

DOCUMENTO DE CONCLUSÕES

FORÚNS DE DISCUSSÃO ATIVA

Envelhecer em
realidade pandémica



SUMÁRIO EXECUTIVO

Constança Paúl _ Professora Doutora do Departamento de Ciências Comportamentais da Universidade do Porto

No âmbito dos Forúns “Envelhecer em realidade pandémica”, realizaram-se 13 fóruns de discussão ativa online, onde foram colocadas 3 questões para serem respondidas por pessoas/entidades, envolvendo 54 pessoas.

Perceção sobre a forma como as pessoas idosas estão a viver a situação de pandemia (em que áreas da vida das pessoas idosas a pandemia teve mais impacto)?

Relativamente aos utentes

1. As relações interpessoais, nomeadamente, o afastamento da família, o deixar de estar com a família, os filhos e netos, nomeadamente o cuidar dos netos, o ser útil à família.
2. O isolamento de quem já estava isolado que ficou ainda mais isolado e dependente de terceiros.
3. A alteração das rotinas com o cancelamento das atividades no exterior. A revolta por não poderem sair da instituição.
4. Do ponto de vista emocional o medo de morrer, mas também o medo de viver (o medo das pessoas “vestidas de astronauta”, o medo de não voltar a ver os familiares, a ambivalência entre o medo das visitas e de não as receber, a ansiedade.
5. Algumas situações de regressão psicológica, a apatia e pouca interatividade, a menor vontade de participação e perda de interesse pelas atividades.
6. O caso particular das pessoas com demência que não percebiam a situação.
7. Do ponto de vista da funcionalidade, maior dependência física.
8. Outras consequências físicas foi a falta de acompanhamento das doenças crónicas (diabetes, tensão arterial, diagnósticos vários que não aconteceram), as perturbações do sono

Relativamente aos familiares

Em muitas situações, sentimentos idênticos de medo, ansiedade e revolta aos observados nas pessoas mais velhas emergiram nos familiares dos idosos institucionalizados

Relativamente à comunidade no geral

1. A (des)informação: as mensagens repetidas nos comunicados oficiais e jornalísticos sobre a pandemia tiveram impacto na difusão do idadismo e na estigmatização das pessoas idosas, levando a que a sociedade os identificasse como os mais vulneráveis a quem era necessário suspender as atividades e fechar em casa, sem capacidade de decisão da sua própria vida.
2. A má gestão das expectativas em relação à vacina.
3. O tempo: foi um ano de paragem na vida das pessoas sobretudo das mais velhas em que é difícil recuperar o tempo útil de vida quando já tem menos tempo para viver.

Aspetos positivos decorrentes da pandemia:

1. A Resiliência dos mais velhos.
2. A tomada de consciência da necessidade de promover alterações, com a participação das instituições e dos utentes, por forma a melhorar as respostas existentes e a necessidade de realizar uma avaliação da(s) situação(ões) e iniciar uma intervenção mais específica e personalizada.

2. Acha que esta pandemia pode influenciar a forma como as pessoas vêm o seu envelhecimento?

1. Reconhecer o que é necessário melhorar relativamente à qualidade de vida das pessoas idosas no futuro próximo, nomeadamente a saúde física e mental, os relacionamentos positivos, o contacto com a natureza, o exercício físico, a alimentação saudável e a prevenção de doenças.
2. Dar atenção à aposentação (preparar)
3. Considerar seriamente o envelhecer em casa/comunidade (*ageing in place*)

3. Que sugestões/ideias/propostas que se possam aplicar/desenvolver junto das pessoas idosas num futuro próximo (sobretudo “preencher as falhas” de forma a que a vida das pessoas melhore e seja possível recuperar da crise que estamos a viver)?

1. O trabalho interinstitucional
2. A criação de uma Secretaria de Estado que se destinasse ao envelhecimento,
3. Maior apoio aos cuidadores
4. Apostar nas novas tecnologias e em projetos intergeracionais.
5. Promover embaixadores da aldeia.
6. Criar políticas de incentivo ao digital e ao aumento do nível de literacia dos idosos
7. Avaliar o estado de saúde atual dos idosos.
8. Apostar no voluntariado
9. Retomar as atividades presenciais com as pessoas idosas, com um foco mais no ar livre e em atividades mais próximas das suas habitações.
10. Tratar as questões do peso, da recuperação do equilíbrio físico e mental, do cuidado pessoal e do convívio social.
11. Focar em atividades de prazer e não tanto atividades passivas
12. Humanizar e personalizar mais os cuidados, investindo nas relações pessoais e sociais.
13. Disseminação das boas-práticas e estratégias de motivação de equipas de trabalho.
14. Mudar a perspetiva assistencial e adotar uma atitude mais pro-ativa, mudando o paradigma da intervenção com as pessoas mais velhas.

Em conclusão

Alguns dos aspetos que enfatizamos neste trabalho são a criação de oportunidades para uma participação mais ativa das pessoas idosas na vida da comunidade; a inovação no processo de recolha de informação com o recurso a meios digitais e metodologias participativas; a inovação nas estratégias e a promoção da criatividade e diversidade de respostas, a valorização das capacidades e potencialidades, numa edificação conjunta a partir de cada ser individual; a recolha de ideias concretas para fazer face a um contexto pandémico, projetando o futuro.

