

PARTICIPAÇÃO
DAS PESSOAS
IDOSAS
NA COMUNIDADE



TÍTULO

**Participação das Pessoas Idosas
na Comunidade: documento orientador**

AUTOR

Paula Cruz

EDIÇÃO

EAPN Portugal/Rede Europeia Anti-Pobreza

Rua de Costa Cabral, 2368
4200-218 Porto

FOTO DA CAPA

**Sai Balaji Varma Gadhiraaju
/ Unsplash**

DESIGN

carneirocom.com

DATA DA PUBLICAÇÃO

2022

ISBN

978-989-8304-81-0

PARTICIPAÇÃO

DAS PESSOAS

IDOSAS

NA COMUNIDADE

D O C U M E N T O O R I E N T A D O R

Nota Prévia.....	04
Introdução.....	06
Os Fóruns Participativos.....	09
A participação e a sua valorização pela EAPN Portugal.....	11
Obstáculos à Participação.....	19
Participação: princípios e condições necessárias.....	23
Linhas Estratégicas de Intervenção.....	29
Práticas Inspiradoras.....	33
Bibliografia e Fontes.....	43

NOTA PRÉVIA

O presente documento começou a ser pensado e delineado após os Fóruns Participativos sobre Envelhecimento Ativo que a EAPN Portugal realizou em 2017.

Entretanto várias outras práticas foram realizadas e por esse motivo esta ainda é uma iniciativa, um documento, em contínua construção. Exemplo disso é a situação de pandemia que se viveu durante o ano 2020 e que exigiu da própria EAPN Portugal uma adaptação das suas práticas e uma nova reflexão face à realidade social. Um documento desta natureza não poderia deixar de mencionar a situação de pandemia e os impactos que esta trouxe para a sociedade em geral. É importante inserir isto também na reflexão. Joaquina Madeira num webinar promovido pela EAPN em maio de 2020¹ referiu que estamos no tempo das perguntas. O vírus trouxe impactos na sociedade e na vida de cada um. Joaquina Madeira referiu que perante as

dificuldades e a vontade de vencer temos de ser resilientes. O vírus obrigou-nos a mudar e adaptar. O vírus também nos obrigou a reinventar, a inovar. Mas quer a mudança, quer a inovação precisam de ser pensadas e precisam de ser pensadas com as próprias pessoas. As pessoas são sujeitos ativos nos destinos da sua vida e por isso devem ser ouvidos e devem ser participativos.

Ao longo do ano percebemos as muitas dificuldades que ainda existem na intervenção com as pessoas idosas, assistimos também a retrocessos na forma de “abordar” o tema do envelhecimento e das pessoas em idade mais avançada. Assistimos a projetos parados e adiados que revelaram também as dificuldades em que ainda vivem muitas pessoas. “Transferir” atividades para o espaço da casa só seria possível se a pessoa também tivesse meios tecnológicos para isso, e/ou conhecimento nestas matérias. O distanciamento físico, também se tornou muitas vezes em distanciamento social e neste momento é preciso perceber claramente que impactos isto provocou nas pessoas, nas instituições, nos profissionais e como é que as políticas podem responder aos mesmos. Citando novamente Joaquina Madeira o segredo é mudar em função das circunstâncias. Sempre com a perspetiva de

1. Webinar Lar Doce Lar – Envelhecimento em casa e na comunidade, realizado na plataforma zoom a 26 de maio de 2020.

vencer e ir mais além. Estamos num momento de clarividência social. Temos de saber mudar, mas temos de saber mudar para onde?! Como?! Com quem?! Estamos sem dúvida no tempo das perguntas. E na procura de respostas e soluções não podemos esquecer as pessoas e promover espaços de verdadeira participação na comunidade.

É importante ainda referir que desde a primeira versão deste documento, surgiram já em Portugal e mesmo ao nível europeu, algumas oportunidades que precisamos de explorar. Desde logo a Estratégia Nacional de Combate à Pobreza 2021-2030 aprovada a 29 de dezembro de 2021 em Conselho de Ministros² que pretende, por exemplo, aprovar 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; o Plano de Recuperação e Resiliência com medidas concretas tendo em vista as respostas sociais às pessoas mais idosas, mas também com uma agenda relevante nas transições digital e verde. É importante ainda referir o próximo quadro comunitário de apoio – FSE+ 2021-2027- que se propõe implementar os princípios do Pilar Europeu dos Direitos Sociais e re-

formas estruturais que visem uma maior inclusão social, a educação e competências e o emprego.

O momento atual, ainda em pandemia, é um desafio, mas existem oportunidades como as referidas que podem e devem ser aproveitadas na promoção da qualidade de vida das pessoas.

O presente documento pretende, assim, ser uma ferramenta de reflexão do tema da participação das pessoas idosas na comunidade e de reflexão das próprias entidades que intervêm com estes públicos desafiando-os a adotar novas abordagens e novos projetos e atividades que visem uma participação mais ativa destes grupos, mobilizando para isso as oportunidades que neste momento estão em curso.

². Resolução do Conselho de Ministros nº 184/2021

INTRODUÇÃO

6

PARTICIPAÇÃO DAS PESSOAS
IDOSAS NA COMUNIDADE

A Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal tem como missão contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e solidária, em que todos sejam corresponsáveis na garantia do acesso dos cidadãos a uma vida digna, baseada no respeito pelos Direitos Humanos e no exercício pleno de uma cidadania informada, participada e inclusiva. Enquanto Organização que intervém, em primeira instância, para as entidades do Terceiro Sector, a EAPN tem dado relevância ao longo destes anos a um conjunto de temáticas que, para além de terem uma ligação estreita com o tema da pobreza e da exclusão social, são também do interesse das entidades membro e em muitos casos, são centrais à sua intervenção. Por isso mesmo, o trabalho realizado numa determinada área temática específica tem um duplo objetivo, por um lado, produzir conhecimento fundamentado, e, por outro lado, capacitar as organizações para uma melhor intervenção.

Na área do envelhecimento a EAPN Portugal tem já um longo trabalho realizado, não só ao nível nacional, mas também ao nível local. Este trabalho assenta essencialmente no acompanhamento ao tema do ponto de vista mais político, mas também do ponto de vista da intervenção que é realizada. As atividades realizadas são variadas

e vão desde a organização e dinamização de grupos de trabalho, a documentos e pareceres, a organização de debates e workshops temáticos e também a realização de projetos específicos.

O presente documento surge de uma ideia de se realizar um mapeamento de boas práticas na área do envelhecimento positivo. No entanto, considerou-se que o trabalho a realizar deveria ser a montante, ou seja, dentro do que é a missão da EAPN Portugal, o que conhecemos da área do envelhecimento (publicações; materiais já elaborados), a existência de algumas práticas que consideramos inovadoras e/ou diferenciadoras nesta área, e os resultados dos Fóruns Participativos sobre Envelhecimento Ativo realizados em 2017, pretendemos criar um instrumento (guião) que nos permitirá referenciar boas práticas na área do envelhecimento na área específica da participação na comunidade.

É importante reconhecer desde já que a participação está no centro do presente documento. A centralidade deste princípio para a EAPN Portugal tem sido visível em diferentes áreas e matérias de trabalho. Consideramos que a Participação pode ser assumida como um Direito Humano. Se olharmos para o Pacto Internacional das Nações Unidas sobre os Direitos Civis e

Políticos verificamos no artigo 25^{o3} o reconhecimento e a garantia para a participação pública para todos os cidadãos no processo de tomada de decisão. O mesmo se verifica na Convenção do Conselho da Europa para a Proteção dos Direitos do Homem e das Liberdades Fundamentais⁴ que reconhece no seu artigo 10^o o direito à liberdade de expressão e no artigo 11^o o direito à liberdade de reunião e associação. Ambos os artigos criam condições favoráveis para uma efetiva participação das pessoas nos assuntos que lhes dizem diretamente respeito.

Tendo por base este direito das pessoas a participarem a EAPN Portugal procura com o presente documento apontar caminhos para se garantir uma participação significativa das pessoas idosas na sociedade, nas comunidades em que se inserem, quebrando estereótipos ainda existentes a este grupo e relativamente ao envelhecimento em geral. Não podemos negar à partida que não existem experiências de participação destas pessoas.

3. O Pacto pode ser consultado em português aqui: <https://www.ministeriopublico.pt/instrumento/pacto-internacional-sobre-os-direitos-civis-e-politicos-0>

4. O documento pode ser consultado em português aqui: <https://gddc.ministeriopublico.pt/instrumento/convencao-para-proteccao-dos-direitos-do-homem-e-das-liberdades-fundamentais>

O presente documento não pretende fazer esse levantamento, mas pretende também promover a reflexão sobre as práticas que estão a ser desenvolvidas. Promovemos mesmo momentos de participação das pessoas idosas? Da mesma forma que tudo o que se faz para as pessoas idosas são práticas promotoras de envelhecimento ativo, ou seja, o conceito é tão lato que tudo parece “cabem” dentro do mesmo. Não estaremos a fazer o mesmo com a participação?! Será que é possível passar da teoria para a prática propriamente dita?! Sabemos à partida que ainda existem muitos obstáculos à participação – a pobreza é um deles, os estereótipos da idade outro – mas será que para além da orientação para a participação que muitos documentos apontam, conseguimos promover efetiva participação das pessoas idosas? A EAPN Portugal questiona-se há vários anos sobre a participação das pessoas em situação de pobreza relativamente à qual todos parecem estar de acordo, mas nunca se consegue efetivamente colocar em prática ou quando isso acontece são práticas esporádicas que não se prolongam no tempo. Queremos mesmo cidadãos ativos, e para isso eles precisam de participar e ter condições para isso. Ou isso ainda é visto com receio de que o que as pessoas “nos disserem” vai abalar as nossas práticas e provocar a mudança. Estaremos mesmo dispostos a mudar?!

Em 2017 a EAPN Portugal, em parceria com um conjunto de outras entidades que intervêm com pessoas idosas, realizou 32 fóruns em 9 distritos de Portugal (Beja, Braga, Bragança, Coimbra, Évora, Faro, Guarda, Portalegre e Viseu)

com o objetivo de identificar um conjunto de recomendações que visem a promoção de um envelhecimento positivo e de qualidade. Os Fóruns dirigiram-se a pessoas com mais de 55 anos, não institucionalizadas. Um dos princípios salientados como relevantes para potenciar o envelhecimento positivo prendeu-se com a participação, ou seja, “com a possibilidade de se fazerem ouvir e ter uma voz ativa na sociedade”. A participação é encarada pelos participantes como uma ação individual, mas também coletiva pois há que criar espaços para se poder falar e ser ouvido. Embora o apelo à participação tenha sido referenciado também para as entidades que acolhem pessoas idosas, a prioridade foi dada às entidades que intervêm na comunidade, devendo ser criado neste ambiente as condições necessárias para promover uma efetiva participação das pessoas.

A este nível foram destacadas as atividades de lazer e de desporto, que têm vindo a ser promovidas pelas autarquias e que são valorizadas pelos mais idosos pela importância que têm no combate ao sedentarismo. O voluntariado foi também destacado como uma das práticas de referência no envolvimento das pessoas na comunidade. De uma forma global a possibilidade de participar na comunidade é encarada como uma forma de se manterem “ativos e socializar”, mas também de serem “ouvidos” na sociedade.

Os participantes também consideraram que a mobilização à participação das pessoas mais idosas requer uma sensibilização da sociedade para as potencialidades dos mais velhos, logo, é essencial

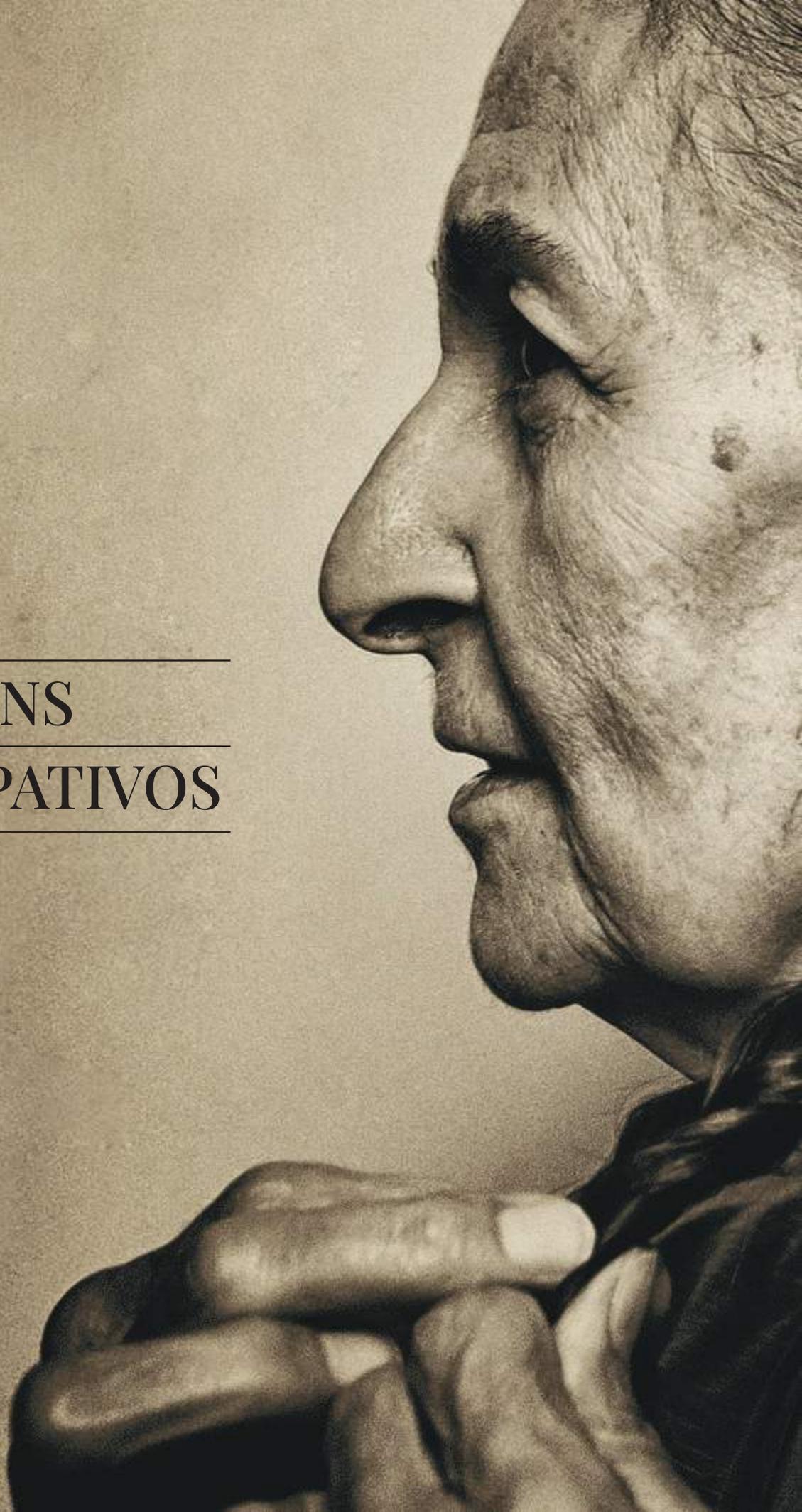
combater os estereótipos da idade e promover uma imagem positiva das pessoas idosas. O relatório destaca que criar espaços para a participação dos cidadãos é importante, mas qualquer ação que vise a participação das pessoas precisa de ser bem planeada, pois ninguém deseja participar se não souber porque o está a fazer. Informar é o primeiro passo de qualquer processo participativo e o âmbito local é propício a essa prática. Esta sugestão estende-se também ao âmbito mais institucional, sendo realçada a importância das pessoas poderem participar nos serviços existentes na sociedade, quer nas próprias instituições a que estão ligados, quer nas instituições que poderão vir a integrar no futuro.

