



CAPACITAR PARA A 4^a IDADE

MANUAL DE PRÁTICAS DE BASE COMUNITÁRIA

COORDENAÇÃO:

ALICE BASTOS

CARLA FARIA

HELENA PIMENTEL

SOFIA ROSAS-SILVA

FICHA TÉCNICA

TÍTULO: CAPACITAR PARA A 4ª IDADE — MANUAL DE PRÁTICAS DE BASE COMUNITÁRIA

COORDENAÇÃO: ALICE BASTOS, CARLA FARIA, HELENA PIMENTEL, SOFIA ROSAS-SILVA

ORGANIZAÇÃO E REVISÃO DE INFORMAÇÃO: JOANA MONTEIRO

CAPA / DESIGN GRÁFICO: JORGE F. DOS SANTOS

EDIÇÃO GRÁFICA: JOÃO PEREIRA

EDIÇÃO: INSTITUTO POLITÉCNICO DE VIANA DO CASTELO, ESE, LAB.GEROSOC

ANO DE EDIÇÃO: 2019

SUPORTE: ELETRÔNICO

FORMATO: PDF

ISBN: 978-972-95778-7-1

O presente manual foi produzido no âmbito do projeto *AgeNortC – Envelhecimento, Participação Social e Detecção Precoce da Dependência: Capacitar para a 4ª Idade*, financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia e Programa Operacional Competitividade e Internacionalização (SAICT-POL/23712/2016; POCI-01-0145-FEDER-023712)

Cofinanciado por:



Índice

NOTA DE ABERTURA	vi
INTRODUÇÃO.....	1
Aspetos Conceptuais e Metodológicos do Projeto AgeNortC:.....	5
Alice Bastos	
Práticas a Nível Local	15
Autores Vários	
Apresentação Sumária de Programas e Projetos em Viana do Castelo	16
Apresentação Sumária de Programas e Projetos em Bragança.....	29
Apresentação Sumária de Programas e Projetos em Condeixa-a-Nova.....	43
Envolvimento Social e Envelhecimento Bem-sucedido	677
Envolvimento com a vida e adaptação ao envelhecimento: O caso de Viana do Castelo.....	68
Alice Bastos e Joana Monteiro	
Bragança Ativa e Desporto Sénior em Meio Rural. A intervenção de um município Nordestino português no envelhecimento bem-sucedido.	73
Helena Pimentel	
Qualidade de Vida e Participação em Iniciativas de Base Comunitária: Resultados do Município de Condeixa-a-Nova.....	77
Sofia Rosas-Silva	
Como Envelhecer Bem: Resultados Preliminares da Investigação Qualitativa	80
Carla Faria	
Conselhos para envelhecer bem: A voz da experiência.....	86
Autores Vários	
Políticas e Práticas	89
Recomendações para Políticas e Práticas.....	90
Alice Bastos, Carla Faria, Helena Pimentel, Sofia Rosas-Silva	
NOTA DE ENCERRAMENTO	967
AGRADECIMENTOS.....	100

COORDENAÇÃO

Alice Bastos, Professora Coordenadora

Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viana do Castelo
Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, 4900-347, Viana do Castelo, Portugal
abastos@ese.ipvc.pt; <https://orcid.org/0000-0001-7282-5480>
CINTESIS, Universidade do Porto
R. Dr. Plácido da Costa, 4200-450 Porto
abastos@ese.ipvc.pt; <https://orcid.org/0000-0001-7282-5480>

Carla Faria, Professora Adjunta

Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viana do Castelo
Rua Escola Industrial e Comercial de Nun'Álvares, 4900-347, Viana do Castelo, Portugal
cfaria@ese.ipvc.pt; <https://orcid.org/0000-0001-5168-3073>
CINTESIS, Universidade do Porto
R. Dr. Plácido da Costa, 4200-450 Porto
cfaria@ese.ipvc.pt; <https://orcid.org/0000-0001-5168-3073>

Helena Pimentel, Professora Coordenadora

Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia – 5300-253 Bragança. Unidade de
Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA: E), Escola Superior de Saúde de Bragança
hpimentel@ipb.pt; <https://orcid.org/0000-0002-0930-7469>

Sofia Rosas-Silva, Professora Adjunta

Escola Superior de Educação de Coimbra do Instituto Politécnico de Coimbra.
Centro de Estudos Interdisciplinares do Século XX da Universidade de Coimbra (CEIS20/UC).
sofiace@esec.pt; <https://orcid.org/0000-0003-2856-3502>

NOTA DE ABERTURA

O aumento acentuado da longevidade a que se tem assistido nas últimas décadas, e que constitui uma das maiores conquistas das sociedades tecnologicamente avançadas, bem como os desafios associados, cria oportunidades para que as Instituições de Ensino Superior (IES) assumam a sua responsabilidade para com a sociedade. Pela sua natureza, as IES reúnem condições especiais na busca de soluções abrangentes e articuladas para os desafios sociais, nomeadamente em termos de educação/formação, investigação, inovação e transferência de conhecimento.

No que se refere à educação/formação, fenómenos como o do envelhecimento desafiam as Instituições a desenvolver programas de formação pré e pós-graduada no sentido de capacitar novos profissionais (competentes, inovadores e comprometidos) capazes de com eles lidar e de dar resposta aos desafios que colocam. No caso concreto do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), e no que ao envelhecimento respeita, a resposta a este desafio iniciou-se já em 2006 com criação da licenciatura em Educação Social Gerontológica e, posteriormente, em 2010 com o início do mestrado em Gerontologia Social. Ao longo de mais de uma década, o IPVC tem formado profissionais – gerontólogos – capazes de compreender o envelhecimento numa perspetiva multidisciplinar, positiva e integradora e, por isso, habilitados a construir respostas inovadoras para apoiarem as pessoas mais velhas e suas famílias, bem como comunidades, a lidar efetivamente com os inúmeros desafios associados ao envelhecimento. Estes novos profissionais constituem uma mais valia para as respostas sociais de retaguarda à velhice, as estruturas públicas com responsabilidades sociais ou as organizações privadas que atuam na área do envelhecimento.

Relativamente à investigação, é possível afirmar que a ação do IPVC se alargou envolvendo no Projeto AgeNortC todos os Institutos e Escolas Politécnicas que fazem formação de base em Gerontologia (independentemente da designação) como é o caso dos Institutos Politécnicos de Viana do Castelo, Bragança e Coimbra. Nesta Ação foram incluídos parceiros privilegiados como é o caso das Câmaras Municipais nos respetivos territórios, nomeadamente a Câmara Municipal de Viana do Castelo. Este é um Projeto ambicioso que visa, por um lado, investigar os benefícios do envolvimento social na qualidade de vida e bem-estar da população e, por outro, construir a “baseline” para monitorizar o processo de envelhecimento a nível regional. Em termos de indicadores de realização, ao longo dos dois anos de execução do Projeto AgeNortC, a equipa

publicou e submeteu para publicação em revistas da especialidade cerca de uma dezena de artigos em versão extensa e/ou em resumo, mais de 30 comunicações orais e em formato poster, foram defendidas em provas públicas cinco dissertações de Mestrado, para além do presente Manual. Houve ainda lugar à organização de uma Conferencia Internacional com mais de duzentos participantes inscritos, um Fórum Comunitário, a que acresce a realização de vários Seminários e reuniões a nível local.

Por tudo isto, é com agrado que escrevo estas palavras de abertura ao Manual de Práticas de Base Comunitária, que em meu entender corporiza a ideia da ação das Instituições no território em que estão sedeadas, envolvendo a Academia e os parceiros privilegiados nos territórios como são, neste caso em concreto, os Municípios. Esperamos que este Manual se constitua como um instrumento de trabalho para a inovação no envelhecimento humano.

Carlos Rodrigues

Presidente do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

INTRODUÇÃO

O presente Manual tem por objetivo divulgar os resultados do Projeto de Investigação AgeNortC – *Envelhecimento, Participação Social e Detecção Precoce da dependência: Capacitar para a 4ª idade*, financiado pela FCT e co-financiado pelo COMPETE 2020 (SAICT-POL/23712/2016; POCI-01-0145-FEDER-023712).

O fenómeno do envelhecimento tem vindo a ganhar cada mais relevância à escala mundial, se bem que não afete todos os países por igual. O envelhecimento pode ser visto como um processo de mudança progressiva na estrutura biológica, psicológica e social dos indivíduos. Em termos de tendências, observa-se que o Índice de Envelhecimento mais elevado – proporção de pessoas com 60+ anos face ao número de crianças e jovens (até aos 14 anos) – se encontra em zonas territoriais como a Europa, seguida da América do Norte (Sowers & Rowe, 2007).

Se em termos da vida coletiva, a questão demográfica é um dos aspetos a considerar na análise do fenómeno do envelhecimento (Rowland, 2009), efetivamente, há quem defenda que mais importante do que a Demografia é o modo como a sociedade encara este fenómeno (Rosa, 2012, 2019). Se a Longevidade é um dos maiores ganhos da Humanidade – como defendia Kofi Hannan, na Assembleia Geral da ONU (2002) –, em diferentes domínios da vida coletiva há quem considere que o aumento do número de pessoas com 60+ anos significa uma séria ameaça ao Estado Social de Bem-Estar, tal como o conhecemos hoje na Europa.

Em termos individuais, e considerando o conhecimento científico acumulado ao longo das últimas décadas, em particular na investigação longitudinal na Europa e E.U.A. (e.g., Baltes, Staudinger & Lindenberger, 1999; Schaie, 1996, 2012), para referir apenas alguns dos trabalhos de referência no domínio psicológico, observa-se que, com a idade, aumenta a variabilidade a nível intrapessoal e interpessoal. Dito de outro modo, quanto mais velhos mais diferentes, em termos do funcionamento intelectual, em termos da gestão das emoções e das relações com os outros.

Assumindo que o envelhecimento é um processo que ocorre ao longo da vida, numa dinâmica entre ganhos e perdas, decorrentes da dupla interação entre as pessoas e os seus contextos de vida (Lerner, 2002), importa analisar o modo como os nossos contextos de vida estão organizados para promover o envelhecer bem. Daí o projeto AgeNortC.

Assumimos neste Projeto que o modo como cada um de nós envelhece está associado às condições de vida sociais, económicas e culturais. As vidas humanas são influenciadas pelas trocas

permanentes entre o contexto histórico e biográfico (Elder, Johnson & Crosnoe, 2003). Dito de outro modo, as condições socioculturais e individuais influenciam-se mutuamente. Temos a noção clara, que todo o processo de transformação individual se faz num espaço e tempo próprios, que inclui o ambiente mais restrito (ou proximal), como é o caso da família e dos grupos de pertença (amigos, vizinhos), mas é também ditado pelo modo como a vida coletiva está organizada. Neste sentido, o envelhecimento está dependente dos sistemas mais amplos (i.e., distais) em que cada um de nós cresce, é educado/instruído, trabalha, constitui família e um dia se reforma/aposenta, bem como da nossa capacidade de agência.

Significa isto, que o modo como vamos envelhecendo tem a marca da Biologia e a marca da Cultura, mas cada um tem a capacidade de orientar o seu futuro de forma proativa. Trata-se de um processo de construção conjunto entre cada um de nós e a sociedade (i.e., co-construção). Somos um pouco como a construção de um edifício – onde os arquitetos traçam o esboço, os engenheiros fazem projetos de especialidade e os construtores civis vão dando forma às elaborações mentais dos especialistas. Só que neste caso, cada um de nós torna-se um especialista em viver!

Face ao exposto, o presente Manual está organizado do seguinte modo: inicia com o enquadramento teórico e metodológico do Projeto AgeNortC; segue-se uma segunda parte com a apresentação dos Projetos/Programas Públicos de Intervenção Comunitária (PPIC) em cada um dos territórios sob investigação – Viana do Castelo, Bragança e Condeixa-a-Nova/Coimbra; apresenta-se depois resultados da investigação quantitativa em cada um dos territórios; posteriormente, descreve-se resultados preliminares da investigação qualitativa; finaliza com um conjunto de recomendações para as Políticas Públicas e Práticas.

Referências

- Baltes, P., Staudinger, U., & Lindenberger, U. (1999). Lifespan Psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual Review Psychology, 50*, 471-507.
- Elder, G., Johnson, M., Crosnoe, R. (2003). The emergence and development of life course theory. In J. Mortimer & M. Shanahan (Eds.), *Handbook of life course* (pp. 3-19). New York: Kluwer Academic Publishers.
- Lerner, R. (2010). Preface. In W. Overton (Ed.), *The handbook of life-span development: Cognition, biology and methods* (pp. ix-xvii). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Lopes, A., Gonçalves, C. (2012). Envelhecimento ativo e dinâmicas sociais contemporâneas. In C. Paúl & O. Ribeiro (Coords.), *Manual de Gerontologia: Aspectos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento* (pp. 203-229). Lisboa: Lidel.
- Rosa, M. J. V. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Lisboa: Relógio D'Água.
- Rosa, M. J. V. (2019). Envelhecimento demográfico: Tendências, mitos e desafios sociais. Conferência apresentada à *Conferência Internacional AgeNortC: Longevidade, Envolvimento Social e (In)Capacidades*, realizada a 5 de abril, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Educação do, Portugal.
- Rowland, D. (2009). Global population aging: History and prospects. In P. Uhlenberg (Ed.), *International handbook of population aging* (pp. 37-65). Texas: Springer.

- Schaie, K.W. (1996). *Intellectual development in adulthood: The Seattle Longitudinal Study*. New York: Cambridge University Press.
- Schaie, K.W. (2012). *Developmental influences on adult intelligence: The Seattle Longitudinal Study*. Oxford: Oxford University Press.
- Sowers, K. & Rowe, W., (2007). Global aging. In J. Blackburn & C. Dulmus (Eds.), *Handbook of Gerontology: Evidence-based approaches to theory, practice, and policy* (pp. 3-16). New Jersey: John Wiley & Sons.

A Coordenação

Alice Bastos, Carla Faria, Helena Pimentel, Sofia Rosas-Silva



O PROJETO AGENORTC

Aspetos Conceptuais e Metodológicos do Projeto AgeNortC

Ao longo do século XX, a longevidade quase duplicou. Em 1900 a esperança média de vida na Europa Central e E.U.A. era de 46 anos e, no final do séc. XX, rondava os 80 anos (Hooyman & Kiyak, 2011). Considerando o número de anos que estamos a acrescentar à vida, é necessário garantir qualidade de vida, isto é, dar vida aos anos. Neste sentido, depreende-se que é necessário criar oportunidades para uma vida ativa e saudável junto de todas as gerações, sendo que os mais velhos necessitam de atenção especial face às necessidades específicas de manutenção da independência e autonomia e maior vulnerabilidade em saúde (Bárrios & Fernandes, 2014). Segundo Fernandes (1997), a implementação de Políticas Públicas para o envelhecimento da população enfrenta dificuldades associadas às reduzidas condições socioeconómicas que caracterizam a população idosa. Em linha com estudos anteriores (Bastos et al., 2015), assume-se que o envelhecimento é um processo dinâmico, com ganhos e perdas, que ocorre ao longo da vida na dupla relação pessoa-contexto. Em termos operacionais, assume-se que participar sistematicamente em atividades sociais de base comunitária (recreativas, de aprendizagem, atividade física, etc.) pode resultar em maiores capacidades de reserva e melhor capacidade adaptativa, prevenindo assim a dependência e incapacidade associadas à 4ª idade (85+ anos).

Relativamente ao envelhecimento, um modelo de referência internacional é o de Rowe e Kahn (1987, 1997), segundo o qual o envelhecimento bem-sucedido engloba: (1) baixa probabilidade de doença ou incapacidade relacionada com a doença; (2) elevados níveis de funcionamento físico e cognitivo; (3) envolvimento ativo com a vida. Trata-se de um modelo que enfatiza os resultados do envelhecimento bem-sucedido. Neste projeto, interessa-nos particularmente o terceiro componente – envolvimento com a vida –, o qual abarca relacionamento com os outros (relações interpessoais) e atividade produtiva (remunerada ou não). Cultivar relações interpessoais próximas (família, amigos, vizinhos, outros) e envolver-se em atividades com significado e propósito são aspetos importantes do bem-estar e qualidade de vida, pelo que mantê-los e redescobri-los é uma das tarefas do envelhecimento bem-sucedido, especialmente com a reforma e o acumular das perdas sociais. Esta abordagem salienta a importância das opções individuais na qualidade do envelhecimento. Contudo, mais recentemente, os autores (Rowe & Kahn, 2015) colocam em

destaque aspetos sociais, defendendo a valorização das competências e o potencial produtivo dos mais velhos, bem como a criação de oportunidades para o desempenho de novos papéis sociais e responsabilidades. O envelhecimento não pode ser visto fora dos contextos de vida (leia-se espaço e tempo em que ocorre) do que decorre a necessidade de alocar recursos favoráveis ao envelhecimento bem-sucedido. Assumindo a trilogia de Rowe e Kahn (1997, 1998), podemos supor que o envolvimento ativo com a vida pode contribuir para aumentar o funcionamento cognitivo e reduzir a incapacidade associada à doença crónica.

Uma abordagem distinta da anterior, proposta por Baltes e colaboradores (Baltes & M. Baltes, 1990; M. Baltes & Carstensen, 1996), é considerar o envelhecimento bem-sucedido como um processo de *Otimização Seletiva com Compensação* (SOC). Trata-se de um processo adaptativo ao longo da vida, marcado por mecanismos de *seleção* (escolher objetivos perante recursos limitados), *otimização* (aquisição, investimento e aperfeiçoamento de recursos para atingir objetivos) e *compensação* (uso de alternativas para gerir perdas de recursos e manter elevados níveis de funcionamento). De acordo com Baltes e colaboradores (Baltes, Lindenberger & Staundinger, 2006), o modelo SOC é simultaneamente universal e relativista, perspetivando o sucesso como concretização de objetivos com significado pessoal, como maximização de ganhos e minimização de perdas. Assume-se assim que o indivíduo é dotado de plasticidade e capaz de gerir a própria vida, alcançando satisfação pessoal mesmo perante a adversidade. À luz deste modelo, as estratégias (SOC) usadas para alcançar objetivos são centrais. Focando-se na plasticidade (intraindividual) e variabilidade (interpessoal), Paul Baltes e Margret Baltes (1990) recomendam o fortalecimento das capacidades de reserva através da aprendizagem ao longo da vida (leia-se educação), promoção da saúde e estimulação do suporte social. Melhores reservas (capacidades físicas, mentais e/ou sociais) aumentam a probabilidade de envelhecer bem. Tratando-se de um modelo que se inscreve num paradigma contextualista, os autores defendem que é necessário a sociedade fornecer recursos/meios capazes de acionar os mecanismos de bem envelhecer. Portanto, os instrumentos criados pela Cultura desempenham um papel central face ao declínio da Biologia.