ÍNDICE

Sumário Executivo.....	2
Enquadramento.....	5
Introdução.....	8
Parte I_Diagnóstico.....	10
Parte II_Perceções.....	14
Parte III_Sugestões.....	15
Considerações finais.....	20



FORÚNS
DISCUSSÃO
ATIVA

ENVELHECER
EM REALIDADE
PANDÉMICA

Dezembro 2021

ENQUADRAMENTO

O envelhecimento é um tema que se tem vindo a trabalhar há alguns anos a esta parte. Após 2012 – Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, criou-se um Grupo de Trabalho, no sentido de dar continuidade ao debate e intervenção no tema do envelhecimento ativo e em 2014 iniciaram-se os primeiros Fóruns Participativos “O que eu quero para o meu envelhecimento ativo” com pessoas com mais de 50 anos.

Nesta altura surgiu a parceria entre o Núcleo Distrital da Guarda da EAPN Portugal, a Casa de Saúde Bento Menni e o Programa Guarda +65 da Câmara Municipal da Guarda. Durante alguns anos realizaram-se vários fóruns para recolha dos contributos de quem já está a envelhecer e isso deu origem à criação da atividade Ciclo de Tertúlias “Conversa fiada, Velhice adiada”. Entre 2017 e 2020 foram realizados 4 Ciclos de Tertúlias, com a abordagem de diferentes temáticas, a presença de convidados especialistas, num formato bimensal, cada tertúlia com cerca de 2 horas de duração e sempre no mesmo local (Café-Concerto do Teatro Municipal da Guarda) e à mesma hora (14:30h) e com entrada livre, tendo sido interrompido devido à pandemia por Covid-19.

Numa altura em que continuamos a viver a realidade de uma pandemia, muitos foram os desafios que esta trouxe para as pessoas idosas, nomeadamente a obrigatoriedade do seu confinamento e isolamento, com atividades canceladas, projetos parados e respostas sociais encerradas. Todos nos questionamos: que futuro terão estas pessoas na continuidade do seu envelhecimento? Mais uma vez nos juntamos para ouvir todos aqueles que podem ter um importante contributo a dar sobre este assunto.

Estamos na Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030), proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, e que refere que *«As iniciativas empreendidas como parte da Década buscarão: mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos em relação à idade e ao envelhecimento; facilitar a capacidade dos idosos de participar e contribuir com suas comunidades e sociedade; prestar atenção integrada e serviços de saúde primários que atendam às necessidades do indivíduo; e fornecer acesso a cuidados de longa duração para pessoas idosas que deles necessitem.»* Na notícia de divulgação da Declaração, o Dr. Etienne Krug, Diretor do Departamento de Determinantes Sociais da Saúde da OMS afirma que *«Ao adotar uma abordagem abrangente da ONU em apoio ao envelhecimento saudável, seremos capazes de galvanizar a ação internacional para melhorar a vida das pessoas idosas, suas famílias e comunidades, tanto durante a pandemia COVID-19, como depois dela»*.¹

¹ <https://www.who.int/news/item/14-12-2020-decade-of-healthy-ageing-a-new-un-wide-initiative>

Assim, novamente impulsionadas pela procura de respostas e antecipando a necessária retoma da promoção do envelhecimento ativo e saudável, as entidades parceiras procuraram promover a reflexão e o debate em torno do futuro do envelhecimento após a situação de pandemia por covid-19; reunir contributos de vários agentes de intervenção, académicos e das próprias pessoas idosas; promover a participação ativa das pessoas idosas e contribuir para refletir sobre a forma como pensamos o envelhecimento enquanto comunidade, para no final apresentar este documento final com ideias/sugestões/propostas que possam ser postas em prática.

A metodologia utilizada para ouvir as pessoas e reunir os seus contributos centrou-se na organização de fóruns de discussão ativa, balizados por grupos temáticos, todos eles realizados em formato on-line. Assim, definiram-se 3 questões de base para todos os fóruns, organizaram-se as pessoas/entidades por áreas de intervenção e grupos específicos e formaram-se pequenos grupos de discussão ativa. Após a realização dos vários fóruns, entre março e junho de 2021, os contributos foram analisados e sintetizados no presente documento.

Através desta metodologia foi possível ouvir pessoas idosas (institucionalizadas e não institucionalizadas), cuidadores formais e informais, organizações sociais com respostas/iniciativas dirigidas às pessoas idosas, projetos de intervenção social, entidades públicas, académicos e investigadores, decisores políticos locais e nacionais e pessoas da sociedade civil. Esta diversidade de públicos permitiu uma abrangência de visões e experiências sobre a mesma temática – o envelhecimento das pessoas em contexto de pandemia. No total foram convidados 56 pessoas/entidades para participar nesta iniciativa, foi possível realizar 13 fóruns de discussão ativa com a participação efetiva de 54 pessoas.

Lista de participantes a quem endereçamos o nosso enorme AGRADECIMENTO

Ana Morgado | Rede Social do Sabugal

Andreia Cordeiro | CLDS 4G Almeida

António Jerónimo | Programa Municipal de Desporto de Vila Nova de Foz Côa

Armanda Vicente

Carlos

Carolina Vila-Chã | Instituto Politécnico da Guarda

Cila Coelho | CLDS 4G Pinhel

Clotilde Silva

Comissão de Melhoramentos de Videmonte (10 idosos)

