DOCUMENTO DE CONCLUSÕES, REFLEXÕES E SUGESTÕES

Em Rede Fazemos Melhor: Encontro de Preparação de 2012 – Ano Europeu do Envelhecimento Ativo no Distrito da Guarda.

FICHA TÉCNICA

Título

DOCUMENTO DE CONCLUSÕES, REFLEXÕES E SUGESTÕES
Em Rede Fazemos Melhor": Encontro de Preparação de 2012 – Ano Europeu do Envelhecimento Ativo no Distrito da Guarda.

Autor

EAPN Portugal / Núcleo Distrital da Guarda

Data

Dezembro 2011

ÍNDICE

	PÁGINA
ENQUADRAMENTO	4
CONFERÊNCIAS PARA REFLETIR	4
"REUNIR PARA CONTRIBUIR": WORLD CAFÉ	
APRESENTAÇÃO DE CONCLUSÕES	12
SÍNTESE	18

- CONCLUSÕES, REFLEXÕES E SUGESTÕES -

ENQUADRAMENTO

A realização deste Encontro teve por base a sinalização do 17 de Outubro – Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza e simultaneamente preparar o próximo Ano Europeu. Assim, a 20 de outubro de 2011, no Café-Concerto do Teatro Municipal da Guarda, entre as 14h00 e as 17h30, realizou-se o **"Em Rede Fazemos Melhor": Encontro de Preparação de 2012 – Ano Europeu do Envelhecimento Ativo no Distrito da Guarda**.

Este Encontro dividiu-se em 2 partes: na primeira parte realizaram-se várias conferências sobre o tema do envelhecimento ativo, com a participação de pessoas convidadas, e numa segunda parte realizou-se trabalho em grupo através da metodologia de World Café com a discussão ativa e participada de todos os presentes.

_Objetivo: Promover um espaço de debate e partilha de ideias e experiências com um conjunto de convidados com um papel ativo na sua área de intervenção com a intenção de reunir contributos de preparação para 2012 – Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações no distrito da Guarda.

_ Participantes: Técnicos e Presidentes das Redes Sociais, Técnicos de Projetos CLDS's e Projetos que envolvem a Terceira Idade, Docentes e Investigadores na área do envelhecimento e desenvolvimento social e comunitário, Técnicos e Dirigentes de Instituições com respostas sociais para pessoas idosas, Técnicos e Dirigentes de organismos públicos com intervenção no Distrito da Guarda, num total de 27 pessoas.

_ Metodologias: Apresentação dinâmica de todos os presentes / Conferências de 5 minutos / World Café

Este documento pretende apresentar não só os resumos das conferências dos vários convidados, mas também as conclusões das mesas de trabalho com as sugestões/propostas elaboradas em grupo e algumas boas-práticas/experiências em cada um dos temas.

"CONFERÊNCIAS PARA REFLETIR"

_ Paula Cruz | EAPN Portugal: Em Rede fazemos melhor

Ban Ki-moon – Secretário geral das Nações Unidas – disse recentemente, na celebração do dia internacional para a erradicação da pobreza, a seguinte afirmação: "temos de ouvir as pessoas – e defender as suas esperanças e aspirações. É assim que vamos construir um mundo livre de pobreza".

As pessoas idosas são dos grupos mais vulneráveis à pobreza e na maior parte dos casos, senão em todos, estes idosos já eram pobres antes de chegarem à idade que os "marcou" como pessoas idosas.

O fenómeno da pobreza é demasiado complexo e combatê-lo é muito mais do que garantir melhores condições económicas: é garantir melhores condições de saúde, de educação, de lazer, de habitação, etc. Em suma promover melhores condições de vida aos mais diversos níveis.

Se queremos falar em envelhecimento ativo (que abarca também estas várias dimensões da vida da pessoa), temos, entre várias coisas, de promover uma sociedade livre de pobreza.

Com a aproximação do Ano 2012 – ano europeu do envelhecimento ativo e da solidariedade entre gerações, temos uma oportunidade para –e deixo algumas sugestões:

Em rede fazemos melhor se:

- Promovermos a participação das pessoas idosas;
- Incentivarmos o intercâmbio de experiências e o trabalho em parceria;
- Produzirmos conhecimento em torno das condições de vida das pessoas idosas e disseminarmos esse conhecimento de modo construtivo/estratégico com propostas de mudança;
- Sensibilizarmos a sociedade, incentivando os cidadãos a perceberem que também têm um papel na luta contra a pobreza;
- Promovermos e darmos visibilidade ao empreendedorismo sénior.
- Incentivarmos a solidariedade intergeracional a todos os níveis da nossa sociedade e envolvendo todos os grupos sociais. E divulgando, também as boas práticas já existentes.
- Promovermos o debate público, desmistificando estereótipos que ainda existem relativamente às pessoas idosas promovendo, assim, uma atitude positiva face ao envelhecimento.

Mais do que tudo, temos de olhar para o envelhecimento não como um problema, mas como um desafio e temos de transformar este desafio em oportunidades e isso só o podemos fazer em conjunto.

