

Cidades amigas das pessoas idosas?

Implicações e Recomendações de um Estudo Nacional:

O QUE DIZEM OS MUNÍCIPIES, O QUE PENSAM OS ESPECIALISTAS E O QUE SE VIVENCIA NOS ESPAÇOS



CIDADES: Projecto de investigação-acção para apresentação do Projecto global da OMS "Cidades Amigas das Pessoas Idosas" e identificação de Práticas e Serviços em Portugal

cIDADES: Projecto de investigação-acção para apresentação do Projecto global da OMS Cidades Amigas das Pessoas Idosas” e identificação de Práticas e Serviços em Portugal

Entidades Financiadoras do Projecto cIDADES:



Associação VIDA - Valorização Intergeracional e Desenvolvimento Activo



Direcção Geral da Saúde



Fundação Calouste Gulbenkian

Cidades amigas das pessoas idosas?

Implicações e Recomendações de um Estudo Nacional:

O QUE DIZEM OS MUNICÍPIES, O QUE PENSAM OS ESPECIALISTAS E O QUE SE VIVENCIA NOS ESPAÇOS

Autoras:

Teresa Almeida Pinto: Associação VIDA - Valorização Intergeracional e Desenvolvimento Activo

Alexandra Lopes: Departamento de Sociologia da Faculdade de Letras da Universidade do Porto

Com o contributo de:

Armando Simões Ribeiro: Câmara Municipal do Funchal

Joana Codorniz Pinheiro: Secretaria Regional do Trabalho e Solidariedade Social, Açores

Marc Bovenschulte: VDI/VDE Innovation + Technik GmbH, Alemanha

Maria de Lourdes Quaresma: Gerontóloga

Maria do Céu Pinto Marques: Escola de Enfermagem da Universidade de Évora

Mariana Ferreira de Almeida: Instituto do Envelhecimento da Universidade de Lisboa

Paulo Tomás Neves: Associação VIDA - Valorização Intergeracional e Desenvolvimento Activo

Coordenação da Edição: Teresa Almeida Pinto

Editor: Associação VIDA – Valorização Intergeracional e Desenvolvimento Activo

ISBN: 978-989-8283-22-1

© Associação VIDA, Outubro 2012

Este documento pode ser usado e copiado livremente para fins não comerciais, desde que a sua fonte seja devidamente identificada. Uma versão electrónica deste documento está disponível no site www.cidades.projectotio.net



O urbanismo e a corrente rústico-urbana tornam-se deste modo um dos problemas mais prementes e mais angustiosos dos nossos tempos. Melhor: apresentam-nos uma serie de problemas, que todos eles exigem solução adequada e imediata, por se relacionarem com as próprias raízes da Grei e do Estado - problemas de urbanização propriamente ditos e de construção de casas de habitação, problemas de circulação e de transporte, de arte, de estética, de higiene, problemas económicos e sociais e até mesmo intelectuais e morais.

Aristides de Amorim Girão in “Origens do Urbanismo em Portugal”, 1945

Índice

Prefácio	7
Introdução	10
Metodologia	12
 Prédios públicos e espaços abertos	15
 Transportes	25
 Habitação	33
 Participação social	45
 Respeito e inclusão social	59
 Participação cívica e emprego	69
 Comunicação e informação	79
 Apoio comunitário e serviços de saúde	87
Anexo estatístico	96

Prefácio

É com enorme prazer que celebro o fim do Projecto cIDADES com esta publicação, que apresenta o contributo da Associação VIDA para saber onde estamos e o que se pode fazer. Aprendemos ao longo deste percurso algo que já sabíamos, mas não tínhamos suporte empírico para o poder afirmar: aos olhos dos idosos, a visibilidade de alguns valores outrora importantes vão-se esbatendo, a par e passo com a visibilidade cada vez maior de serviços e estruturas físicas, também elas importantes. “O importante é invisível aos olhos”, escreveu Saint Exupéry. Mas para onde vamos é de facto para onde queremos tender?

***Se antes de tudo
pudéssemos saber para
onde vamos, e para onde
tendemos, poderíamos
melhor avaliar o quê e
como fazê-lo.***

Abraham Lincoln *in* “Discurso da Casa Dividida” (16 de Junho de 1858)

Esta publicação sintetiza dois anos de trabalho e o esforço de milhares de pessoas: mais de 1.600 contribuíram com respostas para o Estudo Nacional, um número incontável de instituições e profissionais (estimamos em 800) colaboraram nessa recolha, 110 participaram em 10 workshops regionais, cerca de 1.000 em 9 debates públicos descentralizados e 2 conferências nacionais e cerca de 150 no convite á apresentação de boas práticas. A par com esta imprecisão contabilística é absolutamente seguro afirmar que uma multidão de motivações emanadas de 177 dos 308 concelhos do país, se associou a um objectivo comum: contribuir para que as cidades possam ser mais amigas das pessoas idosas. Este esforço notável foi exponenciado pelo trabalho de jornalistas e outros profissionais que produziram cerca de 200 reportagens entre artigos na imprensa escrita e web, documentários televisivos e notícias na rádio.

Esta publicação reúne o relato popular de alguns dos muitos respondentes aos inquéritos do cIDADES, fragmentos do relatório académico emanado do Estudo Nacional, o resumo de um vasto conjunto de práticas institucionais que recolhemos e as reflexões sobre essas mesmas práticas que alguns peritos gentilmente nos enviaram.

Esta é pois uma publicação que reúne retalhos de relatórios, relatos, resumos e reflexões. Não é um Guia mas esperamos que possa ser um Guião não só para os actores, que directa e indirectamente intervieram na sua construção, mas também para todos os que procuram argumentos fundamentados para agir, em prol dos idosos e da construção de espaços mais amigos de todas as gerações.

Nesta publicação demos voz a todas as partes envolvidas e esperamos agora que este espaço de parlatório possa evoluir para um espaço de diálogo entre as várias vozes: as que aqui estão representadas e as outras que optaram por uma intervenção ora silenciosa ora relutante.

Esta publicação reúne, conforme já referido, fragmentos de relatórios, relatos, resumos e reflexões: uma manta de diversidades á dimensão da diversidade nacional que reflecte o valor e a importância que cada voz e que cada olhar pode ter nos gestos tão necessários á mudança. Uma complexa contabilidade entre o deve e o haver, o que há e o que a população considera que devia haver, por dever de quem decide o que há. Um emaranhado que não é apenas semântico, mas que reflecte em muitos casos a inexistência de um diálogo e de uma acção que vá ao encontro

das expectativas da população. Conjugamos nesta publicação percepções e práticas palpáveis apresentadas por diferentes actores que trazem a palco imagens de um Portugal que foi e é de outrora, em paralela sintonia com um país que é de hoje e do futuro: já distante e irreconhecível do que foi. É uma manta de retalhos e trabalhos diversos onde ninguém apresenta uma visão melhor ou mais importante, apenas diferentes olhares.

O Projecto cIDADES assumiu-se desde a sua concepção como um Projecto investigação-acção direccionado para a identificação de factores passíveis de contribuir para a melhoria da qualidade de vida e em particular da saúde da população idosa portuguesa. Foi desenhado em função de uma estratégia pragmática, assente em acções concretas e que permitiram o envolvimento não só da população mais velha, como beneficiários centrais, mas também de um conjunto alargado de públicos que podiam e podem concorrer para o objectivo definido. Ou seja, ao longo do processo foram envolvidas organismos do poder político local e central, instituições de solidariedade social e similares, universidades e outras instituições académicas, jornalistas e profissionais independentes que trabalham directamente ou nas cercanias das questões afectas ao envelhecimento.

Em termos operacionais foram utilizados diferentes metodologias para atrair e envolver estes diferentes públicos: realizaram-se 10 workshops regionais com o objectivo de informar e formar profissionais oriundos das instituições que se propuseram colaborar na recolha de respostas ao inquérito junto dos seus munícipes; organizaram-se 9 debates abertos que reuniram diferentes actores locais interessados no processo de diálogo com todas as pessoas e instituições empenhadas na melhoria da qualidade de vida em cada concelho. Estes debates deram oportunidade para a comunidade expor as suas opiniões, dialogar e delinear estratégias conjugadas e ajustadas às suas realidades socioeconómicas e culturais.

Para a inquirição reflexiva junto dos idosos foi elaborado um inquérito baseado na lista de verificação de características fundamentais das cidades amigas das pessoas idosas da Organização Mundial da Saúde (OMS), vulgo Lista de Verificação e que comporta as tradicionais 8 áreas, a saber: prédios públicos e espaços abertos, transportes, habitação, participação social, respeito e inclusão social, participação cívica e emprego, comunicação e informação, e apoio comunitário e serviços de saúde. O Estudo Nacional desenvolvido no âmbito do Projecto cIDADES resulta da análise às respostas a esse inquérito.

Inicialmente pensado (e co-financiado) para ser um estudo feito a partir 700 inquéritos, a amostra final inclui respostas de 1.627 inquiridos. Este esforço triplicado, que a Associação VIDA entendeu oferecer a título gracioso, permitiu aumentar significativamente o grau de fiabilidade dos dados que aqui apresentamos. Os dados, respectiva análise e recomendações que daí emergiram, estão agrupados ao longo desta publicação nas subsecções intituladas “Resultados do Estudo”.

Apesar de se tratar de um estudo exploratório quantitativo, o instrumento utilizado - inquérito por questionário - deu a possibilidade aos respondentes de registar informações de carácter qualitativo. Assim, as frases que apresentamos em “a voz dos munícipes” dizem respeito às opiniões, informações e reclamações que os munícipes entenderam expressar para cada uma das oito áreas alvo de inquirição. Honrando o compromisso assumido de manter anónimo e confidencial não só as respostas individuais mas também o concelho que visam, as frases foram identificadas pelo género, idade e região do respondente, não podendo em momento algum ser interpretadas como pertencentes a qualquer um dos concelhos que compõem essa região. Este relato popular de muitos respondentes ao inquérito do cIDADES traduz no meu entender pessoal, a essência do Projecto: dar voz aos munícipes com mais de 55 anos de idade.

No decurso do Projecto foi lançado um convite nacional a todas as instituições públicas ou privadas com ou sem fins lucrativos que tivessem implementado e/ou desenvolvido produtos, serviços ou outras soluções capazes de melhorar significativamente a qualidade de vida e bem-estar das pessoas mais velhas. O objectivo central da iniciativa era dar visibilidade e gerar um efeito multiplicador das práticas que tornam os municípios e outros espaços mais específicos (habitação, transportes, etc), mais amigos das pessoas idosas. Recepcionamos 124 práticas distribuídas pelas oito áreas definidas no conceito da OMS: prédios públicos e espaços abertos (2), transportes (9), habitação (14), participação social (34), respeito e inclusão social (28), participação cívica e emprego (2), comunicação e informação (10), e apoio comunitário e serviços de saúde (25). Um resumo dessas práticas, dentro do que a exiguidade de espaço nos permitiu, é apresentado em cada área sob o título “O que se pratica nos municípios”.

Paralelamente ao convite nacional, público e abrangente para a apresentação de práticas, a Associação VIDA dirigiu um convite a um número restrito de peritos seleccionados para que comentassem as práticas que nos foram enviadas. Não se pretendeu avaliar ou seleccionar práticas, segundo uma matriz comum ou individual. Não se pretendeu destacar as práticas por um critério ou conjunto de factores, mesmo que eles estejam presentes e possam ser visíveis em termos de inovação, sustentabilidade, abrangência, usabilidade, potencial de replicação e outros. Pretendeu-se sim que cada perito, dentro da sua área de especialidade, elegeisse uma prática e reflectisse sobre ela à luz dos seus conhecimentos, experiencia e sensibilidade. Como se depreende sobre a leitura desses comentários, a prática destacada é (muita vezes) uma entre várias dentro da mesma filosofia de serviço ou actividade. As reflexões que os peritos nos enviaram estão individualizadas sob um título comum: “A voz dos peritos”.

A encerrar esta publicação, para além de darmos maior detalhe aos resultados do Estudo Nacional – Anexo Estatístico -, enumeramos todos os concelhos de onde nos chegaram contributos (Estudo Nacional, Boas Práticas) para este Projecto.

Não posso deixar de agradecer com particular reconhecimento a todas as instituições e pessoas que nos ajudaram com elevado profissionalismo e motivação na co-organização dos workshops, debates públicos, conferências e em particular na recolha dos inquéritos junto da população. Apesar de anónimos neste prefácio a sua referência é pública no site do Projecto.

E assim encerramos esta jornada que foi desde o seu início um desafio. Um desafio que se agigantou e foi capaz de crescer e tornar-se sustentável, pela experimentação de caminhos resilientes e imunes a qualquer barreira.

É pois com enorme prazer que celebro o fim do Projecto *cIDADES* nesta publicação e confirmo a continuação da sua filosofia, dos seus princípios e dos seus objectivos redobrados, não só através da actuação de todas as instituições e todos os profissionais e amadores desta causa, mas também na missão e no trabalho da Associação VIDA, nomeadamente através da Plataforma Portuguesa das Cidades Amigas das Pessoas Idosas, porque parafraseando Einstein “mente que se abre a uma nova ideia jamais voltará ao seu tamanho original”.

Teresa Almeida Pinto

Coordenadora do Projecto cIDADES

Presidente da Associação VIDA

Introdução

A discussão sobre a participação dos indivíduos no espaço enquanto dimensão de cidadania não é uma discussão nova na literatura. Se recuarmos, por exemplo, às primeiras décadas do século passado encontraremos trabalhos verdadeiramente fascinantes, daquela que ficou conhecida como a Escola de Chicago, sobre as modalidades de organização do espaço urbano que, entre outras coisas, denunciam como essas se inscrevem em lógicas simbólicas e ideológicas que se constituem em barreiras para uns e em vantagens para outros. Já nessa altura os académicos da Sociologia urbana incluíam a idade entre os fatores de discriminação na vivência do espaço, alertando para as dinâmicas de exclusão dos mais velhos de dimensões fundamentais da cidadania pela sua relação de desvantagem com o espaço da cidade.

A atenção ao desenvolvimento de ambientes urbanos (e rurais também) sensíveis às dinâmicas de envelhecimento e favoráveis às pessoas idosas é, porém, mais recente na agenda de discussão pública e política, assumindo-se como uma prioridade no plano nacional e internacional apenas nos últimos anos. Esta construção pública do tema responde, segundo Phillipson, a quatro grandes ordens de pressão: i) das próprias pressões decorrentes do envelhecimento demográfico, complexas na sua natureza, muito especificamente aquelas relacionadas com as necessidades específicas dos indivíduos mais velhos em relação ao parque habitacional; ii) das alterações nos próprios territórios, em certos momentos e locais marcadas pela acentuada urbanização, noutros porém pela (des)urbanização; iii) as preocupações com os factores potenciadores de qualidade de vida e o reconhecimento, entre esses, das características dos ambientes em que se vive; iv) a consensualização do que constitui um «bom» processo de envelhecimento, nomeadamente na decorrência das definições da OMS sobre o que é o envelhecimento activo e a qualidade de vida na idade mais tardia (Phillipson, 2007)¹.

Quando a Organização Mundial de Saúde avança com o Projecto que viria a culminar na publicação da Lista de Verificação das Cidades Amigas do Idosos, em 2007, seguindo os desafios lançados na sequência do Congresso Internacional de Gerontologia e Geriatria, realizado no Brasil em 2005, o que assistimos foi à formalização de um movimento que vinha a crescer internacionalmente e que hoje, pese embora algumas persistentes lacunas, está mais ou menos presente em todos os discursos sobre o espaço e influente em todas as matrizes de intervenção urbana (e rural).

A Lista de Verificação compreende oito grandes áreas de análise e discussão sobre as características das cidades: espaços exteriores e edifícios; transportes; habitação; participação social; respeito e inclusão social; participação cívica e emprego; comunicação e informação; serviços de apoio comunitário e de saúde. Naturalmente que poderíamos desenvolver algum debate em torno da própria segmentação temática que subjaz à Lista de Verificação, mas não nos parece relevante. Mais relevante nos parece perguntar que usos podemos dar à Lista de Verificação e ao conjunto de preceitos normativos que, no fundo, implica.

Ela servirá, em primeiro lugar, como um instrumento de auto-conhecimento. Enquanto matriz de

¹ Phillipson, Chris (2007) "The 'elected' and the 'excluded': sociological perspectives on the experience of place and community in old age." *Ageing and Society*, 27: 321- 342.

«dever ser», pode ser utilizada como forma de cada espaço se auto-avaliar, detectando lacunas, aprofundando boas práticas. Pode funcionar, em articulação com esta primeira ideia, como instrumento de definição de objectivos e planos de acção, proporcionando linhas de orientação para os processos de decisão sobre o território.

No nosso estudo quisemos trabalhar a Lista de Verificação de outra forma. Quisemos dar voz aos sujeitos que vivem no espaço e perceber as suas experiências no espaço a partir dos domínios e indicadores concretos que a Lista de Verificação oferece.

O pressuposto de partida foi o de que os sujeitos interagem com o espaço, apropriando-se dele e nele forjando as suas histórias individuais e colectivas. Essas experiências, por sua vez, marcam trajetórias, criam expectativas e definem sentidos. Mais do que medir as características do espaço tal como ele é, quisemos perceber como é que essas características são «arquivadas» no imaginário colectivo e individual, fazendo uma leitura daquilo que são as experiências sociais construídas no espaço e pelo espaço.

Envelhecemos no espaço e é no espaço que construímos narrativas de vida. Essas narrativas podem ser marcadas por vantagens ou por desvantagens. Estas também se definem no espaço. Detalharmos e aprofundarmos o nosso conhecimento sobre a forma como o espaço e as suas características percebidas influem na vida dos indivíduos constitui-se, hoje como á um século atrás, num desafio a abraçar por todos os agentes com responsabilidade na intervenção social e política. Foi abraçar esse desafio que nos motivou, também a nós, para o desenvolvimento do Projecto cIDADES, cujo produto final se discute nas páginas seguintes, mas cujas implicações esperamos possam prolongar-se para lá delas.

Alexandra Lopes

Professora e Investigadora do Departamento de Sociologia da Faculdade de Letras da Universidade do Porto

Metodologia

O processo de recolha de dados que foi desenvolvido no âmbito do Projecto cIDADES envolveu a utilização de um inquérito por questionário, elaborado a partir da Lista de Verificação da OMS para as cidades amigas do idoso e estruturado a partir de uma metodologia de identificação de presença/ausência de atributos. A cada inquirido era pedido que se manifestasse em relação a um conjunto de afirmações – cada uma correspondendo a um elemento da Lista de Verificação – a partir da tricotomia sim/não/não sabe. A maioria das afirmações implicava um significado positivo associado à resposta «sim», ou seja, respondendo «sim» o inquirido declarava a presença de um elemento favorável à vivência do espaço pelo idoso. Em alguns casos e como mecanismo de controle ao enviesamento de resposta automática, foram introduzidas afirmações com sentido inverso, ou seja, em que o «sim» representa a afirmação de condições desfavoráveis ao idoso. Nos momentos em que foi necessário combinar indicadores fez-se a recodificação das afirmações com sentido inverso.

A opção pela utilização de um modelo baseado na identificação de presença/ausência foi, até certo ponto, influenciada pelas metodologias de trabalho utilizadas na investigação sobre ambientes no campo da ecologia.

Neste tipo de metodologia, o que está em causa não é a avaliação dos atributos mas tão somente a identificação da sua presença (ou ausência). Os dados assim recolhidos permitem estimar com alguma fiabilidade taxas de incidência assim como tendem a revelar, amiúde de forma surpreendente, falhas que, uma vez conhecidas, podem ser importantes para o desenho de orientações para a intervenção.

A abordagem metodológica, porém, não representa uma medição efectiva da presença/ausência de atributos, antes uma medição da forma como os indivíduos da população de interesse representa e experiencia essa presença/ausência. Nesse sentido, as análises desenvolvidas só podem ser interpretadas como reflexo da forma como os indivíduos se apropriam e vivem os espaços sobre os quais de pronunciaram.

O plano amostral que se operacionalizou neste estudo envolveu uma estratégia mista. Se, por um lado, se utilizaram processos de selecção aleatória na representação territorial, foi necessário recorrer a processos intencionais na angariação de respondentes.