Cristina Sousa | Deputada na Assembleia da República

Dina | Centro Social e Paroquial de Dornelas

Elisabete Gonçalves | Jornal Terras da Beira
Ermelinda Marques | Instituto Politécnico da Guarda
Fernanda Gomes
Goretti Caldeira
Granja de Sousa
Hermínia Barbosa | Instituto Politécnico da Guarda
João Correia | Unidade Local de Saúde da Guarda
Joaquina Gonçalves
José Carlos Correia | ADM Estrela
Lia Araújo | Instituto Politécnico de Viseu
Lucília Monteiro | Vereadora da Ação Social da Câmara Municipal da Guarda
M^a Cristina André | Santa Casa da Misericórdia de Pinhel
Marco Marques | GNR da Guarda
Margarida Silva | Academia Sénior da Guarda
Maria Jesus Freixo
Maria Ofélia Ferreira
Mariana Fonseca | CLDS 4G Almeida
Marina Bento | Centro Social e Paroquial de Dornelas
Mário Cameira Serra
Marisa Santos
Patrícia Correia | beira.pt
Programa Guarda +65 (5 idosos)
Rosa Costa | Rede Social da Câmara Municipal de Fornos de Algodres
Rosa Marina Afonso | Universidade da Beira Interior
Sandra Tavares | CLDS 4G Gouveia
Sílvia Nabais | Vereadora da Ação Social da Câmara Municipal do Sabugal
Sílvia Saraiva | Santa Casa da Misericórdia de Almeida
Susana Santos | Associação Lageosense de Solidariedade Social
Susete Nobre | Santa Casa da Misericórdia de Bismula
Tatiana Sousa | Casa de Saúde Bento Menni

INTRODUÇÃO

Paula Cruz _ Técnica do Departamento de Investigação e Projetos da EAPN Portugal

“Todo o Ser Humano é pessoa desde que nasce até que morre”! Maria Joaquina Madeira tem proferido esta frase em vários momentos e esta é uma frase que nos recorda a importância da defesa dos Direitos Humanos ao longo da vida da pessoa. Para os que dizem que a idade é apenas um número temos de ter consciência que, por vezes, esse número acarreta todo um conjunto de estereótipos e para algumas pessoas o avançar da idade é sinónimo de maior vulnerabilidade. A verdade é que isto não tem a ver com o envelhecimento, ou seja, todo o Ser Humano envelhece. O problema está nas condições em que se processa esse envelhecimento. Viver numa situação de pobreza e/ou exclusão social, claramente uma violação dos Direitos Humanos, tem um impacto significativo no bem-estar físico, social e mental da pessoa à medida que esta envelhece. Promover uma visão humanista e de defesa dos Direitos Humanos, assim como o trabalho em rede, são preocupações centrais na atuação da EAPN Portugal e estão presentes no trabalho que foi realizado com os fóruns participativos cujas conclusões são aqui apresentadas. Reconhecer a importância de *dar voz* e promover a *participação* das pessoas, neste caso das mais idosas, é central para se encontrar soluções mais à medida das necessidades, especialmente quando às necessidades já sentidas se juntam as que resultaram do impacto da Pandemia COVID-19.

A pandemia, cujos efeitos sociais e económicos estamos a sentir e que se prolongarão por muito tempo, veio também colocar a descoberto fragilidades já existentes nos territórios relativamente às pessoas idosas e na própria intervenção das entidades. Verificamos igualmente, na voz das próprias pessoas que participaram nos Fóruns, os impactos que teve no seu *bem-estar psicológico*, nas *relações* com os outros e na *imagem* das pessoas idosas e do envelhecimento. É tempo de olhar para as pessoas e repensar o futuro com elas. A Pandemia acabou por apontar novos caminhos e/ou projetar a uma maior escala outros que já se estavam a desenvolver como os meios digitais ao serviço das pessoas. No entanto, apontar melhorias, pensar novas práticas e/ou desenvolver outras que já estavam a ser operacionalizadas exige que se criem condições também para ouvir as pessoas e as envolver diretamente nestes processos, de modo a assegurar que todos beneficiam, de igual modo, da mudança. De outro modo corremos o risco de criar mais clivagens e desigualdades que vão vulnerabilizar ainda mais os que já vivem numa situação vulnerável. A *participação* é a nosso ver um princípio estratégico da intervenção. *Sensibilizar a sociedade* para as potencialidades das pessoas mais velhas, *combater os estereótipos* da idade e promover uma *imagem positiva* do envelhecimento e das pessoas idosas junto da sociedade em geral são algumas das mensagens que saíram dos fóruns e que serão fundamentais para fomentar a participação e derrubar alguns dos obstáculos criados e agravados pela pandemia.

É interessante verificar o aparecimento de sugestões ligadas à *literacia digital*, que refletem as mudanças rápidas que tiveram de ser feitas com a pandemia, que exigiu uma passagem - muito mais visível e presente

- do “analógico” para o “digital”. No entanto, se por um lado, há que criar condições para que as pessoas possam aceder em iguais condições a ferramentas e equipamentos digitais e, algumas dessas condições passam necessariamente também pelo desenvolvimento de competências nestas matérias; por outro lado, há a consciência de que na relação com a pessoa a *proximidade* é fundamental, assim como uma maior *humanização nos cuidados*. O digital não se pode sobrepor ao presencial pois corremos o risco, não só de criar maior exclusão, mas também atentar contra os direitos das pessoas. É necessário estabelecer um equilíbrio “saudável” que permita garantir a participação, acessibilidade aos serviços e uma maior qualidade de vida de todas as pessoas.

Esta publicação aponta-nos alertas e caminhos que podem ser potencializados a curto e médio prazo. A *atenção política* que é referenciada é fundamental e, neste momento e nos próximos tempos, existem várias oportunidades que podem ser mobilizadas para dar forma a algumas das sugestões aqui apresentadas.