_ Carla Cunha | Rede Social de Mêda: Envelhecimento e dificuldades locais

À semelhança de outros concelhos do interior do país, o concelho de Mêda apresenta uma estrutura etária envelhecida, onde diminui a importância relativa dos indivíduos com idades mais jovens e aumenta a importância relativa dos indivíduos com idades mais avançadas.

Esta realidade coloca, localmente, desafios ao nível da intervenção social. É necessário dar resposta aos problemas de uma população envelhecida, mas que também vive só e isolada, na maioria das vezes sem dispor de qualquer retaguarda familiar. As próprias redes de vizinhança que, durante muito tempo, foram um dos principais pilares de apoio para os idosos, começam actualmente a desvanecer, não porque enfraqueceram os laços de solidariedade, mas porque a desertificação, o crescente isolamento e as próprias dificuldades associadas ao envelhecimento dificultam os contactos e as relações sociais.

Perante esta realidade, existe um conjunto de respostas sociais, levadas a cabo pelas instituições, que pretendem colmatar as dificuldades e melhorar a qualidade de vida dos idosos. Nos últimos anos,

assistimos a um investimento nas respostas sociais que pretendem contribuir para retardar e ou evitar a institucionalização dos idosos, no entanto, e localmente, deparamo-nos com uma crescente procura dos idosos e suas famílias por um equipamento social específico: o Lar. Esta procura encontra-se associada a vários factores. Por um lado, os familiares consideram que esta resposta social proporciona aos idosos um acompanhamento permanente e mais próximo, por outro, os idosos vislumbram-no como a última alternativa (ou porque receiam morrer sozinhos em casa ou porque receiam ficar numa situação de dependência). A verdade é que procurar uma vaga num Lar começa a ser uma tarefa demasiado complicada e desanimadora. Pelo lado das instituições, não há vagas. Pelo lado dos idosos, os rendimentos auferidos, baseados nas reduzidas reformas, não são suficientes para o pagamento das mensalidades.

Face a esta mudança de comportamento e atitudes, colocam-se-nos várias questões que queremos partilhar e debater. Teremos que caminhar actualmente de forma inversa, ou seja, para um modelo de apoio que valoriza mais a institucionalização do idoso do que o seu apoio ao domicílio? Qual o futuro das instituições que prestam cuidados domiciliariamente? Não será que, em territórios como o nosso, as politicas de apoio social necessitam de ser repensadas e adaptadas às novas realidades emergentes?

_ Carla Costa | Casa de Saúde Bento Menni: Prática da psicologia clínica – o aparecimento da doença mental em pessoas com dificuldade em enfrentar o seu envelhecimento

Hoje em dia na prática clínica, vou observando pessoas que apresentam dificuldades em lidar com o seu envelhecimento, não prepararam ou não pensaram como gostariam de viver esta etapa da vida.

Um dos marcos é sem dúvida a reforma, muitas vezes desejada, outras vezes imposta pela entidade empregadora, mas que em algumas situações tráz consigo sentimentos de inutilidade, perda da rede de social e de contactos, de estatuto e vontade de vive,r de sonhar e de iniciar novos projectos.

Esta constatação surge maioritariamente em pessoas que tiveram profissões, que findo o vínculo laboral não lhes é possível ficarem "ligados" a essas actividades. Passo a explicar: as profissões ditas tradicionais ou as mais ancestrais, permitiam que as pessoas mantivessem, ainda que diminuindo a intensidade, o tempo e a dedicação dispendida numa ocupação à medida que a idade ia avançando. Um agricultor, um sapateiro, um alfaiate… são apenas alguns exemplos de ofícios que mantinham com o envelhecer a sua actividade, enquanto hoje as profissões ligadas por exemplo aos serviços, bancários, administrativos, telefonistas… não preparam uma rotina alternativa à sua vida de trabalho após a reforma.

São pessoas que ao fim de 2/3 anos começam a desenvolver doenças mentais graves, nomeadamente depressões major, psicoses de início tardio e demências precoces. Aparecem com sinais de desesperança, falta de sentido para a vida, com múltiplas queixas somáticas, alteração do pensamento, da percepção, ausência de objectivos e com contactos pontuais com familiares e amigos/comunidade.

Apesar de estar amplamente estudada a importância da escolaridade como factor protector na saúde mental das pessoas, muitas das que surgem em consulta com alguma diferenciação a este nível, referem que as respostas e actividades que existem são repetitivas e que não as motivam.

Então que respostas? Que actividades?

A prevenção será sempre uma boa proposta. Propor uma intervenção que seja mais alargada, que tenha em conta factores emocionais, relacionais, psicológicos e sociais.

Algumas ideias para a metodologia World Café: Psicoeducação; Equipas comunitárias; Responsabilidade social das entidades empregadoras; Campanhas de sensibilização; Prevenção e saúde mental.

_ Ana Paula Santos | Rede Social de Manteigas: Cartão Municipal do Idoso

O Cartão Municipal do Idoso, iniciativa do Município de Manteigas, comemora no próximo mês de Dezembro o seu nono aniversário. O vasto conjunto de actividades que tem vindo a proporcionar, de entre as quais se podem destacar passeios, convívios, sessões de informação, ginástica geriátrica e oficinas de trabalhos manuais, está intimamente relacionado com a promoção de um envelhecimento activo e participado, junto dos idosos, ainda não institucionalizados que, pelas características da interioridade, vivem na sua grande maioria isolados física e socialmente.