Num primeiro momento, e na decorrência do objectivo de inclusão no estudo de uma amostra representativa dos municípios portugueses, definiram-se como critérios de representação amostral os seguintes:

- NUTs II (Unidades Territoriais Nacionais II)
- Densidade populacional do território municipal
- Índice de envelhecimento do território municipal

Utilizaram-se como dados para constituição da base de sondagem os dados oficiais do Instituto Nacional de Estatística (INE), relativos ao ano 2009, para a densidade populacional e o índice de envelhecimento. Foram seleccionados 147 municípios para integrar o plano amostral, garantindo uma cobertura territorialmente representativa do espaço nacional. O mapa na figura 1 representa a mancha efectiva de municípios que vieram a integrar a base de dados que sustenta as leituras

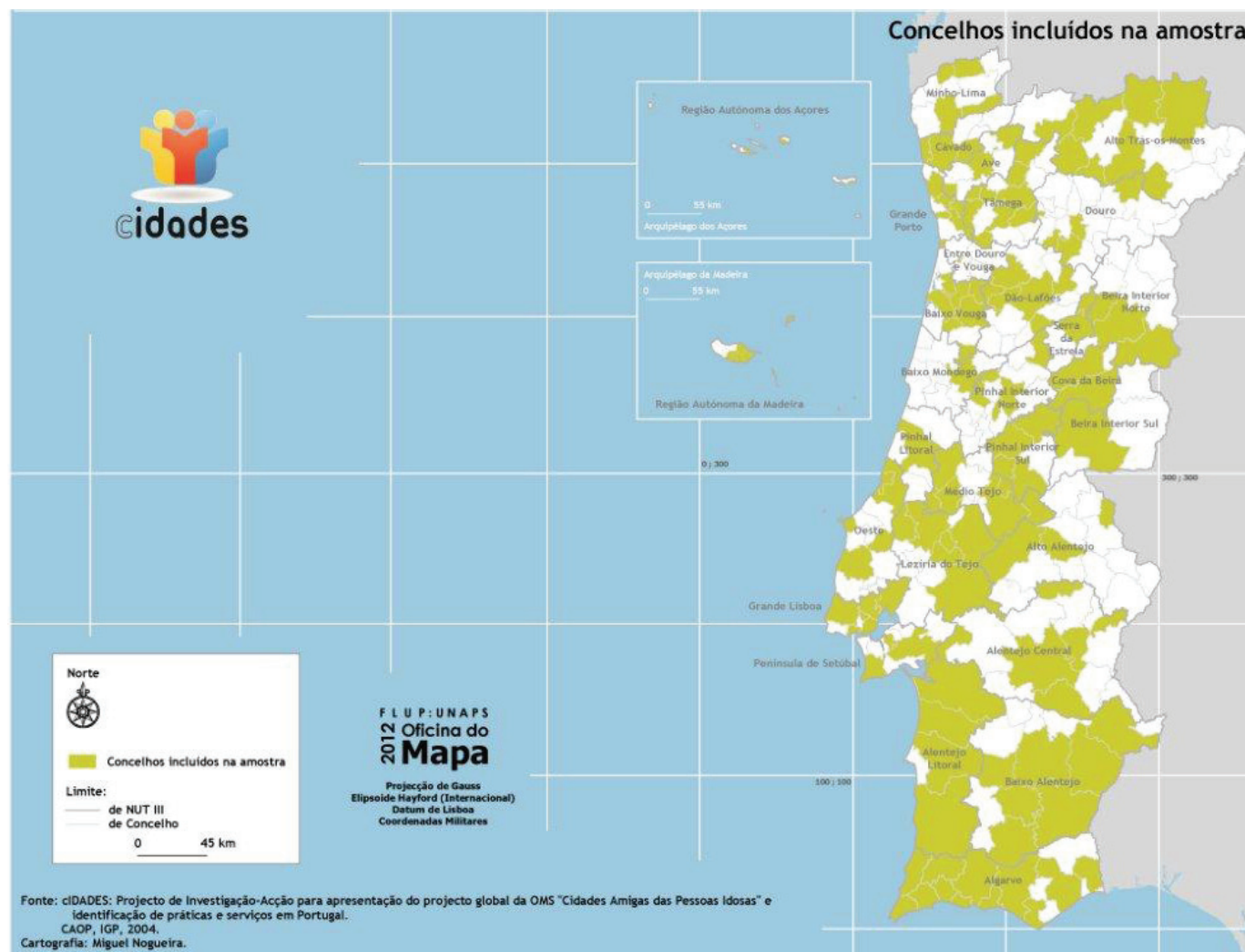


Figura 1: Distribuição territorial dos concelhos incluídos na amostra final do cIDADES

apresentadas neste relatório. Na realidade, acabariam por ser recolhidos dados de mais concelhos, ultrapassando largamente o plano amostral inicial. Para efeitos de representação do território nacional, porém, nos eixos definidos como estruturantes do plano amostral, foram retidos os dados de 142 municípios.

A amostra de inquiridos projectada previa a selecção de 1500 indivíduos com idades superiores a 55 anos, não institucionalizados e residentes no território nacional, continente e ilhas incluídos. Estes 1500 indivíduos foram distribuídos de forma proporcional pelos municípios seleccionados, tendo em consideração o peso de cada município no total da população com idade acima dos 55 anos na respectiva região (NUTs II). A amostra final viria a exceder o contingente inicialmente previsto e passou a compreender 1627 inquiridos.

Uma vez identificado o contingente de questionários a aplicar em cada município aderente, a selecção efectiva de respondentes seguiu um método não aleatório intencional e foi conduzida pelos técnicos locais envolvidos no processo e designados pelos interlocutores locais.

O trabalho de campo envolveu uma metodologia mista de recolha de dados, tendo o questionário sido adaptado para cada uma das estratégias desenvolvidas: administração em papel por entrevistador ou auto-administração em plataforma virtual.

Mais informação sobre as especificações metodológicas do Projecto podem ser encontradas em www.cidades.projectotio.net



*Parado e atento à raiva do silêncio
De um relógio partido e gasto pelo tempo
Estava um velho sentado no banco de um jardim
A recordar fragmentos do passado
(...)
O olhar triste e cansado procurando alguém
E a gente passa ao seu lado a olhá-lo com desdém
Sabes eu acho que todos fogem de ti prá não ver
A imagem da solidão que irão viver
Quando forem como tu
Um velho sentado num jardim
Mafalda Veiga in "Velho"*



Prédios Públicos e Espaços Abertos

Apesar de dimensões distintas, embora interligadas, as questões referentes aos espaços abertos e prédios públicos foram agregadas num mesmo item. As respostas obtidas contribuem para uma melhor percepção sobre um conjunto de aspectos diversos que vão desde a acessibilidade, segurança, limpeza e usabilidade, quer dos espaços exteriores quer dos edifícios onde se sediam os serviços públicos oferecidos á comunidade.

Nesta área a Lista de Verificação da OMS inclui os seguintes itens:

- Os espaços públicos são limpos e agradáveis.
- Existem espaços verdes e bancos exteriores em número suficiente, bem cuidados e seguros.
- Os passeios estão bem cuidados, livres de obstáculos e são reservados a peões.
- Os passeios são antiderrapantes, suficientemente largos para cadeiras de rodas e têm bermas rebaixadas ao nível da estrada.
- Existem passeadeiras para peões em número suficiente e seguras para pessoas com diferentes graus de incapacidade, têm marcas antiderrapantes, estão equipadas com sinais visuais e sonoros e os tempos de travessia são adequados.
- Os condutores dão prioridade aos peões nos cruzamentos e nas passeadeiras.
- As ciclovias estão separadas dos passeios e de outras vias pedonais.
- A segurança no exterior é assegurada por uma boa iluminação pública, por patrulhamento policial e pela educação da comunidade.
- Os serviços públicos situam-se perto uns dos outros e são de fácil acesso.
- São tomadas providências especiais de atendimento ao cliente, tais como filas separadas ou balcões de atendimento para pessoas mais velhas.
- Os edifícios estão bem assinalados, tanto no exterior como no interior, têm lugares sentados e casas de banho em número suficiente, elevadores acessíveis, rampas, corrimãos e escadas, bem como chão antiderrapante.
- As casas de banho públicas, tanto no exterior como no interior, são em número suficiente, limpas, bem cuidadas e de fácil acesso.



A voz dos Municípes

O ambiente exterior desempenha não só uma função utilitária, paisagística e ornamental, mas constitui também um espaço de suporte a actividades recreativas, culturais, educativas, desportivas e outras. O mesmo é dizer que os espaços (verdes ou não), para além de serem muitas vezes um pulmão de oxigénio, são também um pulmão social que pode estimular *per si* o encontro ou o desencontro entre os cidadãos.

*Os espaços públicos são muito poucos.
Eram necessários mais espaços onde se
pudesse usufruir da natureza e do sossego.*

Mulher, 74 anos, Região Norte

*Eu adoraria que os espaços públicos da
minha freguesia, do meu concelho e do
meu país fossem limpos, seguros e com
boas acessibilidades, para que todos nós
cidadãos de direito pudéssemos usufruir!*

Mulher, 61 anos, Região Norte

Os bancos do jardim deviam ter costas.

Mulher, 61 anos, Região do Alentejo

*As Juntas de Freguesia deviam fazer
campanhas junto dos moradores
envolvendo-os na limpeza e manutenção
das ruas e jardins e aplicar coimas a quem
suje.*

Mulher, 63 anos, Região de Lisboa

*Os jardins têm obrigatoriamente que ter
casas de banho públicas, quando uma
população envelheceu, se torna necessário
o seu convívio entre gerações as casas
de banho públicas são um mobiliário
necessário!*

Mulher, 65 anos, Região de Lisboa





Os passeios estão cheios de porcaria de cão, é só o que se vê. É uma vergonha ver a nossa vila tão suja.

Mulher, 67 anos, Região do Alentejo

.....

Os passeios além dos obstáculos provocados pela largura dos mesmos, tem árvores que dificultam, altos e baixos que ao serem utilizados por pessoas com dificuldade se tornam perigosos. Falta iluminação em alguns locais.

Homem, 64 anos, Região Norte

.....

Deviam tornar os passeios acessíveis a todos (alguns estão com buracos e muitos são escorregadios).

Mulher, 77 anos, Região Norte

Falta de casas de banho públicas; jardins e locais destinados a passeios com árvores e espaços jardinados para descansar.

Mulher, 57 anos, Região Norte

.....

Há pouca preocupação em relação às instalações sanitárias na via pública, ou não existem ou não são devidamente limpas e tratadas.

Mulher, 61 anos, Região Norte

.....

Há por vezes passeios com pedras soltas, barreiras laterais a caírem para o passeio, passadeiras pouco visíveis que levam os condutores a não respeitarem o peão.

Mulher, 73 anos, Região Norte



Resultados do Estudo

O espaço público físico não é, como sabemos, um espaço estático. Pelo contrário, é um espaço em movimento e onde os cidadãos criam a expectativa de se poderem movimentar em segurança e com facilidade. Uma das dimensões mais importantes de inclusão e participação define-se logo à partida pelas condições efectivas de possibilidade de concretização que o espaço físico oferece.

Na Lista de Verificação da OMS os indicadores relativos ao espaço público físico podem ser organizados em quatro grandes domínios: espaços verdes exteriores; edifícios públicos; circulação na via pública e equipamentos sanitários públicos. Foram compostos índices síntese para cada um dos grandes domínios a partir de um processo aditivo simples que foca o reconhecimento de condições favoráveis à participação no espaço público físico.

As pressões, frequentemente concorrenciais, pelo uso dos espaços levam a que a fruição do ambiente verde assuma um lugar de menos relevo quando colocado ao lado dos usos habitacionais, comerciais, entre outros. Essa é, muitas vezes, a história do processo de urbanização, com claras perdas para todos os cidadãos. No caso português, os resultados do estudo parecem apontar precisamente nesse sentido. É nesta dimensão que se registam os valores mais baixos de aprovação das condições que caracterizam os espaços, reclamando das entidades com responsabilidade na matéria alguma atenção acrescida. Note-se que das respostas dos inquiridos não podemos deduzir a inexistência de espaços exteriores em número suficiente, nem sequer sobre as suas características específicas. O que podemos é perceber que não estão a ser apropriados pelos indivíduos mais velhos em condições adequadas às suas expectativas, possivelmente indicando que esses mesmos espaços poderão não estar a ser projectados e geridos para todas as idades e, eventualmente, privilegiando públicos mais jovens em detrimento dos mais velhos. Estes baixos níveis de adequação emparelham com iguais níveis quando o enfoque é colocado sobre a existência e as características dos equipamentos sanitários públicos. A tendência crescente para que a utilização destes se faça mediante a cobrança de uma taxa de utilização apenas adiciona barreiras a um domínio onde a insatisfação ficou bem marcada.

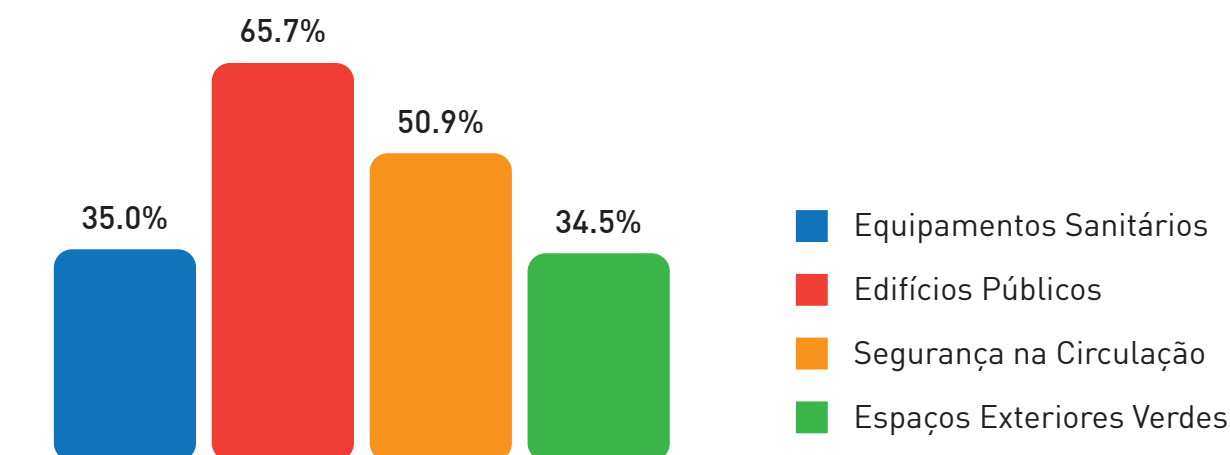


Gráfico 1: Valores médios de reconhecimento de condições por dimensão de análise do espaço exterior.



Uma outra dimensão crucial para discutir a relação dos indivíduos com o espaço exterior diz respeito às condições de circulação nesse espaço. Essa circulação faz-se na maior parte das situações, em registo partilhado, adquirindo particular relevância neste domínio a circulação partilhada entre peões e viaturas. A questão da segurança e da facilidade na circulação dos mais velhos enquanto peões é uma prioridade internacionalmente reconhecida em matéria de gestão do território. Os indicadores da Lista de Verificação que mais especificamente abordam este tema são 11 e incluem questões relacionadas com as características dos passeios e questões relacionadas com as condições de travessia da via rodoviária pelos peões (nomeadamente no que diz respeito às características das passeadeiras e dos semáforos). Os resultados neste domínio não são animadores e sinalizam desafios que precisam de ser abraçados no projecto de construção de um espaço inclusivo para todas as idades. Na realidade, os inquiridos reconhecem a existência de apenas metade das condições declaradas no conjunto de indicadores, indicando na melhor das hipóteses, e assumindo que não estão a ser medidas directamente as características dos espaços e sim a vivência que os indivíduos experienciam desses espaços, um generalizado sentido de insegurança quando em causa está a circulação no espaço na qualidade de peões. Melhorar a segurança pedestre afirma-se, assim, como um desafio a abraçar de forma generalizada em todo o país: melhorar sinalização e semáforos, criar ilhas pedonais, aumentar os tempos de travessia da estrada, são apenas algumas das medidas que têm sido implementadas pelas cidades do mundo no sentido do incremento das condições de segurança na circulação pelo espaço exterior.

Uma última dimensão relativa aos espaços exteriores foca especificamente as características dos edifícios públicos, espaços por excelência de concretização de dimensões centrais de cidadania. Esta é, claramente, a dimensão que é vivida de forma mais positiva pelos inquiridos, registando um valor médio de concretização na ordem dos 65%. Se é verdade que isso reflectirá, em certa medida, os resultados de processos de melhoria que se têm vindo a aprofundar nos últimos anos devido a imperativos legais, deve ainda assim ser assinalado como exemplo de que a criação de espaços inclusivos para todos os cidadãos, de todas as idades, é possível.



O que se pratica nos Municípios

A dispersão geográfica, as barreiras arquitectónicas e estruturais dos edifícios públicos, isoladamente ou conjugados, constituem elementos que condicionam o seu acesso e acessibilidade, em especial por parte das pessoas com mobilidade mais reduzida.

Apesar de teoricamente, a supressão das barreiras urbanísticas e arquitectónicas estar consagrada na legislação portuguesa, em consonância com os compromissos assumidos a nível europeu, na prática nem sempre tal se verifica.



Para dar resposta a problemas de acessibilidade, sentidos principalmente pelos munícipes mais velhos, a Câmara Municipal de Palmela criou um serviço integrado de resposta que inclui atendimento fixo descentralizado através de uma Viatura de Atendimento Móvel, atendimento online e atendimento telefónico.

A Viatura de Atendimento Móvel, disponível desde Janeiro de 2010, tem funções de “**Loja Móvel do Cidadão**”, com acesso a diversos serviços (Direcção-geral da Administração da Justiça; Instituto da Mobilidade e dos Transportes Terrestres; Portal do Cidadão; Instituto da Segurança Social; Instituto dos Registos e Notariado, ARS; ADSE e CGA). Este serviço permite também resolver assuntos da autarquia nomeadamente os referentes ao urbanismo, águas, publicidade e ocupação de espaços públicos; estabelecimentos comerciais; venda ambulante; licenças de ciclomotores e veículos agrícolas; senhas de refeições e transportes escolares; registo de cidadãos comunitários; licenciamentos e vistorias; apresentação de opiniões, sugestões ou reclamações; divulgação de oferta cultural, desportiva, turística e de lazer.



Com uma duração de 2 anos e um custo de 179.000 euros, o Projecto **Tortosendo Inclusivo**, implementado pela Junta de Freguesia de Tortosendo (Covilhã) vai sensibilizar e formar diferentes grupos da população, sobre questões referentes á acessibilidade na construção. Deverão beneficiar directamente do Projecto 2.000 pessoas de grupos distintos, nomeadamente: professores e outros agentes do sistema educativo (educar através de campanhas de sensibilização, as crianças, jovens do 1º e 2º ciclo de ensino e professores, de forma a alertá-los para a necessidade e importância de uma vila desimpedida de obstáculos móveis e fixos; organismos da administração pública central e local (consciencializar, através do diagnóstico das acessibilidades físicas quais as tipologias barreiras do território. Alertar e formar técnicos da administração local para a necessidade de construções acessíveis); sociedade civil (melhoramentos de acesso a edifícios públicos e privados, transportes colectivos, redes de equipamentos da vila, recursos pedonais e rodoviários); empresas, associações empresariais e outras entidades empregadoras (necessidades específicas de serem alertados das barreiras de acessibilidades físicas do território do projecto, para que, em construções e projecções futuros incluam nos mesmos, elementos facilitadores de acessibilidades físicas).



- ✓ A PSP de Oeiras produziu (com o apoio voluntário de um realizador), um vídeo sobre medidas preventivas de segurança para os mais velhos. Os actores do filme foram idosos e o guião do filme adaptado á realidade do concelho. O vídeo **Risco vs Prevenção** foi realizado em 2010 e disponibilizado para as acções de sensibilização junto da comunidade em 2011.
- ✓ O Programa **Idosos em Segurança**, implementado pela GNR e Câmara Municipal de Boticas, consiste no reforço do policiamento de forma a garantir as condições de segurança e tranquilidade dos idosos. Beneficiam desta pratica 30 idosos isolados do concelho.



A voz dos Peritos

O serviço oferecido pela “Loja Móvel do Cidadão” cobre um espectro amplo de tratamento dos assuntos oficiais do município. Ao converter uma carrinha num escritório móvel, a Câmara Municipal de Palmela disponibiliza uma viatura de atendimento móvel que circula pelas zonas rurais. Embora o serviço seja para todos os cidadãos, está especialmente dirigido às pessoas com mais dificuldade de locomoção. Através duma ligação de terceira Geração (Sistema Universal de Telecomunicações Celulares - UMTS) na carrinha, a loja móvel oferece serviços online, sem necessidade de deslocação para receber resposta a um assunto oficial. É um projecto muito importante e um exemplo para os municípios rurais que têm de dar resposta aos desafios causados pelas mudanças demográficas. Esta solução permite manter pessoas mais isoladas geograficamente, integradas na sociedade e manter as infra-estruturas públicas sem grandes investimentos. Consequentemente o sistema é uma reacção directa da situação de Palmela, como a habitação dispersa e outras características estruturais do município.

O projecto é uma mistura interessante duma oferta de “e-government” e um atendimento desconcentrado que pretende resolver os problemas de todas as pessoas nas zonas rurais, não somente das pessoas idosas (sistema “all ages”). No futuro poderá ser uma opção interligar a loja móvel com uma plataforma electrónica mais versátil e criar novas ofertas. Além disso esta solução tem potencial para desenvolver novos modelos de negócio através de serviços individualizados e rápidos.

Marc Bovenschulte



O Projecto “Tortosendo Inclusivo”, na sua fundamentação e nos seus objectivos, revela conhecimento consolidado sobre a problemática da acessibilidade e seu impacto na qualidade de vida dos cidadãos em geral e em especial dos que têm mobilidade reduzida, associada ou não ao avanço em idade.

Neste âmbito, identifica os diferentes níveis de responsabilidade na implementação de um plano de promoção da acessibilidade, congregando diferentes actores institucionais, quer na área da decisão política, técnica e académica, bem como das instituições da sociedade civil que intervêm a nível local.

Propõe e desenvolve uma metodologia participativa e neste domínio orienta-se no sentido da inovação. É, de facto, um Projecto com forte potencial inovador face á mobilização e sensibilização sobre esta problemática, explicitando uma consciência crítica relevante perante os obstáculos/constrangimentos à concretização do plano, o que poderá funcionar como reforço da componente prepositiva deste tipo de projectos.

A promoção da acessibilidade é factor de inclusão e neste sentido é transversal a todos os territórios. A transferibilidade da metodologia e das ferramentas que se propõem desenvolver é um ponto forte e um contributo importante para o diagnóstico e a elaboração de planos de acessibilidade a nível local, aliás em linha com os compromissos regulamentares assumidos por Portugal neste âmbito.

Maria de Lourdes Quaresma



No dia em que vendeu a burra, regressou a pé para o monte e acreditou que nunca mais voltaria à vila. Tinha oitenta anos e é essa a idade das decisões para toda a vida.

José Luís Peixoto in “Cal”



Transportes

Nesta área a Lista de Verificação da OMS inclui os seguintes itens:

- Os custos dos transportes públicos são coerentes, estão claramente afixados e são acessíveis.
- Os transportes públicos são de confiança e frequentes, inclusive à noite, nos fins-de-semana e nos feriados.
- Todas as zonas e serviços da cidade são acessíveis através de transportes públicos, com boas ligações e percursos e veículos bem assinalados.
- Os veículos são limpos, bem cuidados, acessíveis, não circulam sobrelotados e têm lugares sentados prioritários, sendo essa prioridade respeitada.
- As pessoas com incapacidades têm à sua disposição transportes especializados.
- Os motoristas param nas paragens assinaladas e junto ao passeio, de modo a facilitar o embarque, e esperam que os passageiros se sentem antes de retomarem a marcha.
- As paragens e as estações de transportes têm uma localização conveniente e acessível, são seguras, limpas, bem iluminadas e bem assinaladas, têm lugares sentados adequados e proporcionam abrigo adequado.
- É providenciada aos utentes informação completa e acessível acerca de percursos, horários e instalações para pessoas com necessidades especiais.
- Quando os transportes públicos são demasiado limitados, encontra-se disponível um serviço de transporte voluntário.
- Os táxis são acessíveis e não muito caros e os taxistas são amáveis e prestáveis.
- As vias têm boa manutenção, têm esgotos com tampa e são bem iluminadas.
- O fluxo de tráfego é bem organizado.
- Não existem nas rodovias obstáculos que possam bloquear a visão dos condutores.
- Os sinais de trânsito e os cruzamentos são visíveis e estão bem localizados.
- São promovidos cursos de formação de condutores e reciclagem para todos os condutores.
- As zonas de estacionamento e de largada de passageiros são seguras, em número suficiente e convenientemente localizadas.
- Os lugares de estacionamento e os locais de largada para pessoas com necessidades especiais existem e são respeitados.