Por sua vez, o modelo de Proatividade Preventiva e Corretiva (PPC; Kahana & Kahana, 1996, 2003; Kahana, Kahana & Lee, 2014) conjuga processos e resultados. Apresenta *stressores* normativos do envelhecimento (ex., doença, perdas sociais), resultados de envelhecimento bem-sucedido (ex.,

qualidade de vida), recursos internos e externos como mediadores (ex., características de personalidade, recursos financeiros) e influências contextuais. Neste modelo, destacam-se as adaptações proativas – comportamentos protetores e promotores do envelhecimento bem-sucedido. As adaptações proativas preventivas, tais como a promoção da saúde e ajudar os outros, permitem retardar a fragilidade e dependência, bem como potenciar recursos antes da ocorrência de *stressores*. Já as adaptações proativas corretivas, como mobilizar suporte social e substituição de papéis, permitem mitigar efeitos adversos do *stress* instalado. O conceito de proatividade tem subjacente o poder de agência e autorregulação dos indivíduos ao longo da vida, reiterando a capacidade de lidar ativa e eficazmente com os desafios associados à idade. Note-se que, à semelhança de Rowe e Kahn, o modelo PPC destaca o significado da vida e a manutenção de atividades e relacionamentos com significado, enfatizando o envolvimento com a vida e as influências recíprocas entre indivíduo e contexto.

A importância de estar socialmente envolvido também merece destaque nas Políticas Públicas orientadas para o envelhecimento ativo (EA; Organização Mundial de Saúde, 2002; Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015). Efetivamente, a participação é um dos quatro pilares do EA, juntamente com saúde, segurança/proteção e aprendizagem ao longo da vida (ALV). Neste quadro, a participação é definida como *"engajamento em qualquer causa social, cívica, recreativa, cultural, intelectual ou espiritual que dê significado à vida e promova um sentimento de realização e de pertencimento"* (Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015, p. 49). Nesta perspectiva, os mais velhos mantêm-se produtivos desde que, do ponto de vista societal, sejam criadas condições para o seu pleno envolvimento. A capacidade de participar depende do estado de saúde e, ao mesmo tempo, é central na promoção/proteção da saúde, no favorecimento de propósito na vida e de relações sociais positivas. Assim, reconhece-se que estar socialmente envolvido influencia a qualidade de vida e bem-estar.

Apesar da teorização em torno da participação social, este conceito é difuso e pouco consensual, o que dificulta a comunicação entre investigadores, a criação de instrumentos de medida standardizados e a comparabilidade dos resultados de investigação (Douglas, Georgiou & Westbrook, 2016; Levasseur, Richard, Gauvin & Raymond, 2010). Para Scharlach e Lehning (2016), e em linha com os modelos de envelhecimento bem-sucedido, o envolvimento social inclui dois

subcomponentes: contacto social (relações pessoais, suporte social) e participação social (atividades sociais significativas).

Em termos de investigação, há evidência de que a participação em diferentes atividades sociais (voluntariado, educação/aprendizagem ao longo da vida, clubes desportivos/sociais, organizações religiosas ou políticas/comunitárias) favorece a qualidade de vida associada à saúde (He et al., 2017). A participação de mulheres em atividades sociais informais afeta positivamente vários aspetos do seu bem-estar (maior sentido de coesão social, satisfação com a vida e autoestima e menos sintomas depressivos; Kang & Ahn, 2014). Adicionalmente, satisfação com a vida e bem-estar estão associados à frequência de realização de atividades e ao número total de atividades realizadas (Warr, Butcher & Robertson, 2004). Estudos longitudinais demonstram o seguinte: (1) quem participa em atividades sociais apresenta maior qualidade de vida do que quem nunca participou (Choi, Kwang-Sig, Shin, Kwon & Park, 2017); (2) o envolvimento social, nas mulheres, aumenta a qualidade de vida associada à saúde e reduz sintomas depressivos (Hajek et al., 2017); (3) a atividade social tem impacto positivo e superior ao de outros tipos sobre a satisfação com a vida, autoestima e sintomas depressivos (Michèle et al., 2017). Mais ainda, esta relação parece intensificar-se com o avançar da idade, sendo que a qualidade de vida aumenta no tempo para os muito envolvidos socialmente e diminui para quem não participa (Choi et al., 2017; Nimrod & Shrira, 2016). Daí a relevância de se constituir uma *baseline* que permita efetivamente acompanhar as transformações entre a terceira e a quarta idade. Além da idade, a relação entre envolvimento social e bem-estar parece variar em função do tipo de atividade. Em adultos mais velhos, atividades informais com amigos e com família aumentam o afeto positivo, mas as segundas aumentam também o afeto negativo, enquanto as primeiras aumentam a satisfação com a vida e reduzem o afeto negativo (Huxhold, Miche & Schüz, 2013). Relativamente às atividades socio-recreativas, estas parecem associar-se a melhor desempenho cognitivo (Sposito, Neri & Yassuda, 2015) e manutenção da funcionalidade na vida diária (Dias, Duarte & Lebrão, 2010). Numa revisão sistemática, Adams, Leibbrandt e Moon (2011) observaram que a atividade social pode reduzir o risco de isolamento social e favorecer o suporte socioemocional, papéis sociais, entre outros. No mesmo estudo, constataram que inúmeros tipos de atividades se associam a benefícios no envelhecimento, destacando-se o domínio atividades sociais, seguido do físico e lazer. Ou seja, a participação em atividades traz ganhos em saúde física e mental. Por exemplo, a atividade física contribui

positivamente para o envelhecimento saudável, nomeadamente na prevenção e controlo de patologias degenerativas e doenças cardiovasculares (Norman, 2010). Os ganhos neste tipo de atividade vão além da atividade física em si, abarcando também a dimensão social, com a pessoa a ocupar um papel relevante no mundo (Dias & Mendes, 2013; Dias, Mendes, Silva & Branquinho, 2014). Igualmente, é reconhecida a relevância das atividades de educação/ALV na cidadania, no incentivo à autoexpressão e na inclusão dos mais velhos na sociedade (Bárrios & Fernandes, 2014).

Face ao exposto, assume-se que o potencial de mudança (individual e coletivo) pode ser acionado através de medidas programáticas do governo a nível nacional, regional e local. As políticas públicas orientadas para o envelhecimento ativo (EA) e bem-sucedido alvo de investigação neste projeto representam a concretização desta ideia. Assim, o objetivo geral do presente projeto passou por analisar o impacto da participação social no envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Método

Plano de Investigação e Participantes

O projeto *AgeNortC - Envelhecimento, Participação Social e Deteção Precoce da Dependência: Capacitar para a 4ª Idade* segue um desenho de investigação multicêntrico e multimétodo, sendo desenvolvido em três territórios do Norte e Centro do país (Viana do Castelo, Bragança e Condeixa-a-Nova/Coimbra). Envolve todos os Institutos e Escolas Politécnicas com educação/formação em Gerontologia, assim como Câmaras Municipais dos respetivos territórios. Em termos de procedimentos de investigação, o Projeto inicia-se com uma abordagem quantitativa (fase 1), seguida de uma abordagem qualitativa (fase 2).

Nesse estudo sobre Políticas Públicas a nível regional e local, entende-se a participação social como envolvimento sistemático em iniciativas comunitárias de origem autárquica – aqui designadas por Projetos Públicos de Intervenção Comunitária (PPIC) – orientadas para a promoção do envelhecimento bem-sucedido.

Fase 1. Abordagem Quantitativa

Esse estudo incluiu 152 participantes envolvidos em PIC (50 por localidade) com idades entre 55 e 84 anos e a viver na comunidade, os quais configuram o grupo de intervenção (GI) – grupo sob investigação. Tratando-se de um estudo de base comunitária e perante a impossibilidade de seleccionar os participantes de modo aleatório tomando por base listas de inscritos em PIC, a amostra foi seleccionada via parceiros-chave (ex., juntas de freguesia, associações) e contacto direto com as pessoas idosas no decurso dos PPIC. Por seu turno, o grupo de comparação (GC; n=50 por localidade), emparelhado com o anterior em termos de sexo e grupo etário, foi seleccionado por meio das redes familiares e de vizinhança dos participantes, assim como de parceiros-chave (ex., autarquias, juntas de freguesia, associações). Foram excluídos os indivíduos que, mesmo estando a participar em PPIC, vivem em estruturas residenciais para idosos.

Na recolha de dados utilizou-se um protocolo de avaliação gerontológica multidimensional, de carácter biopsicossocial, constituído pelos seguintes instrumentos:

1. *Questionário de Participação Social* (versão para estudo elaborada pela equipa de investigação do projeto AgeNortC - Bastos, Pimentel, Silva, Monteiro & Faria, 2018);
2. *Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde* (WHOQOL-BREF; WHOQOL Group, 1998; versão portuguesa de Vaz Serra et al., 2006; Canavarro et al., 2007).
3. *Índice de Lawton* (IADL; Lawton & Brody, 1969; versão portuguesa de Sequeira, 2007);
4. *Mini-Mental State Examination* (MMSE; Folstein, Folstein & McHugh, 1975; versão portuguesa de Guerreiro, et al., 1994; Morgado, Rocha, Maruta, Guerreiro & Martins, 2009);
5. *Escala de Satisfação com a Vida* (SWLS; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; versão portuguesa de Neto, Barros & Barros, 1990);
6. *Escala de Bem-Estar Psicológico* - versão reduzida (Ryff-18; Ryff, 1989; Ryff & Keys, 1995; versão portuguesa de Novo, Silva & Peralta, 1997);
7. *Questionário de Otimização Seletiva com Compensação* (SOC_Q12; Baltes, Baltes, Freund & Lang, 1999; Freund & Baltes, 1998, 2002; versão portuguesa para estudo);
8. *Escala Breve de Redes Sociais de Lubben* (LSNS-6; Lubben, 1998; Lubben et al., 2006; versão portuguesa de Ribeiro, et al., 2012);

A recolha de dados foi levada a cabo por investigadores e bolsiros de investigação com a colaboração de estudantes finalistas das Licenciaturas em Gerontologia e Mestrado em Gerontologia Social das três Instituições de Ensino Superior envolvidas no projeto, sendo que toda a equipa teve treino prévio. O protocolo de recolha de dados foi administrado em locais previamente acordados (instituições de ensino superior, estruturas associativas da comunidade e juntas de freguesia), entre março e abril de 2018. Todos os participantes foram informados acerca dos objetivos e condições de participação no estudo, tendo assinado o respetivo Termo de Consentimento Livre e Informado.

Fase 2. Abordagem Qualitativa: Casos Extremos

O Projeto AgeNortC contempla uma segunda fase de recolha de dados com recurso a entrevistas individuais a *casos extremos*. Procedeu-se ao ensaio de algumas soluções para identificação destes participantes, com base numa análise exploratória dos dados de natureza quantitativa. Uma vez que o bem-estar psicológico é um dos critérios de envelhecimento bem-sucedido e considerando os resultados obtidos na análise dos dados globais, os casos extremos foram selecionados a partir deste indicador, nomeadamente através do cruzamento entre o valor global do bem-estar psicológico, o valor da dimensão objetivos na vida e o valor da dimensão crescimento pessoal das *Escalas de Bem-Estar Psicológico* de Carol Ryff (EBEP; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Novo, Duarte Silva & Peralta, 1997, 2004).

Assim, estabeleceu-se que os *casos extremos* a selecionar para entrevista seriam os participantes cuja pontuação em cada uma das três variáveis referidas fosse igual ou superior ao valor correspondente ao percentil 75. Definiu-se o percentil 75 com base nos valores teóricos do instrumento (pontuações mínimas e máximas). A partir desta solução, identificou-se 19 indivíduos em Viana do Castelo, 11 em Bragança e 23 em Coimbra. Todavia, considerando que no estudo de *casos extremos* estava previsto entrevistar 10 participantes em cada localidade (cinco do grupo de referência e cinco do grupo de comparação), cumpriu-se esse requisito, num total de 30 participantes.

Resultados Esperados

Em termos globais, o projeto AgeNortC pretende identificar as características pessoais/contextuais que levam ao envelhecimento bem-sucedido, bem como conhecer as dinâmicas subjacentes ao processo adaptativo de desenvolvimento. A observação dos participantes do projeto ao longo dos próximos anos (eventualmente após intervenções planejadas) permitirá acompanhar a entrada na 4ª idade (85+ anos), período de maior vulnerabilidade, marcado por um aumento da frequência das dependências (física e mental) e de processos demenciais.

Os resultados deste projeto de investigação vêm sendo divulgados no seio da comunidade científica, sob a forma de dissertações de mestrado, artigos científicos e através da realização de uma conferência internacional. Paralelamente, foram divulgados junto da comunidade local, mediante a realização de um fórum comunitário. Para além disso, este Manual pretende ser um instrumento para o desenvolvimento de políticas e práticas promotoras do envelhecimento bem-sucedido, com base na participação/envolvimento social. Tem como alvo principal Autarquias, Associações e outras organizações da comunidade (com e sem fins lucrativos), assim como estudantes e profissionais direta ou indiretamente envolvidos em ações com as pessoas mais velhas.

Referências

- Adams, K. B., Leibbrandt, S., & Moon, H. (2011). A critical review of the literature on social and leisure activity and wellbeing in later life. *Ageing & Society*, 31(4), 683-712. doi: 10.1017/S0144686X10001091
- Baltes, M. M., & Carstensen, L. L. (1996). The process of successful ageing. *Ageing and Society*, 16(4), 397-422. doi: 10.1017/S0144686X00003603
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioural sciences* (pp. 1-34). Cambridge: Cambridge University Press.
- Baltes, P.B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. In R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (pp. 569-664). Hoboken: John Wiley. doi: 10.1002/9780470147658.chpsy0111
- Bárrios, M J., & Fernandes, A. F. (2014). A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: Análise de programas de intervenção autárquica. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 32(2), 188-196. doi: 10.1016/j.rpsp.2014.09.002
- Bastos, A. M., Faria, C. G, Moreira, E., Morais, D., Melo-de-Carvalho, J. M., & Paúl, M. C. (2015). The importance of neighborhood ecological assets in community dwelling old people aging outcomes: A study in Northern Portugal. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 7, 156. doi: 10.3389/fnagi.2015.00156
- Centro Internacional de Longevidade Brasil (2015). *Envelhecimento ativo: Um marco político em resposta à revolução da longevidade* (1ª ed.). Rio de Janeiro, Brasil: Autor. Disponível em:

- http://ilcbrazil.org/portugues/wp-content/uploads/sites/4/2015/12/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Pol%C3%ADtico-ILC-Brasil_web.pdf
- Choi, Y., Kwang-Sig, L., Shin, J., Kwon, J., & Park, E. (2017). Effects of a change in social activity on quality of life among middle-aged and elderly Koreans: Analysis of the Korean longitudinal study of aging (2006-2012). *Geriatrics & Gerontology International*, 17(1), 132-141. doi:10.1111/ggi.12685
- Dias, E., Duarte, Y., & Lebrão, M. (2010). Efeitos longitudinais das atividades avançadas de vida diária em idosos: Implicações para a reabilitação gerontológica. *O Mundo da Saúde*, 34(2), 258-267. Disponível em: <http://www.revistamundodasaude.com.br/index.php/principal/edicoes2>
- Dias, G., & Mendes, R. (2013). *Atividade física para a terceira idade*. Coimbra: Escola Superior de Educação de Coimbra.
- Dias, G., Mendes, R., Silva, P., & Branquinho, M. A. (2014). *Envelhecimento activo e actividade física*. Coimbra: Escola Superior de Educação de Coimbra.
- Douglas, H., Georgiou, A., & Westbrook, J. (2017). Social participation as an indicator of successful aging: An overview of concepts and their associations with health. *Australian Health Review*, 41(4), 455-462. Retirado de <https://www.publish.csiro.au/ah/pdf/AH16038>.
- Fernandes, A. (1997). *Velhice e sociedade: demografia, família e políticas sociais em Portugal*. Oeiras: Celta Editora.
- Hajek, A., Brettschneider, C., Mallon, T., Ernst, A., Mamone, S., Wiese, B., ... König, H. (2017). The impact of social engagement on health-related quality of life and depressive symptoms in old age – evidence from a multicenter prospective cohort study in Germany. *Health and Quality of Life Outcomes*, 15(1), 140. doi:10.1186/s12955-017-0715-8
- He, Q., Cui, Y., Liang, L., Zhong, Q., Li, J., Li, Y., ... Huang, F. (2017). Social participation, willingness and quality of life: A population-based study among older adults in rural areas of China. *Geriatrics & Gerontology International*, 17(10), 1593-1602. doi:10.1111/ggi.12939
- Hooyman, N., & Kyiak, A. (2011). *Social Gerontology: A multidisciplinary perspective*. Boston: Pearson.
- Huxhold, O., Miche, M., & Schüz, B. (2013). Benefits of having friends in older ages: Differential effects of informal social activities on well-being in middle-aged and older adults. *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(3), 366-375. doi: 10.1093/geronb/gbt029
- Kahana, E., & Kahana, B. (1996). Conceptual and empirical advances in understanding aging well through proactive adaptation. In V. L. Bengtson (Ed.), *Adulthood and aging: Research on continuities and discontinuities* (pp. 18-40). Nova Iorque: Springer.
- Kahana, E. & Kahana, B. (2003). Contextualizing successful aging: New directions in an age-old search. In R. A. Settersten (Ed.), *Invitation to the life-course: Toward new understandings of later life* (pp. 225-255). Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/284482244_Contextualizing_successful_aging_New_directions_in_an_age-old_search
- Kahana, E., Kahana, B., & Lee, J. E. (2014). Proactive approaches to successful aging: One clear path through the forest. *Gerontology*, 60(5), 466-474. doi: 10.1159/000360222
- Kang, J., & Ahn, M. (2014). Enhancing older female's psychological well-being through social shopping, social coping, and informal social activities. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 42(4), 341-357. doi:10.1111/fcsr.12068
- Levasseur, M., Richard, L., Gauvin, L., & Raymond, E. (2010). Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: Proposed taxonomy of social activities. *Social Science & Medicine*, 71(12), 2141-2149. doi: 10.1016/j.socscimed.2010.09.041
- Michèle, J., Guillaume, M., Alain, T., Nathalie, B., Claude, F., & Kamel, G. (2017). Social and leisure activity profiles and well-being among the older adults: A longitudinal study. *Aging & Mental Health*, 1-7. doi: 10.1080/13607863.2017.1394442
- Nimrod, G., & Shrira, A. (2016). The paradox of leisure in late life. *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(1), 106-111. doi:10.1093/geronb/gbu143
- Norman, V. K. (2010). *Exercise and wellness for older adults*. Champaign: Human Kinetics Publishers.

