Estudar e compreender a velhice e o envelhecimento é, agora, perante a evolução sociodemográfica, um importante desafio para a sociedade contemporânea.

Assim, para Oliveira (2005), falar de envelhecimento e/ou idoso é antes de mais uma questão demográfica.

No estudo sobre as dinâmicas do envelhecimento realizado por Bandeira e Cabral (2012), o conceito de envelhecimento demográfico designa, no essencial, a progressiva diminuição do peso das gerações mais jovens a favor das gerações mais velhas. Também aí são referidos vários e habituais indicadores do envelhecimento, de entre os quais destacamos: índice de dependência, índice de envelhecimento e índice de longevidade.

Tendo em conta o gráfico 1, dados recentes indicam que o índice de envelhecimento<sup>2</sup> em Portugal é o sétimo mais elevado da Europa.



Fontes/Entidades: Eurostat / NU / Institutos Nacionais de Estatística, PORDATA

Gráfico 1- Índice de Envelhecimento na Europa

Podemos ainda observar que o índice de envelhecimento teve um crescimento exponencial entre 1960 e 2001, aumentando de 27,0% para 129,6% em Portugal e que a tendência se repete em toda a Europa.

<sup>2</sup> Índice de envelhecimento: relação entre a população idosa e a população jovem, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos (expressa habitualmente por 100 (10<sup>^2</sup>) pessoas dos 0 aos 14 anos) (metainformação – INE, 2013).

## Quadro1 – Indicadores de evolução da sociedade portuguesa

(indicadores de evolução em momentos censitários)

	1960	1970	1981	1991	2001	2011
População residente total*	8 889 392	8 611 125	9 833 014	9 867 147	10 356 117	10 562 178
População residente com menos de 15 anos*	2 591 955	2 451 850	2 508 673	1 972 403	1 656 602	1 572 329
População com menos de 15 anos em % da população residente*	29,2	28,5	25,5	20	16	14,9
População residente de 15 a 64 anos*	5 588 868	5 326 515	6 198 883	6 552 000	7 006 022	6 979 785
População com 15-64 anos em % da população residente*	62,9	61,9	63	66,4	67,7	66,1
População residente com 65 anos e mais*	708 569	832 760	1 125 458	1 342 744	1 693 493	2 010 064
População com 65 e mais anos em % da população residente*	8	9,7	11,4	13,6	16,4	19
População residente com 75 e mais anos*	238 121	272 790	384 812	527 948	701 366	961 925
% mulheres na pop. residente*	52,1	52,6	51,8	51,8	51,7	52,2
Índice de Envelhecimento (idosos/jovens x 100)*	27,3	34	44,9	68,1	102,2	127,8
Índice de Sustentabilidade Potencial (indivíduos em idade activa/idosos)*	7,9	6,4	5,5	4,9	4,1	3,5
População estrangeira em % da população residente	X	X	0,6	1,1	3,4	4,1 (pro) (6)
Taxa bruta de mortalidade (‰)	10,7	10,7	9,7	10,4	10,1	9,7
Taxa de mortalidade infantil (‰)	77,5	55,5	21,8	10,8	5	3,1
Esperança de vida à nascença do sexo masculino	60,7	64	68,2	70,6	73,3 (5)	
Esperança de vida à nascença do sexo feminino	66,4	70,3	75,2	77,6	80,1 (5)	
Taxa bruta de natalidade (‰)	24,1	20,8	15,4	11,7	10,9	9,2
Índice sintético de fecundidade	3,2	3	2,1	1,6	1,5	1,4
Idade média da mãe ao nascimento do 1.º filho	25	24,4	23,6	24,9	26,8	29,2
Taxa de atividade (população ativa/população com 15 e mais anos) (%) (1)	X	X	64,4 (2)	63,8	61,3	61,8
Pensionistas – Segurança Social	56 296	187 297	1 719 685	2 230 326	2 528 926	2 943 645
Pensão média anual (euros – preços constantes 2006) (despesa com pensões/total de pensionistas) – Segurança Social (3)	907,6	1 431,9	1 716,7	2 384,4	3 405,0	3896,7
Despesa anual Segurança Social (milhares de euros – preços constantes 2006) (4)	345 245,3	1 430 334,3	5 335 840,9	9 418 550,8	15 907 661,3	27 534 523,1

Nota 1:

(1) – quebras de série em 1983, 1992, 1998, 2011

(2) – os dados referem-se a 1983

(3) – para o cálculo dos valores a preços constantes, utilizou-se o deflator do consumo privado

(4) – para o cálculo dos valores a preços constantes, utilizou-se o deflator do PIB

(5) – quebra de série em 2001

(6) – quebra de série em 2008

Fonte de Dados: PORDATA, 2013

Nota 2: adaptação do quadro.

Ao analisarmos o quadro resumo 1 podemos facilmente perceber o aumento, por um lado, da esperança de vida à nascença e a diminuição, por outro, da taxa de natalidade.

Relativamente à esperança de vida à nascença<sup>3</sup>, esta era em Portugal e em 1960, de 60,7 anos, para o sexo masculino, e de 66,4 anos, para o sexo feminino. Em 2010, os valores situavam-se nos 73,3 anos para o sexo masculino e nos 80,1 para o sexo feminino. Contudo, dados divulgados pelo site PORDATA (2013)<sup>4</sup> indicam-nos que a esperança de vida à nascença, em 2013, situa-se nos 76,7 anos para os homens e em 82,6 para as mulheres. Desta forma, podemos concluir que houve um aumento

<sup>3</sup> Esperança de vida à nascença: Número médio de anos que uma pessoa à nascença pode esperar viver, mantendo-se as taxas de mortalidade por idades observadas no momento de referência (PORDATA, 2013).

<sup>4</sup> [www.pordata.pt/](http://www.pordata.pt/), acedido a 29 de maio de 2013

exponencial da esperança de vida desde 1960 e que as mulheres vivem mais anos do que os homens.

Quanto à taxa de natalidade<sup>5</sup>, esta era, em 1960, de 24,1% e, em 2011, de 9,2%, mostrando assim uma enorme redução da mesma. Daqui resulta um duplo envelhecimento da população, ou seja, por um lado, um aumento do número de idosos e, por outro, uma diminuição do número de jovens. Os idosos em 1960, eram 8% da população residente em Portugal e, em 2011, representavam já 19%. Em contrapartida, os jovens (0-14 anos), em 1960, representavam 29,2% da população residente em Portugal e, em 2011, apenas 14,9%, demonstrando assim um claro decréscimo deste grupo etário.

Outro dado interessante refere-se ao aumento da população residente com 75 ou mais anos que aumentou de 238.121, em 1960, para 961.925, em 2011, mostrando assim que o segmento mais idoso da população idosa é aquele que mais cresce e que a esperança média de vida nas idades mais avançadas é atualmente de quase 17 anos a mais para os homens e de 20 anos a mais para as mulheres (Rosa, 2012, p. 30).

As estatísticas mostram que, no início dos anos 40 do século XX, menos de metade (46%) dos indivíduos atingiam, em Portugal, os 65 anos; atualmente, a quase totalidade (87%) alcança essa idade. Podemos observar este facto, no índice de longevidade<sup>6</sup> apresentado no quadro 2.

---

<sup>5</sup> Taxa de natalidade: número de nados vivos, por mil habitantes, num determinado período de tempo (INE, 2013).

<sup>6</sup> Índice de longevidade: relação entre a população mais idosa e a população idosa, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 75 ou mais anos e o número de pessoas com 65 ou mais anos (expressa habitualmente por 100 ( $10^2$ ) pessoas com 65 ou mais anos (metainformação – INE, 2013).

Quadro 2 – Indicadores de envelhecimento

Anos	Índice de envelhecimento (A)	Índice de dependência total (A)	Índice de dependência jovens (A)	Índice de dependência idosos (A)	Índice de longevidade (B)
1960	27,3	59,1	46,4	12,7	33,6
1970	34,0	61,7	46,0	15,6	32,8
1981	44,9	58,6	40,5	18,2	34,2
1991	68,1	50,6	30,1	20,5	39,3
2001	102,2	47,8	23,6	24,2	41,4
2011	127,8	51,3	22,5	28,8	47,9

Legenda: (A) Rácio - % (B) Proporção - %

Fontes/Entidades: INE, PORDATA, 2013.

Outro dado que podemos também realçar e que está relacionado com a redução da mortalidade e o consequente aumento da esperança de vida é a taxa de mortalidade infantil<sup>7</sup> que, desde 1960, desceu de 77,5% para 3,1%, em 2011.

Também os níveis de fecundidade baixaram de 3,2%, em 1960, para 1,4%, em 2011; daqui resultou a diminuição do número de nascimentos traduzido na taxa de natalidade.

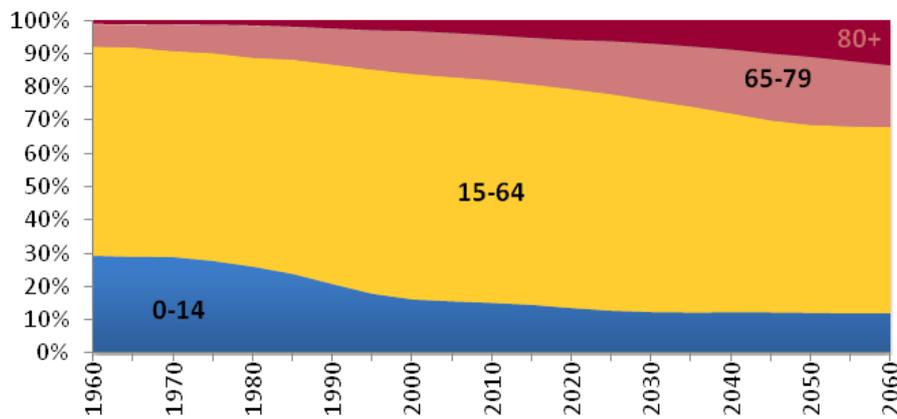
Outro facto a analisar é idade média da mãe ao nascimento do primeiro filho, que passou dos 25 anos, em 1960, para os 29,2 anos, em 2011, o que teve como consequência a diminuição do número de nascimentos, logo, uma redução do número de crianças e jovens.

Contudo, não podemos descurar os dados relativos à população estrangeira em % da população residente que, em 2011, era já de 4,1%. Este indicador, como veremos no ponto seguinte, poderá aligeirar o envelhecimento demográfico da população portuguesa.

Por último, tendo em conta o gráfico 2 podemos facilmente concluir, e segundo projeções recentes, que o envelhecimento demográfico se agravará no futuro

<sup>7</sup> Taxa de mortalidade infantil: número de óbitos de crianças com menos de um ano de idade por cada 1000 nascimentos (metainformação – INE, 2013).

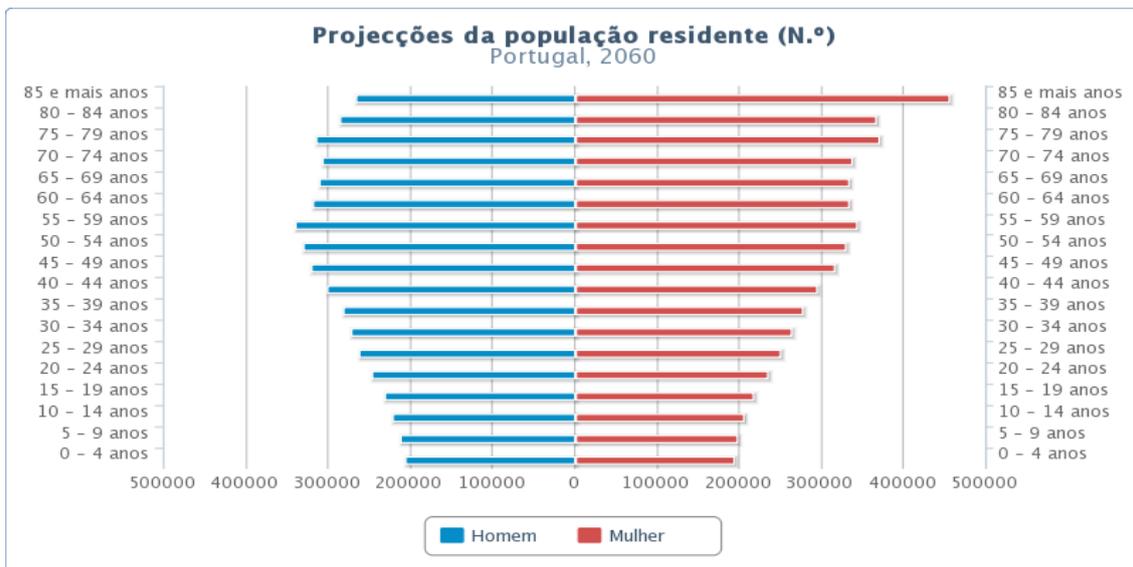
continuando a declinar a percentagem de jovens da população e a aumentar a de pessoas idosas.



Fonte: Eurostat [População em 1 de Janeiro, por grupos etários de 5 anos e sexo  
 Instituto do envelhecimento – Universidade de Lisboa

Gráfico 2 - População por grupos etários – Evolução, 1960-2060 (Portugal)

À mesma conclusão poderemos chegar ao observarmos as projeções da população residente, já que esta inverte completamente a pirâmide etária, que começa a assemelhar-se a uma ânfora sem asas (ver gráfico 3).



Fonte: INE, 2013.

Gráfico 3 - Pirâmide Etária

Projeções da população residente (nº) - Portugal, 2060

Assim, tendo em conta o gráfico anterior, facilmente podemos concluir, através das projeções para 2060, referentes à população residente, que o envelhecimento demográfico irá continuar a aumentar, o que trará inúmeras consequências para a organização da sociedade portuguesa, não sendo este, no entanto, um fenómeno específico do nosso país, como se disse atrás.

### **3. Causas e implicações do envelhecimento demográfico**

Estudar o envelhecimento das populações e suas implicações na sociedade tem sido uma preocupação dos demógrafos nas últimas décadas, mas foi Alfred Sauvy, demógrafo francês, que utilizou, pela primeira vez em 1928, a expressão envelhecimento populacional. Chamou a atenção dos políticos para o rápido decréscimo das taxas de natalidade e fecundidade e para o aumento acelerado dos efetivos acima dos 60 anos (Bourdelaís, 1997, in Sardinha, 2008).

Tal como já referimos no ponto anterior, o conceito de envelhecimento demográfico designa, no essencial, a progressiva diminuição do peso das gerações mais jovens a favor das gerações mais velhas.

Segundo a especialista portuguesa em demografia, Rosa (2012), a ciência demográfica tem bem identificadas as causas do processo de envelhecimento populacional. São duas: a redução da mortalidade e a redução da fecundidade.

Para Oliveira (2005), o aumento da população idosa não se deve propriamente ao aumento da duração média de vida (devido a melhores condições de saúde, etc.), mas ao não equilíbrio verificado na base da pirâmide (ocupada pelos novos) que tem diminuído drasticamente (devido aos novos meios de controlo da natalidade, a novos valores familiares que não os filhos, ao individualismo, às exigências do mundo de trabalho, ao casamento mais tardio e a outros fatores, como a crise económica).

Também segundo Osório (2007), aquilo a que se chama transição demográfica é determinado por três fatores fundamentais: em primeiro lugar, o aumento da esperança de vida; em segundo lugar, a diminuição da natalidade; e em terceiro lugar, os movimentos migratórios, os quais podem ter uma função ambivalente.

Contudo, segundo o estudo de Bandeira e Cabral (2012), para além do envelhecimento na base, provocado pela baixa da natalidade e do envelhecimento no topo, devido principalmente ao aumento da esperança de vida a partir dos 60 anos,

pode-se também falar de envelhecimento com origem em alterações das estruturas etárias intermédias, devidas à emigração de adultos ativos.

Qualquer que seja a causa primeira do envelhecimento demográfico, as mudanças do peso relativo de cada estrutura no conjunto da população são sempre condicionadas pelas dinâmicas demográficas. O envelhecimento ou o rejuvenescimento das populações dependem assim do desempenho da natalidade, da mortalidade e das migrações.

Relativamente à redução da mortalidade, é um facto que se vive agora, em média, bem mais tempo do que no passado, tal como vimos no quadro 1, o que fez aumentar a esperança média de vida tanto dos homens, como das mulheres, bem como nas idades mais avançadas.

Este adiamento da morte, para Rosa (2012), é resultado de significativos progressos médicos, científicos e sociais entretanto ocorridos, que implicaram uma profunda modificação na estrutura da mortalidade.

Para Lima (2010), o declínio da mortalidade entre os jovens e os adultos de meia-idade deve-se à melhoria da saúde pública, graças à educação para a saúde e promoção da saúde, à melhoria das condições sociais, da nutrição e, mais recentemente, aos avanços da medicina preventiva e curativa que têm também contribuído para a redução da taxa de mortalidade.

No entanto, o melhor exemplo para compreender o que a redução da mortalidade e o conseqüente aumento da esperança de vida devem ao progresso científico e social é a taxa de mortalidade infantil que reduziu drasticamente nas últimas décadas, tal como vimos no ponto anterior.

O outro fator do envelhecimento demográfico (responsável, até, pelo início deste processo), segundo Rosa (2012), foi a redução dos níveis de fecundidade, de que resultou a diminuição do número de nascimentos. Esta diminuição dos níveis de fecundidade é, também, acompanhada por um retardar do projeto de maternidade. Para a autora citada, se a diminuição dos níveis de mortalidade não aconteceu por acaso, o mesmo se passa com os níveis de fecundidade, a chamada «revolução contraceptiva». Uma combinação complexa de fatores, também associados ao desenvolvimento da sociedade portuguesa, como a maior instrução da população, o aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho, a terciarização da economia, ou a urbanização, ajuda a explicar o sucedido.

Contudo, apesar de como vimos no ponto anterior as projeções apontarem para que a população continue a envelhecer, segundo alguns autores (e.g., Rosa, 2012, Bandeira 2012), os ritmos deste processo podem ser atenuados através da imigração de índole predominantemente económica (que concentra tais fluxos nas idades ativas, também elas mais férteis).

Há até estudos como o de Bandeira e Cabral (2012) que nos dizem que o processo de envelhecimento demográfico não começou necessariamente com a queda da natalidade, mas sim pelo aumento de balanças migratórias fortemente negativos, que alteraram o peso das estruturas etárias intermédias, ou seja, dos adultos ativos.

Assim, apesar de os saldos migratórios positivos (imigração superior à emigração), poderem ser importantes para atenuar, pelo menos a médio prazo, os níveis de envelhecimento da população portuguesa, acredita-se que eles nunca conseguirão travar o curso do processo, tal como vimos no gráfico 2 do ponto anterior.

Os autores atrás referidos sintetizam assim no seu estudo algumas das hipóteses possíveis subjacentes a este breve balanço das idas e vindas dos três grandes grupos etários e a sua relação com o envelhecimento da população:

- o aumento substancial do peso dos seniores resultou, tal como se previa, dos efeitos conjugados das variações do peso dos jovens e do dos adultos, ou seja, queda da natalidade e aumento da emigração;
- dado que o aumento dos seniores e a diminuição dos jovens são sistemáticos, paralelos e convergentes, pode-se afirmar que foi a diminuição do peso dos jovens, por outras palavras, a diminuição da natalidade, que determinou e acelerou o processo de envelhecimento;
- a influência da baixa dos juvenis no processo de envelhecimento, motivada pela baixa da natalidade terá sido, por um lado, compensada pelo aumento de adultos ativos imigrantes – a chamada imigração de substituição – mas, por outro, estará a ser agravada pelo recuo da mortalidade dos seniores e consequente aumento da esperança de vida.

Para Oliveira (2005), as causas do envelhecimento foram precisamente: 1) a redução drástica da natalidade, devido ao uso generalizado de métodos contraceptivos (mesmo o mais drástico, que é o aborto) e a várias condições socio psíquicas adversas à natalidade, como o trabalho da mulher fora de casa, a falta de habitação condigna, o comodismo e egoísmo, etc.; 2) a redução acentuada da doença e da taxa de mortalidade, devido a avanços da medicina em diversos campos, como o da prevenção.

Assim, o referido autor diz-nos que é necessário distinguir dois tipos de envelhecimento: 1) a partir da base da pirâmide, isto é, redução drástica de crianças e de jovens; 2) a partir do topo: aumento da faixa etária dos idosos, devido a maior esperança de vida.

Tal como podemos constatar ao longo deste capítulo, o envelhecimento demográfico converteu os chamados idosos num grupo social que atrai o interesse individual e coletivo de forma crescente, devido às suas implicações a nível familiar, social, económico, político, etc.

Neste sentido, para Bandeira e Cabral (2012), atualmente, estando estabelecido que o avançado declínio de muitas populações fortemente envelhecidas e com baixíssimo potencial de substituição das gerações e de autorreprodução é devido ao acentuado decréscimo da natalidade, a atenção da análise demográfica tenderá a concentrar-se principalmente nos efeitos e consequências sobre o envelhecimento do aumento da esperança de vida depois dos 60 anos.

Contudo, tal como refere Lima (2010), “os desafios sociais resultantes do aumento da proporção de idosos na sociedade são um fenómeno relativamente recente ao qual se estão a tentar adaptar mesmo os países mais desenvolvidos” (p. 91). Assim, envelhecer é assim muito mais complexo do que parece, já que a sociedade não se preparou para o efeito.

O problema do envelhecimento das populações é um fenómeno que tem preocupado cientistas e governantes, e faz-se acompanhar de um espectro de dificuldades relacionadas com o encargo dos idosos sobre as gerações futuras, os custos que o seu grande número representa, a falência dos sistemas de reforma e, quando se acentuam os aspetos mais negativos, o conservadorismo e a falta de vitalidade e dinamismo que tal envelhecimento acarretará (Fernandes, 1997).

Carrilho (1993, citado por Sardinha, 2008) refere que esta *revolução grisalha* tem uma considerável incidência sobre a estrutura social, económica, do consumo, do trabalho e da segurança social. O aumento dos custos com a saúde e a Segurança Social traduz-se num encargo brutal para o Estado e para os contribuintes.

Para Oliveira (2005, que cita autores como Fontaine, 2000, Mota Pinto, 2001, Natário, 1991, Nazareth, 1994, 1999, Stuart-Hamilton, 2002), o envelhecimento drástico da população traz consequências a todos os níveis da sociedade, no plano económico (aumento contínuo do número de reformados e redução dos ativos, com consequentes menores entradas para o Estado que deverá, por outro lado, financiar mais

reformados), no plano social (necessidade de infraestruturas adequadas, como lares), cultural (universidade para idosos e aumento do tempo de lazer), no plano médico e também psicológico.

Assim, para o autor referido anteriormente as consequências do chamado envelhecimento demográfico são as seguintes:

- 1) a nível social: convivência de várias gerações, famílias com um ou vários idosos, mais mulheres do que homens (visto aquelas terem uma média de vida mais elevada), mais idosos vivendo em instituições;
- 2) a nível de saúde ou médico: exigência de mais serviços de saúde, maiores gastos com a medicação e tratamento, maior ocupação de camas hospitalares, aumento de transtornos mentais na população;
- 3) a nível económico: maior número de pensionistas, menos receitas para os cofres do Estado, mais lares para a 3ª idade (cf. Zimmerman, 2000). Refere ainda aquele autor consequências políticas (como um maior peso de votos nos partidos conservadores), científicas, na ciência teórica e aplicada (gerontologia, geriatria, assistentes sociais, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, enfermeiros e psicólogos especializados nesta idade, etc.).

Todas estas implicações do envelhecimento demográfico podem ser confirmadas nos valores apresentados no quadro 1, nos itens referentes ao índice de sustentabilidade potencial, à taxa de atividade, ao número de pensionistas da Segurança Social, à pensão média anual e ainda nos valores da despesa da Segurança Social. Todos os valores que constam nestes itens indicam-nos que, devido ao envelhecimento demográfico, os indivíduos em idade ativa são cada vez menos, levando a um índice de sustentabilidade também cada vez menor; desta forma, existem cada vez mais pensionistas e os gastos com as pensões e as despesas da Segurança Social são cada vez maiores.

A demografa Rosa (2012) não menciona claramente consequências do envelhecimento demográfico, mas sim 3 grandes receios: a estagnação da população e a não renovação de gerações; a diminuta produtividade; e o risco de não haver sustentabilidade financeira da Segurança Social. Contudo, esta autora conclui afirmando que, a médio prazo, o envelhecimento demográfico não é passível de ser extinto, apenas atenuado e que a verdadeira razão dos problemas sociais e financeiros associados ao envelhecimento está, antes, na inadequação da sociedade ao curso dos factos. Nas suas palavras o «corpo populacional» mudou, mas os modelos (sociais, laborais, lazer, etc.) que a organizam permanecem quase intactos.

Neste sentido, enquanto a OMS há anos se propunha como objetivo aumentar a esperança de vida, hoje considera como desafio aumentar a expectativa de vida ativa das pessoas idosas, pois nas últimas quatro décadas do século XX, a esperança de vida aumentou em mais de 10 anos para os homens e 12 para as mulheres, impondo-se agora dar a todos os idosos uma melhor qualidade de vida, que passa por mantê-los ativos (Oliveira, 2005).

É perante este panorama que, segundo Lima (2010, p. 94), a Comissão Europeia recomenda, entre várias diretivas, fazer uso do potencial dos recursos humanos europeus, nomeadamente, através da promoção do envelhecimento ativo, e impulsionar a produtividade, facilitando a adaptação da economia às necessidades em mudança de uma sociedade a envelhecer.

## **Conclusão**

Ao longo deste capítulo e tendo em conta todos os autores citados, parece-nos possível concluir que o envelhecimento demográfico transformou-se num dos fenómenos mais importantes desde meados do século XX devido às suas consequências, à sua amplitude a nível mundial e ao facto de as projeções preverem que este irá continuar a aumentar.

Com efeito o “relatório da Divisão de População das Nações Unidas sobre a evolução demográfica até 2050 aponta, como valores prospetivos, que 22% dos habitantes terá mais de 60 anos no ano de 2050. Os dados desta entidade indicam que, nessa data, a percentagem de pessoas idosas irá aumentar de 8% para 21%, ao passo que a de crianças descerá de 33% para 20%. Pela primeira vez na história humana, o modelo da pirâmide usado para refletir a evolução demográfica irá transformar-se numa ânfora, com uma base mais estreita, um corpo central cada vez mais largo e uma parte de cima cuja amplitude será superior à da base. O segmento de crescimento mais rápido será precisamente o das pessoas com idade igual, ou superior a 80 anos” (Osório, 2007, p. 7).

Foi tendo em conta este cenário que, neste capítulo, começámos por referir que o envelhecimento é não apenas individual, mas, também coletivo, e que este envelhecimento já não é apenas uma questão demográfica, mas, sobretudo, uma questão social, cultural, económica e política.

A população envelhece porque a humanidade cresceu em conhecimento técnico-científico e as condições de vida das populações melhoraram. Mas, apesar de o envelhecimento populacional poder ser entendido como uma história de sucesso sobre a doença e a morte, é frequentemente entendido como uma verdadeira ameaça ao futuro da sociedade em que vivemos, pois coloca-lhe grandes desafios.

Assim, na primeira parte deste capítulo referimos algumas das razões que conduziram à situação demográfica em que nos encontramos. Em seguida, concluímos que a preocupação generalizada com o envelhecimento da população é muito explicada por um outro envelhecimento: a incapacidade de a sociedade adaptar as suas estruturas sociais e mentais à evolução dos factos e é nesse âmbito que é necessário traduzir esta realidade numa maior abertura a novos modelos e a novas práticas que promovam a qualidade de vida na velhice.

Foi neste sentido que a OMS adotou o termo envelhecimento ativo para conferir a este processo um âmbito mais abrangente que o do termo envelhecimento saudável, reconhecendo assim outros fatores, para além da saúde, que afetam a forma como envelhecem os indivíduos e as populações. É este o grande desafio das sociedades: acrescentar vida aos anos, depois de terem sido somados anos à vida.

No capítulo seguinte iremos abordar os estereótipos e mitos que ainda prevalecem em relação às pessoas idosas, atualmente denominados de *ageism* ou *idadismo*. Iremos ainda abordar o conceito de envelhecimento ativo, de forma a chamarmos a atenção para a importância do contributo dos idosos para a sociedade e incentivar os responsáveis políticos, nomeadamente a nível local, e todas as partes interessadas a tomarem medidas para criarem as condições necessárias a um maior bem estar das pessoas nas últimas etapas da sua vida.

## Capítulo II - Envelhecimento ativo

### Introdução

Apesar do elevado interesse que, atualmente, o envelhecimento desperta aos investigadores, fruto também do envelhecimento demográfico, existem ainda erradamente inúmeros mitos e estereótipos associados à idade, denominados de *ageism* ou idadismo. Este fenómeno, de marginalização, preconceito e discriminação em função da idade, que afeta os idosos a nível interpessoal, institucional e social poderá ser uma limitação para um envelhecimento ativo.

Por diversas razões, os paradigmas que servem de base ao estudo do envelhecimento têm-se alterado, num ajuste progressivo à contemporaneidade da temática, e a preconização do conceito de envelhecimento ativo divulgado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) é um exemplo disso.

Contudo, existem diversas definições de envelhecimento ativo, que destacam diferentes áreas de importância, baseados sempre em modelos de envelhecimento positivo, assentes na teoria da atividade e da desvinculação.

Envelhecimento bem-sucedido, saudável, produtivo ou consciente são apenas alguns dos modelos de envelhecimento positivo nos quais o envelhecimento ativo se alicerça, porém, este pretende ir mais além.

Contudo, e apesar da diversidade de modelos de envelhecimento positivo, o conceito de envelhecimento ativo apresentado pela OMS é o mais consensual e abrangente.

Assim, neste capítulo, para além do *ageism* ou idadismo, vamos ainda explorar em pormenor o conceito de envelhecimento ativo, apresentado pela OMS, e promotor do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da solidariedade entre Gerações, em 2012, que levou muitas Autarquias no nosso país a repensarem a política direcionada para os seus idosos.

### **1. Ageism ou idadismo, mitos e estereótipos relacionados com as pessoas idosas**

O papel e o estatuto das pessoas idosas foram sofrendo um processo de deterioração, uma visão negativa devido à industrialização e à celebração de valores como a produtividade e a eficiência. Também a modificação dos modelos de família e a instauração e reforço dos valores do individualismo; a institucionalização da reforma e o declínio das funções parentais na velhice contribuíram para essa visão negativa dos idosos. A secularização do poder, perdendo os mais velhos o controlo do imaginário cultural coletivo; a desmitificação das imagens do idoso como guardião da sabedoria ancestral, gerada e ampliada pela institucionalização e democratização da educação das massas e pelo ritmo das transformações tecnológicas foram fatores que igualmente colaboraram para essa visão negativa dos idosos (Foner, 1984, Gutmann, 1987 e Hareven, 1994 e 1995, citado por Gomes e Viegas, 2007).

Contudo, e apesar da imagem negativa das pessoas idosas, inúmeros motivos despertaram o interesse pelo estudo desta faixa etária, nomeadamente, o envelhecimento da população e os problemas correlativos da adaptação, a maior longevidade da população e a preocupação pela qualidade de vida da mesma, as modificações na configuração da pirâmide de idades, a curiosidade científica relativa ao ciclo completo da existência, o maior peso relativo dos idosos no total da população e o maior número de anos que se vive após o abandono do trabalho remunerado (Simões, 1979).

Mas, apesar do acréscimo de interesse por esta temática, permanecem ainda na nossa sociedade algumas ideias feitas, erróneas, estereótipos e mitos acerca dos idosos, baseados na suposta menoridade das suas capacidades e competências.

As crenças, mitos e estereótipos sobre o envelhecimento, designados por alguns autores como *ageism* (discriminação etária, ancianismo ou idadismo) (Lima, 2010), e definidos psicossociologicamente, como “uma matriz de opiniões, sentimentos, atitudes e reações dos membros de um grupo, com as características da rigidez e da homogeneidade” (Simões, 1985, p. 207), têm, como consequência, o tratamento injusto e padronizado das pessoas mais velhas e, em última análise, impacto nas intervenções políticas e sociais e na crença da sua incapacidade de se desenvolverem.

A expressão *ageism* deriva do vocábulo inglês *age* (idade), e “designa os processos sociais de marginalização e de construção de estereótipos pejorativos sobre a população idosa” (Gomes e Viegas, 2007, p. 29).

Neste trabalho, e de agora em diante, iremos utilizar o termo português: idadismo.

De acordo com Butler (1975, citando Bytheway, 2005, p. 338), “o idadismo pode ser visto como um processo de sistemáticos estereótipos de discriminação contra as pessoas porque elas são idosas, tal como o racismo e sexismo o realizam em relação à cor da pele e ao género. As pessoas idosas são categorizadas como senis, rígidas no pensamento, antiquadas nas questões morais e nas capacidades (...) o idadismo permite às novas gerações ver os idosos como diferentes deles, assim, subtilmente eles deixam de ver os idosos como seres humanos”.

Desta forma, o idadismo situa-se entre a discriminação (através da qual as pessoas negam oportunidades e recursos tendo por base um critério etário) e o preconceito (através do qual as pessoas percebidas como idosas são encaradas de forma estereotipada e tendencialmente negativa).

Segundo Fernández-Ballesteros (2011, p. 138), o “*ageism* ou idadismo consiste basicamente nas condutas que implicam um tratamento não igualitário face aos elementos de um grupo de idosos em virtude da sua pertença a esse grupo e é entendido como um processo de estereotipia e discriminação contra os idosos, em função da sua idade”.

Ainda segundo o referido autor, a discriminação pode exercer-se a distintos níveis: ao nível interpessoal expressa-se através de condutas não igualitárias entre os membros dos grupos; ao nível institucional manifesta-se através de normas que relegam o indivíduo e o grupo a uma posição de desvantagem numa determinada sociedade; e, finalmente, no extremo, ao nível social revela-se através de fenómenos de exclusão social, de maus tratos e exploração. Para Lima (2010), a discriminação em relação às pessoas idosas pode ainda influenciar os investigadores e os teóricos e, consequentemente, os políticos e as políticas sociais.

Tal como outros tipos de estereotipia, o idadismo tem uma componente afetiva (sentimentos face à pessoa idosa), uma componente cognitiva (pensamentos, crenças e estereótipos face à pessoa idosa) e uma componente comportamental (atitudes para com a pessoa idosa).

Assim, estes mitos e estereótipos, se por um lado prejudicam os idosos, por outro lado, prejudicam também os investigadores e decisores políticos, já que impedem os mesmos de ver todas as suas potencialidades e de as aproveitar para o bem de todos (Simões, 2002).

Nesta conformidade, se, durante a sua vivência, os indivíduos incorporaram valores estereotipados e negativos em relação aos idosos, esses valores irão nortear a sua afetividade para com os velhos e para consigo mesmo futuramente. Então, possuir uma afetividade positiva em relação aos idosos representa, certamente, uma grande possibilidade de encarar a velhice com naturalidade e tranquilidade, alcançando uma convivência mais harmoniosa com os idosos e consigo mesmo.

Para contrariar a nossa tendência à estereotipia é importante reforçar aqui a ideia de que os idosos não constituem um grupo homogêneo de indivíduos, tal como referimos no capítulo I ao citarmos a categorização dos idosos proposta por Neugarten (1976) ou Riley (1988, citado por Lima, 2010).

Relativamente a alguns mitos respeitantes aos idosos, não podemos deixar de referenciar Simões (1990) que, tendo como base diversos estudos, nos define os idosos pela negativa. Assim, para este autor os idosos:

- Não são doentes, já que a grande maioria dos idosos é saudável e que se continua a confundir, erradamente, envelhecimento com doença, acabando-se, erroneamente, por atribuir ao idoso o que é efeito da doença;
- Não são indivíduos assexuados, visto que os idosos interessam-se pela vida sexual e mantêm-se sexualmente ativos;
- Não são pessoas que vivem angustiadas com a morte, uma vez que os seus projetos estão, muitas vezes, realizados e porque já se habituaram às perdas em termos de diminuição das suas capacidades. Os familiares e amigos são menos e, portanto, também aqui o temor das perdas é menor, desta forma, as repetidas experiências da morte dos outros familiarizaram-nos com a morte e, por estes motivos, ela é menos temida;
- Não são indivíduos cognitivamente diminuídos porque não é assim tão claro que exista diminuição da memória e da inteligência com o avanço da idade e porque, para além da idade, existem outros fatores que têm muita importância nas performances cognitivas, tais como as expectativas sociais, a saúde, a educação e a atividade intelectual (Schulz e Ewen, 1988, Bee, 1987, citados por Simões, 1990).

Ainda a este respeito, Berger (1995) identifica sete estereótipos a respeito dos idosos: o idoso visto como uma pessoa doente, infeliz, improdutiva, necessitada de ajuda, conservadora, igual a todos os outros velhos, sofrendo de isolamento e solidão. Já

Cícero (1998, citado por Oliveira, 2005) rebateu quatro queixas de que se lamentam os idosos e que podem funcionar como mitos neles e nos outros:

- 1) exclusão social ou cessação das atividades – porém, os idosos podem tornar-se úteis em diversos campos;
- 2) redução de forças físicas – mas o declínio físico pode ser compensado com o cultivo da mente e do carácter;
- 3) redução dos prazeres sensuais – mas tal declínio promove mais a razão e a virtude;
- 4) ansiedade face à morte iminente – não obstante, a morte pode significar libertação e imortalidade.

Ainda Oliveira (2005, citando Richard e Mateev-Dirkx, 2004) aponta algumas características que mais frequentemente se imputam aos idosos: crise de identidade provocada por eles próprios e pela sociedade; diminuição da autoestima; dificuldade de adaptação a novos papéis e lugares bem como a mudanças profundas e rápidas; falta de motivação para planear o futuro; atitudes infantis ou infantilizadas, como processo de mendigar carinhos; complexos diversos dada, por exemplo, a diminuição da libido e do exercício da sexualidade; tendência à depressão, à hipocondria ou somatização e mesmo tentações de suicídio; surgimento de novos medos (como o de incomodar, de ser um peso ou estorvo, de sobrecarregar os familiares, medo da solidão, de doenças e da morte); diminuição das faculdades mentais, sobretudo da memória e problemas a nível cognitivo (da memória, linguagem, solução de problemas), conativo e motivacional, afetivo e personológico.

Mas, para Gomes e Viegas (2007), a emergência de estereótipos negativos (inútil, ineficiente, senil) não deve ser interpretada como a causa inequívoca do declínio do estatuto dos idosos, mas antes como o reflexo da diminuição do seu ascendente nas dinâmicas de reprodução social. Para as mesmas autoras, também a polarização entre a glorificação da juventude e a desvalorização dos velhos, fruto do *ethos*<sup>8</sup> do novo, que valoriza a inovação, a mudança, a produtividade, a autonomia e a independência

---

<sup>8</sup> Oriundo do grego, o vocábulo exprime, basicamente, a ideia de costume, carácter, moral. Nesta perspetiva, ‘etognosia’, por exemplo, significa o conhecimento dos costumes e caráter dos povos no que diz respeito ao seu desenvolvimento moral.

desvaloriza a figura do idoso, já que para que estes acedam ao mundo social contemporâneo como atores válidos e participativos terão que adequar a sua identidade aos requisitos deste *ethos* do novo, ao ritmo célere das transformações sociais, dos saberes, práticas e cosmovisões.

Os efeitos dos estereótipos são de tipo muito variado, e têm amplas repercussões sobre o próprio idoso, sobre outros grupos sociais implicados e sobre a sociedade no seu conjunto. Relativamente ao idoso, estes acabam por interiorizar e atuar em função do estereótipo que impera num determinado contexto social e este estereótipo exerce ainda um papel importante na desvalorização do próprio grupo e na sobrevalorização dos restantes grupos. Também as imagens negativas sobre a idade determinam uma redução da identificação dos mais novos com o grupo dos idosos, o que poderá ser prejudicial quando é necessário assumir ações coletivas contra algum tipo de discriminação. É importante ainda referir que os estereótipos têm também repercussões nos cuidadores.

Desta forma, concluímos que as imagens sociais podem ser consideradas uma limitação social para um envelhecimento satisfatório e até ameaças para um envelhecimento ativo e que a discriminação em função da idade pode ser encontrada em múltiplos âmbitos da vida social, laboral, etc.

Finalizamos referindo que o idadismo tem vindo a ser considerado como uma forma de mau trato (OMS, 2002), já que os sentimentos e estereótipos negativos encorajam muitos dos comportamentos abusivos praticados sobre os idosos. Para combater os estereótipos, nomeadamente o idadismo, diversos organismos internacionais, tais como a OMS, colocam a ênfase no envelhecimento ativo, de forma a promover a inestimável contribuição dos idosos para a sociedade, fomentando de todos os modos as suas capacidades e criando uma cultura de respeito pela ancianidade.

## **2. Envelhecimento ativo: um novo paradigma do envelhecimento positivo**

Tal como concluímos no capítulo I, estamos a assistir a um acentuado processo de envelhecimento demográfico, processo esse que se irá consolidar, tendo em conta as previsões, num futuro próximo. Assim, segundo os Censos 2011 (INE, 2013), o país conta já com mais de 2 milhões de pessoas com 65 ou mais anos, representando estas cerca de 19% da população total.

Ainda no capítulo I, constatamos que existem formas distintas de envelhecer, dependendo de diversos fatores, sendo assim este um processo bastante heterogêneo.

Para Gergen e Gergen (2000, citados por Gomes e Viegas, 2007), o recente protagonismo da população mais velha parece constituir um indicador da passagem de concepções obscurantistas sobre o envelhecimento e a velhice para uma suposta *Nova Era do Envelhecimento*, com novas práticas sociais, simbólicas, políticas e ideológicas mais capacitantes. Para os autores citados, a emergência desta nova era deve-se a três fatores: representatividade da população idosa resultante do envelhecimento populacional, novas oportunidades de vida decorrentes das novas tecnologias da comunicação e, por fim, uma melhoria significativa da situação econômica deste segmento populacional.

Nesta conformidade, os paradigmas face ao envelhecimento humano têm vindo a evoluir, num ajustamento progressivo do que era considerado no século passado a fatalidade do envelhecimento, para uma nova perspectiva, de ganhos de anos de vida com saúde e com independência, de funcionalidade, de participação, de intergeracionalidade e de envelhecimento ativo.

Assim, é neste contexto, de um crescente envelhecimento demográfico e de novos paradigmas face ao envelhecimento que o conceito de envelhecimento ativo ganha expressão e visibilidade acrescida. O envelhecimento ativo foi definido, em 2002, pela OMS, como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (WHO, 2002, p. 12).

Contudo, tal como refere Herrera (2011), o envelhecimento ativo preconizado pela OMS é apenas um dos vários modelos/conceitos que poderemos encontrar, de entre os quais destacamos:

- 1- “Capacidade das pessoas, à medida que envelhecem, para levarem uma vida produtiva na sociedade e na economia. Isto significa que as pessoas podem escolher de modo flexível a forma como passam o tempo ao longo da vida: aprendendo, trabalhando, tomando parte nas atividades de ócio, cuidando dos outros” (OCDE, 2000, *idem*, p. 573);
- 2- “A política de envelhecimento ativo tem como objetivo motivar os trabalhadores mais velhos a permanecerem no mercado laboral mais tempo” (Spidla, 2007, *idem*, p. 573);

3- “Na prática significa adotar estilos de vida saudáveis, trabalhar mais tempo, reformar-se mais tarde e manter-se ativo depois da reforma. Promover o envelhecimento ativo significa aumentar as oportunidades para uma vida melhor, sem diminuir os direitos. A provisão de ingressos e de cuidados adequados são parte da agenda de assuntos do envelhecimento ativo” (Comissão da Comunidade Europeia, 1999, *idem*, p. 573);

4- “O envelhecimento ativo é um processo, que se desenvolve ao longo de toda a vida, integrado por políticas, atitudes e atividades, que fazem com que o dito envelhecimento seja saudável para a pessoa que o vive e rentável para a sociedade em que vive, para o qual recebe da sociedade conforme as suas necessidades e dá, à sociedade, segundo as suas capacidades” (Hartu-Emanak, 2009, *idem*, p. 573).

Desta forma, vemos que alguns conceitos destacam o caráter produtivo, social e económico do envelhecimento ativo; outros centram-se na melhoria da qualidade de vida e da saúde ao longo da vida; outros destacam o caráter produtivo - trabalhar mais tempo e a reforma como um processo de envelhecimento ativo; outros conceitos transmitem-nos que o envelhecimento ativo só tem a ver com os idosos; e outros ainda transmitem-nos que o processo de envelhecer ativamente sucede ao longo de toda a vida.

Gergen e Gergen (2000, citados por Gomes e Viegas, 2007) definem o envelhecimento ativo através de três tipos de modelos: o modelo da juventude eterna, o modelo da capacitação e o modelo *sybaratic*, que poderão depender de outras variáveis, tais como o estatuto socioeconómico, a classe, a literacia, etc.

O modelo da juventude eterna defende a centralidade do corpo nos processos de construção identitária e das imagens sobre o envelhecimento. Este modelo assenta assim na ideia de *glamourização* da velhice, na reconstrução dos corpos através de diversas técnicas que promovem a associação entre envelhecimento ativo, ou bem sucedido, e o prolongamento da juventude. O envelhecimento passa a ser um processo em aberto, negociável, que pode ser retardado.

Contudo, o envelhecimento não poderá ser ancorado unicamente no corpo, mas passa também pelas dimensões mentais, comportamentais e relacionais. Assim, surge o segundo modelo de envelhecimento ativo: o da capacitação. Este segundo modelo consiste em encontrar formas que possibilitem a emancipação dos indivíduos, recolocando-os em arenas sociais significativas, seja mediante o trabalho, do voluntariado ou ativismo,

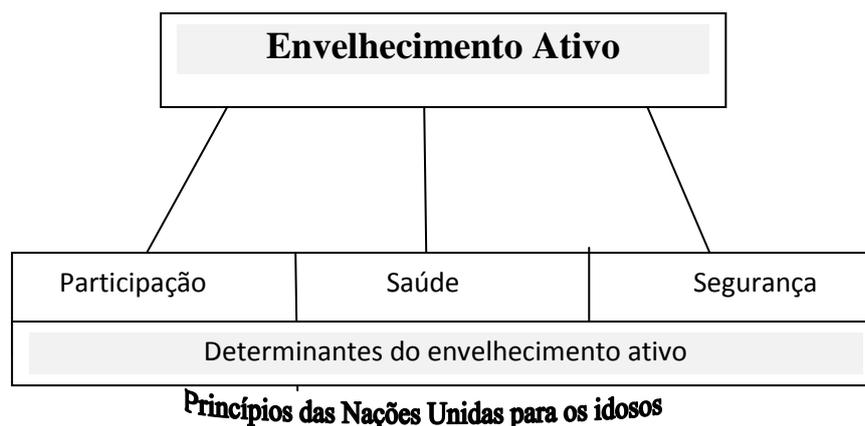
ou ainda do lazer e consumo. A principal proposta deste modelo é, assim, o alargamento do conceito de produtividade para além da esfera do trabalho remunerado.