A voz dos Municípios

O tráfego rodoviário associado à disponibilidade de transportes públicos contribui de múltiplas formas para melhorar a mobilidade, independência e qualidade de vida das pessoas. Diminuir distâncias físicas é uma das bases milenares para a diminuição das distâncias humanas e sociais, pelo que as opções de mobilidade disponíveis na sociedade, quer sejam públicas quer sejam privadas, determinam em grande medida o desenvolvimento social, económico e humano dessa mesma sociedade.



Na localidade onde resido existe muita falta de transportes e com muita dificuldade nas ligações para diversas zonas.

Mulher, 62 anos, Região de Lisboa

A freguesia é mal servida de transportes públicos. Existe uma associação cultural e recreativa que tem transporte próprio de e para a instituição ou para visitas. Os idosos ou têm carro, ou têm familiares com carro, ou utilizam o táxi ou andam a pé.

Mulher, 57 anos, Região Norte

Não há transportes públicos.

Mulher, 82 anos, Região do Alentejo

Em relação aos transportes nas freguesias para ir até à cidade, são em número insuficiente.

Homem, 64 anos, Região Centro

Não existem transportes públicos suficientes.

Mulher, 64 anos, Região Norte

O transporte público dentro da cidade é óptimo, a dificuldade está em coincidir paragens e horários para outros lugares fora da cidade.

Homem, 65 anos, Região Centro



É preciso sensibilizar os motoristas para serem mais comedidos na condução e educados para os passageiros. Aumentar o número de autocarros.

Mulher, 60 anos, Região Norte

Os taxistas deviam ser formados tanto em humanismo, como em relações humanas e a cobrarem o valor correcto.

Mulher, 64 anos, Região de Lisboa

Quase todos os motoristas são antipáticos. Não gostam que se lhes pergunte nada e por vezes são grosseiros e discutem com os passageiros.

Mulher, 62 anos, Região de Lisboa

Quanto aos taxistas: alguns são honestos, simpáticos e prestáveis.

Homem, 60 anos, Região de Lisboa

Há necessidade de uma rede de transporte urbano.

Mulher, 64 anos, Região Norte

Faz falta uma rede de transporte rodoviário urbana e uma rede de transporte urbana destinada apenas aos mais idosos/adaptada (um veículo mais pequeno para circular também no centro histórico).

Homem, 77 anos, Região Norte

Devia de haver melhor enquadramento para não se ver autocarros um atrás do outro praticamente vazios. Fora das chamadas horas de ponta não era possível usar autocarros mais pequenos? O combustível que se gasta só com o motorista ou um ou outro passageiro lá dentro.

Homem, 68 anos, Região de Lisboa



Resultados do Estudo

O uso de transportes públicos é um processo complexo que envolve várias etapas, desde a planificação da viagem, com consideração de alternativas em termos de trajectos e de horários, passando pela deslocação até às paragens, entrada e saída efectiva dos veículos, indo até à própria interacção com o motorista e restantes passageiros. É na experiência desta multiplicidade de elementos que se constrói a mobilidade.

A lista de indicadores contidos na Lista de Verificação considera todas essas etapas e permitiu uma análise dimensão a dimensão sobre a experiência de mobilidade em transporte público. Mais uma vez optou-se pela construção de índices compostos a partir de um processo aditivo simples, organizados em torno das dimensões seguintes: frequência e abrangência territorial dos transportes públicos; capacidade de resposta dos transportes a necessidades decorrentes de mobilidade reduzida; interacção com os motoristas; paragens e disponibilidade de informação sobre horários e trajectos.

As dimensões de maior insatisfação parecem ser as que dizem respeito à frequência e à abrangência territorial dos transportes disponíveis. Esta insatisfação acentua-se entre os indivíduos com mais de 75 anos. Esta insatisfação com a frequência/abrangência da cobertura assegurada pelos transportes públicos não é um problema dos grandes centros urbanos (Lisboa e Porto registam, na verdade, os valores menos baixos neste índice), antes um problema que se agudiza nas regiões do interior e do Alentejo.

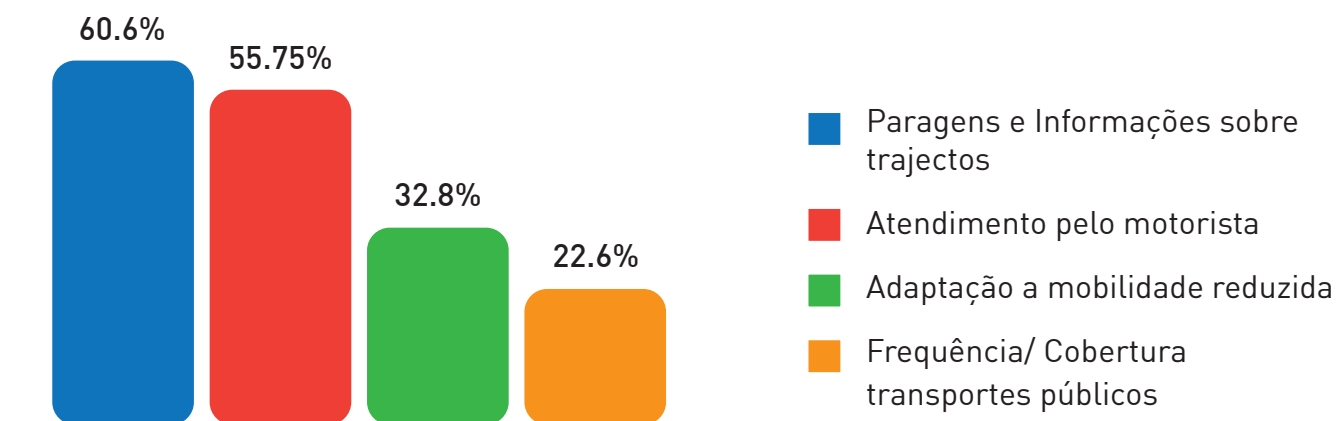


Gráfico 2: Valores médios de reconhecimento de condições por dimensão de análise dos transportes públicos.

Ora, se pensarmos essas regiões à luz do tipo de povoamento que as caracteriza e se com esse conjugarmos os movimentos de crescente centralização dos serviços públicos, nomeadamente os serviços de saúde, perceberemos com maior facilidade a importância das redes de transportes públicos enquanto facilitadoras ou se inadequadamente desenvolvidas, como barreiras ao próprio bem-estar das populações. O maior grau de insatisfação dos mais velhos pode passar por isto mesmo, já que com a idade se acentuam as necessidades e a dependência dos transportes públicos para circular e aceder a uma variedade de locais e serviços tantas vezes distantes do local de residência, como é o caso dos serviços de saúde.



Esta insatisfação que se acentua com a idade verifica-se na dimensão de análise que foca especificamente as condições de conforto dos transportes e mais especificamente, a sua capacidade para garantirem o conforto e a segurança de passageiros com mobilidade reduzida. O valor médio nacional é baixo, como se vê no gráfico, mas vai-se tornando mais baixo à medida que a idade avança. Este tipo de evidência deve constituir-se num sinal de alerta e motivar os agentes com responsabilidades na matéria para encontrarem modalidades de desenvolvimento e aprofundamento da rede de transportes que envolvam a consideração das necessidades específicas dos passageiros mais velhos, quer em termos da adaptação das próprias viaturas, quer em termos do melhor reconhecimento das suas necessidades enquanto segmento de mercado que é o que cresce em dimensão de forma mais consistente ao longo do tempo.



No outro lado, enquanto dimensões de maior satisfação, encontramos por esta ordem, as paragens e informação disponível sobre trajectos e a interacção com os motoristas. Este é um ponto importante a assinalar. Por um lado e face à relativa insatisfação com a frequência dos transportes, que acarretará previsivelmente maiores tempos de espera, as boas condições das paragens são um factor com acrescida importância. Nota-se porém, também nesta dimensão, que à medida que avança a idade aumenta o nível de insatisfação.

A qualidade da interacção com os motoristas salda-se por valores que caem sensivelmente a meio da escala o que, formalmente indicando um nível moderado de satisfação, não deve servir para sustentar a ausência de investimento em estratégias de formação e sensibilização dos profissionais para as especificidades da população mais idosa.

Os cidadãos mais velhos são clientes importantes dos serviços de transportes públicos e merecedores de atenção especial. Tolerância e compreensão em relação a necessidades especiais, cuidado na paragem do veículo junto aos passeios, permitir a saída na porta da frente e ajudar a sair, são pequenos gestos com um potencial de impacto muito grande na qualidade da mobilidade dos mais velhos.



O que se pratica nos Municípios

Quer seja com carácter permanente e regular (semanal/quinzenal) ou sazonal (Verão), vários municípios encontraram soluções para ultrapassar o problema do isolamento geográfico e/ou dificuldades de mobilidade dos seus munícipes, tanto nos meios rurais como nos urbanos.

✓ Como resposta á solicitação das pessoas mais velhas, que têm menos autonomia para as suas deslocações, a Junta de Freguesia de Pinhal Novo (Palmela) criou o **“Vaivem Social”**. Tendo um trajecto circular e contínuo, este transporte permite aos seus utilizadores adaptarem-no às suas necessidades. Embora tenha paragens definidas, o carro pára em qualquer ponto do circuito por solicitação dos passageiros. Tem vindo a ser criada uma aproximação/convívio entre os utilizadores que já se organizam em grupos e horários para trajectos conjuntos, quebrando assim o seu próprio isolamento. Estas viagens são gratuitas para os utilizadores .

✓ **“ÁguedaMar”** é uma iniciativa anual (Agosto) da Câmara Municipal de Águeda a funcionar desde 2006, que permite aos munícipes desfrutar de um dia na Praia da Barra (a cerca de 35km), de uma forma fácil e cómoda a todos os que não têm transporte para o fazer. A viagem de ida e volta tem um custo de 3 euros.

✓ O **transporte semanal de utentes para o médico**, feito pela Câmara Municipal de Mértola, consiste no transporte 3 vezes por semana de munícipes de uma das freguesias do concelho para o posto médico que fica noutra localidade. Beneficiaram desta prática, desde 2004, 4.500 pessoas e a iniciativa tem um custo anual de 1.500 euros.

✓ Por iniciativa da Câmara Municipal, actualmente 1.472 idosos do Município do Pombal têm acesso a **transportes colectivos urbanos** gratuitamente. A iniciativa teve início em 2008.

✓ Com o objectivo de quebrar o isolamento das populações do interior do concelho e melhorar as condições de mobilidade, a Câmara Municipal de Castro Marim implementou uma rede de circuitos de transporte social denominada **“Castro Marim Mais Perto”**. Trata-se de um serviço de transporte público flexível, gratuito e complementar à rede de transportes colectivos existente no Município. “Castro Marim Mais Perto” é o resultado de um estudo levado a cabo pela Unidade Orgânica de Acção Social e pelo Pelouro de Transportes da Autarquia com o intuito de garantir a acessibilidade da população aos diferentes serviços públicos do Município, nomeadamente às extensões do Centro de Saúde de Castro Marim, mas permitir também uma simples deslocação por motivos de interesse pessoal.

✓ A Freguesia de Poceirão (Palmela) tem 176 km de asseiros (estradas de terra batida para acesso a habitação dispersa). Não há rede de transportes públicos. Foi colocado ao dispor dos munícipes uma carrinha de 9 lugares e um motorista. Este transporte permite aos residentes nas zonas mais isoladas e periféricas o acesso quinzenal (à quinta-feira) aos serviços e comércio localizados na sede da freguesia. O transporte é gratuito para os utilizadores.



A voz dos Peritos

Transportes Colectivos Urbanos Pombal - Passe Mensal Sénior (gratuito): Uma política de transporte urbano voltada para a inclusão social deverá assumir um papel de grande relevo e prioridades nas agendas políticas. Deste modo, o facto de tornar os transportes públicos acessíveis a todos os idosos, é um factor fundamental que influencia o envelhecimento activo das pessoas idosas, contribuindo para melhorar a qualidade de vida e promove ainda a autonomia do idoso, evitando o isolamento.

Armando Simões Ribeiro



*O tio canta e tosse
em seu quarto sombrio*

*Os aposentos dele
são mais antigos que a própria casa.
E assim ele parece residir longe,
para além do mundo das existências*

(...)

*Estou morando em meu próprio caixão, diz o Tio.
Quando eu acabar de morrer
tragam terra
e cubram o chão da casa*

*Enterrando o soalho
estarão cobrindo o meu corpo.*

Mia Couto in “Lamentos do Tio Afrânio”



Habitação

O acesso a uma habitação condigna e segura e a um ambiente adequado é tido não só como uma necessidade básica, mas também como um direito fundamental do homem.

Uma habitação condigna deve proporcionar segurança e abrigo face às condições climatéricas e outras ameaças á integridade e saúde física das pessoas. Sendo estas características básicas e amplamente reconhecidas, outras devem ser consideradas, nomeadamente o seu custo, a localização adequada, distância e enquadramento na comunidade.

Nesta área a Lista de Verificação da OMS inclui os seguintes itens:

- Existe habitação em número suficiente e a um preço acessível, em zonas seguras e próximas dos serviços e da restante comunidade.
- Existem serviços de manutenção de habitações e serviços de apoio em número suficiente e a um preço acessível.
- As habitações estão bem construídas e proporcionam segurança e abrigo confortável contra as diferentes condições climatéricas.
- Os espaços interiores e as superfícies do pavimento permitem liberdade de movimento em todas as divisões e espaços de passagem.
- Existem opções e materiais de modificação do lar a preços acessíveis e os fornecedores destes serviços compreendem as necessidades das pessoas mais velhas.
- As habitações de arrendamento público e comercial são limpas, bem cuidadas e seguras.
- É disponibilizada, a nível local, habitação em número suficiente, a um preço acessível e com os serviços adequados, para pessoas mais velhas frágeis e com incapacidades.



A voz dos Municípios

A sociedade actual privilegia cada vez mais as soluções que permitam às pessoas envelhecer activamente no seu próprio espaço habitacional, contexto familiar e social. Conhecer a percepção dos idosos sobre cada um destes factores é crucial para que se (re)adaptem estratégias e recursos, de modo a dar resposta aos problemas reais de cada comunidade.

As casas não estão preparadas nem para cadeira de rodas que raspam as portas, nem as casas de banho para deficiente e idosos com mais dificuldade.

Mulher, 59 anos, Região de Lisboa

Serviços de apoio muito deficientes ou insuficientes. Imensas casas sem elevador, sem rampas para cadeiras de rodas e sem corrimão.

Mulher, 65 anos, Região de Lisboa

Nem sempre se conhecem os produtos que são adequados para as pessoas mais velhas. Há pouca informação e os produtos são caros e só existem em lojas especializadas.

Mulher, 64 anos, Região de Lisboa

Falta fiscalização nas construções das habitações e no acompanhamento das mesmas.

Homem, 62 anos, Região Norte





Deveriam ser construídas com melhores elementos para isolar do frio e calor. Isto ainda é um luxo em Portugal.

Mulher, 64 anos, Região Norte

.....

Existe tudo, mas para quem tem dinheiro. Os serviços públicos ou não existem ou têm listas de espera intermináveis. Em resumo: só se pode envelhecer dignamente se se tiver dinheiro, o que com os ordenados e reformas actuais, é quase impossível.

Mulher, 64 anos, Região de Lisboa

A questão da habitação é muito relativa, pois depende da altura em que foram construídas. Actualmente já existe maior atenção na construção das casas tendo em conta a deficiência e o envelhecimento, mas ainda são poucas.

Mulher, 62 anos, Região de Lisboa



Resultados do Estudo

A indústria de remodelação de habitações já percebeu há algum tempo que a adaptação do espaço doméstico às necessidades específicas que decorrem do processo de envelhecimento vai ser nos anos próximos, uma das maiores áreas de expansão do mercado. De facto, envelhecer em casa é a expectativa dominante em todo o mundo, mas isso implica garantir que as habitações são “amigas do idoso” por forma a que a experiência do espaço doméstico se faça em condições de segurança e independência.





Na Lista de Verificação da OMS há todo um conjunto de indicadores que focam a questão habitacional em geral, e a da segurança e conforto habitacional em particular. Este último tema adquire no contexto português importância acrescida, por um conjunto de razões.

Por um lado e pensando na realidade dos centros urbanos, o parque habitacional ocupado pelas gerações mais velhas é ele próprio antigo, projectado num tempo em que as preocupações arquitectónicas e de engenharia não incluíam a idade como factor relevante, o que significa que na maior parte das vezes são casas desenhadas de forma pouco facilitadora para quem tem dificuldades de mobilidade. Por outro lado, são casas frequentemente degradadas, arrendadas ao abrigo de contratos antigos que desmotivam os proprietários para o investimento, e que não oferecem condições de habitabilidade e conforto, tão importantes que são para a manutenção do bom estado de saúde.

Mas a questão habitacional pode e deve ser pensada de forma mais ampla. Num país como Portugal, que sofreu nas últimas décadas uma expansão extraordinária do número de proprietários, a necessidade de pensar o espaço habitacional e a intervenção no mesmo na preparação do processo de envelhecimento deve ser abraçada por todas as idades, assim como pelos agentes públicos com responsabilidades na matéria.

Os resultados do estudo no que diz respeito a esta dimensão não são particularmente favoráveis. Num conjunto de nove indicadores, em média os inquiridos afirmam a concretização de cerca de 38,7%. Este é um valor claramente reduzido que justifica alguma reflexão sobre modalidades de intervenção no espaço habitacional que o tornem mais amigo do idoso. Muito se discute a necessidade de desenvolver serviços de apoio domiciliário que sustentem a permanência do idoso em sua casa, mesmo em situações de dependência acentuada. Muito se sonha com as possibilidades abertas pela inovação tecnológica no que diz respeito ao desenvolvimento de ambientes assistidos. No entanto, sem o ambiente físico adequado, nem que se utilize todos os serviços e toda a tecnologia do mercado, o resultado não será positivo.

É possível pensar em algumas áreas prioritárias de intervenção quando consideramos o espaço habitacional. Por um lado, a sua adaptação para prevenção de quedas. Isso pode envolver gestos tão simples como a remoção de carpetes e tapetes, mas também remodelações que permitam a instalação de corrimões e bases de apoio, de boa iluminação ou de pavimentos antiderrapantes. Por outro lado, uma área importante de mudança tem a ver com as questões de movimentação dentro do espaço doméstico. Mais uma vez poderemos estar a falar de gestos simples como a adaptação da disposição da mobília, ou de remodelações mais exigentes que passam pela remoção de desníveis, pelo alargamento de portas, pela instalação de rampas ou mecanismos elevatórios.

Uma última área a considerar, embora potencialmente mais exigente em termos de mobilização de recursos financeiros, envolve a adaptação das casas-de-banho e das cozinhas.

Será muito natural que um primeiro ímpeto analítico nos leve a considerar estes desafios como parte da esfera privada de responsabilidades. Assim é, pelo menos parcialmente. Mas são também desafios que exigem responsabilidade colectiva. Por um lado, ao nível da sensibilização e formação dos cidadãos em geral e dos decisores e reguladores em particular, mas sobretudo daqueles que mais directamente intervêm na projecção de ambientes. Por outro lado, ao nível da organização de instrumentos de política social e habitacional que tornem acessível ao cidadão, mesmo em situação de carência de recursos financeiros, a possibilidade de usufruir de um espaço doméstico inclusivo.



O que se pratica nos Municípios

Inteira ou parcialmente gratuitos para o beneficiário final, muitos municípios oferecem serviços ao domicílio da mais diversa índole: pequenas reparações (trabalhos de electricidade, carpintaria, canalização, serralharia, etc), compra e entrega de medicamentos e outros bens essenciais, recolha e deslocação de cargas, mobílias e outros serviços.

✓ **“Bricosolidário”** é um serviço gratuito prestado pela Câmara Municipal da Guarda e consiste na realização de pequenos trabalhos de electricidade (substituição de interruptores, tomadas, etc), de canalização (reparação e substituição de torneiras, etc), carpintaria (substituição de vidros partidos, fechaduras, puxadores, reparação de portas e janelas) e outros serviços de semelhante envergadura. A Autarquia assume os custos com o apoio logístico, com o Técnico, deslocações e algum material de apoio ao Projecto. É realizada uma média de 300 atendimentos por ano. Custo de implementação: cerca de 16 mil euros.

✓ **Câmara Amiga** é um serviço gratuito até um montante de 100 euros por ano e por idoso, implementado pela Câmara Municipal de Vale de Cambra. A partir deste montante o idoso assume os custos com os materiais mantendo-se a gratuidade da mão-de-obra. A implementação do Programa tem um custo de 28 mil euros.

✓ O Programa Municipal de **“Apoio Social à Beneficiação Habitacional”** da Câmara Municipal de S. João da Pesqueira realiza desde obras de conservação e pequenos arranjos até à eliminação de barreiras arquitectónicas. O número de beneficiários está dependente do orçamento anual disponibilizado para o efeito, que para 2012 é de 40 mil euros.

✓ O Programa de **“Melhoramentos Habitacionais”** da Câmara Municipal de Mértola consiste em contribuições financeiras e/ou apoio técnico a conceder pela autarquia visando a melhoria das condições básicas de habitabilidade dos agregados familiares em situação económica desfavorecida. Desde 2002 este programa beneficiou 165 famílias, num total de 317 pessoas e teve um custo de cerca de 423 mil euros.

✓ **“Águeda Solidária”** é um serviço disponibilizado pela Câmara Municipal de Águeda desde Outubro de 2009. Com um custo aproximado de 17 mil euros tem actualmente 34 beneficiários. Para além de pequenas reparações domésticas o Projecto também disponibiliza a compra e entrega de medicamentos e bens essenciais ao domicílio do beneficiário.

✓ O Projecto **“Visitas a (Va)Ler”** consiste de leitura ao domicílio para pessoas acamadas ou com pouca mobilidade. É feito por voluntários e implementado pela Biblioteca de Fânzeres (Gondomar), desde Abril 2012. Tem actualmente 6 beneficiários e teve um custo de implementação de 500 euros.



✓ Em funcionamento desde 1997, o **“Apoio à Habitação Social”** da Câmara Municipal de Barcelos já apoiou 193 famílias idosas e atribuiu cerca de 700 mil euros para obras de melhorias habitacionais. Para além deste serviço, a Câmara tem um Programa de “Apoio à Renda de Casa” que apoia 16 famílias idosas.

✓ O Programa de **“Apoio à Recuperação da Habitação no Município de Avis”** suporta os custos com os materiais de construção e o público-alvo pode ainda beneficiar da redução ou isenção do valor de taxas municipais. O programa beneficiou 8 agregados familiares.