A massiva adesão às actividades revela o quanto os idosos necessitam ocupar os seus tempos livres, interagir e participar. Valorizam-se, desde o inicio, a promoção de actividades intergeracionais que permitam o encontro e a convivência das várias gerações, através de eventos comemorativos de datas especiais; a promoção da saúde, quer pela prática de exercício físico, quer pela divulgação de estilos de vida saudáveis; e a promoção de actividades recreativas e lúdicas com o objectivo de propiciar momentos de lazer, descontracção e interacção.

Além disso e porque os idosos são um dos grupos populacionais mais vulneráveis à pobreza e à exclusão social, o Cartão Municipal do Idoso concede benefícios, de acordo com o rendimento do agregado familiar, quer seja ao nível da habitação, quer ao da saúde.

Após nove anos de existência, o Cartão Municipal do Idoso é já parte da dinâmica do Concelho de Manteigas. No entanto, de ressaltar que se, por um lado, a forte adesão a este programa espelha a vontade desta faixa etária em reivindicar um lugar ainda activo na sociedade, por outro, ainda falta trabalhar no sentido de fazer surgir a força mobilizadora interna que possa potenciar um projecto da iniciativa dos idosos.

Envelhecer com saúde, autonomia e independência, o mais tempo possível, constitui assim, hoje, um desafio à responsabilidade individual e colectiva, com tradução significativa no desenvolvimento económico dos países.

_ Joaquim Santos Fernandes | Universidade Sénior do Sabugal: Universidade Sénior

O meu nome é Joaquim Santos Fernandes, tenho 57 anos e sou aluno da Universidade Sénior do Sabugal

A Universidade Sénior do Sabugal iniciou a sua actividade em Março de 2010, por iniciativa da Câmara Municipal de Sabugal. Constitui-se como um projecto, elaborado a pensar na população idosa, no entanto, aberto a todas as pessoas que nele encontrem razões para aderir, quer para se valorizarem, quer para se integrarem em programas de voluntariado e solidariedade social.

Tem como pressuposto dar resposta à procura de ensino informal em vários domínios, bem como incentivar a frequência de actividades recreativas ou outras por parte da população sénior, contribuindo para a resolução de um problema que assume proporções crescentes, nos dias que correm, no nosso Concelho. O isolamento, a solidão e a deficiente qualidade de vida que estes dois factores provocam. Para além do acesso ao conhecimento, pretende-se fomentar a troca de experiências, de motivações e de afectos.

Em termos de números, a Universidade Sénior do Sabugal conta, neste momento, com 50 alunos e 7 professores voluntários em áreas como: Saúde, Informática, Ginástica, Inglês e História do Património Local.

Relativamente à minha experiência pessoal, sou reformado da G.N.R. há 6 anos, sendo que fiquei com uma grande disponibilidade em termos de tempo e alguma dificuldade em ocupá-lo, daí ter sido uma das primeiras pessoas a demonstrar o meu interesse na Universidade Sénior.

Falar da Universidade Sénior do Sabugal é falar de uma porta aberta à convivência, ajuda a pensar o que nunca pensámos, o que nunca fizemos, o que nunca sonhámos. Ela tem mantido muita gente viva. "Os alunos não vêm aprender só pela questão de aprender, mas também pelo convívio e combater a solidão". E é esse o principal objectivo, que se centra em apresentar à população uma resposta social que atenue o isolamento e a exclusão social dos mais velhos. E também incentivar a participação dos mais idosos na sociedade, são direitos e oportunidades que existem para a população, contribuindo para reduzir o risco de dependência e constituindo-se como um pólo de convívio.

Mas porque falamos da Universidade Sénior, penso que seria útil haver Passeios, viagens, intercâmbios com outras Universidades Seniores do país. "Porque o conceito da Universidade não é só aprender, mas também conviver".

São estes conhecimentos que vamos adquirindo, ao longo do caminhar, vencendo o sedentarismo, caminhando na vida adulta em busca de novas experiências, dando assim um contributo positivo à sociedade em que estamos inseridos.

É o 2º ano que estou na Universidade Sénior e não trocaria o sofá de casa pelas aulas que me dão prazer. Com esta ocupação sinto-me mais jovem, penso que evoluí nas relações entre o convívio e a troca de experiências. Tenho pena que existam pessoas que não se libertem dos bancos do jardim, que se limitem a entregar a vida ao ócio e ao sedentarismo.

Senti que tinha necessidade de ocupar o tempo, para ter uma saúde mental mais activa, porque o stress também faz parte do quotidiano, mesmo na idade madura. Penso que é necessário que as pessoas evoluam para não haver uma estagnação social, acompanhando mais esta sociedade em que vivemos, que não é apenas dos mais novos, mas também nossa.

Para além de aprender coisas novas, porque eu acho que estamos sempre a aprender independentemente da idade, o que me motivou e continua a motivar para participar activamente neste projecto prende-se essencialmente com a convivência com os outros e com a partilha de experiências.

Participo em várias actividades, aprendo coisas de diferentes áreas e ainda tenho o privilégio de estar integrado em vários grupos de pessoas, com personalidade e projectos de vida diferentes, o que se torna muito enriquecedor em termos pessoais.