- Organização Mundial de Saúde (2002). *Active ageing: A policy framework* (WHO/NMH/NPH/02.8). Genebra, Suíça: Autor. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237(4811), 143-149. doi: 10.1126/science.3299702
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440. doi: 10.1093/geront/37.4.433
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). *Successful Aging*. Nova Iorque: Dell Publishing
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (2015) Successful Aging 2.0: Conceptual expansions for the 21st century. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 70(4), 593-596. doi: 10.1093/geronb/gbv025
- Scharlach, A. E., & Lehning, A. J. (2016). *Creating aging-friendly communities*. New York: Oxford University Press.
- Sposito, G., Neri, A. L., & Yassuda, M. S. (2015) Cognitive performance and engagement in physical, social and intellectual activities in older adults: The FIBRA study. *Dementia & Neuropsychologia*, 9(3), 270-278. doi: 10.1590/1980-57642015DN93000010
- Warr, P., Butcher, V., & Robertson, I. (2004). Activity and psychological well-being in older people. *Aging & Mental Health*, 8(2), 172-183. doi:10.1080/13607860410001649662



PRÁTICAS A NÍVEL LOCAL

Apresentação Sumária de Programas e Projetos em Viana do Castelo

Mensagem do Presidente da Câmara

Viana do Castelo é um concelho onde sabe bem viver. Somos uma cidade amiga do desporto e, em todo o concelho, são promovidas diversas iniciativas que procuram estimular os estilos de vida saudáveis, os bons hábitos alimentares e a prática desportiva regular.

Tendo em conta o bem-estar da população mais idosa, a Câmara Municipal de Viana do Castelo tem desenvolvido, ao longo dos anos, um conjunto de iniciativas que visa não só promover a atividade física na terceira idade, mas também garantir que os nossos seniores se sentem integrados, acarinhados e estimulados.

Depois de uma vida de trabalho, é fundamental que a nossa população sénior consiga manter-se ativa, pelo que o Município desenvolveu diversas iniciativas que pretendem, de uma ou outra forma, garantir a saúde física, mental e até emocional dos nossos idosos.

Assim, criamos o projeto “Vencer a Idade com Saúde”, que tem como objetivo proporcionar a toda a população sénior do concelho, a partir dos 60 anos, um programa de atividades lúdico-desportivas, devidamente programadas e orientadas. O programa engloba um conjunto de atividades regulares, que acontecem duas vezes por semana, consistindo uma na prática de atividades gímnicas em pavilhão e outra de atividades aquáticas (hidroginástica), que decorrem de segunda a sexta-feira com a duração de 45 minutos. Nestes momentos, para além do exercício físico, é promovido o convívio entre os idosos.

A idade não tem de ser um entrave, mas sim uma oportunidade, com outra calma e disponibilidade, para agarrar as oportunidades que a vida nos dá. Assim, os técnicos envolvidos promovem tanto o exercício físico, como a troca de conhecimentos e de diferentes sabedorias entre os participantes.

Tendo em conta o sucesso destas ações pensadas para os mais velhos, em janeiro deste ano, no âmbito do programa "Sénior + Ativo", a Câmara Municipal lançou a iniciativa "Música na Terceira Idade", que pretende estimular um estilo de vida saudável junto da população mais idosa. Esta inovação pretende explorar os sons do corpo e as histórias que cada um dos participantes tem para partilhar através ou sobre a música.

Neste sentido, todas as semanas, o objetivo passa por ter dois grupos em atividades, compostos por cidadãos que individualmente se pretendam inscrever ou grupos pertencentes a IPSS do concelho. Têm sido sessões muito participadas, com a presença de munícipes com estilos de vida, histórias e vivências completamente diferentes. Todos aprendem e todos partilham, em momentos de elevada sabedoria.

Já o "Projeto de Intervenção Comunitária", também desenvolvido pelo Município, visa a realização de atividades direcionadas para a ocupação da população sénior em cinco freguesias de Viana do Castelo. A autarquia, em parceria com as freguesias de Areosa, Alvarães, Mujães, Outeiro e União de Freguesias de Nogueira, Meixedo e Vilar de Murteda, dinamiza, desde junho de 2014, este projeto que implica atividades direcionadas para a ocupação da população sénior, a residir nestas freguesias. Todos os meses, os nossos idosos podem usufruir de uma programação variada: workshops, visitas a museus, ateliês, convívios, entre muito mais.

Acreditamos que Viana do Castelo tem muito a ganhar se conseguir proporcionar a todos aqueles que cá residem boas condições de vida. Acreditamos ainda mais que, chegados à terceira idade, os nossos munícipes devem e merecem usufruir da vida em comunidade. Assim, é nosso objetivo integrar os mais idosos, oferecer-lhes programas de qualidade, com projetos estimulantes e desafiadores. Afinal, Viana é Amor. Estamos certos que, com estes projetos criados a pensar nos nossos seniores, Viana ficar-lhes-á sempre no Coração.

José Maria Costa
Presidente da Câmara Municipal

Projeto de Intervenção Comunitária – Pessoas Maiores

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Viana do Castelo

| Localidade

Viana do Castelo

| Público-alvo

O PIC- Pessoas Maiores destina-se a seniores, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, autónomos e independentes.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

Objetivo geral: Combater o isolamento social da população sénior nas freguesias onde o Projeto de Intervenção Comunitária – Pessoas Maiores está implementado, melhorando a sua qualidade de vida e promovendo o envelhecimento ativo.

Objetivos específicos:

- 1) Promover em x participantes, competências físicas, cognitivas, culturais e de expressão plástica, através da participação regular e ativa, minimizando os efeitos negativos do processo de envelhecimento, ao longo dos meses.
- 2) Fomentar a participação ativa de x participantes em iniciativas de âmbito comunitário, no decorrer de 11 meses.

| Descrição

O Projeto de Intervenção Comunitária – Pessoas Maiores a funcionar desde Junho de 2014, baseou a sua implementação no diagnóstico social do concelho, na devida auscultação das Juntas de Freguesia envolvidas, como também outras entidades públicas e privadas que identificaram as problemáticas sociais existentes.

Este projeto tem como linha de intervenção combater o isolamento social da população sénior, melhorando a qualidade de vida e promovendo o envelhecimento ativo, através de atividades discutidas e planeadas previamente pela equipa, constituída por 3 elementos, de modo a haver consolidação na intervenção e respondendo às necessidades do público-alvo.

Desta forma, as dinâmicas desenvolvidas visam a promoção de competências, minimizando e retardando os efeitos negativos do processo de envelhecimento, fomentando uma participação ativa em contexto comunitário, conforme estabelecido pelos objetivos específicos do projeto.

O sucesso verificado traduziu-se no aumento gradual do número de participantes por parte das freguesias já envolvidas bem como por outras, existindo neste momento 5 freguesias parceiras do

Projeto (Alvarães, Areosa, Mujães, Outeiro e União de Freguesias de Nogueira, Meixedo e Vilar de Murteda), que confere um total de 123 participantes.

| Breve Caracterização dos Participantes

O Projeto abrange um total de 123 participantes, dos quais 109 são do sexo feminino e 14 do sexo masculino, com faixas etárias compreendidas entre os 60 e os 93 anos.

| Avaliação

Relativamente aos resultados alcançados, verifica-se que ao nível do 1º objetivo específico, houve uma melhoria na avaliação dos seguintes parâmetros: participação ativa, independência, cumprimento e eficiência por parte dos participantes nas sessões.

No que respeita ao 2º objetivo específico, que reflete a promoção da participação ativa nas atividades, verificou-se uma ténue evolução, devido aos constrangimentos inerentes à idade.

Fica premente que ao nível da execução das atividades, existe uma clara distribuição das mesmas, pelos diferentes meses do ano e grupos, que favorece e estimula em distintos níveis, os participantes do Projeto.

No que concerne à assiduidade dos participantes esta revela-se positiva, tendo-se constatado que 89 dos 123 participantes são assíduos.

| Pessoa de Contacto

Cláudia Magalhães | claudiamagalhaes@cm-viana-castelo.pt

Vencer a Idade com Saúde*

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Viana do Castelo

| Localidade

Todas as freguesias do concelho de Viana do Castelo

| Público-alvo

Aberto a toda a população sénior do concelho, a maiores de 60 anos de idade.

| Custo para os Participantes

Sim

| Objetivos

Com este projeto pretende-se criar mecanismos que facilitem o acesso de toda a comunidade sénior a diversas atividades, incitar à sua participação, promover o bem-estar físico e psíquico, combater a solidão e o isolamento.

O projeto "Vencer a Idade com Saúde" teve o seu início em 2007, foi criado pelo Município de Viana do Castelo com o intuito de proporcionar uma boa ocupação dos tempos livres e de ócio da população sénior, melhorando os seus índices de saúde promovendo o seu bem-estar e ampliando a sua interação social.

| Descrição

A Câmara Municipal de Viana do Castelo tem como principal objetivo proporcionar a toda a população sénior do concelho, a maiores de 60 anos de idade, um programa de atividades lúdico-desportivas, devidamente programadas e orientadas, de natureza inclusiva, eclética e multilateral.

Este programa, está aberto a toda a população da faixa etária acima referida. Engloba um conjunto de atividades regulares, duas vezes por semana, consistindo na prática de atividades gímnicas (Pavilhão) e outra na prática de atividades aquáticas (Hidroginástica).

| Breve Caracterização dos Participantes

O período de 2018/ 2019 contou com a presença de cerca de 600 participantes.

| Avaliação

Sem informação.

| Pessoa de Contacto

Jorge Meira | eventosdesporto@cm-viana-castelo

* O Projeto AgeNortC inclui pessoas que frequentam este projeto.

Bem-me-quer Mais Perto

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Viana do Castelo

| Localidade

Viana do Castelo

| Público-alvo

O “Bem-me-quer mais perto” destina-se a pessoas idosas, a partir dos 65 anos, quando se verifique a ausência de integração social e de uma rede social de apoio que as privam de integração social e comunitária.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

- Promover o envelhecimento ativo das pessoas idosas que vivam em situação de solidão e/ou isolamento social;
- Facilitar a inclusão social da pessoa idosa e a sua participação na comunidade;
- Dinamizar uma rede de suporte social com base nos princípios do voluntariado de proximidade.

| Descrição

O “Bem-me-quer mais perto” é um projeto de voluntariado de proximidade que pretende apoiar as pessoas idosas em situação de solidão e/ou isolamento social.

As pessoas idosas recebem, semanalmente, a visita domiciliária das equipas de voluntariado. Estas equipas proporcionam às pessoas idosas um acompanhamento individualizado, centrado nas suas necessidades, que poderá incluir a prestação de apoio emocional, a participação em atividades de animação sociocultural, a disponibilização de informações úteis e o encaminhamento para recursos da Rede Social.

As equipas de voluntariado são orientadas na realização destas atividades pela equipa técnica do projeto.

| Breve Caracterização dos Participantes

Desde 2009, integraram o projeto 83 voluntários e 36 pessoas idosas. Atualmente, este projeto conta com 14 voluntários que acompanham 9 idosos.

No que se refere às pessoas idosas, verifica-se uma predominância do sexo feminino, com uma média de idades de 81 anos (variância entre 59 anos e 102 anos), sendo a maioria viúvas e residentes nas freguesias urbanas. A integração no projeto decorre, maioritariamente, da sinalização efetuada por serviços da Rede Social.

Dos voluntários inscritos no projeto, a maioria é do sexo feminino, com uma média de idades de 50 anos, encontrando-se a maioria numa situação profissional ativa.

| Avaliação

Desde o início da implementação do projeto registou-se um alargamento da sua intervenção em território urbano. As pessoas idosas que integram este projeto permanecem por um período temporal alargado, mantendo-se o acompanhamento das equipas de voluntários durante vários anos. As principais razões que motivam a cessação da intervenção são o falecimento das pessoas idosas e a evolução das suas necessidades de apoio.

A implementação deste projeto beneficia dos canais de comunicação criados pelo desenvolvimento do trabalho em rede no Município, permitindo a sinalização de pessoas em situação de vulnerabilidade e a articulação dos vários intervenientes no desenho de uma intervenção responsiva às necessidades.

As pessoas idosas e os voluntários que integram este projeto reconhecem a sua importância na dinamização das redes de suporte social e a sua contribuição para mudanças positivas nas suas vidas.

| Pessoa de Contacto

Ana Catarina Silva | voluntariado@cm-viana-castelo.pt

Café Memória

| Entidade Promotora

Alzheimer Portugal & Sonae Sierra em parceria com a Câmara Municipal de Viana do Castelo e com a HOPE! Respostas Sociais

| Localidade

Viana do Castelo

| Público-alvo

Pessoas com problemas de memória ou demência, bem como respetivos familiares e cuidadores.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos doentes e cuidadores.
- Contribuir para a redução do isolamento social e estigma associada à doença dos doentes e respetiva família.
- Sensibilizar a comunidade para a relevância do tema das demências nas suas diferentes facetas, pessoais, familiares, sociais e económicas.

| Descrição

Local de encontro, sem inscrição prévia e sem custo. (4º sábado de cada mês das 9h – 11h).

Em cada sessão, há um acolhimento individual de cada um dos participantes e indicação para ocupação de um lugar disponível. De acordo com o plano de atividades, as sessões podem ser sobre apresentação de um tema por um orador convidado ou a realização de atividades lúdicas de socialização.

De seguida, faz-se uma pausa para o café destinada a promover um momento de convívio entre todos.

Uma equipa técnica e de voluntários assegura um ambiente acolhedor e reservado, onde se facilita a interação entre todos, se oferece apoio emocional, informação útil e promove a participação das pessoas nas atividades de cada sessão.

| Breve Caracterização dos Participantes

- Pessoas com problemas de memória ou demência;
- Cuidadores e familiares de pessoas com problemas de memória ou demência;
- Pessoas interessadas no tema, profissionais de saúde ou outros que tenham ligação ao tema.

| Avaliação

- Total de sessões (Nov / 2014 a Abril /2019) = 54 sessões;
- Média de participantes por sessão – 26 pessoas;
- Média de voluntários por sessão – 8 pessoas + 3 elementos equipa técnica (Hope – Respostas Sociais e Câmara Municipal);
- Grau de satisfação dos participantes – Muito elevado.

| Pessoa de Contacto

Patrícia Sousa | geral@hope.pt

Manuel Rosas | psicologia.dps@cm-viana-castelo.pt

Diabetes em Movimento

| Entidade Promotora

Direção Geral de Saúde/Câmara Municipal de Viana do Castelo em parceria com Unidade Local de Saúde do Alto Minho, EPE, Escola Superior de Saúde e Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

| Localidade

Viana do Castelo

| Público-alvo

Pessoas que verifiquem as seguintes condições:

1. Diabetes tipo 2 diagnosticada clinicamente há pelo menos 6 meses;
2. Entre 50 e 80anos de idade;
3. HbA1c<10%;
4. Não fumador;
5. Comorbidades da diabetes controladas (pé diabético, retinopatia e nefropatia);
6. Sem alterações graves na marcha ou equilíbrio;
7. Sem sintomas de doença das artérias coronárias;
8. Sem patologia cardíaca, pulmonar ou músculo-esquelética grave;
9. Não ter iniciado insulino terapia nos últimos 6 meses;
10. Não ter iniciado sulfonilureias nos últimos 3 meses;
11. Vida independente na comunidade;
12. Sem participação regular em sessões de exercício supervisionado;
13. Seguimento em consulta nas unidades de saúde protocoladas.

| Custo para os Participantes

Sem informação

| Objetivos

Melhorar a qualidade de vida, promovendo a atividade física, como um dos três pilares (Medicação, alimentação, atividade física) do tratamento da Diabetes do tipo 2.

| Descrição

Programa Nacional da iniciativa da DGS que contou com a adesão da CMVC em 2018.

Programa Comunitário de Exercício Físico para Pessoas com Diabetes Tipo 2 que integra sessões de exercício físico desenvolvidas num pavilhão desportivo municipal (sem prejuízo do desenvolvimento de sessões ao ar livre), lideradas e supervisionadas por fisiologistas do exercício e monitorizadas por enfermeiros.

(rácio mínimo de 1:30 participantes/sessão).

As sessões têm decorrido no Pavilhão Municipal da Meadela.

| Breve Caracterização dos Participantes

Este programa contou, durante o período de 2018/2019, com cerca de 20 participantes.

| Avaliação

Os resultados estão a ser bastante positivos.

| Pessoa de Contacto

Alberto Vegar | projetosdesporto@cm-viana-castelo.pt

Sénior + Ativo*

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Viana do Castelo

| Localidade

Viana do Castelo

| Público-alvo

Pessoas com idade igual ou superior a 60 anos e/ou reformados e pensionistas.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

- Promover o envelhecimento bem-sucedido e com qualidade de vida;
- Promoção da saúde mental e do bem-estar social;
- Combater o isolamento social;
- Expressão corporal e vocal;
- Promover as relações interpessoais.

| Descrição

Foi criado em 2005 (com a designação “Envelhecer com Qualidade”), consta de um conjunto de atividades culturais, de lazer e recreativas, promovidas pelo Município semanalmente (exceto durante o mês de agosto) ao longo do ano.

Dentro deste Programa, foi incluído um programa complementar - “Meses temáticos” - onde mensalmente foi abordado um tema diferente, com interesse para o público-alvo, com a colaboração de convidados. Estas ações decorreram em diversas freguesias.

| Breve Caracterização dos Participantes

Pessoas com idade igual ou superior a 60 anos e/ou reformados e pensionistas, institucionalizados e/não institucionalizados.

O período de 2018/2019 contou com a presença de cerca de 400 participantes, tendo sido registadas cerca de 6700 participações.

| Avaliação

Ao longo do tempo, tem vindo a verificar-se um aumento do número de participantes, e o projeto tem contribuído para um aumento da interação social e comunitária entre as pessoas e instituições.

| Pessoa de Contacto

Anabela Rodrigues | psicologa@cm-viana-castelo.pt

* O Projeto AgeNortC inclui pessoas que frequentam este projeto.

Música para Seniores

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Viana do Castelo em parceria com Academia de Música de Viana do Castelo

| Localidade

Viana do Castelo

| Público-alvo

Pessoas com idade igual ou superior a 60 anos e/ou reformados e pensionistas.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

- Promover o envelhecimento bem-sucedido e com qualidade de vida;
- Promoção da saúde mental e do bem-estar social;
- Combater o isolamento social;
- Expressão corporal e vocal;
- Promover as relações interpessoais.

| Descrição

É um projeto criado em janeiro de 2019, constituído por dois momentos “Canta-me uma História” e o “Mexe a Voz”, ambos promovidos pelo Município quinzenalmente de janeiro a junho.