Por fim, o modelo *sybaratic*, ou epicurista, advém da valorização do prazer e manifesta-se numa abundância de atividades lúdicas e de desenvolvimento pessoal.

Estes três modelos, apresentados pelos autores referidos, constituem formas de reinscrição do envelhecimento no *ethos* contemporâneo, ou seja, na visão do mundo prevalecente, mas são contexto-dependentes (Gomes e Viegas, 2007). Porém, e apesar dos seus limites, estes modelos contribuem para a desconstrução de assunções e imagens negativas sobre o envelhecimento e a velhice.

A abordagem do envelhecimento ativo instituída pela OMS reconhece a importância dos direitos das pessoas mais velhas e dos princípios de independência, autonomia, saúde, segurança e participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e cívicas, e não só a capacidade para estar fisicamente ativo. Dignidade, assistência e autorrealização foram também princípios estabelecidos pela Organização das Nações Unidas reconhecidos pela OMS.

O envelhecimento ativo preconizado pela OMS requer ações ao nível dos três pilares básicos: a saúde, a segurança e a participação social. Além dos serviços sociais e de saúde, incluem-se necessariamente nestas ações iniciativas de outros setores, como por exemplo a educação, o emprego, a habitação, a solidariedade entre gerações ou o desenvolvimento rural e urbano.



Fonte: Paúl e Ribeiro (2012)

Figura 1

Os três pilares da estrutura política para o Envelhecimento Ativo (de acordo com OMS, 2005)

O pilar saúde institui-se como um dos aspetos centrais do envelhecimento, sem o qual este está comprometido. O pilar segurança remete-nos para questões macro relacionadas com o planeamento urbano, os lugares habitados, os espaços privados e o clima social de não-violência das comunidades. Por último, o pilar participação social na comunidade, é marcado pelas relações estabelecidas pelas pessoas idosas com distintos subsistemas institucionais, tais como a família ou o grupo de pares, ou seja, tem a ver com o exercício da cidadania.

Para Paúl e Ribeiro (2012) o conceito de envelhecimento ativo, avançado em 2002, pela OMS “surge na sequência do envelhecimento saudável preconizado até então, e que pretende agora ser mais abrangente, estendendo-se para além da saúde, a aspetos socioeconómicos, psicológicos e ambientais, integrados num modelo multidimensional que explica os resultados do envelhecimento” (p. 1).

Noutros quadros de referência existem vários modelos do envelhecimento positivo, designados por diversas expressões e assentes nas duas teorias clássicas, da atividade ou da desvinculação – duas formulações, com pontos de vista opostos sobre o fenómeno do envelhecimento.

A teoria da atividade (Havighurst, 1958, citado por Simões, 2006) sustenta que os idosos que conseguirem manter-se inseridos no mundo social e permanecer ativos, experimentarão um sentido de satisfação com a vida, ou seja, as habituais perdas do envelhecimento seriam compensadas pela atividade e intensidade das interações sociais. Contudo, esta teoria não atribui importância à personalidade ao estabelecer uma associação entre níveis de atividades e satisfação com a vida.

A teoria da desvinculação (Cumming e Henry, 1961, citados por Simões, 2006), pelo contrário, defende que a via para a satisfação com a vida consiste em “descomprometer-se” com o mundo social. Assim, há uma dupla desvinculação: psicológica (do próprio indivíduo) e social (da sociedade a que pertence), ou seja, esta teoria diz-nos que quanto mais baixo for o envolvimento, maior será a satisfação com a vida.

Envelhecimento bem-sucedido (*successful aging*; Rowe e Kahn, 1999), envelhecimento produtivo (*productive aging*; Caro *et al.*, 1993), envelhecimento consciente (*counscious aging*; Schachter e Miller, 1995) são alguns dos modelos de envelhecimento positivo que, segundo Paúl e Ribeiro (2012), têm maior dificuldade operativa na definição de padrões de sucesso, comparando com o modelo de envelhecimento ativo.

Na base dos modelos acima referidos, está sempre uma conceção de envelhecimento e uma conseqüente escala de valores e, segundo Simões (2006) o envelhecimento bem-sucedido e o produtivo são objeto de maior interesse por parte dos gerontólogos e inserem-se num quadro conceptual comum, que é a teoria da atividade. Estes dois modelos, ainda segundo Simões (2006), têm em comum o facto de serem apelativos para o *ethos* cultural do nosso tempo, dominado pelos valores do individualismo e da produtividade.

O envelhecimento bem-sucedido, segundo Rowe e Kahn (1999), abrange o conjunto de fatores que permitem ao indivíduo continuar a funcionar eficazmente, tanto do ponto de vista físico como mental. Estes destacam assim três vertentes do envelhecimento bem sucedido:

- 1- Baixo risco de doenças, ou incapacidades relacionadas com a doença;
- 2- Funcionamento físico e mental elevado;
- 3- Empenhamento ativo na vida.

Tendo em conta Simões (2006, p. 141), “subjacente a este esquema, está a ideia de que as pessoas têm um papel decisivo na orientação da sua própria vida, de que elas são dotadas de uma aptidão assinalável para prevenir as doenças e conservar e promover a saúde física e mental, e de que desejam e se sentem felizes, por manterem um empenhamento ativo face à vida.” O modelo assenta no princípio de que é possível e desejável uma velhice saudável, uma boa forma física e mental e ainda um empenhamento ativo na vida.

Para Scheidt, Humpherys e Yorgason (1999), o envelhecimento bem-sucedido é parco na definição de critérios, não incorpora de forma adequada as dinâmicas inerentes ao ciclo de vida, falha na generalização das conclusões para populações heterogêneas de idosos, ignora muitas formas de envelhecer com sucesso e não considera as implicações práticas das pessoas idosas que não conseguem alcançar um envelhecimento bem-sucedido.

Já para Simões (2006), o envelhecimento bem-sucedido é demasiado individualista, fazendo depender, essencialmente, o desfecho positivo do mesmo da atuação de cada um, responsabilizando-o, implicitamente, pelo fracasso. Ignoram-se, desde modo, as estruturas sociais e o contexto em que o indivíduo envelhece. É neste sentido que o envelhecimento produtivo é também um programa de ação social e política direcionado para desencadear reformas que criem oportunidades aos idosos e, em particular, às minorias.

Relativamente ao conceito de envelhecimento produtivo, este surgiu ao longo das últimas duas décadas, baseado na insatisfação sentida por académicos, políticos e cidadãos, com a imagem pejorativa que era atribuída aos idosos (Caro, Bass e Chen, 1993). As pessoas idosas eram consideradas pessoas frágeis, dependentes e não produtivas, um fardo para a sociedade e para os jovens.

O envelhecimento produtivo tem a mesma visão positiva do envelhecimento, o mesmo objetivo de elevar o estatuto social das pessoas idosas, a mesma crença nas potencialidades socialmente desperdiçadas que os idosos representam e tem ainda como matriz axiológica a orientação ocidental, que faz da produtividade sinónimo de sucesso.

Porém, a noção de envelhecimento produtivo não é clara, nem unanime, entre os especialistas, já que cada autor apresenta uma conceção diferente do termo ‘produtivo’. Segundo (Bass e Caro, 2001), a definição restringe-se “às atividades suscetíveis de serem quantificadas, de acordo com uma determinada forma de valor económico. Elas são socialmente valorizadas, no sentido de que, se nenhum indivíduo ou grupo as executar, haverá necessidade de que outro indivíduo as realize” (p. 39).

Nesta linha, são excluídas da definição as atividades de enriquecimento pessoal (exercício físico ou práticas religiosas) e o trabalho profissional, o voluntariado e as tarefas desempenhadas em favor dos membros da família, dos amigos, vizinhos ou doentes são consideradas trabalho produtivo.

Para além da dimensão económica, o envelhecimento produtivo poderia ainda incluir uma componente social e também psicológica e assim indicaria que há várias maneiras de ser produtivo e mais facilmente poderia ir ao encontro do objetivo que tem em vista o movimento do envelhecimento produtivo – contrariar o estereótipo que identifica como ‘improdutiva’ a última fase da existência, reconhecer as potencialidades dos idosos e elevar o estatuto social dos idosos e, conseqüentemente, conduzir a melhorias na sua imagem e autoestima.

Contudo, este modelo só teria sucesso caso ocorressem mudanças profundas na sociedade, no contexto social das pessoas idosas, ideia que não é preconizada pelo modelo de envelhecimento bem-sucedido, tal como a noção de que muitas atividades desenvolvidas pelos idosos têm também valor económico. Desta forma, o modelo de envelhecimento produtivo, negativamente, ‘cataloga’ os idosos entre produtivos e não produtivos, estigmatizando aqueles que preferem, ou não conseguem, ser economicamente produtivos.

Assim, no seguimento do que foi dito, o envelhecimento produtivo é unidimensional, ignora, ou explicitamente rejeita, outras atividades suscetíveis de constituírem estilos de vida alternativos, tão legítimos como a forma de vida produtiva, nomeadamente, os contributos sociais/cívicos formais, a assistência social informal, as relações e atividades sociais. As atividades de desenvolvimento pessoal, tais como a reflexão, a prática religiosa, a meditação, a leitura, a reminiscência, a visita a familiares ou amigos são também rejeitadas.

Como podemos constatar, a noção de envelhecimento produtivo envolve diferentes conceitos, nomeadamente o de produção de serviços e o de satisfação de necessidades. Para Kaye, Butter e Webster (2003), este conceito sugere que um idoso produtivo se envolva em atividades de realização, significativas, pessoalmente satisfatórias, e com um impacto positivo nas suas próprias vidas e nas dos outros. De um modo similar, Rozario, Morrow-Howell e Hinterlong (2004) sugerem que um papel produtivo é todo aquele que produz bens ou serviços, quer seja remunerado (e. g., emprego) ou não (e. g., voluntariado), considerando que o seu desempenho é um fator protetor para os idosos, propiciando bem-estar ao próprio e aos outros.

Para Martin e colegas (2007), os conceitos destes autores têm subjacente um paradigma que procura conceptualizar o envelhecimento a partir de uma perspetiva positiva que engloba, ao mesmo tempo, duas vertentes do processo. Estas vertentes não são exclusivas, mas antes compatíveis. Deste modo, se entende que ao envelhecimento estejam associadas duas grandes vertentes, designadamente:

- uma externa - uma visão utilitária que enfatiza os contributos concretos realizados pelas pessoas idosas para com os indivíduos, famílias, grupos, organizações ou comunidades;
- uma interna - uma visão afetiva que enfatiza o envelhecimento nas pessoas idosas no sentido das suas consequências positivas em termos de bem estar e de qualidade de vida.

O último modelo de envelhecimento positivo, o envelhecimento consciente, segundo Simões (2006), releva a dimensão espiritual, na qual é reconhecida a realização máxima do indivíduo.

Contudo, e apesar da diversidade de modelos de envelhecimento positivo, para Paúl e Ribeiro (2012) o envelhecimento ativo é um novo paradigma, mais consensual, uma vez que defende a qualidade de vida e a saúde dos mais velhos, com manutenção da autonomia física, psicológica e social, em que as pessoas idosas estejam integradas

em sociedades seguras e em que assumam uma cidadania plena. Participação, envolvimento nas várias questões sociais, culturais, económicas, civis e espirituais e consciência do seu potencial para a promoção do bem-estar e qualidade de vida é para o que o conceito de ‘ativo’ nos remete e não apenas para a capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho.

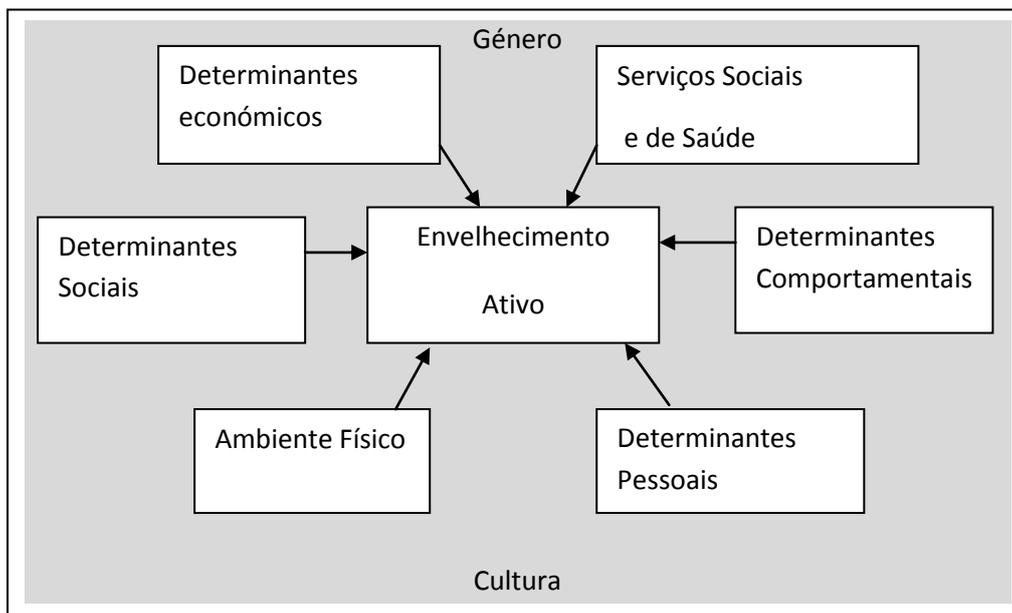
Também para Casado (2011), desde a teoria da atividade até à atualidade, o significado de ‘ativo’ vinculado ao envelhecimento tem vindo a ser enriquecido, graças também ao desenvolvimento das conceptualizações que referimos anteriormente (saudável, produtivo, bem-sucedido, etc.). Para o referido autor (2011, p. 287), o significado que oferece o termo ‘ativo’ é o seguinte:

- Expressa a ideia de participação contínua das pessoas nas questões sociais, cívicas, económicas, culturais educativas ou espirituais, independentemente dos apoios que necessitam para o alcançar;
- Procura um novo modelo de sociedade, em que as pessoas tenham oportunidade de envelhecer, sendo protagonistas da sua vida, numa tarefa pró-ativa e não como meras recetoras de produtos, serviços ou cuidados;
- É diferenciado de pessoa para pessoa, atendendo aos significados próprios, podendo ser-se ativo de muitas diferentes maneiras;
- Implica um enfoque comunitário, uma vez que é nele que os idosos devem ter a oportunidade de participar em tudo o que lhes pertence, tanto na esfera privada como comunitária;
- Requer que se garanta que os idosos podem continuar a melhorar ou manter as suas competências e a controlar a sua vida (garantindo os seus direitos);
- Desafia a perspetiva tradicional de que a educação é uma questão para os mais jovens e oferece oportunidades de desenvolvimento e aprendizagem ao longo de todo o ciclo vital.

O envelhecimento ativo preconizado pela OMS é, assim, considerado também numa perspetiva de curso de vida, em que envelhecer não se inicia aos 65 anos, mas corresponde antes a um processo que se estende ao longo de toda a vida. O mesmo conceito enfatiza e apoia a responsabilidade das pessoas mais velhas no exercício da sua participação nos vários aspetos que caracterizam o seu quotidiano (ao invés de as considerar como alvos passivos).

De acordo com a OMS (2005), o modelo de envelhecimento ativo depende de uma diversidade de fatores, designados de ‘determinantes’, os quais são de ordem

peçoal (fatores biológicos, genéticos e psicológicos), comportamental (estilos de vida saudável e participação ativa no cuidado da própria saúde), económica (rendimentos, proteção social, oportunidades de trabalho digno), do meio físico (acessibilidades a serviços de transporte, moradias e vizinhanças seguras e apropriadas, água limpa, ar puro e alimentos seguros), e ainda relativos aos serviços sociais e de saúde de que as pessoas beneficiam (orientados para a promoção da saúde e prevenção de doenças). A OMS destaca, ainda, o género entre os fatores que determinam a forma como envelhecemos (Jacob e Fernandes, 2011).



Fonte: Paúl e Ribeiro (2012)

Figura 2

Determinantes do Envelhecimento Ativo (de acordo com a OMS, 2005)

Para Paúl e Ribeiro (2012), os conceitos chave do envelhecimento ativo, preconizado pela OMS, dependem, além de variáveis biologicamente determinadas, também de processos de autorregulação emocional e motivacional. Esses conceitos são:

- 1) a autonomia – considerada no sentido do controlo individual sobre a vida e a capacidade inalienável de decisão;
- 2) a independência – nas atividades de vida diária e nas atividades instrumentais de vida diária, ou seja, a capacidade de cuidar de si próprio, a manutenção básica do seu corpo, e o exercício de competências de manipulação do mundo externo, igualmente essenciais à rotina diária;

- 3) a expectativa de vida saudável – traduzível no tempo de vida que se pode esperar viver sem precisar de cuidados especiais;
- 4) a qualidade de vida – a qual incorpora, de modo complexo, a saúde física, o estado psicológico, o nível de dependência, as relações sociais, as crenças pessoais e as características do ambiente em que a pessoa se encontra inserida.

Daqui depreendemos a importância de considerar os aspetos valorizados pelas próprias pessoas idosas na definição do seu bem-estar, bem como na adequação do ambiente social e físico em que estão inseridas e ainda que a história individual se constrói progressivamente e se materializa em resultados profundamente heterogêneos e idiossincráticos.

Se analisarmos a figura 2 com mais pormenor, vemos ainda uma referência à cultura e ao género como fatores determinantes transversais e filtros de toda a compreensão do fenómeno do envelhecimento ativo.

Para a OMS (1998 e 2001), envelhecer enquanto homem ou mulher determina formas diferentes de viver a saúde, os estados de doença, a (in)dependência, a autonomia ou a participação social, e essas diferenças devem ser tidas em conta. Também Perista e Perista (2012), contribuíram para desvendar a heterogeneidade e diversidade de viver a velhice em Portugal, tendo em conta o género.

Também só poderemos avançar para a compreensão efetiva do envelhecimento ativo e dos seus determinantes se tivermos em conta a cultura das pessoas, já que esta explica valores, convenções, processos, preconceitos, comportamentos e experiências que, ainda que possam ser universais na sua essência humana, são seguramente particulares no tempo histórico e cultural das sociedades. As pessoas a viver no meio rural ou urbano, na América ou na China, envelhecem igualmente, mas as suas vivências e estratégias de adaptação são diferentes, como o são também os seus recursos.

Ainda relacionado com o fator cultura, Baltes e Smith (1999) partem do princípio de que há um aumento, relacionado com a idade, da necessidade de cultura, face a um balanço entre ganhos e perdas que se torna menos positivo com a idade, sublinhando a necessidade de compensação pela cultura, face à diminuição dos recursos biológicos da pessoa.

De acordo com estes autores, o envelhecimento bem-sucedido, em termos de alcance das metas, envolve a interação entre três componentes fundamentais: a seleção,

a otimização e a compensação (Modelo SOC). Ao longo do desenvolvimento humano, estes três mecanismos psicológicos são usados regularmente aquando de cada escolha que é feita e em qualquer área da vida: escolho estudar o assunto X em detrimento do Y, escolho ser amigo da pessoa A e não da B (seleção – escolha das metas mais prioritárias a adotar no futuro ou em resposta a perdas reais, ou antecipadas), para depois aprofundar essa escolha (otimização – mobilizar os recursos para os colocar ao serviço das metas escolhidas) e, em caso de perda de capacidade ou perda afetiva, compenso investindo noutra área ou pessoa (compensação – tomar medidas para contrabalançar ou fazer face à diminuição de uma função). Numa perspetiva longitudinal, as pessoas mais velhas usam predominantemente o mecanismo de compensação, através do recurso à cultura, ao seu acervo pessoal e social. A necessidade de coordenação efetiva das três componentes mantém-se, mas o papel da compensação aumenta na vida adulta tardia. Ou seja, com a idade, mudam as metas pessoais, e são os indivíduos que conseguem adaptar-se, de maneira realista, a essas mudanças que registam níveis satisfatórios de bem-estar subjetivo.

Podemos também aqui referenciar outro modelo de envelhecimento bem-sucedido que aponta no mesmo sentido do anterior, o modelo OPS (Heckhausen e Schulz, 2000), segundo o qual a motivação principal dos seres humanos é a de controlar o ambiente através do controlo primário ou secundário. O primeiro refere-se à modificação do ambiente externo, utilizando recursos pessoais (capacidades, competências) ou expedientes externos (ajuda das outras pessoas, meios técnicos). O controlo secundário diz respeito à mudança nos processos internos, tais como as metas pessoais ou expectativas. Embora o controlo primário seja preferível quando a meta não é atingível, impõe-se a desvinculação da mesma, a fim de poupar a energia necessária para manter o controlo primário noutros domínios. A manutenção do bem estar subjetivo depende assim dessa desvinculação.

Desta forma, estes grandes modelos psicológicos sobre o envelhecimento dão-nos pistas sobre possíveis caminhos do envelhecimento ativo, conjugando experiências universais de envelhecimento com estratégias individuais de compensação e prevenção que otimizam o equilíbrio entre ganhos e perdas na vida adulta tardia. Envelhecer é uma inevitabilidade do ser humano, contudo, envelhecer com qualidade é, sobretudo, uma escolha que deve ser feita o quanto antes melhor.

Para Petriz e Tamer (2007) existe um amplo consenso na aceitação do facto de que o conceito de envelhecimento ativo se referir ao processo de otimização do

potencial de bem-estar social, físico e mental das pessoas ao longo da vida, para que este período de idade madura, cada vez mais comprido seja vivido de forma ativa e autónoma.

O envelhecimento ativo permite, pois, às pessoas reconhecerem o seu potencial para um bem-estar físico, social e mental durante todo o seu ciclo de vida, bem como promover a sua participação na sociedade através da garantia da necessária proteção, segurança e prestação de cuidados. Nesse sentido, a promoção do envelhecimento ativo exige uma abordagem multidimensional e a responsabilização e apoio permanente entre todas as gerações.

Sendo certo que a nível individual o envelhecimento ativo deve ser fomentado através de ações capazes de dotar as pessoas de uma tomada de consciência acerca do poder e controlo que têm sobre a sua vida, a promoção de mecanismos adaptativos de aceitação e de autonomia assume-se como uma prioridade (Paúl e Ribeiro, 2012).

O objetivo fundamental da ideologia do envelhecimento ativo consiste, assim, em promover o prolongamento da vida ativa (não necessariamente) associada à vida profissional), através do envolvimento dos mais velhos na vida social, não como audiência passiva, mas como atores participativos (Gomes e Viegas, 2007). Esta ideologia foi baseada nos princípios estabelecidos pela Nações Unidas em 1999, no Ano Internacional das Pessoas Idosas, e estes são: dignidade, autonomia, desenvolvimento pessoal, acesso a cuidados básicos e participação ativa na sociedade.

O envelhecimento ativo pretende assim promover uma nova imagem sobre a velhice e é ancorado em ideias de emancipação, cidadania e participação. As medidas promotoras do envelhecimento ativo não podem ser propostas apenas para quando se chega à terceira idade. Para que tenham uma penetração real na sociedade, deverão ser iniciadas muito antes e mantidas durante toda a vida.

Contudo, para Gomes e Viegas (2007), o envelhecimento ativo é fortemente mediado por fatores como classe, estatuto socioeconómico e educacional, pelo que permanece restrito a determinados grupos e contextos sociais, podendo até constituir, nesta perspetiva, um eixo de desigualdade social.

É perante todo o cenário descrito anteriormente, que a promoção do envelhecimento ativo constitui hoje uma estratégia social e política prioritária de diversos Governos, Autarquias, Organizações Não-Governamentais, Universidades, etc.

O ano de 2012 foi até declarado, a nível da União Europeia, como o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações (Decisão 940/2011/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, de 14 de setembro de 2011).

De acordo com o texto da Decisão (2011), acima referido, que aprovou o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, este ano teve como objetivo global: “Facilitar a criação de uma cultura de envelhecimento ativo na Europa, baseada numa sociedade para todas as idades” (p. 8).

Neste contexto, o Ano Europeu (Decisão 940/2011/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, de 14 de setembro de 2011) “deve incentivar e apoiar os esforços dos Estados-Membros, das suas autoridades regionais e locais, dos parceiros sociais, da sociedade civil e da comunidade empresarial, incluindo as pequenas e médias empresas, para promover o envelhecimento ativo e melhor explorar o potencial da população, em rápido crescimento, no fim da casa dos 50 anos de idade ou mais. Ao fazê-lo, deve ser promovida a solidariedade e a cooperação entre as gerações, tendo em conta a diversidade e a igualdade entre os sexos. Promover o envelhecimento ativo significa criar melhores oportunidades para que as mulheres e os homens mais velhos desempenhem o seu papel no mercado de trabalho, combater a pobreza, sobretudo das mulheres, e a exclusão social, encorajar o voluntariado e a participação ativa na vida familiar e na sociedade, e incentivar o envelhecimento com dignidade. Tal implica, nomeadamente, adaptar as condições de trabalho, lutar contra os estereótipos negativos relacionados com a idade e contra a discriminação em razão da idade, melhorar a saúde e a segurança no trabalho, adaptar os regimes de aprendizagem ao longo da vida às necessidades de uma mão-de-obra que envelhece e garantir que os sistemas de proteção social sejam adequados e proporcionem os incentivos corretos” (p.8). Como objetivos específicos, expressos na Decisão acima referida, temos os seguintes:

- a) Sensibilizar a opinião pública para o valor do envelhecimento ativo e das suas diversas dimensões e garantir que lhe seja atribuída uma posição destacada nas agendas políticas das partes interessadas a todos os níveis, a fim de destacar o contributo útil das pessoas mais velhas para a sociedade e a economia, melhorando a respetiva apreciação, promover o envelhecimento ativo, a solidariedade entre as gerações e a dignidade e vitalidade de todos e explorar melhor o potencial das pessoas mais velhas, independentemente da sua origem, permitindo que tenham uma vida independente;

- b) Estimular o debate, proceder ao intercâmbio de informações e desenvolver a aprendizagem mútua entre os Estados-Membros e as partes interessadas a todos os níveis, a fim de promover as políticas de envelhecimento ativo, de identificar e divulgar as boas práticas e de incentivar a cooperação e as sinergias;
- c) Propor um quadro de compromisso e de ação concreta que permita à União, aos Estados-Membros e às partes interessadas, a todos os níveis, com a participação da sociedade civil, dos parceiros sociais e do sector empresarial, e com uma tónica particular na promoção de estratégias de informação, elaborar soluções, políticas e estratégias de longo prazo inovadoras, incluindo estratégias globais de gestão da idade relacionadas com o emprego e o trabalho, através de atividades específicas, e procurar atingir objetivos concretos no domínio do envelhecimento ativo e da solidariedade intergeracional;
- d) Promover atividades que contribuam para lutar contra a discriminação em razão da idade, para superar os estereótipos relacionados com a idade e para eliminar obstáculos, em especial no que diz respeito à empregabilidade.

Assim, segundo o site do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações (2012)<sup>9</sup>, este pretendeu promover o envelhecimento ativo em três domínios: emprego, participação e autonomia.

A Resolução do Conselho de Ministros 61/2011, de 22 de dezembro, associou Portugal a esta iniciativa, assumindo que o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações “pretendeu contribuir para promover uma cultura de envelhecimento ativo na Europa convocando valores europeus como a solidariedade, a não discriminação, a independência, a participação, a dignidade, os cuidados e a auto-realização das pessoas idosas, concorrendo para o desenvolvimento harmonioso das sociedades europeias” (Resolução do Conselho de Ministros 61/2011, de 22 de dezembro, p. 5391).

O Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações foi assim encarado como uma oportunidade para refletir sobre os efeitos do envelhecimento demográfico e sensibilizar decisores e decisoras políticas, e a sociedade

---

<sup>9</sup> <http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?langId=pt&catId=970>, acessido a 16 de junho de 2013.

em geral, para as oportunidades e desafios que uma maior longevidade podem trazer, designadamente, nas áreas do emprego, cuidados de saúde, serviços sociais, educação de pessoas adultas, voluntariado, habitação e transportes.

## Conclusão

Na sequência do que foi dito ao longo de todo o capítulo, concluímos que os paradigmas face ao envelhecimento estão a alterar-se, tornando-se cada vez mais positivos.

Contudo, assistimos ainda ao idadismo, discriminação em função da idade, o que é deveras prejudicial a uma sociedade que se quer intergeracional.

De tal forma o *ageism* está presente na sociedade, que foi considerado uma forma de mau trato pela OMS e esta investiu na preconização do conceito de envelhecimento ativo como forma de promover a contribuição das pessoas idosas para a sociedade, fomentar as suas capacidades e criar uma cultura de respeito pela ancianidade.

A abordagem ao envelhecimento ativo instituída pela OMS respeita, assim, os princípios para as pessoas idosas estabelecidos pela Organização das Nações Unidas: independência, autonomia, saúde, segurança e participação.

O conceito de envelhecimento ativo instituído pela OMS é, por conseguinte, mais abrangente, consensual e multidimensional que outros conceitos anteriores; este é considerado numa perspetiva ao longo do curso de vida e já não se limita à prática de atividade física, mas envolve o estímulo cognitivo, a saúde mental, a interação com os outros, a assunção de uma sexualidade saudável e o reconhecimento do direito ao afeto, à dignidade e ao respeito, o combate aos fenómenos de maus tratos, de violência e de abuso, de isolamento e de solidão, de que tantos idosos são ainda vítimas nos dias de hoje.

Para a pessoa idosa, ser ativo é também cada vez ter mais acesso à informação para um envelhecimento e desenvolvimento saudáveis, ao convívio com as outras gerações, à promoção da autoestima, à participação em universidades inter-idades, à reaproximação cada vez maior a uma vida dentro do ambiente em que os outros, as restantes pessoas da sociedade, progridem. Ser ativo é tomar consciência do seu potencial para tirar mais e não menos partido da vida, à medida que se envelhece.

Perante tudo o que foi descrito anteriormente, a promoção do envelhecimento ativo constitui hoje uma estratégia social e política prioritária de diversos Governos, Organizações Não-Governamentais, Universidades e Autarquias. Assim, é neste sentido que no próximo capítulo iremos fazer um resumo do último Diagnóstico Social do concelho de Aveiro, realizado em 2010 pela Câmara Municipal de Aveiro, que deu origem ao Plano de Desenvolvimento Social 2011-2013.

Neste último documento estão explanados os principais problemas e necessidades em matéria de intervenção social dos idosos do concelho de Aveiro, no qual está incluído a promoção do envelhecimento ativo, bem como, a grelha de planeamento, onde estão definidas as medidas, os objetivos gerais e específicos e ainda as estratégias de intervenção com a população idosa.

Por fim, resta apenas referir que, a caracterização de Aveiro que iremos realizar em a ver com o estudo empírico que dá corpo à segunda parte deste estudo.



## **Capítulo I – Enquadramento do Concelho de Aveiro e Apresentação do respetivo Diagnóstico Social 2010 e do Plano de Desenvolvimento Social 2011-2013**

### **Introdução**

Desde o século XIII que Aveiro se destacou pela sua excelente situação geográfica, pela salinagem, pelas pescas e pelo comércio marítimo.

Hoje, fruto das suas acessibilidades, industrialização, expansão urbana, mobilidade da população e da Universidade, Aveiro continua a destacar-se no contexto nacional.

Aveiro é terra de homens ilustres, da ria, dos moliceiros, da *Arte Nova*, da cerâmica, dos ovos moles, mas também de problemáticas sociais.

Foi com o intuito de identificar as carências sociais e evidenciar os recursos, enquanto instrumento de verificação, de registo e de análise do território social do concelho que foi elaborado, em 2010, com a coordenação da Câmara Municipal de Aveiro, o último Diagnóstico Social do Concelho de Aveiro. Neste documento foram identificados os recursos, as capacidades, os problemas, as necessidades, a determinação de prioridades e as estratégias a adotar para melhorar a realidade de determinados grupos sociais, nomeadamente, das pessoas idosas.

O Diagnóstico Social foi assim um instrumento que compilou toda a informação necessária para, mais tarde, no Plano de Desenvolvimento Social do concelho de Aveiro 2011-2013, podermos encontrar inscritas as políticas sociais locais, as medidas concretas a aplicar, os seus objetivos e as áreas e estratégias de intervenção, uma vez que a população idosa constitui um dos eixos programáticos do último documento referido.

Neste capítulo, vamos então dar a conhecer a forma como o Diagnóstico Social e o Plano de Desenvolvimento Social de Concelho de Aveiro se cruzaram com o envelhecimento ativo, já que este é um dos temas centrais do trabalho que apresentamos na segunda parte desta dissertação.

## 1. Enquadramento do concelho de Aveiro

### 1.1. Breve evolução histórica de Aveiro

A mais antiga forma que se conhece do topónimo Aveiro é datado de 26 de janeiro de 959, altura em que a condessa D. Mumadona Dias e seus filhos doam ao mosteiro de Celas de Guimarães, entre outros bens, terras e salinas em *Alauario* (Ferreira, 2009).

No século XIII multiplicam-se as referências a Aveiro e foi também nesse século que esta foi elevada à categoria de vila.

É também no século XIII que o sal de Aveiro começa a assumir cada vez mais destaque, vindo este a ser uma das principais riquezas da vila ao longo dos séculos, atingindo a sua comercialização uma dimensão e famas internacionais. A franca expansão de Aveiro, ainda no final do século XIII e no início do século XIV, viria a ser o motivo pelo qual esta vila se tornaria posse da Coroa, através de D. Dinis, em 1306 (Wikipédia, 2013).

Em 1372, D. Fernando fez doação da vila de Aveiro a sua mulher, a rainha D. Leonor Teles de Menezes. Em 1386, D. João I fez doação da vila de Aveiro a D. João Rodrigues Pereira, vindo este depois a perder a mesma. Mais tarde, em 1413, D. João I, a conselho de seu filho, Infante D. Pedro, que, na altura, era donatário de Aveiro, mandou rodeá-la de muralhas, e esta veio a caracterizar o aspeto da vila nos séculos seguintes.

Em 1434, D. Duarte concedeu à vila privilégio de realizar uma feira franca anual que chegou aos nossos dias e é conhecida por Feira de Março. Em 1439, já com D. Pedro, “a vila não só começava a tomar um outro aspeto arquitetónico, com a muralha em seu redor, como também fervilhava em negócios de diversa espécie, atraindo, naturalmente, um elevado número de comerciantes, mercadores e pescadores. A presença de comunidades estrangeiras de diferentes proveniências era notória” (Ferreira, 2009, p. 79).

Em 1472, a filha de D. Afonso V, Infanta D. Joana, entrou no Convento de Jesus, onde viria a falecer, em 12 de Maio de 1490, efeméride recordada atualmente, no feriado municipal. A estada da filha do Rei no referido Convento teve importantes repercussões para Aveiro, chamando a atenção para a vila e favorecendo o seu desenvolvimento, já que esta era a única esperança para a sucessão ao trono. Assim, em

1485, D. João II fez mercê da vila de Aveiro, a sua irmã, a princesa D. Joana (Ferreira, 2009).

A magnífica situação geográfica propiciou a Aveiro, desde muito cedo, a fixação da população, sendo a salinagem, as pescas e o comércio marítimo fatores determinantes de desenvolvimento.

Em finais do século XVI, princípios do XVII, a instabilidade da vital comunicação entre a ria e o mar levou ao fecho do canal, impedindo a utilização do porto e criando condições de insalubridade, provocadas pela estagnação das águas da laguna, causas estas que provocaram uma grande diminuição do número de habitantes – muitos dos quais emigraram, criando póvoas piscatórias ao longo da costa portuguesa – e, conseqüentemente, estiveram na base de uma grande crise económica e social.

Em 1759, D. José I elevou Aveiro a cidade, poucos meses depois de ter condenado por traição, ao cadafalso, o seu último Duque, título criado, em 1547, por D. João III. Por essa razão, e a pedido de algumas pessoas notáveis da cidade, à nova cidade foi dado o nome de *Nova Bragança* em vez de Aveiro, por Alvará Real de 11 de Abril de 1759. Com a queda do poder do Marquês de Pombal, após D. Maria I se tornar rainha em 1777, logo esta mandou voltar a cidade à sua anterior designação.

Em 1774, a pedido de D. José, o papa Clemente XIV instituiu a Diocese de Aveiro.

Com a abertura da barra nova, em 1808, tem lugar um novo surto de progresso, complementado com a passagem do caminho-de-ferro, tornando a cidade num importante polo de desenvolvimento.

No século XIX destaca-se a ativa participação de aveirenses nas Lutas Liberais e a personalidade de José Estêvão Coelho de Magalhães, parlamentar que desempenhou um papel determinante no que respeita à fixação da atual barra e no desenvolvimento dos transportes, muito especialmente, na passagem por Aveiro da linha de caminho-de-ferro Lisboa-Porto, obras estas de capital importância para o desenvolvimento da cidade, permitindo-lhe ocupar, hoje em dia, lugar de topo no contexto económico nacional.

Esse desenvolvimento económico foi responsável por um novo ordenamento urbano, onde as casas ‘Arte Nova’ e os revestimentos azulejares imprimem um carácter alegre e colorido à cidade (Rodrigues, 2004).

## 1.2. Aveiro contemporâneo

Aveiro é uma cidade portuguesa, capital do Distrito de Aveiro, na Região Centro, Litoral Norte, à latitude de 40° 38' 18" N e à longitude de 8° 39' 0" W, pertencente à sub-região do Baixo Vouga e ocupa uma área de 7,6 km<sup>2</sup>. Aveiro é considerada uma cidade de média dimensão – metrópole terciária (Valério, 2010).

Aveiro fica situada a cerca de 55 km a noroeste de Coimbra e a cerca de 70 km a sul do Porto, sendo a principal cidade da sub-região do Baixo Vouga e a terceira cidade da região Centro, a seguir a Viseu e Coimbra. As suas acessibilidades são resultantes da articulação de cinco grandes eixos, quer rodoviário – A25, A1, A17 e A29, quer ferroviários – Linha do Norte (Wikipédia, 2013).

Relativamente à rede viária secundária, fundamental nas mobilidades internas – estradas Nacionais e Municipais (EN235 e EN 109), o Município de Aveiro apresenta uma cobertura relativamente bem distribuída, quando se analisa a acessibilidade das diferentes freguesias à sede do Município, e isto mesmo tendo em consideração as dificuldades introduzidas em termos viários pelos diferentes braços da laguna (Valério, 2010).

O Município de Aveiro é delimitado a norte pelo Município da Murtosa, a nordeste por Albergaria-a-Velha, a leste por Águeda, a sul por Oliveira do Bairro, a sudeste por Vagos e por Ílhavo e com uma faixa relativamente estreita de litoral no Oceano Atlântico, a oeste, através da freguesia de São Jacinto (Wikipédia, 2013). É sede de um Município com 78 450 habitantes e 197,58 km<sup>2</sup> de área, subdividido em 10 freguesias urbanas, rurais e periurbanas (idem).

O perímetro urbano é constituído pelas freguesias de Glória e Vera Cruz e Esgueira, e as rurais e periurbanas as freguesias de Aradas, Cacia, Eirol e Eixo, Oliveirinha, São Jacinto, São Bernardo, Requeixo, Nossa Senhora de Fátima e Nariz e Santa Joana (Valério, 2010).

A topografia da região é dominada por uma grande laguna, denominada vulgarmente de ria de Aveiro, que se desenvolve paralelamente à linha da costa, e que tem uma largura e comprimentos máximos de cerca de 10 e 45 Km, respetivamente, e ocupa uma área molhada de aproximadamente 45 km<sup>2</sup> na baixa-mar e de cerca de 120 km<sup>2</sup> na praia-mar. A ria de Aveiro é, segundo Ferreiro (2005, citado por Valério, 2010),

o mais marcante ‘acidente’ morfológico na dinâmica do ‘dia-a-dia’ das populações deste sector do litoral ocidental.

Para aproveitar o potencial da ria, as populações circundantes construíram embarcações várias, das quais podemos destacar os moliceiros, para a apanha do moliço, utilizado na adubação das terras, nas povoações ribeirinhas; os saleiros ou mercantéis, para o transporte do sal e ainda as bateiras, para a pesca e para a caça. (Rodrigues, 2004).

Segundo D. José de Castro (1997), o moliceiro é um tipo de embarcação destinada à colheita e transporte da vegetação da ria de Aveiro, ocupação conhecida pelo termo popular de apanha do moliço, e serve eventualmente ao transporte de mercadorias ou gado. A área geográfica da sua atuação abrange toda a superfície da ria, desde Ovar a Mira, variando as suas dimensões conforme as zonas onde navega.

Mas, hoje, os saleiros já não transportam o sal e os moliceiros já não rapam os fundos verdes da ria. O sal de Aveiro vive momentos difíceis, uma vez que as marinhas onde se produz o sal, que já foram às centenas, são hoje muito poucas.

Assim, para Rodrigues (2004, p. 14), “hoje, a população já não depende de igual modo da laguna”. A ria já não é um modo de vida, já que a pressão das indústrias, desde o início do século XX, e a dominação económica dos serviços, nos últimos decénios, puseram as populações ribeirinhas de costas para a laguna. Contudo, a ria está agora a ser redescoberta e diversamente valorizada e a tornar-se o mais fecundo recurso científico, cultural e turístico da região.

Para Arroiteia (1999, p. 17), são quatro os pilares indissociáveis de todo o processo de evolução urbana e de crescimento de Aveiro:

- a exploração das salinas, a pesca local e a exploração da terra, que acompanharam o povoamento desta área, a consolidação do burgo primitivo e o seu desenvolvimento até finais do século XIV;
- a atividade comercial marítima e portuária, associada à pesca local e sobretudo à pesca longínqua, à salicultura e à indústria de construção naval, fortemente radicadas na vida desta povoação desde o século XV e que, embora sofrendo diversos reveses nos séculos seguintes, acompanharam a evolução e a consolidação de Aveiro como cidade até à abertura definitiva da barra no início do século XIX e ao arranque da sua industrialização. Estes fatores, de expressão novamente recentes devido às obras encetadas e ao alargamento da

- área de influência do chamado *complexo portuário*, continuam a animar, hoje em dia, a vida económica local sendo determinantes para o seu fortalecimento;
- a criação de uma rede de transportes, rodoviária e principalmente a ferroviária, a que se associou um processo de industrialização e de expansão urbanas, facilitador das relações com os mercados (importação e exportação) e da mobilidade da população. Iniciado no final do terceiro quartel do século passado com a construção das primeiras estradas e do caminho-de-ferro, este crescimento mantém-se na atualidade, devido às condições de acessibilidade (rodoviária e ferroviária) de Aveiro em relação aos principais centros urbanos do país ou mesmo ao interior da Península Ibérica;
  - a *terciarização* progressiva da sociedade local, em resultado da industrialização-urbanização anteriores, da criação de novos serviços e da implantação do *campus universitário*, tido como fator decisivo no encaminhamento de novos investimentos, na atração de novos habitantes e na formação dos recursos humanos necessários aos processos de desenvolvimento e de inovação tecnológica.

Segundo Rodrigues (2004), nos últimos 150 anos operou-se um milagre económico em Aveiro que se fica a dever à vontade dos homens, não à geografia, uma vez que esta condiciona, mas não determina e este cita alguns nomes que integram a história do desenvolvimento da cidade tais como: José Estevão, Mendes Leite, Mário Sacramento e José Afonso.

Segundo o site do Turismo do Centro (2013)<sup>10</sup>, "os canais imprimem características únicas a Aveiro. A Ria espraia-se muito para além da cidade, num plano de água de largas dezenas de quilómetros. A exuberância das casas Arte Nova contrasta com a simplicidade do alegre casario do bairro da Beira-Mar. Nas novas zonas citadinas e na Universidade, arquitetos e urbanistas deram largas à sua imaginação. A pé, ou de bicicleta, parta à descoberta de uma cidade onde a água está sempre presente" (s/p).

Assim, tendo em conta a entidade citada poderá visitar-se em Aveiro o seguinte: o Museu de Aveiro, a Sé de Aveiro, a Igreja da Misericórdia, a Câmara Municipal, o Museu de Arte Nova, o Museu da Cidade, a Igreja da Vera Cruz, o Ecomuseu Marinha da Troncalhada, a Universidade de Aveiro, o Lago da Fonte Nova, o Teatro Aveirense e o Centro Cultural e de Congressos, entre outros.

---

<sup>10</sup> <http://www.turismodocentro.pt/pt/> acedido a 26 de julho de 2013

Aquela entidade sugere ainda que partamos à descoberta de Aveiro de Buga - Bicicleta de Utilização Gratuita de Aveiro – ou de moliceiro, num maravilhoso Passeio Turístico.

A Festa de S. Gonçalinho, na freguesia da Vera Cruz, em janeiro, é a festa mais tradicional de Aveiro. Realizada no Bairro da Beira-Mar, é a festa das cavacas, festa dos cagaréus em redor do templo de São Gonçalo. As cavacas são lançadas da torre da capela como agradecimento ao Santo.

Não poderemos também deixar de realçar a cerâmica de Aveiro e o azulejo que dá a toda a região de Aveiro uma personalidade bem vincada, uma riqueza cromática única. É também o azulejo que distingue as manifestações arquitetónicas Arte Nova de Aveiro das demais e isso podemos ainda encontrar nos múltiplos edifícios Arte Nova que marcaram o início do séc. XX em Aveiro: Museu de Arte Nova (instalado na casa Major Pessoa); Largo do Rossio; Travessa do Rossio; Rua João Mendonça; Praça Melo Freitas; Rua Tenente Resende; Travessa de S. Gonçalinho; Rua Antónia Rodrigues; Rua Manuel Firmino; Rua do Carmo; Rua Engenheiro Von Haff; Rua Cândido dos Reis; Rua de Sá; Rua Viana do Castelo; Rua de Coimbra; Rua José Rabumba; Rua Capitão Sousa Pizarro; Parque Municipal Infante D. Pedro; Avenida Araújo e Silva; Rua Eça de Queirós; Avenida Santa Joana, entre outros.