✓ A **“Oficina Social Domiciliária”** da Junta de Freguesia da Quinta do Anjo (Palmela) destina-se a pessoas com mais de 65 anos que tenham dificuldades comprovadas de locomoção ou sejam portadoras de deficiência e tenham rendimento per capita igual ou inferior ao salário mínimo nacional. É da responsabilidade dos utilizadores o custo dos materiais necessários à execução dos serviços requisitados. Cada agregado familiar pode requisitar duas intervenções por ano.

✓ No Concelho de Valpaços, 10 voluntários juntamente com uma equipe de técnicos do município participam no Projecto **“Afectos”**, activo desde 2007. Os voluntários são responsáveis pelas visitas domiciliárias, prestam apoio e companhia aos idosos, partilhando sentimentos e vivências. Participam também noutras actividades lúdicas do Projecto como ginástica, trabalhos manuais, acções de formação, visualização de filmes, discussão de temas, passeios, demonstração de talentos, jogos lúdicos e tradicionais, etc. Um dos objectivos do Projecto é acompanhar 85% dos idosos do concelho em situação de isolamento. Actualmente envolve 300 idosos em 12 das 31 freguesias.

✓ O Projecto **“Teleassistência - Serviço de Proximidade a Idosos”** é um serviço oferecido pela Câmara Municipal de Paredes, aos idosos que têm mais de 60 anos de idade, rendimentos escassos e vivem completamente sós. A funcionar desde 2009, tem actualmente 75 beneficiários que são suficientemente autónomos para viver sós, mas que querem preservar a sua autonomia com recurso a esta tecnologia que os faz sentir mais seguros em suas casas. O serviço de Teleassistência consiste na colocação de um aparelho em casa do Idoso, ligado ao seu telefone fixo. O aparelho tem um botão de alarme e uma coluna altifalante. O utente possui um colar ou pulseira com o botão de alarme, para que o possa transportar facilmente. Em caso de queda, qualquer tipo de ocorrência relativamente à saúde ou mesmo por questões de insegurança, o utente prime o botão desencadeando de imediato uma ligação para a central do serviço, que dará resposta á emergência. O Projecto tem um custo anual de aproximadamente 13.500 euros.

Projectos de teleassistencia similares também estão a ser implementados no Porto (Santa Casa da Misericórdia do Porto) e em Albufeira (Câmara Municipal de Albufeira).



A voz dos Peritos

O Projecto “Chave de Afecto” (Santa Casa da Misericórdia do Porto), consiste numa combinação de teleassistência para pessoas idosas e visitas pessoais de voluntários. O aparelho de teleassistência é um sistema comum de telecomunicação para ligar e pedir ajuda nos casos de emergência. A parte mais valiosa da oferta é realmente a “chave de afectos”: o contacto pessoal para pessoas que não têm possibilidade de aprofundar a sua vida social. São pessoas que ainda podem manter em grande parte a vida independente mas já não têm grande mobilidade fora do seu espaço habitacional. Assim estas pessoas recebem frequentemente visitas de voluntários que normalmente são pessoas quase da mesma geração.

A combinação do sistema tecnológico de alarme com uma rede social tem demonstrado ser um caminho importante para o futuro desenvolvimento da sociedade, que cada vez mais gera situações em que as pessoas ficam sozinhas, como resultado da mudança demográfica e da mudança das estruturas familiares.

Juntar a inovação técnica (teleassistência) com a inovação social (sistema de visitas por voluntários) configura-se como uma excelente resposta ao envelhecimento demográfico. O Projecto “Chave de Afectos” tem todo o potencial para ser transferido para outras cidades. Pode ainda evoluir para a utilização de serviços de teleassistência mais sofisticados e incluir a participação de pessoas mais jovens no Projecto, para promover o intercâmbio entre gerações.

Marc Bovenschulte



O Projecto “Bricosolidário” (Guarda), tem como objectivo melhorar as condições do habitat das pessoas mais velhas ou com deficiência que apresentem baixos recursos. Resulta de uma parceria entre a CM, Projecto Leader, JF e IPSS Locais.

Tem impacto na qualidade de vida das pessoas/famílias identificadas através da melhoria das condições habitacionais, designadamente removendo barreiras arquitectónicas e resolvendo problemas/executando pequenas reparações que melhoram significativamente o quotidiano destas pessoas.

Constitui um serviço de proximidade que procura responder, atempadamente, às necessidades dos residentes na área geográfica de intervenção da Autarquia, a qual garante os respectivos custos de execução.

É possível admitir eventual impacto na vida económica desta zona, valorizando os respectivos recursos endógenos, tanto a nível dos recursos humanos como materiais, aumentando a eficácia social da intervenção das entidades envolvidas. Neste sentido, favorece a manutenção das pessoas mais velhas na sua casa e pode constituir também um instrumento de prevenção de acidentes domésticos e de combate ao isolamento na medida em que promove melhores condições de acessibilidade e de habitabilidade, contribuindo de alguma forma para o sentimento de segurança e para as relações com a comunidade.

É um Projecto similar a outros apresentados, o que é relevante da importância dos objectivos prosseguidos e da importância que os mesmos assumem no âmbito da intervenção das entidades públicas e das parcerias para os mesmos constituídas.

Neste sentido, este Projecto tem potencial de transferabilidade ao nível de entidades públicas, Câmaras Municipais, dado o elevado custo a fundo perdido e o facto de se reportar à satisfação de uma necessidade básica e de um direito, remetendo para a esfera das políticas públicas.

Maria de Lourdes Quaresma



Condições do meio físico envolvente favoráveis são essenciais para permitir às pessoas mais velhas continuar a participar e integrar-se na comunidade, podendo os obstáculos à mobilidade e segurança comprometer inclusive a sua independência e possibilidade de permanecer no contexto de vida habitual. Ao nível da habitação, barreiras arquitectónicas, factores que impliquem risco de queda e outros acidentes, mau estado de conservação, problemas de isolamento térmico ou até a simples necessidade de pequenas reparações ou arranjos, constituem ameaças importantes à saúde, bem-estar e autonomia de quem não tenha capacidade física e recursos económicos e familiares para lhes fazer face. Apoiar a população nesta vertente é felizmente um serviço que vai sendo já prestado em diversos municípios portugueses. A autarquia de Vale de Cambra é disso exemplo, com o serviço “Câmara Amiga” (Câmara Municipal de Vale de Cambra) que assegura pequenas reparações domésticas gratuitas nas habitações de pessoas de 65 e mais anos com fracos recursos económicos. De destacar neste caso o envolvimento activo na concepção do programa das pessoas que integram as Comissões de Idosos das várias freguesias do concelho, bem assim como a parceria com diversas entidades da região.

Mariana Ferreira de Almeida





E foi assim, de bolsa confortada e vestidos de novo ou de lavado, que os três se meteram a caminho da serra, na véspera da romaria.

A ermida de Santa Eufêmia fica no alto de um descampado de fragões e à sombra de meia dúzia de castanheiros da idade do mundo é que se lhe faz a festa. Gente de todas as castas, cabritos assados de quantos rebanhos pastam nas redondezas, vinho de Guiães e de Abaças, trigo de Favaio, doceiras da Magalhã e de Sabrosa, andores armados por quatro freguesias, duas músicas, sete padres, pregador de Murça - o divino e o profano dão ali as mãos, num amplo entendimento.

Miguel Torga in “Novos Contos da Montanha”



Participação Social

Ao participarem em actividades sociais, culturais, desportivas, espirituais ou de outra natureza, os idosos aumentam a sua auto-estima e autoconfiança, melhoram as suas relações interpessoais e a comunicação com os outros, ao mesmo tempo que fomentam a suas condições físicas, mentais e afectivas. No entanto, os espaços de convívio devem ser ajustados às particularidades das pessoas mais velhas e as actividades/espectáculos propostos devem ser compatíveis com os seus interesses e gostos, garantindo oportunidades de valorização das suas capacidades, competências, saberes e cultura.

Nesta área a Lista de Verificação da OMS inclui os seguintes itens:

- Os locais para a realização de eventos e actividades têm uma localização conveniente, são acessíveis, bem iluminados e de fácil acesso através de transportes públicos.
- Os eventos têm lugar a horas convenientes para pessoas mais velhas.
- As actividades e os eventos podem ser frequentados por pessoas sozinhas ou acompanhadas.
- As actividades e os espectáculos têm um preço acessível, sem custos de participação ocultos ou adicionais.
- É fornecida uma boa informação sobre actividades e eventos, incluindo detalhes acerca da acessibilidade das instalações e das opções de transporte para pessoas mais velhas.
- Existe uma oferta variada de actividades, de modo a agradar a uma população idosa com interesses variados.
- São realizadas reuniões que incluem pessoas mais velhas em diversos locais da comunidade, tais como centros recreativos, escolas, bibliotecas, centros comunitários e parques.
- Existe preocupação em incluir pessoas em risco de isolamento social.



A voz dos Municípios

A par com “Respeito e inclusão social” e “Apoio comunitário e serviços de saúde”, a “Participação social” foi a área em que registamos maior número de práticas (34), aquando do convite à apresentação de Boas Práticas, no âmbito do Projecto CIDADES.

Esta é uma das áreas onde parece haver maior investimento por parte das instituições, quer na diversidade da oferta quer no seu ajustamento aos interesses dos idosos, ainda que com grande potencial de melhoria.



Os eventos são normalmente realizados nas casas do povo mas não satisfazem as necessidades de pessoas de diferentes níveis culturais.

Mulher, 54 anos, Açores

Estas coisas (actividades e eventos sociais) não são para mim.

Mulher, 78 anos, Região Centro

Nestes meios pequenos tudo roda muito à volta dos grupos da Igreja, não deixando muita margem de manobra para outros tipos de participação. De um lado os bons, do outro pecadores.

Mulher, 57 anos, Região Norte

As acessibilidades aos eventos não são as mais indicadas para invisuais e deficientes motores.

Homem, 59 anos, Região do Alentejo

Existe na nossa cidade a Universidade Sénior mas não vai ao encontro de todos os idosos. Este entretenimento tipo ginástica adequada ou dança, só existe em clubes particulares a pagar.

Mulher, 65 anos, Região Centro

Geralmente estes eventos são comunicados na igreja e biblioteca local. Deveriam ser afixados também em padarias e talhos.

Mulher, 65 anos, Região Centro



Eu pertenço a muitas actividades que muito me têm ajudado. Eu andava na pintura Alentejana e acabou porque não havia verbas, na qual é pena porque é uma tradição Alentejana que está em vias de acabar.

Mulher, 64 anos, Região do Alentejo

Acho que as autarquias deveriam fornecer mais informação de actividades, colocando-a nas caixas de correio, ou afixando-as em locais criados para o efeito, começando pelas Juntas de Freguesia.

Homem, 66 anos, Região de Lisboa

Deviam de fazer mais eventos sem ser em datas especiais (Natal e outras) porque as pessoas estão sozinhas 365 dias por ano...

Mulher, 55 anos, Região de Lisboa

A única actividade cultural que existia nesta localidade era a “matança do porco” que ultimamente já não se pratica.

Homem, 82 anos, Região do Alentejo

Deviam acabar com a propaganda política nos eventos.

Homem, 57 anos, Região de Lisboa



Resultados do Estudo

A possibilidade de participar em eventos e momentos de fruição cultural é um elemento muito importante quando falamos de inclusão e participação social. Na realidade, esses momentos são fundamentais enquanto momentos de partilha colectiva e de afirmação de sentimentos de pertença à comunidade. É nesse sentido que a Lista de Verificação inclui um conjunto de indicadores que nos permitem perceber como é que os mais velhos vivenciam as possibilidades que a comunidade lhes oferece para participarem activamente no universo simbólico e cultural que define a identidade colectiva.

A nossa análise privilegiou alguns indicadores com o objectivo de analisar, em particular, três dimensões dessa participação: o acesso propriamente dito a eventos; o acesso a informação de divulgação dos eventos; e a possibilidade de participação em condições de mobilidade reduzida.

Neste domínio, deverá ser afirmado que os resultados apontam para um panorama bem mais positivo do que aquele que fomos encontrando para outras dimensões de avaliação do território.

Destacaríamos em primeiro lugar e como resultado muito relevante, a forma como é representado o acesso à participação em eventos. Com base no valor registado (71,67% dos indicadores desta dimensão são reconhecidos como concretizados) e cingindo-nos à interpretação do significado daquilo que é uma representação social, podemos afirmar que o acesso a eventos não é vivenciado como um espaço de discriminação etária. Antes pelo contrário, é uma dimensão onde os indivíduos se sentem incluídos.

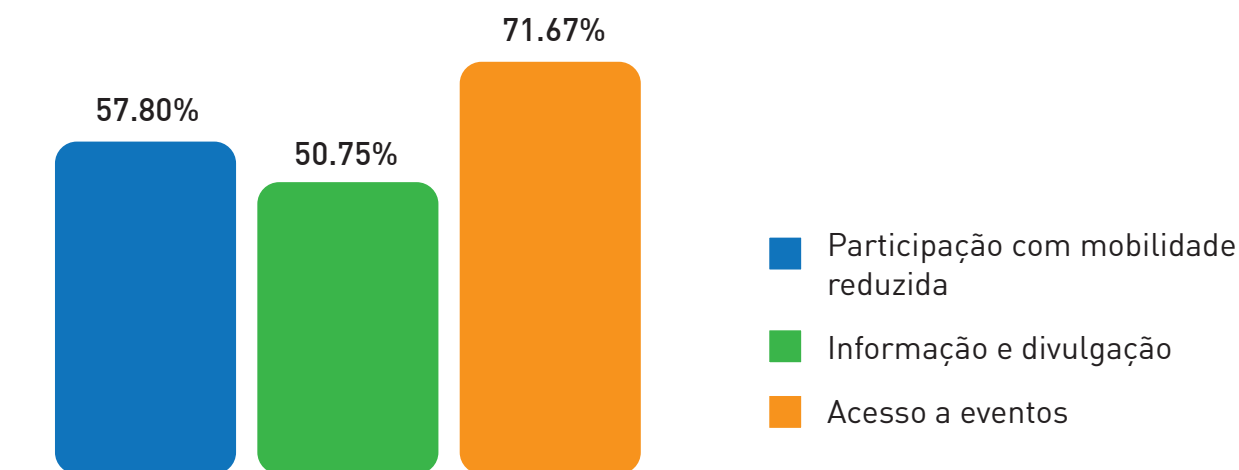


Gráfico 3: Valores médios de reconhecimento de condições por dimensão de análise da participação em eventos culturais e de lazer.

Valores mais modestos são registados na dimensão que diz respeito ao acesso a informação e a divulgação da oferta cultural. Esta é, na realidade, uma dimensão que poderá ser considerada condição de partida para a participação. A exclusão pode fazer-se desde logo pela existência de barreiras à informação. Este é um domínio a ter em conta nomeadamente pelos agentes dinamizadores de actividades, procurando modalidades efectivas de divulgação da oferta junto a todos os públicos e em formatos e locais capazes de chegar aos mais velhos.



A última dimensão que analisamos diz respeito à adequação dos formatos de organização de eventos culturais às necessidades específicas de indivíduos com mobilidade reduzida. A notar aqui, que só metade dos inquiridos é que consideraram que os espaços onde os eventos são organizados se adequam a esse público específico. Nesta distribuição em particular, há um gradiente que se acentua com a interioridade. Ou seja, é nas regiões do interior que se registam os valores mais distantes (para baixo) da média nacional, podendo sinalizar uma maior dificuldade de resposta dos próprios equipamentos culturais nessas regiões à integração de algumas directrizes que já se encontram definidas em lei mas que, como sabemos, tardam a ser implementadas em alguns contextos, nomeadamente naqueles que porventura se confrontam mais vezes com escassez de recursos financeiros.



O que se pratica nos Municípios

Apresentam-se alguns exemplos ilustrativos do trabalho que é desenvolvido em diferentes municípios portugueses, tendo esta selecção como único critério de base ser o mais abrangente possível das diferentes realidades nacionais: diferentes zonas geográficas e municípios com diferentes dimensões demográficas.

Alguns dos Projectos apresentados têm princípios orientadores comuns, como é o caso da aprendizagem ao longo da vida, das actividades intergeracionais integradas em Programas lectivos e dos projectos que pretendem contribuir para a preservação das memórias dos idosos.

.....

✓ O **“Plano Municipal Sénior”** da Câmara Municipal da Lousã tem um custo total de 20 mil euros e contempla um conjunto diferenciado de projectos que decorrem ao longo do ano. Algumas actividades têm uma forte envolvência dos idosos, em que estes assumem a organização e monitorização das mesmas. Para participarem é obrigatório que os idosos tenham o “Cartão Municipal Sénior”, que se destina a pessoas com mais de 62 anos ou pensionistas.

✓ A **Câmara Municipal do Funchal** tem como prioridade disponibilizar espaços com condições multi-funcionais que vão de encontro aos anseios dos utentes. Neste contexto foram colocadas à disposição das pessoas mais velhas várias infra-estruturas do Município (14 centros comunitários e 3 ginásios municipais), incluindo serviços, actividades pedagógicas e físicas, desde ginástica, dança, teatro, culinária, artes plásticas, estudo de línguas, informática, hidroginástica, história e outras. Estas actividades são gratuitas para os idosos e anualmente têm mais de 5.500 beneficiários.

✓ O Município de Vila do Bispo aposta num programa diversificado e activo de **“Actividades de Animação para Idosos”**, permitindo a este grupo populacional o contacto com eventos culturais e de lazer a baixos custos ou gratuitamente. O leque de actividades envolve desporto, trabalhos manuais, artes decorativas, artes plásticas, cursos de novas tecnologias da informação e sessões de esclarecimento sobre várias temáticas que fomentam boas práticas para a saúde. Sempre que possível é privilegiado o contacto com outras gerações, no decurso destas actividades.

✓ O Projecto **“Mais Desporto, Mais Saúde Sénior”** desenvolvido pela Câmara Municipal de Rio Maior, consiste na promoção da actividade física junto da população sénior do concelho, nomeadamente através da ginástica de manutenção, hidroginástica e caminhadas orientadas. Estas actividades são enquadradas por técnicos com formação na área.

✓ Criada em 2006, como uma iniciativa da **Junta de Freguesia de Gondomar** (S. Cosme), a Universidade Sénior de Gondomar tem actualmente 350 alunos com mais de 50 anos e 46 professores em regime de voluntariado, que leccionam 48 disciplinas.



✓ O Programa **“Ir Mais Longe - À Descoberta da História Local/Regional”** desenvolvido pela Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis teve início em 2006 e tem por objectivo a organização de roteiros turísticos dirigidos a seniores da comunidade e institucionalizados, que permitem conhecer o património histórico-cultural local e regional, através de visitas a museus, parques temáticos e zonas de interesse histórico. Em 2012 foram realizadas 8 visitas turísticas e por ano usufruem do Programa cerca de 500 idosos (3.000 desde o início do Projecto). O Programa tem um custo anual aproximado de 600 euros.

✓ A Escola Secundária da Lousã desenvolve em parceria com outras instituições locais o Projecto **“Criar Laços”** que tem como objectivo reduzir a exclusão dos idosos que vivem em contexto de solidão, através de visitas ao domicílio, realização de actividades lúdicas e outras que possibilitem a partilha de experiências e saberes e fomentem o convívio entre gerações. O Projecto é desenvolvido por alunos com idades entre os 14 e os 16 anos.

✓ **“Histórias de Avós com Perlimpimpim, do Princípio ao Fim”** é um Projecto da Câmara Municipal de Odivelas, que levou um grupo de 24 voluntários seniores aos jardins infantis, para contarem histórias animadas com músicas tradicionais. Foram beneficiadas cerca de 700 crianças com idades entre os 5 e 7 anos. Os idosos receberam formação para desenvolver esta actividade.

✓ A Escola EB 2,3 de Canidelo (Vila Nova de Gaia) implementou o Projecto **“Mestres do Tempo”** envolvendo 25 crianças de 12 anos de idade e 8 idosos com uma idade média de 80 anos. Sessões semanais com cerca de 90 minutos cada, permitiram o encontro destas gerações para partilhar experiências, vivências, valores e expressões culturais. Os conteúdos curriculares foram integrados nas actividades do programa.



- ✓ O programa **“Aulas Cruzadas, Ciências Partilhadas”**, implementado pela Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis, consiste na organização de aulas intergeracionais em que os seniores levam aos jovens universitários conhecimentos tradicionais e os jovens trocam com os idosos conhecimentos para o futuro.

Na Escola Superior de Enfermagem da Cruz Vermelha de Oliveira de Azeméis é ministrada uma aula sobre plantas aromáticas e medicinais, a cargo de um sénior, enquanto os seniores beneficiam de aulas relacionadas com as doenças da terceira idade - diabetes, prevenção de quedas, demências, Alzheimer, leccionadas por jovens estudantes do curso de enfermagem.

Na Escola Superior Aveiro Norte os seniores partilham com os jovens alunos conhecimentos relativos aos primórdios da indústria de moldes e do vidro em Oliveira de Azeméis e a universidade prepara os seniores para o contacto com as novas tecnologias da comunicação (internet, skype) e com as novas formas de aplicação do vidro no futuro (medicina, aeronáutica, etc.).

- ✓ Em curso desde Março de 2008, o Programa **“IPL60+”** consiste na formação sénior em contexto intergeracional. O Projecto visa promover o acesso a formação de nível superior e a integração social dos estudantes idosos, através da frequência de unidades curriculares das licenciaturas do Instituto Politécnico de Leiria e de actividades direccionadas especificamente para este grupo etário. Actualmente estão envolvidos no Projecto 124 estudantes.

- ✓ Aproveitando o facto dos idosos serem portadores de um incomparável manancial de saberes e saberes-fazer, fruto da sua longa experiência de vida, o Centro Social e Paroquial de São Romão – Carnaxide publicou 1.000 exemplares do livro **“Conversas Soltas”**. O livro está dividido por temas que retratam as vivências do Portugal da primeira metade do século passado e inclui histórias, tradições, lendas, jogos, provérbios e lengalengas relatadas pelos idosos.

- ✓ **“Ter 8 aos 80 - Que idade terias se não soubesses quantos anos tens?”** é um desfile de moda com “raparigas” com idades entre os 73 e os 89 anos organizado pelo Centro Social Paroquial São Romão de Carnaxide (Oeiras).

- ✓ A **“Banda Maior”** é um Projecto da Câmara Municipal de Odivelas que integra 30 seniores instrumentistas (4 guitarras, baixo, piano e bateria) e cantores, com idades compreendidas entre os 55 e os 83 anos. O repertório musical é centrado sobretudo nos clássicos rock dos anos dourados, desde os Beatles aos Sheiks, não esquecendo Elvis Presley. O Projecto existe desde 2011 e tem um custo anual de mil euros.