A música para os seniores “Canta-me uma História” e o “Mexe a Voz”, são atividades que promovem a expressão corporal e vocal. Estas atividades são gratuitas.

As sessões deste projeto decorreram no Teatro Sá de Miranda e em diversas freguesias.

| Breve Caracterização dos Participantes

Pessoas com idade igual ou superior a 60 anos e/ou reformados e pensionistas, institucionalizados e/não institucionalizados.

Este programa contou com a presença de cerca de 200 participantes.

| Avaliação

Tem-se verificado um aumento do número de participantes, e o projeto tem contribuído para um aumento da interação social.

| Pessoa de Contacto

Anabela Rodrigues | psicologa@cm-viana-castelo.pt

Apresentação Sumária de Programas e Projetos em Bragança

Mensagem do Presidente do Instituto Politécnico de Bragança

Antes de mais uma palavra para a equipa de investigação do Projeto AgeNortC. O esforço de envolver todos os Institutos Politécnicos (IPB - Bragança, IPC - Coimbra e IPVC - Viana do Castelo), que neste momento em Portugal ministram cursos de pré e pós-graduação em Gerontologia e Gerontologia Social, bem como os municípios da respetiva zona territorial, é a expressão viva do que é possível atingir quando pessoas e Instituições se juntam em torno de uma ideia maior – o envelhecimento saudável da população.

Investigar, ensinar e inovar nas práticas gerontológicas para melhorar a Saúde e a Proteção Social das populações é, sem dúvida, fundamental para responder ao importante desafio societal de promoção do envelhecimento saudável. Nunca as pessoas viveram tantos anos como atualmente. Ao longo do século XX ganhámos cerca de 30 anos de vida. Face à longevidade extrema, precisamos reunir esforços coletivos e individuais para conseguir aumentar a qualidade de vida e bem-estar nas décadas da vida habitualmente designadas por velhice.

O que se faz na zona territorial de Bragança? Do levantamento efetuado junto dos municípios do distrito, e considerando apenas aqueles que responderam ao pedido da equipa de investigação, é possível identificar vários projetos e programas orientados para o envelhecimento ativo e saudável. Neste distrito, estão em funcionamento: universidades seniores, programas/projetos orientados para a atividade física, ações de sensibilização/informação para as pessoas mais velhas, bem como iniciativas no âmbito do apoio social e saúde. É de destacar dentro desta diversidade o apoio vocacionado para pessoas em situação de risco, bem como a intervenção multidisciplinar, com profissionais que atuam nas áreas da saúde/enfermagem, fisioterapia/reabilitação psicomotora, intervenção psicológica e animação social. Como se pode observar, alguns dos municípios criaram iniciativas altamente inovadoras.

Igualmente, os resultados obtidos pela equipa de investigação do Projeto AgeNortC são muito animadores, na medida em que foi reunida evidência de que frequentar as iniciativas/atividades disponibilizadas pelos municípios traz ganhos na saúde percebida, qualidade de vida e bem-estar,

em particular nos mais velhos (75-84 anos), tendo em consideração os vários subgrupos etários estudados (dos 55 aos 84 anos).

No futuro, espero que a equipa de investigação AgeNortC prossiga os trabalhos científicos no estudo do envelhecimento humano numa base territorial, continuando a reunir evidência para melhorar as práticas de base comunitária, com contributos efetivos na execução dos Projetos Educativos, Científicos e Culturais associados aos Ciclos de Estudos em Gerontologia.

Orlando Rodrigues
Presidente do Instituto Politécnico de Bragança

Desporto Sénior no Meio Rural*

| Entidade Promotora

Município de Bragança

| Localidade

Bragança e aldeias aderentes

| Público-alvo

População do meio rural do concelho com 60+ anos e/ou reformada e pensionista.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

Promover o envelhecimento ativo, qualidade de vida e bem-estar da população sénior através de atividades recreativas, culturais e de lazer facilitadoras do acesso à participação na vida comunitária.

| Descrição

O projeto inclui várias atividades:

Sessão de atividades gímnicas em pavilhão uma vez por semana nas aldeias aderentes e aula de hidroginástica uma vez por mês na piscina Municipal. Decorre de setembro a maio.

| Breve Caracterização dos Participantes

200 inscritos

| Avaliação

Este projeto teve início em 2016 com um número ainda pequeno de aldeias aderentes, por questões de custos, mas que se perspetiva um aumento à medida que se vão consolidando os resultados pretendidos e o aumento dos recursos para o poder expandir.

| Pessoa de Contacto

Rui Salselas | ruisalselas@cm-braganca.pt

* O Projeto AgeNortC inclui pessoas que frequentam este projeto.

Bragança Ativa*

| Entidade Promotora

Município de Bragança

| Localidade

Bragança

| Público-alvo

População do meio urbano do concelho com 60+ anos e/ou reformada e pensionista.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

Promover o envelhecimento ativo, qualidade de vida e bem-estar da população sénior através de atividades recreativas, culturais e de lazer facilitadoras do acesso à participação na vida comunitária.

| Descrição

O projeto inclui várias atividades:

Sessão de atividades gímnicas em pavilhão duas vezes por semana no Pavilhão Municipal e aula de hidroginástica uma vez por semana na piscina Municipal. Decorre de setembro a maio.

| Breve Caracterização dos Participantes

120 inscritos

| Avaliação

Este projeto teve início em 2010 em parceria com o departamento do desporto do Instituto Politécnico de Bragança. A partir de 2018 o seu desenvolvimento é da exclusiva responsabilidade da autarquia de Bragança.

| Pessoa de Contacto

Rui Salselas | ruisalselas@cm-braganca.pt

* O Projeto AgeNortC inclui pessoas que frequentam este projeto.

Envelhecer Bem, Envelhecer Ativo

| Entidade Promotora

Rede Social de Miranda do Douro – Município; Centro de Saúde; Serviço Local da Segurança Social; Guarda Nacional Republicana; Unidade Domiciliária de Cuidados Paliativos-Planalto Mirandês; Santa Casa da Misericórdia; Centro Social e Paroquial de S. Martinho.

| Localidade

Todas as localidades do concelho de Miranda do Douro

| Público-alvo

População idosa residente em todas as localidades do concelho de Miranda do Douro.

2012 - Criação do grupo de trabalho "Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade Entre Gerações" – 700 pessoas.

2014-2017 – 817 idosos.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

- Combater o isolamento da pessoa idosa;
- Ouvir os idosos e refletir sobre o assunto;
- Sensibilizar para alguns perigos que possam surgir;
- Alertar para as alterações naturais e próprias do envelhecimento;
- Munir os idosos de estratégias que possam promover uma melhor qualidade de vida e segurança;
- Informar relativamente a Respostas Sociais disponíveis;
- Promover a socialização e o momento.

| Descrição

Ações de informação e formação:

- "Prevenção de Quedas";
- "Alimentação Saudável e Adequada";
- "Respostas sociais";
- "Segurança" (em casa, na rua, contacto com estranhos, atuação dos burlões e exemplos de burlas).

| Breve Caracterização dos Participantes

Toda a população residente nas localidades do concelho, designadamente pessoas idosas, sem retaguarda familiar ou com fraca retaguarda, embora com uma boa rede de vizinhança, contudo idosa.

Presidentes ou representantes das Juntas de Freguesia.

| Avaliação

Com a implementação deste trabalho desenvolvem-se fatores de proteção na população idosa do concelho, capazes de contribuir para o aumento da segurança e para a melhoria das condições de vida, particularmente nas dimensões de alimentação, da saúde, da segurança e acidentes. Permite ainda combater o isolamento e capacitação com ferramentas para agir, se necessário. Trabalho reconhecido e publicado em "Ageing in Place - Boas Práticas em Portugal" de Prof. Doutor António Fonseca – Universidade Católica e Fundação Calouste Gulbenkian 2018.

| Pessoa de Contacto

Encarnação Cordeiro | saocordeiro@cm-mdouro.pt

Equipa de Intervenção de Idosos em Risco

| Entidade Promotora

Município de Mogadouro – Rede Social

| Localidade

Mogadouro

| Público-alvo

Municípios com mais de 65 anos, em situação de risco, abandono, negligência ou vítimas de violência doméstica.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

Intervir em situações de risco sinalizadas e dar cumprimento ao definido na Resolução do Conselho de Ministros n.º 63/2015 de 25 de agosto de 2015.

| Descrição

Esta equipa intervém quando há sinalização de situações de idosos que possam estar expostos a práticas que atentam contra os seus direitos mais elementares ou que, devido a incapacidade, não podem bastar-se a si próprios.

| Breve Caracterização dos Participantes

A equipa foi constituída no âmbito do Conselho Local de Ação Social do Município de Mogadouro e integra elementos das seguintes entidades: Município (que coordena), Segurança Social, Centro de Saúde, Guarda Nacional Republicana e IPSS.

| Avaliação

Os resultados são avaliados em função do número de situações sinalizadas e resolvidas. Nenhuma situação fica sem resposta ou encaminhamento.

| Pessoa de Contacto

Joana Silva | joana.silva@mogadouro.pt

Universidade Sénior de Mogadouro

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Mogadouro

| Localidade

Mogadouro

| Público-alvo

Munícipes com mais de 50 anos.

| Custo para os Participantes

Sim

| Objetivos

Promover o envelhecimento ativo, ocupação do tempo livre e paralelamente fazerem uma aprendizagem de temas de nível cultural, tendo como lema “aprender, conviver e partilhar”.

| Descrição

Frequência de aulas e ateliers de línguas estrangeiras, psicologia, património local, pintura, música e grupo coral. A Universidade Sénior de Mogadouro integra a Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS).

| Breve Caracterização dos Participantes

Munícipes já em pleno gozo da reforma e interessados em ocupar o seu tempo livre de forma útil e agradável.

| Avaliação

Esta atividade/projeto do Município tem tido ótimos resultados, quer a nível da frequência de alunos seniores, quer a nível de professores voluntários. De salientar também o número de pedidos de alunos provenientes de concelhos limítrofes.

| Pessoa de Contacto

Joana Silva | joana.silva@mogadouro.pt

Programa Atividade Física Sénior

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Mirandela - Gabinete de Apoio às Juntas de Freguesia

| Localidade

Mirandela

| Público-alvo

População de idade superior a 55 anos.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

- Promover um envelhecimento inclusivo, autónomo e de qualidade;
- Fomentar o convívio social;
- Fomentar o acesso da população idosa com menos recursos financeiros, distante geograficamente, à prática de atividades físicas desportivas.

| Descrição

Aulas de ginástica de manutenção e outras atividades que poderão ser definidas após análise técnica.

| Breve Caracterização dos Participantes

332 participantes.

| Avaliação

Os resultados têm sido muito positivos. Em 29 dias, conseguimos mobilizar cerca de 332 pessoas.

| Pessoa de Contacto

Sónia Mota | sonia.mota@cm-mirandela.pt

Universidade Sénior de Miranda do Douro

| Entidade Promotora

Município de Miranda do Douro

| Localidade

Miranda do Douro

| Público-alvo

Toda a população Sénior a partir dos 50 anos.

| Custo para os Participantes

Sim

| Objetivos

Este é um projeto de ensino informal, que tem como objetivo dar uma resposta social e cultural a todos os cidadãos com idade igual ou superior a 50 anos, que sintam vontade de aprender, de trocar experiências e participar ativamente em diversas atividades. Mais do que um projeto formativo, a Universidade Sénior de Miranda do Douro pretende ser um projeto social e de saúde, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos seniores.

| Descrição

A Universidade Sénior desenvolve atividades nas seguintes áreas: “Memória Ativa”, Tuna Académica, Teatro Popular Mirandês, Informática I e II, Redes Sociais, Artes decorativas, Falar Saúde, Língua Inglesa, Ginástica, Língua Mirandesa, Memória Ativa, Hidroginástica e “A la fala cu’l Mirandês” e Musicoterapia. Os estudantes podem também realizar visitas de estudo e assistir a seminários.

| Breve Caracterização dos Participantes

Este é um projeto de ensino informal, que tem como objetivo dar uma resposta social e cultural a todos os cidadãos com idade igual ou superior a 50 anos, que sintam vontade de aprender, de trocar experiências e participar ativamente em diversas atividades

| Avaliação

Em novembro de 2018, estavam inscritos na Universidade Sénior, 40 alunos (as inscrições continuam abertas ao longo do ano), sendo que as aulas são lecionadas no presente ano letivo, por 13 professores, alguns deles em regime de voluntariado.

| Pessoa de Contacto

Margarida Preto | margaridapreto@cm-mdouro

Apoio Social nas Áreas da Enfermagem, Fisioterapia e Animação Social nas IPSS e Juntas de Freguesia

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Vinhais

| Localidade

Concelho de Vinhais

| Público-alvo

Terceira idade.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

Acesso aos cuidados de saúde primários, à animação e lazer, ao apoio social nas IPSS e Juntas de Freguesia do concelho de Vinhais.

| Descrição

Este projeto de apoio social vem fornecer um conjunto de serviços técnicos, promovendo a dignidade social e o merecido acompanhamento e apoio aos idosos e às populações mais isoladas do concelho de Vinhais.

| Breve Caracterização dos Participantes

População idosa, a maioria pensionista e o restante têm como profissão dominante a agricultura.

| Avaliação

Processo: grau de satisfação dos utentes.

Resultados: 62% consideraram o projeto muito satisfeito e 38% satisfeito.

A escala de satisfação varia de insatisfeito até muito satisfeito.

| Pessoa de Contacto

Samuel Fidalgo Salgado | samuel.salgado@cm-vinhais.pt

Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Macedo de Cavaleiros

| Localidade

Macedo de Cavaleiros

| Público-alvo

Seniores do 50 aos 90 anos.

| Custo para os Participantes

Sim

| Objetivos

- Promover a partilha de experiências e saberes entre os discentes;
- Proporcionar aos alunos a frequência de aulas e oficinas onde os seus conhecimentos possam ser valorizados e ampliados;
- Promover as relações intergeracionais;
- Divulgar e preservar a história, cultura, tradições e valores do concelho.

| Descrição

A Universidade Sénior de Macedo de Cavaleiros apresenta-se como resposta social de eleição no combate ao envelhecimento, isolamento e exclusão social no concelho, promovendo a qualidade de vida dos seniores e fomentando a sua formação científica, pessoal e social.

| Breve Caracterização dos Participantes

Setenta e quatro alunos inscritos, com idades entre os 50 e os 90 anos, a maioria do sexo feminino, mas com um aumento da inscrição do sexo masculino. São um grupo muito ativo, participativo e sempre disposto a novos desafios.

| Avaliação

Este projeto teve início há quatro anos com cerca de 10 alunos com a denominação de Academia Sénior "Idade Maior Idade Melhor" e no ano escolar 2018/2019, passou a integrar a Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS), com um crescente número de inscrições.

| Pessoa de Contacto

Eduarda Guimarães | universidadesenior@cm-macedodecavaleiros.pt

Sorriso Sénior

| Entidade Promotora

Município de Alfândega da Fé, Liga dos Amigos do Centro de Saúde de Alfândega da Fé e Juntas de Freguesia

| Localidade

Alfândega da Fé

| Público-alvo

900 utentes

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

Apoiar os/as idosos/as, garantindo-lhes mais saúde e bem-estar físico e emocional, promover um envelhecimento ativo e reforçar o espírito de solidariedade são os principais objetivos do projeto Sorriso Sénior.

Pretende contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos seniores e famílias e, ao mesmo tempo, retardar ou evitar a institucionalização assegurando a satisfação das suas necessidades básicas.

| Descrição

O projeto inclui várias atividades:

- Unidade Móvel de Saúde: presta serviço de enfermagem, nomeadamente controlo de diabéticos, controlo de hipertensos, medição e auto controlo de glicémia capilar, medição e auto controlo de tensão arterial, marcação de consultas no Centro de Saúde, pedidos de receitas médicas e entrega de medicação, administração de injetáveis, avaliação e tratamento de úlceras de pressão, avaliação e prevenção do risco de incidência da diabetes tipo 2. Este serviço está a ser complementado com reabilitação psicomotora, calista e fisioterapia noutras freguesias.
- Avaliação e Intervenção Psicológica Individual: presta acompanhamento à população idosa, através da consulta psicológica individual, em diversas problemáticas de saúde mental (e.g. depressão, ansiedade, dificuldades de relacionamento, luto, queixas de memória).
- Avaliação e Intervenção Psicológica Grupal: presta acompanhamento à população idosa, através da intervenção psicológica em grupo, em diversas problemáticas da saúde mental, quer através da dinamização de grupos de desenvolvimento pessoal, grupos terapêuticos ou grupos orientados para o treino cognitivo.
- Sessões de Reabilitação Psicomotora: com o apoio de psicomotricistas e professores de ginástica que atuam individualmente e em grupo são efetuadas intervenções em grupo que trabalham a socialização, o equilíbrio, a postura, a tonicidade, a praxia global, a força muscular dos

membros e os cinco sentidos. São também realizadas intervenções individuais a cada idoso que trabalham a mobilização passiva das articulações, a força muscular e o controlo da tensão arterial.

- Banco de Ajudas Técnicas: disponibiliza material geriátrico e de reabilitação aos residentes permanentes ou temporários do concelho que sejam portadores de deficiência, dependência e/ou que apresentem diminuição de mobilidade de modo a melhorá-la e, conseqüentemente, dar resposta ao maior número de solicitações para tratamento de fisioterapia.

A equipa é constituída por profissionais da área de Enfermagem, Ação Social, Psicomotricidade e Fisioterapia, que se deslocam às diferentes Freguesias. Conta-se, ainda, com a equipa de voluntários/as do Município, que apoiam/acompanham os/as idosos/as de acordo com as suas necessidades.

| Breve Caracterização dos Participantes

Cerca de 900 utentes avaliados pelas equipas de saúde e intervencionados nas áreas da psicologia, reabilitação psicomotora, enfermagem e fisioterapia.

| Avaliação

Num território do interior, de baixa densidade populacional, com uma fraca rede de transportes públicos e os serviços centrados na sede de concelho, o projeto Sorriso Sénior reveste-se de grande importância, enquanto serviço de proximidade, sendo a equipa técnica que se desloca às freguesias, permitindo, assim, que os seniores usufruam dos serviços sem necessitarem de se deslocarem. Por outro lado, criam-se sinergias entre todas as instituições que desenvolvem um trabalho na área social, articulando-se respostas conjuntas, nomeadamente com as Juntas de Freguesia que disponibilizam as instalações.