A gastronomia de Aveiro é também rica e variada e desta realçamos as caldeiradas de enguias e as caldeiradas de peixe, a raia em molho pitau, as enguias de escabeche, as espetadas de mexilhão e um sem número de outras deliciosas iguarias que nos lembram o mar e a ria.

Há ainda a salientar os ovos-moles, doce conventual, cujas origens parecem remontar ao século XVI, de inigualável qualidade que, em barricas de madeira decoradas com coloridas pinturas de temática regional, ou com revestimento de hóstia a imitar formas marinhas, que se tornaram o ícone de Aveiro por excelência.

Em suma, e segundo Rodrigues (2004), a interação Homem-Natureza engendrou em Aveiro uma paisagem urbana que bem pode ser definida pelo binómio Tradição-Modernidade, que se faz sentir não só na paisagem urbana, mas também na arquitetura, no património, no associativismo cultural, recreativo e desportivo, na Universidade, nas festas e romarias, etc.. Foi, assim, esse binómio que transformou Aveiro num importante centro urbano, portuário, ferroviário, universitário e turístico.

## 2. Diagnóstico Social do concelho de Aveiro

O último Diagnóstico Social do Concelho de Aveiro, realizado em 2010, resultou de uma dinâmica de colaboração entre a empresa Logframe – Consultoria e Formação, Lda. e a Rede Social de Aveiro, coordenada pela Câmara Municipal de Aveiro.

A elaboração do Diagnóstico pretendeu um maior conhecimento dos recursos existentes (endógenos e exógenos) e das capacidades dos territórios, o recenseamento dos problemas, o esclarecimento das carências, a determinação de prioridades e as estratégias a adotar.

Em termos processuais, o Diagnóstico Social é produto de uma triangulação de informação resultante, por um lado e em primeira mão, dos contributos dos diversos *stakeholders*<sup>11</sup> locais que foram mobilizados para este processo e, por outro lado, de um conjunto alargado de indicadores que foram recolhidos junto dos parceiros do Conselho Local de Ação Social de Aveiro, bem como junto de diversas fontes estatísticas oficiais.

Os instrumentos concretos de recolha de informação acionados foram os que se seguem:

- 6 workshops temáticos subordinados aos temas da: deficiência, imigração e minorias étnicas, crianças e jovens, idosos e educação e formação;
- 1 workshop territorial com os presidentes de Junta de Freguesia;
- Recolha, análise e síntese de informação quantitativa, obtida a partir de fontes nacionais oficiais (Instituto Nacional de Estatística, Instituto de Emprego e Formação Profissional, Ministérios diversos, etc.) e fontes locais;
- Recolha, análise e síntese de informação quantitativa e qualitativa constante em vários documentos locais.

A opção metodológica assumida teve como objetivo assegurar que o Conselho Local de Ação Social de Aveiro no seu conjunto, mas também cada entidade parceira a título particular, pudesse contar com:

- um documento de planeamento coerente com as políticas e estratégias nacionais na área da intervenção social;

---

<sup>11</sup> Qualquer grupo ou indivíduo que é, direta ou indiretamente, afetado pelo projeto ou pelos resultados de uma dada intervenção. Pode ainda definir-se como qualquer agente que possui um interesse no projeto: o grupo-alvo, a comunidade local, os beneficiários indiretos, os gestores de projeto, as organizações financiadoras, entre outros. Por vezes, é também designado por 'interessado' ou 'detentor de interesses' (Schiefer et al., 2006).

- um diagnóstico resultante da reflexão conjunta dos *stakeholders* locais, no qual todos se revissem e que traduzisse as diferentes sensibilidades locais;
- um instrumento útil e utilizável em sede de candidaturas a programas e medidas de financiamento na área de intervenção em causa, nomeadamente em matéria de fundos comunitários (com especial enfoque para o Fundo Social Europeu – FSE e para o Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional – FEDER).

Assim, o Diagnóstico Social de Aveiro é, essencialmente, um documento de trabalho que fundamenta a intervenção social da Rede Social e dos seus parceiros e que está na origem do Plano de Desenvolvimento Social 2011-2013.

Estes Planos desenvolvem-se a partir dos diagnósticos elaborados e da consequente definição de prioridades e linhas estratégicas para a intervenção local. Devem apoiar-se nas forças e recursos endógenos existentes, devendo focalizar-se na utilização desses mesmos recursos.

O modelo desenvolvido para a elaboração do Diagnóstico Social e do Plano de Desenvolvimento Social teve por objetivo equacionar propostas locais de articulação entre as parcerias que já existiam no terreno, assumindo a Rede Social o papel de parceria-chapéu. Este desafio pretendeu dar resposta ao problema da multiplicação de parcerias de diversos âmbitos no plano local, as quais por vezes contribuem para a multiplicação de reuniões e para a dispersão de esforços dos técnicos das várias entidades.

Esta articulação traduziu-se, ainda, numa simbiose entre instrumentos de planeamento local (Plano de Desenvolvimento Municipal, Plano Estratégico do Concelho de Aveiro, etc.) e nacional (Plano Nacional de Ação para a Inclusão, Plano Nacional de Emprego, Plano Nacional de Saúde, etc.), com vista à promoção das dinâmicas de desenvolvimento local.

O Plano Nacional de Ação para a Inclusão (PNAI), inserido na Estratégia Nacional para a Proteção Social e Inclusão Social 2008-2010, apresentava uma estratégia global assente na análise do contexto socioeconómico e dos seus reflexos sobre a pobreza e a exclusão social, o que conduziu à definição de prioridades políticas de intervenção, com vista à concretização de objetivos comuns europeus. Esta definição teve por base um diagnóstico nacional que salientava seis grandes riscos que afetavam fortemente a inclusão em Portugal:

- Pobreza infantil e pobreza dos idosos;

- Insucesso escolar e abandono escolar precoce;
- Baixos níveis de qualificação;
- Participação diminuta em ações de aprendizagem ao longo da vida;
- Info-exclusão;
- Desigualdades e discriminação no acesso aos direitos das pessoas com deficiência e dos imigrantes.

Decorrente destes riscos, foram consagradas três prioridades nacionais de política:

- Combate à pobreza dos idosos e das crianças, através de medidas que assegurassem os seus direitos básicos sociais de cidadania;
- Correção das desvantagens na educação, formação e qualificação;
- Necessidade de ultrapassar as discriminações, reforçando a integração das pessoas com deficiência e dos imigrantes.

Sendo a Rede Social considerada como o instrumento por excelência da operacionalização do PNAI, por congregar as diferentes políticas sociais que visam a promoção do desenvolvimento social, pretendeu-se na elaboração do Diagnóstico Social, conhecer as prioridades do PNAI ao nível do concelho de Aveiro.

Por conseguinte, definiram-se como áreas temáticas a incluir no Diagnóstico Social de Aveiro:

- Crianças e Jovens
- Imigração e Minorias Étnicas
- Idosos
- Pessoas sem-abrigo
- Deficiência
- Educação e Formação

Desta forma, a partir da análise sociodemográfica do concelho de Aveiro, o Diagnóstico Social foi um instrumento capaz de sustentar um planeamento para a intervenção social, a curto e médio prazo (2011-2013), no concelho de Aveiro, sistematizado, mais tarde, no Plano de Desenvolvimento Social.

## 2.1. Breve caracterização sociodemográfica do concelho de Aveiro

Tendo em conta o último Diagnóstico Social, realizado em 2010, que deu origem ao Plano de Desenvolvimento Social 2011-2013, o concelho de Aveiro registava em 2009 um total de população residente estimada de 72 919 indivíduos (ver quadro3). Este valor representa um decréscimo populacional face ao momento censitário 2001 de -0,10%, traduzindo uma possível tendência de perda de população residente iniciada em 2006. Esta tendência é contrária à da região do Baixo Vouga, que cresceu no mesmo período 4,34 pontos percentuais (p.p.), à da região Centro que cresceu 1,77 p.p. e à do próprio país que cresceu 2,99%.

Quadro 3 – População Residente (2001 – 2009)

Período de referência dos dados	População residente							
	Local de residência							
	Portugal		Centro		Baixo Vouga		Aveiro	
	N.º	Variação face ao ano anterior (%)	N.º	Variação face ao ano anterior (%)	N.º	Variação face ao ano anterior (%)	N.º	Variação face ao ano anterior (%)
2009	10637713	0,10	2381068	-0,09	401114	0,17	72919	-0,25
2008	10627250	0,09	2383284	-0,11	400423	0,20	73100	-0,34
2007	10617575	0,17	2385911	0,00	399607	0,29	73347	-0,29
2006	10599095	0,28	2385891	0,14	398467	0,44	73559	-0,13
2005	10569592	0,38	2382448	0,25	396704	0,59	73657	0,04
2004	10529255	0,52	2376609	0,42	394393	0,69	73626	0,14
2003	10474685	0,65	2366691	0,52	391708	0,91	73521	0,26
2002	10407465	0,76	2354552	0,64	388174	0,98	73332	0,46
2001	10329340	-	2339561	-	384419	-	72995	-

Fonte: INE, Estimativas Anuais da População Residente, [www.ine.pt](http://www.ine.pt) (informação extraída em 15.06.2010).

Quando se procura analisar a estrutura demográfica da população residente no concelho de Aveiro em função da variável idade, é evidente que existe um peso muito forte da população em idade ativa – 68,1% (ver quadro 4). Torna-se, também, evidente que o peso da população mais jovem (até aos 14 anos de idade) – 15,7% – é superior ao peso desta mesma população em qualquer dos outros territórios sob análise comparativa; e, por oposição, o peso da população mais idosa (65 e mais anos) – 16,3% – não é ainda tão significativo em Aveiro como nos referidos territórios.

Quadro 4 – Estrutura etária da população residente no concelho de Aveiro (2009)

Grupo etário	População residente			
	Período de referência dos dados			
	2009			
	Local de residência			
	Portugal	Centro	Baixo Vouga	Aveiro
	N.º	N.º	N.º	N.º
<b>Total</b>	10637713	2381068	401114	72919
<b>0 - 4 anos</b>	519768	101647	18140	3743
<b>5 - 9 anos</b>	554644	112124	20300	3843
<b>10 - 14 anos</b>	542205	114768	21260	3860
<b>15 - 19 anos</b>	566702	122386	22079	3969
<b>20 - 24 anos</b>	614733	136280	23621	4135
<b>25 - 29 anos</b>	742761	166859	28373	4971
<b>30 - 34 anos</b>	836117	180062	30668	5525
<b>35 - 39 anos</b>	825737	173581	30914	5624
<b>40 - 44 anos</b>	780348	168690	30372	5408
<b>45 - 49 anos</b>	776878	171277	30225	5659
<b>50 - 54 anos</b>	710089	159010	27399	5560
<b>55 - 59 anos</b>	661584	147009	24845	4544
<b>60 - 64 anos</b>	604994	135683	22597	4228
<b>65 - 69 anos</b>	517874	123444	19042	3400
<b>70 - 74 anos</b>	492671	125439	18418	3068
<b>75 - 79 anos</b>	415324	110241	15704	2669
<b>80 - 84 anos</b>	279501	76673	10167	1691
<b>85 e mais anos</b>	195783	55895	6990	1022

Fonte: INE, Estimativas Anuais da População Residente, [www.ine.pt](http://www.ine.pt) (informação extraída em 15.06.2010).

Não obstante este posicionamento algo favorável face à estrutura etária da população residente, importa estar atento a alguns indicadores que refletem dinâmicas/tendências de envelhecimento da população, ainda que ligeiras: índice de envelhecimento, índice de dependência de idosos e o índice de longevidade (ver quadro 5). Se analisarmos cada um de per si, constatamos que:

- O quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos tem registado uma tendência de crescimento, fixando-se em 2009 nos 103,5, ou seja, nesta data já existiam em Aveiro mais idosos que jovens (ainda que esta diferença seja relativamente ténue);

- O quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos regista tendência semelhante, com uma variação positiva para o período 2001-2009 de 2,6 p.p.;
- O quociente entre o número de pessoas com 75 ou mais anos e o número de pessoas com 65 ou mais anos também cresceu, com uma variação de 6,1 p.p. entre 2001 e 2009, tendo-se fixado neste último ano nos 45,4%, ou seja, o peso das pessoas mais idosas também está a crescer.

Quadro 5 – Índices demográficos de envelhecimento, de dependência de idosos e de longevidade

Período de referência dos dados	Índice de envelhecimento	Índice de dependência de idosos	Índice de longevidade
	N.º	N.º	%
2009	103,50	23,90	45,40
2008	102,00	23,40	45,00
2007	99,70	22,90	44,20
2006	96,60	22,60	43,20
2005	94,20	22,20	42,20
2004	92,40	21,80	40,80
2003	91,20	21,70	40,40
2002	90,80	21,50	39,90
2001	89,50	21,30	39,30

Fonte: INE, Estimativas Anuais da População Residente, [www.ine.pt](http://www.ine.pt) (informação extraída em 15.06.2010).

Esta dinâmica de envelhecimento populacional, fica a dever-se, ainda, ao facto de a taxa bruta de natalidade<sup>12</sup> estar a diminuir, tendo atingido o valor mais baixo no ano estatístico de 2007 – 9,50‰ (ver quadro 6). Salienta-se uma ligeira subida deste indicador a partir de 2007, não sendo no entanto possível afirmar, nesta fase, qualquer inversão da tendência até então registada. Ainda assim, são valores acima dos registados para o Baixo Vouga (8,60‰), para a região Centro (7,90‰) e para o país (9,40‰), no ano de 2009.

<sup>12</sup> Taxa de natalidade: número de nados vivos, por mil habitantes, num determinado período de tempo (INE, 2013).

Quadro 6 – Taxa Bruta de Natalidade (2001 – 2009)

Local de residência	Taxa Bruta de Natalidade								
	Período de referência dos dados								
	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001
	‰	‰	‰	‰	‰	‰	‰	‰	‰
<b>Portugal</b>	9,40	9,80	9,70	10,00	10,40	10,40	10,80	11,00	11,00
<b>Centro</b>	7,90	8,50	8,40	8,70	9,10	9,20	9,50	9,70	9,60
<b>Baixo Vouga</b>	8,60	9,20	8,80	9,10	9,80	9,60	10,30	10,70	10,70
<b>Aveiro</b>	11,20	10,40	9,50	10,30	10,70	10,60	11,20	11,20	11,30

Fonte: INE, Indicadores Demográficos, [www.ine.pt](http://www.ine.pt) (informação extraída em 16.06.2010).

A análise da taxa de fecundidade geral<sup>13</sup> permite reforçar esta análise, já que regista uma tendência de crescimento a partir de 2007 (ver quadro 7). Quando comparada com as taxas de fecundidade geral do Baixo Vouga (34,9‰), do Centro (34,00‰) e do país (38,70‰), verifica-se que Aveiro surge positivamente destacado no ano de 2009, com 45,30‰.

Quadro 7 – Taxa de Fecundidade Geral (2001 – 2009)

Local de residência	Taxa de Fecundidade Geral								
	Período de referência dos dados								
	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001
	‰	‰	‰	‰	‰	‰	‰	‰	‰
<b>Portugal</b>	38,70	40,40	39,40	40,40	41,80	41,70	42,90	43,70	43,20
<b>Centro</b>	34,00	35,90	35,40	36,80	38,30	38,50	39,50	40,30	39,90
<b>Baixo Vouga</b>	34,90	37,40	35,50	36,30	38,80	37,70	40,50	41,90	41,60
<b>Aveiro</b>	45,30	41,60	37,70	40,50	41,60	40,80	42,50	42,00	42,40

Fonte: INE, Estimativas Anuais da População Residente, [www.ine.pt](http://www.ine.pt) (informação extraída em 15.06.2010).

Esta breve caracterização sociodemográfica do concelho de Aveiro levou à confirmação de que o número de pessoas idosas está a aumentar e foi assim ao encontro das preocupações nacionais demonstradas na área da intervenção social, pelo que havia de indagar quais os principais problemas e necessidades, em matéria de intervenção social, referente à população idosa, de forma a depois serem definidas as medidas e as estratégias a inscrever no Plano de Desenvolvimento Social.

<sup>13</sup> Taxa de fecundidade geral: número de nados vivos, referido ao efetivo médio de mulheres em idade fértil (INE, 2013).

## 2.2.Principais problemas e necessidades, em matéria de intervenção social, das pessoas idosas

Tal como já referimos, o Plano Nacional de Ação para a Inclusão e a atual Estratégia Nacional de Proteção Social e Inclusão Social estavam, essencialmente, focalizados em grupos específicos (Crianças e Jovens, Imigração e Minorias Étnicas, Idosos, Pessoas sem-abrigo, Deficiência, Educação e Formação), estimulando cada sub-região portuguesa e cada território municipal a desenvolver um diagnóstico e um plano de intervenção sistémico para estas populações.

Por conseguinte, Aveiro decidiu aprofundar o conhecimento dos atores locais em relação às realidades daqueles grupos específicos, dando cumprimento ao desígnio estratégico de melhor conhecer para melhor intervir.

No concelho de Aveiro, o número de indivíduos com idade igual ou superior a 65 anos tem vindo a crescer de forma sistemática, tendo esta faixa etária contado, segundo o Instituto Nacional de Estatística, com um total de 11 850 indivíduos em 2009, a maioria dos são quais do sexo feminino (6 760 – 57,05%) (ver quadro 8).

Quadro 8 – População residente com 65 e mais anos (2001 – 2009)

Sexo	Período de referência dos dados	População residente												
		Local de residência												
		Aveiro												
		Grupo etário												
		Total	Total de população com 65 e mais anos		65 - 69 anos		70 - 74 anos		75 - 79 anos		80 - 84 anos		85 e mais anos	
Nº	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%		
HM	2009	72919	11850	16,25	3400	28,69	3068	25,89	2669	22,52	1691	14,27	1022	8,62
	2008	73100	11693	16,00	3358	28,72	3073	26,28	2615	22,36	1657	14,17	990	8,47
	2007	73347	11530	15,72	3316	28,76	3117	27,03	2568	22,27	1550	13,44	979	8,49
	2006	73559	11370	15,46	3334	29,32	3122	27,46	2473	21,75	1519	13,36	922	8,11
	2005	73657	11214	15,22	3378	30,12	3107	27,71	2388	21,29	1503	13,40	838	7,47
	2004	73626	11035	14,99	3391	30,73	3140	28,45	2267	20,54	1441	13,06	796	7,21
	2003	73521	10952	14,90	3420	31,23	3103	28,33	2237	20,43	1365	12,46	827	7,55
	2002	73332	10859	14,81	3459	31,85	3074	28,31	2178	20,06	1293	11,91	855	7,87
	2001	72995	10704	14,66	3494	32,64	3010	28,12	2113	19,74	1250	11,68	837	7,82
	H	2009	35077	5090	14,51	1549	30,43	1398	27,47	1170	22,99	642	12,61	331
2008		35127	5029	14,32	1547	30,76	1395	27,74	1162	23,11	602	11,97	323	6,42
2007		35255	4970	14,10	1537	30,93	1424	28,65	1125	22,64	549	11,05	335	6,74
2006		35385	4901	13,85	1537	31,36	1437	29,32	1054	21,51	572	11,67	301	6,14
2005		35429	4838	13,66	1572	32,49	1413	29,21	1014	20,96	571	11,80	288	5,54
2004		35419	4757	13,43	1574	33,09	1434	30,15	927	19,49	578	12,15	244	5,13
2003		35342	4713	13,34	1591	33,76	1424	30,21	898	19,05	544	11,54	256	5,43
2002		35235	4656	13,21	1607	34,51	1402	30,11	863	18,54	525	11,28	259	5,56
2001		35087	4612	13,14	1637	35,49	1356	29,40	860	18,65	500	10,84	259	5,62
M		2009	37842	6760	17,86	1951	27,38	1670	24,70	1499	22,17	1049	15,52	691
	2008	37973	6684	17,55	1911	27,18	1678	25,18	1453	21,80	1055	15,83	667	10,01
	2007	38092	6560	17,22	1779	27,12	1693	25,81	1443	22,00	1001	15,26	644	9,82
	2006	38174	6469	16,95	1797	27,78	1685	26,05	1419	21,94	947	14,64	621	9,60
	2005	38228	6376	16,68	1806	28,32	1694	26,57	1374	21,55	932	14,62	570	8,94
	2004	38207	6278	16,43	1817	28,94	1706	27,17	1340	21,34	863	13,75	552	8,79
	2003	38179	6239	16,34	1829	29,32	1679	26,91	1339	21,46	821	13,16	571	9,15
	2002	38097	6203	16,28	1852	29,86	1672	26,95	1315	21,20	768	12,38	596	9,61
	2001	37908	6092	16,07	1857	30,48	1654	27,15	1253	20,57	750	12,31	578	9,49

Fonte: INE, Estimativas Anuais da População Residente, [www.ine.pt](http://www.ine.pt) (informação extraída em 15.06.2010).

Recuperando a análise desenvolvida em função da variável idade, é interessante registar que no grupo populacional em questão, a proporção das pessoas mais idosas, ou seja, com 85 e mais anos tem vindo a aumentar, situação esta que pode ser observada através da análise do índice de longevidade<sup>14</sup> do concelho. De facto, se em 2001 esse índice se fixava nos 39,30%, no ano de 2009 ele ultrapassou a barreira dos 45,0%, tendo-se fixado nos 45,40 pontos percentuais.

O índice de envelhecimento<sup>15</sup> da população também tem vindo a aumentar, tendo ultrapassado, em 2008, a barreira dos 100 pontos, ou seja, desde então o número de pessoas da população idosa é superior ao número de elementos da população mais jovem (ver quadro 9).

O último dos índices demográficos que pode ser analisado para esta faixa etária é o índice de dependência de idosos<sup>16</sup> (ver quadro 9), o qual, e de forma nada surpreendente, também tem vindo a crescer, registando, em 2009, um valor de 23,90 pontos face aos 21,3 pontos registados em 2001.

Quadro 9 – Índices demográficos de envelhecimento, de dependência de idosos e de longevidade (2001 – 2009)

Período de referência dos dados	Índice de envelhecimento	Índice de dependência de idosos	Índice de longevidade
	N.º	N.º	%
2009	103,5	23,9	45,4
2008	102,0	23,4	45,0
2007	99,7	22,9	44,2
2006	96,6	22,6	43,2
2005	94,2	22,2	42,2
2004	92,4	21,8	40,8
2003	91,2	21,7	40,4
2002	90,8	21,5	39,9
2001	89,5	21,3	39,3

Fonte: INE, Estimativas Anuais da População Residente, [www.ine.pt](http://www.ine.pt) (informação extraída em 15.06.2010).

<sup>14</sup> Índice de longevidade: relação entre a população mais idosa e a população idosa, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 75 ou mais anos e o número de pessoas com 65 ou mais anos (expressa habitualmente por 100 (10<sup>2</sup>) pessoas com 65 ou mais anos (metainformação – INE, 2013).

<sup>15</sup> Índice de envelhecimento: relação entre a população idosa e a população jovem, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos (expressa habitualmente por 100 (10<sup>2</sup>) pessoas dos 0 aos 14 anos) (metainformação – INE, 2013).

<sup>16</sup> Quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos (metainformação – INE, 2013).

Em matéria de instituições que disponibilizam respostas sociais para as pessoas idosas – centro de dia, centro de convívio, lar e serviço de apoio domiciliário – o concelho de Aveiro contava, em 2010, com um total de 26 equipamentos, a grande maioria dos quais da rede solidária (21) e na sua totalidade estes equipamentos apresentavam uma capacidade de 1 767 lugares, com 1 112 utentes, tal como podemos observar no quadro 10.

Quadro 10 – Respostas sociais para as pessoas idosas

Freguesia	Respostas sociais para idosos					
	Período de referência dos dados					
	2010 - Outubro					
	Equipamentos			Respostas sociais	Utilização	
	TOTAL	Rede Solidária	Privado e/ fins lucrativos		Capacidade	Utentes a frequentar
Aradas	2	1	1	Centro de Dia (1.ª fase PARES)	60	0
				Lar de Idosos (1.ª fase PARES)	60	0
				Serviço Apoio Domiciliário	40	8
Cacia	1	1	0	Serviço de Apoio Domiciliário	15	22
				Centro de Dia	15	11
Erol	1	1	0	Serviço de Apoio Domiciliário	34	34
				Centro de Dia	30	30
Ero	4	2	2	Serviço de Apoio Domiciliário	95	81
				Centro de Convívio	25	10
				Centro de Dia	70	25
				Lar Idosos	89	42
Esgueira	2	2	0	Serviço de Apoio Domiciliário	45	45
				Centro de Dia	30	27
				Lar de Idosos	45	40
Glória	4	4	0	Centro de Dia	50	46
				Lar de Idosos	37	36
				Serviço de Apoio Domiciliário	65	58
Nariz	1	1	0	Serviço de Apoio Domiciliário	25	27
Nossa Senhora de Fátima	1	1	0	Serviço de Apoio Domiciliário	18	16
Oliveirinha	2	2	0	Serviço de Apoio Domiciliário	50	50
				Centro de Dia	70	66
				Lar de Idosos	152	152
Santa Joana	2	2	0	Centro de Dia	84	18
				Lar de Idosos (1.ª fase PARES)	55	29
				Serviço de Apoio Domiciliário (1.ª fase PARES)	56	8
São Bernardo	2	1	1	Serviço de Apoio Domiciliário	69	52
				Centro de Dia	20	25
				Lar de Idosos	12	16
São Jacinto	1	1	0	Centro de Dia	20	17
Vera Cruz	3	2	1	Serviço de Apoio Domiciliário	180	61
				Centro de Convívio	35	35
				Lar de Idosos	36	0
				Centro de Dia	80	25
Total	26	21	5		1767	1112
Fonte : Rede Social de Aveiro / NE em 22.10.2010, validada junto das instituições						
ainda não abriram PARES	Aradas / CSCDA.513 – Lar Idosos +60 / Centro Dia +60					
	Santa Joana / ASAS – Lar Idosos +26 / Centro Dia +54 / SAD +36					
	Vera Cruz / Centro Comunitário Vera Cruz – Lar Idosos +36 / Centro Dia +25 / SAD +36					
	Vera Cruz / Santa Casa Misericórdia Aveiro – Centro Dia +30 / SAD +60					
POP/ 6,12	Ero / Centro Social Azurva – Lar Idosos +40 / Centro Dia +40 / SAD +30					

Em termos qualitativos, foi possível identificar um total de seis problemas-chave que afetavam diretamente a população idosa residente no concelho de Aveiro, que incidiram sobre questões associadas a fenómenos de violência e/ou negligência em contexto familiar, situações de vulnerabilidade física e psicológica, baixos rendimentos, fracas condições habitacionais e inexistência de um número suficiente de respostas sociais adequadas. Esta listagem não traduziu, certamente, o leque de problemas que afetavam os idosos residentes no concelho de Aveiro, mas traduziu o que é considerado pelos agentes locais, com ação direta nesta matéria, como premente e de resolução prioritária.

A questão do envelhecimento ativo, preocupação explícita em diversos documentos nacionais e internacionais associados, nomeadamente, às áreas da saúde e da intervenção social, constituiu também uma preocupação de muitas entidades públicas e privadas do concelho de Aveiro. Apesar de não ter constituído ponto de reflexão em matéria de *workshops* de diagnóstico, considerou-se relevante sistematizar alguns recursos existentes na comunidade, nomeadamente os projetos cuja promoção é da responsabilidade da Câmara Municipal de Aveiro:

- Viver a Idade (Divisão de Cultura: passeios, comemoração de datas especiais, iniciativas culturais, etc.);
- Feliz Idade (Divisão de Desporto: atividades desportivas);
- outros, como a Academia de Saberes (associação cultural, social e recreativa, que promove formação em diversas áreas e ocupação tempos livres dos idosos).

O Diagnóstico Social do Concelho de Aveiro recolheu assim informação de fundo sobre a realidade concelhia em matéria de crianças e jovens, idosos, deficiência, imigração e minorias étnicas e, ainda, de ofertas de educação e formação; tendo sido possível chegar às conclusões que passamos a apresentar:

- a. Do ponto de vista demográfico, o concelho de Aveiro tem vindo a registar, desde 2006, uma perda sistemática de população residente (72 919 indivíduos residentes em 2009). Esta é uma população maioritariamente feminina (por cada 100 mulheres existiam, em 2009, 92,7 homens) e em idade ativa (68,1%). Não obstante este posicionamento algo favorável face à estrutura etária da população residente, importa reter alguns factos importantes; 1) em 2009 existiam em Aveiro mais pessoas idosas do que jovens (o índice de envelhecimento cifrava-se à data nos 103,5 pontos); 2) o peso da população idosa na população ativa tem

vindo a crescer (tendo o índice de dependência de idosos registado o valor de 23,9 em 2009); 3) o peso dos mais idosos no total desta população também está a crescer (o índice de longevidade da população cifra-se nos 45,4% em 2009).

b. Pensando na relação entre a população que potencialmente entrará e a que está a sair do mercado de trabalho, salienta-se que a relação estabelecida é decrescente, ou seja, existem mais pessoas a abandonar o mercado de trabalho do que a entrar (em 2009 o índice de renovação da população em idade ativa era de 103,8).

c. Relativamente ao subgrupo populacional das pessoas idosas, o concelho tem vindo a registar um crescimento sistemático desta faixa etária contando, segundo o INE, com um total de 11 850 indivíduos em 2009, a maioria dos quais do sexo feminino. Em matéria de instituições que disponibilizam respostas sociais para idosos, Aveiro contava, em 2010, com um total de 26 equipamentos, a grande maioria dos quais da rede solidária (21). Na sua totalidade, estes equipamentos apresentam uma capacidade de 1 767 lugares e 1112 utentes: 1) Centro de dia – capacidade de 529 lugares e 290 utentes; 2) Lar de idosos – capacidade de 486 lugares e 315 utentes; 3) SAD – capacidade de 629 lugares e 462 utentes; 4) Centro de convívio – capacidade de 60 lugares e 45 utentes.

d. Os principais problemas e necessidades sinalizados pelos parceiros do Conselho Local de Ação Social de Aveiro, com referência a este subgrupo populacional foram: 1) fenómenos de violência e/ou negligência em contexto familiar; 2) muitos cuidadores informais com idade avançada e consequente perda das capacidades para prestar apoio ao outro; 3) baixos rendimentos; 4) fracas condições habitacionais; 5) défice de respostas sociais adequadas para utentes com demências; 6) formação pessoal e profissional dos cuidadores formais a necessitar de um reforço de investimento.

As conclusões finais do Diagnóstico Social de Aveiro encerraram em si mesmas um valor acrescentado em matéria de conhecimento sistematizado sobre a realidade social do concelho de Aveiro e constituem um primeiro passo do processo de planeamento da intervenção social local.

Assim, toda a informação sistematizada constituiu a base para a elaboração do Plano de Desenvolvimento Social do concelho de Aveiro 2011-2013, no que disse respeito à definição de objetivos estratégicos e específicos, bem como no que se

preendeu com o desenho das estratégias de intervenção mais adequadas para as pessoas idosas.

### **3- Plano de Desenvolvimento Social de Aveiro 2011-2013 – Pessoas idosas**

O momento da definição do Plano de Desenvolvimento Social (PDS) é um dos mais significativos e importantes em todo o processo de planeamento estratégico de base territorial, no âmbito do Programa Rede Social. No PDS identificam-se as estratégias de intervenção e os objetivos a concretizar, através da atuação concertada entre parceiros que constituem o Conselho Local de Ação Social de Aveiro, as estruturas de parceria que atuam no território, e outras entidades parceiras com intervenções específicas. É um documento que tem um carácter orientador, devendo ser um referencial para as entidades que, aos mais diversos níveis, atuam nas áreas e eixos sobre os quais o PDS incide.

No PDS o conjunto de instituições envolvidas neste processo assumem compromissos coletivos com vista à concretização de intervenções e projetos, a inscrever nos planos de ação anuais do Conselho Local de Ação Social, que permitam a execução das estratégias e a concretização dos objetivos definidos. Só com este compromisso, esta concertação de esforços e a conjugação de recursos será possível que este seja um documento decisivo e orientador de políticas locais, conducentes às mudanças desejadas e consideradas prioritárias, na promoção do desenvolvimento social no concelho de Aveiro.

Do ponto de vista metodológico, a passagem do Diagnóstico Social para o Plano de Desenvolvimento Social procurou encontrar uma forma de estruturar a mudança da situação atual para a situação desejada, em cada um dos seis eixos estratégicos considerados, ponderando as problemáticas caracterizadas e priorizadas, os recursos existentes e os constrangimentos colocados pelo contexto em que será executado o PDS.

A passagem do Diagnóstico para o PDS 2011-2013 foi concretizada tendo como princípio fundamental a ‘participação’. Foram realizados seis *workshops* de planeamento estratégico, organizados em função das temáticas identificadas em sede de Diagnóstico Social: crianças e jovens; idosos; deficiência; imigrantes e minorias étnicas; pessoas sem-abrigo; e educação e formação.

Nestes *workshops* os participantes priorizaram problemas para a intervenção em cada uma das áreas, identificando as estratégias e objetivos que deveriam ser alcançados, e definindo as intervenções que, na sua opinião, deveriam ser desenvolvidas. Esta informação foi posteriormente sistematizada e devolvida a todos os participantes, para a receção de novas informações ou aprofundamento do trabalho realizado nos referidos *workshops*.

Após esta fase, a informação foi analisada e transformada no formato e linguagem de planeamento, adequando-se a mesma aos objetivos do PDS 2011-2013. Esta informação foi inscrita numa matriz de planeamento, tendo o Núcleo Executivo realizado a sua filtragem e análise crítica. O Núcleo Executivo analisou o documento e fez diversas sugestões, das quais resultou uma nova versão da matriz de planeamento, enriquecida com as informações e contributos dos elementos que o compõem.

Os conteúdos inscritos no Plano de Desenvolvimento Social 2011-2013 respeitam as diretivas do Programa Rede Social, tendo sido construído tendo por base os contributos e as informações recolhidas junto das instituições públicas e privadas, que no terreno são as principais responsáveis pela intervenção social no concelho de Aveiro.

A população idosa, com as suas necessidades e potencialidades específicas, constituiu um dos eixos estratégicos do PDS de Aveiro. De acordo com o Diagnóstico, foram identificadas as seguintes áreas de intervenção:

- Baixos rendimentos de muitos idosos a residir no concelho;
- Défice de respostas sociais adequadas para utentes com demências;
- Preocupação pelas questões do envelhecimento ativo.

Por conseguinte, o PDS 2011-2013 elegeu como estratégias de intervenção junto da população idosa:

- a) Realização de protocolos com entidades como a Universidade de Aveiro ou a Alzheimer Portugal, com vista à realização de formação profissional específica, tendo esta um âmbito supraconcelhio (Plataforma do Baixo Vouga);
- b) Identificação das áreas de intervenção e conhecimento necessários e preparação dos profissionais e voluntários para a constituição desta equipa. O seu funcionamento implicaria ainda a definição de um modelo de intervenção eficaz;

- c) Capacitação e sensibilização dos dirigentes e profissionais das instituições para o trabalho na área das demências;
- d) Adaptação de algumas respostas de centro de dia para a área da demência;
- e) Articulação entre instituições, autarquia local e outras organizações da sociedade civil com vista à definição de um plano integrado de atividades para a população idosa. Na construção deste plano seria fundamental a participação dos próprios idosos, na identificação de atividades do seu interesse;
- f) Estabelecimento de protocolos com entidades privadas e IPSS, para definição de benefícios adicionais a disponibilizar aos utilizadores do cartão social sénior, nomeadamente serviços de hidroterapia e fisioterapia;
- g) Divulgação dos serviços e benefícios do cartão social sénior;
- h) Criação de novas estruturas, projetos e serviços de resposta às necessidades da população idosa e divulgação das já existentes.

Toda esta estratégia de intervenção foi sistematizada numa grelha de planeamento que poderemos ver no quadro 11.

Quadro 11 – Grelha de planeamento – Pessoas idosas - 2011-13

Prioridade PNAI	Objetivos Gerais	Estratégias	Objetivos Específicos
<b>PRIORIDADE 1 -</b> Combater a pobreza das crianças e dos idosos, através de medidas que assegurem os seus direitos básicos de cidadania	Até final de 2013, o número de benefícios/ serviços disponíveis para os idosos do concelho aumenta em 30%	Protocolar com entidades privadas e IPSS benefícios adicionais a disponibilizar aos utilizadores do cartão social sénior, nomeadamente serviços de hidroterapia e fisioterapia	Até final de 2013, o número de serviços a que os idosos acedem por via do cartão social sénior aumenta em 30%
		Divulgar os serviços e benefícios do cartão social sénior	Até final de 2013, o número de idosos que beneficiam do cartão social sénior aumenta em 30%
		Criação de novas estruturas, projectos e serviços de resposta às necessidades da população idosa e divulgação das já existentes	Até final de 2012, são realizadas 14 acções de divulgação nas juntas de freguesia dirigidas à comunidade, dirigentes e técnicos das instituições
			Até final de 2013, está em funcionamento o serviço de teleassistência, com vista à melhoria da qualidade de vida e permanência dos idosos na sua residência
			Até final de 2012, está em funcionamento uma plataforma que permita a gestão/coordenação das ajudas técnicas que são disponibilizadas pelas diversas instituições do concelho
Prioridade PNAI	Objetivos Gerais	Estratégias	Objetivos Específicos
<b>PRIORIDADE 1 -</b> Combater a pobreza das crianças e dos idosos, através de medidas que assegurem os seus direitos básicos de cidadania	Até final de 2013, 100 profissionais/cuidadores de idosos com demências adquirem competências específicas nesta área	Realização de protocolos com entidades como a Universidade de Aveiro ou a Alzheimer Portugal com vista à realização de formação profissional específica, tendo esta um âmbito supraconcelhio	Até final de 2013, são realizadas 7 acções de formação na área dos cuidados a pessoas com demências
	Até final de 2012, está em funcionamento uma equipa multidisciplinar de apoio a profissionais, familiares e cuidadores de idosos com demências	Identificação das áreas de intervenção e conhecimento necessárias e preparação dos profissionais e voluntários para a constituição desta equipa. O seu funcionamento implicará ainda a definição de um modelo de intervenção eficaz	Até final de 2012, é constituída uma equipa multidisciplinar de apoio a profissionais, familiares e cuidadores de idosos com demências, baseada numa parceria entre a saúde e as IPSS do concelho
	Até final de 2013, 3 das IPSS do concelho estão capacitadas para prestar serviços a utentes com demências, nomeadamente com enfoque na doença de Alzheimer (representa 70% das demências)	Capacitar e sensibilizar os dirigentes e profissionais das instituições para o trabalho na área das demências	Até final de 2013, são realizadas 3 acções de informação relativa à pertinência da intervenção com pessoas com demências, destinadas a técnicos, dirigentes e outros elementos da comunidade
		Adaptação de algumas respostas de centro de dia para a área da demência	Até final de 2013, as equipas de 50% dos centros de dia a funcionar no concelho adquirem competências próprias para conceber e implementar planos individuais de intervenção junto de pessoas com demência
Prioridade PNAI	Objetivos Gerais	Estratégias	Objetivos Específicos
<b>PRIORIDADE 1 -</b> Combater a pobreza das crianças e dos idosos, através de medidas que assegurem os seus direitos básicos de cidadania	Até final de 2013, são realizadas 3 actividades de promoção da qualidade de vida e autonomia (com dimensão física e intelectual - incluindo actividades desportivas, de bem-estar e jornadas de saúde) na qual participam por ano 250 idosos	Articulação entre instituições, autarquia local e outras organizações da sociedade civil com vista à definição de um plano integrado de actividades para a população idosa. Na construção deste plano será fundamental a participação dos próprios idosos na identificação de actividades do seu interesse	Até final de 2012, é elaborado um plano de acção com a definição de um calendário de actividades específicas para a promoção da qualidade de vida e autonomia da população idosa, evitando sobreposições e lacunas nesta área
		Criação de novos projetos e serviços de resposta às necessidades da população idosa, e divulgação das respostas já existentes	Até final de 2012, é criado o "cargo" do Provedor do Idoso (com regulamento próprio), como elo de ligação entre a população idosa e os serviços/respostas existentes no concelho
			Até final de 2012, são realizadas 2 acções de divulgação de equipamentos, projectos e serviços disponíveis para apoio à população idosa (nestas acções será também dada informação relativa aos perigos da polimedicação)

Da grelha de planeamento realçamos todas as medidas destinadas à promoção do envelhecimento ativo, nomeadamente, a realização de actividades de diversa índole, mediante a elaboração de um plano ação integrado, e a participação das pessoas idosas.

Realçamos ainda a criação de novos projetos e do cargo do Provedor do idoso, a realização de ações de divulgação de equipamentos, projetos e serviços disponíveis para apoio à população idosa, o reforço da divulgação do cartão sénior e dos seus benefícios e ainda a criação de uma plataforma que permita a gestão/coordenação das ajudas técnicas que são disponibilizadas pelas diversas instituições do concelho.

## **Conclusão**

O último Diagnóstico Social do Concelho de Aveiro, realizado em 2010, com a coordenação da Câmara Municipal de Aveiro, procurou analisar a realidade, sinalizar os problemas, as carências e as necessidades sociais, mas também identificar os recursos, as prioridades e as estratégias de atuação.

Contando com a participação ativa de várias entidades locais, da articulação com vários instrumentos de planeamento local e nacional, e tendo como base as políticas e estratégias nacionais na área da intervenção social, o Diagnóstico Social incluiu como uma das áreas temáticas o grupo específico das pessoas idosas.

Neste âmbito, das pessoas idosas, e depois de aprofundado o conhecimento desta faixa etária, concluiu-se através de vários indicadores que existiam, à altura, em 2009, mais pessoas idosas do que jovens, que o peso da população idosa na população ativa tem vindo a crescer, que o peso dos mais idosos no total desta população também está a crescer e que o concelho tem vindo a registar um crescimento sistemático desta faixa etária.

Foram vários os problemas e necessidades sinalizadas com referência à população idosa, de entre os quais destacamos a promoção do envelhecimento ativo.

Assim, foi neste sentido que, relativamente à população idosa, se delineou no Plano de Desenvolvimento Social 2011-2013 a política social local, as medidas, os objetivos e as estratégias de intervenção para promover o envelhecimento ativo e, desta forma, alcançar a situação desejada.

Tendo em conta tudo o que foi referenciado, iremos no próximo capítulo abordar a conceção, o planeamento, a organização e a caracterização metodológica da investigação que levamos a efeito para conhecer o impacto das políticas sociais locais enquanto promotoras do envelhecimento ativo.

## **Capítulo II- Conceção, Planeamento, Organização e Caracterização Metodológica da Investigação**

### **Introdução**

Nos capítulos anteriores debruçámo-nos sobre diferentes conceptualizações relativas à velhice e ao envelhecimento e ainda à análise dos diversos indicadores do envelhecimento demográfico na Europa e em Portugal. Na sequência desse envelhecimento demográfico registado, e cada vez mais notório, procurámos analisar as suas causas e consequências sociais, culturais, económicas e políticas.

Foi neste sentido que abordámos novos paradigmas de envelhecimento positivo, nomeadamente o do envelhecimento ativo, promovidos por diversas entidades nacionais e internacionais, como forma de luta contra a discriminação em função da idade (idadismo) e ainda como forma de promover a contribuição dos idosos para a sociedade, consciencializando-os das suas capacidades e criando uma cultura de respeito pelos mesmos.

A investigação empírica que a seguir se apresenta tem como objetivo principal, através do discurso dos participantes, perceber o impacto das políticas de envelhecimento ativo, promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro, junto da população idosa (65-74 anos), não institucionalizada, do concelho.

Assim, neste capítulo, para além de referirmos a temática e os objetivos desta investigação, associada essencialmente a experiências e inquietações profissionais nossas, faremos ainda uma abordagem à investigação qualitativa, uma vez que nos parece ser a estratégia mais adequada para a análise aprofundada do discurso de pessoas idosas sobre o envelhecimento.

De seguida, justificamos a escolha do estudo de casos múltiplos, enquanto plano de investigação, caracterizamos os participantes, abordamos a entrevista semiestruturada como técnica de recolha de dados e, nessa conformidade, descrevemos o processo de construção e transcrição do guião.

Por fim, e não menos importante, focamo-nos em questões de natureza ética emergentes no estudo.

## **1. Temática e objetivos da investigação**

O envelhecimento demográfico, fenómeno novo e universal, demonstrado através de diversos dados e índices, constitui um dos principais desafios para o século XXI e, como demonstram as projeções, este tem tendência para aumentar. O fenómeno referido, inerente aos países desenvolvidos, significa que o número de pessoas idosas não pára de aumentar, enquanto não pára de diminuir o número de jovens.

Fruto de diversos progressos médicos, científicos e sociais, o envelhecimento demográfico trouxe inúmeros benefícios às pessoas idosas, mas acarreta também inúmeras consequências a nível social, económico, político e cultural, colocando desta forma reptos acrescidos e renovados às sociedades contemporâneas.

Assim, com o aumento da esperança de vida, impõe-se cada vez mais proporcionar a todas as pessoas idosas um envelhecimento positivo. Foi com este intuito que, diversas entidades nacionais e internacionais, recomendaram a realização de políticas de envelhecimento ativo, como forma de adequar as sociedades e os seus modelos a esta nova realidade, alterando os paradigmas relativos ao envelhecimento e eliminando também, conseqüentemente, alguma discriminação, hoje denominada de idadismo, que existe em relação a esta faixa etária.

Desta forma, tendo em conta o exposto, a preocupação acerca da temática do envelhecimento ativo tem cada vez mais pertinência, uma vez que é fundamental preparar esta etapa da vida antecipadamente e consciencializar as pessoas idosas das suas capacidades, no sentido de tirarem mais, e não menos, partido da vida à medida que envelhecem.

Também a Câmara Municipal de Aveiro, em consonância com as políticas e estratégias nacionais na área da intervenção social, uma vez que também no concelho se regista o envelhecimento da população, definiu uma política de promoção do envelhecimento ativo, a realizar entre 2011 e 2013.

Contudo, a nossa experiência profissional demonstra-nos, apesar de não existirem dados oficiais, que a participação das pessoas idosas, especialmente das não institucionalizadas, nas atividades proporcionadas, está longe de ser a desejada, tendo em linha de conta o número de idosos identificados no concelho.