Apesar do Programa de Recuperação e Resiliência apontar investimentos em áreas como as respostas sociais dirigidas às pessoas idosas, é fundamental focar a nossa atenção também em outras agendas e processos que podem garantir outras mudanças. Uma delas é a Estratégia Nacional de Combate à Pobreza 2021-2030 que prevê aprovar, por exemplo, um *Plano de Ação nacional para o envelhecimento ativo, prevendo um conjunto diversificado de medidas, ajustadas aos diferentes contextos demográficos, territoriais e meios socioeconómicos das pessoas mais velhas*; outra é o próximo Quadro Financeiro FSE+ 2021-2027 que tem uma atenção específica à inclusão social, à educação e ao emprego abrindo aqui novas possibilidades de desenvolver projetos inovadores.

O impulso que a EAPN Portugal e as entidades parceiras tiveram em promover estes fóruns para procurar respostas em conjunto com diferentes agentes locais e as próprias pessoas deve ser encarado como exemplo do que podemos fazer nos próximos tempos para potenciar as novas oportunidades que estão a surgir. Se nestes últimos anos a pandemia nos impôs isolamento e distanciamento, precisamos agora de impor relação e proximidade pois só deste modo conseguiremos construir uma sociedade mais solidária e atenta à defesa da dignidade do Ser Humano nas suas múltiplas dimensões.

1. Qual a sua percepção sobre a forma como as pessoas idosas estão a viver esta situação de pandemia (em que áreas da vida das pessoas idosas a pandemia teve mais impacto)?

Assim que se fala na pandemia por Covid-19, depressa os participantes destes Fóruns de Discussão Ativa traçaram o contexto vivido pelas pessoas idosas: os sentimentos de medo e receio, a solidão vivida, o abandono sentido, a obrigação do isolamento, o aparecimento da tristeza e em alguns casos da depressão, casos de desinvestimento em si próprio, o sentir a vida em regressão, um sentimento partilhado de estar a perder os poucos anos que ainda restam e o surgimento do pensar no final de vida, as muitas dúvidas sobre o covid e as suas consequências, a necessidade da resiliência e de se reinventar.

«Foi a situação que mais me marcou na vida.»

Uma das primeiras áreas da vida de que todas as pessoas falam são as relações interpessoais, nomeadamente, o afastamento da família, o deixar de estar com a família, os filhos e netos, referindo-se ao cuidar dos netos, o ser-se útil à família. As pessoas perderam os almoços de domingo, os festejos de aniversários e datas festivas, o Natal que ficou comprometido e muitas pessoas ficaram sozinhas. Todos referiram a falta do afeto, dos abraços e beijos entre a família, do toque. Algumas pessoas referiram a dor da perda de familiares devido ao covid, sem se poderem despedir e enterrar os entes queridos.

Mas não só a família, como também os amigos e os vizinhos se afastaram e deixaram de se encontrar, ficando limitados às comunicações por telefone ou ao aceno de longe.

«A mim foi a parte familiar, o afastamento, fomos perdendo afetos e para mim isso foi o que mais me afetou.»

Destaca-se a dificuldade acrescida para as pessoas sem retaguarda familiar e que estiveram completamente sozinhas e esta pandemia trouxe visibilidade destas situações de vulnerabilidade que não podem ficar esquecidas. Ou seja, quem já estava isolado, ficou ainda mais isolado e mais dependente de terceiros.

Para todas as pessoas idosas que tinham as suas rotinas diárias (exemplos concretos: ir ler o jornal na esplanada, encontrar-se com amigos no jardim/no café, ir dar uma voltinha ao shopping, ir às aulas de hidroginástica, ao centro de convívio ou à Academia Sénior) o impacto negativo de se verem impedidos de as realizar, pois as atividades foram todas canceladas e de repente tiveram de ficar fechados em casa.

«Pessoalmente acho que me fui abaixo psicologicamente sem o convívio com os amigos.»

«Faltou-me tudo, como eu vivo sozinha, faltarem-me todas as atividades foi como colocarem-me uma pulseira eletrónica.»

Os participantes evidenciaram que nas zonas de contexto rural foi mais fácil para as pessoas idosas, porque continuaram a tratar dos seus terrenos/hortas, a interagirem apenas com as pessoas da aldeia, manteve-se alguma proximidade por estarem todos mais limitados em termos geográficos.

Para as pessoas idosas institucionalizadas foi difícil a alteração de rotinas, o deixarem de receber visitas das famílias (e posteriormente o contacto ser apenas por meio virtual ou depois através de um vidro), a necessidade de ficarem “presas”/retidas nas instituições sem poderem sair ao exterior, sem contactarem com pessoas da comunidade.

Nestas instituições o contexto é mais intenso e forte: os utentes demonstraram o medo de morrer, mas também o medo de viver, o medo das colaboradoras “vestidas de astronauta”, o medo de não voltar a ver os familiares, o medo das visitas e de não as receber, a revolta por não poderem sair da instituição.

Foram ainda assinaladas outras realidades em contexto institucional: as pessoas com demência que não perceberam a situação que se estava a passar e por isso também eram mais resistentes às novas medidas/regras, os surtos que surgiram e os utentes que adoeceram, e alguns deles faleceram, as situações de confinamento das colaboradoras na instituição que despertou uma maior proximidade entre os utentes e colaboradoras, mas também uma sobrecarga de trabalho e exigência para quem ficou.

«Um surto deixa um marco na vida de uma instituição!»

Todas estas realidades trouxeram consequências para as pessoas idosas institucionalizadas, nomeadamente, uma maior dependência física, algumas situações de regressão psicológica, a apatia e pouca interatividade, uma menor vontade de participação e perda de interesse pelas atividades, um medo constante.