Este projeto tem contribuído para a empregabilidade de jovens licenciados/as do concelho de Alfândega da Fé, influenciando assim a economia local. Para além disso, tendo em conta que se trata de um concelho com um elevado índice de envelhecimento e com carências económicas, (a pensão média dos/as idosos/as no concelho ronda os 300 euros) este projeto permite reduzir os custos suportados pelos/as idosos/as, poupando nas deslocações e nos custos dos diferentes serviços e terapias que são gratuitas.

Este projeto tem gerado um impacto positivo na sociedade, quer ao nível dos beneficiários, suas famílias e instituições locais. O projeto tem gerado benefícios nos seniores que estão diretamente envolvidos, proporcionando-lhes mais bem-estar, melhorando a sua condição de saúde física e psicologia o que se traduz numa melhoria generalizada dos índices de saúde pública a nível local. As famílias, ainda que em segunda linha, são parte integrante das melhorias, pois é-lhes proporcionado mais apoio enquanto cuidadores e melhores condições para poderem cuidar dos/as seus idosos/as. As instituições estão também envolvidas, garantindo a cooperação interinstitucional.

| Pessoa de Contacto

Berta Nunes | gabinetepresidencia.cmaf@gmail.com

Apresentação Sumária de Programas e Projetos em Condeixa-a-Nova

Mensagem da Vice-Presidente da Câmara

Uma comunidade democrática é uma comunidade inclusiva. Assim o combate à pobreza e à exclusão, o respeito intergeracional, mobilizando a juventude e a população sénior, a monitorização do desemprego e a colaboração em programas de políticas ativas de emprego são uma preocupação central da Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova.

Pretendemos a afirmação do Concelho de Condeixa-a-Nova como comunidade sustentável ancorada no equilíbrio entre coesão social, qualidade ambiental e desenvolvimento económico. Sabemos que para suportar tal ambição há que ir para além das funções municipais e procurar nas famílias, nas associações ou nas empresas a força que gera riqueza, satisfação pessoal, consciência cívica e orgulho na nossa Comunidade.

O concelho de Condeixa-a-Nova viu a sua realidade socioeconómica e a sua estrutura demográfica sofrer uma forte mutação nas últimas duas décadas passando de concelho francamente rural para uma realidade em que o carácter urbano se afirma diariamente. Se bem que seja o único concelho do Baixo Mondego com saldo de natalidade positivo e um forte crescimento da primeira faixa da pirâmide etária, apresenta igualmente, fruto da atual maior longevidade da população, uma alta percentagem de população com mais de 65 anos.

Sem prejuízo de políticas amplas para todos os setores da população, impõe-se uma atenção redobrada para as políticas direcionadas para a população sénior. Nesse sentido são várias as atividades desenvolvidas, nomeadamente:

- Mobilidade Sénior/Saúde em Movimento: Atividade que contempla a prática de exercícios físicos e de hidroginástica e caminhadas, numa lógica de promoção da saúde, bem-estar, mobilidade e convívio interpessoal;

- Caminhadas/Rotas Culturais: Realização de caminhadas e rotas intergeracionais com visitas a locais de interesse cultural, paisagístico e arquitetónico em parceria com outros serviços e entidades locais;
- Passeios de Verão: Realização de passeios turísticos, com idas e regressos diários dos munícipes séniores participantes.
- Semana Sénior: A iniciativa consiste na realização de várias ações tendo por objetivo principal, refletir sobre as novas políticas para o envelhecimento, analisar as boas práticas de um envelhecimento ativo, bem como promover a troca de experiências entre os participantes.
- Serviço de Teleassistência: Serviço que se traduz na colocação de um dispositivo (fixo e/ou móvel) de assistência por telefone, no domicílio de pessoas idosas ou com incapacidade, prestando apoio em situações de emergência. O serviço dispõe ainda da linha "Voz Amiga".
- Oficinas de Alfabetização Escrita e Digital: Oficinas de promoção da leitura e da escrita, baseadas nas necessidades quotidianas dos participantes, com vista a apoiar a população adulta, na aquisição de meios para melhorar os seus conhecimentos e competências ao nível da escrita e da escrita digital.
- Entrudo Intergeracional: Programa de gerações, na qual se apela à identidade local dos mais velhos, de forma às gerações mais novas, alunos e encarregados de educação, sejam contagiados de forma positiva neste movimento cultural de partilha.
- *Ateliers* Ocupacionais: Funcionam como espaços de ocupação lúdico-formativos e de desenvolvimento de competências pessoais e sociais, dinamizados, prioritariamente, por voluntários com vista ao desenvolvimento de competências numa lógica de inclusão social, assumindo, essencialmente, uma componente social e relacional.
- Equipa de Intervenção Direta: Constituída por uma equipa multidisciplinar, nas áreas da saúde, serviço social, psicologia, gerontologia, proteção civil e serviços gerais, esta medida assenta numa parceria municipal que prevê uma resposta descentralizada e de maior proximidade à população das diferentes freguesias do município de Condeixa, principalmente à população sénior, e com maior isolamento sociogeográfico, atuando ao nível das necessidades básicas de alimentação, saúde e higiene, cuidados de saúde primários, entre outros.

A Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova trabalha no sentido de garantir as melhores condições e qualidade de vida aos seus munícipes, promovendo a defesa dos Direitos dos Cidadãos, na sua vertente social, garantindo políticas de solidariedade social e respeito intergeracional, bem como de crescente participação cívica.

Liliana Marques Pimentel

Vice-Presidente da Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova e Vereadora da Ação Social

Programa de Emergência Social (PES)

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

| Localidade

Concelho de Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

Municípios e famílias em situação de carência económica muitos dos quais idosos.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

Ajudar a colmatar situações de emergência social, de famílias em situação de carência socioeconómica através da atribuição de apoio económico, enquadrados no respetivo regulamento deste Programa de Emergência Social.

| Descrição

O Programa de Emergência Social de Condeixa é uma medida de apoio social promovida pela Câmara Municipal, dirigida a munícipes em situação de grave vulnerabilidade. Os apoios sociais assumem um carácter pontual e transitório e são atribuídos pela Câmara Municipal, mediante despacho superior e após candidatura apresentada pelo munícipe. Este programa constitui um instrumento de intervenção da ação social concelhia, ao nível do apoio e/ou reparação de situações de emergência social, de carência socioeconómica, de exclusão e/ou vulnerabilidade social, cuja aplicação é conjugada e articulada com outras medidas de política social local e com a atividade das restantes entidades e serviços com intervenção no concelho, numa lógica de parceria e de rede.

| Breve Caracterização dos Participantes

NA

| Avaliação

Avaliação contínua em termos de acompanhamento social.

| Pessoa de Contacto

Graça Martins | graca.martins@cm-condeixa.pt

Medida de Apoio à Recuperação de Imóveis Degradados

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

| Localidade

Concelho de Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

Municípios e famílias em situação de carência económica, muitos dos quais idosos.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

Dotar as habitações com melhores condições de habitabilidade, que proporcionem melhor bem-estar e conforto.

| Descrição

Pretende-se reduzir o número de habitações que não dispõem de um mínimo de condições de habitabilidade, devido à sua deficiente conservação, dotando-as de salubridade e segurança e do conforto necessário a uma melhor qualidade de vida.

Estão previstas seis ações, no âmbito da tipologia de intervenção, inseridas no requerimento de candidatura e ao abrigo do respetivo regulamento.

| Breve Caracterização dos Participantes

NA

| Avaliação

Monitorização e acompanhamento técnico de vários serviços municipais que conduzem a melhor bem-estar e conforto.

| Pessoa de Contacto

Graça Martins | graca.martins@cm-condeixa.pt

Atendimento Social

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

| Localidade

Concelho de Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

Munícipes em situação de vulnerabilidade socioeconómica, muitos dos quais idosos.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

- Orientar, aconselhar e encaminhar os munícipes que procuram o serviço;
- Procurar responder atempadamente, através da resolução e/ou encaminhamento da situação-problema, mediante um processo de trabalho que integra os recursos locais/outros, procurando desenvolver estratégias tendentes à resolução/ minimização do problema, com os diretamente envolvidos, capacitando-os para uma mudança positiva e redefinição de projeto de vida quando aplicável;
- Promover direitos de cidadania ativa;
- Potenciar o *empowerment*, através da capacitação dos munícipes;
- Estabelecer parcerias no âmbito da situação identificada.

| Descrição

É um serviço de primeira linha, fundamental no processo de intervenção social, prevendo o apoio a indivíduos e/ou famílias ao nível da prevenção e/ou reparação de problemas resultantes de situações de carência, desigualdade, vulnerabilidade social e/ou exclusão. Implica ouvir e analisar a situação-problema no qual está inserido o pedido ou a necessidade apresentada, delimitando-se o(s) problema(s) prioritário(s), avaliando-se e definindo-se a estratégia para mudar/minimizar essa situação.

| Breve Caracterização dos Participantes

Munícipes no geral.

| Avaliação

De acordo com cada situação problema, é efetuada a avaliação, com respetivo encaminhamento e orientação de âmbito interdisciplinar e interinstitucional.

| Pessoa de Contacto

Graça Martins | graca.martins@cm-condeixa.pt

Loja Social

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

| Localidade

Concelho de Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

Municípios em situação de carência socioeconómica, muitos dos quais idosos.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

Colmatar situações de pobreza e exclusão social do concelho, através da ajuda a indivíduos e/ou famílias em situação de vulnerabilidade social, através da entrega de bens alimentares, roupa, calçado, equipamento doméstico, entre outros.

| Descrição

É um serviço de resposta concelho, criado a 27 de outubro de 2007, no âmbito da Rede Social, promovido pela Autarquia e dinamizado numa lógica de parceria com as restantes entidades locais. Funciona atualmente com três valências, a saber: O Banco Solidário/ Mercearia Social, Ateliers Ocupacionais e Banco de Voluntariado Social.

Os bens são angariados através de campanhas solidárias, promovidas ao longo do ano pelo SASS e/ou por outras entidades locais, numa lógica de parceria ou por donativos de particulares entregues diretamente na Loja Social, destacando-se quinzenalmente a Casa de Saúde Rainha Santa Isabel, entre outros estabelecimentos comerciais.

| Breve Caracterização dos Participantes

NA

| Avaliação

Avaliação contínua no âmbito do acompanhamento social e monitorização.

| Pessoa de Contacto

Graça Martins | graca.martins@cm-condeixa.pt

Ateliers Ocupacionais

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

| Localidade

Concelho de Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

Municípios em situação de desemprego e seniores.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

Promover o convívio Intergeracional e o desenvolvimento de competências pessoais, sociais a coesão e a inclusão social.

| Descrição

Funcionam como espaços de ocupação lúdico-formativos e de desenvolvimento de competências pessoais e sociais, dinamizados, prioritariamente, por voluntários com vista ao desenvolvimento de competências numa lógica de inclusão social, assumindo, essencialmente, uma componente social e relacional. Prevê-se a continuidade dos ateliers de cerâmica, alfabetização, cantares, costura, entre outros, em articulação com a Escola Superior de Educação de Coimbra e parceria com outros serviços/voluntários.

| Breve Caracterização dos Participantes

NA

| Avaliação

Maior autonomia, socialização e aquisição de competências.

| Pessoa de Contacto

Graça Martins | graca.martins@cm-condeixa.pt

Tarifários Especiais

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

| Localidade

Concelho de Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

Municípios em situação de carência económico-social cujo rendimento, *per capita*, bruto englobável para efeitos de IRS não ultrapassem 0,70 do valor anual da retribuição mínima mensal garantida, muitos dos quais idosos.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

Contribuir para a minimização de situações de carência de reformados, idosos e munícipes em situação de maior vulnerabilidade económica, através da aplicação de tarifários especiais, constantes do respetivo regulamento e outros benefícios a definir pela Câmara Municipal.

| Descrição

Programa de apoio a munícipes que visa a aplicação de tarifários especiais no âmbito do Regulamento do Serviço de Abastecimento Público de Água do Município de Condeixa -Tarifários Especiais – art. º 58º - Bonificação nas tarifas de água, saneamento e lixo.

| Breve Caracterização dos Participantes

NA

| Avaliação

Sem informação

| Pessoa de Contacto

Graça Martins | graca.martins@cm-condeixa.pt

Equipa de Intervenção Direta

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

| Localidade

Concelho de Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

Municípios em geral essencialmente em situações de vulnerabilidade social e económica, sendo a maior parte idosos.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

- Disponibilizar serviços descentralizados nas áreas da ação social, cuidados de saúde primários, melhoramento habitacional, proteção civil e prevenção primária de situações de risco para bem-estar da comunidade local.
- Prestar serviços de proximidade à comunidade local, com principal incidência em zonas de maior isolamento sociogeográfico;
- Diagnosticar situações/ problemas do concelho;
- Atenuar necessidades básicas de alimentação, saúde e higiene;
- Minimizar situações de isolamento e promover a (re)integração social;
- Contribuir para uma melhoria da qualidade de vida de munícipes em situação de maior vulnerabilidade.

| Descrição

A Equipa de Intervenção Direta assenta numa parceria municipal ativa, de forma a disponibilizar uma resposta descentralizada e de proximidade à população residente em freguesias periféricas e com maior isolamento sociogeográfico do concelho de Condeixa-a-Nova.

É constituída por uma equipa multidisciplinar, nas áreas da saúde, serviço social, psicologia, gerontologia, proteção civil, serviços gerais.

| Breve Caracterização dos Participantes

Comunidade em geral e situações sinalizadas de maior vulnerabilidade social.

| Avaliação

Avaliação contínua da intervenção, tendo como meta, abranger um maior número de idosos e de munícipes em situação de maior vulnerabilidade, ao nível da análise e avaliação diagnóstica de casos sociais, maior cobertura no âmbito das várias medidas de apoio social. Valor Acrescentado

- prevenção e diagnóstico precoce e colmatar carências manifestadas no concelho, ao nível de saúde essencialmente de cariz preventivo, com a realização de rastreios de saúde.

| Pessoa de Contacto

Graça Martins | graca.martins@cm-condeixa.pt

Entrudo Intergeracional/Carnaval Sénior

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

| Localidade

Concelho de Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

Agrupamento de Escolas de Condeixa; APPACDM Condeixa; Casa de Saúde Rainha St^a Isabel; Sta. Casa da Misericórdia; Centro Social da Ega; Público em Geral; Youth.CDX, Idosos da comunidade, das IPSS,s e de equipamentos privados.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

- Reconhecimento das mudanças na identidade territorial;
- Apoiar o papel de atores de desenvolvimento da identidade local;
- Valorização da cultura local como fator de desenvolvimento Social.
- Partilha de experiência de gerações, como fator de valorização da população sénior e seus conhecimentos empíricos.

| Descrição

Entrudo Intergeracional com desfile de alunos de jardins de infância, 1^o ao 12^o ano de escolaridade entre outras instituições e serviços locais, e seniores da comunidade e os que participam no projeto Mobilidade Saúde e Movimento e ateliers ocupacionais.

O "Entrudo Intergeracional" pretende ser um programa de gerações, na qual se apela à identidade local dos mais velhos, de forma a que as gerações mais novas, alunos e encarregados de educação, sejam afetados positivamente neste movimento cultural de partilha. Tarde com matiné dançante para seniores/população juvenil.

| Breve Caracterização dos Participantes

Crianças e alunos referenciados bem como idosos.

| Avaliação

Número de adesões de acordo com as condições logísticas e inquérito grau de satisfação.

| Pessoa de Contacto

Graça Martins | graca.martins@cm-condeixa.pt

Caminhadas/Rotas Culturais

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

| Localidade

Concelho de Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

Seniores e Reformados/Outros

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

- Promover a prática da atividade física, incentivar a população a caminhar em contextos diferenciados;
- Promover a visita a locais de interesse turístico, patrimonial e paisagístico, no município e noutras zonas, em parceria com instituições e serviços;
- Fomentar a Intergeracionalidade, o convívio e a aprendizagem mútua; favorecer o reforço de laços afetivos.

| Descrição

Realização de caminhadas e rotas intergeracionais com visitas a locais de interesse cultural, paisagístico e arquitetónico em parceria com outros serviços e entidades locais.

| Breve Caracterização dos Participantes

De acordo com as inscrições e dos locais a programar.

| Avaliação

Análise do grau de satisfação dos participantes.

| Pessoa de Contacto

Graça Martins | graca.martins@cm-condeixa.pt

Mobilidade Sénior/Saúde em Movimento*

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

| Localidade

Concelho de Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

Seniores, especialmente a partir dos 60 anos.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

- Incentivar o gosto pelo exercício físico;
- Promover e incentivar a adoção de estilos de vida saudáveis;
- Fomentar espaços de convívio e lazer;
- Promover a atividade física como forma de promoção de qualidade de vida, de saúde e prevenção da doença;
- Melhorar as qualidades básicas, físicas e coordenativas e preservar a resistência cardiovascular e respiratória;
- Minorar/quebrar o isolamento social, promovendo o convívio e a troca de laços de amizade e proporcionar alegria, dinamismo.

| Descrição

Esta atividade consiste na dinamização de exercícios físicos e de hidroginástica e caminhadas, numa lógica de promoção da saúde, bem-estar, mobilidade e convívio interpessoal. Descentralização desta atividade em oito localidades do município.

| Breve Caracterização dos Participantes

De acordo com a inscrição nas várias localidades onde se pratica esta iniciativa.

| Avaliação

Melhorar as qualidades básicas físicas e coordenativas;
Preservar a resistência cardiovascular e respiratória;
Promover o convívio e interação entre gerações.

| Pessoa de Contacto

Graça Martins | graca.martins@cm-condeixa.pt

* O Projeto AgeNortC inclui pessoas que frequentam este projeto.