Neste contexto surge a nossa investigação, que se propõe indagar qual o impacto da política local de promoção do envelhecimento ativo, nos idosos não institucionalizados, do concelho de Aveiro.

Ambicionámos, assim, tomar conhecimento da participação das pessoas idosas nas atividades propostas, as suas sugestões quanto a eventuais aspetos mais frágeis da implementação das práticas no terreno e o seu entendimento acerca dos pontos fortes das estratégias já postas em prática, tendo em vista a melhoria da qualidade de vida dos seus destinatários.

Mais ambicionámos compreender a perceção dos idosos sobre o conceito e determinantes do envelhecimento ativo e se o seu percurso de envelhecimento, tal como por eles é descrito, se enquadra na definição proposta pela OMS.

Por último, pretendemos perceber as diferenças existentes, relativamente à temática citada, entre as pessoas idosas do meio rural e as do meio urbano.

## **2. Tipo de estudo - Opção pela investigação qualitativa**

A investigação científica, segundo Fortin (1999), é um processo sistemático que nos permite examinar diferentes fenómenos, com o objetivo de obter respostas para questões concretas que merecem uma investigação.

A ciência é vulgarmente definida como o conjunto organizado de todas as teorias científicas (também designadas por paradigmas ou modelos válidos) e todos os recursos necessários à elaboração das mesmas. Sendo assim, as investigações devem basear-se em diferentes perspetivas teóricas. A teoria ajuda à congruência dos dados, para além de que permite ao investigador aumentar o conhecimento acerca da realidade que está a estudar, contribuindo para a veracidade dos resultados da investigação (Bogdan e Biklen, 1994).

Uma investigação deverá, por isso, explicitar claramente os pressupostos teóricos ou postulados em que assenta. O objetivo da investigação é, segundo vários investigadores, entre os quais Bogdan e Biklen (1998), conhecer melhor a realidade e o mundo que nos rodeia, de modo a poder transformá-lo num mundo melhor. No que diz respeito à investigação em educação, temos que ter em conta que este é um fenómeno com características específicas. Assim, Koetting (1996) e Patton (1990) defendem a necessidade de os investigadores conhecerem diferentes paradigmas, de forma a melhor fundamentarem as suas investigações educativas.

Não existindo um paradigma de investigação que seja o mais adequado para todos os objetivos ou objetos de estudo, as metodologias e instrumentos devem ser adequados aos contextos e problemáticas da investigação.

Para Perrone (1977, citado por Serapioni, 2000), o método tem relevância, não só pela sua veracidade mas, por ser “útil para arar o terreno empírico que temos em frente” (p. 189). Assim, e tendo em conta que a metodologia é o caminho para atingir determinado fim e que esta assegura um conjunto de atividades sistemáticas e racionais, que dão a orientação necessária para chegar ao objetivo, a escolha do método deve estar o mais próxima possível da realidade que queremos estudar.

Habitualmente faz-se distinção entre duas grandes metodologias de investigação científicas: a quantitativa e a qualitativa. Na investigação, a abordagem quantitativa tem como objetivo a recolha de dados, indicadores e tendências observáveis e mensuráveis, sendo-lhe apontadas vantagens como a amplitude dos estudos, a objetividade, a orientação para os resultados e a replicação e generalização dos dados.

Por sua vez, a investigação qualitativa trabalha com “valores, crenças, representações, hábitos, atitudes e opiniões” (Minayo e Sanches 1998, citados por Serapioni, 2000, p. 188). A esta abordagem são apontadas vantagens como a análise em profundidade do comportamento humano, a subjetividade dos dados e uma maior exploração e descrição dos factos. No entanto, vários investigadores referenciam a representatividade e a generalização como desvantagens.

De uma forma geral, podemos considerar que a investigação qualitativa, como opção metodológica, pressupõe uma aproximação interpretativa e naturalista ao objeto de estudo (Denzin e Lincoln, 1994), que seria de difícil compreensão através da utilização de instrumentos de recolha de dados de natureza quantitativa. Uma outra mais-valia da investigação qualitativa é a possibilidade que oferece de partir do discurso dos participantes, dando-lhes voz, o que permite aceder às suas interpretações e atribuição de significado acerca das questões em estudo. Desta forma, a investigação qualitativa opõe-se assim à investigação quantitativa, que recorre à quantificação como única via para garantir a validade de uma generalização (Chizzotti, 2003).

Contudo, Minayo e Sanches (1998, citados por Serapioni, 2000), sublinham que “nenhuma das duas abordagens é mais científica do que a outra [...] Uma pesquisa, por ser quantitativa, não se torna objetiva e melhor” (p. 192).

Assim, podemos concluir que muito embora as duas abordagens possuam características discrepantes (preponderantes na investigação em educação), nenhuma se

sobrepõe à outra, pois a escolha de cada uma delas depende das respostas que pretendemos obter no âmbito do que estamos a estudar e da natureza dos problemas em análise. Ambas as investigações, quantitativas e qualitativas, têm como finalidade obter conhecimento o mais rigoroso possível, ambas têm vantagens e limitações e podem até ser usadas conjuntamente, ou seja, estas são complementares e não opostas.

Segundo Chizzotii (2003), atualmente, a investigação qualitativa assume “tradições ou multiparadigmas de análise, derivadas do positivismo, da fenomenologia, da hermenêutica, do marxismo, da teoria crítica e do construtivismo” (p. 221). Assim, pode recorrer a vários métodos de investigação para estudar o sentido do fenómeno em estudo e os significados que as pessoas lhe atribuem.

A investigação qualitativa sofreu transformações e progressos no século XX e, tendo em conta Denzin e Lincoln (1994), é possível demarcar cinco momentos significativos na sua tentativa de se impor como um paradigma válido e credível de produção de conhecimentos específicos. Os momentos fundamentais para o desenvolvimento da investigação qualitativa são assim, segundo os autores referidos: o período tradicional; o moderno, também designado como a *era de ouro* da investigação qualitativa; a fase dos *estilos confusos*; a crise da representação; e, por fim, o momento atual. Posteriormente, os mesmos autores (2005) acrescentaram mais três momentos de desenvolvimento da investigação qualitativa depois de 1995.

Cada uma destas fases de desenvolvimento da investigação qualitativa pressupõe um enquadramento filosófico e epistemológico que caracteriza, necessariamente, uma determinada época, mas que não se esgota nela. Apesar de se poder identificar uma certa sequencialidade temporal nas fases apresentadas, é certo, também, que os seus limites são difusos e que algumas abordagens, aparentemente concorrentes, podem coexistir num determinado momento.

De acordo com os autores Denzin e Lincoln (1994), no período tradicional, as investigações qualitativas eram ainda muito marcadas pelo paradigma positivista, já que esta influência era visível na defesa de valores como a objetividade, a validade e a fiabilidade dos estudos. Assim, os investigadores procuravam uma postura de investigação que passava pela emersão no campo de investigação, mas que exigia um distanciamento na altura da interpretação dos dados e da escrita científica. A etnografia clássica foi um dos motores de afirmação desta postura investigativa, designadamente, através da difusão do mito do *Etnógrafo Solitário*, que encarnava as diferentes fases do processo de investigação. Investigar, de acordo com este modelo, seria recolher dados

num determinado contexto, de preferência remoto e com características culturais bem diferenciadas dos padrões ocidentais, e, posteriormente, produzir textos rigorosos que transmitissem, com precisão, a natureza e dimensão da diferença entre os sujeitos, ou grupos, investigados e as sociedades ditas desenvolvidas e civilizadas.

Então, este primeiro momento caracteriza-se pelo “mito do cientista só que partia para uma terra distante para estudar ‘as pessoas estranhas’, que eram vistas como esquisitas, estrangeiras e diferentes” (Vieira, 2011, p.19).

Uma outra característica deste período era a crença na intemporalidade dos estudos realizados, sendo que as culturas e grupos estudados ficariam, de alguma forma, cristalizadas através da investigação.

Ainda neste primeiro período de desenvolvimento da investigação qualitativa, não podemos deixar de referir a importância da Escola de Chicago. A sua influência está relacionada com a abordagem da vida quotidiana e com a tentativa de a abarcar através da análise das histórias de vida, com recurso a uma metodologia interpretativa que conferia ao autor-investigador o poder de representar a história do sujeito.

O segundo momento, ainda tendo em conta Denzin e Lincoln (1994), decorreu entre o pós-guerra e a década de 70 do século XX, e coincide com a consolidação da história, da antropologia, da sociologia e da educação como campos da investigação científica.

No seguimento da fase anterior, valorizava-se o realismo social, o naturalismo e as metodologias etnográficas que procuravam captar *fatias da vida*. Neste período verificava-se, ainda, a tentativa de formalizar os métodos qualitativos, designadamente, a observação participante. Surgiram, então, novas propostas teóricas interpretativas como a etnometodologia, a teoria crítica e o feminismo, o que levou a que se consubstanciasse uma nova perspetiva da investigação qualitativa, que procurou dar voz aos que se encontravam em situação de desfavorecimento social. Nesta altura, o positivismo era um enquadramento epistemológico com grande expressão, o que justifica a valorização e relevância dada às questões relacionadas com os conceitos de validade interna e externa das investigações.

Neste segundo momento, verificou-se o ressurgimento da Escola de Chicago, nas suas propostas de análise de dados, através da utilização combinada de múltiplos métodos, incluindo o recurso à estatística e a processos de standardização na recolha e tratamento dos dados, o que teve expressão na preocupação em perceber e determinar a probabilidade da ocorrência dos fenómenos estudados e a sua frequência.

Denzin e Lincoln (1994) situam o terceiro período do desenvolvimento da investigação qualitativa entre 1970 e 1986, com a designação de período de estilos confusos. Como o próprio nome indica, este período caracterizava-se pela coexistência de vários paradigmas, métodos e estratégias de pesquisa. Abriu-se, assim, espaço a uma nova perspectiva mais pluralista das práticas de investigação, com especial relevo dado às análises interpretativas dos diferentes tipos de dados recolhidos.

Neste terceiro momento, o debate qualitativo *versus* quantitativo está deveras aceso e, apesar das críticas ao modelo convencional, a pesquisa qualitativa ainda recorre a indicadores quantitativos para que lhe seja conferido um caráter rigoroso. No entanto, ganham importância a observação participante, a recolha partilhada de dados, a interpretação significativa e, por isso, as entrevistas começam a ser largamente utilizadas em detrimento dos questionários, e a observação participante e a interpretação ganham terreno.

O quarto momento de desenvolvimento da pesquisa qualitativa, em meados da década de 80 do século XX, foi marcado por uma escrita com um carácter mais reflexivo, que focou a sua atenção em questões relativas ao género, à classe e à etnia, dando expressão a uma leitura crítica da organização social e aos eixos de privilégio e subordinação que caracterizavam as relações e organização sociais. Esta leitura crítica citada provocou uma crise nos modelos clássicos de investigação, que trouxe consigo uma reconceptualização da objetividade, questionou a visão da vida social como resultado de uma estrutura fixa de rituais e costumes, entre outras concepções que organizavam e estruturavam o pensamento e a prática investigativa.

Neste novo contexto, questões como a validade, a fiabilidade e a objetividade, que tinham sido centrais nas primeiras fases da investigação qualitativa, tornaram-se novamente centrais nas preocupações dos investigadores.

O quinto marco, caracterizado, segundo Vieira (2011), pelo “reconhecimento da especificidade das pessoas e dos contextos e a valorização das diferenças individuais, independentemente da sua origem, conduziu ao afastamento da ideia de que há indivíduos/culturas/contextos-padrão, tendo a visão nomotética da realidade dado origem a uma visão idiográfica da mesma” (p. 20). Reconhece-se, assim, a pluralidade de culturas e a possibilidade de se registar com rigor e objetividade a experiência humana.

Um outro aspeto que, de acordo com os autores Denzin e Lincoln (2005), representava esta fase de desenvolvimento da pesquisa qualitativa era a aceitação e difusão da ideia de que não existe investigação neutra.

O sexto momento de desenvolvimento da investigação qualitativa, que Denzin e Lincoln (2005) situaram entre 1995 e 2000, caracterizava-se como um período de grande dinâmica na investigação qualitativa, com a emergência de novas formas de expressão das experiências de vida, através da literatura, da poesia, da autobiografia, das representações co-construídas, entre outras. Neste período destacou-se o papel do *Qualitative Inquiry* e do *Qualitative Research*, publicações periódicas que deram visibilidade às novas formas de investigação qualitativa e que se assumiram como publicações periódicas de referência no domínio da investigação qualitativa.

Os autores acima citados (2005) acrescentaram, ainda, um sétimo período, entre 2000 e 2004, em que emergiram diferentes modelos de investigação que geraram uma certa tensão resultante da diversidade de modelos de pesquisa.

Por fim, o oitavo momento, a partir de 2005, é marcado pelas sensibilidades atuais da investigação qualitativa, o qual se caracteriza pela tentativa de enfrentar reações metodológicas associadas à designada *ciência Bush* ou *ciência baseada em evidência*, que apenas reconhece como legítimas as orientações metodológicas associadas ao seu próprio paradigma, afastando a possibilidade de o integrar na reflexão desencadeada pelos debates críticos que opõem, ou distinguem, a investigação quantitativa da investigação qualitativa.

Neste sentido, o oitavo momento de desenvolvimento da investigação qualitativa, caracteriza-se pela tentativa de dar resposta e questionar esta visão unitária da investigação, propondo alternativas reflexivas e abordagens diferenciadas de investigação de carácter interpretativo e crítico.

Assim, perante a descrição da diversidade e toda a riqueza que advém das diferentes vias de desenvolvimento da investigação qualitativa, hoje podemos atribuir um conjunto de características à investigação qualitativa, aceites consensualmente, que apresentamos, muito brevemente.

Do ponto de vista epistemológico, a investigação qualitativa permite a construção de um conhecimento holístico que assenta numa interpretação dos acontecimentos a partir do ponto de vista dos participantes, colocando-os no centro do processo investigativo. Assim, “a investigação qualitativa é uma forma de estudo da sociedade que se centra no modo como as pessoas interpretam e dão sentido às suas

experiências e ao mundo em que elas vivem” (Vilelas, 2009, p.105). Desta forma, o objetivo dos estudos de cariz qualitativo é a análise de casos ou situações particulares, desvalorizando os processos de generalização tão caros aos modelos mais tradicionais de investigação tributários dos paradigmas positivistas.

Relativamente ao objetivo da investigação, segundo Stake (2007), a pesquisa qualitativa visa a compreensão dos fenómenos, enquanto que a explicação dos fenómenos é o objetivo das investigações de carácter quantitativo. Ainda de acordo com o autor citado, a distinção entre a investigação quantitativa e a investigação qualitativa não está apenas relacionada com a natureza dos dados “mas sim com a diferença entre procurar causas *versus* procurar conhecimento” (p. 53). Este facto está, intimamente, relacionado com a própria visão e conceção do conhecimento e do ato de conhecer. Neste sentido, verifica-se a diferença entre descobrir o conhecimento (numa perspetiva quantitativa) e construir o conhecimento (numa perspetiva qualitativa).

Assim, a pesquisa qualitativa procura a compreensão das inter-relações entre tudo o que existe e que de alguma forma está presente na situação a estudar, uma vez que esta está inserida num determinado contexto que não é separável do que se pretende estudar. Nesta conformidade, Vilelas (2009) afirma que “os estudos qualitativos consideram que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito” (p. 105) e, esta relação entre o mundo objetivo e a subjetividade inerente ao sujeito não é suscetível de ser traduzida ou apreendida através dos processos inerentes à investigação quantitativa.

Desta forma, a interpretação dos fenómenos e a atribuição de significado são objetivos fundamentais da investigação qualitativa. É, portanto, a experiência humana o foco central deste tipo de pesquisa, propondo uma abordagem holística das questões a abordar, uma vez que, as realidades são encaradas como dinâmicas e construídas.

É importante também referir que, tendo em conta tudo o que foi dito anteriormente, e uma vez que na investigação qualitativa os dados não têm a forma de números e não há a preocupação absoluta em quantificá-los, este facto impõe algumas dificuldades na comparação de dados recolhidos em estudos diferentes, levados a cabo por diferentes investigadores.

Importa ainda referir que a opção pela investigação de cariz qualitativo pressupõe uma preocupação com a reflexão acerca da qualidade do estudo, que deve estar espelhada nos resultados, mas também durante todo o processo de investigação.

Segundo Vieira (1999), em qualquer tipo de investigação, a qualidade da investigação está associada à capacidade de o investigador demonstrar a credibilidade

das conclusões a que chega, a adequação das respostas a que chegou em relação às questões que se propôs estudar e a legitimidade dos processos metodológicos que orientam o processo de pesquisa.

Assim, na investigação qualitativa, tal como em qualquer investigação (independentemente dos seus objetivos, métodos utilizados e dos princípios que a orientam) a falta de fidelidade e de validade constitui uma ameaça à credibilidade dos seus resultados.

A fidelidade da investigação está relacionada com a possibilidade de replicar as suas conclusões científicas, ou seja, com a possibilidade de investigadores diferentes, utilizando os mesmos procedimentos, obterem resultados idênticos. Contudo, a fidedignidade na investigação qualitativa poderá ficar comprometida devido ao instrumento de recolha de dados, que é o próprio investigador e, também, à particularidade dos contextos sociais que dificultam ou impossibilitam a replicação exata dos estudos.

Nesta conformidade, para aumentar a fidelidade externa nos estudos qualitativos é necessário ter consciência das ameaças que se lhes apresentam, e para isso é fundamental que o investigador seja o mais claro e exaustivo na descrição de todo o processo de investigação, que descreva o estatuto do investigador no contexto observado e o nível de envolvimento e de participação, que clarifique a escolha dos informadores, que apresente os critérios de seleção utilizados para a constituição do grupo de participantes e que dê atenção ao papel que os informantes ocupam no seu contexto social.

Também se deve ter um especial cuidado na descrição das situações em que foram recolhidas as informações, por exemplo, quem estava presente na situação de recolha dos dados e onde os mesmos foram recolhidos. Por seu lado, os constructos e as premissas analíticas subjacentes ao estudo devem ser cuidadosamente descritas, uma vez que constituem as principais linhas de orientação teórica que fundamentam a investigação.

As preocupações relativas à descrição dos processos da investigação devem estender-se aos métodos de recolha de dados, uma vez que estes devem ser pormenorizadamente descritos, desde o plano de investigação escolhido, às técnicas de observação e de entrevista utilizadas, assim como as circunstâncias em que foram contactados os participantes.

Assim, de acordo com Vieira (1999), torna-se imperioso fazer um relato retrospectivo do processo de raciocínio investigativo que encadeie logicamente as informações recolhidas e os processos que conduziram às conclusões apresentadas.

Relativamente à fidelidade interna, recomenda-se que os investigadores relatem o mais literalmente possível as informações dadas pelos participantes, que envolvam múltiplos investigadores no mesmo trabalho de campo, para que a leitura do contexto possa resultar de um processo consensual, procedam à corroboração dos dados por outros investigadores na mesma área, para que se proceda a uma validação das conclusões obtidas e que registem mecanicamente a informação.

De acordo com Maxwell (1996), a validade da investigação qualitativa está diretamente relacionada com os relatos do próprio investigador, que devem ser precisos, de forma a que se aproximem, tanto quanto possível, da realidade contextual estudada. Nesta medida, a validade na investigação qualitativa está relacionada com a integridade do relato que deve ter em conta os objetivos da própria investigação e das circunstâncias em que esta se desenvolve. Assim, a validade de um estudo está relacionada com a exatidão das conclusões obtidas, ou seja, com a resposta à questão: até que ponto são legítimas as descrições, explicações, interpretações feitas pelo investigador? Os critérios para avaliação da validade de um estudo estão diretamente relacionados com o grau em que as conclusões representam, efetivamente, a realidade empírica e com a avaliação da medida em que os constructos elaborados pelo investigador representam as categorias reais da experiência humana.

Considerando a distinção entre validade interna e externa, temos que, no âmbito qualitativo, na validade interna o que está em causa são as categorias conceptuais e o seu significado, ou seja, a partilha de significado da categoria entre o investigador e os participantes. Por seu lado, a validade externa está relacionada com a possibilidade dos dados poderem ser, ou não, generalizados.

A validade interna é apresentada como um *ponto forte* da investigação qualitativa (Vieira, 1999). Devido à natureza deste tipo de pesquisa, o investigador (principalmente, quando tem o estatuto de observador participante) passa muito tempo no contexto observado, uma vez que o processo de recolha de dados é, normalmente, demorado, o que lhe permite uma análise e comparação contínua da informação recolhida. Este processo permite um refinamento permanente dos constructos, o que possibilita uma aproximação entre as categorias propostas e a realidade observada.

Um outro aspeto que concorre para a validade interna na investigação qualitativa é a possibilidade de entrevistar aberta e diretamente os participantes, o que permite a elaboração de categorias menos abstratas que se aproximem mais da realidade observada e das categorias empíricas dos sujeitos, conferindo-lhe o estatuto de participantes no estudo. O facto de a investigação ser realizada em contexto natural, permite também ao investigador a observação das situações reais, o que possibilita uma aproximação da teorização ao fenómeno estudado.

Todo o processo investigativo de cariz qualitativo pressupõe um percurso autorreflexivo por parte do investigador, assente numa *subjetividade disciplinada*. Este processo pressupõe uma reavaliação constante dos dados recolhidos e das suas interpretações, e é fundamental para assegurar a qualidade da investigação.

Outro fator suscetível de aumentar a validade interna dos estudos qualitativos é a visão holística da realidade, ou seja, ao observar a realidade no seu contexto natural e ao considerar que cada contexto é idiossincrático, o conhecimento produzido é contextual e incorpora as particularidades do contexto social, o que, obviamente, se traduz numa aproximação do conhecimento à experiência vivida pelos participantes, uma vez que a experiência de vida não tem o carácter fracionado subjacente aos pressupostos da investigação de tradição mais positivista.

Para a investigação quantitativa, a validade externa não constitui uma preocupação central para os investigadores (Vieira, 1999), uma vez que o objetivo deste tipo de investigação não é a generalização dos resultados no seu sentido positivista. A generalização dos resultados pressupõe, em qualquer tipo de investigação, que as pessoas estudadas representem a população a que pertencem, o que na investigação qualitativa não é habitual, uma vez que, não é esse o principal objetivo destes estudos. O interesse deste tipo de investigação é sobretudo o estudo de contextos específicos, facto que não é compatível com o conceito positivista de generalização.

Tendo em conta tudo o que foi mencionado, e de acordo com as especificidades da investigação qualitativa, concluímos que, quaisquer que sejam as perspetivas e posicionamentos teóricos relativos aos critérios de avaliação da pesquisa, o cuidado posto na descrição dos processos de investigação acaba por ser o recurso mais profícuo ao dispor do investigador quando pretende aumentar o nível de confiança a depositar pela comunidade científica no seu estudo.

Assim, segundo o que foi já referenciado, e uma vez que entendemos a realidade social como dinâmica, construída e valorativa, o que nos afasta de um paradigma positivista de

investigação, iremos procurar, através da investigação qualitativa, valorizar as experiências de vida e a interpretação que os participantes deste estudo fazem delas.

Em suma, para o nosso estudo parece-nos pertinente a utilização de metodologias qualitativas, já que é nosso principal objetivo a análise dos discursos, na primeira pessoa, de idosos/idosas acerca do impacto das políticas de envelhecimento ativo, promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro, junto da população idosa, não institucionalizada, do concelho.

Passamos agora a explicitar o plano de investigação que escolhemos para efetuar o trabalho empírico realizado no âmbito desta tese.

### **3. Estudo de casos múltiplos**

O estudo de caso é uma das estratégias metodológicas da investigação qualitativa e têm permitido aos investigadores compreenderem de forma holística a realidade, demonstrando-se esta metodologia muito proveitosa no âmbito das ciências sociais, pois possibilita a construção de um conhecimento que se centra tanto na forma como as pessoas vivem e interpretam os seus contextos, como na forma como agem em cenários que as influenciam e as transformam.

Se o estudo de caso, enquanto metodologia de investigação é, de acordo com Bogdan e Biklen (1994), uma observação minuciosa de um determinado contexto ou indivíduo, a sua análise deverá contemplar toda a sua complexidade e as suas singularidades ou regularidades sejam descritas e interpretadas na (e através da) riqueza que a complexidade do contexto de emergência do caso lhe impõe.

Assim, estudar um caso é considerar a complexidade da vida real, mantendo as características holísticas da realidade em estudo. Este holismo, característico do estudo de caso, permite uma visão integrada dos atores sociais com os seus contextos, com o seu passado e, conseqüentemente, com as interpretações e significados com que constroem e dão sentido à sua vida. Tendo em linha de conta Yin (1994), o estudo de caso é a metodologia mais adequada quando queremos saber o ‘como’ e o ‘porquê’, e não o ‘quê’ e o ‘quanto’, de acontecimentos atuais. As questões do tipo *como* e *porquê* remetem para uma pesquisa que tem de ser feita considerando uma certa dimensão temporal, que permita a análise de ligações operacionais relativas à vida e percurso do

caso em estudo e que não são suscetíveis de serem alcançadas através de repetições de incidências.

Stake (2005) sublinha que os estudos de caso permitem otimizar a compreensão do caso específico, em vez da generalização dos resultados de investigação. A procura de atingir os requisitos formais necessários aos processos de generalização dos resultados não se compadece com desenhos de investigação que valorizem a particularidade e as idiossincrasias que caracterizam os estudos de caso. Nesta conformidade, os estudos de caso têm sido vistos por alguns investigadores (Campbell, 1975; Flyvbjerg, 2001; Vaughan, 1992, citados por Stake, 2005, p. 448) como um primeiro passo para conseguir, posteriormente, estudar quantitativamente o fenómeno em causa, através de processos que permitam a generalização.

O autor citado acrescenta ainda que a credibilidade deste tipo de investigação tem sido conseguida através de procedimentos como a triangulação, a descrição e a interpretação, os quais devem ser constantes ao longo de todo o processo investigativo. Apesar das possibilidades que o estudo de caso permite, uma característica específica e definidora deste tipo de estudo é o foco dado ao caso em si mesmo. Assim, quaisquer que sejam as estratégias investigativas selecionadas, os estudos de caso são definidos pelo interesse num caso individual, seja ele um indivíduo ou um grupo visto como uma unidade, e não pelas estratégias e procedimentos utilizados.

Neste sentido, o estudo de caso é uma investigação empírica que “investiga um fenómeno contemporâneo dentro do seu contexto da vida real, especialmente quando os limites entre o fenómeno e o contexto não estão claramente definidos” (Yin, 2006, p. 32). Acrescentamos, ainda, que de acordo com João Amado (2009), uma das características que melhor define o estudo de caso é “o objetivo de explicar/compreender o que lhe é específico e, de algum modo, determinado pelo contexto” (p. 124).

Considerando os objetivos do estudo de caso, Merriam (2002, citada por Amado, 2009) identificou diferentes tipos de estudo: os estudos descritivos, os interpretativos e os avaliativos. Os primeiros procuram fornecer informação rica e completa relativamente ao fenómeno em estudo. Os segundos são estudos assentes na descrição, igualmente rica e procuram desenvolver categorias conceptuais, ilustrar, suportar ou pôr em causa hipóteses ou teorias estabelecidas antes da recolha de dados. Por último, os estudos avaliativos centram o seu objetivo na formulação de julgamentos e na

construção de diagnósticos fundamentados na informação recolhida e na descrição da situação em estudo.

Tendo em conta a seleção dos casos a estudar, relativos aos diferentes tipos de estudo de caso, Stake (2005) propõe a seguinte classificação: casos intrínsecos, casos instrumentais e casos múltiplos.

O primeiro refere-se a uma situação em que o interesse subjacente ao estudo está em analisar somente aquele caso específico, daí que é pela sua particularidade que ele será selecionado, procurando-se a sua compreensão.

Já o segundo constitui um procedimento de investigação em que, escolhido o caso particular, este servirá para conhecer um fenómeno, não esquecendo que o estudo deverá ser profundo, contextualizado e detalhado. Fará aqui algum sentido escolher um caso típico ou não, no entanto, a sua seleção é sempre orientada tendo em conta o interesse exterior ao próprio caso.

Por último, e ainda segundo o mesmo autor, a investigação pode orientar-se para o estudo de vários casos em simultâneo. A este nível pretender-se-á compreender um determinado fenómeno ou uma população, tratando-se, no fundo, de um tipo de estudo de caso instrumental alargado a vários casos.

Com efeito, Merriam (2002, citada por Amado, 2009) considera que “um caso pode ser ‘uma pessoa, como um estudante, um professor, um diretor, um programa; um grupo tal como uma turma, uma escola, uma comunidade, uma política específica, etc.’. O importante é que o fenómeno a estudar possa ser considerado no seu contexto” (p. 125).

As características fundamentais dos estudos de caso qualitativos são, seguindo um esquema de Ludke e André (1986, p. 18-20), as seguintes:

- visam a descoberta: o que se fundamenta no carácter aberto e revisível do conhecimento;
- enfatizam a interpretação em contexto: há que levar sempre em consideração o contexto em que cada caso se situa. Se o caso se centra numa escola, há que ter em conta a história dessa escola, a situação geral no momento da pesquisa, etc.;
- visam retratar a realidade de forma completa e profunda: tem-se em conta a complexidade natural das situações e as relações entre as suas partes;
- usam uma variedade de fontes de informação, de abordagens e técnicas, resistindo à tirania do dogma metodológico;

- permitem generalizações naturalistas e ecológicas: isto é, um leitor do relatório final fica apto a estabelecer relações entre as conclusões da análise e a sua própria experiência em situações semelhantes;
- procuram representar os pontos de vista diferentes e, às vezes em conflito, presentes numa dada situação. Para tal, a pessoa do investigador tenta trazer para o estudo essa divergência de opiniões, revelando, ainda, o seu ponto de vista sobre a questão e justificando devidamente a sua opção.

Nesta conformidade, Gall e colaboradores (2007, p. 447), definem “estudo de caso de investigação como um estudo em profundidade de um ou mais exemplos de um fenómeno no seu contexto natural, que reflete a perspetiva dos participantes nele envolvidos”.

Na tentativa de alcançarmos os objetivos traçados para este trabalho optámos, como referimos anteriormente, por uma abordagem metodológica de cariz qualitativo. Entre as inúmeras possibilidades que a metodologia qualitativa nos oferece, desenvolvemos um estudo de caso múltiplos, uma vez que nos parece ser o tipo de desenho de investigação que melhor se adequa aos propósitos e objetivos do nosso estudo.

Como já apresentámos anteriormente, o principal objetivo deste trabalho é a análise do impacto das políticas de envelhecimento ativo, promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro, junto da população idosa, não institucionalizada do concelho e é evidente que este objetivo se encontra ligado a um conjunto de questões relacionadas com a experiência dos participantes e com as suas circunstâncias contextuais.

Neste sentido, foram selecionadas seis pessoas idosas, não institucionalizadas, três em meio rural e outras três em meio urbano. Um outro aspeto que gostaríamos de salientar, no que se refere à seleção do estudo de caso, é a possibilidade que este tipo de investigação nos oferece de proceder a uma aproximação naturalista e abarcar a complexidade das questões em análise. Esta aproximação fenomenológica permite que se parta do ponto de vista das pessoas idosas participantes, valorizando a sua leitura da realidade. Além disso, os estudos de caso possibilitam também uma visão holística dos fenómenos enquanto factos que ocorrem no contexto em que emergem e, por isso mesmo, enquanto tributários do envolvimento cultural e social em que se manifestam e são interpretados.

#### 4. Caracterização dos participantes

Como já tivemos ocasião de referir no ponto anterior, optámos pela realização de um estudo de casos múltiplos.

Neste sentido, a primeira decisão associada aos estudos de caso é a seleção dos casos a estudar. Foi necessário, assim, em primeiro lugar, selecionar a nossa amostra que, na investigação qualitativa, se designa de participantes.

Na seleção dos participantes tivemos em conta a revisão da literatura feita, os objetivos do nosso estudo e a convicção de que, tendo em conta o envelhecimento populacional registado em Aveiro, em Portugal e na Europa, é urgente conhecer este fenómeno no sentido de minimizar as suas consequências e potencializar a capacidade das pessoas idosas, em prol do seu desenvolvimento e do de toda a comunidade.

A definição dos objetivos do estudo não foi independente da revisão da literatura, necessária para desenhar o próprio projeto de investigação e, desta forma, as questões levantadas previamente revelam um posicionamento teórico que acompanha todo o trabalho, tal como a seleção dos participantes.

Neste sentido, considerámos importante selecionar como participantes no estudo pessoas idosas, entre os 65 e os 74 anos, os jovens idosos, segundo a classificação de Riley (1988, citado por Lima, 2010) e de Neugarten (1976), já referida na contextualização teórica. Estes autores delimitaram três tipos de categorias de idade: entre os 65 e os 74 anos (jovens idosos), entre os 75 e os 85 anos (idosos médios) e os acima dos 85 anos (muito idosos).

A seleção dos participantes teve ainda em conta, para além da idade, a sua área de residência; uns residentes em espaço rural e outros em espaço urbano, ou seja, escolhemos para o nosso estudo pessoas idosas de diferentes contextos sociais.

Neste sentido, a escolha dos idosos a participar no estudo teve como principal preocupação o preenchimento dos requisitos necessários para que se conseguisse um plano de investigação que permitisse analisar o impacto das políticas de envelhecimento ativo promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro.

Assim, os participantes do nosso estudo são seis pessoas idosas (quatro do sexo feminino e duas do sexo masculino), com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos. Relativamente à residência das pessoas idosas participantes, três residem numa freguesia rural e as restantes 3 em freguesias urbanas.

Para identificarmos os participantes, de ora em diante, atribuímos um código de identificação a cada um, sem nenhuma razão ou ordem em particular, apenas seguimos a ordem por que aconteceram as entrevistas e usamos como sigla a inicial do seu sexo (F ou M) (como se ilustra no Quadro 12).

Quadro 12 - Caracterização dos participantes

Participante	Idade	Escolaridade	Estado Civil	Número de Filhos	Residência	Profissão exercida	Idade da Reforma	Motivo da Reforma
F1	70	3ª Classe	Casada	2	Requeixo - Freguesia rural	Agricultora	65	Idade legal
F2	70	9º Ano	Casada	2	Nª Srª Fátima - Freguesia rural	Funcionária pública	65	Idade legal e para dar apoio familiar
M1		4ª Classe	Viúvo	2	Nariz - Freguesia rural	Agricultor e comerciante	65	Idade legal
F3	71	6º Ano	Viúva	3	Vera Cruz- Glória - Freguesia urbana	Auxiliar de Ação educativa	65	Doença
M2	74	Licenciatura	Casado	2	Vera Cruz- Glória - Freguesia urbana	Professor	61	Tempo de serviço e para dar apoio familiar
F4	73	Licenciatura	Viúva	2	Esgueira - Freguesia urbana	Professora	65	Idade legal

Posto isto, vamos apresentar a técnica que utilizámos para a recolha de dados e os motivos associados à sua escolha.

## 5. Técnica de recolha de dados

No âmbito das decisões metodológicas tomadas no processo de planificação do estudo, optámos pela recolha de dados com recurso à entrevista, por se considerar que

esta técnica de recolha de dados permite, melhor do que qualquer outra, aceder aos discursos pessoais das pessoas idosas sobre o envelhecimento.

Segundo Amado (2009), a entrevista é um dos mais poderosos métodos para se chegar ao entendimento dos seres humanos, para recolha de informações nos mais diversos campos e para a análise do sentido que os atores dão às suas experiências. Contudo, esta técnica possui inevitáveis pressupostos que devem ser reconhecidos e controlados a partir de um bom plano de investigação. Nestes pressupostos contam-se: emoções, necessidades inconscientes e influências interpessoais. Por este motivo, Fontana e Frey (2005) alertam para o caráter ambíguo que pode estar presente na entrevista e chamam a atenção ainda para o facto de a entrevista não ser um procedimento de recolha de informação neutro. Nos dias de hoje, a entrevista assume uma grande variedade de formas (*e.g.*, cara a cara, pelo telefone ou *e.mail*) e diversos fins e usos.

A classificação das entrevistas, quanto à sua estrutura, poderá ser classificada da seguinte forma: a entrevista estruturada ou diretiva, que se centra num tema determinado e restrito; a entrevista semiestruturada ou semi-diretiva, em que as questões derivam de um plano prévio, um guião, onde se define e regista, numa ordem lógica para o entrevistador, o essencial do que se pretende obter, embora, na interação se venha a dar uma grande liberdade de resposta ao entrevistado; a entrevista não estruturada ou não-diretiva, que parte de uma noção de grande complexidade do comportamento humano, pelo que procura entendê-lo sem que para isso avance categorias prévias e delimitadoras da investigação; e a entrevista informal - conversação, em que não há um plano prévio, tratando-se, em muitos casos, de verdadeiras 'conversas' ou 'troca de ideias' acerca do *vivido*.

Diversos autores (Gillham, 2000; Kvale, 1996; Bogdan e Biklen, 1994; Ghiglione e Matalon, 1992; Quivy e Campenhoudt, 1998; Ludke e André, 1986, citados por Amado e Ferreira, 2013), apontam a entrevista semiestruturada (ou semi-diretiva) como um dos principais instrumentos da pesquisa de natureza qualitativa, uma vez que não há uma imposição rígida de questões. É neste tipo de entrevista que vamos centrar a nossa atenção.

Como técnica de investigação, a entrevista semi-diretiva deve ser usada como principal meio de recolha de informação que tem o seu mais direto apoio nos objetivos da investigação, ou seja, é uma técnica que permite um acesso aos discursos dos indivíduos, tal como estes se expressam, e ao não-observável: opiniões; atitudes;

representações; recordações; afetos; intenções, ideais; e valores. No essencial consiste numa técnica capaz de provocar uma espécie de introspeção.

A entrevista semi-diretiva deve também ser usada para testar ou sugerir hipóteses, podendo ainda servir para explorar ou identificar variáveis e relações.

Por fim, este tipo de entrevista deve ser usada em conjugação com outros métodos, uma vez que desta forma permite ajuizar da coerência ou incoerência dos resultados e validar os dados obtidos pela entrevista.

A condução deste tipo de entrevista implica a atenção a um número variado de aspetos, imprescindíveis, não só para se obter a informação requerida mas também para se ter a garantia de alguma validade. Nesta conformidade, a entrevista deve ser muito bem preparada e deve ter-se em atenção a escolha das pessoas a entrevistar, ou seja, devem tratar-se de pessoas que pela sua experiência de vida quotidiana, pelas suas responsabilidades, estatuto, etc., estejam envolvidas ou em contacto muito próximo com o problema que se quer estudar. Deve-se ainda estruturar a entrevista em termos de blocos temáticos e de objetivos, sendo esse 'instrumento' o que se designa por guião de entrevista. Este guião é um instrumento que, na hora da realização da entrevista, ajuda a gerir questões e relações. Assim, nele consta a formulação do problema, os objetivos que se pretendem alcançar, as questões fundamentais (orientadoras), numa ordem lógica ou prática, e as perguntas de recurso, a utilizar apenas quando o entrevistado não avançar no desenvolvimento do tema proposto ou não for capaz de atingir o grau de explicitação que pretendemos.

Os objetivos da entrevista hierarquizam-se em gerais e específicos (podendo estes ser descritos por blocos). O primeiro bloco é de apresentação e legitima a situação de entrevista. Os restantes blocos têm como objetivo guiar a entrevista em direção às temáticas que interessa explorar. A elaboração do guião deve basear-se em diversas fontes, tais como a experiência profissional e conhecimentos anteriores adquiridos na área, por parte do investigador, nas sondagens prévias resultantes de contactos informais com pessoas pertencentes ao universo que se quer explorar, numa possível entrevista exploratória e na revisão da literatura feita sobre as áreas de incidência do estudo. Por fim, é conveniente fazer um teste-ensaio deste guião.

A redação das questões e perguntas de recurso é uma aspeto fundamental numa entrevista, uma vez que a 'resposta' depende das condições da interrogação, isto é, da natureza, ordem, contexto, reformulação, clareza, etc. (*e.g.*, Kvale, 1996; Gillham,

2000; Gray, 2004; Rubin e Rubin, 2005, citados por Amado e Ferreira, 2013) e estas devem ser abertas, singulares, claras e neutrais.

As perguntas, em função dos temas que abordam, poderão ser de vários tipos:

- perguntas de experiência/comportamento, relacionam-se com o que uma pessoa faz ou fez e, portanto, com a descrição de experiências;
- perguntas de opinião/valor, que pretendem entender os processos cognitivos e interpretativos do entrevistado;
- perguntas de sentimento, que têm como objetivo compreender as respostas emocionais do entrevistado face às suas experiências e pensamentos;
- perguntas de conhecimento, que permitem descobrir a informação factual do entrevistado;
- perguntas sensoriais, que permitem saber o que o entrevistado ouve, palpa, cheira, etc;
- perguntas de ambiente/demográficas - para a identificação do entrevistado.

Relativamente à sequência das perguntas, é aconselhável começar por experiências atuais ou próximas, de modo a 'quebrar o gelo'; avançar com questões mais factuais do que opinativas e deixar as questões mais específicas, de opinião, interpretação e sentimentos, para fases intermédias ou finais.

Outros aspetos a ter em conta na preparação são ainda a duração, o número de sessões, o lugar onde se vai realizar a entrevista, a identidade e o número de participantes na interação, a possibilidade ou não de usar o gravador, o tomar notas em especial dos comportamentos não-verbais e como se vai fazer a transcrição.

Relativamente à transcrição, esta deve ser feita, de preferência, por quem conduziu a entrevista e por quem a vai analisar. Uma das questões mais frequentes relaciona-se com a exigência de fidelidade à fala do entrevistado. Para isso, há que ter muito cuidado não só na captação das palavras usadas, como em outros aspetos, tais como a pontuação do discurso (as pausas e o tom de voz), já que a entrevista bem transcrita permite o manuseio indispensável na sua análise, além de permitir melhor conservação e melhor acesso aos dados.

A realização e condução de uma entrevista, para além da preparação com base em objetivos e temas, exige um determinado estilo de interação, bem como todo um conjunto de preocupações no sentido da sua validade como instrumento científico, pelo que se recomenda ao investigador (Bogdan e Biklen, 1994) que se apresente como alguém que pretende aprender, ganhar a confiança do entrevistado. Há que evitar, na

medida do possível, dirigir a entrevista, dar a palavra, evitar interrogatórios, não cortar nem interferir e não fazer perguntas que influenciem o entrevistado. Devem utilizar-se frequentes sinais verbais e não-verbais de reforço, estímulo e procurar, apesar dos estímulos, manter alguma neutralidade. Não se deve restringir a temática abordada, possibilitando o alargamento dos temas propostos e a informação espontânea de temas previstos no guião, mas ainda não abordados. Há que evitar compartimentações estanques dos temas, sendo importante esclarecer os quadros de referência (conceitos e situações) utilizados pelo entrevistado, certificar-se de que o entrevistado o entende e é entendido e tomar notas de modo discreto.

Para finalizar este ponto, gostaríamos de sublinhar que, de acordo com Vilelas (2009), a entrevista tem como principal vantagem o facto de os dados obtidos serem proporcionados diretamente pelos atores sociais. Assim, também no nosso estudo particular, a situação de interação com os participantes permite a expressão das suas opiniões, desejos, perceções, atitudes e expectativas, aspetos estes que, pela sua natureza intrínseca às vivências humanas, seriam de difícil apreensão através de outra técnica de recolha de dados.

Desta forma, no presente trabalho de investigação, a recolha dos dados, através de entrevistas semiestruturadas ou semi-diretivas, teve como objetivo conhecer o impacto das políticas de envelhecimento ativo, promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro, junto da população idosa, não institucionalizada, do concelho.

### **5.1.Construção do guião da entrevista semiestruturada**

Como foi referido no ponto anterior, o processo de construção do guião deverá ser percorrido pelo investigador com todo o rigor, com objetivos e blocos temáticos.

Assim, a organização do guião de entrevista utilizado neste trabalho (anexo III) teve como objetivos conhecer o impacto das políticas de envelhecimento ativo, promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro, desde 2011, ouvindo diversas pessoas idosas, não institucionalizadas. Desta forma, pretendemos tomar conhecimento da participação das pessoas idosas nas atividades propostas, as suas sugestões quanto a eventuais aspetos mais frágeis da implementação das práticas no terreno e o seu entendimento acerca dos pontos fortes das estratégias já postas em prática, tendo em vista a melhoria da qualidade de vida dos seus destinatários. Teve ainda como objetivo

compreender a percepção dos idosos sobre o conceito e determinantes do envelhecimento ativo e se o seu percurso de envelhecimento, tal como por eles é descrito, se enquadra na definição proposta pela OMS.

Neste sentido, o nosso guião é constituído por nove blocos temáticos, pelos objetivos gerais e específicos e, ainda, pelas questões orientadoras e específicas. Estas últimas tiveram como objetivo aprofundar as respostas dadas pelos participantes, sempre que necessário.

O primeiro bloco, onde foi incluída a nossa apresentação, teve como finalidade apresentar a entrevistadora, o estudo e garantir aos participantes o cumprimento dos aspetos éticos e deontológicos. Desta forma, assegurou-se a confidencialidade dos dados recolhidos e a sua utilização exclusiva para o estudo, bem como o direito à não resposta e o esclarecimento de dúvidas em qualquer momento.

O segundo bloco teve como objetivo a caracterização e recolha de dados biográficos e profissionais dos participantes. O terceiro bloco pretendeu avaliar a importância atribuída pela pessoa idosa à preparação da velhice e o quarto visou avaliar o nível de participação da pessoa idosa entrevistada nas atividades promotoras do envelhecimento ativo. Já o quinto bloco teve como objetivo avaliar a importância atribuída pela pessoa idosa à participação nas atividades e o sexto teve como intuito tomar conhecimento das atividades que a pessoa entrevistada gostaria de realizar e das suas capacidades. O sétimo bloco teve como intenção tomar conhecimento das atividades desenvolvidas pela pessoa entrevistada e o oitavo pretendeu conhecer as conceção das pessoas entrevistadas sobre o envelhecimento ativo. Por fim, o nono bloco diz respeito ao *terminus* da entrevista, que consiste num agradecimento aos participantes pela sua colaboração e ainda um pedido de contributos para a investigação e intervenção no domínio em apreço.