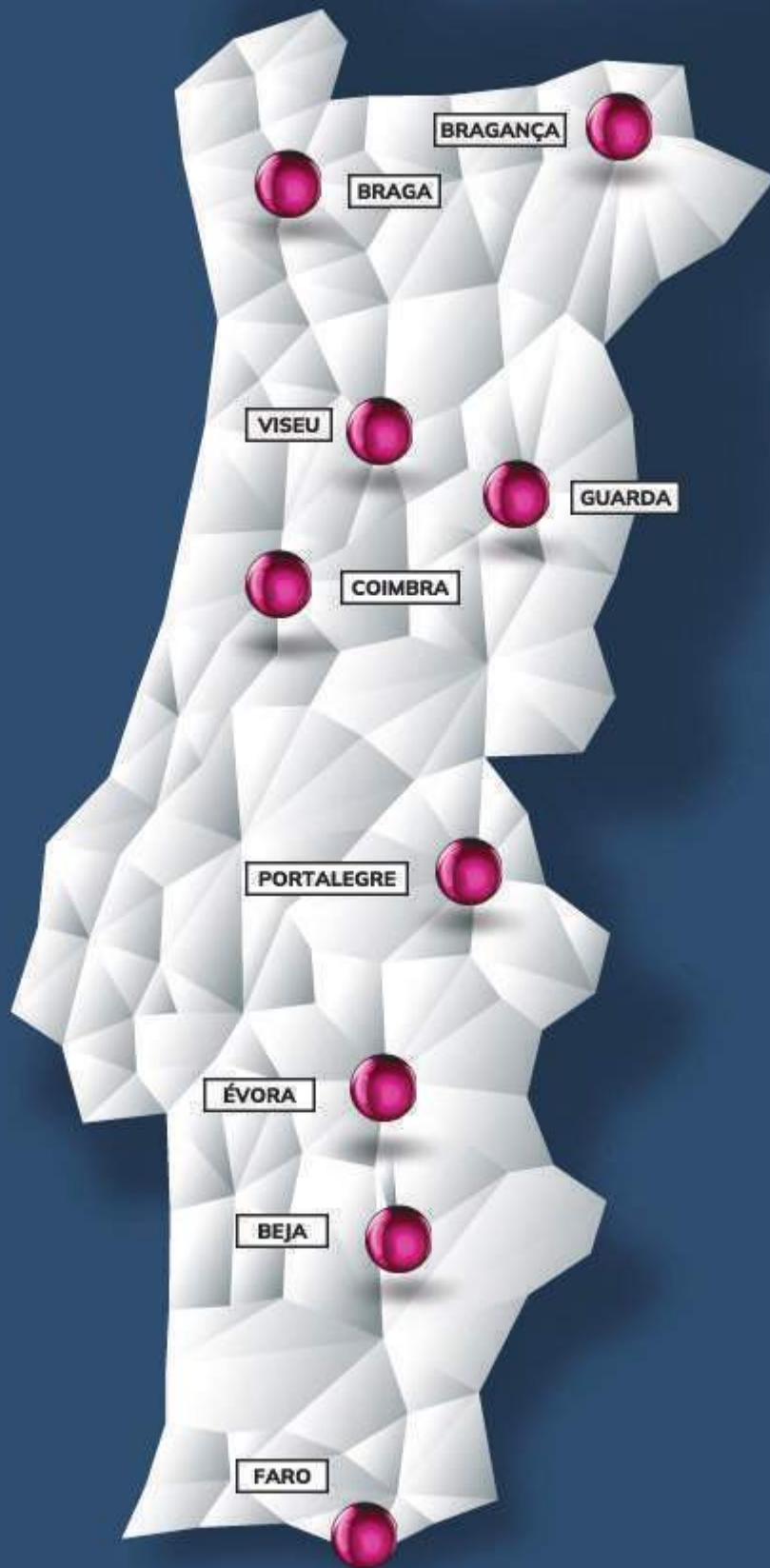
Para isso acontecer existe um conjunto de obstáculos que precisam de ser claramente identificados e suprimidos. Os Fóruns permitiram identificar alguns, desde logo, a insuficiência de transportes. Foi notória a referência à falta de transportes ou a horários desadequados dos existentes face às necessidades das pessoas para acederem aos serviços. Esta situação é considerada também limitadora no acesso a outras respostas de carácter mais cultural e recreativo que têm funções relevantes para esta população, nomeadamente, no combate à solidão e isolamento da mesma. Uma rede deficitária de transportes, muito sentida nas zonas mais rurais, impede a deslocação dos indivíduos, mas também impede que os serviços e as atividades mais culturais se desloquem para meios mais pequenos, contribuindo deste modo para um esvaziamento do interior do país e um maior isolamento dos indivíduos. É de salientar, no entanto, que algumas localidades realizaram mudanças relevantes em estruturas locais que estavam desativadas ou ao abandono, como as escolas primárias, revitalizando-as de modo a permitir a sua reorientação para atender as necessidades da comunidade.

A situação dos transportes também foi amplamente referida pelas limitações que as pessoas com

OS FÓRUNS

PARTICIPATIVOS







FÓRUNS



DISTRITOS

BEJA
BRAGA
BRAGANÇA
COIMBRA
ÉVORA
FARO
GUARDA
PORTALEGRE
VISEU

mobilidade reduzida têm no acesso, por exemplo, a autocarros que não sejam adaptados.

Ainda relacionada com esta questão surge uma outra mais ampla e que se prende com a mobilidade urbana. É importante resolver a situação dos transportes, mas dentro das cidades e localidades existem ainda um conjunto de obstáculos arquitetónicos que dificultam a mobilidade das pessoas e as excluem das respostas sociais e culturais existentes.

Um outro obstáculo passa pela resistência que as entidades ainda têm para desenvolver processos de participação com os seus utentes e, também, pelo facto de ainda não reconhecerem as mais-valias destes processos, quer para o indivíduo, quer para a melhoria dos próprios serviços. Estas resistências são visíveis na cultura e estrutura organizacional, o que por vezes, impede a adaptação das instituições às necessidades dos seus próprios utentes e até à mudança, à criatividade e à inovação.

Um terceiro obstáculo prende-se também com a forma como se encara o envelhecimento e as pessoas idosas. A associação da idade a limitações do foro psicológico e físico cria barreiras ao envolvimento e à participação das pessoas mais velhas em diferentes setores da sociedade – com grande relevância em setores ligados ao emprego e formação - e também na forma como as outras gerações, nomeadamente as mais novas, encaram os mais velhos e os excluem dos processos de decisão.



A PARTICIPAÇÃO E A
SUA VALORIZAÇÃO
PELA EAPN PORTUGAL

A participação das pessoas está no centro do presente documento. Podemos encontrar várias definições de participação social. Alguns autores⁵ mencionam que a participação social refere-se ao envolvimento na recreação, socialização e cultura, atividades educacionais e espirituais e é uma característica central do capital social.

O Projeto WeDo define participação como “o envolvimento ativo de pessoas idosas que precisam de cuidados e assistência e medidas de apoio, por exemplo, garantir transporte para participar em atividades sociais ou exercer direitos cívicos, ou apoiar pessoas idosas com deficiências cognitivas. Devem ser apoiadas até ao fim da vida”⁶. O referencial elaborado no âmbito deste projeto indica que os serviços direcionados para as pessoas idosas a precisar de cuidados, assim como as entidades públicas que são responsáveis pelos mesmos, deveriam contribuir em diferentes áreas para tornar os serviços, serviços de qualidade para as pessoas idosas, sendo uma dessas áreas o *empowerment* das pessoas idosas e a criação de oportunidades de participação das mesmas.

As orientações apontadas pelo manual do WeDo destacam a importância da participação para ter em conta as *necessidades das pessoas idosas e o respeito pela sua integridade; prevenir a deterioração em termos de saúde e bem-estar da pessoa promovendo estilos de vida mais independentes e focar nos benefícios da pessoa idosa*, ou seja, a participação pode ser usada para promover *avaliações periódicas* dos serviços. O manual apresenta várias experiências a decorrer na Europa entre as quais destacamos uma prática que nos parece bastante relevante e que tem sido defendida também pela EAPN Portugal nestas matérias. Em França a «A Lei de 2 de janeiro de 2002 renova a ação social e médico-social que estabelece no-

vas regras sobre os direitos dos indivíduos. Esta Lei reafirma a preponderância dos utilizadores, visa promover a autonomia, a proteção das pessoas e o exercício da sua cidadania. Esta Lei tem 4 grandes eixos: fortalecer o direito dos utilizadores; estender as missões de ação social; organizar e coordenar melhor os diferentes atores do campo médico-social e social; melhorar o planeamento. A Lei prevê a adoção de duas estruturas/duas situações: um mediador/conciliador e um conselho da vida social. O mediador permitirá que a pessoa responsável por uma entidade recorra a uma pessoa qualificada para o ajudar com diferentes abordagens; o Conselho da Vida Social é um órgão que será consultado sobre o conteúdo das regras de funcionamento da instituição». Esta Lei é de extrema relevância pois permitiu que as instituições instaurassem conselhos da vida social nos quais participam os utilizadores dos serviços, o pessoal da instituição e os próprios familiares⁷.

A possibilidade de poder participar do ponto de vista mais decisivo na vida da instituição parece-nos uma prática exemplificativa do reconhecimento que se faz da importância da participação das pessoas, neste caso os mais idosos, utilizadores dos serviços. Embora seja um órgão consultivo, não deixa de ser um interessante exercício de participação ao permitir que diferentes atores – incluindo as pessoas idosas utilizadoras dos serviços – participem em igualdade de circunstâncias na promoção da melhoria da qualidade dos próprios serviços.

5. WHO, Age-friendly environments in Europe. A handbook of domains for policy action, Denmark, 2017.

6. European Quality Framework for long-term care services, Project WeDO, Age Platform, 2012. Disponível em: <https://www.age-platform.eu/project/wedo-wellbeing-and-dignity-older-people>

7. Mais informações em: <https://www.action-sociale.org/?page=dossiers&dos=loi-2002-pour-le-social>

O Relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS / WHO)⁸ refere que a capacidade da pessoa para envelhecer bem e de forma independente depende da relação entre a sua capacidade mental e física e as barreiras do seu ambiente. Segundo o mesmo documento as pessoas idosas podem continuar a participar e a viver em pleno das suas capacidades quando as barreiras no ambiente são reduzidas e é dado apoio quando a sua capacidade se perde. Esta abordagem de “curso de vida” é central, ou seja, é fundamental perceber que o envelhecimento é um processo e em diferentes momentos da vida as pessoas vão precisar de diferentes apoios e também que existem “transições críticas” na vida das pessoas, como a transição para a reforma, que vão exigir atenções diferentes e que precisam de ser trabalhadas de modo a serem “geradas outras oportunidades de participação, reabilitação e suporte da capacidade” das pessoas.

Para a OMS a participação social constitui um dos domínios⁹ que integram a dimensão social dos ambientes amigos das pessoas idosas. Na verdade, alguns autores defendem que o conceito de participação ganhou mais visibilidade em 2001, com a sua inclusão pela OMS na Classificação Internacional da Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (ICF)¹⁰. A ICF refere que a participação social é definida como ações e tarefas necessárias para se envolver na vida social organizada fora da família, na comunidade e em áreas sociais e cívicas da vida.¹¹ Outros autores referem que embora a noção de participação social venha a ser discutida desde 1960 ainda falta uma definição comum de participação social. Piškur et al.¹² refere que o conceito de participação social e de participação têm sido utilizados de forma intercambiável e que a noção de participação social é usada em relação a outros conceitos como *integração social, inclusão social ou atividade social*. É interessante a análise conduzida por Piškur et al. uma vez que identificam nos vários estudos e teorias de diferentes autores, “3 formas em que a participação social é indica-

da como uma entidade separada: participação do consumidor; atividade social e níveis de envolvimento na sociedade”. No primeiro caso, a participação social é associada aos direitos. O *direito de ser envolvido no processo de tomada de decisão sobre a saúde, política e planeamento, cuidados e tratamentos, e no bem-estar de si mesmo e da comunidade*. O foco é colocado no *envolvimento ativo das pessoas e no contributo para a sociedade*.

No que diz respeito à atividade social é colocada a ênfase nas relações com os outros indivíduos. Ou então, como alguns autores defendem, esta participação social traduz-se em *atividades sociais que se fazem com os amigos ou grupos, o envolvimento em atividades de voluntariado ou eventos, ou o envolvimento em atividades com um foco social*.

Por fim, e no que se refere ao envolvimento na sociedade, Piškur et al. refere os trabalhos de Levasseur et al. que define *participação social como envolvimento das pessoas em atividades que proporcionam interação com os outros na sociedade ou na comunidade*.

8. WHO, Op. Cit., 2017.

9. Os outros dois domínios são: inclusão social e não discriminação (domínio 5) e envolvimento cívico e emprego (domínio 6). A OMS identifica 8 domínios dos ambientes amigos das pessoas idosas. Para além dos já identificados os domínios são: ambientes ao ar livre (domínio 1), transporte e mobilidade (domínio 2), habitação (domínio 3); comunicação e informação (domínio 7) e comunidade e serviços de saúde (domínio 8).