_ Ricardo Fernandes | Rede Social de Fornos de Algodres: Projeto Fornos Vida

JUSTIFICAÇÃO (I)

Estudos evidenciam:

- A inactividade causa muitas das perdas funcionais atribuídas ao envelhecimento;
- Indivíduos fisicamente activos gozam de melhor saúde;
- A actividade física aumenta a força muscular, a flexibilidade, logo a mobilidade;
- A actividade física está associada à boa saúde mental, ao bom humor, a uma menor depressão e ansiedade.

Aumentando assim a sensação de bem-estar

A actividade física melhora a qualidade de vida em todas as idades.

Os benefícios são evidentes: melhor equilíbrio, mais força, melhor coordenação psicomotora, flexibilidade e resistência.

No caso dos adultos seniores, é particularmente importante melhorar a flexibilidade e o equilíbrio, para se evitarem as quedas, uma das principais causas de incapacidade neste grupo.

Além disso, uma vida activa traz aos idosos maiores possibilidades de criarem novas amizades, de manterem laços com a comunidade e de contactarem com pessoas de todas as idades, reduzindo-se, assim, a solidão e a exclusão social. Por outro lado, desenvolve-se a autoconfiança e a auto-suficiência, sentimentos fundamentais para o seu bem-estar psicológico.

OBJECTIVOS DO PROJECTO

- Proporcionar à população idosa do Concelho de Fornos de Algodres, uma actividade física regular e devidamente orientada tendo em vista a melhoria da sua qualidade de vida e elevação da sua auto-estima, sensibilizando-os para a adopção de estilos de vida saudáveis;
- Diminuir os factores de risco relacionados com o processo de envelhecimento, combatendo a inactividade e o sedentarismo desta população;
- Diminuir o tendente isolamento desta população através da organização de actividades de ocupação de tempos livres, aumentando a interacção social;

- Desenvolver uma campanha de sensibilização para estilos de vida saudáveis através da produção de conteúdos de cariz informativo;

DESTINATÁRIOS

- O projecto destina-se a todos os munícipes do Concelho de Fornos de Algodres (residentes) com idade igual ou superior a 50 anos, reformados ou não e frequentadores das IPSS.

PERIODICIDADE / HORÁRIOS

- A periodicidade será de 1 actividade regular por semana e uma pontual (facultativa) com periodicidade mensal.
- As actividades regulares, uma em "ginásio" e outra em espaço aberto ou piscina (quando possível), terão a duração de 50 minutos e decorrerão em dias a definir de acordo com as disponibilidades logísticas das freguesias e do Concelho.

ACTIVIDADES

Regulares	Pontuais
Ginástica	Caminhadas com convívios
Hidroterapia	Visitas a locais de interesse
Hidroginástica	Workshops na área da segurança e auto-protecção
Caminhadas	Rastreios médicos, consultas de nutrição e Jogos de Memória
Dança	Convívio Final
Outras a considerar	Outras a considerar

METODOLOGIA (I)

- Sendo este um projecto que deverá funcionar, preferencialmente, em locais de proximidade em relação aos participantes, as Juntas de Freguesia e as IPSS poderão assumir um papel de fundamental importância na dinamização e operacionalização desta Actividade.
- Neste contexto, o acesso e inscrição neste projecto poderá ser feito de duas formas, tendo em atenção um critério: Em cada freguesia só poderá haver um grupo, dando preferência aos grupos que transitam da 1ª edição, que manifestarem intenção de continuar a colaborar com o Município. Assim as duas formas são:

  - Nas e pelas Juntas de Freguesia, mediante e após candidatura destas a demonstrar o interesse em assumir-se como parceiro da autarquia neste projecto;
  - Nas e pelas IPSS, nas condições anteriores e em grupos já formados, depois de analisados e, preferencialmente, agrupados a projectos das juntas de freguesia já a decorrer;

NOTA FINAL

O Projecto vai na sua 3ª Edição e este ano, muito graças à sua forte implementação e adesão, uma vez que estamos a falar em mais de 300 alunos na 1ª Edição e 360 na 2ª Edição, foi criada a Universidade Sénior de Fornos de Algodres. A qual possui uma vasta oferta formativa.

_ Beatriz Campos | Rede Social de Vila Nova de Foz Côa: Projeto Cidades Amigas dos Idosos

O Projecto das 7 cidades em Portugal resulta das conclusões do 18º Congresso Mundial de Gerontologia sob o tema "Envelhecer activo no século XXI: Participação, Saúde e Segurança", que decorreu na cidade do Rio de Janeiro em Junho de 2005.

A Associação "Vencer o Tempo" em parceria com a Direcção Geral de Saúde, conceberam o Projecto "VENCER O TEMPO NAS 7CIDADES", o qual pretende sensibilizar as autarquias para o conceito das Cidades Amigas dos Idosos, desenvolvendo nos seus territórios a implementação do envelhecimento saudável e tudo o que ele implica no que se refere à melhoria das condições de vida dos mais velho.