Para os familiares dos idosos institucionalizados também foi difícil a impossibilidade das visitas aos seus entes queridos, o receio de poderem contrair a doença, algumas dificuldades de comunicação com a instituição.

Foi necessário, no contexto institucional, saber gerir as situações que foram surgindo, no início sem grandes apoios nem orientações das entidades de tutela, assim como encerrar centros de dia e reajustar o apoio às pessoas idosas nos seus domicílios, dar esclarecimentos para apaziguar medos e receios, quer com os utentes

quer com os familiares, gerir depressões e apatia dos utentes e um maior investimento nas atividades para manter os utentes ocupados.

«As instituições fizeram um trabalho, esforço extraordinário e que é pouco reconhecido.»

Esta pandemia trouxe ainda, relativamente às instituições de solidariedade social, a exposição da fragilidade de algumas respostas para os idosos, das vulnerabilidades nos apoios e serviços fornecidos, na falta de investimento, recursos humanos e financeiros, do parco apoio do Estado e na falta de flexibilidade de algumas respostas tipificadas apoiadas pela Segurança Social. Todos reforçam a necessidade de não se perder a oportunidade de promover alterações, com a participação das instituições e dos utentes, por forma a melhorar a resposta que é dada.

«A pandemia trouxe mais sentido ao trabalho que desenvolvemos: focar todos os esforços em fazer os idosos felizes, somar momentos de felicidade e esquecer os efeitos negativos da pandemia.»

Não só as instituições com respostas sociais, mas outras entidades com intervenção junto da população mais velha, deixaram de conseguir dar o apoio de proximidade, de promover o envelhecimento ativo e saudável que desenvolviam. Todas as atividades ficaram suspensas, nomeadamente os programas de atividade física, as ações de estimulação cognitiva, as atividades de convívio e de lazer, o encerramento dos centros de convívio e das academias seniores. Estima-se que esta pandemia tenha potenciado uma regressão de anos de investimento no envelhecimento ativo e os participantes manifestaram, por um lado, a preocupação da urgente retoma deste investimento, assim como a necessidade de um ajustamento deste investimento com necessariamente mais recursos para inverter os efeitos desta paragem. Pois o que a maior parte dos participantes referiu foi um ano de paragem na vida das pessoas idosas que é difícil recuperar, com uma efetiva perda de tempo útil de vida para quem já viverá menos tempo.

«Foi um ano que se perdeu!»

Sobre as consequências psicológicas e físicas que ficaram nas pessoas idosas, como a ansiedade, as demências, a falta de acompanhamento das doenças crónicas (diabetes, tensão arterial), as perturbações do sono, a perda de efetiva funcionalidade, todos assumem a urgência de realizar a respetiva avaliação e iniciar uma intervenção mais específica e personalizada. Os participantes da área da saúde reforçaram que o

acompanhamento médico/enfermagem não pode ser feito à distância e que é importante monitorizar e intervir junto destas pessoas.

Também foi abordado pelos participantes destes Fóruns de Discussão a difusão das notícias sobre a pandemia pela comunicação social e o impacto das mesmas nas pessoas idosas (muitas delas sozinhas em casa, com mais tempo junto da televisão e rádio, sem ninguém que filtrasse a informação partilhada). Nomeadamente, a transmissão de mensagens muito fortes, reforçando a vulnerabilidade dos mais velhos, associando muitas vezes a pandemia e os seus efeitos às pessoas mais velhas, promovendo insegurança e maiores medos nestas pessoas. Mas não só, também este tipo de mensagens tiveram impacto na difusão do idadismo e na estigmatização das pessoas idosas, levando a que a sociedade os identificasse como os mais vulneráveis a quem era necessário suspender as atividades e fechar em casa, sem capacidade de decisão da sua própria vida.

«As pessoas mais velhas não tiveram direito ao risco, nem sequer tiveram opinião sobre isso, é chocante!»

Simultaneamente reconheceu-se a enorme capacidade resiliente das pessoas mais velhas, que aceitaram as recomendações, fizeram tudo o que lhes disseram, algumas delas sem questionar, e ainda tentaram encontrar novas ocupações, adaptaram-se às novas tecnologias (pela experimentação de novas aplicações nos telefones e formas de comunicação por computador, principalmente com acompanhamento familiar), procuraram outras atividades/aprendizagens para se estimular e dedicaram mais tempo aos seus hobbies.

«É uma lição para pensarmos que devemos aproveitar as oportunidades que estão ao nosso alcance, aprender coisas novas, de repente vimos todos a necessidade de utilizar o computador.»

Muitas pessoas mais velhas sentem que fizeram um enorme sacrifício de ficar em casa e abdicar das suas atividades, em prol da sua segurança e do bem comum, reconhecem que nem sempre outros grupos da sociedade seguiram no mesmo sentido e por isso há alguns sentimentos de injustiça e sacrifícios em vão.

Um último aspeto abordado foi a necessidade de gestão das expectativas em relação à vacina, pois a situação atual ainda não permite o retorno por completo à vida normal, às rotinas anteriores à pandemia e é importante não defraudar expectativas, mas acompanhar um regresso em segurança a uma normalidade ansiada.

2. Acha que esta pandemia pode influenciar a forma como as pessoas vêem o seu envelhecimento?

A maioria das pessoas respondeu que sim, especialmente na perspectiva do futuro do envelhecimento e como cada um se vê a ser mais velho. Esta pandemia trouxe um espaço e momento para reflexão em torno da forma de ver a vida, de repensar o próprio projeto de vida, de nos relacionarmos com os outros, na consciência de como nos influenciamos uns aos outros, do valor que atribuímos às coisas e às pessoas importantes na nossa vida e a repensar a forma como estamos em sociedade.