10. Em inglês: International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) que é uma classificação da saúde e dos domínios relacionados com a saúde. Segundo a OMS, uma vez que o funcionamento e a incapacidade de um indivíduo acontece num contexto, a ICF inclui também uma lista dos fatores ambientais. Para mais informações consultar: <https://www.who.int/classifications/icf/en/>

11. Noémi Dahan-Oliel; Isabelle Gélinas e Barbara Mazer, “Social Participation in the Elderly: What does the literature tell us?” in *Critical Reviews in Physical and Rehabilitation Medicine*, 20(2), New York, Begell, 2008, pp. 159-176.

12. Barbara Piškur; et. al., “Participation and Social participation: are they distinct concepts?”, in *Clinical Rehabilitation*, Vol. 28(3), UK, Sage, 2014, pp.211-220

Os autores concluem que os conceitos de participação e de participação social não são necessariamente distintos, mas a alusão ao *envolvimento social* com os outros, os *papéis sociais* que as pessoas assumem, é determinante na distinção entre um e outro.

Para a EAPN Portugal a participação social das pessoas mais velhas é central e, tal como foi visível nos fóruns participativos, a sua relevância prende-se não só com a capacidade das pessoas participarem nas atividades das suas comunidades, mas também com o contributo que podem dar às mesmas – via voluntariado, e afins, e com o papel que podem assumir no processo de tomada de decisões sobre os assuntos que lhes dizem diretamente respeito.

Em 2017, foi assinada a Declaração de Lisboa¹³, na 4ª Conferência Ministerial da UNECE sobre o Envelhecimento – *Uma sociedade sustentável para todas as idades: percebendo o potencial de viver mais tempo* – e que veio reafirmar o compromisso dos Estados Membros com a implementação do Plano de Ação Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento que foi assinado em 2002. A Declaração refere, entre várias preocupações que ainda precisam de ser melhor trabalhadas no sentido de garantir uma maior e melhor qualidade de vida da população mais idosa, de que ainda se observa “a necessidade de fortalecer a coesão social nas nossas sociedades, reconhecendo o potencial das pessoas idosas e promovendo oportunidades de participação na sociedade e na economia”.

A defesa da participação das pessoas mais velhas está bem presente no documento. Destacamos em particular o item 14 que refere a necessidade de “fomentar consultas efetivas e o envolvimento de pessoas idosas e seus representantes a nível nacional, regional e local na conceção de políticas, estratégias e medidas que influenciam direta ou indiretamente as suas vidas, tendo em conta a diversidade de pessoas idosas e as suas necessi-

dades”. A Declaração refere ainda a necessidade de capacitar as pessoas, fomentar o trabalho voluntário e fomentar ambientes intergeracionais. A participação é ainda elencada no que se refere à importância das pessoas enquanto consumidoras e o papel que podem assumir no *planeamento e design de bens e serviços para atender às suas necessidades*. Destaca-se ainda a necessidade de fomentar a participação dos trabalhadores de todas as idades no mercado de trabalho. Por fim, destacamos ainda a indicação de *se promover a participação de pessoas com demência e/ou distúrbios mentais e comportamentais e dos seus cuidadores informais na vida social e comunitária...* A Declaração reafirma a necessidade de um compromisso claro com a promoção de um envelhecimento de qualidade. Muito tem sido feito, mas ainda temos um longo percurso a percorrer, uma vez que ainda existem vários fatores que são obstáculos a uma efetiva participação das pessoas idosas. A pobreza é um obstáculo claro, mas também os estereótipos que ainda existem relativamente à idade e às pessoas mais velhas.

Ainda relativamente ao que tem sido feito para promover a qualidade de vida das pessoas, e sempre tendo como foco, as questões da participação, olhemos um pouco para o relatório nacional sobre o Terceiro Ciclo de revisão e avaliação da Estratégia de Implementação Regional do Plano Internacional de ação de Madrid sobre o Envelhecimento¹⁴. Em particular para o *compromisso RIS*

13. 2017 Lisbon Ministerial Declaration, “A Sustainable Society for all Ages: realizing the potential of living longer”. 22 September 2017. Disponível em: http://www.unece.org/pau/ageing/ministerial_conference_2017.html

14. Gabinete de Estratégia e Planeamento, Terceiro Ciclo de revisão e avaliação da Estratégia de Implementação Regional do Plano Internacional de ação de Madrid sobre o Envelhecimento – Relatório de Portugal, Março de 2017. Disponível em: <http://www.unece.org/pau/mipaareports2017.html>

2 – *Garantir a integração e a participação das pessoas idosas na sociedade*, que é essencialmente atribuído à importância do *voluntariado* (e a sua importância para a *promoção da Solidariedade entre Gerações*) e às *múltiplas atividades de natureza desportiva e cultural* que as organizações e as autarquias têm vindo a desenvolver e que são relevantes na *redução do isolamento e solidão dos mais velhos*, ajudando também a *assegurar ambientes de vida que procuram criar novos hábitos sociais, estimular competências e reconstruir redes sócio afetivas através da participação em atividades de natureza desportiva e cultural*.

Não descurando a elevada importância destes avanços no que diz respeito à participação das pessoas idosas, ainda existe muito a fazer para alcançarmos os compromissos presentes na Declaração de 2017, nomeadamente no que diz respeito ao referido item 14. É de referir, por exemplo, que segundo o índice de Envelhecimento Ativo, Portugal (referência a 2018) é dos países que, embora esteja bem posicionado em relação à participação dos idosos no *mercado de trabalho*, isso já não é verdade em termos da *participação social* dos cidadãos na vida adulta¹⁵.

A Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025¹⁶ apresentada também em 2017 seria um passo importante no reforço da participação ao assumir este princípio como uma linha orientadora, a par com a saúde e a segurança, e ao definir, por exemplo, como medida a *promoção do envelhecimento ativo e saudável no âmbito das políticas setoriais de nível nacional e local*, sendo uma das ações a importância de *incentivar a criação de mecanismos de participação das pessoas idosas nos processos de decisão promovendo a cidadania, participação e inclusão social destas e dos familiares*. No entanto, pouco se sabe da Estratégia, nomeadamente, da sua implementação ao nível nacional¹⁷.

A DÉCADA PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL E O PILAR EUROPEU DOS DIREITOS SOCIAIS

A Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável referida anteriormente poderá ser impulsionada por uma nova ação concertada lançada pela Organização Mundial de Saúde e que se designa *A Década para o Envelhecimento Saudável 2020-2030*. Em 2016 e tendo por base a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável foi adotada uma nova *Estratégia global e plano de ação sobre envelhecimento e saúde* que se apresenta como um quadro político para garantir que a resposta global ao envelhecimento da população está alinhada com a agenda de desenvolvimento¹⁸. Esta estratégia tem igualmente por base um novo con-

15. O Índice de envelhecimento ativo contempla 22 indicadores agrupados em 4 domínios: emprego, participação na sociedade, vida independente, saudável e segura e capacidade e ambiente favoráveis para o envelhecimento ativo. Mais informações sobre o Indicador estão disponíveis aqui: <https://unece.org/population/active-ageing-index>

O último relatório pode ser consultado aqui: https://unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/Active_Ageing_Index/ECE-WG-33.pdf

16. Andreia Silva da Costa (Relatora), Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025, Lisboa, Direção-geral da Saúde, julho de 2017. Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>

17. Tal como se refere na nota introdutória a Estratégia Nacional para o Combate à Pobreza 2021-2030, aprovada em final de 2021, parece vir a dar um novo impulso a esta estratégia ao prever a elaboração de um plano de ação nacional para o envelhecimento ativo.

18. WHO, 10 priorities towards a Decade of healthy Ageing, 2017. Disponível em: <https://www.who.int/ageing/10-priorities/en>

ceito de envelhecimento saudável que em vez de focar na ausência de doença, é considerado envelhecimento saudável na perspectiva da capacidade funcional que permite às pessoas idosas ser, e fazer, o que considerarem relevante valorizar. A OMS refere ainda que esta habilidade é determinada não só pela capacidade intrínseca do indivíduo, mas também pelo ambiente físico e social em que este habita. Ambos devem ser o foco da ação da sociedade. A Década para o envelhecimento saudável surge assim da Estratégia que foi delineada em 2015 e apresenta 10 grandes prioridades relativamente às quais se espera um compromisso também dos diferentes Estados membros: construir uma plataforma para a inovação e mudança; apoiar a ação e os planos dos países; recolher mais e melhores dados globais sobre envelhecimento saudável; promover a investigação que tenha em atenção as necessidades das pessoas idosas; alinhar os sistemas de saúde com as necessidades das pessoas idosas; estabelecer as fundações para um sistema de cuidados de longa duração em cada país; assegurar os recursos humanos necessários para a prestação de cuidados integrados; realizar uma campanha global para combater o *edadismo*; compreender o potencial económico de investimento no envelhecimento saudável e desenvolver a rede global para as cidades e comunidades amigas das pessoas idosas.

Olhando à situação de pandemia que ainda se está a viver e a tudo o que ainda precisa de ser feito em matéria de envelhecimento, estas novas prioridades surgem como um esforço renovado que pode fazer a diferença em várias dimensões do envelhecimento ativo e saudável. A Estratégia nacional ainda parada poderá ser novamente impulsionada, assim como novas orientações para os cuidados aos mais velhos, e a construção de uma imagem mais positiva sobre os mesmos e sobre todo o processo de envelhecimento.

Será importante considerar também aqui uma nova oportunidade para se criarem projetos, ini-

ciativas que visem uma maior e melhor participação das pessoas idosas na comunidade e nos assuntos que lhes dizem diretamente respeito.

O envelhecimento populacional e a forma como os idosos são encarados ainda na nossa sociedade é uma preocupação nacional, sim, mas sobretudo mundial. Se por um lado, há uma dimensão de trabalho naquilo que são os desafios do envelhecimento populacional e a diminuição da natalidade, por outro lado, há toda uma outra dimensão que passa por valorizar os mais velhos e promover sociedades amigas de todas as idades. Esta última dimensão que é a que nos preocupa de forma mais direta neste documento orientador para a participação, temos de apelar à dimensão da igualdade de oportunidades. As pessoas idosas são dos grupos mais heterogéneos e nestas novas orientações globais que estão a surgir, como a Década para o envelhecimento saudável não nos podemos esquecer da desigualdade social e económica que atinge também esta população. Maria Ángeles Durán¹⁹ fala-nos dos “bonitos” e dos “velhos”, ou seja, fala-nos de uma parte da população idosa com *boas condições físicas e numa situação económica e social mais desafogada*, e para a qual existe um *mercado crescente de bens e serviços*: “Habitualmente vestem roupa desportiva ou informal, com uma harmoniosa gama de cores em que predominam os tons de pastel e cru. Os “velhos bonitos” não são uma descrição, mas um modelo. Como modelo, um coletivo tão saudável e glamoroso, bem-educado e com muito tempo livre, é um precioso bem social. Funciona como incentivo ou esperança para quem, não reunindo condições suficientes para se assemelhar realmente ao modelo, tem a ilusão de vir a ser”²⁰. Depois temos “os

19. M. Ángeles Durán, *La Riqueza invisible del cuidado*, Universitat de València, 2018

20. Tradução livre do espanhol. M. Ángeles Durán, *Op. Cit.*, 2018, p. 425.

outros velhos” que também refletem as melhorias que assistimos nestes últimos tempos em matéria de esperança de vida, mas estes, como entende a autora, embora sejam a “maioria”, também carregam “uma pesada carga de dificuldades de saúde”. Mas também existe entre estes os que conseguem ainda envolver-se em movimentos associativos e outras iniciativas como refere a mesma autora. Destaco esta observação de Maria Ángeles Duran porque ela fala-nos do *risco da ilusão do modelo se sobrepor à realidade* e, quem trabalha com pessoas idosas sabe que a realidade ainda é bastante dura e não isenta de obstáculos como se irá falar de seguida.

A promoção da participação exige condições prévias que passam pelo bem-estar das próprias pessoas. Por isso mesmo também é importante deixar aqui como apontamento uma nova oportunidade que pode surgir com o Plano de ação do Pilar Europeu dos Direitos Sociais que irá ser apresentado em 2021²¹. As pessoas idosas e o envelhecimento também são dimensões consideradas dentro do Pilar e é importante que este consiga trazer orientações concretas de reforço e garante dos direitos sociais de todas as pessoas. A dimensão da participação não pode igualmente ser esquecida neste processo.