Passeios de Verão

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

| Localidade

Concelho de Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

Seniores e /ou reformados com mais de 60 anos.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

- Proporcionar a visita a locais de interesse turístico, cultural e paisagístico, através de visitas guiadas;
- Fomentar espaços de convívio e interação entre idosos das várias localidades participantes;
- Facultar a esta faixa etária vivências diversificadas e momentos de lazer alternativos ao seu quotidiano;
- Melhorar o serviço prestado à população sénior, contribuindo para o seu bem-estar físico, psíquico e social.

| Descrição

Realização de passeios turísticos a zonas a definir anualmente, priorizando a zona litoral do País, com idas e regressos diários de munícipes participantes dos vários lugares.

| Breve Caracterização dos Participantes

De acordo com as inscrições e preferencialmente sem mobilidade condicionada.

| Avaliação

Grau de satisfação do participante;
Avaliação da programação anual.

| Pessoa de Contacto

Graça Martins | graca.martins@cm-condeixa.pt

Semana Sénior

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

| Localidade

Concelho de Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

Técnicos das áreas das ciências sociais e gerontologia social e seniores e/ou reformados.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

- Reflexão e análise das várias vertentes sobre o envelhecimento;
- Promoção e aposta num envelhecimento mais ativo e saudável, através do envolvimento de todas as parcerias, conjugando sinergias;
- Troca de experiências e intercâmbio interinstitucional sobre boas práticas.

| Descrição

Esta iniciativa consiste na realização de várias ações (*workshops*, seminários, sessões sobre várias temáticas, entre outras) que visa refletir sobre as novas políticas para o envelhecimento, analisar as boas práticas de um envelhecimento ativo, bem como promover a troca de experiências entre os participantes. As atividades têm cariz de índole recreativa, social e formativa, na certeza de se estar a contribuir para uma maior capacitação e formação dos agentes interessados, promovendo o bem-estar e a qualidade de vida dos munícipes de idade maior.

| Breve Caracterização dos Participantes

Variável de acordo com a temática e respetiva programação.

| Avaliação

Questionário, inquéritos, entre outros.

| Pessoa de Contacto

Graça Martins | graca.martins@cm-condeixa.pt

Serviço de Teleassistência

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

| Localidade

Concelho de Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

Seniores/Municípes em situação de dependência

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

Contribuir para um melhor acompanhamento dos idosos mais carentes e isolados, facultando maior segurança, com a garantia de ajuda imediata, especialmente em situações de emergência.

| Descrição

Colocação de sistemas de teleassistência (fixo e/ou móvel) no domicílio de pessoas idosas ou com incapacidade.

| Breve Caracterização dos Participantes

De acordo com as inscrições e sinalização de acordo com as necessidades.

| Avaliação

Maior acompanhamento, segurança e proteção, através de um sistema de atendimento à distância.

| Pessoa de Contacto

Graça Martins | graca.martins@cm-condeixa.pt

Projetos LETRAS Prá VIDA e TECLAS Prá Vida*

| Entidade Promotora

Escola Superior de Educação de Coimbra/ Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova/ Associação Sempre a Aprender/ CLDS-3G de Condeixa – “Condeixa + Cidadania”

| Localidade

Concelho de Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

Pessoas adultas que não sabem ler nem escrever ou apresentam baixas competências de literacia; Pessoas adultas que querem aprender novas tecnologias.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

Promover:

- a(s) literacia(s): digital, funcional, *com e para* os Media, familiar, para a saúde, cultural, social e política;
- a igualdade de oportunidades de aprendizagem;
- a capacitação e o empoderamento;
- a autoestima e autoeficácia;
- a participação e inclusão social;
- oportunidades de aprendizagem intergeracional;
- a partilha, reflexão e investigação em Educação de Adultos;
- a reciprocidade entre o Ensino Superior e a Comunidade.

| Descrição

O LETRAS prá VIDA é um projeto de alfabetização *com* pessoas adultas, constituído por oficinas de alfabetização que integram atividades de alfabetização, atividades de promoção da leitura e escrita, escrita de histórias de vida, cartas de amor, leitura de jornais, escrita para o jornal, troca de correspondência intergeracional, leitura de poesia e outra literatura de escritores locais, como Fernando Namora; escrita de letras de música, como Fado de Coimbra ou canções de tradição oral, etc...

O TECLAS *prá* VIDA é um projeto de alfabetização digital, constituído por atividades de promoção de competências digitais como o uso do computador, do telemóvel, da Internet, das Redes Sociais, da comunicação virtual com familiares e amigos emigrados, etc...

O COPOS *prá* VIDA tem como objetivo promover o convívio entre os participantes de ambos os projetos e a equipa.

* O Projeto AgeNortC inclui pessoas que frequentam este projeto.

| Breve Caracterização dos Participantes

Pessoas idosas, maioritariamente mulheres, com diferentes níveis de literacia, baixas competências de literacia e literacia digital, com baixa autoestima e sentimento de solidão.

| Avaliação

A equipa de intervenção procura avaliar:

- o desenvolvimento de competências de literacia e de literacia digital e ganhos no bem-estar, autoestima e autoeficácia, na esperança na educação;
- o reconhecimento de que se é capaz de aprender;
- o maior empoderamento, autonomia e liberdade sentidos pelas mulheres;
- a aproximação à família, sobretudo filhos e netos, seja porque, presencialmente, em casa, os procuram para lhes tirarem dúvidas ou para lhes mostrarem o que sabem, mas também através da comunicação pela Internet, como a utilização do SKYPE;
- a aprendizagem e compreensão mútua nas atividades intergeracionais;
- a afetividade gerada entre os participantes, entre estes e a equipa;
- menor sentimento de solidão.

| Pessoa de Contacto

Dina Soeiro | letraspravida@esec.pt

Atelier de Informática Sénior*

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Condeixa e Biblioteca Municipal Eng. Jorge Bento

| Localidade

Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

Seniores do concelho.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

- Promover o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos de uma comunidade numa perspetiva de educação ao longo da vida;
- Desenvolver a literacia digital, promovendo a aquisição de conhecimentos básicos ao nível de *hardware* e *software* informático.

| Descrição

Os ateliers de Informática Sénior promovidos pela Biblioteca Municipal Eng. Jorge Bento são ações periódicas que se desenvolvem, em média, duas vezes por ano. Disponibilizam-se duas modalidades: o nível básico e o nível intermédio.

Cada atelier tem uma duração de cerca de três meses, compreendendo 2 sessões semanais de sensivelmente de 2 horas, onde se abordam os componentes físicos do computador (*hardware*), um sistema operativo, alguns programas informáticos, como por exemplo o *Word* e a Internet, nomeadamente motor de busca e as redes sociais. Durante as sessões há o cuidado permanente de abordar a segurança na Internet. No decorrer das sessões e no final de cada conteúdo a aquisição de conhecimentos é testada mediante a realização de exercícios práticos.

Estas ações são dinamizadas pela equipa da Biblioteca Municipal ou por voluntários com habilitações académicas que se coadunam com essa função.

Aos participantes do atelier é-lhes disponibilizado um computador, embora se sugira que possam trazer o pessoal para que uma possível transição de equipamento não seja mais um obstáculo a transpor.

| Breve Caracterização dos Participantes

Os grupos desta iniciativa são constituídos por pessoas reformadas, com mais de 65 anos.

* O Projeto AgeNortC inclui pessoas que frequentam este projeto.

São provenientes de todo o concelho.

Relativamente ao seu grau de escolaridade são pessoas com todo o tipo de formação, desde a 4.ª classe ao ensino técnico.

| Avaliação

A maioria das pessoas que frequentam os Ateliers de Informática Sénior referem que esta iniciativa contribui para uma maior qualidade da sua vida a vários níveis e uma maior autonomia.

Mencionam que a aquisição de competências digitais permite a comunicação com amigos e familiares que muitas vezes se encontram a residir no estrangeiro, a partir da utilização das redes sociais, esbatendo as barreiras geográficas e, muitas vezes, o isolamento social; possibilita o acesso a informação que é do seu interesse, a que de outro modo não seria fácil de aceder; permite o desenvolvimento de arquivos pessoais, de fotografias e de outra documentação, por exemplo.

A maioria das pessoas que frequentam o nível Básico dos Ateliers inscreve-se e frequenta o nível seguinte, um pouco mais avançado, evidenciando o impacto que esta ação tem diariamente nas suas vidas.

| Pessoa de Contacto

Inês Rodrigues | ines.rodrigues@cm-condeixa.pt

Lérias, Letras e Companhia*

| Entidade Promotora

Câmara Municipal de Condeixa e Biblioteca Municipal Eng. Jorge Bento

| Localidade

Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

- Adultos
- Seniores

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

- Realçar o papel da biblioteca pública enquanto polo congregador do potencial de uma comunidade, apresentando e promovendo os serviços que disponibiliza;
- Incentivar a leitura;
- Promover a difusão do conhecimento e a valorização do património local;
- Fomentar a interação social na comunidade local e incentivar o desenvolvimento pessoal e social dos seus indivíduos.

| Descrição

As sessões do projeto ocorrem quinzenalmente, na Biblioteca Municipal. Relativamente à estrutura das sessões, normalmente é sugerido um tema para cerca de 3 ou 4 meses. Do cardápio constam autores como Fernando Namora, escritor, médico e pintor nascido em Condeixa, Eça de Queiroz, Miguel Torga, Sophia de Mello Breyner Andresen, Afonso Lopes Vieira, Rodrigo Lobo, mas também temas como Escrita Criativa, Teatro, Liberdade, Condeixa – seu património, suas terras, suas gentes, entre outras.

Nas sessões fazem-se leituras não integrais de obras em prosa ou poesia dos escritores, apresentam-se curiosidades sobre os autores ou sobre as suas criações. Acendem-se discussões acerca da origem das palavras ou relembam-se provérbios e histórias antigas que os introduzem, nunca deixando de estabelecer, quando e sempre que possível, pontos e paralelismos com problemáticas da atualidade ou assuntos do concelho que estão sempre presentes. Visitam-se blogues de interesses variados, visionam-se filmes, ouvem-se músicas. No fim das sessões, aconchegados por um chá, são introduzidos os textos poéticos, da autoria dos vários intervenientes do projeto que, independentemente da idade, ideologia ou formação académica, oferecem momentos de intimidade a quem os queira ouvir.

* O Projeto AgeNortC inclui pessoas que frequentam este projeto.

Periodicamente, e quase sempre no final de cada tema, são ainda realizados roteiros culturais que versam sobre a vida e obra do autor proposto ou sobre o património histórico, cultural e natural de Condeixa. Neste âmbito, foram já organizadas visitas a Tormes, à Fundação Eça de Queiroz; a Coimbra, à Casa Museu Miguel Torga; a Leiria, à Biblioteca Municipal Afonso Lopes Vieira e à Rota dos Escritores de Leiria; a Cascais, à Casa das Histórias da Paula Rego e à exposição sobre Eça de Queiroz; e a Condeixa, a vários locais emblemáticos da vila e imediações (moinhos, igrejas, casa-museu, legado romano, paisagem natural, entre outros).

Desde o ano passado, por sugestão dos participantes, começou a ser editado o Boletim Lérias, Letras & Companhia, que inclui textos originais.

| Breve Caracterização dos Participantes

O grupo desta iniciativa é constituído maioritariamente por pessoas reformadas, sendo que a grande maioria vive na sede de concelho ou nas aldeias próximas. Ao longo dos 5 anos do projeto foram cerca de 50 as pessoas que nele participaram ou participam, continuamente, em alguma fase da sua vida. Cerca de 2/3 são mulheres. Relativamente às habilitações literárias e aos percursos profissionais de cada um, estes são extremamente diversos: desde professores, a enfermeiros, eletricitas, fotógrafos, empregadas domésticas, animadoras culturais, escritores, historiadores, artistas plásticos, agricultores, entre outros.

| Avaliação

“Lérias, Letras & Companhia” tem proporcionado o desenvolvimento de múltiplas iniciativas de qualidade, dinamizadas voluntariamente pelos intervenientes no projeto e que acrescentam valor à comunidade local, nomeadamente, cursos básicos de informática para seniores e desempregados, *workshops* de fotografia para jovens, comunicações em seminários, promoção de exposições de obras particulares, desenvolvimento de catálogos documentais que valorizam a história local, edição de obras literárias de autores locais, entre outras. Estes aspetos acabam por espelhar um pouco o impacto que esta ação tem na comunidade que a acolhe e nos colaboradores que a abraçam.

A expectativa inicial de aproximar o público sénior da Biblioteca Municipal, promover a utilização do espaço e do fundo documental por estes utilizadores foi, aos nossos olhos, amplamente ultrapassada. A participação coletiva na fruição da leitura e na descoberta do saber também. E as sólidas ligações que se foram estabelecendo entre os diversos intervenientes do projeto têm sido responsáveis pela proliferação de ações que se estendem para além das portas da Biblioteca e que envolvem outros grupos da sociedade civil, como jovens, desempregados, profissionais da área da educação, etc., promovendo de algum modo o desenvolvimento social da comunidade.

| Pessoa de Contacto

Inês Rodrigues | ines.rodrigues@cm-condeixa.pt

CLDS 3G

| Entidade Promotora

Santa casa de Misericórdia de Condeixa-a-Nova

| Localidade

Condeixa-a-Nova

| Público-alvo

Grupo de munícipes, todos do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 25 e os 90 anos.

| Custo para os Participantes

Não

| Objetivos

Fomentar o relacionamento interpessoal, a ocupação preventiva, aprendizagem e troca de experiências, troca de saberes e promover a autoestima.

| Descrição

Dinamização de quatro oficinas intergeracionais, enquanto espaços criativos socioocupacionais, dirigidas a 60 famílias/ indivíduos em situação de crise, desemprego, isolamento sociocultural, cuidadores e /ou familiares de pessoas com deficiência ou incapacidade, numa perspetiva de inclusão e combate à exclusão social. Dinamizar ateliers socioocupacionais e sessões de grupo de promoção de relacionamento interpessoal, valorização de autoestima, ocupação preventiva, desenvolvimento de competências, troca de saberes e informação sobre direitos de cidadania, em quatro espaços comunitários descentralizados, nas freguesias de Anobra, Sebal, Ega e Zambujal.

| Breve Caracterização dos Participantes

Comunidade em geral, famílias em situação de crise, desemprego, domésticas em situação de isolamento/depressão, cuidadores e/ou familiares de pessoas com deficiência ou incapacidade.

| Avaliação

Avaliação baseada no grau de interesse assiduidade e motivação demonstrada pelas participantes e por um questionário de avaliação da ação.

| Pessoa de Contacto

Elsa Ferreira | elsa.ferreira@scmcondeixa.pt



ENVOLVIMENTO SOCIAL E ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO

Envolvimento com a vida e adaptação ao envelhecimento: O caso de Viana do Castelo

O envolvimento em atividades sociais e comunitárias é frequentemente associado à ideia de envelhecer bem. Segundo Rowe e Kahn (1997, 1998), o *envolvimento ativo com a vida* é um dos critérios de Envelhecimento Bem-sucedido (EBS), materializando-se na manutenção de relações positivas e na realização de atividades produtivas. Considerações semelhantes estão presentes no modelo de Proatividade Preventiva e Corretiva (Kahana & Kahana, 1996; 2003; Kahana, Kahana e Lee, 2014), no qual a manutenção de atividades e relacionamentos valorizados são indicadores de EBS. Ações proativas de natureza relacional, tais como a mobilização de suporte e ajudar os outros, figuram entre os comportamentos associados ao EBS. Por seu turno, Baltes e colaboradores (Baltes & Baltes, 1990; Baltes, Staudinger & Lindenberger, 1999), na sua proposta de EBS, acentuam a capacidade adaptativa no desenvolvimento e envelhecimento, através dos mecanismos de Otimização Seletiva com Compensação (SOC).

Ao nível das Políticas Públicas, a *participação* é um dos pilares do quadro referência do Envelhecimento Ativo, o qual sublinha a importância do envolvimento na comunidade enquanto fator protetor da saúde e promotor de sentimentos de pertença, propósito na vida e relações positivas (OMS, 2002; ILC-Brasil, 2015).

Numa revisão sistemática com meta-análise, Kim e Park (2017) encontraram 137 fatores correlacionados com o EBS, evidenciando a multidimensionalidade do conceito. Os autores organizaram estes fatores em quatro domínios, entre os quais *estar ativamente envolvido com a vida* e *estar psicologicamente bem-adaptado* na velhice. Se o primeiro domínio volta a salientar a relevância do envolvimento social, o segundo remete para a importância da adaptação e para o bem-estar psicológico.

A respeito do bem-estar, Ryff (1989a; 2014) propõe um modelo que chama a atenção para aspetos do funcionamento positivo como envolvimento significativo na vida, concretização de talentos e capacidades pessoais e autoconhecimento. Segundo a autora, o bem-estar psicológico compreende diversas facetas: aceitação de si, relações positivas com os outros, autonomia, controlo

do meio, propósito na vida e crescimento pessoal. Com base nesta conceção teórica do *self* (i.e. o sentido de si mesmo), Ryff (1989b) construiu um instrumento de avaliação e a investigação no domínio tem fornecido evidência crescente de que o bem-estar psicológico tem um efeito protetor sobre a saúde (Ryff, 2014).

Assim, o envolvimento/participação social é um tópico relevante para a compreensão do processo de envelhecimento. Neste sentido, poderá ser ponto de partida para a conceção de medidas e intervenções que promovam experiências positivas de envelhecimento e inclusão social, ainda que na presença de perdas. Esta ideia está subjacente ao projeto AgeNortC.

No presente texto, apresenta-se alguns dos resultados obtidos em Viana do Castelo, onde a investigação seguiu os procedimentos metodológicos descritos no capítulo I. Nesta localidade, a amostra é composta por 104 participantes. Metade deste grupo (n=52) corresponde ao grupo de intervenção, que está envolvido em Projetos Públicos de Intervenção Comunitária (PPIC), orientados para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, desenvolvidos pela Câmara Municipal de Viana do Castelo. Este grupo foi emparelhado, segundo género e idade, com um grupo de comparação de igual dimensão (n=52) constituído por pessoas que não participam neste tipo de projetos. Ao tentar examinar os benefícios da participação neste tipo de projetos no processo de envelhecimento humano, apresenta-se em seguida os principais resultados obtidos.

A análise dos dados recolhidos em Viana do Castelo revela que os participantes do grupo de intervenção, com idades entre 61-83 anos ($M=72,4$; $DP=5,8$), pertencem predominantemente ao grupo etário 65-74 anos (61,5%), são maioritariamente mulheres (80,8%), reformados (94,1%) e com escolaridade entre o 1º-4º anos (88,5%).

No que se refere ao estado civil, 61,5% destas pessoas são casadas ou vivem em união de facto, com 25,0% viúvos. Observa-se que quase todos têm filhos (91,8%) e que 71,2% vive com outras pessoas, predominantemente o cônjuge.

Relativamente aos rendimentos mensais do agregado familiar, se considerarmos que cerca de dois terços dos participantes vive com outras pessoas e atendendo a que 49,0% auferem até 750€ por mês, efetivamente estamos perante um grupo de condição socioeconómica reduzida. Note-se que cerca de metade dos inquiridos (48,1%) considera que os rendimentos atuais permitem assegurar as necessidades/despesas com dificuldade. Em termos de perceção de saúde, 57,1%

participantes afirma estar doente e quase todos (96,2%) recorreram a algum serviço de saúde no último ano. Todavia, apenas 13,5% apresenta algum grau de insatisfação relativamente à sua saúde.