A Associação celebrou parceria com a faculdade de Psicologia da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, a qual cedeu um grupo de psicólogas. Estas promoveram a formação para os idosos e para os jovens que decorreu em finais de Fevereiro. A cada autarquia ficou destacada uma psicóloga, a qual acompanha o trabalho desenvolvido pelos jovens junto dos seus seniores.

Este projecto é trabalhado em duas vertentes:

- Promover o voluntariado entre os jovens e os seniores:

Decorreram Workshops de formação para os idosos e para os jovens, sendo constituído o emparelhamento – a cada jovem corresponderam 2 idosos que acompanharam semanalmente. Nestes encontros os jovens deverão fazer companhia, actividades, etc., de forma a combater a solidão dos mais velhos.

- Promover as alterações no território no que concerne às acessibilidades, condições de habitação e outros, de forma a facilitar a vida aos idosos. Para o efeito a autarquia encontra-se a elaborar uma lista de verificarão com vários itens e posteriormente propõe-se alterar o mais possível, de forma a melhorar as acessibilidades aos idosos, como por exemplo: rampas, rebaixar passeios, etc.

Pretende-se ainda com este projecto sensibilizar os portugueses para o processo natural do envelhecimento de cada um de nós e começar a olhar de forma diferente para os mais velhos, vendo neles uma fonte de sabedoria, reconhecendo-lhes a sua utilidade na sociedade.

Este projecto-piloto com duração de dois anos, tem calendarizado as diversas actividades a desenvolver pelas autarquias aderentes: Alfândega da Fé, Angra do Heroísmo, Maia, Póvoa do Lanhoso, Portimão, Vila Real de Sto António e Vila Nova de Foz Côa.

Actividades:

- Recrutamento de voluntários e formação para os jovens e seniores;
- Conferência Internacional das Cidades Amigas dos Idosos: a primeira em Setembro de 2011 e a segunda em Setembro de 2012;

- Levantamento das necessidades através da lista de preenchimento cedida pela OMS;
- Promover as melhorias das condições de vida dos idosos de forma saudável.

_ Rosa Marina Afonso | Universidade da Beira Interior: Cuidadores formais e qualidade dos cuidados

A reflexão a partilhar prende-se com a importância da formação e bem-estar dos cuidadores formais para a prestação de cuidados com qualidade a idosos com dependência. A literatura é clara relativamente a: (1) necessidade de formação consistente para se prestarem os adequados cuidados na velhice; (2) satisfação profissional dos cuidadores formais para o alcance de cuidados de qualidade. Contudo, observa-se uma diferença abismal entre o que é recomendado e o perfil características da maioria dos cuidadores formais de idosos, nomeadamente em lares da terceira idade. Continua a ser uma função desvalorizada para a qual não se encontram definidas competências teóricas e práticas. Nesta linha, as questões que se colocam são:

- Como é que se pode construir uma filosofia de valorização dos recursos humanos que trabalham com os idosos?

- Como é que se pode contribuir para que seja garantido um determinado perfil/ competências em relação a todos os profissionais que cuidam de idosos?

"REUNIR PARA CONTRIBUIR": WORLD CAFÉ | APRESENTAÇÃO DE CONCLUSÕES

Tendo por base as várias conferências apresentadas na primeira parte do Encontro, todos os presentes foram convidados a participar numa metodologia estimulante e motivadora, deixando os seus contributos para 2012.

Breve Resumo da Metodologia

O objetivo desta metodologia é manter os atores sociais em conversas geradoras de novas perspetivas e significados, orientados por perguntas estimulantes, que potenciem uma mudança positiva, num ambiente descontraído e estimulante à criatividade, dispondo as pessoas em redor de mesas com comida e bebida. Em cada uma das mesas existem materiais – uma toalha e canetas para escreverem e desenharem – um Menú com as indicações que devem seguir e um desafio que provoque a discussão. Todos os contributos deverão ser anotados na toalha. Em cada grupo deve ser escolhido um anfitrião que deverá ficar na mesma mesa durante toda a dinâmica e será ele que irá apresentar as conclusões finais. Quando se der o sinal todos os participantes, à exceção do anfitrião, deverão abandonar a mesa e dirigir-se a uma mesa diferente, de preferência misturarem-se o mais possível. Ao chegarem a essa nova mesa o anfitrião irá explicar o desafio e deverão continuar a desenvolver conversas positivas e estimulantes. A dinâmica termina quando todos os participantes tiverem passado por todas as mesas.

Conclusões

→ Desafio: Como promover um envelhecimento saudável e uma vivência independente?

O envelhecimento ativo passa invariavelmente pela promoção da qualidade de vida de todos os idosos sem exceção. Esta qualidade de vida será mais duradoura se também o investimento a nível local passar pela prevenção da saúde e promoção de ambientes saudáveis e acessíveis aos mais idosos. Atendendo que a realidade nos indica que vivemos cada vez mais tempo, melhor será se todos se conservarem independentes e saudáveis por mais tempo, reforçando assim o bem-estar das pessoas e prevenindo o aumento do número de idosos dependentes.