21. O Plano de ação foi apresentado em março de 2021. Para mais informações sobre o Pilar Europeu dos Direitos Sociais consultar a página da EAPN Portugal (www.eapn.pt) e/ou da Comissão Europeia (www.ec.europa.eu)

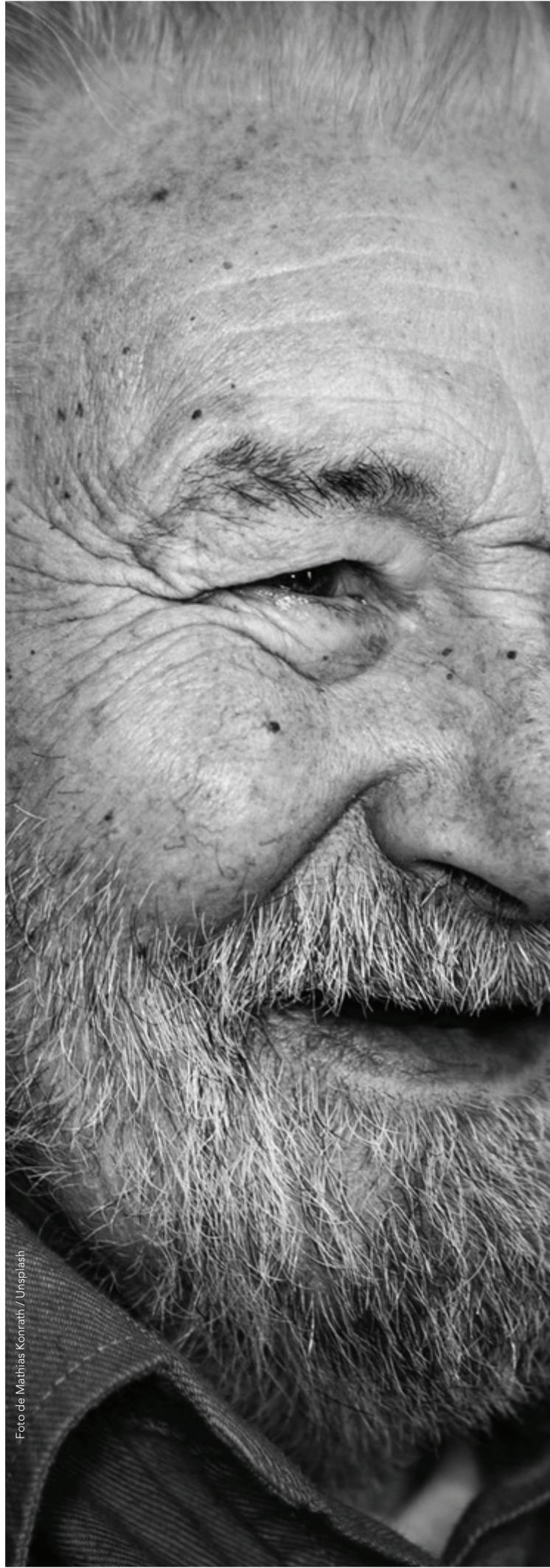
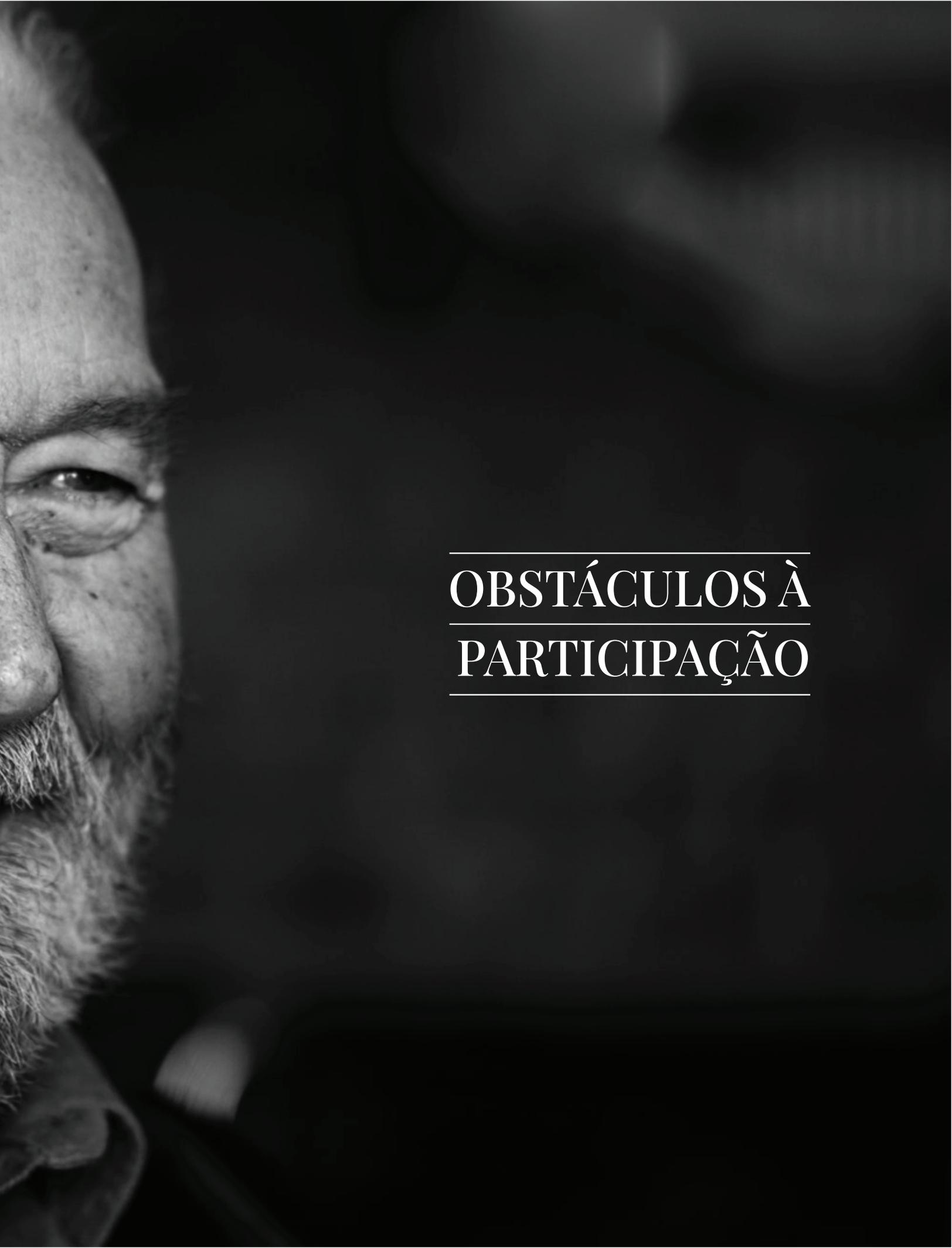


Foto de Mathias Konrath / Unsplash



OBSTÁCULOS À
PARTICIPAÇÃO

É inegável a importância da participação na vida das pessoas. Neste documento damos destaque à população com mais idade e os vários estudos realizados sobre a participação nas pessoas mais velhas, alguns dos quais apresentados anteriormente, são inquestionáveis relativamente à importância da participação e às vantagens da mesma. Os próprios fóruns do envelhecimento positivo que a EAPN realizou em 2017 revelaram que as pessoas idosas dão muita importância à participação na sociedade e na comunidade em que vivem, uma vez que é uma forma de se fazerem ouvir, mas também de continuarem a contribuir e demonstrarem o seu valor para a sociedade.

No entanto, reconhecidas as vantagens da participação, também é necessário reconhecer os seus principais obstáculos e dificuldades. Os fóruns também foram reveladores desses mesmos obstáculos, mas nesta fase pretendemos dar conta destes de forma mais sistematizada. O exercício de participação requer uma predisposição individual, um esforço e trabalho individual, mas também um trabalho coletivo: “A participação social das pessoas idosas não beneficia só os indivíduos, mas também as comunidades e a sociedade. O envolvimento em atividades sociais e produtivas está associado com os seguintes resultados positivos: solidariedade intergeracional; redução da individualização de estilos de vida na velhice; valor económico e social acrescentado através da contribuição produtiva, em trabalho formal e informal, dos idosos para a sociedade; e reduzida procura por serviços de saúde em virtude da independência preservada das pessoas idosas”²². Anteriormente referíamos as “barreiras do ambiente” e o facto de estas precisarem de ser identificadas e eliminadas ou atenuadas. A própria sociedade tem de criar as condições necessárias para que as pessoas participem de forma informada e igualitária e que a

sua participação tenha resultados concretos – não só para a melhoria da sua qualidade de vida, mas também para a comunidade envolvente. Uma das grandes barreiras à participação das pessoas prende-se com a pobreza e com a exclusão social, mas existem mais que iremos referir de seguida.

Portugal é um dos países mais envelhecidos da Europa. Em 2019 o índice de envelhecimento²³ a nível nacional era de 161.3% e o índice de dependência total²⁴ de 55.3%. Em termos de esperança de vida à nascença, em 2018, esta chegou aos 81.5 anos de idade (78.3 para os homens e 84.5 para as mulheres). Igual crescimento verifica-se na esperança de vida aos 65 anos, ou seja, em média uma pessoa com 65 e mais anos espera ainda viver mais 20.3 anos (população total), sendo no caso dos homens, mais 18.2 anos e no caso das mulheres, mais 22 anos (dados para 2018). Em termos de esperança de vida saudável aos 65 anos, verificamos um decréscimo ao longo destes anos: em 2018 a população masculina com mais de 65 anos espera viver, em média, sem incapacidade física mais 7,8 anos e a população feminina mais 6.9 anos. Estes dados revelam que apesar de verificarmos um aumento considerável do envelhecimento e de sabermos que as pessoas po-

22. Carla Cachadinha; et. alt., “Social Participation of Community living older persons: importance, determinants and opportunities”, Helen Hamlyn Centre for Design, Royal College of Art, 18-04-2011, p.3

Conference Paper que integrou a 6th International Conference on Inclusive Design “The Role of Inclusive Design in Making Social Innovation Happen”, London, UK, 18-20 April 2011.

Disponível em: <https://repository.tudelft.nl/islandora/object/uuid:43c6504b-4cbe-4f01-8918-0b428cebbfbb?collection=research>

23. Segundo o INE: índice de envelhecimento é a relação entre a população idosa e a população jovem, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos. In <http://www.ine.pt>

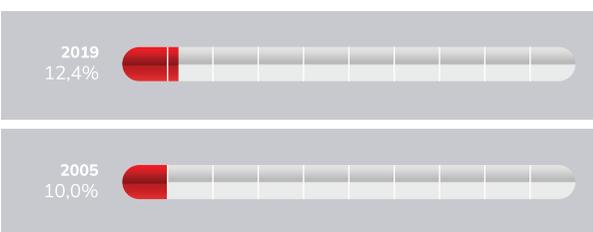
24. Segundo o INE: índice de dependência total é a relação entre a população jovem e idosa e a população em idade ativa, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos. In <http://www.ine.pt>

derão viver mais tempo, esse ganho em anos de vida não se traduz em ganhos de vida saudável. Falamos em particular da fragilidade causada por diferentes doenças, como por exemplo, as demências, mas não podemos deixar de referir também o impacto que tem o ambiente em que as pessoas vivem e os comportamentos que assumem. Tal como referimos, a pobreza, e tudo o que está associada a esta, mas também o isolamento, ou a solidão, causada muitas vezes pela perda de entes próximos, as fraturas causadas pela saída do mercado formal de emprego, a discriminação, etc. podem ter (e em alguns casos tem mesmo) um impacto considerável no envelhecimento saudável do indivíduo.

A Pordata refere que se tem vindo a verificar um aumento da percentagem de idosos a viver sozinhos no total das famílias. Essa percentagem foi de 12.4% em 2019 (era 10.0% em 2005). Tendo por base o total de agregados unipessoais, verifica-se que depois de descidas consecutivas na percentagem de agregados domésticos unipessoais de indivíduos com 65 ou mais anos, a partir de 2014 esta percentagem tem vindo a aumentar (52.1% em 2014 para 54.9% em 2019; era 59.7% em 2005) o que revela que existem cada vez mais pessoas idosas a viverem sozinhas. Segundo a GNR, responsável pelos Censos Sénior, em outubro de 2020²⁵, foram sinalizados 42 439 idosos a viver sozinhos ou isolados. Em termos regionais, o distrito de Vila Real destacou-se com 5 065 pessoas idosas nessa situação, logo seguido pelo distrito da Guarda (4 585), Beja (3 403), Viseu (3 402), Bragança (3 285), Faro (3 313) e Portalegre (3 104). O interior do país destaca-se face aos distritos do litoral, também mais citadinos.

Em termos de vulnerabilidade à pobreza, os últimos dados do INE indicam que, em 2019, 17.3% das pessoas com 65 e mais anos encontravam-se em risco de pobreza após as transferências so-

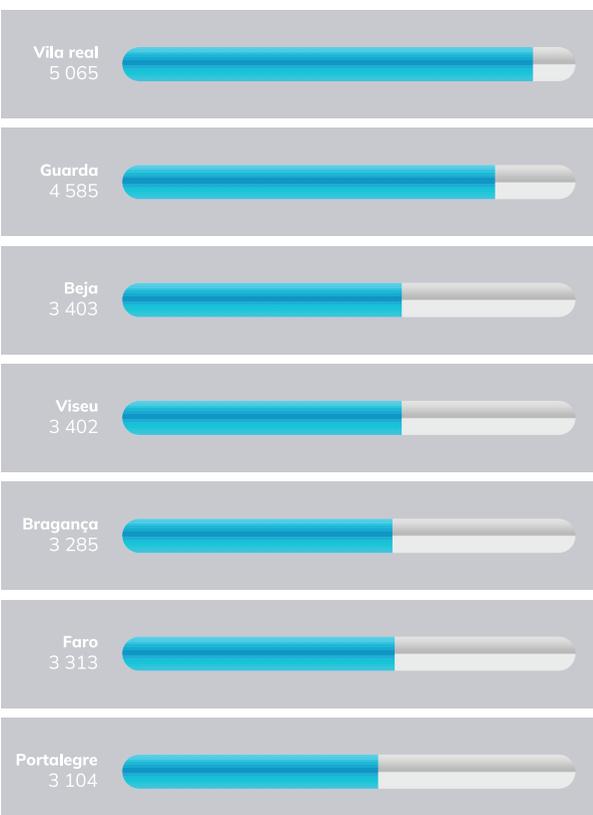
Idosos a viver sozinhos nas famílias



Idosos a viver sozinhos em agregados unipessoais



Idosos a viver sozinhos ou isolados (por distrito) 2020



25. https://www.gnr.pt/MVC_GNR/Recortes/Details/15479

ciais. Segundo a Pordata a taxa de risco de pobreza e exclusão social (indicador AROPE), em 2019, e para este grupo populacional foi de 20%. É importante referir que as mulheres continuam a ser mais vulneráveis, assim como os grupos com idades superiores a 75 anos: “A feminização da pobreza e da exclusão social assume maior intensidade das faixas etárias mais elevadas, sobretudo entre os idosos onde a taxa de pobreza das mulheres com 65 anos ou mais é 4.7 pp superior à dos homens, diferença que sobe para 6.4 pp quando considerada a população com 75 anos ou mais”²⁶.

No que diz respeito aos agregados familiares, verificou-se que em 2018²⁷ os agregados com um adulto com 65 ou + anos tinham uma taxa de risco de pobreza de 26.5%. Uma taxa apenas superada pelos agregados com um adulto e uma criança (33.9%) e os agregados com dois adultos e com 3 ou mais crianças (30.2%).

Relativamente ao indicador da privação material e social²⁸ verificou-se que, em 2019, 14.8% da população com 65 ou mais anos encontrava-se em situação de privação material e social (11.9% para os homens e 16.9% para as mulheres). No caso da população com 75 ou mais anos essa taxa foi de 14.5% (11.5% para os homens e 16.4% para as mulheres)²⁹.

Também relativamente a 2019, 5.4% da população com 65 ou mais anos encontrava-se em privação material severa³⁰ (4.3% para os homens e 6.2% para as mulheres). Para a população com 75 ou mais anos a taxa desce ligeiramente para 5.1%, mas mantém-se a disparidade, aqui ainda mais significativa, entre homens e mulheres (3.7% para os homens e 6.0% para as mulheres).