Assim, depois da construção da primeira versão do guião, procedemos ao teste-ensaio do mesmo com duas pessoas idosas o que nos levou a reformular e alterar a ordem de algumas questões, adequar a linguagem ao público-alvo e a fazer uma estimativa da duração da entrevista. Após a realização deste teste procedemos à validação do guião, através da nossa orientadora, procurando tornar as questões mais abertas e testámo-lo também com uma pessoa idosa voluntária, que não participou na recolha de informação final.

## 5.2.A realização da entrevista e a sua transcrição

A indicação das pessoas idosas a participarem do nosso estudo foi solicitada através de diversos líderes locais, uma vez estes têm um enorme conhecimento da realidade, nomeadamente da idade exata das mesmas. Contudo, a estes líderes locais apenas pedimos que as pessoas idosas tivessem entre 65 e 74 anos e não estivessem institucionalizadas. Aos líderes locais apenas demos conhecimento que o estudo abordava o envelhecimento, nunca referindo que a temática do estudo era, especificamente, o envelhecimento ativo, para não influenciar a seleção dos participantes em função de serem pessoas idosas mais ou menos ativas.

Sugerimos também aos líderes locais que não divulgassem que eramos funcionária da Câmara Municipal de Aveiro, fato esse que não teve sucesso, já que ao trabalharmos na área do envelhecimento eramos facilmente identificada. Contudo, das pessoas idosas que nos foram indicadas pelos líderes locais, tentámos realizar a entrevista apenas àquelas que não conhecíamos à priori, de forma a evitarmos algum tipo de enviesamento das respostas dadas.

Após indicação, por parte dos líderes locais, das pessoas idosas a entrevistar, contactámos as mesmas telefonicamente, explicando já de alguma forma o objetivo do nosso estudo, e solicitámos a sua colaboração, marcando o dia e hora de realização da entrevista. As entrevistas realizaram-se todas na casa dos participantes, a seu pedido, à exceção do entrevistado M2 que sugeriu que a entrevista fosse feita no nosso local de trabalho, após o *terminus* do horário de trabalho, disponibilizando-se este para se deslocar às nossas instalações. Durante as entrevistas estiveram sempre presentes apenas a entrevistadora e a pessoa entrevistada.

Antes de procedermos à recolha dos dados solicitámos aos participantes que assinassem um consentimento informado (anexo IV), onde estavam explícitos os seus direitos enquanto participantes na investigação e os nossos deveres enquanto investigadora.

Um dos maiores desafios com que nos deparámos durante a entrevista foi, sem dúvida, a divagação dos participantes relativamente à temática abordada, pois em várias ocasiões tivemos que redirecionar os participantes para as questões, fazendo uso também de pequenas sínteses. Aconteceu-nos, também, ter que ‘fugir’ com cortesia à

solicitação, por parte de alguns participantes, para darmos a nossa própria opinião sobre o que fora dito, o que também não se revelou uma prática fácil.

Por fim, resta apenas referir que, tal como estava previsto, registámos as entrevistas em formato áudio e fomos tomando, discretamente, algumas notas no guião. Após a audição das entrevistas procedemos à sua transcrição, nos dias que se seguiram a cada entrevista, para, desta forma, ser possível recordar com maior precisão a informação. Durante a transcrição, que foi integral, procurámos respeitar o mais fielmente possível palavras, silêncios, expressões e interjeições.

Neste processo de transcrição, foram consideradas também as notas tiradas durante a situação de entrevista, no sentido de integrar na transcrição alguns elementos relativos à comunicação não-verbal, que se revelavam significativos para a compreensão da informação recolhida. Este procedimento teve como objetivo aumentar a qualidade da transcrição e a fidelidade ao sentido dado pelas participantes à informação recolhida. Após a confirmação da transcrição foi verificado se tinham sido eliminadas todas as informações que poderiam identificar os participantes.

A transcrição das entrevistas relevou-se um processo demorado, sendo que cada entrevista demorou sensivelmente 1 hora. Após a transcrição das entrevistas, estas foram posteriormente submetidas à análise de conteúdo e essa análise será objeto de reflexão no próximo capítulo.

### **5.3.As questões de natureza éticas emergentes no estudo**

A entrevista, enquanto técnica de recolha de dados centrada na pessoa participante e na sua experiência de vida impõe a consideração de questões éticas muito importantes, nomeadamente, a garantia de que a participação no estudo não deve implicar qualquer dano para quem nele participa.

Tradicionalmente, as preocupações éticas centrais limitavam-se à garantia da obtenção do consentimento informado, ao rigor na observância da privacidade e à proteção em relação aos danos eventuais causados pela aceitação de participar no estudo.

Contudo, e apesar de estas questões continuarem a ser fundamentais em qualquer pesquisa que envolva seres humanos, Fontana e Frey (2005) referem ainda a necessidade de refletir acerca do nível de envolvimento do investigador com os grupos

ou indivíduos estudados e a forma como se faz o registo da entrevista. Neste sentido, quando se utilizam recursos que permitam a gravação (vídeo ou áudio) da entrevista, o participante deve ser sempre informado e deve autorizar a gravação dos dados.

Outro aspeto incontornável é o bom senso e a responsabilidade, por parte da pessoa do investigador, que têm de estar sempre presentes, qualquer que seja a abordagem selecionada, já que a investigação com seres humanos exige a ponderação e a consideração de questões éticas que têm, em primeiro lugar, que respeitar a individualidade e a vontade dos participantes.

Neste sentido, e como já tivemos a oportunidade de referir, as entrevistas foram realizadas e gravadas em registo áudio com o consentimento dos participantes e cada participante teve que declarar o seu consentimento, assinando uma declaração especificamente elaborada para o efeito. Foi-lhes dito, ainda, que os dados seriam analisados e publicados em atividades de natureza académica e que mais ninguém teria acesso às gravações originais para além da investigadora.

Na transcrição das entrevistas foram suprimidos todos os nomes próprios e apelidos, para que a possibilidade de identificação das pessoas e das famílias fosse minimizada. Com este objetivo foram também eliminadas as referências a nomes de empresas, nomes de propriedades e de localidades de residência, que pela sua reduzida dimensão pudessem permitir a identificação dos participantes em questão.

Concluimos referindo que estes cuidados permitem defender os direitos dos participantes, protegendo-os de qualquer eventual dano decorrente da sua generosa participação neste estudo.

## **Conclusão**

Foi nossa intenção neste capítulo fundamentar as decisões metodológicas que dão corpo à nossa investigação. Assim, identificámos e justificámos as estratégias investigativas utilizadas no nosso estudo. Uma das preocupações subjacentes à reflexão empreendida, foi dar visibilidade à complexidade envolvida nas metodologias de cariz qualitativo, e simultaneamente, demonstrar a adequação das metodologias de investigação aos pressupostos teóricos da investigação das questões associadas à temática em causa.

Pudemos constatar que a investigação qualitativa sofreu transformações e progressos essencialmente no século XX e que, atualmente, é possível destacarmos um conjunto de características que a tornam na metodologia mais adequada à compreensão daquilo que é subjetivo, sobretudo quando se pretende ouvir os protagonistas dos fenómenos a falarem sobre os significados que atribuem à realidade. É nesta medida, que as metodologias qualitativas têm sido cada vez mais utilizadas na abordagem das questões do envelhecimento ativo, já que valorizam os contextos em que os fenómenos observados ocorrem e as especificidades que lhe são inerentes.

Uma vez que seguimos a investigação qualitativa como opção metodológica, optámos pelo estudo de casos múltiplos e também dedicámos uma parte deste capítulo à sua caracterização, bem como à caracterização dos nossos participantes: pessoas idosas, dos 65 aos 74 anos, não institucionalizadas, umas residentes em meio rural e outras em meio urbano.

Para terminar, descrevemos o processo de construção do guião e o percurso de recolha e transcrição de dados, através de entrevistas semiestruturadas. Os cuidados éticos e metodológicos empreendidos para assegurar o rigor científico do estudo e para garantir os direitos éticos fundamentais dos participantes e os nossos deveres enquanto investigadora não foram também descurados.

O capítulo seguinte desta dissertação é dedicado à apresentação da informação recolhida e aos procedimentos de análise de conteúdo, por nós utilizados, para organizar em categorias gerais e interpretar os discursos ouvidos, mantendo, tanto quanto possível, o compromisso com a credibilidade das nossas abstrações interpretativas.

## **Capítulo III- Apresentação, Análise e Discussão dos Resultados**

### **Introdução**

Depois de abordarmos as técnicas e os procedimentos de recolha de dados utilizados no âmbito da nossa investigação, vamos agora, neste capítulo, caracterizar brevemente a técnica de análise de conteúdo que possibilitou a organização da informação, recolhida através das entrevistas semi-estruturadas, e apresentar e analisar os resultados, organizados por categorias.

Assim, procuramos dar conta dos procedimentos de categorização efetuados e da lógica que lhes esteve subjacente.

Para procedermos à análise de conteúdo, primeiro, transcrevemos as entrevistas, momento particularmente útil para formar uma primeira visão geral dos dados e, após várias leituras das mesmas, partimos para a organização da informação.

Depois de termos uma visão global da informação resultante da entrevista, a partir da revisão da literatura consultada, elaborámos uma matriz e organizámos a informação pelas seguintes categorias: preparação da velhice; conhecimento e participação nas atividades destinadas ao envelhecimento ativo; importância da participação nas atividades; sugestão de atividades; quotidiano dos entrevistados; envelhecimento ativo e sugestões para estudos no domínio da temática em causa.

Das categorias construídas resultaram subcategorias e destas os indicadores, cujas unidades de registo foram transcrições de excertos das entrevistas efetuadas pelos participantes. Desta forma, fizemos uma leitura horizontal da informação que nos possibilitou comparar e interpretar os pontos em comum e os pontos opostos dos participantes, em relação aos diferentes aspetos em análise.

Assim, neste capítulo, iremos descrever os processos envolvidos no tratamento das informações recolhidas, clarificar as decisões tomadas relativamente ao modelo de análise de conteúdo, o que se consubstancia na descrição dos processos que conduziram à construção das categorias e subcategorias de análise. Damos ainda conta das preocupações e dificuldades sentidas em todo este percurso.

Por fim, procedemos à discussão dos resultados, o que significa apresentar as principais conclusões no domínio em apreço.

## 1. Considerações sobre a análise de conteúdo

Tendo em conta que, nos estudos qualitativos, os dados recolhidos são preferencialmente de natureza semântica e, como tal, “os números dão lugar às palavras” (Vieira, 2011, p. 46), a nossa opção para o tratamento do material das entrevistas recaiu sobre a análise de conteúdo. É, de resto, rara a investigação qualitativa que não faça uso dela, uma vez que permitirá ao investigador “servir-se do que é dito”, como refere Amado (2009, p. 235, citando Ghiglione e Matalon, 1992). Tal acontece no nosso caso, pois é através desta técnica que classificaremos a informação recolhida junto dos nossos participantes.

Esta técnica começou a ser utilizada pelos estudiosos do jornalismo, que a utilizavam para conhecerem os conteúdos dos jornais, e pelos estudiosos da literatura, ao fazerem investigação estilística (Janeira, 1972). A sua utilização com exigências técnicas remonta à 1ª Guerra Mundial, tendo tido particular utilização durante a 2ª Guerra Mundial para tentar detetar indícios da propaganda nazi nos meios de comunicação norte-americanos. Desde então tem sido bastante utilizada no âmbito das Ciências Humanas.

O conceito de análise de conteúdo tem sofrido uma evolução ao longo dos tempos, caminhando de um sentido mais descritivo e quantitativo, numa primeira fase, para um sentido mais interpretativo e inferencial, em fases posteriores.

Para Berelson (1954, citado por Amado, 2000), a análise de conteúdo é “uma técnica que procura ‘arrumar’ num conjunto de categorias de significação o ‘conteúdo manifesto’ dos mais diversos tipos de comunicações (texto, imagem, filme, etc.); o primeiro objetivo é, pois, proceder à sua descrição objetiva, sistemática e, até, quantitativa” (p. 53).

De acordo com Dias (2009), esta técnica “visa obter através de procedimentos sistemáticos e objetivos, a descrição do conteúdo das mensagens, indicadores quantitativos ou não, que permitem inferir conhecimentos relativos às condições de produção/receção dessas mensagens” (p. 189).

Segundo Amado (2009), o primeiro grande objetivo da análise de conteúdo “é o de organizar os conteúdos de um conjunto de mensagens num sistema de categorias que traduzam as ideias-chave veiculadas pelos documentos em análise” (p. 244).

Sobre esta temática será importante distinguir aqui entre a análise do conteúdo manifesto do discurso e a análise de conteúdo que permite e procura a possibilidade de

inferência, já que elas assentam em pressupostos metodológicos diferentes. Embora a primeira restrinja a análise de conteúdo a uma mera descrição e classificação da informação, não permitindo ao investigador qualquer inferência, Vala (1986) chama a atenção para o facto de o valor da segunda ir muito além disto, pois permite a passagem de um nível meramente descritivo para um nível interpretativo da informação recolhida pelo investigador.

Neste processo inferencial é relevante sublinhar que não é apenas a informação que deve ser tida em conta, pois a análise de conteúdo permite, também, fazer a inferência sobre a fonte, a situação em que foi produzido o material objeto de análise e, ocasionalmente, até sobre o recetor ou destinatário da mensagem. Seguindo esta perspectiva, o objetivo da análise de conteúdo extrapola a descrição e a classificação e visa, sobretudo, “efetuar inferências, com base numa lógica explicitada, sobre as mensagens cujas características foram inventariadas e sistematizadas” (Vala, 1986, p.104).

Em suma, na análise de conteúdo ocorre a transformação dos dados brutos, obtidos por meio das entrevistas, numa representação clara do conteúdo destas e suas características principais, agrupando por analogia de acordo com o significado de cada categoria elaborada.

Neste exercício procurámos, assim, analisar de forma crítica toda a informação recolhida, organizando-a em categorias, para o posterior processo indutivo a que a iremos submeter, apresentando, com respeito pelo princípio do literalismo, transcrições das nossas entrevistas, com o objetivo de fundamentar as nossas interpretações.

Para se proceder à análise de conteúdo é necessário seguir os passos da categorização e codificação, respeitando as respetivas regras, e cumprir as fases da codificação.

Mas, debruçemo-nos sobre a organização das categorias. Sendo o material recolhido de natureza semântica, num primeiro momento, é bastante útil haver uma primeira leitura, mostraram-se fundamentais para este processo de análise de conteúdo as leituras “atentas e ativas” (Amado, 2009, p. 243) realizadas, nomeadamente, no momento da transcrição das entrevistas coadjuvadas e adjuvadas pela fundamentação teórica considerada para a elaboração do guião, para se iniciar o esboço das categorias.

Assim, o nosso primeiro passo pautou-se por espartilhar o texto ou proceder ao seu “ ‘desmembramento’, de forma a tentar encontrar significados que, numa primeira leitura, não se tornam aparentes” (Vieira, 2011, p. 51).

As transcrições que fizemos – os chamados “documentos provocados” (Amado, 2009, p. 243) –, permitiram-nos obter unidades de registo, por forma a serem reagrupadas em categorias, subcategorias e indicadores, sendo que estes surgem como um elo entre as primeiras e as unidades de registo. Os indicadores são “expressões construídas pelo analista, que resumem ou expressam o traço geral das unidades de registo” (Amado, 2009, p. 256).

Importa referir que, no que concerne à categorização, tivemos em conta regras recomendadas por especialistas como Amado (2000), a saber:

- Exaustividade: – cada categoria deve abranger por completo o conjunto das unidades de sentido que se coloca sob o seu teto;
- Exclusividade: – uma unidade de registo não deve pertencer a mais do que uma categoria;
- Homogeneidade: – um sistema de categoria deve obedecer a um único tipo de análise;
- Pertinência: – um sistema de categorias deve ser adaptado ao material em análise e aos objetivos da investigação;
- Objetividade: – o investigador deve ser objetivo na formulação de categorias para que estas possam ser utilizadas por outros investigadores;
- Produtividade: – deve possibilitar uma análise fértil.

Estas foram, assim, as regras que procurámos cumprir quando submetemos as entrevistas à análise de conteúdo.

Neste processo, bastante exigente, sentimos necessidade voltar à audição das gravações para averiguar o sentido da voz dos participantes e também à revisão da literatura, mas estes exercícios aumentaram, em nosso entender, a fidelidade da nossa construção de categorias.

Apuradas as categorias, mostrou-se fundamental a intervenção da nossa orientadora científica que, após a leitura das unidades de registo, nos levou à reformulação de algumas subcategorias, bem como à explicitação mais clara de alguns indicadores, conduzindo assim à validação, enquanto especialista, das categorias. O culminar deste processo derivou na categorização dos dados apresentados em seguida.

## 2. Construção das categorias de análise

Dado que não basta recolher dados, é preciso tratá-los e categorizá-los, como vimos antes, procuramos agora dar conta do produto concreto do processo anteriormente descrito, percebendo-se assim a lógica que lhe esteve subjacente.

O processo de categorização foi um processo algo moroso e complexo, para dar uma organização aos dados, que contou com algumas alterações durante a validação do mesmo, para que pudéssemos obter a versão final da matriz (anexo V) sem perder a unidade e o sentido que cada um dos discursos tem, como testemunho individual de uma experiência de vida marcada pelas idiossincrasias subjacentes a cada participante e aos seus contextos de vida.

Assim, procurámos ser exaustiva na descrição dos procedimentos levados a cabo para o desenvolvimento do nosso estudo, de modo a que ficassem claros os passos inerentes à construção deste percurso.

Temos ainda consciência que todas as decisões tomadas são suscetíveis de serem criticadas, no entanto pareceram-nos as adequadas. É nossa convicção que a sua descrição pormenorizada permite perceber a lógica que lhe esteve subjacente para que seja perceptível o raciocínio seguido.

Deste processo definiram-se sete categorias essenciais de organização da informação: 1) Preparação da velhice; 2) Conhecimento e participação nas atividades destinadas ao envelhecimento ativo; 3) Importância da participação nas atividades; 4) Sugestão de atividades; 5) Quotidiano dos entrevistados; 6) Envelhecimento ativo e 7) Sugestões que os entrevistados quissem deixar.

Em cada categoria foram definidas várias subcategorias, de modo a que os dados recolhidos fossem valorizados e que a informação neles inscrita fosse potenciada. Com este procedimento procurámos que os argumentos enquadráveis em cada uma das diferentes categorias fossem, em alguma medida, comparáveis.

Neste processo, definimos ainda para cada uma das subcategorias indicadores que pretendem transmitir o raciocínio lógico subjacente à nomeação das mesmas e à necessidade de dividir as categorias.

Assim, para a primeira categoria, *Preparação da velhice*, consideraram-se as subcategorias que se apresentam no quadro 13.

Quadro 13- Subcategoria da categoria *Preparação da velhice*

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Indicadores</b>
Preparação da velhice	Planeamento da velhice	<i>Durante a idade ativa as pessoas idosas não pensam na velhice e como tal não a prepararam.</i>
		<i>As pessoas idosas apenas começam a pensar/preparar a velhice em função de uma fase mais dependente e as suas economias serão para essa fase da vida.</i>
		<i>As pessoas idosas continuam o seu ritmo de vida após a reforma.</i>
		<i>Para as pessoas idosas é importante preparar a velhice de um ponto de vista económico, pessoal e social.</i>
		<i>É necessário ter dinheiro e manter-se física e mentalmente ocupado com diversas atividades para se preparar bem a velhice.</i>

Desta categoria, *Preparação da velhice*, resultou a subcategoria *Planeamento da velhice* através da qual pretendíamos mostrar a importância atribuída, pelos participantes, à preparação da velhice, nomeadamente, de que forma prepararam a mesma e de que forma se pode preparar bem a velhice.

A organização da categoria seguinte, *Conhecimento e participação nas atividades destinadas ao envelhecimento ativo*, à semelhança da primeira categoria, foi subdividida nas subcategorias que se apresentam no quadro 14.

Quadro 14- Subcategorias da categoria *Conhecimento e participação nas atividades destinadas ao envelhecimento ativo*

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Indicadores</b>
Conhecimento e participação nas atividades destinadas ao envelhecimento ativo	Participação nas atividades promotoras do envelhecimento ativo realizadas pela Câmara Municipal de Aveiro	<i>As pessoas idosas participam frequentemente em atividades lúdicas.</i> <i>As pessoas idosas não participam nouro tipo de atividades porque não têm conhecimento, não são do seu agrado, por questões de ordem familiar ou porque já estão ocupadas com outras atividades.</i>
	Conhecimento das atividades promotoras do envelhecimento ativo realizadas pela Câmara Municipal de Aveiro	<i>Quando têm conhecimento das atividades é, normalmente, através das Juntas de Freguesia ou de associações locais.</i>
	Estratégias para promover a participação das pessoas idosas nas atividades impulsionadoras do envelhecimento ativo	<i>Realizar mais atividades, divulgá-las, apoiar as pessoas idosas, selecioná-las e ajudar as associações, para que estas realizem atividades são estratégias para promover a participação das pessoas idosas.</i>
	Participação, em idade ativa, nas atividades	<i>As pessoas idosas, em idade ativa, já participam em diversas atividades, pelo que existe uma continuidade na participação no mesmo tipo de atividades.</i>

Como podemos analisar no quadro 14, propusemos para primeira subcategoria a *Participação nas atividades promotoras do envelhecimento ativo realizadas pela Câmara Municipal de Aveiro*, para segunda o *Conhecimento das atividades promotoras do envelhecimento ativo realizadas pela Câmara Municipal de Aveiro*, para terceira *Estratégias para promover a participação das pessoas idosas nas atividades impulsionadoras do envelhecimento ativo* e para quarta a *Participação, em idade ativa, nas atividades*.

Com a informação aglutinada nesta subcategoria, foi nosso objetivo dar conta do nível de participação das pessoas entrevistadas nas atividades de envelhecimento ativo,

promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro, a forma como têm conhecimento das mesmas, as estratégias a desenvolver para promover uma maior participação e, por fim, perceber se existe uma continuidade, relativamente à participação em atividades em idade ativa.

A organização da terceira categoria, *Importância da participação nas atividades*, à semelhança da categoria anterior, foi subdividida na subcategoria que se apresenta no quadro 15.

Quadro 15- Subcategoria da categoria *Importância da participação nas atividades*

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Indicadores</b>
Importância da participação nas atividades	Contributo, a vários níveis, das atividades, para promoção de um envelhecimento positivo	<i>Participar nas atividades promove o desenvolvimento pessoal e social das pessoas idosas.</i>

Com esta subcategoria, foi nosso objetivo ficar a saber de que forma, na opinião dos participantes, a promoção das atividades contribui para um envelhecimento positivo.

Na categoria que se segue, *Sugestão de atividades* enquadrámos as seguintes subcategorias: *Atividades que as pessoas entrevistadas gostariam de realizar*, *Atividades que a pessoa entrevistada sugere para o seu grupo etário*, *Entidades a envolver na promoção das atividades*, *Papel que o entrevistado poderia ter na organização das atividades e Dar sugestões à Câmara Municipal de Aveiro*.

Quadro 16- Subcategorias da categoria *Sugestão de atividades*

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Indicadores</b>
Sugestão de atividades	Atividades que as pessoas entrevistadas gostariam de realizar	<i>As pessoas idosas gostariam de participar em atividades lúdicas, culturais, desportivas, cívicas e educativas.</i>
		<i>Existem outros pormenores a ter em conta quando são promovidas atividades para pessoas idosas.</i>
	Atividades que a pessoa entrevistada sugere para o seu grupo etário	<i>Deveriam realizar-se atividades lúdicas, culturais e cívicas para as pessoas idosas.</i>
		<i>Existem outros pormenores a ter em conta quando são promovidas atividades para pessoas idosas.</i>
	Entidades a envolver na promoção das atividades	<i>As entidades públicas, as associações, bem como as tecnologias da informação e os meios de comunicação social deveriam estar envolvidos na promoção de atividades.</i>
	Papel que o entrevistado poderia ter na organização das atividades	<i>As pessoas idosas estão disponíveis, apenas, para colaborar na organização das atividades e não para as organizar por iniciativa própria.</i>
Dar sugestões à Câmara Municipal de Aveiro	<i>As pessoas idosas mostram-se disponíveis para colaborar com a Câmara Municipal de Aveiro dando as suas sugestões.</i>	

No que concerne às subcategorias citadas, estas tiveram como objetivo perceber que atividades as pessoas entrevistadas gostariam de realizar, que atividades sugeriam para as pessoas da sua faixa etária e que entidades deveriam estar envolvidas na promoção dessas mesmas atividades. Foi ainda nosso objetivo perceber se as pessoas entrevistadas estariam disponíveis, ou não, para organizarem atividades e se tinham sugestões a dar no âmbito deste trabalho de investigação.

Relativamente à quinta categoria *Quotidiano dos entrevistados*, esta foi dividida ainda em duas subcategorias: *Ocupação e Avaliação do envelhecimento em função do seu quotidiano*, que podemos observar no quadro 17, com base na informação recolhida.

Quadro 17- Subcategorias da categoria *Quotidiano dos entrevistados*

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Indicadores</b>
Quotidiano dos entrevistados	Ocupação do dia a dia	<i>Os entrevistados ocupam o seu tempo com rotinas.</i>
		<i>Os entrevistados ocupam o seu tempo também com atividades cívicas, sociais, culturais e económicas.</i>
	Avaliação do envelhecimento em função do seu quotidiano	<i>As pessoas entrevistadas não se sentem velhas e projetam apenas esse estado para o futuro, já que agora ainda estão ativas</i>
		<i>Poucos são os entrevistados que reconhecem que o seu envelhecimento é ativo.</i>

Com as subcategorias referidas no quadro 17 foi possível saber de que forma os entrevistados ocupam os seus dias e com que tipo de atividades. Tendo em conta o seu quotidiano, pretendíamos ainda que os participantes avaliassem o seu envelhecimento.

Na categoria seguinte, *Envelhecimento Ativo*, podemos encontrar as subcategorias *Conceito de envelhecimento ativo* e *Determinantes do envelhecimento ativo*, tal como podemos observar no quadro 18.

Quadro 18- Subcategorias da categoria *Envelhecimento ativo*

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Indicadores</b>
Envelhecimento ativo	Conceito de envelhecimento ativo	<i>Os entrevistados residentes no meio urbano têm uma noção sobre o conceito de envelhecimento ativo.</i>
	Determinantes do envelhecimento ativo	<i>Para se ter um envelhecimento ativo é necessário saúde e dinheiro.</i>
		<i>Para se ter um envelhecimento ativo é necessário realizar atividades físicas, desportivas e intelectuais</i>
		<i>O envelhecimento ativo pressupõe a continuidade do percurso de vida.</i>
		<i>O envelhecimento ativo pressupõe estar informado</i>
		<i>As atividades espirituais contribuem para um envelhecimento ativo.</i>

Dar conta do conhecimento do conceito de envelhecimento ativo e das suas determinantes, na perspetiva dos idosos entrevistados, foram os objetivos que se pretendiam alcançar ao definir estas subcategorias.

Por último, a categoria *Sugestões* teve como única subcategoria a *Pertinência do estudo desta área temática*, segundo o quadro 19.

Quadro 19- Subcategoria da categoria *Sugestões*

<b>Categoria</b>	<b>Subcategoria</b>	<b>Indicadores</b>
Sugestões	Pertinência do estudo desta área temática	<i>A longevidade, o envelhecimento e as suas consequências económicas, bem como a identificação de situações de envelhecimento negativo são fatores que justificam a pertinência desta temática.</i>

Esta subcategoria dá conta da importância para os participantes no estudo tinham consciência da importância do estudo que estava a ser realizado.

Durante este ponto procedemos ao relato dos processos de análise de conteúdo desencadeados para analisar as informações recolhidas. No ponto seguinte faremos a apresentação da informação recolhida organizada em função dos processos de categorização que foram aqui descritos.

### **3. Apresentação e análise da informação recolhida nas entrevistas**

Tendo em conta o discurso dos nossos participantes, procurámos, através da análise de conteúdo, organizar as suas afirmações, em categorias, de acordo com a natureza das suas opiniões, explicações, reflexões, interpretações e sugestões relativas à importância de se estudar o envelhecimento.

Neste sentido, e tal como descrevemos no ponto anterior, a análise das entrevistas resultou na identificação de sete categorias: 1) Preparação da velhice; 2) Conhecimento e participação nas atividades destinadas ao envelhecimento ativo; 3) Importância da participação nas atividades; 4) Sugestão de atividades; 5) Quotidiano dos entrevistados; 6) Envelhecimento ativo; e 7) Sugestões sobre o estudo desta temática.

Passamos a analisá-las em separado.

#### **3.1. Preparação da velhice**

A primeira categoria refere-se à preparação da velhice, ou seja, pretendíamos conhecer a importância atribuída, pelos participantes, à preparação da velhice, nomeadamente, de que forma prepararam a mesma e de que forma se pode preparar bem a velhice.

Neste sentido, constatámos que nenhum dos participantes, durante a idade ativa, pensou na velhice, pelo que não a prepararam, tal como é possível observar nos trechos a baixo apresentados:

“Nunca pensei, nunca pensei o que ia fazer e nem penso na velhice, e nem penso na velhice...porque se a gente pensa na velhice mais depressa se encontra num canto” (F1).

“Não. Por acaso é uma coisa que nunca pensava de ser velha, sempre aquele espírito, que a Catarina sabia como eu era, nunca pensei em ser assim...” (F2).

“Não a preparei, continuo assim com ela, na mesma” (M1).

“Muito honestamente não preparei, não sei como é que hei-de preparar a minha velhice. Provavelmente estou a prepará-la à minha maneira, o melhor que posso, porque todos nós temos que morrer e que partir mas, quanto mais tarde melhor (...) não sou fanática, mas nas minhas orações peço um dia de cada vez, vou preparando o dia-a-dia e agradeço a Deus, todos os dias, o dia que me deu” (F3).

Contudo, os participantes M2 e F4 referem e frisaram que, embora de uma forma inconscientemente, prepararam a velhice ao continuarem a realizar as atividades extralaborais que já vinham executando antes de entrarem na reforma e, até, executando outras.

“Sou uma pessoa que sempre li muito e continuo a ler, todos os dias passo pela biblioteca, sou um munícipe ativo (...), caminho muito (...) tenho uma intervenção cívica ativa (...) como sou da área da biologia, estas questões ambientais preocupam-me (...) Sim, já vinha de trás” (M2).

“A minha velhice foi preparada de uma forma quase automática e pela maneira como eu entendi, no seguinte: Primeiro ocupei-me com outro tipo de atividades e ocupei-me com atividades ligadas ao ensino, só com uma coisa diferente, passei a dar aulas na “Academia de Saber” e passei a receber aulas na “Academia de Saberes”. Eu era formanda e formadora ao mesmo tempo. Mais tarde fiz parte da direção. Depois pertenço aos “Lions” que é um grupo de solidariedade social (...) também me ocupa e vira também um bocadinho para a sociedade em termos de carências, dos necessitados, em termos culturais também e não só. E ultimamente, também e não chega, também estou na “Amusa” há dois anos que estou ligada à “Amusa”- são os Amigos do Museu de Aveiro. (...) Preparei nesse sentido: Não deixando de estar ocupada, não deixando de estar integrada, quer em determinados aspetos da vida social, na política desentusiasmei-me (...) Continuei com uma parte do meu ritmo de vida e outra assumi-a pela primeira vez, foi o caso da “Academia de Saberes”. (...) Eu dizia sempre: quando eu me reformar, eu vou para a Academia. (...) E adquiri, por inerência, ao fator de ser avó. Fiquei com 3 meninos para “criar” (...) adoro...” (F4).

Os participantes demonstraram também que apenas agora começam a pensar/preparar a velhice, em função de uma fase mais dependente, e que as suas economias serão canalizadas para essa fase da vida.

“Agora... percebeu? Agora é que eu penso assim, agora para onde é que eu irei? Está a perceber? Eu um dia irei para onde, para um lar? A gente tem de economizar para isso, não é?” (F2).

“Só penso na minha velhice quando não puder. Quando eu não puder, digamos assim, tenho que me encostar a qualquer pessoa, a qualquer lado (...) os meus filhos são meus amigos e estimam-me bem, pronto, mas há sempre uma reserva

para nós termos, um tostão para continuar o resto da velhice, mas a velhice não há ninguém que a preveja. Ninguém” (M1).

“Sim, agora... talvez desde há um ano para cá é que comecei a pensar nisso. Provavelmente desde que começou esta crise maior, está-me a perturbar bastante (...) e tenho chorado muito sozinha a pensar o que será amanhã de mim (...) eu para pagar a uma pessoa, por aquilo que ouço, vai a reforma toda para lhe pagar. E depois o que é que eu como? E os medicamentos?” (F3).

É também importante aqui salientar que os participantes M2 e F4 nunca relacionaram a preparação da velhice com as suas condições económicas.

Indagados sobre a importância da preparação da velhice, os participantes responderam que é importante preparar a velhice de um ponto de vista económico, pessoal e social.

“Sim, acho que se deve preparar, porque devemos... costuma-se dizer: pensar no dia de amanhã, não é? Pensar, olha vou pôr isto de lado ou aquilo, para poder ter uma velhice mais confortável” (F2).

“Não, amanhã ou além eu tenho que ter dinheiro. Vem uma pessoa de estima, que eu estimo, a minha casa e eu tenho que ter dinheiro para a estimar e é ali que vivo” (M1).

“...Toda a minha vida vivi a contar os trocos e para lá voltamos.” (F3).

“Talvez uma forma de não sofrermos tanto psicologicamente (...) eu tenho amigas que estão umas velhinhas (...) temos que nos preparar, porque as pessoas de fora ajudam mas temos de ser nós próprios (...) temos de nos ajudar a nós próprios, termos força (...) tenho pavor a solidão (...) temos que ter força porque se não envelhecemos rapidamente e por isso é que há muitas pessoas que envelhecem precocemente, não será?!” (F3)

“Na minha opinião é imprescindível é que a pessoa prepare, porque acaba uma profissão rígida, com regras e portanto deve criar outras alternativas para fugir daquela rigidez, daquele stress (...) fisicamente, mentalmente, tudo isso é importante” (M2).

“Eu acho que é importante a preparação porque a pessoa não sente a solidão (...) para evitar o aborrecimento, essa solidão de estar sozinha e não saber o que fazer, eu acho que é vantajoso preparar um tipo de atividade, seja ela qual for, que vá substituir, não é bem substituir mas, em parte até é, aquela vida agitada que nós tínhamos e que de momento parou (...) Até é importante para o nosso bem-estar. Para nos sentirmos válidos, para nos sentirmos com agilidade. Então eu ia agora ficar o dia todo a fazer o quê? Aqui sentada em frente à televisão? Não!... (...) É sentirmo-nos úteis e sentirmo-nos bem! É em relação aos outros mas em relação a nós próprios! Acho que isso é muito importante!” (F4).

É interessante aqui realçar que, mais uma vez, a importância económica de preparar a velhice não foi referida pelos participantes M2 e F4.

Relativamente à forma como se pode preparar bem uma velhice, os participantes referiram que é necessário ter dinheiro e manter-se física e mentalmente ocupado, com diversas atividades, tal como podemos ver nas citações seguintes:

“A questão do dinheiro, se juntar algum para se um dia, porque os filhos não vão estar a sofrer as consequências dos pais, não é? E juntar algum dinheiro e... sei lá, coisas que são precisas, a gente põe de lado, a gente não sabe a velhice, não sabe o que vem” (F2).

“Primeiro é preciso ter pessoas à altura para, pagando-lhes claro está, responsabilizarem-se para tratar das pessoas idosas em casa” (M1).

“Sei lá, não perder a autoestima, manter o espírito sempre jovem... prepararmos psicologicamente, não se deixar ir abaixo (...) viver o dia-a-dia e nem pensar muito. A pessoa deve distrair-se, ir à praia, ir a um baile, já fui mas já não vou tanto, passear porque às vezes há aqueles passeios baratos” (F3).

“Devemos preparar a nossa velhice na perspetiva física e mental, fundamentalmente, com aspetos positivos. A minha velhice é um resultado daquilo que foi a minha vida, não precisei de acrescentar nada” (M2).

“Para se preparar uma velhice, é a pessoa tentar imaginar ou imaginar-se a fazer outras coisas... Há pessoas que envelhecem e que não procuram uma atividade. Que mais não seja, uma ginástica, uma natação... qualquer coisa! Acho que isso é muito importante... Por isso substituir as atividades ou continuar outras, ter uma ocupação do tempo (...)” (F4).

Por fim, entendemos ser importante distinguir a participante F1 dos restantes, uma vez que esta não conseguiu indicar formas de se preparar bem a velhice. É de realçar ainda o facto de terem sido unicamente os participantes F3, M2 e F4 a referi a ocupação física e mental, para uma boa preparação da velhice.

### **3.2. Conhecimento e participação nas atividades destinadas ao envelhecimento ativo**

Na segunda categoria, foi nosso objetivo dar conta do nível de participação das pessoas entrevistadas nas atividades de envelhecimento ativo, promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro e saber a forma como têm conhecimento das mesmas.

Neste sentido, apenas os participantes F1 e M1 referiram que já tinham participado em algumas atividades lúdicas, a saber:

“É mais aos passeios, de resto não vou a mais lado nenhum (...) Por acaso, já fui um ano, o Magusto até foi na praça ou ao pé da praça em Aveiro” (F1).

“Fui uma vez ou duas que a Câmara promoveu uns passeios, mas depois entendi que havia pessoas que tinham mais necessidade e disse é pá, não venho mais” (M1).

Os participantes F2, F3, M2 e F4 referiram que não participam nas atividades promovidas ou porque não têm conhecimento, ou porque não são do seu agrado, ou por questões de ordem familiar ou, até, porque já estão ocupados com outras atividades.

“Porque ninguém me diz nada, nem eu, nem eu sempre vou aos correios! A gente aos correios, é que sabe as coisas, não é? Mas a gente, eu às vezes, nem sempre, nem sempre vamos aos correios (...) Não são do meu agrado, pronto! (Cartão Sénior)...Não! Eu acho que não!” (F1).

“Porque não temos conhecimento, e é verdade Catarina! Não há aqui nada, antigamente ainda havia uns boletins informativos que diziam, agora não há nada! Os correios punham e a gente lia, agora não há nada! Já ouvi falar (cartão sénior) mas não sei de que se trata disso. Eu até gostava, por exemplo, muita gente, aprender, ir para os computadores ou isso, também já sabia mas gostava, era uma coisa que eu gostava (...) Não soube. Não soube. Nem tinha oportunidade de ir, pois ele não vai, eu também não vou” (F2).

“(...) eu ainda gosto de ir é a esses passeios em que a gente vai e come e bebe e dança e passa a tarde por lá (...) ou mais dias (...) Sou viúvo e uma pessoa vai sozinho a essas coisas (...) sente-se uma ovelha fora do rebanho (...) outros passeios tenho ido muitas vezes, a esses da Câmara é que nunca fui a mais nada (...) ou vou onde quero. (...) Tenho autonomia para fazer outras coisas (...) Não, não, nunca ouvi falar (cartão sénior) (M1).

“Não, nem tenho conhecimento do que há. Se há não são muito divulgadas, não conheço divulgação. Pela Câmara Municipal nada (...) temos tido uma Câmara muito apagada (...) o grupo ao qual pertença “Grupo Cénico Etnográfico das Barrocas” (...) pratico hidroginástica 2 vezes por semana (...) Não, não sei o que é!! (Cartão sénior)” (F3).

“Não tenho, sinceramente não tenho participado. Não que tenha alguma coisa contra, mas não participo porque vou continuando a ocupar esse tempo. Não vejo necessidade de participar nisso. Sim já, sei o que é (cartão sénior)” (M2).

“Primeiro, não tenho conhecimento, é logo à partida...segundo, quando sou convidada para alguma coisa (como foi essa da poesia), eu vou! Desde que tenha disponibilidade...porque não tenho nada contra as atividades realizadas com a 3ª idade, até porque pertença a esse grupo. Portanto, eu não tenho conhecimento, não sei (...) Não. Nunca ouvi falar (...) (cartão sénior)” (F4).

Quando os participantes têm conhecimento das atividades, isso acontece, normalmente, através das Juntas de Freguesia ou de associações locais.

“É! É! É nos correios! (Junta de Freguesia)” (F1).

“Normalmente é por um rapaz daqui que é do rancho e tá metido em muitas coisas (...) eu não vou porque não quero mas eles informam” (M1).

“Sim vou, porque a Junta põe sempre os editais (...) fui ao passeio, dancei muito, foi muito bonito” (F3).

“Eu circulo muito, muitas dessas iniciativas estão divulgadas pela cidade e também na entrada da biblioteca. Estou atento” (M2).

“(...) por exemplo, chega-me aqui um papel de passeios seniores, até promovidos pela Junta de Freguesia” (F4).

Quanto às estratégias para promover a participação das pessoas idosas nas atividades impulsionadoras do envelhecimento ativo, foram referidas as seguintes: realizar mais atividades; divulgá-las; apoiar as pessoas idosas; seleccioná-las e ajudar as associações para que estas realizem atividades.

“Irmos por aí abaixo de camionete ou de carro ou ver isto, ver aquilo, não é? Mas...” (F1).

“Porque... Não vão, porque às vezes a gente não sabe e por vezes o dinheiro não chega para tudo!” (F1).

“Não se sabe de nada! Isto é verdade Catarina, a gente nunca tem conhecimento, quando às vezes eu ouço: olha, fui e fomos num passeio da junta! Quando? Agora, não sei o quê... eu não soube de nada. Não sabemos, não participam! Não dizem nada, e depois a gente não sabe, não vai!” (F2)

“Há eventos que se fazem por aí que só se sabem no próprio dia ou na véspera... há coisas que não são divulgadas. Deviam ser com tempo e para todas as pessoas saberem (...)” (M1).

“E devia ser para as pessoas que precisam não para aqueles que têm uma reforma de lordes. (...) são sempre os mesmos a ir aos passeios e não precisam...” (M1).

“Sim mais atividades, eles dizem que não têm dinheiro mas os outros lados têm e só nós é que não temos nada (...)” (F3).

“A Câmara devia promover mais apoio ao povo, aos idosos, para que as pessoas tenham um fim de vida mais alegre (...)” (F3).

“(...) iniciativas apoiando mais as associações. A iniciativa pode nem ser da Câmara Municipal de Aveiro, mas pode, ao contribuir com alguma ajuda às associações, pode ajudar a promover (...) disponibilizar espaços, disponibilizar logística. Ao ajudar as associações faz com que estas promovam mais atividades. É preciso disponibilizar estruturas que já existem” (M2).

“Olhe, fazer por exemplo como foi isso da poesia (Chá com Poesia)... convidar lares para um baile (mensalmente), por exemplo, (...) um passeio agradável, embora o façam as juntas de freguesia, sessões de cinema (...) um lanchinho (...)” (F4).

Para nós, foi também importante percebermos se os entrevistados, em idade ativa, já costumavam participar em diversas atividades.

“Sim, sim, bailes era todos os domingos!” (F1).

“Sim, sim, sim... eu e o marido, íamos! Gostávamos de ir!” (F2).

“Ia, ia, ia a muito lado...” (M1).

“Sim, sempre participei em tudo (...) tinha um marido que me acompanhava” (F3).

“Sempre participei de forma ativa” (M2).

“Tinha atividades, simplesmente a minha participação não era tão disponibilizada (...)” (F4).

Das informações recolhidas concluímos, também, que os participantes, em idade ativa, já participavam em diversas atividades.

### **3.3. Importância da participação nas atividades**

Na terceira categoria, importância da participação nas atividades, tínhamos como objetivo ficar a saber de que forma a promoção das atividades contribui, no entender das pessoas entrevistadas, para um envelhecimento positivo. Neste sentido, foi-nos dito que participar nas atividades promove o desenvolvimento pessoal e social das pessoas idosas.

“Fazia bem, fazia bem à memória, fazia bem à memória! Distrai-se!” (F1).

“Porque ao menos iam passar um bocado de tempo e iam, iam gozar, iam gozar e depois para a próxima diziam assim: eu ainda gostava de lá ir outra vez!” (F1)

“Sim, sim, e fazem uma velhice mais, mais feliz. Fazem, porque convivem com este e com aquele e assim, porque a gente ainda vê na televisão aquelas pessoas felizes, porque foram para aqui, foram ali, juntaram-se, fizeram convívio, e aí faço uma velhice...” (F2).

“As atividades são sempre fundamentais até ao resto. Conheço pessoas que acabaram a atividade que tinham. “já estou na reforma...” é amiga, em 3 ou 4 meses estão arrumados. Quer dizer, a pessoa começou a matar-se lentamente. Começou a esquecer, começou a ficar marginalizado da sociedade (...) Promover as atividades e as pessoas participarem nelas faz com que o envelhecimento seja mais tarde, mais saudável. (...)” (M1).

“(...). É positivo, é. Todas as atividades depois da pessoa passar à reforma são boas. (...) Não há aquela coisa de se queixarem que já me dói isto ou aquilo e dar despesa ao Estado. O fundamento era evitar dar despesa ao Estado (...)” (M1).

“Praticar exercícios ao ar livre, atividades culturais, que eu adoro, desporto, tudo isso dá vida à pessoa e até faz esquecer as amarguras da vida. Se a pessoa ficar

fechada em casa e se não reagir vai morrer mais depressa e é isso que faz falta à nossa cidade, porque está parada, não tem incentivo nem incentiva ninguém (...) Sim... faz as pessoas mais felizes!” (F3).

“O facto da pessoa se dedicar a um projeto, contribui mentalmente e ajuda a valorizar. Pode ser, ou não, reconhecido por outros, mas ajuda a valorizar, pode ser considerado terapêutico. Uma pessoa ao entregar-se a um projeto melhora a sua autoestima (...) além da ocupação do tempo é a compensação” (M2).

“Uma pessoa sente-se útil, que é importante, o nosso ego, se nos derem um poquinho de visibilidade ou de importância, também sobe um bocadinho...” (F4).

Relativamente a esta questão é relevante realçar a consciência social do participante M1, já que este chama a atenção para o envelhecimento positivo enquanto uma das formas de reduzir as despesas do Estado.

### **3.4. Sugestão de atividades**

A quarta categoria agrega as atividades que os participantes gostariam de realizar e ficámos a saber que estes gostariam de participar em atividades lúdicas, culturais, desportivas, cívicas e educativas.

“Se fosse um concurso de jogar às cartas, eu... eu, eu até ia!” (F1).