Pontos a considerar na discussão do desafio:

_ Prevenir a dependência

_ Apoio a uma vivência independente

_ Qualidade de vida e prestação de cuidados

_ Acessibilidades, transportes e infraestruturas físicas

<u>Reflexões da Mesa:</u>

- Criar hábitos saudáveis → rotinas saudáveis, promover a mobilidade
- Aceitar que é possível
- Motivar as pessoas idosas → ir de encontro aos seus interesses…. Através de debates, ouvir as suas ideias
- Manter o contacto social, no espaço comunitário comum e nas atividades diárias, por exemplo: ir ao café jogar cartas; estimular a participação noutras atividades (por exemplo teatro)
- Estruturas da comunidade com papel importante no apoio às pessoas idosas:
    - Centro de Convívio
    - Rede social de apoio
    - Apoio Domiciliário

<u>Sugestões Apresentadas:</u>

- Promover o voluntariado → nas escolas, outros parceiros da comunidade local (Lares de idosos, juntas de freguesia)
- Promover a auto-organização → criação de uma Associação ou Grupo de Convívio
- Criar novas respostas sociais complementares às já existentes, por exemplo: apoio psicossocial integrado no Apoio Domiciliário
- Nos Lares de idosos: promover a estimulação cognitiva contínua para prevenir e retardar as demências e doenças associadas
- Promover formação contínua para idosos

Outras Experiências e Boas-Práticas nesta área

_ Projeto Bem Envelhecer [EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Braga]
http://www.eapn.pt/projectos_visualizar.php?ID=118
_ Conceito das Aldeias-Lar
http://aldeiaslar.blogspot.com/
_ Projeto Cuidar de Quem Cuida
http://www.cuidardequemcuida.com/Cuidar_de_Quem_Cuida/o_projecto.html
_ ADVITA – Associação para o Desenvolvimento de Novas Iniciativas para a Vida
http://www.advita.pt/
_ Plataforma *online* dedicada a familiares e cuidadores de doentes de Alzheimer
http://cuidadores-alzheimer.web.ua.pt/

→ Desafio: Como promover o envelhecimento ativo na sociedade?

A participação ativa dos mais velhos na sociedade pode não só trazer valor económico e social pela sua contribuição direta enquanto voluntários, trabalhadores e consumidores, mas também é uma forma de se sentirem válidos e integrados. Esta promoção ativa da sua cidadania poderá impedir o seu isolamento e solidão, sendo por isso necessário que a nível local surjam as oportunidades e condições estruturais que proporcionem e motivem essa participação.

Pontos a considerar na discussão do desafio:
_ Voluntariado sénior
_ Cidadania ativa
_ Redes sociais
_ Cuidadores informais

Reflexões da Mesa:
- Cidadania ativa → movimentos de auto-determinação/auto-organização
- Voluntariado sénior → cuidadores informais
- Desporto: forma de socializar; promoção da saúde mental
- É então necessário:
    - Conhecer a oferta diversificada de atividades → fazer um levantamento dessas ofertas e fazer a sua posterior divulgação
    - Perceber como a sociedade vê os mais velhos!
    - Mudança social

- Garantir a participação ativa das pessoas idosas → políticas locais, exemplos: "Vai e Vem" (transporte acessível às pessoas idosas), "Saúde em Movimento", Centro de Maiores
- Promoção da intergeracionalidade

Sugestões Apresentadas:

- Desenvolver fóruns/debates para desconstruir preconceitos associados à velhice, envolvendo as faixas etárias mais jovens
- Fomentar o voluntariado intergeracional; Voluntariado de proximidade/comunitário
- Existência de mediadores

Outras Experiências e Boas-Práticas nesta área

_ Associação Amigos da Grande Idade
http://www.associacaoamigosdagrandeidade.com/
_ RUTIS – Rede de Universidades da Terceira Idade
http://www.rutis.org/
_ Universidade Sénior Virtual
http://www.seniorvirtual.net/
_ Programas para seniores em Universidades públicas:
http://portal.ipvc.pt/portal/page/portal/ipvc/ipvc_cursos/ipvc_academia_senior
http://www.utl.pt/pagina.php?area=7542

→ Desafio: Como promover o envelhecimento ativo no emprego?

Mais do que nunca este é o tempo em que o emprego e a presença no mercado de trabalho faz a distinção entre quem detém poder económico, está inserido socialmente, é ativo e se sente útil por oposição àqueles que estão arredados destes setores. A crise económica e do mercado de trabalho, a par com a evolução tecnológica, são uma ameaça aos trabalhadores mais velhos. O desafio é aproveitar as competências e a experiência adquirida dos trabalhadores mais velhos, de forma a beneficiar todo o mercado de trabalho, evitando durante mais tempo a sobrecarga de pensões e reforçando a atividade e bem-estar dos mais velhos.