«As pessoas nunca vão esquecer o que passaram. Pensar o presente para que o futuro seja melhor.»

Assim como não somos todos iguais, as pessoas idosas também não são todas iguais, e a forma como cada um encara o seu envelhecimento será evidentemente diferente. Para algumas pessoas pode ser mais difícil perceber o seu envelhecimento nesta realidade, enquanto para outros tem sido uma oportunidade de resiliência e reinvenção.

Quando aumenta a esperança de vida das pessoas não significa que aumente a sua qualidade de vida ao envelhecer e a pandemia veio mostrar que o acumular de doenças e comorbilidades pode tornar as pessoas mais vulneráveis. A pandemia não melhorou a imagem que todos temos do envelhecimento, pode até ter piorado.

«Quem me preocupa são as pessoas mais novas e a forma como estas vêem o envelhecimento, porque têm esta imagem negativa, de fragilidade, que foi passada neste último ano.»

Durante o período de pandemia houve uma grande quantidade de notícias sobre as pessoas idosas e a terceira idade, quase todas elas negativas (fragilidade dos idosos e necessidade de os proteger, surtos em lares de idosos, lares ilegais, entre outras), o que não ajuda a construir uma imagem positiva sobre o envelhecimento.

«Esta separação entre ser jovem e velho é negativo, as pessoas idosas têm tanto para dar! No futuro temos de ter capacidade de promover projetos intergeracionais.»

Desta mediatização do tema é importante reconhecer o que é necessário melhorar relativamente à qualidade de vida das pessoas idosas no futuro próximo, nomeadamente a saúde física e mental, os relacionamentos positivos, o contacto com a natureza, o exercício físico, a alimentação saudável e a prevenção de doenças.

«As universidades seniores deveriam ter apoios do Estado e deveriam surgir profissões com formação pedagógica para trabalhar com pessoas mais velhas. Preparação da vida pós-reforma.»

Trouxe ainda uma maior responsabilidade individual e coletiva em relação às pessoas idosas, nomeadamente o poder que cada um de nós tem para criar a sua própria felicidade e o investimento que enquanto sociedade temos de fazer nesta área. Algumas das pessoas participantes nos Fóruns destacam o marco da aposentação da atividade profissional e a importância desta passagem para a reforma na vivência do envelhecimento.

«Por isso é que a normalidade será diferente do que tínhamos, uma nova normalidade, um momento de aprendizagem, de oportunidades de pensar o envelhecimento de outra forma, pensar de como será o envelhecimento e os idosos do futuro, diferentes perspetivas e expectativas.»

Será uma oportunidade para pensar no envelhecimento em casa (*ageing in place*), em novas respostas nas instituições sociais e nas metodologias de cuidados aos mais dependentes, nos espaços e equipamentos municipais, na interação com a tecnologia e nas atividades disponibilizadas. Poderá também ser uma oportunidade para territórios com menos pressão demográfica mostrarem as vantagens do envelhecimento em espaços saudáveis com qualidade de vida e de serviços disponíveis. Deverá ser ainda uma oportunidade para transmitir a importância da dignidade, da autonomia, do poder de escolha e participação da pessoa idosa.

«A minha opinião é que a maioria dos adultos, dos futuros idosos, penso que vão superar, pode demorar mais ou menos, mas no geral as pessoas vão encontrar um equilíbrio.»

3. Que sugestões/ideias/propostas que se possam aplicar/desenvolver junto das pessoas idosas num futuro próximo (sobretudo “preencher as falhas” de forma a que a vida das pessoas melhore e seja possível recuperar da crise que estamos a viver)?

Os contributos dos diferentes intervenientes apontam para diversas soluções umas mais abrangentes outras mais específicas, mas todos reconhecem a importância do trabalho interinstitucional seja nas mais altas instâncias, seja nas organizações locais.

Ao nível político uma sugestão mais abrangente foi a criação de uma secretaria que se destinasse ao envelhecimento, porque neste momento há muitos desafios e problemas derivados da pandemia, com uma série de situações que foram expostas ao nível da saúde, recursos físicos e humanos, entre outros, para a qual será necessária uma articulação entre Ministérios para ajudar a solucionar estes problemas que vão advir da pandemia.

«Projetos e atividades de proximidade – nos bairros, aldeias, de forma a promover atividades diversas para os idosos; mais meios e recursos às IPSS.»

Também ao nível local as Câmaras, enquanto estrutura de proximidade que conhece melhor a sua população, sabem onde estão os problemas e já têm ótimos programas, é importante afinar esses programas, trabalhar melhor ainda as situações a resolver, dinamizar o trabalho em rede com as instituições, pôr os técnicos, os políticos, os dirigentes a falar e a trabalhar em conjunto para perceber o que já se faz e bem e o que é necessário adaptar às novas realidades.

«É preciso mais técnicos nas instituições, fazer com que os idosos tenham mais atividades e que as instituições se abram – as instituições precisam de partilhar recursos (humanos e físicos), é preciso sair do paradigma das quintas, nos nossos territórios.»

Também foi referida a necessidade de um maior apoio aos cuidadores de pessoas com dependência, nomeadamente o alívio regular dos cuidadores para que possam continuar a cuidar com carinho e amor e para que possam continuar a cuidar de si também.