Em termos de Projetos, 58,3% dos inquiridos integra um projeto de atividade física (*Vencer a Idade com a Saúde*), 19,2% participam num projeto de natureza socio-recreativa e cultural (*Envelhecer com Qualidade, agora Sénior Mais Ativo*), e 26,9% frequentam ambas as iniciativas. Em concreto, as atividades praticadas por um maior número de pessoas são *Hidroginástica* (73,1%), *Atividades Gímnicas em Pavilhão* (71,2%) e *Bailes* (44,2%), muito embora o grupo também frequente o *Jardim de Plantas Aromáticas e Medicinais – Jardim PAM*, (26,9%), *Teatro* (13,5%), *Cinema* (7,7%) e *Oficinas* (5,8%). Alguns dos participantes realizam mais do que uma atividade ($M=2,5$; $DP=1,3$; $mín.=1$, $máx.=7$), sendo o mais frequente a prática de duas atividades (57,7%).

Em termos de motivações para participar, destaca-se o desejo de manter a saúde (78,8%) e ocupar o tempo (57,7%), ainda que também seja referida a vontade de praticar atividade física (44,2%), conhecer novas pessoas (38,5%) e participar em atividades de que gosta (38,5%).

Quanto ao tempo, observa-se que, em média, as pessoas participam nestas atividades há cerca de 5 anos ($M=5,2$; $DP=3,1$). Cerca de um terço (30,8%) frequenta estas atividades por mais de 7 até 10 anos e uma percentagem reduzida (7,7%) há menos de 1 ano.

Questionados acerca da realização de um conjunto de atividades socio-recreativas para além dos PPIC, observa-se que 90,4% das pessoas afirma frequentar a igreja, 90,2% visitar ou receber amigos/familiares/vizinhos e 88,5% ajudar informalmente amigos/familiares/vizinhos. Em contrapartida, apenas 7,7% afirma fazer voluntariado.

Quanto à dimensão temporal, 46,2% das pessoas considera que a sua participação social atual é maior que no passado, 40,4% igual à do passado e apenas 13,5% menor que no passado. Comparativamente com outras pessoas da sua idade, 44,2% refere que a frequência com que participa em atividades socio-recreativas é maior do que a da maioria, 50,0% igual à da maioria e apenas 5,8% menor do que a da maioria. Em termos de projeção no futuro, e considerando o grau de entusiasmos em fazer planos futuros, observa-se que 54,8% obtém valores superiores à média (6 numa escala de 10 pontos).

Comparando o bem-estar psicológico dos participantes dos PPIC com o de pessoas que não participam nestes Projetos, observa-se que a participação contribui significativamente para o *propósito na vida* e para as *relações positivas com os outros* – dimensões do bem-estar.

A relação entre a participação em PPIC e o bem-estar psicológico geral, bem como algumas das suas dimensões específicas, parece ser influenciada pela idade. Com efeito, nos mais velhos (75-84 anos), a participação nos PPIC aumenta significativamente o bem-estar geral e, mais especificamente, o *propósito na vida* e o *crescimento pessoal*, em contraste com os mais novos. Mesmo na presença de doença, a participação resulta numa valorização do bem-estar global, quer quando se compara com outras pessoas doentes, quer com pessoas não doentes. Esta situação pode ser observada restringindo a amostra aos participantes nos PPIC, que afirmaram ter doenças comparados com os que não participam e não têm doença.

Nas outras dimensões do bem-estar, a participação em PPIC não está associada a ganhos significativos.

Através destes dados, observa-se que os PPIC sob investigação são frequentados predominantemente pelo grupo etário dos 65-74 anos, mulheres, com reduzido nível de escolaridade e rendimentos económicos tendencialmente reduzidos. Além de participarem em PPIC, grande parte vive com outras pessoas o que aponta para a possibilidade de estarem menos suscetíveis ao isolamento social.

O grupo em estudo realiza uma grande diversidade de atividades, quer no âmbito dos PPIC, quer por iniciativa própria. No primeiro caso, este envolvimento está associado a motivações que remetem para atitudes proativas (preservar a saúde, criar novas rotinas/papéis). Parece haver um efetivo envolvimento nos PPIC já que grande parte das pessoas os frequenta há vários anos. Simultaneamente, e contrariamente à tendência da investigação (Bukov, Maas, & Lampert, 2002; Huxhold, Miche, & Schüz, 2013; Pinto & Neri, 2017), muitos indivíduos consideram que, com o envelhecimento, o seu envolvimento social ou aumentou ou se manteve.

Paralelamente, observa-se que as pessoas que participam nestas iniciativas apresentam bem-estar significativamente mais elevado. Contudo, em linha com investigação prévia (Choi et al., 2017; Nimrod & Shrira, 2016), esta relação parece ser influenciada pela idade. Ou seja, são os mais velhos os que mais beneficiam com a participação nestes projetos. Todavia, são justamente os mais velhos que estão menos presentes nestas iniciativas.

Assim, o envolvimento social merece um olhar atento por parte da investigação das Políticas Públicas. Importa questionar onde estão aqueles que têm menor representação nestas iniciativas: os homens, pessoas com habilitações académicas e rendimentos mais elevados, pessoas a viver em

territórios isolados. Em que atividades socio-recreativas se envolvem, se é que o fazem? Haverá intervenções adaptadas às suas necessidades e interesses? Se os mais velhos beneficiam mais dos PPIC, fará sentido pensar em efeitos cumulativos do envolvimento social?

Referências

- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioural sciences* (pp. 1-34). Cambridge: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M. & Lindenberger, U. (1999). Lifespan Psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual Review of Psychology*, 50, 471-507. Doi: 10.1146/annurev.psych.50.1.471
- Bukov, A., Maas, I., & Lampert, T. (2002). Social participation in very old age: Cross-sectional and longitudinal findings from BASE. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 57(6), 510-517. doi:10.1093/geronb/57.6.P510
- Centro Internacional de Longevidade Brasil (2015). *Envelhecimento ativo: Um marco político em resposta à revolução da longevidade* (1ª edição). Rio de Janeiro, Brasil: Autor. Disponível em: http://ilcbrazil.org/portugues/wp-content/uploads/sites/4/2015/12/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Pol%C3%ADtico-ILC-Brasil_web.pdf
- Choi, Y., Kwang-Sig, L., Shin, J., Kwon, J., & Park, E. (2017). Effects of a change in social activity on quality of life among middle-aged and elderly Koreans: analysis of the Korean longitudinal study of aging (2006-2012). *Geriatrics & Gerontology International*, 17(1), 132-141. doi: 10.1111/ggi.12685
- Huxhold, O., Miche, M., & Schüz, B. (2013). Benefits of having friends in older ages: Differential effects of informal social activities on well-being in middle-aged and older adults. *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(3), 366-375. doi:10.1093/geronb/gbt029
- Kahana, E. & Kahana, B. (1996). Conceptual and empirical advances in understanding aging well through proactive adaptation. In V. L. Bengtson (Ed.), *Adulthood and aging: Research on continuities and discontinuities* (pp. 18-40). Nova Iorque: Springer.
- Kahana, E. & Kahana, B. (2003). Contextualizing successful aging: New directions in an age-old search. In R. A. Settersten (Ed.), *Invitation to the life-course: Toward new understandings of later life* (pp. 225-255). Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/284482244_Contextualizing_successful_aging_New_directions_in_an_age-old_search
- Kahana, E., Kahana, B. & Lee, J. E. (2014). Proactive approaches to successful aging: One clear path through the forest. *Gerontology*, 60(5), 466-474. doi: 10.1159/000360222
- Kim, S., & Park, S. (2017). A meta-analysis of the correlates of successful aging in older adults. *Research on Aging*, 39(5), 657-677. doi: 10.1177/0164027516656040
- Nimrod G., & Shrira, A. (2016). The paradox of leisure in late life. *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(1), 106-111. doi: 10.1093/geronb/gbu143
- Organização Mundial de Saúde (2002). *Active ageing: A policy framework* (WHO/NMH/NPH/02.8). Genebra, Suíça: Autor. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>
- Pinto, J. & Neri, A. (2017). Trajetórias da participação social na velhice: Uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20, 2, 260-273. doi: 10.1590/1981-22562017020.160077.
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440. doi: 10.1093/geront/37.4.433
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1998). *Successful Aging*. Nova Iorque: Dell Publishing
- Ryff, C. D. (1998a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest for successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55. doi: 10.1177/016502548901200102
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 81(1), 10-28. doi: 10.1159/000353263

Bragança Ativa e Desporto Sénior em Meio Rural. A intervenção de um município Nordestino português no envelhecimento bem-sucedido.

Segundo o INE (2017) na Comunidade Intermunicipal das Terras de Trás-os-Montes observa-se um índice de envelhecimento muito elevado. A 31 de dezembro de 2011 havia 252,7 idosos por cada 100 jovens. Face ao decréscimo da população jovem, a par do aumento da população idosa, existe a necessidade premente de encontrar soluções eficazes, conjuntas e harmonizadas, que compartilhem meios materiais e humanos. No caso a Escola de Saúde e o município de Bragança (integrados num projeto multicêntrico de Viana do Castelo e Condeixa-a-Nova/Coimbra), desenvolveram ações comuns com vista a investigar ganhos em saúde decorrentes de dois Projetos/Programas de atividade física autárquicos, dirigidos à população sénior com o objetivo de avaliar, comparativamente, ganhos em saúde decorrentes da participação sénior nos respetivos Projetos – Bragança Ativa e Desporto Sénior em Meio Rural. Dos 320 inscritos selecionaram-se, aleatoriamente, 50 participantes a que se juntaram outros 50, através de critérios de estratificação de género e idade tendo por base o primeiro grupo, resultando um total de 100 participantes em duas subamostras: o grupo de intervenção, isto é, pessoas a frequentar atividades desportivas promovidas pela autarquia (Projetos Públicos de Intervenção Comunitária – PPIC;) e o grupo de comparação (os que não participam nessas atividades). Aplicou-se um protocolo gerontológico multidimensional, comum, elaborado para o projeto AgeNortC (consultar capítulo I. do presente Manual).

Dos inquiridos 70% é do género feminino, maioritariamente representados pelo escalão etário 65-74 anos (64%), sendo a sua média etária de 70,6 anos (desvio padrão 5,3 anos); 70% é casado ou vive em união de facto e 22,0% é viúvo. Mais de metade (51%) tem apenas até o 4º ano de escolaridade. A média de anos de escolaridade é de 6,4 (desvio padrão de 4,0 anos) e a maioria tem rendimentos intermédios (68% auferem entre 421€ e 2000€).

Sinalizando as diferenças e semelhanças entre os dois grupos, constata-se a existência de características sociais que diferenciam o grupo de intervenção do grupo de comparação. As mais

evidentes são a maior escolarização e a maior representação de categorias profissionais do topo da hierarquia (*managers* e *professionals*), que correspondem a maiores rendimentos por parte do grupo de comparação. É no grupo de intervenção onde podemos encontrar maior proporção de separados/divorciados e de solteiros.

Se alguma ilação se pode retirar relativamente a estes dados é a de que o grupo de intervenção parte de uma condição de maior vulnerabilidade social, uma vez que existe maior proporção de idosos que vivem sozinhos (30% no grupo de intervenção face a 16% no grupo de comparação).

O facto de o grupo de intervenção ser menos favorecido socialmente no que diz respeito ao seu sustento, rendimento, conjugalidade, escolaridade e padrão habitacional indicia a existência de uma maior adesão aos programas da autarquia de Bragança por parte de idosos com alguma carência de recursos para alcançar o envelhecimento bem-sucedido. Esta constatação pode representar um indicador do potencial democratizante dos PPIC no acesso a recursos para o envelhecimento bem-sucedido.

Por sua vez, o maior nível de rendimentos apresentado no grupo de comparação, corresponde a uma maior capacidade de assegurar as despesas e necessidades face a situações do quotidiano desta população idosa.

Quando questionados sobre algumas atividades que realizaram no último ano, o grupo de intervenção destaca-se por se envolver em ações de voluntariado e por uma maior participação em associações/grupos recreativos, desportivos, políticos, de reformados, entre outros. Já o grupo de comparação tem uma maior participação em academias/universidades sénior, reproduzindo ainda mais o seu maior nível de escolarização. Também existe neste grupo uma percentagem superior de resposta afirmativa na ajuda a familiares, amigos e vizinhos sem qualquer contrapartida financeira, e na participação em atividades religiosas.

No que se refere ao bem-estar, com exceção das dimensões *domínio do meio* e *crescimento pessoal*, o grupo de comparação apresenta maiores médias nas dimensões das Escalas de Bem-Estar Psicológico (Ryff 18), com especial destaque para as *relações positivas com os outros* em que a diferença face ao grupo de intervenção é estatisticamente significativa.

Examinadas as diferenças nas dimensões da escala de Otimização Seletiva com Compensação (SOC) o grupo de intervenção destaca-se positivamente em relação ao grupo de comparação, apresentando maiores valores médios na escala total e nas dimensões: *seleção eletiva*, *seleção*

baseada na perda e na compensação. É, contudo, na qualidade de vida (WHOQOL-BREF) onde mais se refletem os ganhos em saúde. O grupo de intervenção apresenta maiores valores médios em todas os domínios da escala, sendo que o domínio *físico* e o domínio *relações sociais* estão muito próximo da significância estatística.

Tendo este estudo sido desenvolvido num território caracterizado pela interioridade e fustigado pelo envelhecimento e despovoamento, os projetos desportivos autárquicos permitem alavancar recursos para um envelhecimento de qualidade, representando um indicador do potencial democratizante no acesso a recursos para o envelhecimento bem-sucedido permitindo, ainda, atenuar diferenças no envelhecer em meio urbano e meio rural.

No que diz respeito ao suporte social e qualidade de vida sobressaem as relações sociais, principalmente as relações que emanam do seio familiar, para a promoção da saúde e bem-estar dos idosos. Os idosos que vivem sós apresentam uma percentagem significativamente superior de doença e uma menor rede de suporte social, o que poderá refletir experiências mais negativas relacionadas com a saúde o que implica repensar o apoio social de idosos em risco de isolamento social.

Efetivamente, muito embora o aumento da longevidade da população portuguesa seja um facto apreciável, a qualidade dos anos de vida ganhos apresenta ainda um potencial a melhorar (INE, 2017). Uma revisão sistemática com base em 89 ensaios clínicos randomizados avaliou a eficácia de intervenções que pretendiam melhorar a funcionalidade e a independência de idosos a viver na comunidade. O estudo concluiu por uma diminuição significativa do número de quedas, internamentos hospitalares e institucionalização (Apostolo, Tanner & Arfken, 2012). Não existe evidência científica consistente que associe envelhecimento ativo com redução da taxa de mortalidade em idosos. Sabemos, contudo, que programas de educação em saúde e envelhecimento ativo diminuem o risco de quedas e de fraturas da extremidade proximal do fémur, as quais são responsáveis por elevadas taxas de hospitalização e mortalidade (Skevington, Lotfy & O'Connell, 2004). O envelhecimento provoca um declínio funcional notório ao nível da força, flexibilidade e agilidade o qual pode ser atenuado por programas de exercício físico de moderada intensidade (Blesa, Pujol, Aguilar, Santacruz, Bertrán-Serra, Hernández et al, 2004). A literatura sugere que programas de intervenção dirigidos a idosos melhoram os hábitos alimentares

(Fillenbaum, 1988) aumentam o nível de aptidão física, diminuem o risco de quedas (Rodrigues, 2008), têm um efeito positivo na qualidade de vida e saúde mental, reduzem o declínio funcional e aumentam a capacidade para a realização de atividades de vida diária (Araújo, Pais Ribeiro, Oliveira, Pinto & Martins, 2008). O English Longitudinal Study of Ageing evidenciou que a melhoria dos níveis de atividade física em idosos tem ainda repercussões na incidência das Doenças Crónicas Não Transmissíveis (DCNT), de que são exemplos, entre outras, as doenças cardiovasculares, a osteoporose e a diabetes tipo 2 (Skevington, Lotfy & O'Connell, 2004).

Por conseguinte, o Projeto AgeNortC – um projeto multicêntrico e múltimétodo – permitiu através de uma extensa avaliação gerontológica inicial identificar problemas ligados à saúde e necessidades sociais específicas deste grupo, bem como do seu contexto geográfico. Para além dos resultados já obtidos, esta investigação permitirá, juntamente com os decisores autárquicos, mobilizar recursos e priorizar programas de intervenção que fortaleçam a capacidade de envelhecer bem.

Referências

- Apóstolo, J., Tanner, B. A., & Arfken, C. L. (2012). Análise fatorial confirmatória da versão portuguesa da Depression Anxiety Stress Scale-21, *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 20(3), [7 telas].
- Araújo, F., Pais-Ribeiro, J., Oliveira, A., Pinto, C., & Martins, T. (2008). Validação da escala de Lawton e Brody numa amostra de idosos não institucionalizados. In I. Leal, J. Pais-Ribeiro, I. Silva, & S. Marques (Eds.). *Actas do 7º congresso nacional de psicologia da saúde* (pp. 217-220). Lisboa: ISPA.
- Blesa, R., Pujol, M., Aguilar, M., Santacruz, P., Bertrán-Serra, I., Hernández, G., et al (2004). Mini-examen del estado metal. In J. Peña-Casanova, N. Gramunt, J. Gich, (Eds.). *Tests neuropsicológicos. Fundamentos para una neuropsicología basada en evidencias* (pp. 31-35). Barcelona: Masson.
- Fillenbaum, G. G. (1988). *Multidimensional Functional Assessment of Older Adults: The Duke Older Americans Resources and Services Procedures*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- INE (2017). Instituto Nacional de Estatística.
- Rodrigues, R.M.C. (2008). Validação da versão em português europeu de questionário de avaliação funcional multidimensional de idosos, Parte A-Recursos sociais. *Revista Panamericana Salud Publica*, 23(2),109–15.
- Skevington, S. M., Lotfy, M., & O'Connell, K.A. (2004). The World Health Organization's WHOQOL-BREF quality of life assessment: psychometric properties and results of the international field trial. A report from the WHOQOL group. *Quality of Life Research*, 13(2), 299-310.

Qualidade de Vida e Participação em Iniciativas de Base Comunitária: Resultados do Município de Condeixa-a-Nova

Nos últimos 20 anos muito se tem falado e escrito sobre o envelhecimento demográfico, sobre o aumento da esperança média de vida e sobre a imperiosa necessidade de se definirem políticas públicas que criem condições promotoras de envelhecimento ativo, bem-sucedido e com qualidade de vida (Organização Mundial de Saúde, 2015; United Nations, Department of Economics & Social Affairs, 2012; WHO, 2002).