Não pretendemos traçar aqui uma análise exaustiva dos indicadores, mas sim demonstrar que existem um conjunto de condicionantes à qualidade de vida das pessoas mais idosas e, consequentemente, à sua participação efetiva na sociedade.

Um último apontamento relevante prende-se com uma análise³¹ que a Plataforma Europeia AGE fez dos principais indicadores de pobreza da população idosa, na qual destacamos os seguintes aspetos: desde logo é de realçar o facto da dimensão da exclusão social das estatísticas não referirem o isolamento social: “a dimensão social da pobreza não é tida em conta. O isolamento, a invisibilidade e a solidão são elementos importantes para muitas pessoas idosas uma vez que impedem a sua integração na sociedade e colocam em risco a possibilidade de ter um envelhecimento ativo e saudável”; por outro lado, destacamos também que com as diferenças em termos de esperança de vida entre homens e mulheres, “especialmente as mulheres mais idosas têm mais tendência para viverem sozinhas no final das suas vidas – originando que elas tenham de enfrentar, apenas com um rendimento, as despesas habitacionais. A importância da habitação e os custos de energia para as pessoas idosas devem ser realçadas também, uma vez que é mais provável que vivam mais tempo nas suas casas, adiando reparações e obras de isolamento. Isto é reforçado pela discriminação etária no acesso ao crédito para poderem fazer reparações nas suas casas”.

26. Observatório Nacional de Luta Contra a Pobreza, Pobreza e Exclusão Social em Portugal. Relatório 2020, Porto, EAPN Portugal, 2020. Disponível em: <https://on.eapn.pt/produutos/relatorios>

27. www.ine.pt

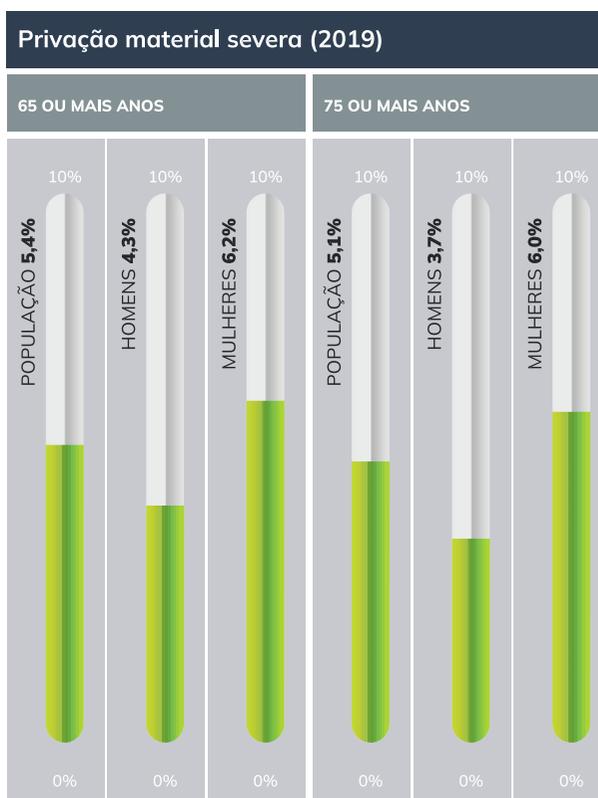
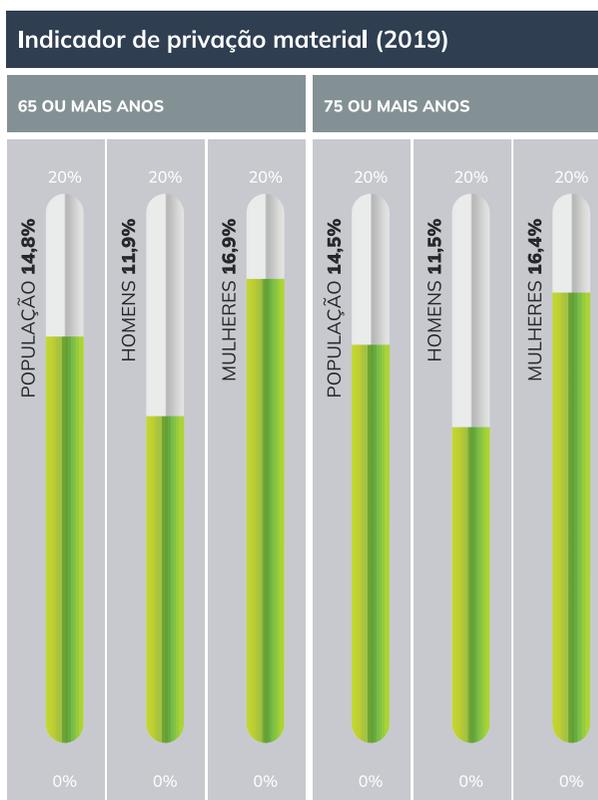
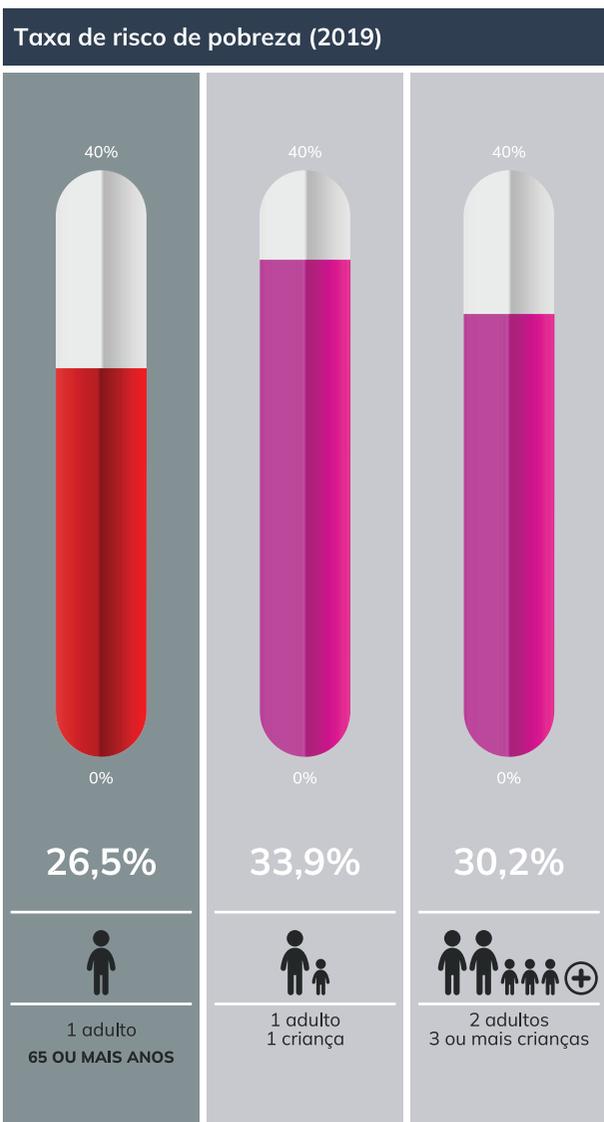
28. A privação material e social inclui uma lista de 13 itens (aos 6 da lista de itens da privação material foram incluídos mais 7 itens). Uma pessoa encontra-se em situação de privação material e social se não tiver acesso/não conseguir comprar/pagar cinco itens do conjunto dos 13 que integram a lista.

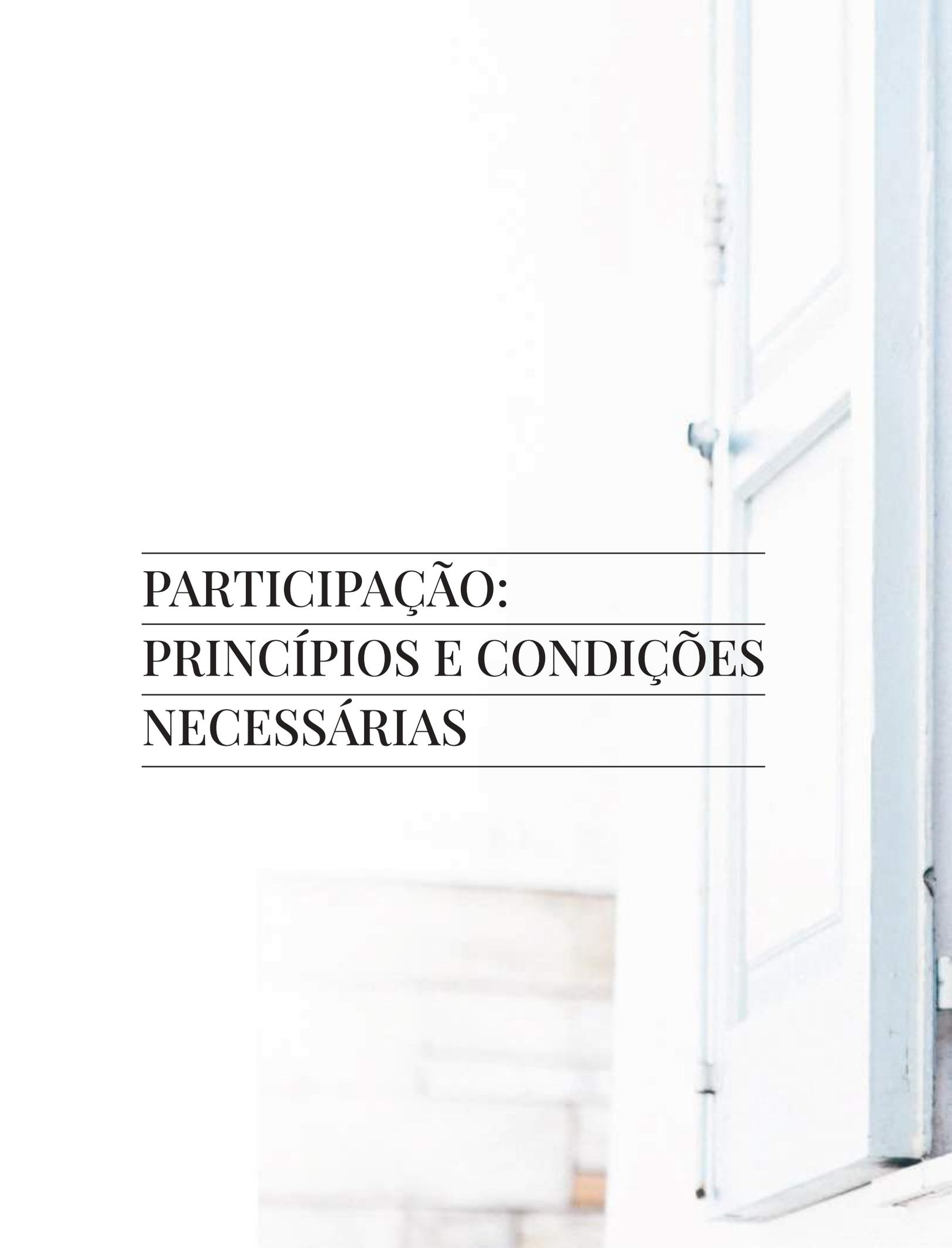
29. www.ec.europa.eu/eurostat Online data code: ILC_MDS07

30. www.ec.europa.eu/eurostat. Online data code: ILC_MDDD11

31. Age Platform, Poverty Watch 2018. Older person's poverty and social exclusion – a reality, Brussels, October 2018. Disponível em: https://www.age-platform.eu/sites/default/files/AGE_Poverty_Watch_2018.pdf

Em termos gerais é importante reconhecer que existem uma série de situações que podem ser obstáculos à participação das pessoas na sociedade. Nos fóruns participativos, anteriormente referenciados, os participantes elencaram vários desses obstáculos: a pobreza, a falta de transportes e os obstáculos à mobilidade, a habitação degradada, as dificuldades no acesso aos serviços, nomeadamente, os de saúde; os estereótipos; o isolamento e a solidão.





PARTICIPAÇÃO:

PRINCÍPIOS E CONDIÇÕES

NECESSÁRIAS



As Nações Unidas definiram 5 princípios direcionados para as pessoas idosas: independência, participação, cuidados, autorrealização e dignidade da pessoa idosa. Princípios estes que estiveram na base da elaboração do Plano Internacional de Ação no Envelhecimento (International Plan of Action on Ageing). Segundo este Plano, os Governos são convidados a promover ações que defendam estes princípios. No caso da participação defende-se que:

- “As pessoas idosas devem permanecer integradas na sociedade, participar ativamente na formulação e implementação de políticas que afetam diretamente o seu bem-estar e compartilhar os seus conhecimentos e habilidades com as gerações mais jovens.
- As pessoas idosas devem poder procurar e desenvolver oportunidades para prestar serviço à comunidade e para servirem como voluntários em posições apropriadas aos seus interesses e capacidades.
- As pessoas idosas devem poder formar movimentos ou associações de idosos”³².

A Organização Mundial de Saúde estabelece 3 pilares na promoção do envelhecimento ativo: saúde, participação e segurança. No caso da participação a OMS estabelece orientações nas seguintes dimensões:

- Educação e oportunidades de aprendizagem ao longo da vida
- Participação ativa das pessoas em atividades de desenvolvimento económico, trabalho formal e informal e atividades voluntárias à me-

da que envelhecem, de acordo com as suas necessidades, preferências e capacidades individuais.

- Incentivo às pessoas para que participem na vida das comunidades à medida que forem envelhecendo.

Em cada uma das dimensões são apresentadas diferentes áreas de intervenção, das quais destacamos o combate à pobreza, a promoção do voluntariado, o transporte, as questões de género, o combate aos estereótipos, a solidariedade entre as gerações, o associativismo.

Ambos os documentos são amplamente referenciados, e conhecidos. Sempre que está em causa a área do envelhecimento, a defesa das pessoas idosas, a definição de planos e atividades direcionadas para esta população, estes princípios são identificados, no entanto, nem sempre são cumpridos na sua plenitude. Vejamos o que dissemos anteriormente relativamente aos compromissos a alcançar relativamente à Declaração publicada em 2017 e também a revisão e avaliação da Estratégia de Implementação Regional do Plano Internacional de ação de Madrid sobre o Envelhecimento, ou seja, apesar dos avanços em algumas das dimensões referidas, ainda permanecem lacunas, ou mesmo ausência, de outras dimensões igualmente relevantes na promoção da participação das pessoas idosas na sociedade. Uma das lacunas prende-se com a participação política das pessoas idosas. *As pessoas são advogadas das suas próprias causas* e, nesse sentido, a possibilidade de contribuir para o processo de tomada de decisão sobre o que lhes dizem diretamente respeito é central. Um outro aspeto prende-se com a necessidade de ter uma visão holística sobre a participação das pessoas na sociedade e, por isso, repensar e desenhar iniciativas integradas dirigidas a esta população. O combate aos estereótipos pela idade, em várias das dimensões da sociedade, é igualmente urgente, especialmente pelo impacto que os estereótipos da idade podem ter, e têm, na definição de políticas,

32. Princípios das Pessoas Idosas. Informação disponível em: <https://www.un.org/development/desa/ageing/resources/international-year-of-older-persons-1999/principles.html>

programas e projetos dirigidos às pessoas idosas, contribuindo também para conflitos geracionais.