- ✓ **“O meu amigo Sénior”** é uma iniciativa da Câmara Municipal de Alfandega da Fé. Os jovens voluntários que participam nos Projecto contactam com o seu amigo sénior quer presencialmente quer via telemóvel, tendo sido disponibilizados telemóveis pelo Projecto, aos jovens e aos idosos.



- ✓ O **“Espectáculo de Revista Recordar é Viver. Canções de Todos Nós”** é organizado pelo Grupo de Teatro da Associação de Reformados Pensionistas e Idosos de Pinhal Novo (Palmela). O grupo é composto por 32 actores e técnicos de apoio. Todos os elementos (excepto dois) têm idade superior a 55 anos e alguns têm mais de 85 anos de idade.
- ✓ Algumas das respostas institucionais passam pela organização de actividades com carácter anual ou sazonal como é o caso dos **“Passeios de Verão”** para idosos e o **“Encontro anual de Reformados, Pensionistas e Idosos do Concelho de Mértola”** (Câmara Municipal de Mértola), a **“Semana do Idoso”** (Câmara Municipal de Santa Comba Dão e Freguesia de Vale da Pinta - Cartaxo), as **“Férias Seniores Veteranos”** (Câmara Municipal da Amadora), o **“Dia dos Avós”** (Câmara Municipal do Fundão), o **“Dia e Natal do Idoso”** (Câmara Municipal de Boticas) e o **“Dia da Espiga”** (Câmara Municipal de Albufeira).
- ✓ Muitos municípios desenvolvem **Programas concelhios de desporto adaptado aos idosos**, como é o caso do Projecto “Viver Melhor” (Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis), “Movimento Sénior” (Câmara Municipal de Paredes) e “Desporto para Todos” (Câmara Municipal de Pombal), “60 +” (Câmara Municipal de Águeda) e “Seniores Activos” (Câmara Municipal de Évora).



A voz dos Peritos

“Plano Municipal Sénior” (Câmara Municipal da Lousã): Considerei esta prática particularmente interessante, porque é constituída por um conjunto de actividades que se relacionam com o bem estar físico e mental dos “seniores”. Obriga-os a sair de casa e interagirem uns com os outros e com os instrutores, travando uma luta constante contra o isolamento e consequente solidão. Contudo não posso deixar de referir que apesar do interesse da actividade, esta abrange uma pequena franja do total de idosos do concelho deixando muitos idosos fora. Talvez fosse benéfico levar estes grupos activos de idosos para a rua e em conjunto com os instrutores desenvolvessem actividades que envolveriam um maior leque da população, sair dos ginásios.

Quanto a mim o ponto forte desta prática está no Projecto “miminhos dos avós”, esta é uma aposta no futuro, pois para além de retirar os idosos do isolamento, permite que eles interajam com os mais novos, valorizando o idoso pelo seu “saber emocional”, pelo seu “saber saber”, que a experiência de vida lhe conferiu ao longo dos anos. Para mim este é um dos aspectos fundamentais da nossa sociedade, falta a interacção intergeracional, que este Projecto evidencia. Passar conhecimento de geração em geração só é possível se os intervenientes estiverem em interacção.

Maria do Céu Pinto Marques



Aulas Cruzadas, Ciências Partilhadas (Oliveira de Azeméis): No ano em que se assinala o envelhecimento activo e a solidariedade entre gerações, não poderia fazer mais sentido o programa Aulas Cruzadas, Ciências Partilhadas desenvolvido pela Câmara Municipal de Oliveira de Azeméis, em articulação com duas instituições de ensino superior - a Escola Superior de Enfermagem da Cruz Vermelha e a Escola Superior Aveiro Norte.

Numa época em que, face às crescentes alterações demográficas que impõem novas formas de ser e de ver o idoso e em que a Europa procura concertar esforços com vista ao desenvolvimento de uma atitude positiva face ao envelhecimento, esta iniciativa vem reforçar a importância e a riqueza das trocas intergeracionais.

Numa espécie de oficina dos saberes, idosos e jovens universitários são emissores e receptores de conhecimentos e de experiências, enriquecidas pela partilha, que deitam por terra eventuais mitos de conflito de gerações.

Integrada no eixo do respeito e inclusão social, esta prática fomenta o voluntariado e a responsabilidade social das organizações, a par da participação cívica dos mais velhos e do reforço do seu sentido de competência e da potencialização da aprendizagem e participação ao longo do ciclo de vida.

O mérito desta iniciativa reside também no facto da participação activa dos mais velhos na preparação e dinamização das aulas permitir a criação e a manutenção de redes sociais, importantes almofadas que amortecem o stress inerente ao processo de envelhecimento.

É também uma forma de reforçar a realização pessoal e o bem-estar decorrentes do sentido de utilidade, certamente experimentado no decurso da iniciativa.

Joana Codorniz Pinheiro



Conversas Soltas (Centro Social Paroquial São Romão de Carnaxide - Oeiras): Quando falamos sobre o envelhecimento “activo” falamos da participação das pessoas idosas na vida social, económica, cultural e espiritual.

Essa participação passa pela partilha do conhecimento numa perspectiva intergeracional mas também intrageracional. A partilha de histórias, de experiências de vida, tradições, lendas, jogos, provérbios, lengalengas e até da sua própria ficção enriquece simultaneamente todos os participantes na comunhão.

Através das histórias, das memórias, aprendemos muitos aspectos da realidade em primeira mão abarcando diferentes vivências e emoções.

Este Projecto fomenta a partilha de experiências e é simultaneamente um incentivo à valorização pessoal e estímulo intelectual, por um lado, e um valorizador das virtudes da memória individual e colectiva, por outro.

Os beneficiários são simultaneamente os autores dos relatos e os que os lêem em função do processo de (re)descoberta do próprio e do(s) outro(s) que advém da sua história e da leitura das histórias dos outros.

O passado e o presente serão no futuro perspectivados tendo também como referentes para a história individual e colectiva estas histórias privadas que serão inestimáveis fontes de investigação para as Ciências Sociais e Humanas.

Paulo Tomás Neves



O Projecto “Banda Maior”, da Câmara Municipal de Odivelas, tem a grande virtualidade de ter resultado de uma proposta de dois seniores, os quais despoletaram um grande interesse entre os seus pares da comunidade, do que resultou também a adesão de Instituições locais.

A capacidade de organização e de dinamização deste grupo sénior e o sucesso da respectiva Banda é um facto do maior relevo na afirmação do potencial social e cultural das pessoas mais velhas, pondo em evidência o seu papel genuíno como motor das relações intergeracionais.

O potencial de transferabilidade deste Projecto é elevado, adaptável aos interesses que podem suscitar a nível de cada comunidade, bastando que os decisores a nível local estejam atentos e receptivos às iniciativas destes actores. Ou seja, o reconhecimento do papel de actor, de criador, de interventor sem consideração do factor idade.

O baixo custo deste tipo de iniciativa e o seu elevado valor como contributo para a valorização dos saberes e das capacidades das pessoas nesta fase da vida, contrariando estereótipos e preconceitos sobre envelhecimento e velhice, são factores que a qualificam como inovadora e de elevado interesse de disseminação.

Maria de Lourdes Quaresma



Diz-se geralmente que, em Portugal, o público tem ideia de que o Governo deve fazer tudo, pensar em tudo, iniciar tudo: tira-se daqui a conclusão que somos um povo sem poderes iniciadores, bons para ser tutelados, indignos de uma larga liberdade, e inaptos para a independência. A nossa pobreza relativa é atribuída a este hábito político e social de depender para tudo do Governo, e de volver constantemente as mãos e os olhos para ele como para uma Providência sempre presente.

Eça de Queirós, in “Crónicas de Londres” (4 de Julho de 1877)



Respeito e Inclusão Social

Para a OMS o respeito e a inclusão social dos idosos dependem de outros factores para além da mudança social. Factores como a cultura, o género, o estado de saúde e a situação financeira desempenham um papel importante. A participação dos idosos na vida social, cívica e económica da cidade também está intimamente relacionada com a sua própria experiência de inclusão.

Nesta área a Lista de Verificação da OMS inclui os seguintes itens:

- As pessoas mais velhas são regularmente consultadas por serviços públicos, de voluntariado e comerciais, acerca da forma como podem ser mais bem atendidas.
- Os serviços públicos e comerciais providenciam serviços e produtos adaptados a necessidades e preferências variáveis.
- Os funcionários que prestam os serviços são amáveis e prestáveis.
- As pessoas mais velhas estão presentes nos meios de comunicação social e são representadas de forma positiva e sem estereótipos.
- Os locais, actividades e eventos destinados à comunidade atraem todas as gerações através da resposta às necessidades e preferências específicas em função da idade.
- As pessoas mais velhas são especificamente incluídas em actividades comunitárias para “famílias”.
- As escolas proporcionam oportunidades para a aprendizagem acerca do envelhecimento e acerca das pessoas mais velhas e promovem o envolvimento das pessoas mais velhas nas actividades escolares.
- A comunidade reconhece o contributo das pessoas mais velhas, tanto no passado como no presente.
- As pessoas mais velhas com menos posses têm bom acesso a serviços públicos, voluntários e privados.



A voz dos Municípios

Ainda que respeitar os idosos e inclui-los na sociedade envolva uma miríade de factores, nesta área a Lista de verificação da OMS dá ênfase à visibilidade, reconhecimento e valorização que lhes é atribuída, quer seja através da sua presença nos meios de comunicação social e actividades culturais e educativas da comunidade quer seja pela inclusão do seu contributo nos processos de decisão.



No pré-escolar valoriza-se muito os saberes dos avós e por isso são muitas vezes convidados a participar nas actividades realizadas nos jardins de infância. Na minha comunidade valoriza-se muito a experiência das pessoas mais velhas.

Mulher, 58 anos, Região do Alentejo

É de toda a conveniência que as escolas sensibilizem os alunos para o envelhecimento e respeito para com os idosos. A velhice deles um dia vai chegar.

Mulher, 73 anos, Aveiro

As actividades de enriquecimento cultural nas escolas do 1º ciclo, deveriam ter uma componente de voluntariado junto das comunidades, em vez de estarem trancados dentro das escolas.

Mulher, 57 anos, Região Norte

A Câmara já fez várias consultas públicas, as pessoas não participam mas depois reclamam de tudo. Se as pessoas se isolam depois não podem estar contra quem decidiu por elas.

Mulher, 61 anos, Região de Lisboa



Há bons programas de rádio, com alguma participação de todos. Julgo que há algum esforço por parte das escolas para fazer a aproximação das gerações, mas não me parece o suficiente.

Mulher, 64 anos, Região de Lisboa

Mais formação sobre respeito pelos outros, a maior parte dos funcionários são antipáticos e dão as informações sempre com ar de grande sacrifício e com o semblante carregado, precisavam de aprender a sorrir.

Mulher, 59 anos, Açores

As pessoas idosas estão a ficar cada vez mais esquecidas em favorecimento das menos idosas (Ex: crianças).

Homem, 69 anos, Região Norte

Quanto a mim as pessoas mais velhas não são vistas como alguém que tem experiência de vida e que podem ajudar os mais novos, mas sim como trapos.

Mulher, 57 anos, Região Norte

Melhor informação sobre os direitos dos idosos; maior apoio aos mesmos; ensinar os mais jovens a olhar com “outros olhos” os mais velhos.

Homem, 57 anos, Região Norte

Deveriam ser feitos nas escolas encontros, onde os idosos pudessem descrever as suas necessidades, sendo ouvidos pelos mais jovens e estes contribuíssem com novas propostas, de inter-ajuda.

Mulher, 67 anos, Região Centro



Resultados do Estudo

O lugar que cada um vivencia como o seu individualmente e enquanto membro de grupos, é uma componente fundamental para percebermos as modalidades e oportunidades de participação na comunidade. A este respeito, uma dimensão de análise importante na Lista de Verificação da OMS inclui um leque diversificado de indicadores que procuram medir as experiências dos indivíduos no que respeita à forma como se vêem representados pelo colectivo e às oportunidades de participação que a comunidade lhes oferece.

A nota mais positiva nesta secção vai para o sentimento de representação positiva que os próprios indivíduos assinalam ser veiculada, nomeadamente pelos media. Este é um traço que contraria algumas teses sobre a discriminação etária reproduzida e veiculada pelos órgãos de comunicação social, ao serviço de uma agenda de juventude penalizante para o indivíduo mais velho. Se essa poderá ser a conclusão da análise aos conteúdos veiculados, não é aquela que os próprios indivíduos experienciam.

Bem mais modesto é o valor obtido na dimensão relativa à intergeracionalidade, ou seja, onde se procura avaliar a qualidade dos processos de interacção dentro da comunidade sob a perspectiva da interacção entre gerações. Este é um campo que tem servido de mote a uma série de iniciativas nacionais e internacionais e que gera consensos alargados ao nível do que é entendido como um envelhecimento de qualidade. Os desafios a este nível permanecem e exigem o envolvimento de todos os agentes, institucionais e individuais: eliminando a segregação etária no espaço físico; apostando na formação intergeracional; criando momentos de partilha e de encontro entre gerações.

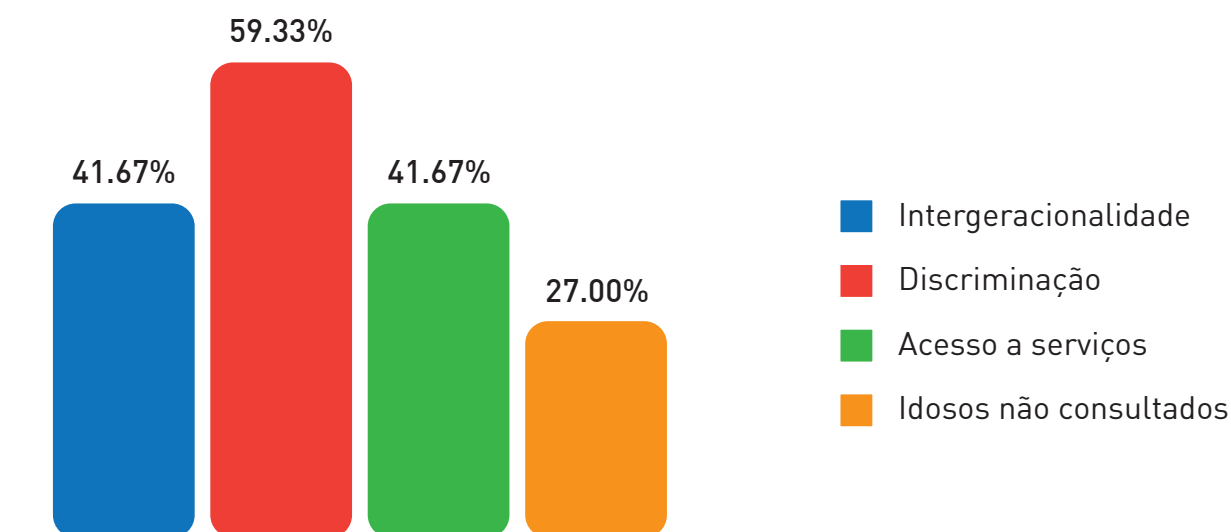


Gráfico 4: Valores médios de reconhecimento de condições por dimensão de análise do respeito e participação cívica



No que respeita ao acesso propriamente dito aos serviços, a avaliação fica abaixo do meio da escala, o que deverá suscitar alguma reflexão sobre os motivos que levam a que os indivíduos mais velhos vivenciem a sua relação com os serviços como uma relação marcada por algumas barreiras persistentes. Geralmente são barreiras financeiras mas nem por isso menos importantes na discussão sobre o acesso e a oportunidade de utilizar os bens e serviços públicos.

De forma não surpreendente encontramos um valor muito modesto na dimensão que mais directamente se relaciona com a participação nos processos de decisão. Aqui, o índice é muito baixo mas provavelmente alinhado com uma tendência nacional, amplamente discutida em fóruns variados, para algum défice de participação e envolvimento dos cidadãos nos processos de tomada de decisão.



O que se pratica nos Municípios

Nesta área encontramos uma grande variedade de respostas institucionais que incluem, de entre outros, Projectos concebidos por e dirigidos a idosos, cartões e passes para seniores e estruturas que pretendem estudar, observar e sinalizar necessidades da população sénior de determinado concelho ou território.

✓ A Junta de Freguesia de Fátima (Ourém) criou o **“Gabinete de Apoio Social”** com o objectivo de aproximar o poder local da comunidade e disponibilizar recursos e apoio técnico e especializado à população e através do atendimento (directo/indirecto) sinalizar as necessidades das pessoas e desenvolver estratégias para as colmatar. A iniciativa envolve diversas associações/instituições na escuta activa para responder às necessidades da população, sinalizando necessidades e fragilidades nos diversos níveis (alimentação, habitabilidade, solidão, etc).

✓ A **“Comissão Municipal de Protecção à Pessoa Idosa do Fundão”** é um grupo de trabalho que visa promover a efectivação dos direitos das pessoas idosas do concelho e prevenir ou pôr termo a situações susceptíveis de afectar a sua segurança, saúde e bem-estar.

✓ No concelho de Peniche foi criado em 2012 o Grupo de trabalho **“Pessoas Idosas e Envelhecimento”** com um conjunto de objectivos orientados para a promoção do envelhecimento activo e saudável e promoção dos direitos das pessoas idosas. Estes objectivos incluem o desenvolvimento de um observatório para a monitorização do fenómeno local do envelhecimento populacional e a promoção da participação das pessoas idosas na concepção, implementação e avaliação do Plano Interinstitucional de Promoção da Cidadania Sénior.

✓ O Projecto **“Processo de Capacitação para a Autonomia de um Grupo de Idosos”** partiu da necessidade e interesse de alguns idosos. O problema foi apresentado a uma equipa do Centro de Desenvolvimento Comunitário da Ameixoeira (Lisboa) que os desafiou a criarem eles mesmo a resposta ao que procuravam. Foi então constituído o “Grupo Sénior Haja Alegria” que actualmente é composto por 12 elementos e promove actividades que beneficiam mais de 80 seniores. O processo implica o envolvimento activo e a co-responsabilização do grupo em todas as fases das actividades desenvolvidas, desde o diagnóstico, identificação da resposta, planeamento, decisão implementação até à avaliação.

✓ Coordenado pela Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé, o Programa **“Inove Alfândega”** envolve um grupo de seniores que se denominam “Jovens de Outrora” e que dinamizam e organizam actividades. Os voluntários seniores ditam as actividades que querem desenvolver e ajudam na organização das mesmas: bailes, viagens, peças de teatro, etc.



- ✓ O “**Observatório Sénior**” da Câmara Municipal de Setúbal tem por objectivo principal fornecer à comunidade informações objectivas, fiáveis e comparáveis sobre o fenómeno do envelhecimento, no sentido de definir uma intervenção devidamente adequada às necessidades identificadas. Deste modo toda a população sénior do concelho assim como toda a comunidade que trabalha na área do envelhecimento (técnicos, colaboradores, voluntários, etc) serão beneficiadas pela existência do Observatório Sénior.
- ✓ Em Albufeira, para além de serem ouvidas as suas opiniões e sugestões para a elaboração do “**Plano Anual da Intervenção Social Sénior Municipal**” e serem consideradas as suas motivações e expectativas, os idosos têm oportunidade de partilhar os seus conhecimentos nas Oficinas em que são os próprios a ensinar, estimulando as capacidades individuais, aptidões e competências, componentes indispensáveis para um envelhecimento activo e saudável.
- ✓ Para promover o comércio local e em simultâneo contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, vários municípios (ex: Avis, Évora, Mangualde, Amadora, Castro Marim, Boticas) têm em funcionamento um **Cartão Sénior** que permite aos seus detentores, não só descontos nas empresas aderentes mas também na utilização dos serviços e equipamentos municipais (piscinas, teatros, etc), descontos no pagamento da água e até comparticipação em despesas de saúde (consultas e tratamentos dentários, oftalmológicos e auditivos, etc).



A voz dos Peritos

Projecto Pessoas Idosas e Envelhecimento (Peniche), congrega um vasto leque de instituições locais que promove uma reflexão conjunta sobre as questões do envelhecimento e da intervenção desenvolvida a nível deste concelho.

Neste sentido, promove uma avaliação interinstitucional das acções planeadas e executadas, constituindo também um ambiente de desenvolvimento do conhecimento sobre a realidade do envelhecimento e sobre a pertinência da programação das acções neste território.

Relevante é considerar como objectos da intervenção a Promoção da Cidadania Sénior, bem como o despiste das situações de risco que afectam a autonomia das pessoas deste grupo de idades, apontando para a construção do trabalho em rede e para o envolvimento/comprometimento da comunidade.

Nesta perspectiva, a metodologia desenvolvida por este Projecto é consistente na óptica da participação e da qualificação dos diferentes actores, nomeadamente promovendo uma intervenção compreensiva, sustentada no conhecimento das condições concretas do envelhecer neste território.

Assim sendo, a disseminação deste Projecto, dada a sua metodologia, apresenta um potencial importante para a implementação de políticas de envelhecimento a nível local.

Maria de Lourdes Quaresma



A Câmara Municipal da Amadora apresenta o Cartão 65+, que visa promover a inclusão social. Esta medida social vai de encontro com a problemática das baixas reformas auferidas pelos idosos, procurando minimizar as situações de insuficiência económica de alguns idosos.

Sem dúvida que esta prática desempenha um papel duplo: por um lado atua enquanto promotor de inclusão social dos idosos e por outro dinamiza a economia local. De facto, é de grande importância ao apoio aos idosos que vivem em dificuldades financeiras e só assim é possível adquirirem bens que de outra forma não seria possível. Por sua vez, melhora a qualidade de vida desses idosos, contribuindo para aumentar os níveis de autonomia pessoal, evitando o isolamento e a dependência familiar.

Deste modo, é imperativo nos tempos que decorrem conferir dignidade ao processo de envelhecimento, sendo fundamental proteger aqueles que são vulneráveis. Neste sentido, é essencial que as entidades públicas concertem esforços de modo a encontrar respostas conjuntas de apoio aos idosos mais carenciados e, como tal, esta prática é um bom exemplo para os outros municípios.