“Gosto. Eu também gosto muito de rancho (...) É ouvir uma música, uma música boa...” (F1).

“Gosto, gosto muito de ir (magusto). Também não vamos. E era tudo o que nós gostávamos, e ele também gostava, gostava...(Festa de Natal)” (F2).

“Ir ao Museu, ir a... (...) Eu gostava de ir ao teatro (...) Sim, também gostava, há uma festa em tal parte, vamos até lá (concerto) (...) Gostava, sempre gostei muito de cinema. Gostava muito de cinema, mas aqui não há nada, não é? E a gente a deslocar-se lá...” (F2).

“(...) eu tenho cursos de bordados, tenho cursos de rendas, mas mais cursos de bordados de costura que eu tenho... eu gostava realmente, de se fazer uma, uma coisa na Junta para que se unissem estas jovens, esta juventude de agora, porque esta juventude de agora, não fazem nada, só se ocupam andar rua abaixo, rua acima, e isso assim, para ajudar as jovens, ensinar, eu acho que isso era tão importante” (F2).

“Exato (curso de informática) ” (F2).

“Pessoas de idade a mexer-se bem, fazerem a limpeza na cidade, jardins. Bem, por exemplo, limpar as matas! (...) Envolver mais os idosos em atividades que eles possam fazer para ajudar a comunidade. (...)” (M1).

“(...) gostava que houvesse programas culturais (...) para dançar (...) há tanta coisa (...) revista, musicais (...)” (F3).

“(…) mas quero manter a minha hidroginástica (…) sinto-me melhor (…)” (F3).

“Há outras, como viajar mais” (M2).

“Gostava de ler muito mais, ainda estou muito ligado ao papel (…)” (M2).

“Poderia participar um pouco mais, por exemplo na Academia dos Saberes (…)” (M2).

“Por exemplo a parte física gostaria de desenvolver mais mas já tenho limitações (…) vou tentando fazer a ginástica de manutenção apenas (…)” (M2).

Também aqui podemos observar que há uma preferência pela realização do tipo de atividades que já realizavam em idade ativa. Contudo, há aspetos a ter em conta que importa realçar, nomeadamente, o facto de alguns participantes já participarem autonomamente em inúmeras atividades e, desta forma, consideram que já não têm tempo para realizar qualquer outra.

“Não posso realizar mais que então não durmo! Eu tenho o dia muito ocupado. Já realizo todas. Tenho uma vida muito ocupada” (F4).

Porém, sugerem diversas atividades lúdicas, culturais e cívicas, que consideram interessantes para as pessoas idosas realizarem.

“Os convívios com lanche, musica, para podermos conversar e reencontrar-nos (…) mais para conviver, porque para participar já não vejo muita gente (…) com a idade também tem que se ter um bocadinho de cuidado” (F3).

“Visitas Guiadas, por exemplo, acho importante (…) exposições, embora existam algumas (…)” (M2).

“Mais atividades culturais com mensagens que chegassem até às pessoas, para elas participarem, não apenas onde uns fazem para outros ver” (M2).

Quanto às Entidades a envolver na promoção das atividades para as pessoas idosas, os participantes foram unânimes na referência às Juntas de Freguesia e à Câmara Municipal.

“Os correios! (Junta de Freguesia)” (F1).

“Não sei... eu acho que é a Câmara... a cultura, a parte da cultura, não é? Eu acho que é! A Junta, é óbvio! Não é?” (F2).

“Associações? Eu acho que sei lá, que se devia de ajudar mais era essas associações que estão...” (F2).

“Têm de ser as Câmaras ou as Juntas. (...)” (M1).

“A Câmara tem os seus núcleos e as pessoas responsáveis que deviam ter esse incentivo” (F3).

“Portanto as entidades deveriam ser a Câmara, as Juntas de Freguesia, para fazer chegar até às pessoas (...)” (M2).

“Claro que os meios podem facilitar muito, a internet, as rádios locais que ainda têm alguma audiência” (M2).

“ Eu penso que alguém ligado à cultura, nas autarquias. (...) (F4).

Contudo, o participante M2 destacou-se dos restantes ao referir a internet e as rádios locais.

Quanto ao papel que os participantes poderiam ter na organização das atividades, concluímos que estes não estão disponíveis para tal tarefa.

“Para organizar? Não. Porque já estou, já estou com uma idade avançada” (F1).

“Sim, ai tenho idade, mas não sou velha! Sim, exatamente! Gostava, gostava...” (F2).

“Se pedissem para colaborar ainda tinha um papel importante, era um dos que colaborava. Dar a minha sugestão, a minha opinião. Tinha essa capacidade e gostava! (...)” (M1).

“Iniciativa sozinha já não, mas se me pedissem para ajudar, colaborar, dentro das minhas possibilidades claro que sim (...) mas sem estar presa, sou uma pessoa muito independente” (F3).

“Neste momento, poderia dar algum contributo mas de forma muito ativa não! Já não tenho todas as condições para isso. Sou muito exigente comigo (...) Vou participando, vou dando o meu contributo (...) evidente que posso dar opiniões e sugestões” (M2).

“Eu? Já tenho as minhas atividades. O meu papel neste momento é um papel indisponível. A minha área é a da literatura, poderia organizar alguma coisa... (...)” (F4).

Relativamente a esta questão, depreendemos que os participantes estariam disponíveis apenas para colaborar na organização de atividades.

Os participantes manifestaram-se, também, disponíveis para colaborar com a Câmara Municipal de Aveiro, dando as suas sugestões.

“Às vezes ainda podia dar, ou mal ou bem, ainda podia dar!” (F1).

“Sim, ainda daria. Era capaz. Era... dava. Que há coisas que realmente, eu já tenho... pronto... tenho dito muita coisa porque há coisas que se deviam fazer e não fazem! Não é?” (F2).

“Era capaz e gostava!” (M1).

“Sim, claro. Cada um pode dar as suas ideias (...)” (F3).

“Neste momento, poderia dar algum contributo mas de forma muito ativa não!  
“Já não tenho todas as condições para isso. Sou muito exigente comigo (...) Vou participando, vou dando o meu contributo (...) evidente que posso dar opiniões e sugestões” (M2).

Quanto a esta questão, conclui que os participantes estão disponíveis para dar as suas sugestões, caso sejam solicitados a fazê-lo por quem tem responsabilidades de promoção do envelhecimento ativo.

### 3.5. Quotidiano dos participantes

Quanto à forma como os participantes ocupam os seus dias, estes referiram que têm uma série de rotinas, mas que também ocupam o seu tempo com atividades cívicas, sociais, culturais, económicas e espirituais.

“No dia-a-dia, olhe é levantar e dar ao gado, dando ao gado de comer alguma coisa, e irnos para a terra. E chegando... chegando das terras, é fazer o almoço e comer e descansar um bocadinho. E de tarde, é a mesma coisa (...) Depois chega-se a casa, dá-se ao gado e faz-se o comer, come-se e vê-se um bocadinho televisão e cama. Então?” (F1).

“Olhe: tinha dois bisnetos, passavam aqui comigo, agora um foi para a escola e o outro vai também já para o ano, pronto. Tive... A minha vida é: levanto-me de manhã, pequeno-almoço, preparar o pequeno-almoço e dar a minha voltinha (...) Uma caminhada. Vou sempre dar uma caminhada mais o meu marido. Depois, venho, é a minha vida é: casa, fazer o almoço, tratar, é assim, é rotativo. A vida é assim. Gosto, gosto de bordar, gosto de costurar, gosto de fazer croché, gosto... (...) Às vezes, sei lá! Olha, gosto muito, isto eu nem devia dizer, gosto muito de ajudar o meu vizinho, também na lavoura e ajudo naquilo que posso (...) Na minha casa e tudo... é lavar, é estender roupa, passar a ferro, é...” (F2).

“Gosto de me deitar e levantar cedo (...) faço o almoço (...) arrumo a casa (...) vou ao café ler o jornal e conversamos sobre tudo da atualidade (...) vou as compras (...) descanso à tarde um bocadinho (...) faço costura (...) vou dar uma voltinha (...) ver um bocadinho de televisão (...) faço o meu jantar (...)” (F3).

“Levanto-me cedo, quando a neta vai para a escola preparo tudo até ela sair. Depois tenho necessidade de sair de casa, física e psicologicamente faz-me bem, caminho muito (...) passo pelo café (...) vou à biblioteca (...) faço as compras (...) se tiver de tratar de alguma, como ir à Loja do Cidadão, também vou (...) colaboro na preparação das refeições (...) trato do jardim (...) sou Encarregado de Educação da minha neta, pelo que trato do acompanhamento dela (...) Às vezes descanso um bocadinho depois do almoço (...) Ao fim do dia já estou um bocadinho cansado (...) gosto de ver um bocadinho de televisão e ler (...)” (M2).

“Levanto-me tarde e a más horas- 10 h da manhã- depois dar um arranjinho à casa, depois de tomar o meu pequeno almoço vou tomar café todos os dias e dar a minha voltinha em Esgueira- se preciso de ir ao talho, à mercearia- andar... Durante a

tarde, depende, não tenho uma coisa fixa. (...) Durante o tempo de aulas são os netos (...) Fazer palavras cruzadas, computador, um bocado de televisão... Nunca me deito antes da uma da manhã (...) vou ao cinema... Não me cansa o dia! Antes pelo contrário... malha, renovar as minhas blusinhas (...). (F4).

Relativamente às atividades cívicas, sociais, culturais e económicas em que os entrevistados ocupam o seu tempo estas são, especificamente, as seguintes:

“É o que eu já expliquei: quintal – alfaces, cebolas, batatas, tomates, alho francês... é de tudo um bocadinho. Passo o meu tempo ali todo. Ainda vendo algumas coisas (...)” (M1).

“(...) há dias que vou ao ensaio do grupo (...) outros vou à hidroginástica (...)” (F3).

“Sou uma pessoa que sempre li muito e continuo a ler, todos os dias passo pela biblioteca, sou um munícipe ativo (...), caminho muito (...) tenho uma intervenção cívica ativa (...) como sou da área da biologia, estas questões ambientais preocupam-me (...) A minha participação nas atividades cívicas, culturais, sociais já não é tão ativa (...) sinto que já não tenho tanta capacidade e também estou mais ocupado com a minha neta (...)” (M2).

“Depois pertenço aos “Lions” que é um grupo de solidariedade social (...) também me ocupa e vira também um bocadinho para a sociedade em termos de carências, dos necessitados, em termos culturais também e não só. E ultimamente, também e não chega, também estou na “Amusa” há dois anos que estou ligada à “Amusa”- são os Amigos do Museu de Aveiro. (...)” (F4).

Pareceu-nos também relevante perguntar às pessoas entrevistadas se, tendo em conta o seu quotidiano, avaliavam o seu envelhecimento de uma forma positiva ou negativa.

“Eu acho que sim! A gente quando trabalha, a gente, a gente não anda a pensar na velhice! Nem em coisas ruins! Às vezes diz-se ai, ai, ai, às vezes diz-se ui, ui, ui mas o vai que vai sempre!” (F1).

“Eu acho que... o envelhecimento, eu não estou a ver. Nunca penso que estou velha, está a perceber? Porque assim, não estou velha, não estou, não me sinto a envelhecer, porque estou sempre a pensar, nós muitas vezes envelhecemos é, guardarmos certas coisas para nós, e nós ocuparmo-nos em certas coisas para não pensar. Mas eu não, eu como me ocupo de muita coisa, não penso na velhice. Não sou velha!” (F2).

“É uma pergunta muito significada, sabe? A gente pensa bem isso, de muita maneira. Digo assim: então tenho-me fartado de trabalhar e no resto, como é que vai ser? Porque não tenho amparo de ninguém... os meus filhos são muito amigos, mas não podem... e eu digo assim: é pá, fico aqui sozinho... tenho que encostar para algum lado... (...) por isso mais uma vez eu chamo a atenção para quando eu não poder haver alguém que tome conta de mim...” (M1).

“Eu acho que o meu envelhecimento vai ser normal (...) peço muita coragem para enfrentar e viver um dia de cada vez, sem envergonhar ninguém e sem deixar dívidas porque se não posso fazer não faço, quero partir calma e sossegada” (F3).

“Avalio pelos anos que vão passando porque, é engraçado, eu nem sinto que estou a envelhecer! (...) Eu nem tenho bem a noção da idade que tenho ou que caminho para a velhice... Eu tenho impressão que no dia em que eu me sentir impossibilitada de andar ou limitada nos movimentos aí é que eu vou sentir porque até agora não senti. Até agora só sinto através do espelho (...)” (F4).

Quase todos os participantes, indiretamente, demonstraram que não se consideram velhos, remetendo esta questão para o futuro. Contudo, o participante M2 reconheceu o seu envelhecimento..

“Eu acho que é um envelhecimento ativo, não me deixo arrastar (...)” (M2).

Assim, este foi o único participante que, conscientemente, reconheceu o seu processo de envelhecimento mas fê-lo relacionando-o com o envelhecimento ativo, deixando assim o mote para a próxima categoria.

### **3.6. Envelhecimento ativo**

Na sexta categoria tínhamos como objetivo aglutinar as conceções dos participantes relativamente ao envelhecimento ativo. Assim, após questionarmos os participantes quanto ao conceito de envelhecimento ativo, concluímos que apenas os entrevistados F3, M2 e F4 têm algumas ideias sobre o conceito em causa.

“Então é ter capacidade de gerir a sua vida, não pararmos, não será?! Não precisarmos que ninguém se intrometa, para mim é muito importante, enquanto eu puder, gerir a minha vida e as minhas ideias. Há pessoas que fazem muito mais do que eu (...) mas, financeiramente, eu não posso e isso prejudica-me.” (F3).

“Significa que a pessoa não pode estar à espera dos outros, deve dar o seu contributo (...) ao ter atividade significa que não está limitado do ponto de vista físico, mas deve ter autonomia, dar o seu contributo e não estar à espera que sejam os outros a tratar do que se tem de fazer. É evidente que há algumas limitações, mas se não houver esforço por se manter essa atividade é evidente que se vai degradando, vai ficando cada vez mais parado, mais em casa e daí ocorrem mais problemas de saúde que limitam não só física mas mentalmente (...) A pessoa tem que fazer um programa de vida, tem que se esforçar, sem cair em extremismos, deve haver bom senso e o que se poder fazer, ótimo!! Tudo isto ajuda a manter em boas condições (...)” (M2).

“O envelhecimento ativo é exatamente isto: é a gente não dar conta que envelhece. É “envelhecer normalmente”, sem se aperceber. (...) Eu não me apercebo. Eu não sei ser velha; até no vestir (...). É não ter consciência desse mesmo envelhecimento. É envelhecer de uma forma normal, sem alterar nada, continuando um percurso. (...)” (F4).

Quanto às determinantes de um envelhecimento ativo, foram referidas as seguintes: saúde e dinheiro; realizar atividades físicas, desportivas e intelectuais; continuar o percurso de vida; estar informado; e ainda as atividades espirituais.

“É fundamental ter saúde e dinheiro (...)” (F1).

“(...) era importante ter mais atividades desportivas e recreativas, como já tinha referido. Até na televisão poderiam dar uns programas mais animados, mas é só desgraças. Faz falta ter uma velhice ativa e não parar” (F3).

(...) devemos manter práticas que nos mantenham uma boa parte física que depois vai ajudar na parte mental, está tudo ligado” (M2).

“Preocuparmo-nos em andar muito a pé, a atividade física. (...) E, atenção, a atividade intelectual. Essa é mais que determinante na medida em que a pessoa pode envelhecer intelectualmente se não desenvolver as suas capacidades, atrofia (...)” (F4).

“É o percurso que se vai construindo, começa desde cedo (...) temos de procurar o mínimo de seriedade e desenharmos um percurso de vida, e procurarmos dentro desse percurso seguir e manter esse ritmo (...)” (M2).

“Continuar com o mesmo pensamento, filosofia de vida, agilidade, com as mesmas saídas (...) manter o mesmo estilo de vida” (F4).

“Com a minha formação, Biólogo, tento ser coerente com isso (...) a informação também é uma determinante para o envelhecimento ativo, evidentemente” (M2).

“Estive interessado muitos anos em religiões e isso pode-nos ajudar, a parte espiritual (...) o meu quadro de valores, os valores são muito importantes (...) sempre refletindo e questionando (...)” (M2).

Estas determinantes, efetivamente, estão relacionadas com o envelhecimento ativo; contudo, estão ainda muito longe das determinantes apontadas pela OMS, assunto que iremos abordar no próximo ponto, na discussão dos resultados.

Por último, achámos importante saber se os entrevistados achavam a temática do envelhecimento pertinente e porquê e reunimos as suas respostas na categoria *Sugestões*.

### 3.7. Sugestões

Nesta última categoria, agrupámos as opiniões dos participantes sobre importância de se estudar o envelhecimento. A longevidade, o envelhecimento e as suas consequências económicas, bem como a identificação de situações de envelhecimento

negativo (solidão, pobreza ou doença) foram os fatores referidos que justificam, em seu entender, a pertinência desta temática.

“A Gerontologia acho muito importante, a longevidade, lança desafios aos técnicos (...) permite que ao ter conhecimentos e ao criar-se técnicos (...) Acho muito importante os estudos porque cada vez há mais idosos em relação à população ativa e isto é um problema sério e as pessoas têm de pensar sobre isso e o Estado deve racionar melhor os gastos (...) tem que haver um crescimento sustentado para que as pessoas possam ir com dignidade para a outra vida (...) A Gerontologia neste momento tem um grande desafio neste momento, mas acho importante que se façam estes estudos, porque as pessoas precisam de dignidade (...)” (M2).

“Acho que são importantes sobretudo se a preocupação for virada para aquelas pessoas que estão sós (...) com condições muito precárias, económicas e físicas... Sobretudo para descobrir onde estão aqueles que não conseguem saber envelhecer (...) Sobretudo para descobrir onde estão aqueles que não conseguem saber envelhecer (...)” (F4).

Mais uma vez, apenas os participantes M2 e F4 responderam a esta questão.

Depois de apresentarmos os excertos mais importantes, em nosso entender, das entrevistas, com o intuito de ilustrar as categorias e subcategorias por nós construídas, passamos agora a uma discussão crítica em torno da informação recolhida.

#### **4. Síntese conclusiva**

Depois de terem sido apresentadas e ilustradas as categorias construídas a partir das entrevistas, consideramos pertinente fazer uma síntese que permita um exercício interpretativo de articulação entre as mesmas.

No ponto anterior, eminentemente descritivo, procurámos assim dar primazia à informação que os nossos participantes partilharam. Agora, e depois de analisarmos as informações que recolhemos nas entrevistas, iremos tecer algumas conclusões com base na nossa reflexão crítica sobre o que ouvimos, no que interpretámos e nas considerações teóricas abordadas nos capítulos anteriores.

Neste processo, começamos relembrando os objetivos que nos propusemos alcançar com este estudo, nomeadamente, compreender o impacto das políticas de envelhecimento ativo promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro junto das pessoas idosas, não institucionalizadas, do concelho. A faixa etária selecionada para realizar o estudo foi a dos 65 aos 74 anos, ou seja, os jovens idosos, pelas razões já enunciadas.

Neste sentido, iniciamos fazendo referência ao facto de todos os participantes referirem que não tinham preparado a velhice, já que em idade ativa nunca tinham pensado sobre ela. Contudo, os participantes M2 e F4 referiram e frisaram que, embora de uma forma inconsciente, prepararam a velhice ao continuarem a realizar as atividades extra laborais que já vinham executando antes de entrarem na reforma e, até, executando outras.

Nesta conformidade, e de uma forma geral, verificámos que todos os participantes continuaram o seu ritmo de vida após a reforma, não demonstrando que tivesse havido um corte nas suas rotinas, a não ser pelo facto de já não terem um horário rígido para cumprir.

É interessante aqui realçar que o facto de nenhum dos participantes ter preparado a velhice, parece estar relacionado com a sua autonomia e atividade, o que faz com que estes não se considerem velhos, logo, não pensam sobre o assunto. Desta forma, os entrevistados demonstraram que apenas agora começam a pensar/preparar a velhice, em função de uma fase mais dependente e que as suas economias serão canalizadas para essa fase da vida.

Contudo, os participantes M2 e F4 nunca relacionaram a preocupação da preparação da velhice com as suas condições económicas, demonstrando assim um nível económico elevado fruto, porventura, da profissão exercida anteriormente, a qual por sua vez estava relacionada com as suas habilitações literárias.

Relativamente à importância da preparação da velhice, os participantes reconhecem que é importante preparar a velhice de um ponto de vista económico, pessoal e social. É interessante realçar que, mais uma vez, a importância económica de preparar a velhice não foi referida pelos entrevistados M2 e F4, que eram os entrevistados com habilitações literárias mais elevadas, logo, talvez, com melhores condições económicas.

Relativamente à forma como se pode preparar bem a velhice, os participantes referiram que é necessário ter dinheiro e manterem-se física e mentalmente ocupados com diversas atividades. Realçamos o facto de os participantes residentes em meio rural, F1, F2 e M1, referirem unicamente a questão monetária como forma de se preparar bem a velhice.

Quanto ao nível de participação dos entrevistados nas atividades de envelhecimento ativo promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro e a forma como têm conhecimento das mesmas, apenas os participantes F1 e M1 referiram que já tinham

participado em algumas atividades lúdicas. Os participantes que proferiram estas afirmações residem em meio rural. Os participantes F2, F3, M2 e F4 referiram que não participam nas atividades promovidas ou porque não têm conhecimento, ou porque não são do seu agrado, ou por questões de ordem familiar ou, até, porque já estão ocupados com outras atividades.

No que se refere ainda à participação nas atividades, é notório que a maioria dos participantes não tem conhecimento das atividades, nomeadamente do cartão sénior, que é uma das medidas inscritas no Plano de Desenvolvimento Social (PDS). Outras das medidas inscritas no PDS foi a divulgação de atividades, equipamentos, projetos e serviços, as quais, como podemos concluir, não parecem ter produzido efeito.

Também é importante referir que grande parte dos participantes (M1, F3, M2 e F4) assinalaram que, como são muito autónomos, participam nas atividades que querem, não estando estes dependentes das atividades promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro. Esta evidência é, em nossa opinião, das mais importantes para o nosso estudo, uma vez que um dos principais motivos que nos levaram a efetuar este estudo foi, justamente, a falta de participação das pessoas idosas nas atividades propostas pela Autarquia referida. Desta forma, concluímos que as pessoas idosas poderão não participar nas atividades propostas, uma vez que, autonomamente, já andam ocupadas com outro tipo de tarefas.

Quanto à forma como os participantes têm conhecimento das atividades, isso acontece normalmente, através das Juntas de Freguesia ou das associações locais. É aqui evidente a importância de uma política de proximidade realizada quer pelas Juntas de Freguesia, quer pelas associações locais, que urge desenvolver ainda mais.

Relativamente às estratégias para promover a participação das pessoas idosas nas atividades impulsionadoras do envelhecimento ativo, foram referidas pelas pessoas entrevistadas as seguintes: realizar mais atividades; divulgá-las; apoiar as pessoas idosas; seleccioná-las; e ajudar as associações, para que estas realizem atividades.

Mais uma vez o participante M2 destacou-se dos restantes, ao sugerir que uma das estratégias para promover a participação das pessoas idosas deva passar pelo apoio prestado às associações locais, já que, no seu entender, a Câmara Municipal de Aveiro não tem de ser monopolizadora da realização de atividades, mas sim, ser coordenadora de um plano integrado de atividades de envelhecimento ativo, articulando as mesmas com todas as entidades que poderão ter um papel importante nesta área temática.

Importante também foi percebermos se os participantes, em idade ativa, já costumavam participar em diversas atividades e, nesta sequência, pudemos concluir que os mesmos já o faziam, o que demonstra que parece existir uma continuidade da idade ativa para a aposentação, na participação no mesmo tipo de atividades.

Uma outra questão que nos pareceu pertinente, foi saber, na opinião dos participantes, de que forma a promoção das atividades contribui para um envelhecimento positivo. Neste sentido, foi-nos dito que participar nas atividades promove o desenvolvimento pessoal e social das pessoas idosas.

Relativamente a esta questão, é relevante realçar a consciência social do participante M1 que destacou também os gastos do Estado associados a um envelhecimento negativo (inatividade, doença, solidão, etc.), temática esta deveras atual num contexto de crise como o que estamos a viver.

Quanto às atividades que os participantes gostariam de realizar, ficámos a saber que estes gostariam de realizar atividades lúdicas, culturais, desportivas, cívicas e educativas. Também aqui podemos concluir que há uma preferência pela realização de atividades do tipo das que já realizavam em idade ativa.

É de destacar, nesta questão, o participante F2 que mostrou interesse em ensinar os jovens a bordar, a fazer renda e a costurar de uma forma gratuita, através da Junta de Freguesia, demonstrando assim o gosto pela atividade educativa e também pelas atividades intergeracionais, atestando que ainda domina as suas capacidades físicas e mentais.

Quanto às sugestões de atividades para outras pessoas idosas realizarem, estas foram de caráter lúdico, cultural e cívico. Realçamos aqui a sugestão do entrevistado M1, que novamente demonstrou ter uma consciência cívica elevada, propondo até que se deveria motivar as pessoas idosas a realizarem trabalhos em prol da comunidade, uma vez que estas ainda têm muito potencial e podem contribuir de uma forma muito positiva para o desenvolvimento comunitário.

Relativamente às entidades a envolver na promoção das atividades para as pessoas idosas, os participantes foram unânimes na referência às Juntas de Freguesia e à Câmara Municipal. Contudo, o participante M2 destacou-se, novamente, dos restantes ao referir o papel da internet e das rádios locais, demonstrando um claro conhecimento das dinâmicas atuais de divulgação das atividades.

A propósito do papel que os participantes poderiam ter na organização das atividades, concluímos que estes estão disponíveis, apenas, para colaborar na

organização das mesmas, mas não para as organizar autonomamente. Os participantes estão ainda disponíveis para darem as suas sugestões, facto esse que, porém, não acontece na realidade. Contudo, os participantes consideraram que estavam ainda plenos de todas as faculdades para colaborarem nos que lhes fosse solicitado.

Quanto à forma como os participantes ocupam os seus dias, estes referiram que têm uma série de rotinas, mas que também ocupam o seu tempo com atividades cívicas, sociais, culturais, económicas e espirituais e que estas estão também relacionadas com as práticas realizadas antes de entrarem na reforma, indo assim ao encontro do que é preconizado pela teoria da atividade.

Perante o exposto, deduzimos que para além de haver uma continuidade de participação em atividades que já vinham da idade ativa, os participantes F3, M2 e F4, residentes em meio urbano, participam em mais atividades, fruto, também, da diversidade de oferta que existe na cidade, das acessibilidades a bens e serviços, de estilos de vida, etc.

Pareceu-nos também relevante perguntar se, tendo em conta o seu quotidiano, as pessoas entrevistadas avaliavam o seu envelhecimento de uma forma positiva ou negativa. Todos os participantes, à exceção de M2, tiveram dificuldade em responder a esta questão, uma vez que referiram que não se sentem velhos e que projetam esse estado para o futuro, já que agora ainda estão ativos.

O participante M2 destacou-se dos restantes, porque foi o único que reconheceu o seu envelhecimento, mas de uma forma ativa, demonstrando já um claro conhecimento do conceito em causa, fruto talvez das suas habilitações literárias.

Como se disse atrás, este estudo tem também como objetivo conhecer a conceção dos participantes relativamente ao envelhecimento ativo. Assim, após questionarmos os participantes quanto ao conceito de envelhecimento ativo, concluímos que apenas os que residem em meio urbano têm algumas ideias sobre o conceito em causa, tendo o participante M2, tal como aconteceu em outras questões, sido o único que demonstrou um conhecimento bastante aproximado do conceito de envelhecimento ativo proposto pela OMS.

Contudo, é importante aqui referir que nenhum participante relacionou o envelhecimento ativo com a segurança, a participação no campo educacional, a dignidade, a autorrealização, a saúde mental, a qualidade de vida e o bem-estar, a cidadania, a consciência do seu potencial acerca do poder e controlo que têm sobre a sua vida, a independência, as dimensões contextuais, económicas e académicas, a

sexualidade e o afeto, o convívio com outras gerações, etc., mostrando um claro desconhecimento deste novo paradigma de envelhecimento positivo.

Quanto às determinantes de um envelhecimento ativo, foram referidas as seguintes: saúde e dinheiro; realizar atividades físicas, desportivas e intelectuais; continuar o percurso de vida; estar informado; e ainda as atividades espirituais.

Estas determinantes, efetivamente, estão relacionadas com o envelhecimento ativo. Contudo, faltam referenciar outras apontadas pela OMS, como a segurança e a participação.

Porém, os participantes M2 e F4 foram os que demonstraram um maior conhecimento das determinantes do envelhecimento ativo, e talvez isso esteja relacionado com as habilitações literárias que possuem.

Por último, e relativamente à importância de estudar estas temáticas, os participantes referiram que esta está relacionada com o aumento da longevidade, com o envelhecimento e as suas consequências económicas, bem como com a identificação de situações de envelhecimento negativo.

Mais uma vez, apenas os participantes M2 e F4 responderam a esta questão, provavelmente, devido de novo às suas habilitações literárias.

Por fim, parece-nos importante realçar que os participantes não se consideram velhos e que existe uma continuidade no seu percurso de vida, apesar de terem iniciado a reforma. Mais importa realçar que, efetivamente, parece haver uma influência muito grande relativamente às várias dimensões do envelhecimento e às perceções que as pessoas em idade adulta têm deste processo, dos fatores económicos, contextuais e académicos. Estas deverão ser, assim, ser componentes a ter em consideração quando se definem as políticas de promoção do envelhecimento ativo. Há ainda que levar em conta a faixa etária dos destinatários em questão, já que através deste estudo somos levados a acreditar que as políticas deverão ser definidas em função das categorias das idades.

Depois de expormos as principais conclusões, não podemos coibir-nos de reconhecer algumas limitações metodológicas do nosso estudo. Antes de mais, pensamos que realizámos demasiadas questões que nos levaram a focar demasiados assuntos, facto que nos impediu de aprofundar algumas questões relevantes. Contudo, este aspeto, apesar de parecer negativo numa primeira abordagem, poderá até ser positivo ao indicar-nos caminhos para futuros estudos, nomeadamente, relativos à idade de início da reforma, assunto tão em voga neste momento, cruzando assim esta temática com o conceito de envelhecimento produtivo.

## Conclusão

Neste capítulo procedeu-se, num primeiro momento, ao relato dos processos de análise de conteúdo desencadeados para analisar as informações recolhidas através das entrevistas.

Assim, tentámos ser o mais fiel possível aos discursos dos participantes, dando primazia às informações que partilharam gentilmente connosco, para dar uma organização aos dados, que permitisse a comparação entre os discursos, sem perder a unidade e o sentido que cada um, enquanto testemunho individual de uma experiência de vida marcada pelas idiossincrasias subjacentes a cada participante e aos seus contextos de vida.

Neste capítulo procurámos ser exaustivos na descrição dos procedimentos levados a cabo para o desenvolvimento do nosso estudo, com o intuito de que ficassem claros os passos inerentes à construção deste percurso e a lógica que lhe esteve subjacente.

Assim, fizemos a apresentação da informação recolhida, a qual foi organizada em função dos processos de categorização que foram aqui descritos.

Foi nosso objetivo ainda, na síntese dos resultados, dar uma visão de conjunto sobre a informação recolhida, de onde emergiram diversos aspetos considerados fundamentais para a compreensão do nosso objeto de estudo.

Na conclusão geral deste trabalho apresentaremos as principais conclusões do nosso estudo e as pistas eventualmente em aberto para trabalhos futuros. Pretendemos ainda indicar eventuais estratégias de intervenção junto das pessoas idosas, dando assim o nosso contributo para a melhor compreensão da temática em causa, nunca esquecendo a área específica do nosso Mestrado e fazendo também uso da nossa experiência profissional e do conhecimento que temos do contexto estudado.

## Conclusão geral

O presente trabalho é fruto de uma reflexão por nós realizada sobre os dados do último Censos realizado em Portugal, em 2011, em que ficou claro que o país conta com mais de 2 milhões de pessoas com 65 ou mais anos, representando estas cerca de 19% da população total e que a tendência é para que estes números continuem a aumentar. Neste sentido, e com o intuito de minimizar as consequências deste fenómeno e de potencializar as capacidades das pessoas idosas, em prol do seu próprio desenvolvimento e da sociedade, diversas entidades nacionais e internacionais definiram políticas de envelhecimento ativo, suportadas muitas delas, no conceito preconizado pela OMS.

Assim, foi nossa intenção com o trabalho desenvolvido avaliar o impacto das políticas de envelhecimento ativo promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro junto das pessoas idosas, não institucionalizadas, do concelho. Para tal quisemos conhecer a perceção de seis pessoas idosas, três residentes em meio rural e três residentes em meio urbano, com idades compreendidas entre os 65 e os 74 anos, acerca da preparação que fizeram da velhice, da sua participação em atividades enquadradas nas políticas de envelhecimento ativo promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro e da importância por eles atribuída a essa mesma participação. Recolher sugestões de atividades a realizar para esta faixa etária, conhecer o quotidiano das pessoas idosas e ficar a saber como estas avaliam o seu envelhecimento, relacionando-o com o conceito de envelhecimento ativo, foram outros dos nossos objetivos mais específicos.

Na sequência do estudo realizado, verificámos que, de uma forma geral, as pessoas idosas não preparam a velhice, já que em idade ativa não pensam sobre ela e que após a reforma continuam o seu ritmo de vida anterior com total autonomia, se as suas condições físicas e de saúde o permitirem. Concluimos ainda que as pessoas idosas não se consideram velhas, projetando esse estado para o futuro, em função de uma fase mais dependente.

Das palavras das pessoas idosas constatámos também que os seus níveis de participação nas atividades de envelhecimento ativo, promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro é diminuto, já que não têm conhecimento das mesmas, ou não são do seu agrado, ou por questões de ordem familiar ou, até, porque já participam autonomamente noutras atividades. Contudo, as pessoas idosas demonstram que, após a

reforma, continuam a participar no mesmo tipo de atividades que faziam antes de entrarem neste período das suas vidas.

Todavia, as pessoas idosas têm consciência de que participar nas atividades promove o seu desenvolvimento pessoal e social e dizem que gostariam de realizar atividades lúdicas, culturais, desportivas, cívicas e educativas, bem como colaborar na organização de atividades.

Relativamente à forma como as pessoas idosas ocupam os seus dias, concluímos de são ocupados com rotinas, mas também com atividades cívicas, sociais, culturais, económicas e espirituais e que estas estão relacionadas com as práticas realizadas antes de entrarem na reforma. Por último, concluímos que as pessoas idosas não sabem o que é o envelhecimento ativo.

No estudo realizado, parece-nos haver uma influência muito grande, relativamente às várias dimensões do envelhecimento, dos fatores económicos, contextuais e académicos a ter em conta quando se definem as políticas de promoção do envelhecimento ativo.

Assim, e tendo em conta o que foi referido anteriormente, parece-nos que o impacto das políticas de envelhecimento ativo junto das pessoas idosas (pelo menos das que entrevistámos), não institucionalizadas, do concelho de Aveiro é diminuto, pelo que não foram alcançados os objetivos propostos no Plano de Desenvolvimento Social 2011-2013. Neste sentido, sugere-se que as políticas de envelhecimento ativo sejam revistas, de forma a irem ao encontro das reais necessidades e interesses das pessoas idosas, respeitando sempre as suas características individuais.

Nesta conformidade, consideramos que uma das maiores implicações dos resultados deste estudo para a intervenção com as pessoas idosas dos 65 aos 74 anos, prende-se com o facto de a falta de participação das mesmas nas atividades propostas parecer estar relacionada com a autonomia que elas ainda detêm. Em nosso entender, esta constatação revela-se de extrema importância para as políticas de envelhecimento ativo, uma vez que sugere às entidades que definam políticas em função das diferentes fases da velhice: as políticas para os idosos jovens não podem ser as mesmas para aqueles que estão quase centenários.

Esta falta de participação nas políticas de envelhecimento ativo, promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro, leva-nos ainda a questionar se será mesmo necessário promover atividades exclusivamente dirigidas às pessoas idosas desta faixa etária, já que estas participam autonomamente nas atividades destinadas ao público em geral e

estão plenas de todas as suas faculdades. Se isso não acontecesse talvez se conseguisse diminuir a segregação das pessoas idosas jovens em relação às pessoas em idade ativa.

Perante tudo isto, importa refletir também se os 65 anos, como idade de referência em que a velhice tem início, terá sentido nos dias de hoje.

Convém ainda mencionar que, apesar do conceito de envelhecimento ativo ser extremamente atual, abrangente e multidimensional, este não produzirá qualquer efeito se não for divulgado e se não forem asseguradas todas as suas determinantes. Nesta conformidade, Ramos (2007) refere que “os profissionais podem contribuir na elaboração de políticas sociais e educacionais que promovam a comunicação, o desenvolvimento e o bem-estar das populações, baseadas em princípios de equidade, justiça social e diminuição das desigualdades e preconceitos em relação às diferenças e aos grupos minoritários” (p. 237). Neste sentido, relativamente às políticas nacionais e internacionais de envelhecimento ativo, é necessário promover o envelhecimento ativo inicialmente junto da população ativa, pelo que a educação e formação de adultos tem um papel privilegiado nesta tarefa. E, ainda neste âmbito, a autora acima mencionada refere que “as práticas de intervenção deverão ser promotoras de autonomia e capacitação humanas e de indivíduos implicados e capazes de serem agentes de mudança no seu meio social e cultural” (idem).

O estudo que levámos a cabo não está isento de limitações, desde logo, devido ao seu carácter interpretativo e ainda devido à nossa opção pelo estudo de casos múltiplos, pois eles não se poderão desenraizar do contexto de cada participante em particular, no qual poderão existir especificidades de carácter social, religioso e cultural. Como já se disse atrás, pensamos também que realizámos demasiadas questões focando, desta forma, inúmeros assuntos que nos impediram de pormenorizar alguns aspetos particulares que poderiam ter sido relevantes. Estamos também ciente de que, dado o número reduzido de participantes, este estudo não nos permite fazer generalizações, daí que a construção do conhecimento em seu torno seja contextual e de difícil transferibilidade.

No que se refere a investigações futuras, em virtude do que fomos refletindo à medida que íamos desenvolvendo este estudo, sugerimos que se realize o mesmo tipo de pesquisa, mas desta vez nas fases seguintes da velhice, de forma a conhecermos as implicações de outros fatores individuais. Ainda em virtude do que observámos e ouvimos ao longo da realização das entrevistas, sugerimos que se indagasse junto das

peças idosas qual deveria ser a idade de início da reforma, assunto este tão polémico nos dias de hoje.

Para nós, este trabalho foi uma oportunidade para refletirmos sobre uma temática tão pertinente e atual, tendo-nos trazido conhecimentos que nos tornarão certamente numa melhor profissional. Foi ainda uma lição de vida, porque nos demonstrou que a intervenção social e o delineamento de políticas não devem estar arredados da investigação científica. Acreditamos, por isso, que estamos agora mais capazes de colaborar no desenvolvimento de estratégias promotoras do envelhecimento ativo, mais congruentes com a faixa etária dos 65 aos 74 anos. Concordamos, efetivamente, com Ramos (2008), quando esta investigadora refere que "é necessário decisores políticos mais conscientes, implicados e responsáveis, mais próximos das realidades e dos direitos e necessidades dos cidadãos" (pp. 296-297).

Para concluir este trabalho, gostaríamos de expressar a nossa gratidão às pessoas idosas participantes neste estudo já que, ao partilharem as suas opiniões, confiaram-nos parcelas das suas interessantes e enriquecedoras histórias de vida.

## Referências Bibliográficas

Arroteia, J. (1999). *Aveiro: Aspetos geográficos e do desenvolvimento urbano*. Aveiro: Universidade de Aveiro e Câmara Municipal de Aveiro.

Amado, J. (2009). *Introdução à Investigação Qualitativa em Educação: investigação educacional II*. Relatório de disciplina apresentado nas Provas Publicas de Agregação à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Amado, J. (2000). A técnica de análise de conteúdo, *Revista Referência*, n.º5, 53-63.

Amado, J. & Ferreira, S. (2013). A entrevista na investigação educacional. In J. Amado (Org.), *Manual de investigação qualitativa em educação* (p. 193-216). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Baltes, P. & Smith, J. (1999). Multilevel and systematic analyses of old age: Theoretical and empirical evidence for a fourth age. In V. Bengtson, K. Schaie & Warner (Eds.), *Handbook of Theories of Aging* (pp.153-173). NY: Springer Publishing Company.

Bandeira, M. L. & Cabral, M. V. (2012). *Manual de trabalho “Dinâmicas demográficas e envelhecimento da população portuguesa: evolução e perspetivas”*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos e Instituto do Envelhecimento da Universidade de Lisboa.

Bass, S. A. & Caro, F. G. (2001). Productive aging: A conceptual Framework. In N. Morrow-Howell, J. Hinterlong & M. Sherraden (Eds.), *Productive aging: Concepts and challenges* (pp. 37-78). Baltimore: The Johns Hopkins University Press.

Beatty, P. & Wolf, M. (1996). *Connecting with older adults: Educational responses and approaches*. Malabar: Krieger Publishing Company.

Berger, L. (1995). Atitudes, mitos e estereótipos. In L. Berger & D. Mailloux-Poirier, *Pessoas Idosas: Uma abordagem global* (pp. 63-71). Lisboa: Lusodidacta.

Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.

Bytheway, B. (2005). Ageism. In M. L. Johnson (Ed.), *The Cambridge Handbook of Age an Ageing* (pp. 338-345). Cambridge: University Press.

Caro, F. G., Bass, S. A. & Chen, Y. -P. (1993). Introduction: Achieving a productive aging society in S. A. Bass, F., G. Caro & Y.-P. Chen (Eds.), *Achieving a productive aging society* (pp.1-25). Westport: Auburn House.

Casado, J. (2011). Educación a lo largo de la vida. *In Libro Blanco del Envejecimiento activo* (pp. 281-316). Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Secretaría General de Política Social y Consumo e Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

Casado, J. (2011). Imagen de las personas mayores y medios de comunicación. *In Libro Blanco del Envejecimiento activo* (pp. 353-369). Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Secretaría General de Política Social y Consumo e Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

Castro, J. (1997). *Moliceiros da Ria de Aveiro*. Aveiro: Câmara Municipal de Aveiro.

Chizzotti, A. (2003). A pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais: evolução e desafios. *Revista Portuguesa de Educação*, 16 (2), 221-236.

Denzin, N. & Lincoln, Y. (1994). Entering the field of qualitative research. In Norman Denzin & Yvonna Lincoln (Eds.) *Handbook of Qualitative Research*. London: Sage Publications, pp. 1-18.

Denzin, N. & Lincoln, Y. (2005). Introduction: the discipline and practice of qualitative research. In Norman Denzin & Yvonna Lincoln (Eds.) *The Sage Handbook of Qualitative Research* (third edition). London: Sage Publications, pp. 1-32.

Dias, M. (2009). *O Vocabulário do Desenho de Investigação: a lógica do processo em ciências sociais*. Viseu: Psico & Soma.

Fernandes, A. (1997). *Velhice e sociedade*. Oeiras: Celta Editora.

Fernández-Ballesteros, R. (2011). Posibilidades y limitaciones de la edad. *In Libro Blanco del Envejecimiento activo* (pp. 113-148). Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Secretaría General de Política Social y Consumo e Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

Ferreira, D. (2009). *História de Aveiro – Sínteses e Perspetivas*. Aveiro: Câmara Municipal de Aveiro.

Ferreira, R. & Lima, M., Ribeiro, L. (2012). *Positividade – Intervenção com pessoas idosas*. Porto: PositivAgenda.

Fonseca, A. (2006). *O envelhecimento. Uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora.

Fontana, A. & Frey, J. (2005). The interview: from neutral stance to political involvement. In Norman Denzin & Yvonna Lincoln (Eds.) *The Sage Handbook of Qualitative Research* (third edition). London: Sage Publications, pp. 695-727.

Fortin, M. (1999). *Processo de investigação: da conceção à realização*. Loures: Lusociência.

Gall, M., Gall, J. P., & Borg, R. (2007). *Educational research: An introduction*. Boston: Allyn e Bacon

Gergen, K. & Gergen, M. (2000). The new aging: self construction and social values. In K. W. Schaie & J. Hendricks (Eds.). *The evolution of the aging self. The societal impact on the aging process* (pp. 281-306). New York: Springer Publishing Company.

Gomes, C. & Viegas, S. (2007). *A identidade na velhice*. Porto: Coleção Idade do Saber, Ambar.

Heckhausen, J. & Schulz, R. (2000). Selectivity in life-span development: Biological and societal canalizations and individuals' developmental goals. In J. Branstadter & R. M. Lerner (Eds), *Action and self-development*. (pp. 67-103). Thousand Oaks: Sage.

Herrera, R. (2011). Relaciones intergeracionales. In *Libro Blanco del Envejecimiento activo* (pp. 572-596). Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad Secretaría General de Política Social y Consumo e Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).

Jacob, L. & Fernandes, H. (2011). *Ideias para um envelhecimento activo*. Lisboa: Rutis.

Janeira, A. (1972). A técnica de análise de conteúdo nas ciências sociais: natureza e aplicações. *Análise Social*, IX (34), 370-399.

Kaye, L.W., Butter, S. S. & Webster, N. M. (2003). Toward a productive ageing paradigm for geriatric practice. *Ageing International Spring*, 28 (2), 200-213.

Koetting, J. (1996). Philosophy, Research and Education. In D. Jonassen (Ed.), *Handbook of Research for Educational Communications and Technology* (pp. 1137-1147). New York: Macmillan.

Lima, M. (2010). *Envelhecimento(s)*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

Ludke, M., & André, M. (1986). *Pesquisa em Educação: Abordagens qualitativas*. São Paulo: E.P.U.

Maxwell, J. (1996). *Qualitative Research Design: an interactive approach*. London: Sage Publications.

Neugarten, B. L., *Adaptation and the life cycle*, *Counseling Psychologist*, 1976, 6, 16-20.

Oliveira, J. (2005). *Psicologia do desenvolvimento e do idoso*. Porto: Legis Editora.

OMS, Organização Mundial de Saúde (2005). *Envelhecimento Activo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.