Pontos a considerar na discussão do desafio:

_ Atualização de competências nos trabalhadores mais velhos
_ Iniciativas e serviços de apoio ao emprego de trabalhadores mais velhos
_ Boas-práticas de envelhecimento ativo no emprego – a transição para a reforma

Reflexões da Mesa:

- Reforma = Solidão pós-laboral, pois a rede social é habitualmente a rede laboral
  Maior parte das pessoas não está preparada para parar!
- É então necessário:
  - Ter em conta as necessidades dos trabalhadores mais idosos
  - Abertura/Disponibilidade para novos desafios
  - Saber ouvir e partilhar ideias/experiências → ir ao encontro dos interesses individuais
  - Adaptar a atividade laboral às capacidades físicas e psicológicas do trabalhador
  - Ajudar as pessoas a aceitarem as mudanças próprias da idade (físicas e psicológicas)
  - Responsabilidade social das empresas → preocupação com os trabalhadores próximos da reforma

Experiências e Boas-práticas Identificadas:

- Projeto Recriar o Futuro, desenvolvido pelo Instituto de Segurança Social, com o objetivo de preparar/planear a reforma dos trabalhadores nos últimos anos de trabalho, nas empresas/organismos; eram preparadas/sugeridas diversas atividades a desenvolver no período pré-reforma que iriam ser posteriormente adotadas a tempo inteiro pelos trabalhadores no período da reforma.

Sugestões Apresentadas:

- Incentivar para o voluntariado
- Desenvolver formação promovida por trabalhadores mais velhos dirigida aos trabalhadores mais novos
- Colónias de férias intergeracionais
- Criação de dinâmica no período laboral de socialização
- "WorkWell" → 10 minutos de atividade física no local de trabalho
- Situação ideal: cada entidade empregadora deveria preparar atempadamente a saída dos seus trabalhadores através de: saber o que gostariam de fazer em período de reforma e organizar, em parceria com outras entidades, atividades de forma a ocupar o tempo numa atividade diferente mas útil à comunidade.

Outras Experiências e Boas-Práticas nesta área

_ Bem Comum, Sociedade de Capital de Risco
http://www.bemcomum.pt/
_ Portal SESC Idoso Empreendedor (Brasil)
http://idosoempreendedor.sesc-sc.com.br/index.php/institucional/portal
_ Iniciativa 2young2retire (EUA)
http://www.2young2retire.com/default.shtml

→ Desafio: Como aumentar a solidariedade entre gerações?

As transformações demográficas e a proliferação da sociedade da informação e da tecnologia pode despoletar conflitos geracionais em que, quer os mais novos quer os mais velhos, se sintam ameaçados na sua condição de cidadania e direito às oportunidades. É a nível local que se devem promover iniciativas e espaços de proximidade e intercâmbio entre as diferentes gerações, que potenciem a cooperação geracional a vários níveis.

Pontos a considerar na discussão do desafio:

_ Iniciativas/Atividades intergeracionais

_ Partilha de conhecimentos/experiências intergeracional ao nível da educação formal e não formal

_ Mútua compreensão/aceitação entre gerações

_ Diversidade geracional na economia – reconhecimento da experiência dos mais velhos como um recurso

<u>Reflexões da Mesa:</u>

- Perceber que a procura da resposta social Lar de Idosos tem a ver com o medo do isolamento, a incapacidade física e o não querer ser um "peso" para a família → modelo de envelhecimento está a mudar, como está a mudar o conceito de lar de Idosos, ou seja, não gostar de se ser mais um utente, perder a intimidade
- Perceber as diferenças entre as pessoas idosas de meio urbano e meio rural
- Ter em atenção que a intergeracionalidade pode ser banalizada com o intuito de "entreter", risco de infantilizar pelo entretenimento sem conteúdo
- Forma como se motivam as pessoas idosas → ir ao encontro das suas necessidades e expetativas
- O envelhecimento ativo não é necessariamente "andar a correr", pode passar por atividades tão simples como rezar, conversar, tratar do quintal
- Ter uma visão holística
- Ir ao encontro das pessoas idosas nos locais onde estão e não insistir em colocá-las todas num equipamento pré-definido
- Mudança de mentalidade na visão que se tem das pessoas idosas → importância da escola e da família
- Trabalhar em rede com todas as entidades
- Devemo-nos questionar:
    - Atividades exclusivamente para pessoas idosas?
    - Fazemos o levantamento da opinião das pessoas idosas? Ou esquecemo-nos de perguntar?
- Em termos de recursos é importante lembrar que
    - Netos como estímulo à animação das pessoas idosas e motivação para a participação
    - Escolas das comunidades mais pequenas

Experiências e Boas-práticas Identificadas:

- CLDS Incluir com Sena: solicitou-se a uma grupo de jovens a interação com pessoas idosas e atualmente são as jovens (entre os 12 e os 16 anos) que vão ao centro de convívio aprender atividades manuais com as idosas → no seguimento deste sucesso irão tentar levar as pessoas idosas ao meio escolar e também promover aulas de gastronomia, doçaria, entre outras
- Atividades desenvolvidas: Marchas Populares intergeracionais; Concurso de vestidos de xita (3 escalões: crianças, jovens e adultos); Acordo com Colégio de Línguas: aulas de ballet para crianças e aulas de danças contemporâneas para pessoas idosas

Sugestões Apresentadas:

- "Arquivo de memória" → Jovens recolherem memórias dos idosos (prática de integração global)
- Partilha de histórias entre diferentes gerações
- Crianças e jovens enquanto professores das pessoas idosas nas aulas de informática
- Concursos entre instituições e escolas
- Realizar ateliers de partilha de saberes para diferentes gerações
- Espaços de atividade física para toda a população