Armando Simões Ribeiro



*No seu ultimo dia de trabalho
João Venâncio
demorou a arrumar as coisas, no serviço.*

*Em casa,
o esperavam
para a festa.*

*Depois de 50 anos de entrega
o avô João, como lhe chamavam,
poderia ficar em casa
familiar praticante,
de pijama, espreitando a curva do Sol.*

*Não teria mais
que resmungar
contra as amarguras da repartição.*

Mia Couto, in “Incertidão de óbito”



Participação Cívica e Emprego

Para a OMS “uma comunidade amiga das pessoas idosas proporciona opções para que estas continuem a contribuir para as suas comunidades, através da realização de trabalho remunerado ou de trabalho voluntário, caso assim o decidam, e para que possam envolver-se em questões de natureza política”.²

Nesta área a Lista de Verificação da OMS inclui os seguintes itens:

- Existe uma gama de opções flexíveis para voluntários mais velhos, com formação, reconhecimento, orientação e reembolso de despesas pessoais.
- As qualidades dos funcionários mais velhos são valorizadas.
- É fomentada a existência de um conjunto de oportunidades flexíveis e adequadamente pagas, para que as pessoas mais velhas possam trabalhar.
- A discriminação baseada unicamente na idade é proibida na contratação, retenção, promoção e formação dos funcionários.
- Os locais de trabalho estão adaptados a fim de corresponder às necessidades das pessoas com incapacidades.
- São favorecidas e apoiadas as opções de emprego por conta própria para pessoas mais velhas.
- É facultada aos trabalhadores mais velhos formação nas opções pós-reforma.
- Os órgãos de decisão dos sectores público, privado e de voluntariado encorajam e facilitam a participação de pessoas mais velhas como membros.

² Organização Mundial de Saúde (OMS), 2009. Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian. ISBN 978-989-95568-6-7.



A voz dos Municípes

A ideia de que a idade conduz inevitavelmente a um conjunto de perdas físicas, mentais, afectivas e dos papéis sociais, nomeadamente do papel de trabalhador, está hoje completamente ultrapassada. São cada vez mais as orientações (não só as económicas) que defendem a participação dos mais velhos na sociedade, desempenhando um papel contributivo quer seja remunerado ou voluntário, público ou simplesmente no âmbito da sua esfera familiar.

É preciso apoio para uma maior participação dos idosos a colaborar com a comunidade, dando-lhes incentivos a várias prestações sociais, culturais ou lúdicas, demonstrando-lhes que ainda são úteis à sociedade e não empecilhos da mesma.

Homem, 57 anos, Região Norte

As pessoas quando se reformam, sentem-se um pouco perdidas. Ou já estão integradas em certos grupos ou têm imensas dificuldades, como se os outros entendessem que se lhes vai tirar o lugar, ou que já não sabemos o que dizemos.

Mulher, 57 anos, Região Norte

É preciso promover actividades/trabalhos com utilidade social.

Homem, 77 anos, Região Norte

Acho que existem poucos espaços onde aceitem voluntariado.

Mulher, 59 anos, Região Centro

Era importante desenvolver cursos de preparação para a reforma, que já existem nalguns locais e também prepara os mais novos no sentido de respeitarem as opiniões dos mais velhos.

Mulher, 64 anos, Açores





Numa Europa envelhecida, num país envelhecido em que os seus filhos tiveram que emigrar para ganhar o pão, aqui e agora, os mais resistentes, os mais experientes, os mais velhos e que ainda queiram trabalhar depois da reforma devem ser acarinhados!

Mulher, 65 anos, Região de Lisboa

Seria bom que se começasse a fazer como na generalidade da Europa em que se valoriza a experiência dos mais velhos...

Mulher, 55 anos, Região de Lisboa

Inscrevi-me para o voluntariado, deram-me formação e nunca fui chamada.

Mulher, 59 anos, Região de Lisboa

É preciso promover a igualdade de direito às pessoas mais velhas ao nível do emprego.

Mulher, 64 anos, Região Norte

A minha pensão é muito pequena, ainda tenho de trabalhar no campo.

Homem, 78 anos, Região Centro



Resultados do Estudo

Nos debates públicos e políticos sobre os desafios que se colocam a sociedades em processo de envelhecimento demográfico, uma das bandeiras mais vezes acenada é a do envelhecimento activo, frequentemente reduzido ao que significa em termos de definição do lugar relativo dos trabalhadores mais velhos no mercado de trabalho e do lugar relativo dos idosos enquanto agentes participantes de forma activa na esfera produtiva, seja na qualidade de trabalhadores remunerados, seja na qualidade de voluntários.

O acesso ao mercado de trabalho, e de forma mais geral, o direito de participar activamente nas actividades que mais directamente têm a ver com a produção de bens e serviços, são condições universalmente aceites como fundadoras nos projectos de vida individuais e peças fundamentais na formação da identidade dos indivíduos enquanto membros da comunidade.

Uma das dimensões de análise incluída na Lista de Verificação aborda estas duas expressões de participação: as oportunidades para fazer voluntariado e as oportunidades para participar no mercado de trabalho.

Os resultados obtidos neste domínio são quase que auto-explicativos. De forma não surpreendente, se considerarmos as estruturas dinâmicas do mercado de trabalho português, é bem menor a satisfação dos inquiridos em relação à possibilidade de participação no mercado de trabalho e bem mais positiva a que se refere às oportunidades que se lhes oferecem de participar em voluntariado.

Note-se que um dos traços estruturantes do mercado de trabalho português, nas últimas décadas, tem passado pela exclusão dos trabalhadores mais velhos e pela sistemática discriminação dos mais velhos nos processos de contratação. As próprias classificações de obsolescência laboral frequentemente ancoram-se no critério etário, pese embora todas as restrições legais a que tal se verifique. Os processos de discriminação são, como sabemos, mais vezes latentes do que manifestos e prova disso mesmo é o valor que encontramos entre os nossos inquiridos.

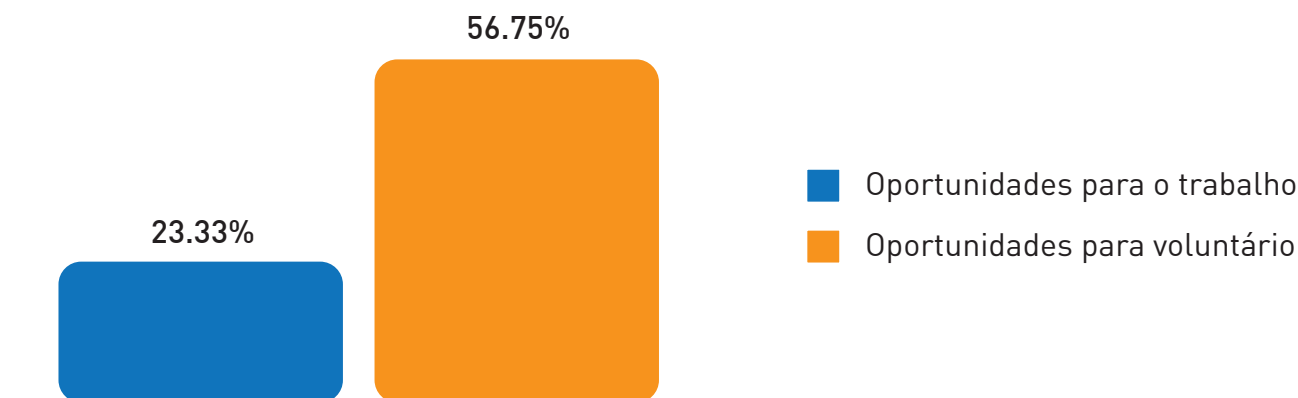


Gráfico 5: Valores médios de reconhecimento de condições por dimensão de análise do acesso ao voluntariado e ao trabalho



Esta expressão de discriminação etária no mercado de trabalho acentua-se nas zonas mais urbanas, o que reflecte, seguramente, as próprias condições específicas de integração no trabalho em espaços onde é mais abundante a mão de obra mais jovem e onde a concorrência se faz sentir de forma mais clara. Já nas regiões de marca mais rural verificamos uma avaliação mais positiva do acesso ao trabalho, tendência que será coerente com a própria natureza do mercado de trabalho onde a relação com o sector primário é mais forte e onde as próprias fronteiras entre o trabalho e a reforma se esbatem.

Em contraponto a este sentimento de exclusão manifestado em relação ao trabalho, encontramos um valor muito positivo para a dimensão de acesso a oportunidades de voluntariado. Este dado poderá requerer alguma cautela na interpretação em resultado do plano amostral que esteve na base da recolha de inquéritos. A selecção de inquiridos fez-se frequentemente através de instituições locais que envolvem largos contingentes de voluntários, sendo de supor que estes estejam desproporcionalmente presentes na nossa amostra final.

Ainda assim, e com as devidas cautelas, será de assinalar a importância do voluntariado enquanto dimensão de participação na comunidade onde o idoso pode acrescentar valor, sendo nesse sentido positivo verificar que essa é uma oportunidade que os próprios reconhecem existir.



O que se pratica nos Municípios

Apesar de não serem muito comuns, algumas instituições começam a desenvolver programas específicos para promover a capacidade empreendedora dos idosos, a par com programas que pretendem criar Redes de voluntariado.

✓ **“Vamos à Horta”** é um Projecto da responsabilidade da ADERAVIS, no Município de Avis, desde 2011. Alguns dos produtores que participam são reformados que mantêm a sua horta, sendo o escoamento dos produtos feito através da comercialização de cabazes que têm 7 a 8 produtos. Para além de revitalizar as hortas e a agricultura de subsistência, o Projecto permite o escoamento da produção local, a fixação das pessoas ao município, um rendimento extra aos reformados e abertura de perspectivas económicas a outras gerações, aumentar a qualidade dos produtos consumidos a preços mais baixos e criar hábitos à utilização e à fruição do mercado municipal.

✓ No Jornal **“O Carrilhão”** (Mafra), a competência e experiência dos colaboradores mais velhos são valorizadas e acarinhadas. Um dos correspondentes do jornal, que faz parte da equipe desde a fundação do jornal em 1980, tem actualmente mais de 90 anos, continuando a exercer activamente funções de modo exemplar.





✓ O Projecto “**Patrulheiros**” desenvolvido pela Câmara Municipal de Setúbal desde Janeiro de 2008, surgiu como resposta á necessidade de preservar a boa condição dos espaços público, dissuadir actos de vandalismo, fazer cumprir o regulamento e promover a cidadania. Os seniores envolvidos no Projecto asseguram tarefas de vigilância e prestam informações úteis à população em geral no Parque Urbano de Albarquel e na Avenida Luísa Todi. Actualmente participam na iniciativa 33 seniores (patrulheiros).

O Projecto tem um custo de cerca de 84 mil euros anuais (cada idoso recebe por hora o valor de 2,60 euros). Acresce a este valor o tempo dispendido por dois funcionários na gestão regular do Projecto e de um técnico superior. A implementação deste Projecto tem permitido promover as boas práticas da cidadania que se tem traduzido, por parte dos munícipes, num maior respeito pelas zonas ajardinadas, um maior cuidado no uso do mobiliário urbano e numa maior preocupação ambiental (limpeza de dejectos dos canídeos e de lixo na via pública). Por outro lado, tem permitido potenciar e valorizar as capacidades da população sénior através da prestação de um serviço público de extrema utilidade para a comunidade elevando desta forma a sua auto-estima e a sua cidadania. Em termos institucionais, esta resposta apresenta para a autarquia benefícios económicos e financeiros.



A voz dos Peritos

Poder continuar a participar na vida da comunidade, desempenhando funções úteis, valorizadas e socialmente reconhecidas é uma aspiração que pode ser difícil de concretizar após o fim da actividade profissional. O Projecto “patrulheiros” da Câmara Municipal de Setúbal contribuirá para responder a este problema, ao recrutar reformados para assumirem responsabilidades na vigilância e conservação de algumas zonas e equipamentos da cidade. Fá-lo, para mais, num contexto que proporciona possibilidades de interacção social e visibilidade, que, se devidamente enquadradas, contribuirão para uma imagem pública positiva dos mais velhos e consequentemente para o respeito e inclusão social deste grupo da população.

A contrapartida financeira atribuída aos “patrulheiros” constitui, além disso, um completo de rendimento que pode assumir um significado importante face às baixas pensões auferidas por muitos idosos portugueses. Por outro lado, ao preservar a qualidade dos espaços urbanos, esta actividade beneficiará a comunidade em geral, mas também, muito em especial a população mais velha, que, revelam os estudos, pode reduzir a seu usufruto de espaços verdes e outros espaços públicos face a problemas de degradação e sentimentos de insegurança, a que este grupo tende a ser particularmente sensível. O trabalho de articulação intersectorial e interinstitucional em que este Projecto assentará, bem como a regular avaliação do mesmo com a participação de todos os envolvidos são outras características positivas a valorizar na prática descrita.

Mariana Ferreira de Almeida



O Projecto Jornal “O Carrilhão” apresenta aspectos interessantes relativos à valorização das competências das pessoas mais velhas, numa área tão sensível como a da comunicação social. Tem custo zero e é sustentada nas capacidades dos participantes, com eventual impacto a nível das relações intergeracionais.

Numa sociedade da comunicação esta é uma experiência com potencial ao nível da transferibilidade tanto ao nível da adesão das pessoas mais velhas como dos mais novos, propiciando interacção e conhecimento mútuo, nomeadamente em torno da construção de objectos de interesse comum e do debate em torno das grandes questões das sociedades contemporâneas.

Maria de Lourdes Quaresma



Vós, indivíduos das cidades, e dos campos, vós, indivíduos de todas as partes e que fazeis parte de todas as multidões, respondei todos um por um: Com quem comunicas tu?

(...)

Ainda não sabes de memória todas as novidades da última hora que nos traz a cada instante a rádio de todos os lados do mundo?

E as que dirá amanhã, a depois de amanhã, a daqui a um ano a sempre, sempre a mesma notícia para quem ainda não a saiba, sempre a mesma cantilena a buzinar-nos os ouvidos:

S. O. S. perdidos, desenhados, sozinhos! S. O. S. estamos todos desenhados, estamos todos sozinhos, perdidos todos! S. O. S. sozinhos! S. O. S. desenhados! S. O. S. perdidos! S. O. S. sós! S. O. S. sós! S. O. S. S. O. S. é o sinal internacional de telegrafia a pedir socorro.

Está formado pelas três iniciais da frase inglesa: «Save Our Soules», que quer dizer em português: «Salvai Nossas Almas».

Estas três letras S. O. S. são as mesmas com que se escreve em português o plural de indivíduo isolado: Sós.

José de Almada Negreiros in “Direcção única”, 1932



Comunicação e Informação

O acesso a informação fiável, atempada, regular, comunicada de modo perceptível através de canais e suportes eficazes é uma forma de garantir a inclusão, diminuir o isolamento, fomentar a participação social e assegurar a igualdade no acesso aos meios e recursos ao dispor na comunidade. Informar e comunicar é também uma forma de evitar ou minimizar os danos em situações de emergência ou em situações em que as populações estão expostas a situações de risco esporádico, permanente, visível ou latente, como é o caso de quem vive em zonas mais susceptíveis a catástrofes naturais.

Nesta área a Lista de Verificação da OMS inclui os seguintes itens:

- Um sistema de comunicação básico e eficaz chega aos residentes da comunidade de todas as idades.
- É assegurada uma distribuição regular e abrangente da informação e é providenciado um acesso coordenado e centralizado.
- Existem serviços de informação e programas de rádio de interesse para pessoas mais velhas.
- É fomentada uma comunicação oral acessível às pessoas mais velhas.
- As pessoas em risco de isolamento social recebem informações personalizadas, fornecidas por pessoas de confiança.
- Os serviços públicos e comerciais providenciam um atendimento amigável e individualizado, quando solicitado.
- A informação impressa – incluindo formulários oficiais, legendas da televisão e textos em cartazes – tem letras grandes e as ideias principais são assinaladas através de títulos simples e escritas a negrito.
- A comunicação impressa e oral utiliza palavras simples e conhecidas, em frases curtas e directas.
- Os serviços de atendimento telefónico fornecem as instruções lentas e claramente e indicam à pessoa que os contactou como pode ouvir a repetição da mensagem em qualquer altura.
- O equipamento electrónico como, nomeadamente, telemóveis, rádios, televisores, caixas multibanco e máquinas de venda de bilhetes, tem botões e letras grandes.
- Existe acesso público alargado a computadores e à Internet, sem custos ou com custos mínimos, em locais públicos tais como edifícios governamentais, centros comunitários e bibliotecas.



A Voz dos Municípios

Numa época cada vez mais digital e online, alfabetizar e incluir as pessoas mais velhas no novo paradigma da “sociedade da informação e comunicação” representa mais que a sua integração num processo tecnológico. Representa também a sua inclusão económica, cultural e social, pois estas vertentes da vida quotidiana estão cada vez mais informatizadas.

È preciso que a comunidade informativa (jornais, rádio, internet, etc.) dê mais apoio aos mais velhos, para que eles não se sintam isolados e não pensem que estão num processo de “eutanásia” a médio prazo.

Homem, 57 anos, Região Norte

Há demasiadas variantes nesta área. Mas os reparos mais fortes incidem na postura de quem faz o atendimento e na linguagem utilizada – há áreas em que não me parece haver grande preocupação.

Mulher, 68 anos, Região do Alentejo

Neste país tudo é dificultado às pessoas novas e idosas, as novas tecnologias tem trazido mal às crianças, jovens e adultos. Há pouca informação moral que os ensine a ter respeito por eles próprios e pelos outros e a saberem comportarem-se como tal.

Mulher, 62 anos, Região Norte

Os programas (TV e rádio) nem sempre estão direccionados para os mais velhos mas estes também deviam fazer um esforço para melhorar os seus conhecimentos.

Mulher, 60 anos, Região Norte





O meio de informação mais utilizado é a televisão e rádio. Os jornais ainda são apenas lidos por uma “elite”. A informação escrita chega a todos, no entanto muitos não sabem ler e outros não entendem o significado/linguagem.

Mulher, 60 anos, Açores

A participação social está dependente da informação que não devia estar centrada na Internet pois muita gente não tem computador. A informação escrita (jornais, folhetos) devia ser mais frequente.

Mulher, 64 anos, Região de Lisboa

Começam a aparecer aparelhos com letras maiores.

Mulher, 69 anos, Região Centro

Há que ter cuidado para não usar uma linguagem técnica.

Mulher, 61 anos, Região de Lisboa

Não sei nada de comunicação, nunca chega a nós nenhuma, visto estarmos só em casa.

Mulher, 59 anos, Região de Lisboa



Resultados do Estudo

A nossa existência é hoje profundamente moldada pelos media, sendo estes a principal forma de sabermos o que se passa nas nossas comunidades. São igualmente, mecanismos importantes de preenchimento dos tempos de lazer e fonte de entretenimento e, até de convivialidade. Na Lista de Verificação foi possível trabalhar com três aspectos particulares da relação dos idosos com os media: o acesso aos mesmos avaliado a partir da sua cobertura; a clareza dos conteúdos nomeadamente em termos da sua forma; o acesso à Internet.

Os resultados nestes indicadores são francamente positivos, o que é de assinalar dada a importância que os meios de comunicação têm como elemento de ligação à comunidade, sobretudo em situações marcadas por algum isolamento e, até por restrições à mobilidade que confinam os indivíduos ao espaço doméstico.

Valor que pode ser considerado surpreendente e que aconselharíamos a interpretar com cautela, é o valor relativo à dimensão de acesso à Internet.

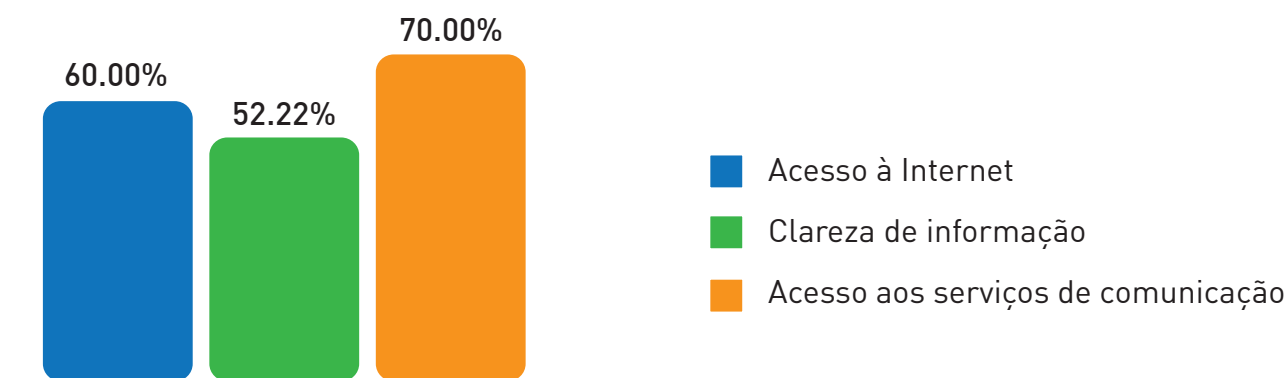


Gráfico 6: Valores médios de reconhecimento de condições por dimensão de análise da comunicação e informação

A amostra de inquiridos foi construída, como já foi referido, recorrendo a actores institucionais facilitadores do acesso aos idosos. Estes são, eles próprios fornecedores de serviços aos idosos, entre os quais a disponibilização de pontos de acesso à Internet. Isso poderá potencialmente inflacionar os indicadores no estudo. Em todo o caso, vale a pena reconhecer este domínio como um domínio importante a aprofundar.

O indicador que no conjunto recolhe um resultado menos positivo é aquele que diz respeito aos conteúdos veiculados e à clareza destes na perspectiva da decodificação de mensagens. O acesso e a participação na informação não envolve apenas a existência dos canais físicos que tornem possível esse acesso. Envolve igualmente, a disponibilização de conteúdos em formatos que possam ser inteligíveis para os indivíduos, destacando-se aqui questões de linguagem, de tamanho da letra e de volume do som, fundamentais para que a comunicação se efectue e, previsivelmente, reclamando alguma atenção acrescida para se adaptarem às necessidades dos mais velhos. O gradiente etário assume aqui algum relevo, sendo entre os mais velhos que se acentua a insatisfação em relação a esta dimensão.

Como se disse no início, a importância dos media nas sociedades contemporâneas é inegável mas não deve ser vista ou discutida apenas numa perspectiva unidireccional que coloca os idosos enquanto receptores/utilizadores. A relação dos media com os mais velhos implica igualmente a intervenção dos próprios indivíduos e das instituições que os representam, no sentido da aproximação a quem veicula informação nem sempre «amigável» para o idoso e, sobretudo, frequentemente pouco sensível à própria realidade do envelhecimento.



O que se pratica nos Municípios

No processo de identificação de Boas Práticas do Projecto cIDADES, foram recolhidos vários exemplos que se enquadram na área da “Comunicação e informação”. É de assinalar o enorme progresso que se fez no domínio da info-alfabetização dos seniores portugueses, nos últimos anos.