Foi ainda sugerido pelos participantes dos Fóruns: fazer em conjunto para fazer melhor numa estratégia em rede e integrada; todos nós estamos a envelhecer e todos nós iremos precisar de respostas – mais interessantes se forem mais à medida de cada um, sem ser um “pacote”, com capacidade de adaptação de resposta às necessidades de cada um; promover o voluntariado com idosos nas escolas, voluntariado com jovens nas ERPI – pôr-se no lugar do outro; capacitar os cuidadores formais e informais – ninguém nasce ensinado e cuidar de pessoas é um desafio, precisamos de aprender a cuidar; apostar nas novas tecnologias e em projetos intergeracionais.

Tem de haver cooperação, de pequenos alinhamentos conseguimos proporcionar melhores respostas às pessoas idosas. O convívio intergeracional é essencial e sobretudo em aldeias pequenas – como por exemplo um projeto de embaixadores da aldeia – um novo conceito de turismo social, com a participação dos mais velhos na comunidade, valorizando as pessoas idosas e a sua sabedoria.

«Intervir no estímulo físico e cognitivo; os idosos ficarem estagnados é um perigo para a sua qualidade de vida; chegar com os meios tecnológicos a todo o lado, com apoios para quem não os tem, de forma a ser para todos.»

É importante aproximar os idosos do mundo real e todas as estratégias que possam devolver os idosos à comunidade é importante; mesmo os idosos institucionalizados têm de retomar as atividades. Foi realçada a tecnologia como grande aliada durante a pandemia – nomeadamente as videochamadas com as famílias – mas ainda há muito a fazer, nomeadamente no que diz respeito às políticas de incentivo digital e ao aumento do nível de literacia dos idosos (que já mostraram provas de aprendizagem), podendo ser grandes aliadas na proximidade com famílias e comunidades.

É fundamental avaliar o estado de saúde atual dos idosos, fazer uma verdadeira avaliação multidimensional da pessoa idosa para perceber os efeitos da pandemia na saúde física e mental e ter tempo e oportunidade para reparar danos e recuperar autonomia, funcionalidade e qualidade de vida.

O voluntariado é uma área que poderá ser bastante trabalhada e uma oportunidade para envolver estas pessoas na comunidade, promover a sua participação mais ativa, o envolvimento destas pessoas a ajudar outras, assim como promover a intergeracionalidade.

Ouvir as pessoas mais velhas, envolver os destinatários na tomada de decisão, promover a participação ativa das pessoas mais velhas e incluir mais as entidades com poder de decisão, são outras das sugestões dos

participantes dos Fóruns. Realçando a necessidade de contar com o apoio do poder público, numa ação organizada e integrada.

«Intervir com os media e na forma como passam a imagem das pessoas mais velhas.»

É necessário retomar as atividades presenciais com as pessoas idosas, com um foco mais no ar livre em atividades mais próximas das suas habitações. Não só para a recuperação da mobilidade, mas trabalhar diretamente com as pessoas para tratar as questões do peso, da recuperação do equilíbrio físico e mental, do cuidado pessoal e do convívio social.

Focar em atividades de prazer e não tanto atividades passivas, e numa primeira fase dar segurança às pessoas no contacto social e promover a proximidade física. Eventualmente também fazer atividades que possam dar visibilidade aos trabalhos que os idosos fizeram durante a pandemia, através da exposição pública para contribuir para melhorar a autoestima das pessoas mais idosas. Trabalhar com as famílias seria necessário.

«Maior sensibilidade no recrutamento das pessoas para trabalharem em lares, mais formados, qualificados e capacitados.»

A humanização e personalização dos cuidados, agora mais do que nunca, é uma prioridade, uma vez que as atividades não podem ser desenvolvidas em grandes grupos; uma influência em relação à necessidade de intervenções humanizadas e personalizadas com o devido investimento técnico. Ainda há bastante estigma em relação à saúde mental, não chega salvar as pessoas fisicamente é preciso trabalhar junto das instituições e fazer perceber a absoluta necessidade de intervir de forma integral com as pessoas.

Se por um lado existem muitas atividades e momentos que podem ser realizadas on-line, há muitas coisas que são precisas ser feitas de forma presencial.

«Uma ação conjunta na qual as pessoas conseguem unir esforços e serem inovadoras, acredito que nós vamos conseguir retomar muitas coisas, temos é de aproveitar todas as sinergias para se melhorar de forma qualitativa.»

Promover atividades de carácter diferenciado que assente nas relações pessoais, principalmente nas relações de referência, o investimento nas relações pessoais e sociais são fundamentais, fazem parte das necessidades primárias.

Deve ainda investir-se na disseminação de boas-práticas e estratégias de motivação de equipas de trabalho; articulação com todos os serviços para se conseguir dar uma boa resposta aos problemas que surgem todos os dias. As Rede Sociais devem ser espaços promotores de práticas e ideias, disseminador de eventos e atividades para poder ser apropriado por todos. Essencialmente as IPSS's têm conseguido trabalhar no sentido de serem inovadoras e encontrar soluções para aos problemas.

«Mais testagem nos lares como medida preventiva.»

As medidas políticas são iguais para todas as instituições, mas as instituições, como as pessoas, não são iguais; os governantes deveriam ter atenção às especificidades aos concelhos e regiões e promover a adequação das medidas mais específicas, quer as diferentes respostas sociais, quer perante a questão geográfica, e ter um plano adequado a cada instituição; os próprios centros de segurança social devem trabalhar com a instituição um plano, adequado aos contextos e especificidades e heterogeneidade de cada uma. É necessário apoio especializado para acompanhar as instituições.