Outras Experiências e Boas-Práticas nesta área

_ Programa ACONCHEGO – Companhia para quem precisa, casa para quem estuda [Porto Social Fundação]

http://www.bonjoia.org/p/projectos/mostrar_projecto/2

- Iniciativa de Voluntariado Intergeracional "Recados e Companhia" – organização: IPJ e ISS

http://www.juventude.gov.pt/Eventos/VoluntariadoJovem/Paginas/VoluntariadoIntergeracionalRecadoseCompanhia.aspx

http://195.245.197.202/tpl_intro_destaque.asp?34623

_ Projeto Viver

http://www.viver.org/sobreoviver/diagnostico/6.html

SÍNTESE

Perante o que foi exposto pelos convidados e de acordo com as conclusões dos trabalhos, existem um conjunto de ideias que ressaltam e que é importante destacar, nomeadamente:

_ O envelhecimento é uma realidade do nosso contexto geográfico e social e deve ser encarado como um desafio à intervenção, sendo fundamental desmistificar os preconceitos associados ao "ser velho" e criar uma atitude positiva face ao envelhecer, regressando à valorização do idoso.

_ O ato de envelhecer é uma preocupação para as pessoas, nomeadamente a quebra de laços sociais importantes e o surgimentos das incapacidades físicas e mentais, pelo que é importante promover um

envelhecimento saudável, através de: psicoterapia e estimulação cognitiva, atividade física e rotinas saudáveis, manter e renovar a rede social, formação e aprendizagem ao longo da visa.

_ A preparação antecipada do período de reforma, no sentido de promover uma passagem saudável da fase trabalhadora para uma fase de aposentadoria. As entidades empregadoras assumem aqui um papel fundamental de apoio aos seus trabalhadores, através da responsabilidade social.

_ A necessidade de repensar as respostas sociais dirigidas às pessoas mais velhas, devido às novas necessidades e exigências das pessoas que estão a envelhecer, adaptando as respostas aos contextos geográficos em que se inserem e procurar a inovação social.

_ A referência aos cuidadores formais e informais, nomeadamente à importância de obter um conjunto de competências específicas no cuidado da pessoa idosa e na necessidade de uma formação contínua.

_ A importância das políticas de nível local, que devem ser contextualizadas e adaptadas às necessidades da pessoas idosas locais e têm uma papel fundamental na organização espacial e social para a aceitação do envelhecimento.

_ A importância do voluntariado nas suas várias opções: as pessoas idosas enquanto atores do voluntariado e recetores de voluntariado e o voluntariado intergeracional.

_ A motivação para a participação, através da conciliação de interesses e necessidades das pessoas idosas (ouvi-los e envolve-los) e da intergeracionalidade.

É importante que estas ideias de referência possam ser incluídas quando se define a intervenção social a realizar com e para as pessoas idosas, mas também quando se organizarem as ações e atividades a desenvolver durante 2012 – Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade Entre Gerações.

Para 2012 o Núcleo Distrital da Guarda da EAPN Portugal pretende dedicar algumas das suas atividades ao desenvolvimento da temática do envelhecimento, através da realização de:

_ uma ação de formação sobre esta temática dirigida aos técnicos e cuidadores formais e informais que intervêm diretamente com as pessoas idosas;

_ uma ou mais atividades de disseminação dos resultados do Projeto SALTARICO sobre a intergeracionalidade

_ umas jornadas/mesa redonda de reflexão e debate sobre o envelhecimento

_ um Grupo de Trabalho na área do envelhecimento que planifique e execute, através do trabalho em rede, um projeto na área do envelhecimento ativo

_ uma candidatura para um projeto de intervenção na prevenção das demências junto das pessoas idosas institucionalizadas

Largo Paço do Biu N.º 19 | 6300-592 Guarda
Telf.: 271 227 506 | Fax: 271 227 507 | E-mail: guarda@eapn.pt

Deixamos ainda algumas **sugestões de complementaridade**:

Sites

_ Instituto do Envelhecimento

http://www.ienvelhecimento.ul.pt/

_ Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade Entre Gerações

http://ec.europa.eu/social/ey2012main.jsp?catId=970&langId=pt

_ Seniores

http://www.seniores.org/

_ Idade Maior

http://idademaior.sapo.pt/

_ Centre de Liaison, d'Etude, d'Information et de Recherche sur les Problèms des Personnes Agées [França]

http://www.cleirppa.fr/

_ Olhe, Observatório da Longevidade [Brasil]

http://www.olhe.org.br/

Blogs

_ Juventude Idosa

http://juventudeidosa.blogspot.com/

_ Talento Sénior

http://talentosenior.blogspot.com/

Publicações

_ How to Promote Active Ageing in Europe, EU Support to local and regional actors

_ Redacção N.º 8: Envelhecimento Activo: Mudar o presente para ganhar o futuro" [REAPN 2009]

_ A Viagem do SALTARICO – Percurso de um Projeto [EAPN 2011]

_ Guia dos Direitos das Pessoas Idosas [Instituto de Segurança Social]

_ MATES – Guia de Ideias para Planear e Implementar Projectos Intergeracionais

_ Guia Global das Cidades Amigas dos Idosos [OMS]

_ Empreendedorismo, Trabalho e Qualidade de Vida na Terceira Idade [EDICON, 2009, Brasil]

http://www.trabalhoevida.com.br/download/livro.pdf