Britt Östlund³³ na análise que faz sobre o envolvimento das pessoas idosas no processo de desenho de produtos digitais, tecnologias e afins refere que o envolvimento das pessoas não só permite chegar a *soluções mais precisas*, mas também permite o *design de soluções mais inovadoras*, ao mesmo tempo que combate os estereótipos associados a este grupo populacional. Um dos estereótipos mais frequentes, como refere a autora prende-se com o facto de se considerar este um *grupo homogéneo, com as mesmas necessidades e exigências*. De igual modo, refere ainda a autora, *as pessoas idosas são muitas vezes caracterizadas nos documentos políticos e média em termos de doença, incompetências, estagnação e declínio*. Embora possamos admitir que estas imagens têm vindo a ser esbatidas e mesmo reconvertidas, com o desenho de planos e projetos dirigidos às pessoas idosas, também é verdade que ainda há um caminho longo a percorrer. A autora também admite esta mudança, mas considera também que as pessoas idosas continuam a ser *negligenciadas como utilizadores e consumidores*. Dá o exemplo entre dois conceitos habitualmente utilizados: os *utilizadores finais* que é um “conceito que foi introduzido para diferenciar entre os envolvidos e não envolvidos no discurso especialista como parte do processo de design”; e os *utilizadores implicados*, “conceito em que os utilizadores são definidos como aqueles silenciosos ou não estando presentes, mas afetados pela ação. Esses utilizadores implicados consistem tanto naqueles que estão fisicamente presentes, mas discursivamente construídos e orientados por outros, ou daqueles que estão fisicamente presentes, mas que são geralmente ignorados ou tornados invisíveis por aqueles no poder”³⁴. Para a autora as pessoas idosas estão nos dois casos: *presentes, mas geralmente como discurso construtivo, não enquanto participantes*.

A análise de Östlund parece-nos ainda mais relevante quando ela refere, aludindo aos estudos de Betty

Friedan sobre as mulheres, que a *criação de mais oportunidades* para as pessoas idosas se expressarem tem tudo a ver com *influência e visibilidade*: “Quando as pessoas idosas são descritas, é sempre relativamente a outros, especialmente aqueles que são ativos e produtivos. É sempre alguém que define os problemas, não o homem idoso por si mesmo, com a sua experiência”. Para Östlund uma forma de alterar isto passa por *reforçar a visão das pessoas idosas como ativas, envolvidas e experientes e ampliar os seus papéis além de meros pacientes e receptores de cuidados*. Daí a importância de conceitos como o *design universal* e o *empowerment*.

A autora baseia-se depois na experiência da escada da participação como uma boa metodologia para criar oportunidades de participação para as pessoas idosas.

Em 2006 na publicação *Pequenas experiências. Grandes esperanças* da EAPN Portugal³⁵, os autores também são da opinião que “não existe uma concepção única de participação, nem uma forma única de aplicá-la. Tanto se pode adoptar uma forma mais genérica, como uma mais específica. Mas em ambos os casos, trata-se de um processo que se põe em marcha, que se inicia, que se implementa e desenvolve e que pode terminar, de acordo com as finalidades pretendidas, para depois alcançar etapas superiores”. Por isso mesmo os autores também recorrem à escada da participação enquanto modelo a seguir. A escada da participação contempla 5 níveis:

- fase prévia: esta fase permite questionar tudo em torno do processo participativo. Permite-nos fazer um diagnóstico prévio e uma certa planificação da participação.

33. Britt Östlund, “The Benefits of Involving Older People in the Design Process”, in Jia Zhou e Gavriel Salvendy (Eds.), *Human Aspects of IT for the Aged Population. Design for Aging, Part.1*, Los Angeles, Springer, 2015.

34. Britt Östlund, *Op. Cit.*, 2015, p.5

35. Jordi Estivill; Fátima Veiga; Ana Claudia Albergaria e Maria José Vicente, *Pequenas experiências, grandes esperanças!*, Porto, EAPN Portugal, 2006.

- informação: considerado o primeiro degrau onde se procura partilhar com todos os envolvidos as razões porque se vai iniciar um processo participativo. Esta fase permite também perceber se os envolvidos estão ou não interessados, o seu grau de envolvimento e conhecimento sobre o processo que se vai iniciar. Ninguém participa sem saber porquê, ou seja, qual a finalidade do processo.
- consulta: neste “degrau” os que “decidem pedem opiniões a outros, sem que estes intervenham diretamente nas decisões dos primeiros”. Os autores consideram que este nível pode ser visto como um “pré-aquecimento participativo”, preparatório dos outros, já que neste é necessário confrontar opções e cenários, explica-los e argumentar em sua defesa e tomar decisões, ainda que sejam só consultivas”³⁶.
- co-decisão: nesta etapa é a fase em que os “diferentes atores e grupos participam na tomada de decisões”, colocando-se “à prova, abrem e desenvolvem um processo de negociação mais amplo e mais profundo do que nos níveis anteriores de participação”³⁷.
- Por fim, o “degrau” final é o da participação global, no qual “a tomada de decisões estratégicas por parte de todos os que participam num projeto ou numa determinada ação, numa organização, ainda que nem sempre todos queiram participar e tenhamos que respeitar esta posição e, inclusivamente, procurar conhecer as suas razões que podem ser muito legítimas e significativas”³⁸.

Este é um modelo que pode ser explorado e na verdade podemos encontrar na nossa sociedade vários exemplos de “participação” que envolvem um ou vários níveis desta escada. Existem outros modelos, mesmo dirigidos a outros públicos ou grupos populacionais. Por exemplo, o modelo Lundy – de Laura Lundy – de promoção da participação das crianças³⁹ e que apresenta 4 elementos:

- *o espaço: as crianças precisam de ter oportunidades seguras e inclusivas para poderem expressar as suas opiniões.*
- *a voz: as crianças devem ser facilitadas para expressar a sua opinião.*
- *a audiência: as opiniões devem ser ouvidas.*
- *a influência: as opiniões devem ser colocadas em prática, sempre que for apropriado.*

Para além dos modelos que nos podem inspirar a promover práticas participativas existe uma pergunta de partida que é necessário fazer sempre: porque é que a participação das pessoas idosas é importante? Anteriormente já exploramos algumas das respostas a esta pergunta e para a EAPN Portugal a participação das pessoas é seguramente uma estratégia central na luta contra a pobreza. Assim, para a EAPN a participação das pessoas idosas também tem de ter este foco, pois na heterogeneidade deste grupo populacional não nos podemos esquecer dos que se encontram numa situação mais vulnerável e para quem ainda existem obstáculos claros à sua participação. De qualquer das formas a resposta mais global que podemos dar é que na verdade é muito mais fácil termos bons resultados e encontrarmos soluções mais eficazes se promovermos a participação das pessoas. Mas isso implica tal como dissemos inicialmente que temos claramente de passar da teoria à prática. E se ao nível mais micro já poderá ser possível encontrar várias experiências práticas de participação efetiva das pessoas idosas, o mesmo não podemos dizer relativamente ao nível mais macro e de influência política. Apesar de vários documentos públicos demonstrarem a importância da participação, esta ainda não é efetiva.

36. Jordi Estivill, op. Cit., 2006, p.30.

37. Jordi Estivill, op. Cit., 2006, pp.30-31.

38. Jordi Estivill, op. Cit., 2006, p.33.

39. Para mais informações: https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/lundy_model_of_participation.pdf
Este modelo foi incluído na Estratégia Nacional da Irlanda para Crianças e Participação dos Jovens no processo de tomada de decisão 2015-2020.

LINHAS ESTRATÉGICAS DE INTERVENÇÃO

Apresentamos de seguida algumas orientações estratégicas que possam servir de referência para o planeamento e implementação de processos participativos com as pessoas idosas.



➤ Colocar e responder a perguntas de partida

Qualquer processo participativo tem de começar com questões. Porque é que é importante promover a participação das pessoas idosas? Como podemos promover um processo participativo significativo? Como? Com quem? Com que recursos? Para quê? são perguntas centrais às quais é necessário responder previamente.

➤ Criar condições físicas e humanas

Qualquer processo participativo precisa de um espaço, mesmo que seja um espaço virtual. Neste último caso e de forma a não deixar ninguém de fora é importante perceber se as pessoas têm conhecimentos adequados em termos de tecnologias de informação e acesso às mesmas. Se isso não acontecer é necessário encontrar formas alternativas para ouvir as pessoas e promover a sua participação.

Os processos participativos são morosos, quer na sua montagem, quer no seu desenvolvimento. É por isso necessário também ter recursos humanos dedicados a estes processos e que serão também referências para as pessoas que participam neles.

A participação exige tempo e dinheiro e por isso pode ser necessário também encontrar financiamento para a iniciativa ou projeto que se pretende realizar.

➤ Conhecer o público. Identificar perfis.

Conhecer a área do envelhecimento e das pessoas idosas é importante para se iniciar um processo participativo. Conhecer o público da comunidade é central. Neste sentido pode ser necessário e útil ter uma caracterização prévia do público que se vai envolver e um diagnóstico da situação ou situações nas quais se pretende intervir.

De qualquer das formas dependendo do que se pretende alcançar pode ser necessário definir o perfil das pessoas que se pretende envolver. Os processos participativos podem não ser para todas as pessoas idosas e as pessoas podem não querer participar. A “não participação” também é uma forma de participação.

➤ Identificar obstáculos e oportunidades

Independentemente do diagnóstico prévio que se possa fazer é de extrema relevância fazer um diagnóstico dos obstáculos que existem na comunidade e que podem impedir a participação das pessoas; dos obstáculos que envolvem diretamente a própria população, assim como das oportunidades que existem e que podem ser rentabilizadas. Estas oportunidades podem ser experiências das próprias pessoas ou experiências já realizadas na comunidade ou externas à mesma.

A entidade que está a promover o processo participativo tem também de identificar os seus próprios obstáculos e oportunidades de forma a garantir que tem as condições necessárias para a participação das pessoas.

➤ **Garantir a partilha de informação**

Ninguém participa se não souber para quê e o que se espera alcançar. Até pode ser possível iniciar um processo de participação, mas rapidamente este irá desaparecer e pode criar resistências nas próprias pessoas e levar a que estas não voltem a participar em outras experiências.

A informação deve existir, ser clara e ser transmitida de forma transparente e com uma linguagem acessível.

É importante que a informação sobre o processo participativo também esteja na sua forma escrita pois pode ser necessário a qualquer momento partilhar a mesma e/ou garantir que as pessoas envolvidas a têm disponível sempre que precisarem.

➤ **Conhecer as motivações e as expectativas das pessoas**

É necessário perceber o que motiva as pessoas para participarem e saber quais são as suas expectativas. Este elemento é necessário também para definir o plano de ação pois apesar de poder não ser possível corresponder a todas as expectativas deve ser possível garantir que existem expectativas comuns e que estas são atingidas.

➤ **Definir um plano de ação com objetivos e metas (ligação à comunidade)**

Qualquer processo participativo precisa de um plano de ação com objetivos e metas claras. O plano de ação deve ser conhecido e construído com as pessoas. Só com um plano de ação é que poderá ser possível monitorizar o que está a ser feito e alcançar os objetivos.

➤ **Desenvolver competências**

Os processos participativos podem ser promovidos recorrendo a várias metodologias. No mesmo sentido, em qualquer processo participativo podem ocorrer conflitos e surgirem obstáculos que não eram esperados. Por vezes é preciso formar e capacitar os profissionais responsáveis pelos processos de ferramentas alternativas e competências específicas. A própria facilitação de momentos participativos é mais do que gerir uma reunião. É importante garantir que todas as pessoas participem de igual modo, ter uma escuta ativa e ser capaz de apresentar elementos novos para discussão. Encontrar as soluções é trabalho de todos de forma coletiva.

➤ Os incentivos à participação

Qualquer participação deve ser voluntária. Ninguém pode ser obrigado a participar se não o quiser, se não tiver interesse no que lhe é proposto. No entanto, é importante incentivar o grupo que está no processo participativo. A transparência face ao que é feito é importante, mas também é importante saber acolher as pessoas. Ao longo da ação ou ações que forem sendo desenvolvidas podem ser criados momentos de convívio entre os participantes, podem ser fornecidas pequenas lembranças. O que for relevante para manter o grupo unido e envolvido no que está a fazer.

➤ Garantir um processo de avaliação contínua e final

Qualquer processo participativo precisa de ser monitorizado e avaliado de forma a perceber se os objetivos definidos estão a ser cumpridos e se os resultados serão alcançados. A avaliação deve ser um processo estratégico, ou seja, permitir também fazer os devidos ajustes sempre que necessários.

A avaliação deve ser transparente e os seus resultados devem ser conhecidos por todos.

➤ Garantir a comunicação interna e externa

Em qualquer processo participativo a comunicação é central. Não só internamente entre os vários intervenientes, mas também externamente. Os processos participativos devem ser conhecidos pela comunidade envolvente.

Internamente deve existir pelo menos uma pessoa de referência que é a porta-voz do que está a ser realizado e que é também o contacto interno para as pessoas que estão a participar.

➤ Apresentar os resultados à comunidade

Todos os processos participativos geram conteúdos e resultados e estes devem ser conhecidos pela comunidade. Um dos grandes objetivos dos processos participativos é encontrar novas soluções em conjunto com as próprias pessoas e gerar mudança. Os resultados alcançados devem ser conhecidos por todos e devem ser disseminados.



PRÁTICAS
INSPIRADORAS

De seguida são apresentadas quatro práticas de promoção da participação das pessoas idosas que exemplificam a importância das orientações anteriormente apresentadas. É possível encontrar

ao nível nacional várias práticas de participação e não se pretendia neste capítulo ser exaustivo, mas sim apresentar alguns exemplos que, por um lado, podem servir de inspiração, e, por outro lado, ajudam a demonstrar como existem etapas relevantes a cumprir quando queremos promover a participação das pessoas, neste caso, as mais idosas.