✓ O “**Portal Sénior**” da Câmara Municipal de Odivelas permite o acesso fácil e rápido a um vasto conjunto de informação concentrada num único espaço, tal como serviços e recursos existentes na comunidade; iniciativas e actividades disponíveis (nas mais variadas áreas desde o desporto à cultura, passando pela formação e voluntariado) e contactos úteis. Possibilidade de participação online por parte do público alvo, podendo por este meio expressar as suas opiniões, críticas e sugestões, exercendo assim uma cidadania activa.

✓ Na Câmara Municipal de Palmela, nas acções de formação em informática destinadas aos mais velhos, “**Clique sem Idade**” é prestada informação sobre acesso a este atendimento, nomeadamente atendimento online. Os mais velhos utilizam estes canais para transmitir ou pedir informações, opiniões, sugestões, reclamações, solicitações e aceder aos formulários antes de se deslocarem ao atendimento presencial. Em funcionamento desde 2009, o programa surgiu em resposta às solicitações dos munícipes com mais de 55 anos e as acções são programadas de acordo com as necessidades e interesses dos grupos, depois de feita uma primeira abordagem/avaliação.

✓ Como iniciativa isolada ou integrada num programa mais vasto de actividades, várias Câmaras Municipais e outras instituições organizam cursos sobre Novas Tecnologias e Informação e Comunicação e sessões de esclarecimento sobre como usar serviços online, como por exemplo o Programa **TIC Sénior** (Câmara Municipal de Águeda) e **Internet sem Idade** (Câmara Municipal da Lousã).



A voz dos Peritos

Portal Sénior da Câmara Municipal de Odivelas: Quando falamos sobre o envelhecimento “activo” falamos da participação das pessoas idosas na vida social, económica, cultural e espiritual. Essa participação não está, nem poderia ser de outra maneira, arredada da utilização da Internet como meio de comunicação, de apreensão de informação e aquisição de conhecimentos bem como de catalisador de oportunidade de participação social das pessoas idosas.

A utilização da Internet e das TIC (tecnologias de informação e comunicação) em geral, desempenha um papel cada vez mais importante na nossa sociedade. À medida que avançamos pelo século XXI são cada vez mais as pessoas idosas que usam naturalmente as TIC em geral e a Internet em particular.

A criação de um portal regional dirigido a esta faixa etária permite difundir informação relevante de forma directa, completa, rápida e pouco dispendiosa.

Este portal apresenta uma grande diversidade de informação útil, em especial para o público alvo, tanto quanto ao seu conteúdo como à sua forma proporcionando um acesso rápido a um vasto conjunto de informações concentradas num único espaço, tais como, serviços e recursos existentes na comunidade; iniciativas e actividades disponíveis (nas mais variadas áreas desde o desporto à cultura, passando pela formação e voluntariado) e contactos úteis.

Embora haja uma, boa, tendência para disponibilizar através da Internet toda a informação pública, neste caso a relevante para o público em questão, há que considerar as especificidades desse público. São cada vez mais as pessoas idosas que usam naturalmente as TIC em geral e a Internet em particular, no entanto estas podem dividir-se em dois grupos: As que cedo aprenderam e trabalharam com as TIC e as que, com algum esforço, foram aprendendo a usar as TIC num momento mais tardio da sua vida.

Assim para além de informar em quantidade e qualidade há que não descurar a forma como a informação é apresentada. Esta deve descurar a acessibilidade a essa mesma informação. A regra essencial é a de que os conteúdos devem apresentar-se de uma forma que os utilizadores compreendam. Isto é válido tanto para a linguagem utilizada como para o formato de exteriorização.

Em relação a este portal, cuja iniciativa e qualidade do conteúdo do mesmo é de elogiar, apresenta um evidente senão, que se traduz no formato, certamente herdado do sítio principal da página da câmara municipal. Este formato apresenta as letras em tamanho diminuto e não fornece um dispositivo de reformatação que permita aumentar o tamanho



da letra. Com um pouco de trabalho extra dos programadores da página conseguir-se-á um portal que para além de informar em quantidade e qualidade quanto ao seu conteúdo permita que este seja mais acessível a quem não tiver “olhos de águia”.

Paulo Tomás Neves



Como se Morre de Velhice

*(Já não se morre de velhice
nem de acidente nem de doença,
mas, Senhor, só de indiferença.)*

Cecília Meireles, in "Poemas"



Apoio Comunitário e Serviços Saúde

“As questões relacionadas com os serviços de saúde dominaram as discussões em grupo na maioria das cidades (que participaram no Projecto global Cidades Amigas das Pessoas Idosas da OMS), reflectindo a importância de que se revestem quando falamos de envelhecimento activo.”³

O Apoio comunitário e serviços de saúde” não devem centrar-se somente nos cuidados para tratar doenças mas também nos serviços preventivos, de reabilitação, conforto e bem-estar pessoal. Para além destes factores as estruturas e serviços devem, em situações ideais, ser suficientes, adequadas, acessíveis e de qualidade.

Nesta área a Lista de Verificação da OMS inclui os seguintes itens:

- É disponibilizada uma gama adequada de serviços de saúde e de apoio comunitário, no sentido de promover, manter e restaurar a saúde.
- Os serviços de apoio domiciliário incluem cuidados de saúde, cuidados pessoais e limpeza da casa.
- Os serviços de saúde e de segurança social têm uma localização conveniente e são acessíveis através da utilização de todos os meios de transporte.
- Os lares de terceira idade e a habitação destinada a pessoas mais velhas localizam-se perto de serviços e da restante comunidade.
- As instalações dos serviços de saúde e dos serviços de apoio à comunidade têm uma construção segura e são completamente acessíveis.
- Está disponível informação clara e acessível acerca de serviços de saúde e de serviços sociais para pessoas mais velhas.
- A prestação de serviços é coordenada e administrativamente simples.
- Todos os funcionários são respeitadores, prestáveis e possuem formação para prestar serviços a pessoas mais velhas.
- As barreiras económicas que possam impedir o acesso aos serviços de saúde e de apoio à comunidade são minimizadas.
- A prestação de serviços voluntários por pessoas de todas as idades é encorajada e apoiada.
- Existem cemitérios em número suficiente e de fácil acesso.
- Os planos de emergência da comunidade têm em consideração as vulnerabilidades e as capacidades das pessoas mais velhas.

³ Organização Mundial de Saúde (OMS), 2009. Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian. ISBN 978-989-95568-6-7.



A voz dos Municípios

Em Portugal o direito à protecção da saúde está consagrado na constituição portuguesa, devendo ser garantido o acesso aos cuidados da medicina preventiva, curativa e de reabilitação a todos os cidadãos, independentemente da sua condição económica.

Alguns médicos do Centro de Saúde não dão muita atenção aos utentes e deviam fazê-lo, para que os idosos e não só, pudessem ter mais saúde. Alguns também não são muito responsáveis.

Mulher, 61 anos, Região Centro

É preciso aumentar os serviços comunitários e de saúde. Divulgar e dar conhecimento dos serviços já existentes.

Homem, 64 anos, Região Norte

Deviam aumentar os serviços de apoio domiciliário para pessoas idosas com menos recursos económicos.

Mulher, 69 anos, Região Norte

Era bom que tivéssemos mais e melhores cuidados de saúde e paliativos aos idosos, dado que os existentes, embora sejam razoáveis, são insuficientes.

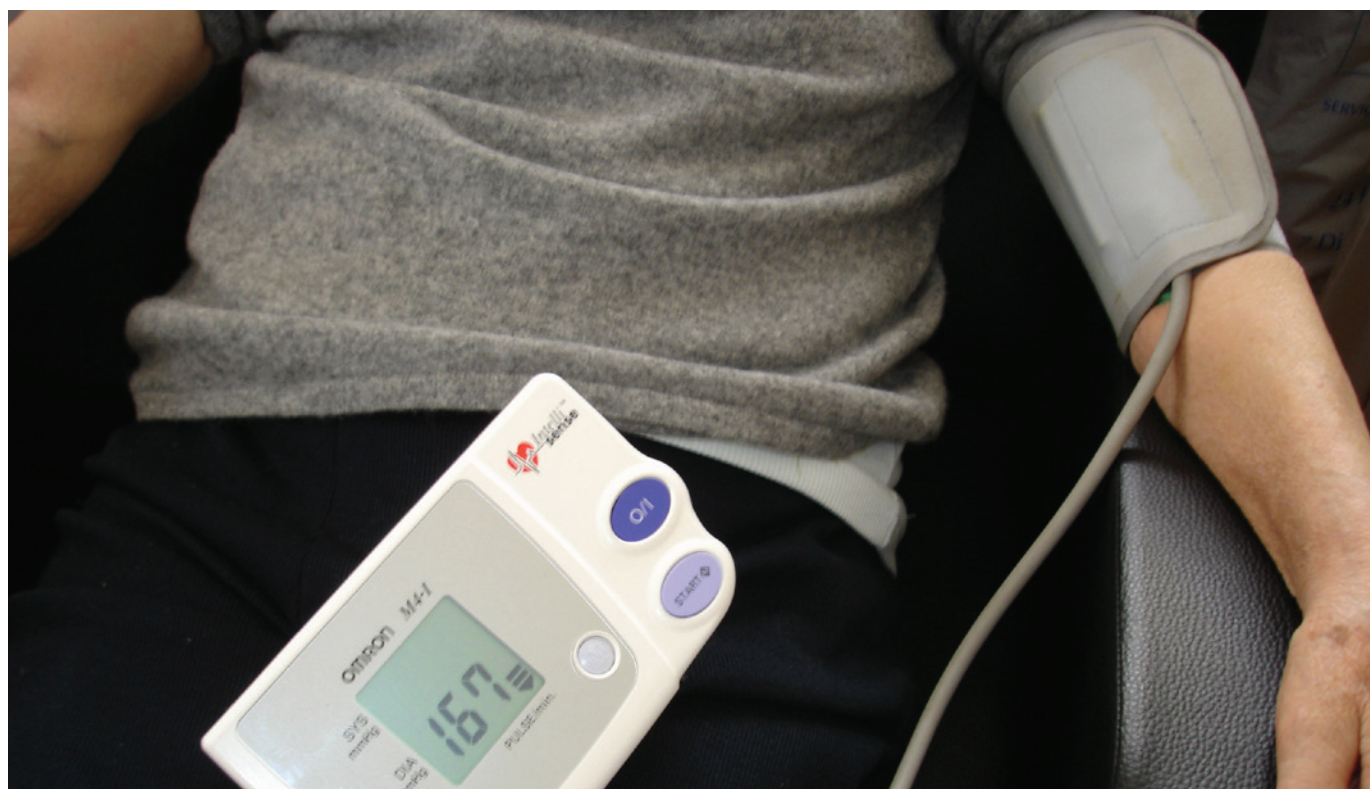
Homem, 57 anos, Região Norte

No nosso Portugal acho que em parte nenhuma estamos preparados para calamidades, sejam de que tipo for.

Mulher, 62 anos, Região Norte

Alguns funcionários e técnicos, deviam fazer uma pequena abordagem como comportarem-se em caso de incêndio.

Homem, 87 anos, Região do Algarve





Desde que me conheço tem havido melhoria na qualidade dos serviços prestados em hospitais.

Mulher, 68 anos, Região Norte

O aceso aos cuidados de saúde e sociais, são diminutos, difíceis de obter, nomeadamente, ter consultas médicas, faltam médicos de família, serviços de apoio de enfermagem.

Mulher, 61 anos, Região de Lisboa

Os mais idosos e carenciados continuam quase sem apoio algum. Principalmente estão sós.

Mulher, 63 anos, Região Norte

Faz falta formação de equipas de apoio ao domicílio com conhecimentos em gerontologia e educação cristã.

Mulher, 73 anos, Região Norte

As pessoas idosas têm muito pouco quem trate delas, primeiro deve ser a família; a família não podendo por motivo de trabalho têm que pôr os familiares em lares, mas não deviam abandona-los como fazem.

Mulher, 62 anos, Região Norte

Todas as pessoas que trabalham no centro de saúde são muito atenciosas. Não tenho razão de queixa. Antigamente o Posto de Saúde não tinha elevador e tínhamos de subir 3 andares, mas agora o novo tem tudo.

Mulher, 76 anos, Região Norte

Não sou utilizadora dos serviços de saúde locais. Do pouco que conheço as pessoas nem sempre são muito esclarecedoras e nem sempre são das mais agradáveis. Sorrir custa tão pouco.

Mulher, 59 anos, Região Norte



Resultados do Estudo

As necessidades de utilização de serviços de saúde e de apoio social tendem a crescer à medida que avança a idade, sendo mais intensa nos últimos anos de vida. Dimensão crucial de bem-estar para os cidadãos em geral mas para os idosos em particular, é-lhe dedicada uma secção integral na Lista de Verificação. A relação dos idosos com os serviços de apoio deve ser discutida a partir de uma abordagem multidimensional. Nessa perspectiva, procedemos à definição de quatro esferas de avaliação: existência de serviços; sua localização em relação ao idoso para avaliar acessibilidades; características dos locais onde os serviços se encontram; e interacção com os funcionários e acesso à informação.

A dimensão que se destaca tem a ver com a experiência dos espaços físicos dos serviços no que respeita à facilidade de acesso físico aos mesmos. Esta é uma dimensão que fica marcada por uma grande dispersão territorial, na medida em que reproduz os próprios padrões de distribuição territorial da rede de serviços de saúde e de apoio social. Nas regiões do interior é onde esta dimensão colhe menos satisfação, dado esperado e coerente com um cenário de progressiva centralização dos serviços, geradora de afastamentos em relação às próprias populações, nomeadamente aquelas que vivem em zonas de povoamento mais disperso.

Esta dimensão relativa aos serviços em geral deve ser interpretada com alguma cautela, mais uma vez antecipando algum tipo de enviesamento amostral decorrente do recurso aos técnicos dos serviços em avaliação como facilitadores do acesso a respondentes ou, em alguns casos, como inquiridores.

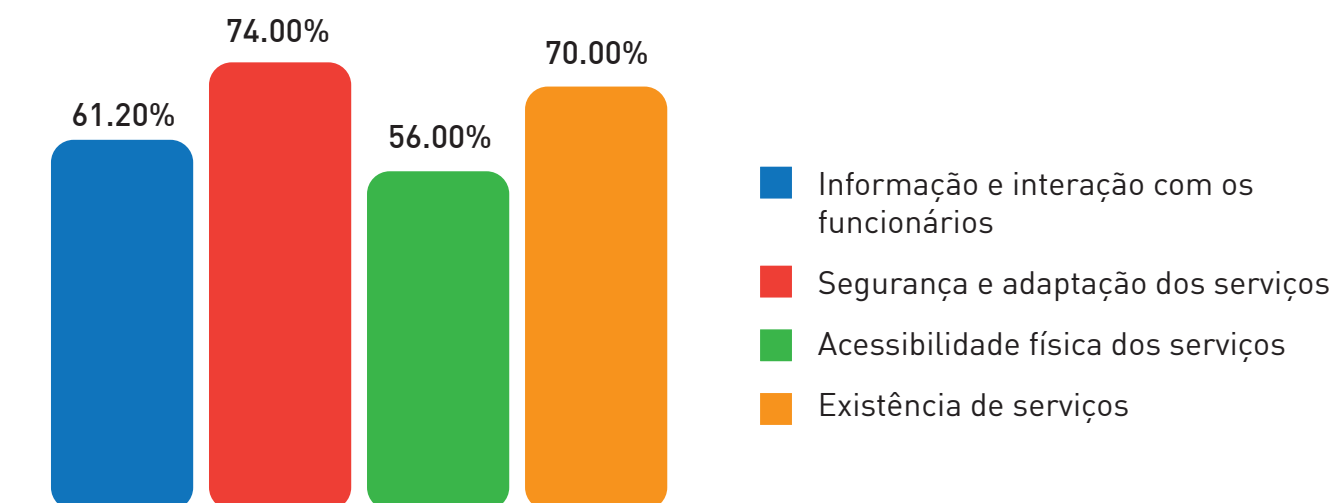


Gráfico 7: Valores médios de reconhecimento de condições por dimensão de análise dos serviços de saúde e apoio





O que se pratica nos Municípios

No domínio do “Apoio comunitário e serviços de saúde” são várias as instituições que oferecem respostas aos idosos. A tipologia dos serviços prestados e dos destinatários (directos ou indirectos, familiares ou profissionais), multiplica-se pela diversidade institucional que abrange não só hospitais e centros de saúde como também Instituições Particulares de Solidariedade Social e entidades privadas com fins lucrativos.

✓ Desde 2006 que a ADA - Associação de Desenvolvimento, Acção Social e Defesa do Ambiente (Portel) tem uma **“Unidade Móvel de Atendimento”** que presta um conjunto alargado de serviços de saúde (como medição da tensão arterial, rastreio da diabetes e colesterol, rastreio do HIV, etc) e disponibiliza informações sobre vários temas relacionados com a saúde (alcoholismo, tabagismo, alimentação saudável e exercício físico). A Unidade Móvel também presta apoio psicossocial como resposta às problemáticas apresentadas pelos utilizadores, encaminhando-os depois para os serviços responsáveis. O Serviço é gratuito para os utilizadores e a carrinha desloca-se a cada freguesia quinzenalmente. O custo da manutenção médio mensal, incluindo o técnico afecto, é de 900 euros. Anualmente são prestados serviços a cerca de 6 mil utilizadores.

✓ O Projecto **“Cuidar Bem Fazer Melhor”** desenvolveu um conjunto de recursos formativos em suporte multimédia e papel. Produzidos pela ADVITA pretendem ser um apoio para a formação e auto-formação de cuidadores familiares e outros.

✓ Promovido pelo CASTIIS (Centro de Assistência Social à Terceira Idade e Infância de Sanguêdo), o Projecto **“Cuidar de Quem Cuida”** está a ser implementado nos 5 municípios da região Entre Douro e Vouga (Arouca, Oliveira de Azeméis, Santa Maria da Feira, S. João da Madeira e Vale de Cambra), desde 2009.

O Projecto tem como objectivos desenvolver e dinamizar respostas sociais e de saúde humanizadas, sensíveis às necessidades dos cuidadores informais e responder às necessidades dos municípios no apoio aos cidadãos com Doença de Alzheimer e em situação de pós AVC (Acidente Vascular Cerebral). As respostas disponibilizadas pelo “Cuidar de Quem Cuida” inserem-se em 5 linhas de acção: grupos de intervenção psicoeducativa; formação complementar; redes de voluntariado locais; diagnóstico das respostas de descanso ao cuidador; fóruns de discussão. Todas as linhas referenciadas são de acesso gratuito ao cuidador e respectivo doente.

Foram estabelecidas cerca de 25 parcerias e colaboram no Projecto mais de 50 profissionais (das áreas social, saúde, educação e jurídica), 213 cuidadores informais de pessoas com doença de Alzheimer ou em situação de pós - AVC; 278 auxiliares de acção directa, 15 voluntários, 435 alunos e respectivos docentes da comunidade escolar e 48 alunos de 5 Universidades Seniores. Foram ainda certificadas, no âmbito da formação complementar na área da prestação de cuidados a doentes de Alzheimer, 43 cuidadoras formais.



- ✓ O Projecto “**Mais Proximidade, Melhor Vida**” resultou da crescente tomada de consciência do isolamento e solidão em que vivem alguns idosos em Lisboa. Um dos objectivos do Projecto é a redução do tempo que o idoso está sozinho, através de visitas domiciliárias, sessões de grupo e outras actividades que ajudem a manter as capacidades cognitivas, culturais, sociais e reflexivas, valorizando as pessoas e contribuindo para o aumento da sua auto-estima e fomentando a sua mobilidade física. Actualmente são apoiadas 84 pessoas, com um custo anual de cerca de 35 mil euros.
- ✓ Implementada pela Câmara Municipal de Mértola, a **Unidade Móvel Médico** já atendeu 59.252 pessoas desde 2002. Este Projecto disponibiliza numa carrinha especialmente adaptada e equipada para a prestação de cuidados de saúde e de apoio social gratuitos nos domínios do controle, prevenção de doenças e no apoio a situações de vulnerabilidade social. O custo deste Projecto desde a sua criação até à data é de 400 mil euros.
- ✓ A “**Unidade Móvel de Saúde**” em Boticas é uma viatura devidamente equipada, com um enfermeiro do Centro de Saúde de Boticas para prestar cuidados de saúde no domicílio, na área de enfermagem. Efectua rastreios (visão, audição, oral, campanhas de vacinação e saúde escolar, medição da tensão arterial, entre outros). O serviço existe desde 2005 e beneficia 35 pessoas.
- ✓ Promovido pela Fundação Odemira, o Projecto “**A vida vale**” pretende incentivar a população a valorizar mais a sua vida, combater o isolamento e o suicídio no concelho de Odemira. O Projecto desenvolve actividades de animação numa base regular e inclui apoio psicológico ao domicílio, dos idosos isolados. Beneficia 140 idosos e tem um custo global de 190 mil euros.



A voz dos Peritos

Cuidar e ajudar a cuidar, cuidar bem e fazer melhor (ADVITA): O actual cenário de envelhecimento demográfico representa uma realidade que impõe novos e variados desafios às actuais e futuras sociedades e faz aumentar o grupo dos muito idosos, um grupo da população progressivamente mais heterogéneo, exigente e com diversas necessidades de cuidados e de respostas.

Muito embora se saiba que em Portugal a família continua a ser o principal suporte dos idosos, a verdade é que também ela se vê a braços com uma série de mudanças nas suas dinâmicas sociais, económicas e familiares que influem indubitavelmente a sua tarefa de cuidar. Acresce a isso o facto de se tratar de uma tarefa muito exigente e pouco reconhecida e/ou valorizada socialmente.

Assim sendo, e para que a família consiga continuar a assumir com qualidade este papel urge atender às suas necessidades e dificuldades, particularmente numa fase em que a extensão da vida acarreta níveis superiores de dependência e com eles novos e mais exigentes cuidados.

Impõe-se, assim, a necessidade de qualificar e de cuidar de quem cuida, de olhar para os cuidadores não apenas como prestadores de cuidados, mas como pessoas que, naturalmente, possuem uma série de necessidades, dificuldades e inseguranças, medos, anseios. E é precisamente aí que reside o mérito da iniciativa levada a cabo pela ADVITA, integrada no eixo do Apoio comunitário e serviços de saúde, ao levar até aos cuidadores, numa linguagem simples e acessível, filmes e manuais com os conhecimentos científicos sobre o acto de cuidar com qualidade, dignidade e respeito, sem descurar as próprias necessidades de quem cuida.