Outra das sugestões é criar grupos de aconselhamento e apoio às pessoas que vivem mais sozinhas, por exemplo: grupos de conversa, acompanhamento a serviços, mas também o regresso às aulas de piscina, à ginástica, às tertúlias, aos convívios – tudo isso anima as pessoas, ocupa o tempo e com todas estas atividades retomar o envelhecimento com mais qualidade.

Mudar a atitude relativamente às aprendizagens ao longo da vida se há uma atitude formativa na idade nova, não pode haver apenas uma atitude assistencialista quanto às pessoas idosas. Mudar a perspetiva assistencial para uma mais pro-ativa, ou seja, mudar o paradigma da intervenção com as pessoas mais velhas.

«O objetivo é a pessoa e temos de nos reinventar, arranjar programas, atividades, envolver e chama-las a nós, dar-lhes a palavra, que participem e tenham ação direta nas intervenções.»

Repensar a qualidade de vida dos idosos – apoio económico, retaguarda familiar ou social – tem de ser bem planeado; envelhecer nos próximos anos pode não ser sinónimo de ter qualidade de vida, daí que seja urgente rever a forma como a sociedade pensa o envelhecimento, para garantir os apoios necessários nesta fase da vida. Deve continuar a existir um grande investimento na ciência, manter a esperança num futuro mais tranquilo e acreditar que uma nova normalidade vai chegar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Alexandra Fonseca _ Coordenadora do Programa +65 da Câmara Municipal da Guarda

Carla Costa _ Psicóloga na Casa de Saúde Bento Menni

Cátia Azevedo _ Técnica do Núcleo Distrital da Guarda da EAPN Portugal

Com esta ação conjunta das três entidades quisemos contribuir para uma sociedade mais justa e para a concretização dos objetivos de desenvolvimento sustentável: Objetivo 3. Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades; Objetivo 4. Garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos e Objetivo 16. Promover sociedades pacíficas e inclusivas para o desenvolvimento sustentável, proporcionar o acesso à justiça para todos e construir instituições eficazes, responsáveis e inclusivas a todos os níveis.

O exercício de promoção da participação nem sempre é fácil e prático, especialmente quando se vivem tempos em que não nos podemos encontrar fisicamente e organizar eventos de grupo. Foi nestes tempos atípicos que decidimos contrariar a realidade do confinamento e experimentar falar com as pessoas para lhes pedir os seus contributos. Mesmo sem estarmos juntos, com as dificuldades próprias do on-line (pouco sinal de internet, falha nas ligações, dificuldade em ligar o microfone, má audição, câmaras desligadas) e o quebra-cabeças de articular a agenda de todos os intervenientes, conseguimos a proeza de recolher os contributos de mais de 50 pessoas.

Pode parecer que foram apenas conversas, sem uma metodologia forte e isenta, sem o rigor de uma investigação, sem uma cuidada seleção dos participantes ou especial preocupação por serem representativos de um determinado setor. Mas para nós, mais do que todos os cuidados que não tivemos, foi a qualidade da participação que conseguimos o mais importante. A importância que demos a todas as pessoas com quem falámos, desde a senhora de oitenta anos com parca experiência em falar para um computador até à conversa com as representantes políticas, a todas as pessoas foi dada a mesma oportunidade de se fazer ouvir.

O que mais nos interessou neste trabalho de alguns meses foi conseguir reunir as condições necessárias para ouvir as pessoas, perceber as suas experiências do que se passou ao longo destes dois últimos anos e perceber o que têm a dizer sobre como podemos todos fazer melhor em prol das pessoas mais velhas. Pensamos que estas práticas de participação e envolvimento das pessoas mais velhas contribuem para os tornar mais inclusivos e ativos no exercício de uma cidadania plena e para a desconstrução de estereótipos, envolvendo-os com outros atores sociais na construção de

soluções que sejam para todos. A autodeterminação das pessoas é por si um exercício de liberdade e democracia, que com ações como estas podem fazer a diferença na vida de pessoas com vulnerabilidade.

Existem alguns aspetos diferenciadores neste trabalho que queremos sublinhar, com enfoque na criação de oportunidades para uma participação mais ativa das pessoas idosas na vida da comunidade; a inovação no processo de recolha de informação com o recurso a meios digitais e metodologias participativas; a inovação nas estratégias e a promoção da criatividade e diversidade de respostas, a valorização das capacidades e potencialidades, numa edificação conjunta a partir de cada ser individual; a recolha de ideias concretas para fazer face a este contexto, projetando o futuro.

Considera-se que este projeto, para além do impacto que poderá ter tido na vida dos participantes diretos, possa ter impacto para as outras pessoas que estão em processos de envelhecimento. Por isso, é para nós fundamental que este trabalho não fique na gaveta de todos a quem chegue, não seja mais um documento «muito giro sim senhora, mas depois leio». Queremos que todos tenham acesso a este documento e pensem como podem utilizá-lo no seu dia-a-dia para pôr em prática as sugestões que aqui se apresentam. Desde a IPSS mais pequena da aldeia do Interior, aos órgãos de decisão mais centralizados, desde a D. Jesus que vive sozinha, ao técnico do programa municipal que foi temporariamente cancelado. Que novas atividades vão ser dinamizadas, que novos projetos vão surgir, que boas parcerias vão-se dinamizar, que metodologias vamos utilizar, como nos vamos aproximar das pessoas e voltar a envolvê-las na comunidade, retomando o envelhecimento ativo, saudável e de qualidade que todos nós merecemos.

E vocês? Comprometem-se a fazer o quê?