É importante referir que os exemplos apresentados são bastante diferentes, quer no seu ponto de partida, quer no seu desenvolvimento e resultados alcançados até ao momento. A informação apresentada resultou de uma conversa prévia também com os promotores das iniciativas e não era nosso objetivo fazer qualquer tipo de avaliação às mesmas. Pretendia-se, sim, perceber o percurso e as decisões que foram sendo tomadas e que são reveladoras das opções estratégicas referidas (e que de certo modo nos permitiram também validar as mesmas).

As razões de partida para o desenvolvimento das práticas, a mobilização dos recursos necessários para as colocar em ação, as condições criadas, a mobilização das próprias pessoas e os incentivos à sua participação, a monitorização e avaliação do que está a ser feito, o desenvolvimento

das capacidades de todos os atores envolvidos, a comunicação interna e externa e os resultados, tudo, de certo modo está presente nos exemplos apresentados. Não existem modelos específicos, mas existem princípios que devem ser defendidos e promovidos no desenvolvimento das ações. O trabalho que a própria EAPN Portugal faz na área da participação, ao nível mais global com pessoas em situação de pobreza, é exemplo disso.

Ao olhar mais crítico que nos “alerte” para o facto dos exemplos seguintes beneficiarem, por exemplo, de algum projeto já em desenvolvimento (como é o caso do Orçamento Participativo de Grândola) ou estar suspenso (como é o caso do Conselho Municipal Sénior de Alfandega da Fé), nós reiteramos que é necessário prestar atenção aos processos. Qualquer prática de participação nunca parte do zero. Até é melhor que não o faça e que seja possível mobilizar à partida recursos humanos e materiais (que podem ser outros projetos em curso). E se acharmos que a prática não está a chegar aos resultados que pretendemos – daí a importância central da monitorização e avaliação – é melhor parar, refletir e avançar com outra perspetiva, mas com a certeza de que o que queremos é garantir e efetivar a participação das pessoas.

Nesta fase do Guia convidamos assim a explorar os exemplos seguintes e a questionar o que pretendemos na promoção da participação das pessoas idosas. Deixamos também o desafio de iniciar diálogos com outros atores que não só podem partilhar connosco as suas experiências, como também nos podem ajudar a pensar nas nossas próprias ações e explorar novas ideias.

01

ALDEIAS PEDAGÓGICAS

PROMOTOR

AZIMUTE – Associação de Desportos de Aventura, Juventude e Ambiente

DESCRIÇÃO

A iniciativa surgiu em 2010 via Associação AZIMUTE que estava fixada na Aldeia de Portela.

O Projeto Aldeias Pedagógicas é um projeto de inovação social que promove o envelhecimento ativo, a intergeracionalidade e a revitalização de aldeias transmontanas. É igualmente uma forma de combater o idadismo e desenvolver e promover as competências e capacidades das pessoas. Nestas Aldeias os Idosos são Mestres - professores do mundo rural – e são selecionados de acordo com o seu interesse. Nada é imposto.

A projeto Aldeias Pedagógicas é uma marca registada desde 2019 e envolve as aldeias da Portela, Pinela (Bragança); Vilar Seco e Vale de Frades (concelho de Vimioso); Rio de Onor e Outeiro (ambas do Concelho de Bragança) e mobiliza neste momento 150 Mestres.

Ao longo dos anos têm recebido alguns prémios e reconhecimentos ao nível nacional e europeu que lhes têm permitido evoluir e alargar-se no território: em 2015 foram reconhecidos pelo Instituto do Empreendedorismo Social como uma ideia inovadora. Em 2019 foram reconhecidos como interesse cultural pelo Ministério da Cultura e foram distinguidos como uma boa prática pelo Fundo Social Europeu. Em 2020 receberam o prémio Fidelidade Comunidade (2019) e em 2021 foi um dos 5 vencedores dos Prémios ao Valor Social 2021 em Portugal da Fundación Cepsa.

FUNCIONAMENTO

Nas Aldeias os idosos são Mestres e ensinam aos seus visitantes as práticas e artes do dia-a-dia em tradições específicas e características das próprias Aldeias.

Todas as visitas às Aldeias para conhecer os Mestres e partilhar/conhecer a atividade são sujeitas a marcação e têm um custo simbólico de 2€. Só assim se garante uma experiência autêntica visitando as casas das pessoas e conhecendo as artes nos locais.

Nas Aldeias há a figura dos Embaixadores, que são pessoas dinâmicas ao nível local, que são reconhecidas pelas pessoas e que as conseguem também mobilizar para a iniciativa. Uma forma de chegar a estes embaixadores é recorrendo a entidades como as Juntas de Freguesia.

Um aspeto também inovador e de incentivo à participação prende-se com o facto do projeto também contemplar atividades com os próprios Mestres, nomeadamente workshops para os capacitar em novas atividades (ex. fotografia, serigrafia). São ainda realizados workshops com a comunidade em algumas das artes mais específicas.

A motivação para a participação também é feita através de alguns incentivos (ex. no Dia da Mulher recorreram a algumas parcerias para distribuir sabonetes e cremes) através dos quais se retribuir e se reconhece o trabalho que fazem, assim como motivam os Mestres e fortalecem a relação emocional entre a equipa e estes.

Com a Pandemia o projeto reinventou-se. Não são feitas visitas – os roteiros pelas Aldeias estão parados - mas decorreram contactos com Universidades e fizeram-se contactos com os Mestres para o desenvolvimento de alguns projetos em algumas das artes. Fizeram também um Arquivo da Memória (Aldeias de Rio Onor e do Outeiro) através de vídeo. Fazem ainda visitas

domiciliárias para falar das práticas de agora e do passado e tiram fotos que divulgam no Facebook.

Tiveram um projeto aprovado pela Missão Continente com um livro dirigido às crianças do 3º e 4º ano. Livro que vai ser novamente distribuído este ano.

CONDIÇÕES PRÉVIAS

A primeira Aldeia onde a experiência iniciou foi a Aldeia da Portela beneficiando deste modo da presença da AZIMUTE no local. Do contacto com as pessoas presentes na aldeia surgiu a ideia de fazer algo com a população local para recuperar a aldeia e valorizar as pessoas. Iniciaram assim com atividades ligadas ao ambiente, um projeto de recolha de tampas para obter material ortopédico (ainda em funcionamento) para instituições e pessoas carenciadas; confeção de compotas e licores. No fundo eram realizadas atividades da aldeia com as pessoas da aldeia.

Desta experiência de quinta pedagógica surgiu a ideia de se fazer uma aldeia pedagógica, ou seja, valorizar a Aldeia no seu todo e nas suas gentes e mostrar às pessoas. Esta foi uma forma de “contrariar” a própria desertificação que se estava já a verificar no local e mostrar às crianças vivências locais e rurais que elas desconheciam e que estavam em risco de se perder.

O projeto Aldeias Pedagógicas foi crescendo à medida que foram apresentando e ganhando projetos. Em 2011 recorreram aos prémios da Fundação Calouste Gulbenkian - o Entregações e receberam apoio financeiro e de mentoria. Em 2015 também concorreram ao BPI Sénior e foram os vencedores com o projeto Mais Aldeia Pedagógica (em que se procurou juntar as pessoas mais idosas da aldeia com as pessoas dos Lares).

Em 2017 surgiu a oportunidade de concorrer a fundos comunitários - Portugal Inovação Social - e com isto foi possível replicar e testar a experiência em mais 3 aldeias pedagógicas - Pinela; Vilar Seco e Vale de Frades. Os investidores sociais são a Fundação Calouste Gulbenkian e a Câmara Municipal de Bragança e de Vimioso. A partir de 2017 a escolha das Aldeias prende-se com a necessidade de encontrar atividades, ofícios e tradições diferentes. Esta é uma forma de fazer um roteiro para os visitantes e/ou escolas com atividades e aprendizagens diferentes.

Com o prémio Fidelidade e Comunidade de 2020 tiveram oportunidade de replicar a mais duas aldeias: Rio de Onor e Outeiro.

PROCESSO DE AVALIAÇÃO

Em 2016 foi realizado um estudo científico através da Universidade Católica – Faculdade de Psicologia, envolvendo o Prof. António Fonseca. O próprio professor tem feito um acompanhamento à iniciativa e entre 2017 e 2019 coordenou uma avaliação externa ao Projeto.

Foram ainda realizadas duas dissertações nas quais foi provado que a Aldeia Pedagógica de Portela era um projeto que promovia o bem-estar e o envelhecimento ativo.

O facto de já terem ganho também alguns prémios e projetos tem permitido também fazer uma monitorização contínua do trabalho realizado. O mesmo é necessário para os próprios investidores sociais. Nesta monitorização os Mestres são sempre envolvidos diretamente.

COMUNICAÇÃO INTERNA E EXTERNA

O projeto tem uma página própria para além de estar presente também nas redes sociais facebook e instagram. Para além disso têm um canal do Youtube onde divulgam também algumas atividades que estão a realizar como o Arquivo da Memória.

Uma forma de chegar ao público em geral assenta também na realização de exposições ou participação em outras atividades de outras entidades nas quais divulgam também alguns dos trabalhos realizados. Destaca-se a exposição de fotografias que resultou do workshop de fotografia que realizaram com os Mestres.

Com o workshop de serigrafia criaram a oportunidade de envolver os próprios Mestres na própria divulgação do projeto, por exemplo, no co-design das Aldeias Pedagógicas.

CONTACTOS

<https://www.aldeiaspedagogicas.pt/>

<https://sites.google.com/view/azimute-braganca>

<https://www.facebook.com/aldeiaspedagogicas/>

<https://www.instagram.com/aldeiaspedagogicas/>

Canal do Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCYzizEft2KIw1NrQ64V39JA>

João Cameira – geral@aldeiaspedagogicas.pt

02

CONSELHO MUNICIPAL E ORÇAMENTO PARTICIPATIVO SÉNIOR DE ALFANDEGA DA FÉ

PROMOTOR

Município de Alfandega da Fé

DESCRIÇÃO

A preocupação com a realidade demográfica do Concelho da Alfandega da Fé e de conhecimento de um território envelhecido com um número significativo de idosos a viverem sozinhos esteve na base da constituição a 21 de maio de 2013 do Conselho Municipal Sénior.

O Conselho Municipal é um órgão consultivo do Município que pretende dar a todos os cidadãos com mais de 60 anos a possibilidade de participarem na tomada de decisões e na gestão de recursos do Concelho de Alfândega da Fé. Neste sentido, o Conselho Municipal era o órgão de decisão do Orçamento Participativo Sénior.

A implementação do Conselho Municipal Sénior e Orçamento Participativo Sénior, objetiva aprofundar a cidadania e a participação dos seniores, de forma a contribuir para uma aproximação das políticas públicas às necessidades dos idosos e dos seus problemas; Potenciar o exercício de uma cidadania participativa, ativa e responsável para reforçar a credibilidade das instituições e a qualidade da própria democracia; Incentivar a interação entre eleitos, técnicos municipais e os cidadãos na procura de soluções para melhorar a qualidade de vida dos seniores no concelho (in, <https://oidp.net/pt/>)

FUNCIONAMENTO

O Conselho estabeleceu um Regulamento permitindo deste modo orientar as atividades, atribuições e funcionamento do Conselho Municipal. Foi ainda definido o perfil e a composição deste Conselho que foi constituído por idosos e representantes de diversas entidades ligadas à terceira idade.

Eram realizadas reuniões e eram os membros que escolhiam os temas a abordar sendo também convidadas outras entidades externas.

O Conselho Municipal votava para o orçamento participativo as propostas que eram apresentadas pelos seniores. A proposta vencedora do 1º orçamento participativo sénior foi aprovada em novembro de 2014 e consistia na requalificação do edifício da antiga escola primária e respetiva área envolvente.

CONDIÇÕES PRÉVIAS

A aposta em projetos de promoção do envelhecimento ativo como forma de responder à realidade demográfica e o facto de em setembro de 2011 Alfandega da fé ter sido a primeira vila portuguesa a subscrever a Declaração de Dublin – “Alfândega da Fé: Comunidade Amiga dos Idosos”.

Posteriormente em abril de 2012 foram designados pelo período de dois anos como novo membro da Rede Global da Organização Mundial de Saúde (OMS) das Cidades e Comunidades Amigas das Pessoas Idosas.

Este percurso levou a Autarquia a assumir um conjunto de compromissos que iam desde a valorização dos direitos dos idosos, com destaque para a sua participação, às melhorias em termos de acessibilidades não só do espaço público, mas também habitacionais, de mobilidade, saúde e sociais, e de incentivo à sua participação na vida cultural, social e também laboral (emprego e trabalho voluntários). O facto de fazerem parte da Rede Global originou também a realização de um diagnóstico aprofundado da realidade local tendo por base as diversas dimensões da Cidade Amiga das Pessoas Idosas. Para o efeito foram aplicados inquéritos à população que permitiram avaliar os aspetos negativos e positivos do Concelho e conhecer também a realidade das pessoas idosas.

A constituição do Conselho Municipal beneficiou igualmente da mobilização de um grupo já existente denominado Jovens de Outora e que era constituído por pessoas idosas e da existência da Universidade Sénior.

PROCESSO DE AVALIAÇÃO

O Conselho Municipal está neste momento parado e em fase de reestruturação. A situação pandémica e o envelhecimento de alguns membros contribuíram também para isso, mas há a consciência de que esta

prática precisa de uma nova dinâmica que vise chegar a todos os idosos do concelho sem exceção. Contrariar os obstáculos existentes ao nível da dispersão do território e respetivas dificuldades de transporte público é fundamental nem que seja identificado um interlocutor/mediador por freguesia que ouça os idosos e que partilhe as suas preocupações e interesses.

Antes da pandemia chegaram a fazer este modelo com as presidências abertas, com o atual Presidente da Câmara, através das quais foi possível ouvir os idosos porta a porta, em reuniões nas aldeias. O Conselho Municipal não pode estar centrado na sede do concelho e a participação no orçamento deve ser descentralizada. Ouvir sempre os mesmos idosos não é efetivar a Democracia.