Osório, A. (2007). Os idosos na sociedade atual. In Osório, A. & Pinto, F. (Orgs.), *As pessoas idosas* (pp. 11-46). Lisboa: Instituto Piaget.

Martin, I. & Guedes, J. & Gonçalves, D. & Cabral Pinto, F. A. (2007). O desenvolvimento do paradigma do envelhecimento produtivo. Os novos papéis dos seniores na sociedade. In Osório, A. & Pinto, F. (Orgs.), *As pessoas idosas* (pp. 11-46). Lisboa: Instituto Piaget.

Patton, M. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park, CA: Sage Publications.

Paúl, C. & Ribeiro, O. (2012). *Manual de Gerontologia – Aspectos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento*. Lisboa: Lidel – edições técnicas, Lda.

Paúl, C. & Ribeiro, O. (2012). *Manual do Envelhecimento Activo*. Lisboa: Lidel – edições técnicas, Lda.

Perista, H. e Perista, P. (2012). *Género e envelhecimento: Planear o futuro começa agora! Estudo de diagnóstico*. Lisboa: Comissão para a cidadania e igualdade de género.

Petriz, G. & Tamer, N. (2007). A qualidade de vida dos idosos. In Osório, A. & Pinto, F. (Orgs.), *As pessoas idosas – contexto social e intervenção educativa* (pp. 181-201). Lisboa: Instituto Piaget.

Ramos, N. (2007). Sociedades multiculturais, interculturalidade e educação. Desafios pedagógicos, comunicacionais e políticos. *Revista Portuguesa de pedagogia*, 41, 3, 223-244.

Ramos, N. (2008). Cultura e desenvolvimento - da saúde aos direitos humanos. In A. Rubim & N. Ramos (Orgs.), *Estudos da cultura no Brasil e em Portugal* (pp. 271-301). Salvador: EDUFA, Editora da Universidade Federal da Bahia.

Rodrigues, M. (2004). *Aveiro, Cidade de água, sal, argila e luz*. Aveiro: Câmara Municipal de Aveiro.

Rosa, M. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Rowe, J. & Kahn, R. (1999). *Successful aging*. New York: Dell Publishing.

Rozario, P., Morrow-Howell, N. & Hinterlon, J. (2004). Role Enhancement or Role Strain: Assessing the Impact of the Multiple Productive Roles on Older Caregiver Wellbeing. *Research on Aging*., 26, 413-428.

Sardinha, M. (2008). *Qualidade de vida em idosos institucionalizados*. Dissertação de Mestrado não publicada. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.

Serapioni, M. (2000). Métodos qualitativos e quantitativos na pesquisa social em saúde: algumas estratégias para a integração. *Ciência & Saúde Coletiva*, 5, 12, 187-192.

Scheidt, R., Humpherys, D. & Yorgason, J. (1999). Successful aging: what's not to like?. *Journal of Applied Gerontology*, 18(3), 277-282.

Schiefer et al. (2006). *MAPA - Manual de Planeamento e Avaliação de Projectos*. São João do Estoril: Principia.

Simões, A. (1985). Estereótipos relacionados com os idosos. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XIX, 207-234

Simões, A. (1990), Alguns mitos respeitantes aos idosos. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXIV, 109-121.

Simões, A. (2002). Um novo olhar sobre os idosos. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXXVI, 559-569.

Simões, A. (2006). *A nova velhice: um novo público a educar*. Porto: Coleção Idade do Saber, Ambar.

Stake, R. (2005). Qualitative Case Studies. In Norman Denzin & Yvonna Lincoln (Eds.). *The Sage Handbook of Qualitative Research* (third edition). London: Sage Publicatios, pp. 443-466.

Stake, R. (2007). *A Arte da Investigação com Estudos de Caso*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Vala, J. (1986). A análise de conteúdo. In Augusto Santos Silva & José Madureira Pinto (Org.). *Metodologia das Ciências Sociais*. Porto: Edições Afrontamento, pp. 101-128.

Valério, M. (2010). *Critérios de sustentabilidade da ocupação urbana: caso de estudo na cidade de Aveiro*. Dissertação de Mestrado não publicada. Faculdade de Letras, Universidade de Coimbra.

Vieira, C. (1999). A *credibilidade* da investigação científica de natureza qualitativa: Questões relativas à sua fidelidade e validade. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXXIII, n.º 2, 89-116.

Vieira, C. (2011). *Relatório que inclui o programa, os conteúdos e os métodos de ensino das matérias da unidade curricular de Metodologia da Investigação em Educação II, do 1º Ciclo de estudos em Ciências da Educação*. Apresentado para efeitos de concurso para Professor Associado, área das Ciências da Educação, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Vilelas, J. (2009). *Investigação – O Processo de Construção do Conhecimento*. Lisboa: Edições Sílabo.

WHO, World Health Organization (1998). *Women, Ageing and Health: Achieving Health across the life span*. Geneva: World Health Organization.

WHO, World Health Organization (2002). *Men, Ageing and Health: Achieving Health across the life span*. Geneva: World Health Organization.

WHO, World Health Organization (2002). *Active Ageing – a policy Framework*. A contribution of the WHO to the Second United Nations World Assembly on Ageing. Madrid.

Yin, R. (1994). *Case Study Research. Design and Methods* (second edition). Thousand Oaks: Sage Publications.

Yin, R. (2006). *Estudo de Caso. Planejamento e Métodos* (terceira edição). Porto Alegre: ARTMED Editora.

## **Webgrafia**

<http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/velho>, acessido a 20 de maio de 2013.

<http://www.pordata.pt/>, acessido a 29 de maio de 2013.

<http://www.i envelhecimento.ul.pt/>, acessido a 30 de maio de 2013.

[http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_main](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_main), acessido a 30 de maio de 2013.

<http://www.ffms.pt/estudo/20/as-dinamicas-do-envelhecimento>, acessido a 4 de junho de 2013.

<http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?langId=pt&catId=970>, acessido a 16 de junho de 2013.

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Aveiro>, acessido a 26 de julho de 2013.

<http://www.turismodocentro.pt/pt/>, acessido a 26 de julho de 2013

<http://www.cmaveiro.pt/www/cache/imagens/XPQ5FaAXX25716aGdb9zMjjeZKU.pdf>, acessido a 27 de julho de 2013.

<http://www.cmaveiro.pt/www/cache/imagens/XPQ5FaAXX30603aGdb9zMjjeZKU.pdf>, acessido a 28 de julho de 2013.



## Anexo I

## Decisão 940/2011/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, de 14 de setembro

23.9.2011

PT

Jornal Oficial da União Europeia

L 246/5

## DECISÕES

## DECISÃO N.º 940/2011/UE DO PARLAMENTO EUROPEU E DO CONSELHO

de 14 de Setembro de 2011

## sobre o Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre as Gerações (2012)

(Texto relevante para efeitos do EEE)

- O PARLAMENTO EUROPEU E O CONSELHO DA UNIÃO EUROPEIA,
- Tendo em conta o Tratado sobre o Funcionamento da União Europeia, nomeadamente o artigo 153.º, n.º 2,
- Tendo em conta a proposta da Comissão Europeia,
- Após transmissão do projecto de acto legislativo aos parlamentos nacionais,
- Tendo em conta o parecer do Comité Económico e Social Europeu <sup>(1)</sup>,
- Após consulta ao Comité das Regiões,
- Deliberando de acordo com o processo legislativo ordinário <sup>(2)</sup>,
- Considerando o seguinte:
- (1) Nos termos do artigo 147.º, n.º 1, do Tratado sobre o Funcionamento da União Europeia (TFUE), a União deve contribuir para a realização de um elevado nível de emprego, incentivando a cooperação entre os Estados-Membros e apoiando e, se necessário, completando a sua acção.
- (2) Nos termos do artigo 153.º, n.º 1, do TFUE, a União deve apoiar e completar a acção dos Estados-Membros nos domínios das condições de trabalho, da integração das pessoas excluídas do mercado de trabalho e da luta contra a exclusão social.
- (3) Nos termos do artigo 3.º, n.º 3, do Tratado da União Europeia, a União deve, nomeadamente, combater a exclusão social e as discriminações e promover a justiça e a protecção sociais, a igualdade entre homens e mulheres e a solidariedade entre as gerações.
- (4) O artigo 174.º do TFUE reconhece que algumas regiões da União acusam desvantagens demográficas graves e permanentes que podem afectar negativamente o seu nível de desenvolvimento e exigir particular atenção para que a União possa atingir o objectivo da coesão económica, social e territorial.
- (5) Nos termos do artigo 25.º da Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia, a União reconhece e respeita o direito das pessoas idosas a uma existência condigna e independente e à sua participação na vida social e cultural.
- (6) O envelhecimento constitui, sem dúvida, um desafio para toda a sociedade e para todas as gerações na Europa, e envolve também questões relacionadas com a solidariedade intergeracional e com a família.
- (7) A faixa da população da União constituída por indivíduos com cinquenta anos ou mais aumentará a um ritmo muito mais rápido do que se verificou até hoje. Isto é muito positivo, pois trata-se de uma consequência lógica de uma melhoria nos domínios da saúde e da qualidade de vida. Não obstante, devido a esta alteração demográfica, a União enfrenta uma série de desafios.
- (8) Sucessivos Conselhos Europeus reconheceram a necessidade de os modelos sociais europeus terem em conta os efeitos do envelhecimento demográfico. Uma resposta fundamental a esta rápida mudança na pirâmide etária consiste em promover a criação de uma cultura de envelhecimento activo ao longo da vida, garantindo assim que a população com perto de sessenta anos ou mais, em rápido crescimento, que, em geral, é mais saudável e mais instruída do que a de qualquer outro grupo etário precedente do mesmo tipo, tenha boas oportunidades de emprego e de participação activa na vida social e familiar, nomeadamente através de actividades de voluntariado, da aprendizagem ao longo da vida, da expressão cultural e do desporto.
- (9) A Organização Mundial de Saúde define o envelhecimento activo como o processo de otimizar as oportunidades de saúde, de participação na sociedade e de segurança a fim de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo. O envelhecimento activo permite que as pessoas realizem o seu potencial de

<sup>(1)</sup> JO C 51 de 17.2.2011, p. 55.<sup>(2)</sup> Posição do Parlamento Europeu de 7 de Julho de 2011 e decisão do Conselho de 19 de Julho de 2011.

- bem-estar físico, social e mental ao longo da vida e que participem na sociedade, ao mesmo tempo que lhes são proporcionados protecção, segurança e cuidados adequados quando deles necessitam. Nesse sentido, a promoção do envelhecimento activo exige uma abordagem multidimensional e a responsabilização e apoio permanente entre todas as gerações.
- (10) O Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre as Gerações (2012) deverá basear-se no legado do Ano Europeu do Combate à Pobreza e à Exclusão Social (2010) e do Ano Europeu das Actividades de Voluntariado que Promovam uma Cidadania Activa (2011), pelo que deverão ser promovidas as sinergias entre esses anos europeus e o Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre as Gerações (2012) («Ano Europeu»).
- (11) A crescente proporção de pessoas mais velhas na Europa e o aumento das doenças crónicas tornam mais importante do que nunca a promoção do envelhecimento saudável para todos e, em especial, para os mais velhos, apoiando a sua vitalidade e dignidade, nomeadamente garantindo o acesso a cuidados de saúde adequados e de alta qualidade, a cuidados de longa duração e a serviços sociais e desenvolvendo iniciativas que promovam a prevenção dos riscos para a saúde associados ao envelhecimento. Envelhecer de forma saudável pode contribuir para que as pessoas mais velhas participem mais no mercado de trabalho, se mantenham activas na sociedade durante mais tempo, melhorem a sua qualidade de vida individual e reduzam a pressão sobre os sistemas de saúde, de acção social e de pensões.
- (12) A Comissão apresentou os seus pontos de vista sobre os desafios demográficos enfrentados pela União e sobre a forma de os superar nas suas comunicações intituladas «O futuro demográfico da Europa: transformar um desafio em oportunidade», de 12 de Outubro de 2006, «Promover a solidariedade entre as gerações», de 10 de Maio de 2007, e «Gerir o impacto do envelhecimento da população na UE (Relatório sobre Envelhecimento 2009)», de 29 de Abril de 2009.
- (13) A diversidade das gerações mais velhas na Europa continuará a aumentar. Por conseguinte, é necessário promover activamente a igualdade de oportunidades e fomentar a participação. Cidadãos activos com diferentes origens têm uma função importante de elo na sociedade, fomentando a integração e promovendo a economia.
- (14) O Conselho e os representantes dos Governos dos Estados-Membros, reunidos no Conselho, adoptaram, em 22 de Fevereiro de 2007, uma resolução sobre as «Oportunidades e desafios das alterações demográficas na Europa: contribuição das pessoas de idade para o desenvolvimento económico e social», que destacou a necessidade de aumentar as possibilidades de participação activa das pessoas mais velhas, nomeadamente através do voluntariado, e as novas oportunidades económicas («economia grisalha») criadas pela procura crescente de certas mercadorias e serviços por parte dos mais velhos, bem como a importância de promover uma imagem positiva destas pessoas junto do público.
- (15) O Conselho adoptou, em 8 de Junho de 2009, conclusões sobre a «Igualdade de oportunidades entre homens e mulheres: envelhecimento activo e digno», documento em que se reconhece que, em toda a União, as mulheres e os homens mais velhos enfrentam sérios desafios quando procuram viver a sua vida de forma activa e envelhecer com dignidade, e se propõe aos Estados-Membros e à Comissão um certo número de medidas, nomeadamente a promoção de políticas de envelhecimento activo, tendo em conta as diferentes situações nos diversos Estados-Membros e os diferentes desafios enfrentados pelas mulheres e pelos homens.
- (16) O Conselho adoptou, em 30 de Novembro de 2009, conclusões sobre o «Envelhecimento saudável e com dignidade», documento no qual insta designadamente a Comissão a «desenvolver actividades de sensibilização para promover o envelhecimento activo, incluindo a eventual celebração em 2012 do Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre as Gerações».
- (17) A Comissão frisou, na sua Comunicação intitulada «Europa 2020 – Estratégia para um crescimento inteligente, sustentável e inclusivo», de 3 de Março de 2010, a importância de a União promover um envelhecimento saudável e activo da população, no interesse da coesão social e de uma maior produtividade. Como parte da estratégia Europa 2020, a Comissão adoptou, em 23 de Novembro de 2010, uma iniciativa emblemática intitulada «Agenda para novas qualificações e novos empregos: contribuição europeia para o pleno emprego», ao abrigo da qual os Estados-Membros deverão, nomeadamente, promover políticas de envelhecimento activo. Em 16 de Dezembro de 2010, a Comissão adoptou uma outra iniciativa emblemática, intitulada «Plataforma europeia contra a pobreza e a exclusão social: um quadro europeu para a coesão social e territorial». Alcançar esses objectivos políticos exige a intervenção de todos os níveis dos poderes públicos e de várias partes interessadas não governamentais; esses objectivos, por sua vez, podem ser apoiados, a nível da União, por actividades de sensibilização e de promoção do intercâmbio das boas práticas no âmbito do Ano Europeu. Os coordenadores nacionais deverão assegurar a coordenação e coerência das acções nacionais com os objectivos globais do Ano Europeu. Está igualmente prevista a participação de outras instituições e de outras partes interessadas.
- (18) O Conselho adoptou, em 7 de Junho de 2010, Conclusões sobre o «Envelhecimento activo», nas quais insta a Comissão a «prosseguir a preparação do Ano Europeu para o Envelhecimento Activo em 2012, durante o qual poderão ser realçados os benefícios do envelhecimento activo e respectivo contributo para a solidariedade entre as gerações, e divulgadas as iniciativas promissoras em matéria de apoio ao envelhecimento activo a todos os níveis».
- (19) O Parlamento Europeu adoptou, em 11 de Novembro de 2010, uma resolução intitulada «Os desafios demográficos e a solidariedade entre gerações», apelando aos Estados-Membros para fazerem do envelhecimento activo uma das prioridades dos próximos anos. A resolução sublinhou igualmente que o Ano Europeu deverá, em

especial, pôr em destaque a contribuição prestada pelos mais velhos à sociedade, favorecer acções destinadas a fomentar a solidariedade, a colaboração e o empenhamento entre as gerações e levar os jovens e os mais velhos a participar em iniciativas comuns.

- (20) Alguns pareceres elaborados pelo Comité Económico e Social Europeu e pelo Comité das Regiões salientaram igualmente a importância de que se reveste para a Europa o envelhecimento activo, destacando nomeadamente o valor dos cuidados de saúde transgeracionais.
- (21) A Decisão 2010/707/UE do Conselho, de 21 de Outubro de 2010, relativa às orientações para as políticas de emprego dos Estados-Membros<sup>(1)</sup>, insta, nas orientações n.ºs 7 e 8, os Estados-Membros a aumentarem a participação no mercado de trabalho através de políticas destinadas a promover o envelhecimento activo, a aumentar as taxas de emprego dos trabalhadores mais velhos através da promoção da inovação na organização do trabalho e a melhorar a empregabilidade destes trabalhadores através da melhoria das qualificações e da participação em projectos de aprendizagem ao longo da vida. A orientação n.º 10 salienta a necessidade de reforçar os sistemas de segurança social, a aprendizagem ao longo da vida e as políticas activas de inclusão, a fim de criar oportunidades para as pessoas em diferentes fases da sua vida, de as proteger do risco de pobreza e de exclusão social e de melhorar a sua participação activa na sociedade.
- (22) Na sua Comunicação intitulada «Uma Agenda Digital para a Europa», a primeira iniciativa emblemática da Europa 2020, adoptada em 19 de Maio de 2010, a Comissão salientou a importância das aplicações e dos serviços de tecnologia da informação e da comunicação (TIC) para um envelhecimento salutar, propondo, em especial, o reforço do programa conjunto dedicado à Assistência à Autonomia no Domicílio (AAL – Ambient Assisted Living). A Agenda Digital para a Europa recomendou igualmente a tomada de acções concertadas destinadas a aumentar as competências digitais de todos os europeus, incluindo as pessoas mais velhas, que constituem um grupo sobre-representado dentro do grupo de 150 milhões de cidadãos, ou cerca de 30 % do número total de cidadãos, que nunca utilizaram a Internet. Facilitar o acesso às novas tecnologias e proporcionar formação para a utilização das mesmas permitirá melhorar as oportunidades das pessoas mais velhas.
- (23) No contexto da estratégia Europa 2020, a Comissão propôs o lançamento de uma Parceria Inovadora para o Envelhecimento Activo e Saudável (PIEAS) no âmbito da iniciativa emblemática «União da Inovação». A PIEAS deverá permitir que os cidadãos vivam com independência e em bom estado de saúde durante mais tempo, e duplicar o número médio de anos de vida saudável até 2020.
- (24) A Comissão está actualmente a pôr em prática a Estratégia Europeia para a Deficiência 2010-2020, que, dada a

frequente correlação entre deficiência e envelhecimento, contém acções pertinentes para as pessoas mais velhas. São particularmente relevantes as acções em matéria de acessibilidade com base na abordagem «Design for All». São igualmente relevantes acções de apoio a uma vida independente e à inclusão na comunidade, nomeadamente as que visam as pessoas mais velhas com deficiência, carecidas de um elevado nível de apoio e com necessidades complexas, particularmente vulneráveis e expostas à exclusão social. Além disso, a União e todos os Estados-Membros assinaram a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, que inclui, nomeadamente, disposições relevantes para as pessoas mais velhas.

- (25) O Dia Europeu da Solidariedade entre Gerações é comemorado anualmente a 29 de Abril. Esse dia proporciona uma boa oportunidade para a União renovar o seu compromisso relativamente ao reforço da solidariedade e da cooperação intergeracional, com vista à promoção de uma sociedade justa e sustentável.
- (26) A presente decisão estabelece um enquadramento financeiro que constitui, para a autoridade orçamental, a referência privilegiada, na acepção do ponto 37 do Acordo Interinstitucional de 17 de Maio de 2006 entre o Parlamento Europeu, o Conselho e a Comissão sobre a disciplina orçamental e a boa gestão financeira<sup>(2)</sup>.
- (27) O envelhecimento activo também é tido em conta em diversos fundos, programas e planos de acção da União, como o Fundo Social Europeu<sup>(3)</sup>, o Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional<sup>(4)</sup>, o programa Progress<sup>(5)</sup>, o Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida<sup>(6)</sup> e em particular o seu programa Grundevig, o Programa de Acção Comunitária no domínio da Saúde<sup>(7)</sup>, os programas específicos sobre as TIC e sobre as ciências socioeconómicas e as ciências humanas ao abrigo do Sétimo Programa-Quadro de Investigação e Desenvolvimento<sup>(8)</sup>, o Plano de Acção sobre as Tecnologias da Informação e

<sup>(1)</sup> JO C 139 de 14.6.2006, p. 1.

<sup>(2)</sup> Regulamento (CE) n.º 1081/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 5 de Julho de 2006, relativo ao Fundo Social Europeu (JO L 210 de 31.7.2006, p. 12).

<sup>(3)</sup> Regulamento (CE) n.º 1080/2006 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 5 de Julho de 2006, relativo ao Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (JO L 210 de 31.7.2006, p. 1).

<sup>(4)</sup> Decisão n.º 1672/2006/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 24 de Outubro de 2006, que estabelece um Programa Comunitário para o Emprego e a Solidariedade Social – Progress (JO L 315 de 15.11.2006, p. 1).

<sup>(5)</sup> Decisão 2006/1720/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 15 de Novembro de 2006, que estabelece um programa de acção no domínio da aprendizagem ao longo da vida (JO L 327 de 24.11.2006, p. 45).

<sup>(6)</sup> Decisão n.º 1350/2007/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 23 de Outubro de 2007, que cria um segundo Programa de Acção Comunitária no domínio da Saúde (2008-2013) (JO L 301 de 20.11.2007, p. 3).

<sup>(7)</sup> Decisão n.º 1982/2006/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 18 de Dezembro de 2006, relativa ao Sétimo Programa-Quadro da Comunidade Europeia de actividades em matéria de investigação, desenvolvimento tecnológico e demonstração (2007 a 2013) (JO L 412 de 30.12.2006, p. 1).

<sup>(1)</sup> JO L 308 de 24.11.2010, p. 46.

da Comunicação e o Envelhecimento, o programa conjunto AAL<sup>(1)</sup>, o Programa-Quadro para a Competitividade e a Inovação<sup>(2)</sup>, com projectos-piloto de implantação no domínio das TIC para Envelhecer Bem, a Acção Preparatória Calypso sobre o Turismo Social e o Plano de Acção para a Mobilidade Urbana.

- (28) A fim de garantir a participação de uma gama diversificada de organizações, deverão ser facilitados, tanto quanto possível, eventos e operações de menor envergadura durante o Ano Europeu.
- (29) A participação no Ano Europeu de redes importantes ao nível da União deverá ser incentivada e apoiada com recursos adequados.
- (30) Atendendo a que os objectivos do Ano Europeu não podem ser suficientemente realizados pelos Estados-Membros devido à necessidade de proceder a um intercâmbio transnacional de informações e à divulgação de boas práticas a nível da União, e podem, pois, devido à dimensão da acção proposta, ser melhor alcançados ao nível da União, a União pode tomar medidas em conformidade com o princípio da subsidiariedade consagrado no artigo 5.º do Tratado da União Europeia. Em conformidade com o princípio da proporcionalidade consagrado no mesmo artigo, a presente decisão não excede o necessário para atingir aqueles objectivos.

ADOPTARAM A PRESENTE DECISÃO:

#### Artigo 1.º

##### Objecto

O ano de 2012 é designado «Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre as Gerações» («Ano Europeu»). Deve promover a vitalidade e a dignidade de todos.

#### Artigo 2.º

##### Objectivos

O objectivo global do Ano Europeu é facilitar a criação de uma cultura de envelhecimento activo na Europa, baseada numa sociedade para todas as idades. Neste contexto, o Ano Europeu deve incentivar e apoiar os esforços dos Estados-Membros, das suas autoridades regionais e locais, dos parceiros sociais, da sociedade civil e da comunidade empresarial, incluindo as Pequenas e Médias Empresas, para promover o envelhecimento activo e de explorar melhor o potencial da população, em rápido crescimento, no fim da casa dos 50 anos de idade ou mais. Ao fazê-lo, promover a solidariedade e a cooperação entre as gerações, tendo em conta a diversidade e a igualdade de géneros. Promover o envelhecimento activo significa criar melhores oportunidades para que as mulheres e os homens mais velhos desempenhem o seu papel no mercado de trabalho, combater a

pobreza, sobretudo das mulheres, e a exclusão social, encorajar o voluntariado e a participação activa na vida familiar e na sociedade, e incentivar o envelhecimento com dignidade. Tal implica, nomeadamente, adaptar as condições de trabalho, lutar contra os estereótipos negativos relacionados com a idade e contra a discriminação em razão da idade, melhorar a saúde e a segurança no trabalho, adaptar os regimes de aprendizagem ao longo da vida às necessidades de uma mão-de-obra que envelhece e garantir que os sistemas de protecção social sejam adequados e proporcionem os incentivos correctos.

Com base no primeiro parágrafo, os objectivos do Ano Europeu são:

- a) Sensibilizar a opinião pública para o valor do envelhecimento activo e das suas diversas dimensões e garantir que lhe seja atribuída uma posição destacada nas agendas políticas das partes interessadas a todos os níveis, a fim de destacar o contributo útil das pessoas mais velhas para a sociedade e a economia, melhorando a respectiva apreciação, promover o envelhecimento activo, a solidariedade entre as gerações e a dignidade e vitalidade de todos e explorar melhor o potencial das pessoas mais velhas, independentemente da sua origem, permitindo que tenham uma vida independente;
- b) Estimular o debate, proceder ao intercâmbio de informações e desenvolver a aprendizagem mútua entre os Estados-Membros e as partes interessadas a todos os níveis, a fim de promover as políticas de envelhecimento activo, de identificar e divulgar as boas práticas e de incentivar a cooperação e as sinergias;
- c) Propor um quadro de compromisso e de acção concreta que permita à União, aos Estados-Membros e às partes interessadas, a todos os níveis, com a participação da sociedade civil, dos parceiros sociais e do sector empresarial, e com uma tónica particular na promoção de estratégias de informação, elaborar soluções, políticas e estratégias de longo prazo inovadoras, incluindo estratégias globais de gestão da idade relacionadas com o emprego e o trabalho, através de actividades específicas e procurar atingir objectivos concretos no domínio do envelhecimento activo e da solidariedade intergeracional;
- d) Promover actividades que contribuam para lutar contra a discriminação em razão da idade, para superar os estereótipos relacionados com a idade e para eliminar obstáculos, em especial no que diz respeito à empregabilidade.

#### Artigo 3.º

##### Conteúdo das medidas

1. As medidas a adoptar para alcançar os objectivos previstos no artigo 2.º incluem as seguintes actividades, à escala da União e ao nível nacional, regional ou local:
- a) Conferências, eventos e iniciativas, com a participação activa de todas as partes interessadas, destinados a promover o debate, a aumentar a sensibilização e a fomentar a assunção de compromissos com objectivos específicos, contribuindo para impactos sustentados e duradouros;

<sup>(1)</sup> Decisão n.º 742/2008/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 9 de Julho de 2008, relativa à participação da Comunidade num programa de investigação e desenvolvimento da responsabilidade de vários Estados-Membros destinado a melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas através da utilização das novas tecnologias da informação e da comunicação (TIC) (JO L 201 de 30.7.2008, p. 49).

<sup>(2)</sup> Decisão n.º 1639/2006/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 24 de Outubro de 2006, que institui um Programa-Quadro para a Competitividade e a Inovação (2007-2013) (JO L 310 de 9.11.2006, p. 15).

- b) Campanhas informativas, promocionais e educativas com recurso a meios multimédia;
- c) Intercâmbio de informações, de experiências e de boas práticas, utilizando nomeadamente o método aberto de coordenação e redes de contactos criadas pelas partes interessadas para realizar os objectivos do Ano Europeu;
- d) Investigação e inquéritos, à escala da União, nacional ou regional, e divulgação dos resultados, colocando a tónica no impacto económico e social da promoção do envelhecimento activo e das políticas favoráveis ao envelhecimento activo.

2. Aquando da execução das actividades referidas no n.º 1, deve ser dada atenção à participação de todas as gerações na realização dos objectivos do Ano Europeu, em especial procurando desenvolver uma abordagem inclusiva e incentivando a participação dos mais velhos e dos jovens em iniciativas comuns.

3. A Comissão ou os Estados-Membros podem identificar outras actividades susceptíveis de contribuir para os objectivos do Ano Europeu e podem permitir que o nome do Ano Europeu seja utilizado para promover essas actividades, desde que contribuam para alcançar os objectivos previstos no artigo 2.º.

4. A Comissão e os Estados-Membros devem ter em conta a integração das questões de género em todas as suas actividades relacionadas com a gestão do Ano Europeu.

5. A Comissão deve tomar em consideração o potencial das actividades transfronteiriças realizadas a nível regional ou local para a consecução dos objectivos fixados no artigo 2.º.

6. Devem ser desenvolvidos esforços para garantir que todas as actividades do Ano Europeu dirigidas ao público em geral sejam facilmente acessíveis a todos, incluindo as pessoas com deficiência.

#### Artigo 4.º

##### Coordenação com os Estados-Membros

1. Cada Estado-Membro nomeia um coordenador nacional responsável pela organização da sua participação no Ano Europeu e informa a Comissão dessa nomeação.
2. Os coordenadores nacionais devem igualmente assegurar a boa coordenação das actividades nacionais do Ano Europeu e podem também promover e facilitar actividades locais e regionais neste contexto. Os coordenadores nacionais devem igualmente promover a participação de todos os interessados, incluindo a sociedade civil, nas actividades do Ano Europeu.

3. Até 25 de Novembro de 2011, os Estados-Membros são convidados a informar a Comissão sobre o seu programa de trabalho, que deve incluir pormenores sobre as actividades nacionais previstas no âmbito do Ano Europeu.

#### Artigo 5.º

##### Países participantes

A participação no Ano Europeu está aberta:

- a) Aos Estados-Membros;
- b) Aos países candidatos à adesão;
- c) Aos países dos Balcãs Ocidentais; e
- d) Aos Estados da Associação Europeia de Comércio Livre signatários do Acordo sobre o Espaço Económico Europeu.

#### Artigo 6.º

##### Coordenação a nível da União

1. A Comissão executa o Ano Europeu ao nível da União.
2. A Comissão convoca reuniões dos coordenadores nacionais para efeitos de coordenação das actividades do Ano Europeu a nível da União e de troca de informações e conhecimentos, designadamente sobre eventuais compromissos e sobre a sua execução nos Estados-Membros.
3. A Comissão facilita e apoia as actividades do Ano Europeu a nível nacional, regional e local, inclusive propondo, se adequado, novas vias e instrumentos para a consecução dos objectivos do Ano Europeu e para a sua avaliação.
4. A coordenação das actividades do Ano Europeu a nível da União cabe igualmente aos comités políticos e grupos consultivos existentes.
5. A Comissão convoca igualmente reuniões de representantes de organizações ou organismos europeus cuja actividade se desenrole no domínio do envelhecimento activo, para que a assistam na gestão do Ano Europeu.
6. O tema do Ano Europeu deve constituir uma prioridade da Comissão nas actividades de comunicação das suas representações nos Estados-Membros e das suas redes relevantes a nível da União que beneficiam de apoios para as suas despesas correntes do orçamento geral da União nos seus programas de trabalho.
7. O Parlamento Europeu, os Estados-Membros, o Comité Económico e Social Europeu e o Comité das Regiões são associados à realização das diversas actividades do Ano Europeu.

## Artigo 7.º

**Apoio financeiro e não financeiro**

1. As acções referidas no artigo 3.º, n.º 1, ao nível da União, podem dar origem a contratos de direito público ou à concessão de subvenções financiadas pelo orçamento geral da União.

2. Se for o caso, os programas e as políticas em domínios que contribuam para a promoção do envelhecimento activo, como o emprego, os assuntos sociais e a igualdade de oportunidades, a educação e a cultura, a saúde, a investigação, a sociedade da informação, a política regional e a política de transportes, podem apoiar o Ano Europeu, em conformidade com as regras aplicáveis e dentro das margens existentes para a definição de prioridades.

3. A União pode conceder apoio não financeiro a iniciativas levadas a cabo por organizações públicas e privadas nos termos do artigo 3.º, n.º 3.

## Artigo 8.º

**Orçamento**

1. O enquadramento financeiro para a execução da presente decisão ao nível da União, nomeadamente no que se refere às actividades previstas no artigo 3.º, n.º 1, para o período de 1 de Janeiro de 2011 a 31 de Dezembro de 2012, é de 5 000 000 EUR.

2. As dotações anuais são autorizadas pela autoridade orçamental dentro dos limites do quadro financeiro.

## Artigo 9.º

**Coerência**

A Comissão, juntamente com os Estados-Membros, assegura a coerência das medidas previstas na presente decisão com os restantes regimes e iniciativas a nível da União, nacionais e regionais que contribuam para a realização dos objectivos do Ano Europeu.

## Artigo 10.º

**Cooperação internacional**

Para efeitos do Ano Europeu, a Comissão pode cooperar com as organizações internacionais competentes, em especial as Nações

Unidas e o Conselho da Europa, assegurando simultaneamente a visibilidade dos esforços da União para promover o envelhecimento activo.

## Artigo 11.º

**Avaliação**

1. Até 30 de Junho de 2014, a Comissão apresenta ao Parlamento Europeu, ao Conselho, ao Comité Económico e Social Europeu e ao Comité das Regiões um relatório com uma avaliação global das iniciativas previstas na presente decisão, com pormenores de execução e resultados, para servir de base a futuras políticas, medidas e acções da União neste domínio.

2. O relatório a que se refere o n.º 1 deve fornecer igualmente informações sobre o modo como foi integrada a igualdade de género nas actividades do Ano Europeu e como foi garantida a acessibilidade a estas actividades para as pessoas com deficiência.

3. O relatório a que se refere o n.º 1 deve ainda salientar de que modo o Ano Europeu produziu efeitos duradouros na promoção do envelhecimento activo em toda a União.

## Artigo 12.º

**Entrada em vigor**

A presente decisão entra em vigor no dia seguinte ao da sua publicação no *Jornal Oficial da União Europeia*.

## Artigo 13.º

**Destinatários**

Os destinatários da presente decisão são os Estados-Membros.

Feito em Estrasburgo, em 14 de Setembro de 2011.

Pelo Parlamento Europeu

O Presidente

J. BUZEK

Pelo Conselho

O Presidente

M. DOWGIELEWICZ

## Anexo II

## Resolução do Conselho de Ministros 61/2011, de 22 de dezembro

Diário da República, 1.ª série—N.º 244—22 de Dezembro de 2011

5391

## Resolução da Assembleia da República n.º 157/2011

Recomenda ao Governo que promova medidas mais eficazes na fiscalização e reforço das condições de protecção ambiental e de segurança do Parque Natural da Arrábida

A Assembleia da República resolve, nos termos do n.º 5 do artigo 166.º da Constituição da República, recomendar ao Governo:

1 — A avaliação de acções correctivas com vista à aprovação de um conjunto de medidas mais eficazes na fiscalização e reforço das condições de protecção ambiental e de segurança do Parque Natural da Arrábida.

2 — A monitorização da adequação e concretização do Plano de Ordenamento do Parque Natural da Arrábida (POPNA), nos termos do Regime Jurídico dos Instrumentos de Gestão Territorial.

3 — A alteração do POPNA, adoptando as medidas necessárias para assegurar a protecção do Parque Natural da Arrábida.

4 — O levantamento, coordenação e clarificação das atribuições e competências das entidades envolvidas no processo, a nível nacional, regional e local.

Aprovada em 7 de Outubro de 2011.

A Presidente da Assembleia da República, *Maria da Assunção A. Esteves*.

## Resolução da Assembleia da República n.º 158/2011

Recomenda ao Governo que promova as medidas de promoção da reabilitação como estímulo ao arrendamento por parte da população, e em especial dos jovens

A Assembleia da República resolve, nos termos do n.º 5 do artigo 166.º da Constituição, recomendar ao Governo que:

1 — Promova no contexto da nova proposta de lei de reabilitação urbana uma simplificação de processos administrativos de forma a flexibilizar a realização de obras em imóveis a necessitar de intervenção e as medidas urgentes que se impõe na revisão na lei dos arrendamentos, nomeadamente ao nível das rendas antigas e agilize os despejos dos inquilinos incumpridores, para que em conjunto atraiam e dinamizem este mercado e consequentemente a regeneração das cidades.

2 — Seja criada uma bolsa de casas reabilitadas, junto do Instituto da Habitação e da Reabilitação Urbana (IHRU), de modo a facilitar a comunicação e estreitar o mercado de oferta e procura neste sector.

3 — Avalie a possibilidade de definir medidas de incentivo, com discriminação positiva, que instiguem e promovam as populações mais jovens, na qualidade de arrendatárias ou proprietárias de casas em áreas de reabilitação urbana ou em mau estado de conservação, elas próprias a investirem neste tipo de renovação do edificado.

4 — Reformule o programa de apoio ao arrendamento jovem Porta 65, com base no estudo e avaliação deste programa, solicitado ao IHRU.

5 — Subsidiariamente, aproveitando a oportunidade da reforma do arrendamento urbano, que proceda, em paralelo, à revisão do actual regime de renda apoiada, tal como recentemente aprovado em resolução da Assembleia da República.

Aprovada em 4 de Novembro de 2011.

A Presidente da Assembleia da República, *Maria da Assunção A. Esteves*.

## Resolução da Assembleia da República n.º 159/2011

Recomenda ao Governo a avaliação e revisão do apoio ao arrendamento jovem e a promoção da «reabilitação urbana low costs»

A Assembleia da República resolve, nos termos do n.º 5 do artigo 166.º da Constituição, recomendar ao Governo que:

1 — Proceda à avaliação do actual programa Porta 65 de apoio ao arrendamento jovem e às causas do respectivo insucesso.

2 — Reveja o sistema de apoio ao arrendamento jovem, considerando eventuais modelos alternativos ao vigente e de modo a propor uma solução sustentável que efectivamente apoie a emancipação dos jovens na dimensão habitacional.

3 — Promova a «reabilitação urbana low costs», permitindo o alargamento da oferta de habitação reabilitada para os mais jovens, a preços mais acessíveis.

Aprovada em 4 de Novembro de 2011.

A Presidente da Assembleia da República, *Maria da Assunção A. Esteves*.

## PRESIDÊNCIA DO CONSELHO DE MINISTROS

## Resolução do Conselho de Ministros n.º 61/2011

A II Assembleia Mundial das Nações Unidas realizada em Madrid, em 2002, traçou como objectivos orientadores de políticas inovadoras para responder ao envelhecimento demográfico, o envelhecimento activo e a sociedade para todas as idades.

Assim, o envelhecimento activo e a solidariedade inter-geracional passam a ser considerados elementos chave da coesão social, contribuindo para uma maior qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo. Por outro lado, no sentido em que se baseiam no reconhecimento dos direitos humanos, contribuem igualmente para a consolidação da democracia.

Neste contexto, o Parlamento Europeu e a Comissão Europeia declararam 2012 como o Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre as Gerações (AEEASG), através da Decisão n.º 940/2011/UE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 14 de Setembro de 2011.

O AEEASG pretende contribuir para promover uma cultura de envelhecimento activo na Europa convocando valores europeus como a solidariedade, a não discriminação, a independência, a participação, a dignidade, os cuidados e a auto-realização das pessoas idosas, concorrendo para o desenvolvimento harmonioso das sociedades europeias.

Esta iniciativa será, igualmente, uma oportunidade para reflectir sobre os efeitos do envelhecimento demográfico e sensibilizar os decisores políticos e a sociedade em geral para:

As oportunidades e desafios que uma maior longevidade podem trazer, designadamente, nas áreas do emprego, cuidados de saúde, serviços sociais, educação de adultos, voluntariado, habitação, informática e transportes;

A valiosa contribuição das pessoas idosas na sociedade;

O debate e a aprendizagem mútuos entre os países da União Europeia (UE) com a finalidade de promover as boas práticas e favorecer a cooperação;

A definição de objectivos e a assumpção de compromissos que permitam o desenvolvimento de actividades específicas e o comprometimento em alcançar novos objectivos políticos.

Os objectivos principais do AEEASG são:

Sensibilizar para a importância do envelhecimento activo e da solidariedade inter-geracional;

Promover o intercâmbio de informações e de experiências;

Dar a possibilidade de elaborar políticas mediante o desenvolvimento de actividades específicas e a fixação de objectivos concretos.

São, ainda, objectivos do AEEASG:

Incentivar as iniciativas destinadas a promover a participação cívica e as actividades inter-geracionais a nível da UE;

Criar condições para que os organizadores de actividades possam melhorar a sua qualidade e desenvolver novos tipos de actividades, bem como incentivar a criação de redes, a mobilidade, a cooperação e as sinergias no interior da sociedade civil e entre a sociedade civil e os outros sectores no contexto da UE;

Sensibilizar os cidadãos para o valor e a importância do envelhecimento activo enquanto expressão de participação cívica e enquanto actividade que contribui para a realização de objectivos comuns a todos os Estados membros, como o desenvolvimento harmonioso da sociedade e a coesão social.

Tendo em conta que os objectivos traçados estão em consonância com as linhas estruturantes da política governamental para o reforço da coesão social, através da promoção da participação e do diálogo entre os vários agentes públicos e privados em contextos formais e não formais, considera o Governo necessário investir no apoio ao desenvolvimento de iniciativas que contribuam de forma eficaz para a promoção da cidadania e para a capacitação das comunidades pela construção de uma sociedade mais justa e mais fraterna.

Assim:

Nos termos da alínea g) do artigo 199.º da Constituição, o Conselho de Ministros resolve:

1 — Instituir o Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre as Gerações, adiante designado AEEASG, em Portugal no ano de 2012 e determinar a execução a nível nacional das actividades que lhe estão associadas.

2 — Designar uma personalidade de reconhecido mérito, a nomear por despacho do membro do Governo responsável pelas áreas da Solidariedade e Segurança Social, para presidir ao AEEASG.

3 — Criar uma Equipa Operacional, adiante designada por EO, de apoio ao Presidente, no prazo de 10 dias após a publicação do despacho de nomeação do referido Presidente, com responsabilidade pela elaboração e coordenação do programa nacional do AEEASG, que inclui as seguintes entidades:

- a) Instituto da Segurança Social, I. P.;
- b) Instituto do Emprego e Formação Profissional, I. P.;

c) Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular;

d) Direcção-Geral de Saúde;

e) Instituto Nacional de Reabilitação, I. P.;

f) Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.

4 — Definir que o apoio logístico e administrativo ao funcionamento do AEEASG, bem como a gestão dos recursos financeiros disponibilizados pela Comissão Europeia neste âmbito, será assegurado pelo Instituto da Segurança Social, I. P..

5 — Criar uma Comissão Nacional de Acompanhamento ao AEEASG, adiante designada por CNA, presidida pela personalidade nomeada nos termos do n.º 2 e que integra:

a) Um representante da Presidência de Conselho de Ministros;

b) Um representante do Ministério das Finanças;

c) Um representante do Ministério dos Negócios Estrangeiros;

d) Um representante do Ministério da Defesa;

e) Um representante do Ministério da Administração Interna;

f) Um representante do Ministério da Justiça;

g) Um representante do Ministério da Economia e do Emprego;

h) Um representante do Ministério da Agricultura, do Mar, do Ambiente e do Ordenamento do Território;

i) Um representante do Ministério da Saúde;

j) Um representante do Ministério da Educação e Ciência;

k) Um representante do Ministério da Solidariedade e da Segurança Social;

l) Um representante do Secretário de Estado da Cultura;

m) Um representante do Governo da Região Autónoma dos Açores;

n) Um representante do Governo da Região Autónoma da Madeira;

o) Um representante do Provedor de Justiça;

p) Um representante da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género;

q) Um representante do Alto Comissariado para a Imigração e Diálogo Intercultural, I. P.;

r) Um representante da União das Misericórdias Portuguesas;

s) Um representante das Mutualidades Portuguesas;

t) Um representante da Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade;

u) Um representante da Associação Nacional de Municípios Portugueses;

v) Um representante da Associação Nacional das Freguesias;

w) Um representante da União Geral dos Trabalhadores;

aa) Um representante da Confederação Geral dos Trabalhadores Portugueses-Intersindical Nacional;

bb) Um representante da Confederação dos Agricultores de Portugal;

cc) Um representante da Confederação do Comércio e Serviços de Portugal;

dd) Um representante da Confederação da Indústria Portuguesa;

ee) Um representante da Confederação do Turismo Português;

ff) Um representante do Comité de Protecção Social;

- gg) Um representante da Rede de Universidades da Terceira Idade — RUTIS;
- hh) Um representante da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia;
- ii) Um representante da Confederação Portuguesa de Voluntariado;
- jj) Um representante do Centro Português de Fundações;
- ll) Um representante da Fundação Calouste Gulbenkian;
- mm) Um representante do Instituto do Envelhecimento.

6 — Cada uma das entidades referidas no número anterior deve designar o seu representante e comunicá-lo ao Instituto da Segurança Social, I. P., no prazo de 10 dias úteis a contar da data da publicação da presente resolução.

7 — A CNA pode, ainda, integrar cinco personalidades de reconhecido mérito que assegurem especial qualificação na reflexão em torno do envelhecimento activo e da solidariedade inter-geracional, a nomear por despacho dos membros do Governo responsáveis, respectivamente, pelas áreas do desporto e juventude, da economia e do emprego, da saúde, da educação e ciência, e da solidariedade e segurança social.

8 — A CNA tem as seguintes competências:

- a) Dar contributos para o programa nacional do AEEASG;
- b) Mobilizar localmente sectores e respectivas iniciativas por via das entidades que representam, sempre que se verifique uma participação em estruturas locais de âmbito distrital e ou concelhias;
- c) Acompanhar as actividades desenvolvidas ao longo do AEEASG;
- d) Emitir parecer e dar o seu contributo sobre os assuntos que lhe sejam solicitados pela presidência do AEEASG;
- e) Pronunciar-se sobre o relatório de actividades do AEEASG proposto pela EO, que deve ser apresentado até ao dia 31 de Março de 2013 ao membro do Governo responsável pelas áreas da solidariedade e segurança social.

9 — Determinar que os mandatos de presidente do AEEASG, da EO e dos elementos da CNA não são remunerados e terminam com a apresentação do relatório de actividades referido na alínea e) do número anterior.