Joana Codorniz Pinheiro



“Conversas informais: venha falar de saúde” (Câmara Municipal de Palmela): A saúde física e mental dos idosos é para eles fonte de preocupação, as capacidades vão-se alterando e os anseios em torno da falta de capacidades aumentam.

Como tal considero esta prática pertinente e interessante. Fornece aos idosos um espaço onde eles podem aceder a informação adequada às suas necessidades, proporcionando a interacção entre os mesmos. Esta interacção mediada por técnicos de saúde credenciados para o efeito permite a troca de representações e experiências sobre saúde/doença. A partilha e desmitificação de crenças, dúvidas, suscitam a curiosidade e abertura ao outro, profissional de saúde e par, clarificando ideias e representações sobre saúde e doença.

Tendo em conta que o grupo que usufruiu desta actividade foi grande e que a informação funciona como bola de neve, é de acreditar que os idosos que participaram nesta acção funcionam como elo de ligação aos outros que lá não estiveram. Alimentando conversas e favorecendo a interacção mesmo fora do Projecto.

Maria do Céu Pinto Marques

Informação recolhida no projecto

Dados Estatísticos Gerais

A amostra final de inquiridos viria a totalizar 1627 indivíduos, com idades iguais ou superiores a 55 anos. Foram ainda recolhidos 60 questionários adicionais, mas sem informação válida relativa à variável etária. Dada a centralidade desse critério para inclusão no próprio estudo, esses inquéritos tiveram que ser eliminados da base final.

Nesta secção do relatório apresenta-se, em primeiro lugar, a estrutura sócio-demográfica do conjunto final de inquiridos a partir dos indicadores incluídos no questionário, para, num segundo momento, se sistematizarem os contingentes observados em cada uma das entradas do questionário criadas em correspondência à Lista de Verificação da OMS. Apresentam-se os valores percentuais para a resposta «sim», ou seja, para a presença de cada condição descrita no indicador respectivo.

Características sócio-demográficas da amostra final de 1627 inquiridos incluídos no estudo:

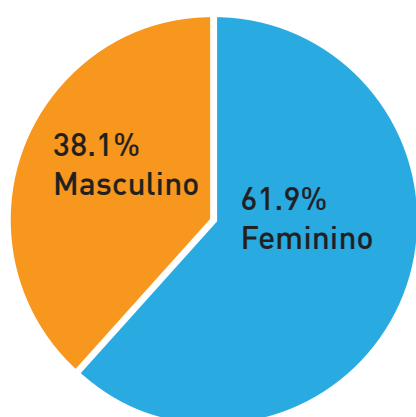


Gráfico 8. Sexo dos inquiridos

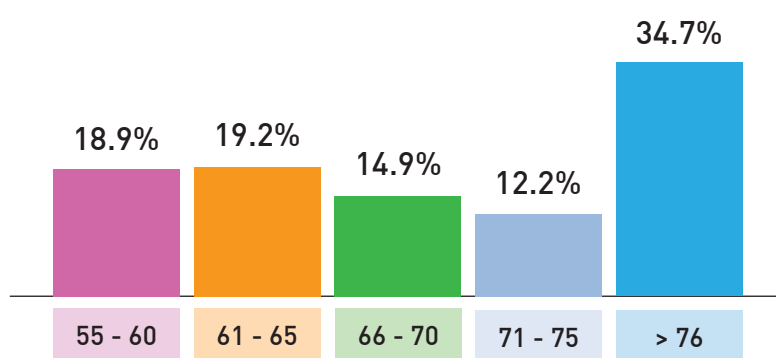


Gráfico 9. Distribuição etária

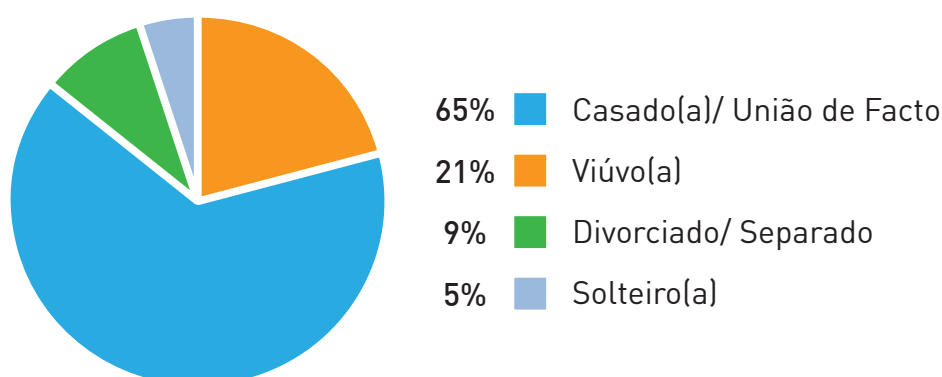


Gráfico 10. Estado civil

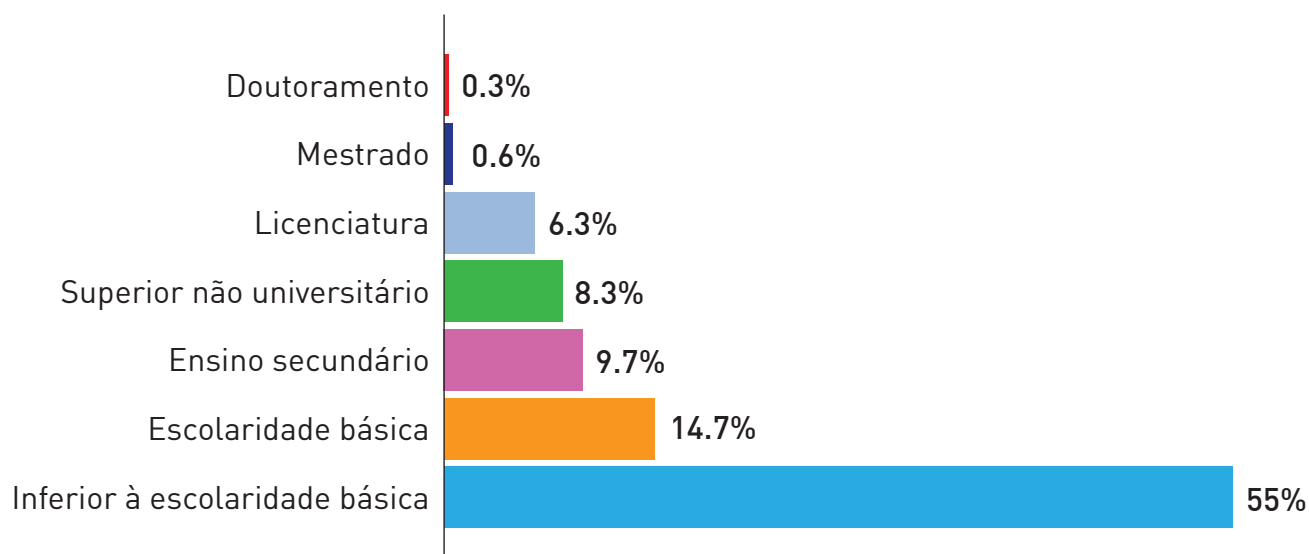


Gráfico 11. Habilitações escolares dos inquiridos

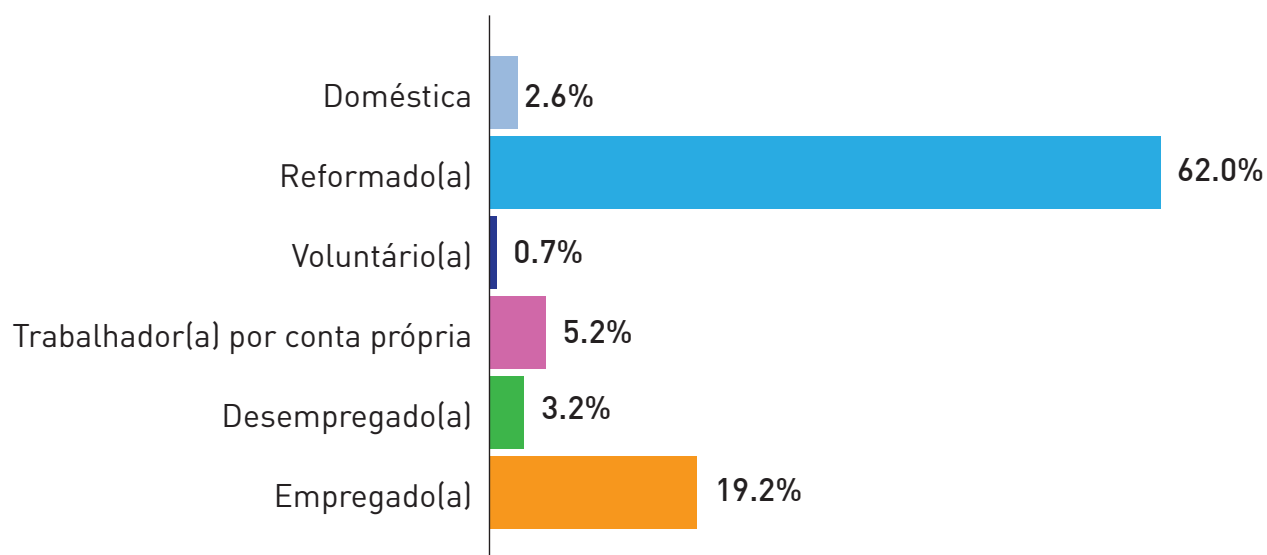


Gráfico 12. Situação no trabalho



Gráfico 13. Prédios públicos e espaços abertos



Gráfico 14. Transportes

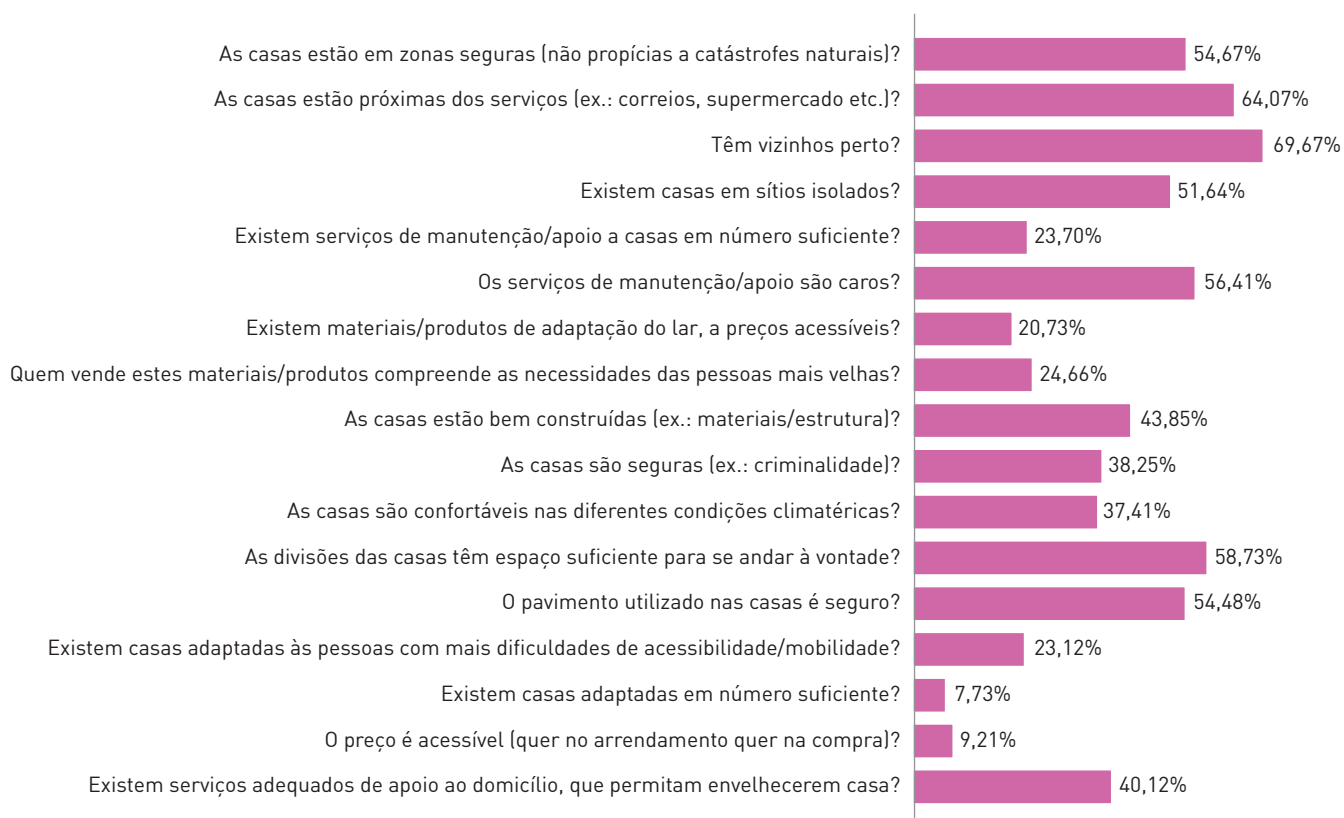


Gráfico 15. Habitação

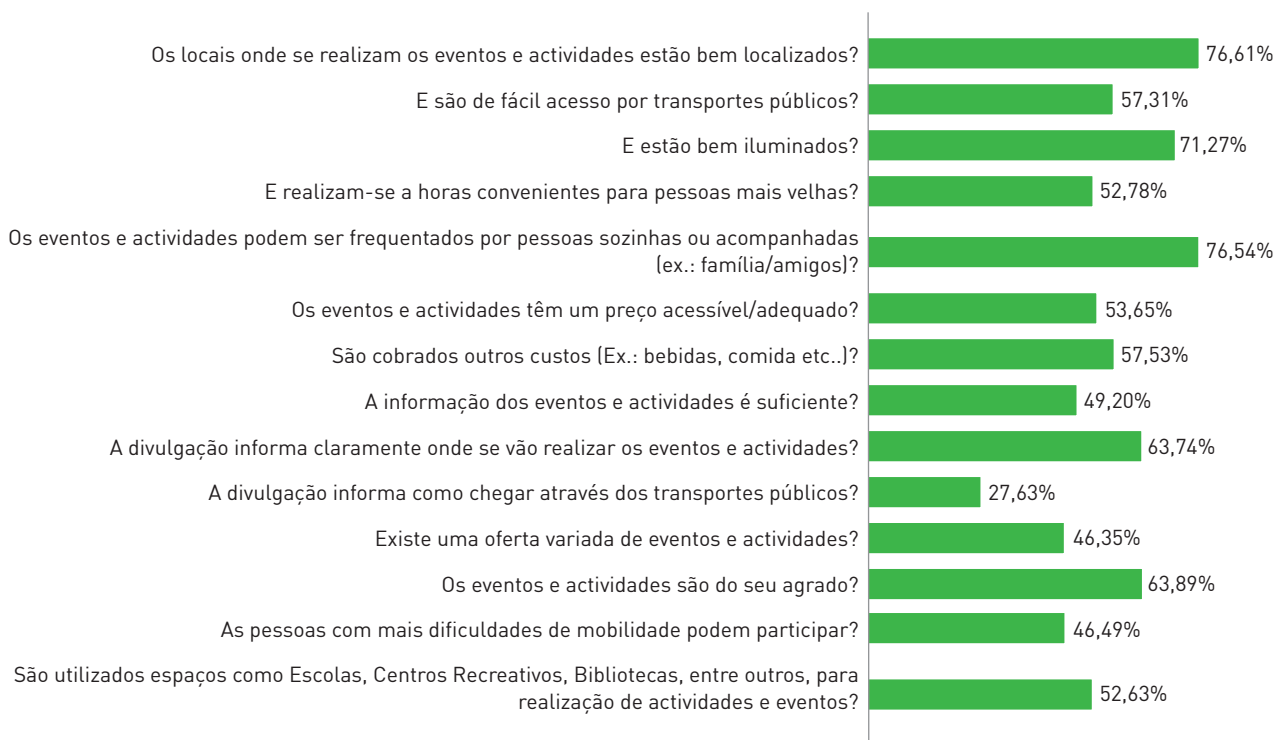


Gráfico 16. Participação social



Gráfico 17. Respeito e inclusão social

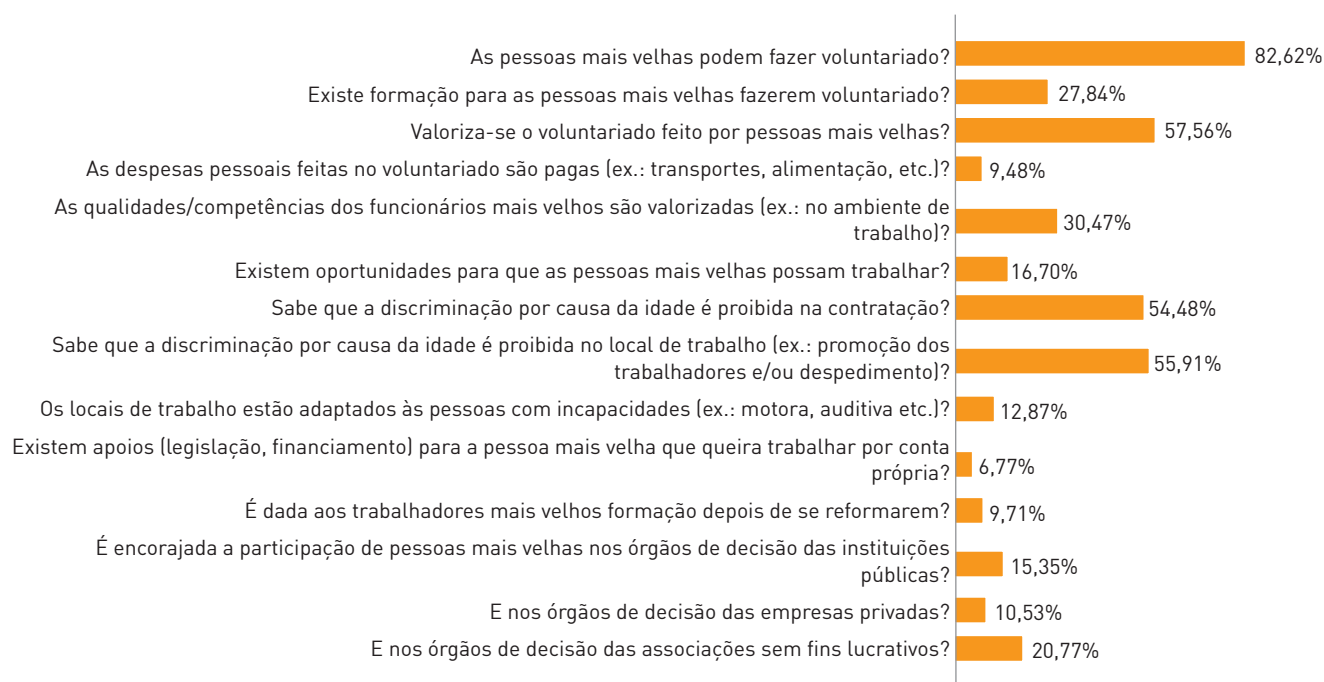


Gráfico 18. Participação cívica e emprego



Gráfico 19. Comunicação e Informação



Gráfico 20. Apoio comunitário e serviços de saúde

Agradecimentos

A Associação VIDA agradece a um número incontável de cidadãos anónimos, profissionais e instituições da mais diversa índole (Câmaras Municipais, Juntas de freguesia, Universidades e outras instituições académicas, IPSS's e ONG's, etc), que participaram quer no Estudo Nacional quer na Identificação de Boas Práticas.

Na impossibilidade de nomearmos individualmente cada um dos intervenientes, apresentamos a lista de concelhos de onde são oriundos.

A todos, o nosso mais reconhecido obrigado!

Abrantes, Águeda, Albergaria a Velha, Albufeira, Alcácer do Sal, Alcanena, Alcobaça, Alfândega da Fé, Aljezur, Aljustrel, Almada, Almeirim, Almodôvar, Alpiarça, Alter do Chão, Amadora, Amarante, Amares, Angra do Heroísmo, Arganil, Arouca, Aveiro, Avis, Baião, Barcelos, Beja, Boticas, Boticas, Braga, Bragança, Cabeceira de Basto, Cadaval, Câmara de Lobos, Caminha, Campo Maior, Cantanhede, Cartaxo, Cascais, Castanheira da Pêra, Castelo Branco, Castelo de Paiva, Castro Marim, Castro Verde, Celorico da Beira, Celorico de Basto, Chamusca, Chaves, Coimbra, Coruche, Covilhã, Crato, Elvas, Entroncamento, Espinho, Esposende, Estarreja, Évora, Faro, Ferreira do Zêzere, Fornos de Algodres, Funchal, Fundão, Gavião, Góis, Gondomar, Gouveia, Grândola, Guarda, Guimarães, Horta, Lagoa, Lagos, Lajes do Pico, Lamego, Leiria, Lisboa, Loulé, Loures, Lousã, Lousada, Mação, Machico, Mafra, Maia, Mangualde, Marco de Canaveses, Marvão, Mealhada, Mértola, Mesão Frio, Miranda do Corvo, Mirandela, Moimenta da Beira, Moita, Monção, Monchique, Monforte, Moura, Murça, Nazaré, Nelas, Odemira, Odivelas, Oeiras, Oleiros, Oliveira de Frades, Oliveira do Bairro, Oliveira do Hospital, Ourém, Ourém, Paços de Ferreira, Palmela, Pampilhosa da Serra, Paredes, Peniche, Pombal, Ponte da Barca, Ponte de Lima, Ponte de Sôr, Portalegre, Portel, Portimão, Porto, Porto Santo, Póvoa de Varzim, Povoação, Redondo, Ribeira Brava, Rio Maior, S. João da Madeira, S. João da Pesqueira, Sabugal, Santa Comba Dão, Santa Cruz, Santa Maria da Feira, Santana, Santarém, Santiago do Cacém, São Pedro do Sul, São Roque do Pico, Sardoal, Sátão, Serpa, Sertão, Sesimbra, Setúbal, Sever do Vouga, Silves, Sintra, Sousel, Tabuaço, Tarouca, Tavira, Terras do Bouro, Torres Novas, Torres Novas, Torres Vedras, Trofa, Vale de Cambra, Valença, Valongo, Valpaços, Vendas Novas, Vieira do Minho, Vila de Rei, Vila do Bispo, Vila do Bispo, Vila do Conde, Vila Flor, Vila Franca de Xira, Vila Nova de Gaia, Vila Nova de Poiares, Vila Pouca de Aguiar, Vila Viçosa, Vinhais, Viseu, Vouzela.