CONTACTOS

Dr^a Maria Manuel Silva, Vice Presidente da Câmara Municipal

mariammanuel@cm-alfandegadafe.pt

Dra. Conceição Pereira, Chefe da Divisão Económica, Social e de Educação

maria.pereira@cm-alfandegadafe.pt

03

ORÇAMENTO PARTICIPATIVO SÉNIOR DE GRÂNDOLA

PROMOTOR

Projeto CLDS Grândola 4 Gerações (Associação de Desenvolvimento do Litoral Alentejano - ADL; Câmara Municipal de Grândola e Casa do Povo de Azinheira de Barros)

DESCRIÇÃO

O Orçamento Participativo Sénior realiza-se anualmente, até ao final do projeto, em 2023, e é um processo de participação democrática no âmbito do qual as cidadãs e os cidadãos com 65 ou mais anos podem apresentar e decidir projetos de investimento público, até ao valor de 6.000€/ano.

A primeira edição do Orçamento Participativo Sénior decorreu em 2021, sendo que dos projetos apresentados, o mais votado foi a Subida do Guadiana que permitirá levar 100 pessoas a um passeio ao longo do rio Guadiana.

FUNCIÓNAMENTO

O Orçamento Participativo integra o eixo 3 do Envelhecimento do Plano de Ação do CLDS.

A 1ª edição do Orçamento Participativo decorreu em 2021, uma vez que em 2020 foi difícil fazer ações presenciais com as pessoas idosas em virtude da pandemia. A divulgação da iniciativa para apresentação de propostas foi realizada com a ajuda dos técnicos da área do Envelhecimento Ativo beneficiando deste modo da proximidade dos mesmos com as próprias pessoas. Foram ainda utilizadas as redes sociais e foram colocados cartazes em espaços públicos.

O ciclo de decisão previu a realização de 7 encontros presenciais, para apresentação de propostas, em diferentes localidades do concelho, tendo sido envolvidas 13 localidades (centro da vida e localidades rurais do Concelho). Para facilitar a mobilidade e a participação do maior número possível de pessoas foram previstos autocarros para fazer a ligação entre as localidades e transportar as pessoas de forma gratuita para os locais de participação. Das 16 pessoas que participaram nos encontros surgiram 10 propostas que incluíram: passeios culturais, teatro, trabalhos manuais, transporte mensal para pessoas idosas do Canal Caveira, reativação do Centro de Dia de Santa Margarida da Serra e criação de uma associação de voluntários para apoio à população idosa em cuidados físicos e psicológicos.

Numa segunda fase foi criada uma Comissão de Análise Técnica (da qual fazia parte a equipa das entidades parceiras do projeto, o Consultor e a coordenadora dos Programas de Envelhecimento Ativo) da exequibilidade das propostas que teriam de seguir as regras do Fundo Social Europeu e critérios específicos definidos à priori.

Na fase da votação foram abrangidas todas as 13 localidades obtendo-se 140 votos válidos de 143 pessoas idosas. A votação foi promovida nas próprias localidades de forma a garantir uma maior participação da população. Ajudou também o facto de terem realizado estes momentos antes ou logo a seguir às atividades dos Programas de Envelhecimento Ativo que existem no Concelho nas quais as pessoas idosas se apresentam em grupo.

CONDIÇÕES PRÉVIAS

O Concelho está coberto com dois Programas de Envelhecimento Ativo (Programa Viver Solidário que

abrange as comunidades rurais e a Universidade Sénior de Grândola). A equipa envolvida no programa e nas suas atividades foram essenciais para divulgar e mobilizar à participação na iniciativa.

O Orçamento Participativo de Grândola integra um Consultor perito na realização de orçamentos participativos (Nelson Dias). Outras figuras centrais são os Embaixadores do Orçamento Participativo Sénior que eram duas pessoas seniores da comunidade, mais ou menos conhecidas e consensuais. Sem ligação à política ou instituições.

Foi definido um perfil das pessoas a serem envolvidas na iniciativa: os participantes tinham de ter 65 ou mais anos e não podiam estar inseridas em respostas sociais típicas (critério que obedece também aos requisitos dos CLDS).

O processo de participação foi bastante debatido internamente de modo a definir as fases necessárias. Realizar este tipo de iniciativa de forma online foi colocada de parte pois iria excluir uma parte da população, nomeadamente a mais vulnerável que era também aquela a que se pretendia chegar (público-alvo dos CLDS).

Uma vez escolhido o Projeto vencedor a equipa definiu um conjunto de critérios específicos e transparentes para selecionar as pessoas que iriam beneficiar do projeto.

É importante referir que relativamente às respostas que surgiram com carácter de continuidade a equipa vai tentar dar resposta através de outras ações do projeto, outros programas de envelhecimento ativo e eventualmente projetos a submeter ao próximo quadro comunitário.

PROCESSO DE AVALIAÇÃO

O facto da iniciativa obedecer a um conjunto de fases ajudou na monitorização contínua da mesma sendo possível ir fazendo os devidos ajustamentos tendo em vista chegar aos resultados pretendidos. A equipa tem prevista a realização de uma avaliação final mediante uma metodologia participativa envolvendo também as pessoas. Esta avaliação decorrerá depois de concretizado o passeio.

COMUNICAÇÃO INTERNA E EXTERNA

O facto do Concelho de Grândola já possuir Programas de Envelhecimento Ativo conhecidos e em pleno funcionamento ajudou na comunicação desta iniciativa. É de destacar também o facto da imagem dos Embaixadores ter sido usada nos cartazes com mensagens simples como: «Eu tenho uma proposta para Grândola. E você?». Estes Embaixadores tinham ainda como missão mobilizar os conterrâneos para a participação nas várias fases da iniciativa.

CONTACTOS

ENTIDADE COORDENADORA LOCAL DA PARCERIA

ADL - Associação de Desenvolvimento do Litoral Alentejano

Rua de Santiago, ZAM Lt.5
7540 - 235 Santiago do Cacém
adl.alentejano@mail.telepac.pt
Tlf: 269 827 233

Coordenadora Técnica do CLDS Grândola 4 Gerações:
Raquel Hilário
Tlm: 96 494 27 25
raquel.hilario@adl.litoralalentejano.pt

ENTIDADES LOCAIS EXECUTORAS DE AÇÕES

Município de Grândola
Rua José Pereira Barradas 7570-281 Grândola
Setor de Desenvolvimento Social: Otilia Mesquita
Tlf: 269 448 035 Ext. 345 / Tlm 912 417 582
redesocial@cm-grandola.pt

CASA DO POVO DE AZINHEIRA DE BARROS

Rua Dr. António José de Almeida 10,
7570-003 Azinheira dos Barros
Tlf: 269594129
dir.tecnico@cpazb.pt
Técnica Superior CLDS 4G: Carolina Mendão
jovensinup@gmail.com

04

GRUPOS DE AUTOREPRESENTANTES

PROMOTOR

Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus (IIHSCJ)

DESCRIÇÃO

Existindo uma preocupação constante em perceber como envolver os doentes e em criar oportunidades para uma participação mais ativa, foi iniciado, na Casa de Saúde Bento Menni na Guarda, o Grupo de AutoRepresentantes “Entre-Nós”.

Os Grupos de AutoRepresentantes são, neste momento, uma prática abrangente às Unidades de Saúde das Irmãs Hospitaleiras.

A ideia central passa por ter um representante de cada uma das áreas de intervenção, no caso da Casa de Saúde Bento Menni, foi uma pessoa das unidades de deficiência intelectual, uma das unidades de psicogeriatría e três das unidades de psiquiatria.

O grupo de AutoRepresentantes representa os interesses relativos a todas as situações de vida da Instituição: “Os utentes melhor do que ninguém, percebem porque é que surge determinada questão, reclamação e/ou necessidade”. Para além da identificação de situações, eles ajudam também a construir as soluções, ou sejam são parte integrante do processo de melhoria continua e de qualidade dos serviços. São um grupo de apoio na defesa dos seus direitos e interesses, sendo um mecanismo de autodeterminação e de promoção do empowerment.

FUNCIONAMENTO

Há momentos importantes em que o grupo é chamado, nomeadamente no momento da planificação anual, nas monitorizações e avaliação dos planos das unidades. Outros momentos em que são envolvidos (prática não exclusiva do grupo de AutoRepresentantes): nas reuniões mensais de cada unidade um utente participa no início da reunião. Esta é uma forma de envolver o mais possível as pessoas nas dinâmicas da entidade e integrar as suas sugestões.

Para a própria entidade é uma forma de ter o feedback dos utentes face a atividades desenvolvidas, de medir e ter uma representação diária do que faz realmente sentido para as pessoas atendidas na Unidade de Saúde.

Há momentos em que grupo de AutoRepresentantes junto dos que, por exemplo, não sabem escrever, redigem uma sugestão de melhoria ou solicitam a organização de atividades.

As pessoas que pertencem ao grupo demonstram satisfação e empenho, levando deste modo a que outros utentes expressem também vontade em fazer parte desta dinâmica de participação ativa.

CONDIÇÕES PRÉVIAS

Inicialmente o serviço de psicologia, com a colaboração de uma estagiária de psicologia, desenvolveu a capacitação das pessoas do grupo. Fizeram também formação para colaboradores feita pelo próprio grupo

de AutoRepresentantes, por exemplo, a perspetiva deles relativamente à Carta de Direitos e Deveres, elaboraram flyers para entregar aos outros utentes, por exemplo, sobre os mecanismos de representação, como podiam participar e envolver-se (as reuniões, as caixas de sugestões/reclamações e agradecimentos, a associação de famílias, gabinete do utente, o técnico de referência, o grupo de AutoRepresentantes etc).

PROCESSO DE AVALIAÇÃO

O sistema de gestão da qualidade implementado nas Unidades de Saúde, permite avaliar este trabalho que é feito. Uma das áreas que integra os relatórios (relatórios de revisão do sistema da qualidade) que são feitos anualmente, prende-se com a participação e envolvimento das pessoas assistidas, dinâmicas desenvolvidas e atividades e/ou ações realizadas no respeito pela autonomia e promoção do empowerment.

COMUNICAÇÃO INTERNA E EXTERNA

Como é que as pessoas no grupo fazem a ponte com os outros utentes? Ao nível da comunicação interna os centros têm uma outra prática instituída que são reuniões comunitárias, ou seja, reuniões nas respetivas unidades com todos os utentes e um técnico dinamizador. Nestas reuniões está presente o elemento que representa a unidade, por isso quando vai reunir com o grupo de

AutoRepresentantes traz as preocupações/sugestões da unidade.

“Um grupo de auto representantes não é um sindicato de queixas”; “Incrementa-se a proatividade e a responsabilização no processo saúde-doença”

Ao nível externo esta prática levou por exemplo à realização de outras atividades como o trabalho desenvolvido com o núcleo da EAPN Portugal na Guarda relativa aos Fóruns de Participação Ativa para pessoas com mais de 55 anos.

A comunicação para o exterior é um caminho ainda em desenvolvimento. Contudo no âmbito do projeto “Saúde Mental - Vamos descomplicar?” desenvolvido pelos grupos de AutoRepresentantes (GAR) de pessoas assistidas/utentes das 12 Unidades de saúde geridos pelo Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus (IIHSCJ) surge o website <https://descomplicarasaudemental.pt/> no qual se cria oportunidades de participação e se procura desconstruir estereótipos associados à doença mental.

CONTACTOS

Carla Costa (Psicóloga Clínica): Unidade de Saúde de Lisboa das Irmãs Hospitaleiras - Clínica Psiquiátrica S. José

Tlf: 217125110

srv.psicologia2.cpsj@irmashospitaleiras.pt

Bibliografia

2017 *Lisbon Ministerial Declaration*, "A Sustainable Society for all Ages: realizing the potential of living longer", 22 September 2017.

AGE PLATFORM, *European Quality Framework for long-term care services*, Project WeDO, 2012.

AGE PLATFORM, *Poverty Watch 2018. Older person's poverty and social exclusion – a reality*, Brussels, October 2018.

CACHADINHA, Carla; et. alt., *Social Participation of Community living older persons: importance, determinants and opportunities*, Helen Hamlyn Centre for Design, Royal College of Art, 18-04-2011.

COSTA, Andreia Silva da (Relatora), *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025*, Lisboa, Direção-geral da Saúde, Julho de 2017.

DAHAN-OLIEL, Noémi; GÉLINAS, Isabelle e MAZER, Barbara, "Social Participation in the Elderly: What does the literature tell us?" in *Critical Reviews in Physical and Rehabilitation Medicine*, 20(2), New York, Begell, 2008.

DURÁN, M. Ángeles, *La Riqueza invisible del cuidado*, Universitat de València, 2018.

ESTIVILL, Jordi; VEIGA, Fátima; ALBERGARIA, Ana Claudia e VICENTE, Maria José, *Pequenas experiências, grandes esperanças!*, Porto, EAPN Portugal, 2006.

GABINETE DE ESTRATÉGIA E PLANEAMENTO, *Terceiro Ciclo de revisão e avaliação da Estratégia de Implementação Regional do Plano Internacional de ação de Madrid sobre o Envelhecimento – Relatório de Portugal*, Março de 2017.

OBSERVATÓRIO NACIONAL DE LUTA CONTRA A POBREZA, *Pobreza e Exclusão Social em Portugal. Relatório 2020*, Porto, EAPN Portugal, 2020.

ÖSTLUND, Britt, "The Benefits of Involving Older People in the Design Process", in ZHOU, Jia e SALVENDY, Gavriel (Eds.), *Human Aspects of IT for the Aged Population. Design for Aging, Part.1*, Los Angeles, Springer, 2015.

PIŠKUR, Barbara; et. al., "Participation and Social participation: are they distinct concepts?", in *Clinical Rehabilitation*, Vol. 28(3), UK, Sage, 2014.

WHO, *10 priorities towards a Decade of healthy Ageing*, 2017.

WHO, *Age-friendly environments in Europe. A handbook of domains for policy action*, Denmark, 2017.

Fontes

Comissão Económica das Nações Unidas para a Europa
www.unece.org

Comissão Europeia
www.ec.europa.eu

EAPN Portugal
www.eapn.pt

Eurostat
www.ec.europa.eu/eurostat

Guarda Nacional Republicana
www.gnr.pt

Instituto Nacional de Estatística
www.ine.pt

Ministério Público
www.ministeriopublico.pt

Nações Unidas
www.un.org

Observatório Nacional de Combate à Pobreza
EAPN Portugal
<https://on.eapn.pt/>

Organização Mundial de Saúde
www.who.int

Plataforma AGE
www.age-platform.eu

Serviço Nacional de Saúde
www.sns.gov.pt