Presidência do Conselho de Ministros, 15 Dezembro de 2011. — O Primeiro-Ministro, *Pedro Passos Coelho*.

#### Resolução do Conselho de Ministros n.º 62/2011

O Decreto-Lei n.º 198-A/2001, de 6 de Julho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 60/2005, de 9 de Março, estabelece o regime jurídico da concessão do exercício da actividade de recuperação ambiental das áreas mineiras degradadas, compreendendo, designadamente, a sua caracterização, obras de reabilitação e monitorização ambiental. O referido diploma dispõe ainda que a recuperação ambiental das áreas mineiras degradadas consubstancia um serviço público, a exercer em regime de exclusivo, através de concessão a atribuir à EXMIN — Companhia de Indústria e Serviços Mineiros e Ambientais, S. A. (EXMIN), com capital social detido na totalidade pela empresa pública EDM — Empresa de Desenvolvimento Mineiro, S. A.

foi aprovada pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 93/2001, de 9 de Agosto.

O contrato de concessão, outorgado em 5 de Setembro de 2001 entre o Estado Português e a EXMIN tem, nos termos da cláusula 10.ª, uma duração inicial de 10 anos, a contar da data da sua assinatura.

Em Setembro de 2005 a EXMIN foi incorporada, por fusão, na EDM, que assumiu, deste modo, a posição de concessionária no contrato de concessão do exercício da actividade de recuperação ambiental das áreas mineiras degradadas.

A reposição do equilíbrio ambiental de áreas sujeitas à actividade mineira, que vem sendo proporcionada pela actividade desenvolvida no âmbito desta concessão, justifica a sua continuidade, situação que implica a efectivação de uma renovação do respectivo contrato, possibilidade essa que, aliás, se encontra prevista na Base V do anexo ao Decreto-Lei n.º 198-A/2001, de 6 de Julho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 60/2005, de 9 de Março, na cláusula 10.ª do anexo à Resolução do Conselho de Ministros n.º 93/2001, de 9 de Agosto, que aprova a minuta do contrato de concessão, e na cláusula 10.ª do contrato de concessão celebrado.

Com efeito, os objectivos prosseguidos pela actividade da referida concessão estão previstos no Quadro de Referência Estratégico Nacional (QREN) no âmbito da Prioridade Temática da Valorização do Território, expressa pela valorização económica das respectivas regiões e pela promoção da valorização do território e das cidades, diminuindo os riscos para a saúde pública e para os ecossistemas, e propiciando melhores condições para o uso futuro do solo. O plano de actuação a desenvolver requer um período de tempo compatível com o QREN, nele se incluindo projectos submetidos ao Programa Operacional de Valorização do Território (POVT), cuja cobertura financeira se encontra já assegurada, não assumindo o Estado qualquer obrigação de suprir eventuais carências financeiras.

Nestes termos, considera-se adequada e justificada, nos termos e para os efeitos da Base V do anexo ao Decreto-Lei n.º 198-A/2001, de 6 de Julho, alterado pelo Decreto-Lei n.º 60/2005, de 9 de Março, da cláusula 10.ª do anexo à resolução do Conselho de Ministros n.º 93/2001, de 9 de Agosto, que aprova a minuta do contrato de concessão, bem como da cláusula 10.ª do contrato de concessão do exercício da actividade de recuperação ambiental das áreas mineiras degradadas celebrado, a renovação por um período de 4 anos do referido contrato.

Assim:

Nos termos da alínea g) do artigo 199.º da Constituição, o Conselho de Ministros resolve:

1 — Autorizar a renovação, por um período de quatro anos, do contrato de concessão do exercício da actividade de recuperação ambiental de áreas mineiras degradadas, celebrado em 5 de Setembro de 2001 entre o Estado Português e a EXMIN — Companhia de Indústria e Serviços Mineiros e Ambientais, S. A., cuja minuta foi aprovada pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 93/2001, de 9 de Agosto, relativamente ao qual a sociedade EDM — Empresa de Desenvolvimento Mineiro, S. A., assumiu, em virtude do processo de fusão por incorporação efectivado,

**Anexo III**

## Guião da entrevista semiestruturada

**Guião de entrevista**

Esta entrevista tem como objetivo conhecer o impacto das políticas de envelhecimento ativo, promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro, desde 2011, ouvindo diversas pessoas idosas não institucionalizadas. Assim, pretendemos tomar conhecimento da participação das pessoas idosas nas atividades propostas, as suas sugestões quanto a eventuais aspetos mais frágeis da implementação das práticas no terreno e o seu entendimento acerca dos pontos fortes das estratégias já postas em prática, tendo em vista a melhoria da qualidade de vida dos seus destinatários. Pretende-se ainda compreender a perceção dos idosos sobre o conceito e determinantes do envelhecimento ativo e se o seu percurso de envelhecimento, tal como por eles é descrito, se enquadra na definição proposta pela OMS.

Entrevistadora: \_\_\_\_\_ Entrevistada/o: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Recursos utilizados: \_\_\_\_\_

Blocos	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Questões Orientadoras	Questões Específicas
I. Legitimação da entrevista	1. Criar um clima de confiança na entrevista 2. Explicar os objetivos da	1. Fazer a apresentação da entrevistadora. 2. Apresentar os objetivos do	1. Concorda em participar nesta investigação? 2. Tem alguma dúvida que queira ver	

	entrevista  3. Garantir os aspetos éticos e deontológicos	estudo.  3. Referir que a pessoa entrevistada pode desistir a qualquer momento.  4. Garantir o anonimato das fontes e a confidencialidade das informações fornecidas.  5. Solicitar autorização para gravar a entrevista.  6. Pedir para se assinar o consentimento informado.  7. Agradecer pela disponibilidade.	esclarecida?	
II. Caracterização e recolha de	1. Caracterizar a pessoa	1. Caracterizar a pessoa entrevistada	1. Fale-me um pouco de si...	1. Sexo

dados biográficos e profissionais	entrevistada e recolher dados biográficos			<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Idade</li> <li>3. Escolaridade</li> <li>4. Estado civil</li> <li>5. Número de filhos</li> <li>6. Residência</li> <li>7. Profissão antes da reforma</li> <li>8. Idade da reforma</li> <li>9. Motivo da reforma</li> <li>10. Quer acrescentar mais alguma coisa ao que foi dito, no que concerne às suas características pessoais e profissionais?</li> </ol>
III. Preparação da velhice	1. Avaliar a importância	1. Conhecer a forma como a pessoa idosa	1. De que forma preparou	1. Pode dar-nos exemplos?

	atribuída pela pessoa idosa à preparação da velhice	prepara a velhice	a sua velhice?	<p>3. Pode concretizar, por favor?</p> <p>4. Quer deixar sugestões?</p>
IV. Conhecimento e participação nas atividades destinadas ao envelhecimento ativo	1. Avaliar o nível de participação da pessoa entrevistada nas atividades promotoras do envelhecimento ativo	<p>2. Identificar quais as atividades, promotoras do envelhecimento ativo, promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro, em que a pessoa entrevistada participa</p> <p>3. Perceber se as atividades propostas são do agrado da pessoa</p>	1. Que tipo de envolvimento tem tido nas atividades, promovidas pela Câmara Municipal de Aveiro, para as pessoas idosas? Em quais? (passeios, dia dos avós, caminhadas, bailes, concursos, jogos de mesa, magusto, informática, cartão	<p>1. Costuma participar?</p> <p>2. Se não, porquê? Não teve conhecimento? Não são do seu agrado? Ninguém o motiva para ir? Não tem meio de transporte? Insuficiência</p>

		<p>entrevistada</p> <p>4. Conhecer os pontos fortes e fracos da estratégia de implementação adotada pela Câmara Municipal de Aveiro</p> <p>5. Perceber se ao longo da vida a pessoa entrevistada já costumava participar em atividades</p>	<p>sénior, etc)</p> <p>2- Como tem conhecimento das atividades?</p>	<p>económica? Doença? Por questões de ordem familiar?</p> <p>2. Quais as que são mais do seu agrado e porquê?</p> <p>3. Pela Junta de Freguesia, pelo jornal, pela net, por amigos, por um animador?</p>
--	--	--	---	--

				<p>7. Acha que se houvesse alguém responsável por informar e motivar as pessoas idosas e organizar um grupo, com transporte, participariam mais nas atividades?</p>
--	--	--	--	---

			<p>6. O que podia ser feito, em seu entender, pela Câmara Municipal de Aveiro para levar as pessoas idosas a participarem mais nas atividades?</p> <p>3- Quando era mais novo(a) como é que era a sua participação neste tipo de atividades?</p>	
V. Importância da participação nas atividades	1. Avaliar a importância atribuída pela pessoa idosa à participação nas atividades	1. Conhecer os fatores que, segundo a pessoa entrevistada, levam a um envelhecimento positivo	1. De que forma a promoção das atividades contribui para um envelhecimento positivo?	<p>1. Porquê?</p> <p>3. Pode dar-nos exemplos?</p> <p>4. Conhece algum caso?</p>
VI. Sugestões de atividades	1. Tomar conhecimento das atividades que a pessoa	1. Conhecer o âmbito das medidas que a pessoa idosa gostaria de ver realizadas	1. Que atividades gostaria de realizar?	1. Dê exemplos

	<p>entrevistada gostaria de realizar e das suas capacidades</p>	<p>2. Perceber se a pessoa idosa gostaria de estar envolvida na definição de atividades</p> <p>3. Compreender se a pessoa entrevistada tem consciência do seu potencial como motor do seu próprio envelhecimento ativo</p>	<p>2. Que atividades considera que as pessoas da sua idade gostariam de ver desenvolvidas?</p> <p>2. Que entidades deveriam estar envolvidas na promoção dessas atividades?</p> <p>2. Que tipo de papel considera que poderia ter na organização dessas atividades?</p> <p>5. Gostaria de partilhar as suas sugestões com os técnicos da Câmara Municipal</p>	
--	---	--	---	--

			de Aveiro?	
VII. Quotidiano da pessoa entrevistada	1. Tomar conhecimento das atividades desenvolvidas pela pessoa entrevistada	1. Perceber como a pessoa entrevistada vê o seu envelhecimento	1. O que costuma fazer no seu dia-a-dia?  2. Analisando o seu quotidiano como avalia o seu envelhecimento?	Costuma participar em atividades sociais, económicas, culturais, espirituais ou cívicas?  Quais?  Considera que o seu envelhecimento é positivo?
VIII. Concepções das pessoas entrevistadas sobre o envelhecimento activo	1. Conhecer as concepções das pessoas entrevistadas sobre o envelhecimento activo.	1. Identificar os critérios apresentados pelas pessoas entrevistadas para definir envelhecimento activo.	1. O que é, para si, o envelhecimento activo?  2. Quais as determinantes para um envelhecimento activo?	3. Sabe o que é?  2. Pode dar-nos exemplos?

<p>IX. Terminus da entrevista</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agradecer a colaboração da pessoa entrevistada;</li> <li>2. Perceber como se sente a pessoa entrevistada depois da entrevista.</li> <li>3. Solicitar contributos para a investigação e intervenção no domínio em apreço.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gostaria de acrescentar alguma informação que seja pertinente para o nosso estudo?</li> <li>2. Em seu entender, que pertinência têm estudos como este, que agora estamos a desenvolver?</li> <li>3. Que temáticas poderiam, nestes domínios, ser objeto de um futuro trabalho de investigação desta natureza.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quer deixar alguma sugestão ou conselho (ao investigador ou a alguma entidade)?</li> <li>2. Porquê?</li> <li>3. Pode dar-nos exemplos concretos, por favor?</li> </ol>
-----------------------------------	--	---	--	--

## Anexo IV

## Matriz de análise de conteúdos

Categoria	Sub-categorias	Indicadores	Unidades de registo
		<i>Durante a idade ativa as pessoas idosas não pensam na velhice e como tal não a prepararam.</i>	<p>Nunca pensei, nunca pensei o que ia fazer e nem penso na velhice, e nem penso na velhice...porque se a gente pensa na velhice mais depressa se encontra num canto. F1</p> <p>Não. Por acaso é uma coisa que nunca pensava de ser velha, sempre aquele espírito, que a Catarina sabia como eu era, nunca pensei em ser assim...F2</p> <p>Não a preparei, continuo assim com ela, na mesma. M1</p> <p>Muito honestamente não preparei, não sei como é que hei-de preparar a minha velhice. Provavelmente estou a prepará-la à minha maneira, o melhor que posso, porque todos nós temos que morrer e que partir mas, quanto mais tarde melhor (...) não sou fanática, mas nas minhas orações peço um dia de cada vez, vou preparando o dia-a-dia e agradeço a Deus, todos os dias, o dia que me deu. F3</p>
		<i>As pessoas idosas apenas começam a pensar/preparar a velhice em função de uma fase mais dependente e as suas economias serão para essa fase da vida.</i>	<p>Agora... percebeu? Agora é que eu penso assim, agora para onde é que eu irei? Está a perceber? Eu um dia irei para onde, para um lar? A gente tem de economizar para isso, não é? F2</p> <p>Só penso na minha velhice quando não puder. Quando eu não puder, digamos assim, tenho que me encostar a qualquer pessoa, a qualquer lado (...) os meus filhos são meus amigos e estimam-me bem, pronto, mas há sempre uma reserva para nós termos, um tostão para continuar o resto da velhice, mas a velhice não há ninguém que a preveja. Ninguém. M1</p> <p>Sim, agora... talvez desde há um ano para cá é que comecei a pensar nisso.</p>

<b>Preparação da velhice</b>	Planeamento da velhice		Provavelmente desde que começou esta crise maior, está-me a perturbar bastante (...) e tenho chorado muito sozinha a pensar o que será amanhã de mim (...) eu para pagar a uma pessoa, por aquilo que ouço, vai a reforma toda para lhe pagar. E depois o que é que eu como? E os medicamentos? F3
		<i>As pessoas idosas continuam o seu ritmo de vida após a reforma.</i>	<p>Sou uma pessoa que sempre li muito e continuo a ler, todos os dias passo pela biblioteca, sou um munícipe ativo (...), caminho muito (...) tenho uma intervenção cívica ativa (...) como sou da área da biologia, estas questões ambientais preocupam-me (...) Sim, já vinha de trás. M2</p> <p>A minha velhice foi preparada de uma forma quase automática e pela maneira como eu entendi, no seguinte: Primeiro ocupei-me com outro tipo de atividades e ocupei-me com atividades ligadas ao ensino, só com uma coisa diferente, passei a dar aulas na “Academia de Saber” e passei a receber aulas na “Academia de Saberes”. Eu era formanda e formadora ao mesmo tempo. Mais tarde fiz parte da direção. Depois pertenço aos “Lions” que é um grupo de solidariedade social (...) também me ocupa e vira também um bocadinho para a sociedade em termos de carências, dos necessitados, em termos culturais também e não só. E ultimamente, também e não chega, também estou na “Amusa” há dois anos que estou ligada à “Amusa”- são os Amigos do Museu de Aveiro. (...) Preparei nesse sentido: Não deixando de estar ocupada, não deixando de estar integrada, quer em determinados aspetos da vida social, na política desentusiasmei-me (...) Continuei com uma parte do meu ritmo de vida e outra assumi-a pela primeira vez, foi o caso da “Academia de Saberes”. (...) Eu dizia sempre: quando eu me reformar, eu vou para a Academia. (...) E adquiri, por inerência, ao fator de ser avó. Fiquei com 3 meninos para “criar” (...) adoro...F4</p>
		<i>Para as pessoas idosas é importante preparar a velhice de um ponto de vista económico, pessoal e social.</i>	<p>Sim, acho que se deve preparar, porque devemos... costuma-se dizer: pensar no dia de amanhã, não é? Pensar, olha vou pôr isto de lado ou aquilo, para poder ter uma velhice mais confortável. F2</p> <p>Não, amanhã ou além eu tenho que ter dinheiro. Vem uma pessoa de estima, que eu</p>

		<p>estimo, a minha casa e eu tenho que ter dinheiro para a estimar e é ali que vivo. M1</p> <p>... Toda a minha vida vivi a contar os trocos e para lá voltamos. F3</p> <p>Talvez uma forma de não sofreremos tanto psicologicamente (...) eu tenho amigas que estão umas velhinhas (...) temos que nos preparar, porque as pessoas de fora ajudam mas temos de ser nós próprios (...) temos de nos ajudar a nós próprios, termos força (...) tenho pavor a solidão (...) temos que ter força porque se não envelhecemos rapidamente e por isso é que há muitas pessoas que envelhecem precocemente, não será?! F3</p> <p>Na minha opinião é imprescindível e que a pessoa prepare, porque acaba uma profissão rígida, com regras e portanto deve criar outras alternativas para fugir daquela rigidez, daquele stress (...) fisicamente, mentalmente, tudo isso é importante. M2</p> <p>Eu acho que é importante a preparação porque a pessoa não sente a solidão (...) para evitar o aborrecimento, essa solidão de estar sozinha e não saber o que fazer, eu acho que é vantajoso preparar um tipo de atividade, seja ela qual for, que vá substituir, não é bem substituir mas, em parte até é, aquela vida agitada que nós tínhamos e que de momento parou (...) Até é importante para o nosso bem-estar. Para nos sentirmos válidos, para nos sentirmos com agilidade. Então eu ia agora ficar o dia todo a fazer o quê? Aqui sentada em frente à televisão? Não!... (...) É sentirmo-nos úteis e sentirmo-nos bem! É em relação aos outros mas em relação a nós próprios! Acho que isso é muito importante! F4</p>	
		<p><i>È necessário ter dinheiro e manter-se física e mentalmente ocupado, com diversas atividades, para se preparar bem a velhice.</i></p>	<p>A questão do dinheiro, se juntar algum para se um dia, porque os filhos não vão estar a sofrer as consequências dos pais, não é? E juntar algum dinheiro e... sei lá, coisas que são precisas, a gente põe de lado, a gente não sabe a velhice, não sabe o que vem. F2</p> <p>Primeiro é preciso ter pessoas à altura para, pagando-lhes claro está,</p>

			<p>responsabilizarem-se para tratar das pessoas idosas em casa. M1</p> <p>Sei lá, não perder a autoestima, manter o espírito sempre jovem... prepararmo-nos psicologicamente, não se deixar ir abaixo (...) viver o dia-a-dia e nem pensar muito. A pessoa deve distrair-se, ir à praia, ir a um baile, já fui mas já não vou tanto, passear porque às vezes há aqueles passeios baratos. F3</p> <p>Devemos preparar a nossa velhice na perspetiva física e mental, fundamentalmente, com aspetos positivos.</p> <p>A minha velhice é um resultado daquilo que foi a minha vida, não precisei de acrescentar nada. M2</p> <p>Para se preparar uma velhice, é a pessoa tentar imaginar ou imaginar-se a fazer outras coisas... Há pessoas que envelhecem e que não procuram uma atividade. Que mais não seja, uma ginástica, uma natação... qualquer coisa! Acho que isso é muito importante... Por isso substituir as atividades ou continuar outras, ter uma ocupação do tempo. (...) F4</p>
	Participação nas atividades promotoras do envelhecimento ativo realizadas pela Câmara Municipal de Aveiro	<i>As pessoas idosas participam frequentemente em atividades lúdicas.</i>	<p>É mais aos passeios, de resto não vou a mais lado nenhum (...) Por acaso, já fui um ano, o Magusto até foi na praça ou ao pé da praça em Aveiro. F1</p> <p>Fui uma vez ou duas que a Câmara promoveu uns passeios, mas depois entendi que havia pessoas que tinham mais necessidade e disse “é pá, não venho mais”. M1</p>
		<i>As pessoas idosas não participam noutra tipo de atividades porque não têm conhecimento, não são do seu agrado, por questões de ordem familiar ou porque já estão ocupadas com outras</i>	<p>Porque ninguém me diz nada, nem eu, nem eu sempre vou aos correios! A gente aos correios, é que sabe as coisas, não é? Mas a gente, eu às vezes, nem sempre, nem sempre vamos aos correios (...) Não são do meu agrado, pronto! (Cartão Sénior)... Não! Eu acho que não! F1</p> <p>Porque não temos conhecimento, e é verdade Catarina! Não há aqui nada, antigamente ainda havia uns boletins informativos que diziam, agora não há nada! Os correios punham e a gente lia, agora não há nada! Já ouvi falar (cartão sénior)</p>

		<p><i>atividades.</i></p>	<p>mas não sei de que se trata disso. Eu até gostava, por exemplo, muita gente, aprender, ir para os computadores ou isso, também já sabia mas gostava, era uma coisa que eu gostava (...) Não soube. Não soube. Nem tinha oportunidade de ir, pois ele não vai, eu também não vou. F2</p> <p>...eu ainda gosto de ir é a esses passeios em que a gente vai e come e bebe e dança e passa a tarde por lá (...) ou mais dias (...) Sou viúvo e uma pessoa vai sozinho a essas coisas (...) sente-se uma ovelha fora do rebanho (...) outros passeios tenho ido muitas vezes, a esses da Câmara é que nunca fui a mais nada (...) ou vou onde quero. (...) Tenho autonomia para fazer outras coisas (...) Não, não, nunca ouvi falar (cartão sénior). M1</p> <p>Não, nem tenho conhecimento do que há. Se há não são muito divulgadas, não conheço divulgação. Pela Câmara Municipal nada (...) temos tido uma Câmara muito apagada (...) o grupo ao qual pertença “Grupo Cénico Etnográfico das Barrocas” (...) pratico hidroginástica 2 vezes por semana (...) Não, não sei o que é!! (Cartão sénior) F3</p> <p>Não tenho, sinceramente não tenho participado. Não que tenha alguma coisa contra, mas não participo porque vou continuando a ocupar esse tempo. Não vejo necessidade de participar nisso. Sim já, sei o que é (cartão sénior). M2</p> <p>Primeiro não tenho conhecimento. É logo à partida. Segundo quando sou convidada para alguma coisa (como foi essa da poesia), eu vou! Desde que tenha disponibilidade...porque não tenho nada contra as atividades realizadas com a 3ª idade, até porque pertença a esse grupo. Portanto, eu não tenho conhecimento, não sei (...) Não. Nunca ouvi falar (...) (cartão sénior) F4</p>
<p>Conhecimento das atividades promotoras do envelhecimento ativo realizadas pela Câmara</p>	<p><i>Quando têm conhecimento das atividades é, normalmente, através das Juntas de Freguesia ou de</i></p>	<p>É! É! É nos correios! (Junta de Freguesia) F1</p> <p>Normalmente é por um rapaz daqui que é do rancho e tá metido em muitas coisas (...) eu não vou porque não quero mas eles informam. M1</p>	

	Municipal de Aveiro	<i>associações locais.</i>	<p>Sim vou, porque a Junta põe sempre os editais (...) fui ao passeio, dancei muito, foi muito bonito. F3</p> <p>Eu circulo muito, muitas dessas iniciativas estão divulgadas pela cidade e também na entrada da biblioteca. Estou atento. M2</p> <p>...por exemplo, chega-me aqui um papel de passeios seniores, até promovidos pela Junta de Freguesia. F4</p>
	Estratégias para promover a participação das pessoas idosas nas atividades impulsoras do envelhecimento ativo	<i>Realizar mais atividades, divulgá-las, apoiar as pessoas idosas, selecioná-las e ajudar as associações, para que estas realizem atividades são estratégias para promover a participação das pessoas idosas.</i>	<p>Irmos por aí abaixo de camionete ou de carro ou ver isto, ver aquilo, não é? Mas...F1</p> <p>Porque... Não vão, porque às vezes a gente não sabe e por vezes o dinheiro não chega para tudo! F1</p> <p>Não se sabe de nada! Isto é verdade Catarina, a gente nunca tem conhecimento, quando às vezes eu ouço: olha, fui e fomos num passeio da junta! Quando? Agora, não sei o quê... eu não soube de nada. Não sabemos, não participam! Não dizem nada, e depois a gente não sabe, não vai! F2</p> <p>Há eventos que se fazem por aí que só se sabem no próprio dia ou na véspera... há coisas que não são divulgadas. Deviam ser com tempo e para todas as pessoas saberem (...) M1</p> <p>E devia ser para as pessoas que precisam não para aqueles que têm uma reforma de lordes. (...) são sempre os mesmos a ir aos passeios e não precisam...M1</p> <p>Sim mais atividades, eles dizem que não têm dinheiro mas os outros lados têm e só nós é que não temos nada (...) F3</p> <p>A Câmara devia promover mais apoio ao povo, aos idosos, para que as pessoas tenham um fim de vida mais alegre (...) F3</p>

<b>Conhecimento e participação nas atividades destinadas ao envelhecimento ativo</b>			<p>...iniciativas apoiando mais as associações. A iniciativa pode nem ser da Câmara Municipal de Aveiro, mas pode, ao contribuir com alguma ajuda às Associações, pode ajudar a promover (...) disponibilizar espaços, disponibilizar logística. Ao ajudar as Associações faz com que estas promovam mais atividades. É preciso disponibilizar estruturas que já existem. M2</p> <p>Olhe, fazer por exemplo como foi isso da poesia (Chá com Poesia)... convidar lares para um baile (mensalmente), por exemplo, (...) um passeio agradável- embora o façam as juntas de freguesia- sessões de cinema (...) um lanchinho (...) F4</p>
	Participação, em idade ativa, nas atividades.	<i>As pessoas idosas, em idade ativa, já participam em diversas atividades, pelo que existe uma continuidade na participação no mesmo tipo de atividades.</i>	<p>Sim, sim, bailes era todos os domingos! F1</p> <p>Sim, sim, sim... eu e o marido, íamos! Gostávamos de ir! F2</p> <p>Ia, ia, ia a muito lado...M1</p> <p>Sim, sempre participei em tudo (...) tinha um marido que me acompanhava. F3</p> <p>Sempre participei de forma ativa. M2</p> <p>Tinha atividades, simplesmente a minha participação não era tão disponibilizada (...) F4</p>
	Contributo, a vários níveis, das atividades, para promoção de um envelhecimento positivo	<i>Participar nas atividades promove o desenvolvimento pessoal e social das pessoas idosas.</i>	<p>Fazia bem, fazia bem à memória, fazia bem à memória! Distrai-se! F1</p> <p>Porque ao menos iam passar um bocado de tempo e iam, iam gozar, iam gozar e depois para a próxima diziam assim: eu ainda gostava de lá ir outra vez! F1</p> <p>Sim, sim, e fazem uma velhice mais, mais feliz. Fazem, porque convivem com este e com aquele e assim, porque a gente ainda vê na televisão aquelas pessoas felizes, porque foram para aqui, foram ali, juntaram-se, fizeram convívio, e aí faço uma velhice...F2</p>

<p><b>Importância da participação nas atividades</b></p>			<p>As atividades são sempre fundamentais até ao resto. Conheço pessoas que acabaram a atividade que tinham. “já estou na reforma...” é amiga, em 3 ou 4 meses estão arrumados. Quer dizer, a pessoa começou a matar-se lentamente. Começou a esquecer, começou a ficar marginalizado da sociedade (...) Promover as atividades e as pessoas participarem nelas faz com que o envelhecimento seja mais tarde, mais saudável. (...) M1</p> <p>(...). É positivo, é. Todas as atividades depois da pessoa passar à reforma são boas. (...) Não há aquela coisa de se queixarem que já me dói isto ou aquilo e dar despesa ao Estado. O fundamento era evitar dar despesa ao Estado (...) M1</p> <p>Praticar exercícios ao ar livre, atividades culturais, que eu adoro, desporto, tudo isso dá vida à pessoa e até faz esquecer as amarguras da vida.</p> <p>Se a pessoa ficar fechada em casa e se não reagir vai morrer mais depressa e é isso que faz falta à nossa cidade, porque está parada, não tem incentivo nem incentiva ninguém (...) Sim... faz as pessoas mais felizes! F3</p> <p>O facto da pessoa se dedicar a um projeto, contribui mentalmente e ajuda a valorizar. Pode ser, ou não, reconhecido por outros, mas ajuda a valorizar, pode ser considerado terapêutico.</p> <p>Uma pessoa ao entregar-se a um projeto melhora a sua autoestima (...) além da ocupação do tempo é a compensação. M2</p> <p>Uma pessoa sente-se útil, que é importante, o nosso ego, se nos derem um pouquinho de visibilidade ou de importância- também sobe um bocadinho...F4</p>
	<p>Atividades que as pessoas entrevistadas gostariam de realizar</p>	<p><i>As pessoas idosas gostariam de participar em atividades lúdicas, culturais, desportivas, cívicas e</i></p>	<p>Se fosse um concurso de jogar às cartas, eu... eu, eu até ia! F1</p> <p>Gosto. Eu também gosto muito de rancho (...) É ouvir uma música, uma música boa... F1</p>

		<p><i>educativas.</i></p>	<p>Gosto, gosto muito de ir (magusto). Também não vamos. E era tudo o que nós gostávamos, e ele também gostava, gostava...(Festa de Natal) F2</p> <p>Ir ao Museu, ir a... (...) Eu gostava de ir ao teatro (...) Sim, também gostava, há uma festa em tal parte, vamos até lá (concerto) (...) Gostava, sempre gostei muito de cinema. Gostava muito de cinema, mas aqui não há nada, não é? E a gente a deslocar-se lá... F2</p> <p>..eu tenho cursos de bordados, tenho cursos de rendas, mas mais cursos de bordados de costura que eu tenho... eu gostava realmente, de se fazer uma, uma coisa na Junta para que se unissem estas jovens, esta juventude de agora, porque esta juventude de agora, não fazem nada, só se ocupam andar rua abaixo, rua acima, e isso assim, para ajudar as jovens, ensinar, eu acho que isso era tão importante. F2</p> <p>Exato (curso de informática) F2</p> <p>Pessoas de idade a mexer-se bem, fazerem a limpeza na cidade, jardins. Bem, por exemplo, limpar as matas! (...) Envolver mais os idosos em atividades que eles possam fazer para ajudar a comunidade. (...) M1</p> <p>(...) gostava que houvesse programas culturais (...) para dançar (...) há tanta coisa (...) revista, musicais (...) F3</p> <p>..mas quero manter a minha hidrogenástica (...) sinto-me melhor (...) F3</p> <p>Há outras, como viajar mais, M2</p> <p>Gostava de ler muito mais, ainda estou muito ligado ao papel (...)</p> <p>Poderia participar um pouco mais, por exemplo na Academia dos Saberes (...) M2</p> <p>Por exemplo a parte física gostaria de desenvolver mais mas já tenho limitações</p>
--	--	---------------------------	--

			(...) vou tentando fazer a ginástica de manutenção apenas (...) M2
		<i>Existem outros pormenores a ter em conta quando são promovidas atividade para pessoas idosas.</i>	Não posso realizar mais que então não durmo! Eu tenho o dia muito ocupado. Já realizo todas. Tenho uma vida muito ocupada. F4
Atividades que a pessoa entrevistada sugere para o seu grupo etário		<i>Deveriam realizar-se atividades lúdicas, culturais e cívicas para as pessoas idosas.</i>	Os convívios com lanche, musica, para podermos conversar e reencontrar-nos (...) mais para conviver, porque para participar já não vejo muita gente (...) com a idade também tem que se ter um bocadinho de cuidado. F3  Pessoas de idade a mexer-se bem, fazerem a limpeza na cidade, jardins. Bem, por exemplo, limpar as matas! (...) Envolver mais os idosos em atividades que eles possam fazer para ajudar a comunidade. (...) M1  Visitas Guiadas, por exemplo, acho importante (...) exposições, embora existam algumas (...)  Mais atividades culturais com mensagens que chegassem até às pessoas, para elas participarem, não apenas onde uns fazem para outros ver. M2
		<i>Existem outros pormenores a ter em conta quando são promovidas atividade para pessoas idosas.</i>	Os idosos, hoje, não querem fazer nada. F1  Iam, iam, se souberem que há isto ou aquilo, se não souberem, ninguém vai. F2  Depende da preparação da pessoa (...) e ao gosto da pessoa. F4
Entidades a envolver na promoção das atividades		<i>As entidades públicas, as associações, bem como as tecnologias da informação e os meios de comunicação social deveriam estar envolvidos na promoção de</i>	Os correios! (Junta de Freguesia) F1  Não sei... eu acho que é a Câmara... a cultura, a parte da cultura, não é? Eu acho que é! A Junta, é óbvio! Não é? F2  Associações? Eu acho que sei lá, que se devia de ajudar mais era essas associações

<b>Sugestão de atividades</b>		<i>atividades.</i>	<p>que estão... F2</p> <p>Têm de ser as Câmaras ou as Juntas. (...) M1</p> <p>A Câmara tem os seus núcleos e as pessoas responsáveis que deviam ter esse incentivo. F3</p> <p>Portanto as entidades deveriam ser a Câmara, as Juntas de Freguesia, para fazer chegar até às pessoas (...) M2</p> <p>Claro que os meios podem facilitar muito, a internet, as rádios locais que ainda têm alguma audiência. M2</p> <p>Eu penso que alguém ligado à cultura, nas autarquias. (...) F4</p>
	Papel que o entrevistado poderia ter na organização das atividades.	<i>As pessoas idosas estão disponíveis, apenas, para colaborar na organização das atividades e não para as organizar por iniciativa própria.</i>	<p>Para organizar? Não. Porque já estou, já estou com uma idade avançada. F1</p> <p>Sim, ai tenho idade, mas não sou velha! Sim, exatamente! Gostava, gostava... F2</p> <p>Se pedissem para colaborar ainda tinha um papel importante, era um dos que colaborava. Dar a minha sugestão, a minha opinião. Tinha essa capacidade e gostava! (...) M1</p> <p>Iniciativa sozinha já não, mas se me pedissem para ajudar, colaborar, dentro das minhas possibilidades claro que sim (...) mas sem estar presa, sou uma pessoa muito independente. F3</p> <p>Neste momento, poderia dar algum contributo mas de forma muito ativa não!</p> <p>Já não tenho todas as condições para isso. Sou muito exigente comigo (...) Vou participando, vou dando o meu contributo (...) evidente que posso dar opiniões e sugestões. M2</p> <p>Eu? Já tenho as minhas atividades. O meu papel neste momento é um papel</p>

			<p>indisponível. A minha área é a da literatura, poderia organizar alguma coisa... (...) F4</p>
	<p>Dar sugestões à Câmara Municipal de Aveiro</p>	<p><i>As pessoas idosas mostram-se disponíveis para colaborar com a Câmara Municipal de Aveiro dando as suas sugestões.</i></p>	<p>Às vezes ainda podia dar, ou mal ou bem, ainda podia dar! F1</p> <p>Sim, ainda daria. Era capaz. Era... dava. Que há coisas que realmente, eu já tenho... pronto... tenho dito muita coisa porque há coisas que se deviam fazer e não fazem! Não é? F2</p> <p>Era capaz e gostava! M1</p> <p>Sim, claro. Cada um pode dar as suas ideias (...) F3</p> <p>Neste momento, poderia dar algum contributo mas de forma muito ativa não!</p> <p>Já não tenho todas as condições para isso. Sou muito exigente comigo (...) Vou participando, vou dando o meu contributo (...) evidente que posso dar opiniões e sugestões. M2</p> <p>Eu? Já tenho as minhas atividades. O meu papel neste momento é um papel indisponível. A minha área é a da literatura, poderia organizar alguma coisa... (...) F4</p>
		<p><i>Os entrevistados ocupam o seu tempo com rotinas.</i></p>	<p>No dia-a-dia, olhe é levantar e dar ao gado, dando ao gado de comer alguma coisa, e irmos para a terra. E chegando... chegando das terras, é fazer o almoço e comer e descansar um bocadinho. E de tarde, é a mesma coisa (...) Depois chega-se a casa, dá-se ao gado e faz-se o comer, come-se e vê-se um bocadinho televisão e cama. Então? F1</p> <p>Olhe: tinha dois bisnetos, passavam aqui comigo, agora um foi para a escola e o outro vai também já para o ano, pronto. Tive... A minha vida é: levanto-me de manhã, pequeno-almoço, preparar o pequeno-almoço e dar a minha voltinha (...) Uma caminhada. Vou sempre dar uma caminhada mais o meu marido. Depois,</p>

<p><b>Quotidiano</b> dos <b>entrevistados</b></p>			<p>venho, é a minha vida é: casa, fazer o almoço, tratar, é assim, é rotativo. A vida é assim. Gosto, gosto de bordar, gosto de costurar, gosto de fazer croché, gosto... (...) Às vezes, sei lá! Olha, gosto muito, isto eu nem devia dizer, gosto muito de ajudar o meu vizinho, também na lavoura e ajudo naquilo que posso (...) Na minha casa e tudo... é lavar, é estender roupa, passar a ferro, é... F2</p> <p>É o que eu já expliquei: quintal – alfaces, cebolas, batatas, tomates, alho francês... é de tudo um bocadinho. Passo o meu tempo ali todo. Ainda vendo algumas coisas (...). M1</p> <p>Gosto de me deitar e levantar cedo (...) faço o almoço (...) arrumo a casa (...) vou ao café ler o jornal e conversamos sobre tudo da atualidade (...) vou as compras (...) descanso à tarde um bocadinho (...) faço costura (...) vou dar uma voltinha (...) ver um bocadinho de televisão (...) faço o meu jantar (...) F3</p> <p>Levanto-me cedo, quando a neta vai para a escola preparo tudo até ela sair. Depois tenho necessidade de sair de casa, física e psicologicamente faz-me bem, caminho muito (...) passo pelo café (...) vou à biblioteca (...) faço as compras (...) se tiver de tratar de alguma, como ir à Loja do Cidadão, também vou(...) colaboro na preparação das refeições (...) trato do jardim (...) sou Encarregado de Educação da minha neta, pelo que trato do acompanhamento dela (...)</p> <p>Às vezes descanso um bocadinho depois do almoço (...) Ao fim do dia já estou um bocadinho cansado (...) gosto de ver um bocadinho de televisão e ler (...) M2</p> <p>Levanto-me tarde e a más horas- 10 h da manhã- depois dar um arranjinho à casa, depois de tomar o meu pequeno almoço vou tomar café todos os dias e dar a minha voltinha em Esgueira- se preciso de ir ao talho, à mercearia- andar... Durante a tarde, depende, não tenho uma coisa fixa. (...) Durante o tempo de aulas são os netos (...) Fazer palavras cruzadas, computador, um bocado de televisão... Nunca me deito antes da uma da manhã (...) vou ao cinema... Não me cansa o dia! Antes pelo contrário... malha, renovar as minhas blusinhas (...) F4</p>
---	--	--	---

	Ocupação do dia-a-dia	<i>Os entrevistados ocupam o seu tempo também com atividades cívicas, sociais, culturais e económicas.</i>	<p>É o que eu já expliquei: quintal – alfaces, cebolas, batatas, tomates, alho francês... é de tudo um bocadinho. Passo o meu tempo ali todo. Ainda vendo algumas coisas (...). M1</p> <p>(...) há dias que vou ao ensaio do grupo (...) outros vou à hidroginástica (...) F3</p> <p>Sou uma pessoa que sempre li muito e continuo a ler, todos os dias passo pela biblioteca, sou um munícipe ativo (...), caminho muito (...) tenho uma intervenção cívica ativa (...) como sou da área da biologia, estas questões ambientais preocupam-me (...) A minha participação nas atividades cívicas, culturais, sociais já não é tão ativa (...) sinto que já não tenho tanta capacidade e também estou mais ocupado com a minha neta (...) M2</p> <p>Depois pertenço aos “Lions” que é um grupo de solidariedade social (...) também me ocupa e vira também um bocadinho para a sociedade em termos de carências, dos necessitados, em termos culturais também e não só. E ultimamente, também e não chega, também estou na “Amusa” há dois anos que estou ligada à “Amusa”- são os Amigos do Museu de Aveiro. (...) F4</p>
	Avaliação do envelhecimento em função do seu quotidiano	<i>As pessoas entrevistadas não se sentem velhas e projetam apenas esse estado para o futuro já que agora ainda estão ativas</i>	<p>Eu acho que sim! A gente quando trabalha, a gente, a gente não anda a pensar na velhice! Nem em coisas ruins! Às vezes diz-se ai, ai, ai, às vezes diz-se ui, ui, ui mas o vai que vai sempre! F1</p> <p>Eu acho que... o envelhecimento, eu não estou a ver. Nunca penso que estou velha, está a perceber? Porque assim, não estou velha, não estou, não me sinto a envelhecer, porque estou sempre a pensar, nós muitas vezes envelhecemos é, guardarmos certas coisas para nós, e nós ocuparmo-nos em certas coisas pensar. Mas eu não, eu como me ocupo de muita coisa, não penso na velhice. Não sou</p>

			<p>velha! F2</p> <p>É uma pergunta muito significada, sabe? A gente pensa bem isso, de muita maneira. Digo assim: então tenho-me fartado de trabalhar e no resto, como é que vai ser? Porque não tenho amparo de ninguém... os meus filhos são muito amigos, mas não podem... e eu digo assim: é pá, fico aqui sozinho... tenho que encostar para algum lado... (...) por isso mais uma vez eu chamo a atenção para quando eu não poder haver alguém que tome conta de mim...M1</p> <p>Eu acho que o meu envelhecimento vai ser normal (...) peço muita coragem para enfrentar e viver um dia de cada vez, sem envergonhar ninguém e sem deixar dívidas porque se não posso fazer não faço, quero partir calma e sossegada. F3</p> <p>Avalio pelos anos que vão passando porque, é engraçado, eu nem sinto que estou a envelhecer! (...) Eu nem tenho bem a noção da idade que tenho ou que caminho para a velhice... Eu tenho impressão que no dia em que eu me sentir impossibilitada de andar ou limitada nos movimentos aí é que eu vou sentir porque até agora não senti. Até agora só sinto através do espelho (...) F4</p>
		<i>Poucos são os entrevistados que reconhecem que o seu envelhecimento é ativo.</i>	Eu acho que é um envelhecimento ativo, não me deixo arrastar (...) M2
	Conceito de envelhecimento ativo	<i>Os entrevistados residentes no meio urbano têm uma noção sobre o conceito de envelhecimento ativo.</i>	<p>Então é ter capacidade de gerir a sua vida, não pararmos, não será?! Não precisamos que ninguém se intrometa, para mim é muito importante, enquanto eu puder, gerir a minha vida e as minhas ideias. Há pessoas que fazem muito mais do que eu (...) mas, financeiramente, eu não posso e isso prejudica-me. F3</p> <p>Significa que a pessoa não pode estar à espera dos outros, deve dar o seu contributo (...) ao ter atividade significa que não está limitado do ponto de vista físico, mas deve ter autonomia, dar o seu contributo e não estar à espera que sejam os outros a tratar do que se tem de fazer. É evidente que há algumas limitações, mas se não houver esforço por se manter essa atividade é evidente que se vai degradando, vai ficando cada vez mais parado, mais em casa e daí ocorrem mais problemas de saúde que limitam não só física mas mentalmente (...) A pessoa tem que fazer um</p>

<b>Envelhecimento ativo</b>			<p>programa de vida, tem que se esforçar, sem cair em extremismos, deve haver bom senso e o que se poder fazer, ótimo!! Tudo isto ajuda a manter em boas condições (...) M2</p> <p>O envelhecimento ativo é exatamente isto: é a gente não dar conta que envelhece. É “envelhecer normalmente”, sem se aperceber. (...) Eu não me apercebo. Eu não sei ser velha; até no vestir (...). É não ter consciência desse mesmo envelhecimento. É envelhecer de uma forma normal, sem alterar nada, continuando um percurso. (...) F4</p>
	Determinantes do	<i>Para se ter um envelhecimento ativo é necessário saúde e dinheiro.</i>	É fundamental ter saúde e dinheiro (...) F1
		<i>Para se ter um envelhecimento ativo é necessário realizar atividades físicas, desportivas e intelectuais</i>	<p>...era importante ter mais atividades desportivas e recreativas, como já tinha referido. Até na televisão poderiam dar uns programas mais animados, mas é só desgraças. Faz falta ter uma velhice ativa e não parar. F3</p> <p>...devemos manter práticas que nos mantenham uma boa parte física que depois vai ajudar na parte mental, está tudo ligado. M2</p> <p>Preocuparmo-nos em andar muito a pé, a atividade física. (...) E, atenção, a atividade intelectual. Essa é mais que determinante na medida em que a pessoa pode envelhecer intelectualmente se não desenvolver as suas capacidades, atrofia (...) F4</p>
		<i>O envelhecimento ativo pressupõe a continuidade do percurso de vida.</i>	<p>É o percurso que se vai construindo, começa desde cedo (...) temos de procurar o mínimo de seriedade e desenharmos um percurso de vida, e procurarmos dentro desse percurso seguir e manter esse ritmo (...) M2</p> <p>Continuar com o mesmo pensamento, filosofia de vida, agilidade, com as mesmas saídas (...) manter o mesmo estilo de vida. F4</p>

	envelhecimento ativo	<i>O envelhecimento ativo pressupõe estar informado</i>	Com a minha formação, Biólogo, tento ser coerente com isso (...) a informação também é uma determinante para o envelhecimento ativo, evidentemente! M2
		<i>As atividades espirituais contribuem para um envelhecimento ativo.</i>	Estive interessado muitos anos em religiões e isso pode-nos ajudar, a parte espiritual(...) o meu quadro de valores, os valores são muito importantes (...) sempre refletindo e questionando(...) M2
<b>Sugestões</b>	Pertinência do estudo desta área temática	<i>A longevidade, o envelhecimento e as suas consequências económicas, bem como a identificação de situações de envelhecimento negativo são fatores que justificam a pertinência desta temática.</i>	<p>A Gerontologia acho muito importante, a longevidade, lança desafios aos técnicos (...) permite que ao ter conhecimentos e ao criar-se técnicos(...)</p> <p>Acho muito importante os estudos porque cada vez há mais idosos em relação à população ativa e isto é um problema sério e as pessoas têm de pensar sobre isso e o Estado deve racionar melhor os gastos(...) tem que haver um crescimento sustentado para que as pessoas possam ir com dignidade para a outra vida (...) A Gerontologia neste momento tem um grande desafio neste momento, mas acho importante que se façam estes estudos, porque as pessoas precisam de dignidade(...) M2</p> <p>Acho que são importantes sobretudo se a preocupação for virada para aquelas pessoas que estão sós (...) com condições muito precárias, económicas e físicas... Sobretudo para descobrir onde estão aqueles que não conseguem saber envelhecer (...) F4</p> <p>Sobretudo para descobrir onde estão aqueles que não conseguem saber envelhecer (...) F4</p>