Muita da investigação no domínio do envelhecimento, em resposta a este repto, foi-se focalizando na identificação e compreensão dos processos e fatores que explicam ou se associam ao envelhecimento bem-sucedido. Diz-nos a investigação que envelhecer bem e com qualidade resulta da interação de fatores individuais e contextuais, desempenhando aqui a participação social (em atividades sociais, recreativas ou de promoção da atividade física) um papel de especial relevo, pelos efeitos protetores que parece apresentar perante as adversidades características ou normativas do processo de envelhecimento. De facto, há evidência de que a participação social apresenta um efeito redutor nos fatores de risco de doença, declínio e incapacidade (Kahana & Kahana, 1996; Kahana, Kahana, & Zhang, 2005; Rowe & Kahn, 1997, 2015).

Naturalmente, a investigação produzida tem sido acompanhada da consciencialização por parte dos decisores políticos, entre os quais os de governo local, em corresponder com políticas e práticas adequadas que assegurem que a população envelhece de forma saudável e com qualidade de vida. Neste enquadramento, cada vez mais municípios têm procurado desenhar programas de cariz social, dirigidos à população mais velha, orientados pelo objetivo da promoção do envolvimento social e do estímulo à adoção de estilos de vida saudáveis.

Situamo-nos, assim, num dos focos deste projeto de investigação que procurou estudar os efeitos benéficos da participação nos Projetos Públicos de Intervenção Comunitária (PPIC) promovidos pelo município de Condeixa-a-Nova, ao nível da qualidade de vida da população idosa residente no concelho.

No estudo conduzido neste Município participaram 100 indivíduos com idades situadas entre os 56 e os 84 anos, divididos em dois grupos: (1) grupo que frequenta os PPIC (grupo de intervenção) constituído por 50 pessoas que integravam atividades promovidas pelo Município; (2) grupo de comparação constituído por 50 indivíduos que não participavam nos PPIC oferecidos pelo Município.

Para a recolha de dados utilizou-se um questionário de caracterização sociodemográfica e de caracterização da participação social; e a versão breve do Questionário da Qualidade de Vida do Grupo WHOQOL (Serra et al., 2006).

Da análise dos dados recolhidos há a destacar, quanto à caracterização dos participantes do estudo, um predomínio do sexo feminino (74%). A faixa etária mais representada é a dos 65-74 anos (64% para ambos os grupos), com uma média de idades que se situa nos 71,28 anos para o grupo de intervenção e 70,96 para o grupo de comparação. A maioria é casada, apresenta um nível de escolaridade baixo, situado entre 1 e 4 anos de escolaridade, e reside em vivenda/moradia. Destacam-se ainda os baixos rendimentos de aproximadamente metade dos participantes, que se situa entre os 250-750€. De notar, no estudo, uma menor representação de grupos mais favorecidos do ponto de vista da escolaridade e dos rendimentos mensais, dos grupos etários dos mais velhos (com 75 ou + anos) e dos mais novos (entre 54 e 64 anos), e dos homens.

Direcionando um olhar mais particular para o perfil do grupo de intervenção, maioritariamente composto por mulheres, com baixa escolaridade e com baixos rendimentos, no que concerne às atividades mais frequentadas, há a destacar a atividade física (50%), as oficinas de trabalhos manuais (30%) e a informática (24%). As razões apontadas para participar prendem-se sobretudo com a manutenção da saúde (40%), com o significado que as atividades apresentam (36%) e com a ocupação do tempo (32%). Relativamente à frequência, 58% participa pelo menos uma vez por semana.

Análises estatísticas descritivas e inferenciais revelam que os indivíduos do grupo de intervenção quando comparados com o grupo que não participa nas atividades promovidas pelo município, apresentam perceções mais elevadas de qualidade de vida, observável nos valores médios obtidos para a generalidade dos seus domínios (*qualidade de vida geral*, domínios *físico* e *ambiente*). Aliás, o ser do grupo de intervenção apresenta-se como uma variável com poder explicativo sobre a

qualidade de vida geral, domínios *físico* e *ambiente*. Estes dados indiciam os efeitos positivos que a participação em atividades de base comunitária apresenta ao nível da qualidade de vida das pessoas mais velhas. Por outro lado, os dados revelam que o grupo de intervenção apresenta menor qualidade de vida no domínio das *relações sociais*, embora análises estatísticas com recurso ao modelo de regressão não revelem a existência de poder explicativo para a variável grupo.

O rendimento mensal do agregado familiar dos participantes revela ser outra variável de relevo na explicação da qualidade de vida, verificando-se que aqueles que auferem rendimentos mais baixos (inferior a 750 euros/mês) apresentam perceções mais baixas de *qualidade de vida geral* e nos domínios *físico*, *psicológico* e *ambiente*, pelo que os baixos rendimentos parecem apresentar um impacto negativo na qualidade de vida das pessoas mais velhas.

Em suma, os dados obtidos evidenciam os efeitos positivos da participação social e do rendimento mensal superior a 750 euros ao nível da qualidade de vida dos indivíduos que participaram neste estudo.

Referências

- Kahana, E., & Kahana, B. (1996). Conceptual and empirical advances in understanding aging well through proactive adaptation. In V. Bengtson (ed.), *Adulthood and aging: Research on continuities and discontinuities* (pp. 18-40). New York: Springer.
- Kahana, E., Kahana, B., & Zhang, J. (2005). Motivational antecedents of preventive proactivity in late life: Linking future orientation and exercise. *Motivation and Emotion*, 29 (4), 438-459.
- Organização Mundial de Saúde [OMS] (2015). *Relatório mundial de envelhecimento e saúde*. Genebra: OMS. Retirado de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO%20FWC%20ALC%2015.01;jsessionid=BB9E287D957BBD9A7FE2137D2E1F0086?sequence=6>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37, 433-440.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (2015). Successful aging 2.0: Conceptual expansions for the 21st century. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 70 (4), 593-596. doi: 10.1093/geronb/gbv25
- Serra, A., Canavarro, M., Simões, M., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M., ... Paredes, T. (2006). Estudos psicométricos do instrumento de avaliação da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) para português de Portugal. *Psiquiatria Clínica*, 27 (1), 41-49.
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs (2012). *Population ageing and development 2012 (wall chart)*. New York: United Nations Publications.
- World Health Organization [WHO] (2002). *Active ageing, a policy framework*. Geneva: WHO.

Como Envelhecer Bem: Resultados Preliminares da Investigação Qualitativa

Viver e envelhecer bem: Dar voz aos mais velhos

O envelhecimento é um processo complexo, multifacetado e exigente. Viver e envelhecer bem constitui uma aspiração para a maior parte das pessoas, mas também um desafio que obriga à mobilização de recursos intra e interpessoais. E, apesar do aumento da longevidade humana se assumir como uma das maiores conquistas do último século, estas vidas longas são caracterizadas por grande heterogeneidade, em grande parte devido à diversidade de contextos, condições e acontecimentos de vida/"life events" (Baltes, 1997; Baltes, Lindenberger & Staudinger, 2006). Os acontecimentos de vida, pelo potencial de crescimento que comportam, assumem-se como centrais no processo de desenvolvimento e envelhecimento, podendo ser perspetivados como a energia que vai pontuar e colorir as trajetórias de vida, conduzindo à referida heterogeneidade intra e interindividual (Hopson & Adams, 1976; Lerner & Hultsch, 1983; Luhmann, Hofmann, Eid, & Lucas, 2012; Luhmann, Orth, Specht, Kandler, & Lucas, 2014). Neste sentido, compreender como e porquê determinadas trajetórias são bem-sucedidas e muitas pessoas mais velhas vivem este período de vida com satisfação, bem-estar, qualidade e felicidade enquanto outras não, reveste-se de grande interesse para investigadores, profissionais e decisores políticos. Para tal importa dar voz aos mais velhos, criar condições para escutar as suas narrativas e aprender com os seus sucessos e fracassos.

Quando fomos escutar algumas pessoas mais velhas (n=30), com indicadores objetivos de envelhecimento bem-sucedido, pretendíamos compreender como viveram, pretendíamos identificar o que coloriu as suas vidas, contruindo trajetórias de vida positivas, ricas e orientadas para o futuro. Assim, a narrativa que agora apresentamos pretende ser muito mais do que soma de cada uma das narrativas individuais, pretende, acima de tudo, constituir-se como a expressão da essência de dez vidas longas (1/3 da amostra), que generosamente foram partilhadas com a nossa equipa de investigação. Só esperamos que esta narrativa faça jus a tal generosidade e consiga transmitir a capacidade de crescimento, aprendizagem e luta de cada um dos seus autores.

A infância organizava-se em torno de dois contextos nucleares: a família e a escola. A família, habitualmente numerosa e com um estatuto socioeconómico baixo, proporcionou as principais experiências de aprendizagem, mas também o primeiro contexto de exigência e responsabilização. Face às dificuldades, económicas, sociais e/ou relacionais, estas crianças foram muito cedo chamadas a assumir a responsabilidade por diversas tarefas, essencialmente de carácter instrumental, como cuidar dos irmãos mais novos, colaborar nas atividades domésticas, ajudar os pais do ponto de vista financeiro. Já a escola, apesar de exigente e por vezes dura, proporcionou aprendizagens e relações para a vida. Para a grande maioria foram apenas três anos, em alguns casos, maioritariamente homens, foram quatro anos onde aprenderam as ferramentas básicas da literacia e onde também encontraram fontes essenciais de afeto e suporte. A figura do(a) professor(a) aparece como alguém com capacidade para identificar situações/condições de carência (alimentar, económica, afetiva, relacional, de aprendizagem) e para compensar algumas destas carências, contribuindo para a construção de um sentido pessoal de capacidade, competência e esperança no futuro. Mas esta janela de aprendizagem e desenvolvimento fechou-se muito cedo e com nove, dez, onze anos deu-se a entrada no mundo do trabalho.

O início da vida ativa deveu-se, na maior parte dos casos, às dificuldades económicas da família e à obrigatoriedade de contribuir economicamente para a melhoria da vida familiar. Para alguns representou a saída da casa, a mudança para outra região do país e, conseqüentemente, o afastamento ou perda de relações afetivas importantes. O trabalho aparece, assim, como uma nova esfera de vida nuclear, onde muito precocemente se é chamado a dar provas, a lidar com a precariedade e a resistir e persistir. Mas ao mesmo tempo é também uma oportunidade de melhoria de vida, de capacitação e também de aprendizagem. O trabalho representou o caminho para fugir à pobreza e, por isso, essencial na vida de cada um. É clara uma forte valorização do trabalho e do esforço individual, da responsabilidade e da capacidade de lidar com a adversidade. A mudança é fundamental nestas dez vidas, e a procura da melhoria pessoal e familiar é estruturante. Assim, para alguns, após o cumprimento do serviço militar, surge nova mudança: a emigração. França foi o principal destino, muitas vezes de forma clandestina, em condições mais uma vez de grande precariedade e num contexto de grande incerteza. Os trabalhos começaram por ser indiferenciados, mal pagos e com longas horas de trabalho, mas progressivamente melhoraram e permitiram maior estabilidade, realização e constituição da própria família.

As relações amorosas tinham uma finalidade: a constituição de família. Também aqui as diferenças de género se fazem sentir, provavelmente são o domínio de vida onde mais se fazem sentir. Os valores de uma educação cristã/católica obrigavam as mulheres a mostrarem-se castas e honestas. As manifestações de afeto eram mínimas, o conhecimento sobre o género oposto é quase inexistente e o desenvolvimento e vivência da intimidade era constringida por inúmeros tabus e valores de grande austeridade. Talvez devido a este contexto sociocultural, algumas mulheres foram “obrigadas” a casar face a gravidezes inesperadas ou como forma de escapar a uma vida de pobreza e grandes dificuldades. Alguns destes casamentos que foram pautados pela violência doméstica e/ou o alcoolismo do cônjuge terminaram em divórcio, com implicações muito estigmatizantes para estas mulheres. Mas outros foram e são vividos com harmonia, respeito e afeto. Em todos os casos o casamento era um objetivo e constitui um marco da vida adulta.

Da mesma forma, a parentalidade constituía uma experiência normativa, mas nem por isso menos valorizada e desejada. O nascimento dos(as) filhos(as) assume-se como o corolário da vida de casal. Criar as melhores condições para que os filhos cresçam, aprendam e sejam felizes passa a ser a missão destas pessoas. O trabalho árduo, os sacrifícios pessoais, a luta permanente por mais e melhor tem como fim último proporcionar uma vida melhor (por comparação à sua) aos filhos. E talvez por isso, a relação com os filhos é central na vida dos participantes. Esta relação sofreu mudanças com o passar dos anos, nem sempre foi fácil aceitar a independência e autonomia dos filhos, mas o foco manteve-se sempre: criar as melhores condições para que sejam felizes e tenham uma vida boa. Estes filhos são mais escolarizados do que os pais, têm empregos mais diferenciados, constituíram as suas próprias famílias e, por isso, são uma fonte de realização e suporte.

A par da relevância da relação parental emerge a relação com os netos. O nascimento dos netos é assumido como um acontecimento ímpar, gerador de felicidade e grande realização. A relação avós-netos é perspectivada como distinta da relação parental, provavelmente mais leve/serena, informal e recompensadora. A preocupação com um futuro feliz para os netos mantém-se à semelhança do que aconteceu com os filhos, mas a responsabilidade dos avós neste processo é menor. Com netos brinca-se mais, aprende-se mais, tolera-se mais e exige-se menos!

Para a maior parte destas pessoas, a reforma era algo desejado pois representava uma oportunidade de descanso, uma recompensa face à vida de luta e sacrifícios vivida, mas não

representa a inutilidade ou corte e desligamento com a vida e com os outros. A reforma permitiu fazer novas atividades, conhecer outras pessoas e criar novas relações. Permitiu também possuir mais tempo para si, para cuidar de si, fugir à rotina e poder ir à piscina ou passear/viajar.

Ficar mais velho significou também lidar com a perda de pessoas importantes (perdas sociais), como os pais, de quem muitos cuidaram, até à morte, ou em alguns casos do cônjuge. A viuvez foi vivida com tristeza, mas a memória de um casamento feliz permite amenizar a perda e a saudade. Em alguns casos, a viuvez (tal como o divórcio) foi uma libertação para uma vida mais plena e serena. Nem sempre as perdas associadas à idade são vistas como negativas.

Envelhecer significou também aprender a lidar com algumas doenças, como hipertensão ou diabetes, AVC ou cancro. Mas também neste domínio (da saúde ou da doença) estas pessoas mostraram a capacidade de lutar, acreditar, procurar ajuda e suporte. Em alguns casos a fé ou religiosidade/espiritualidade mostrou-se um recurso fundamental na capacidade de ajustamento.

Muitos(as) voltaram à escola na meia-idade, casaram na meia-idade, mudaram de emprego na meia-idade, regressaram ao seu país (mas deixaram os filhos e os netos nouro país) na meia-idade.

Estas dez vidas ensinam-nos que é fundamental ter projetos de vida (i.e., projetar o futuro), acreditar neles e lutar por eles! Ensinam-nos que a adversidade, as dificuldades e o sofrimento fazem parte da condição humana, mas não significam necessária e exclusivamente perda e dor. Mais do que o que acontece, importa a capacidade individual de lidar com esses acontecimentos, aprender com eles, não desistir, encontrar em si e nos outros a força para resistir e continuar (Ryff, 2014; Staudinger & Bowen, 2010). Ter um projeto de vida ou objetivos na vida, manter-se ligado à vida e aos outros, ter alguma capacidade de aceitação e tolerância (mas não passividade ou desistência) é essencial para VIVER & ENVELHECER BEM!

Esta capacidade de acreditar no futuro, projetar a vida e lutar por esses projetos, assim como a importância das relações com figuras significativas como filhos, conjugue, pais, também parece estar presente nas restantes entrevistas, tal como é expresso na nuvem de palavras.

A nuvem de palavras reúne as palavras mais frequentes no discurso dos trinta participantes no estudo qualitativo. A dimensão das palavras na nuvem corresponde à sua frequência nas entrevistas. Assim, quanto maior a palavra, mais elevada a sua frequência.

- Hopson, B. & Adams, J. (1976). Toward an understanding of transition: Defining some boundaries of transition dynamics. In J. Adams, J. Hayes & B. Hopson (Eds.), *Transition: Understanding and managing personal change* (pp. 3-25). London: Martin Robertson.
- Lerner, R. & Hultsch, D. (1983). *Human development: A life-span perspective*. New York: McGraw-Hill.
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M. & Lucas, R. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 3, 592–615.
- Luhmann, M., Orth, U., Specht, J., Kandler, C. & Lucas, R. (2014). Studying changes in life circumstances and personality: It's about time. *European Journal of Personality*, 28, 2, 256–266.
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 83, 10-28.
- Staudinger, U. & Bowen, C. (2010). Life-Span perspectives on positive personality development in adulthood and old age. In M. Lamb, & A. Freund (Eds), *The Handbook of Life-Span Development* (pp. 254-297) New Jersey: John Wiley & Sons.

Conselhos para envelhecer bem: A voz da experiência

Ser capaz de envelhecer bem é um feito digno de reconhecimento e validação pelo que, nas quinze entrevistas dos participantes que integravam os Projetos Públicos de Intervenção Comunitária (PPIC), podemos encontrar sábias recomendações para uma vida bem-sucedida.

“E serem humildes, arranjam trabalho, estudar que é preciso muito estudar para ter um diploma que possa arranjar trabalho facilmente e depois têm tempo de gozarem, arranjar uma namorada e fazerem uma vida mais tarde e continuar a vida assim.”

“O mais importante, é escutarem aos mais velhos. Os conselhos dos mais velhos são bem-vindos.”
(mulher, 65 anos)

“Envelhecer bem é viver, viver a vida corretamente e não entrar em grandes distúrbios (...)”
(homem, 75 anos)

“(...) começar a trabalhar do nada, poupar, pagar as despesas primeiro e depois o resto fica ao lado, tirar sempre alguma coisinha para ficar para uma dor de barriga (...)”

“(...) Não dar uma passada maior do que a perna (...) E sempre com calma e com cabeça e com os pés bem assentes no chão. ”

“A família é importante. Sim, muito importante. Eles são importantes se nós formos importantes para eles (...)”
(mulher, 69 anos)

“Trabalhar, poupar, não ter vícios. ”
“O conselho que eu dava aos jovens era: gostarem do trabalho, mas também gostarem de poupar.”
(mulher, 65 anos)

“A gente para ter as coisas tem que se trabalhar, tem que se fazer sacrifícios, que as coisas não caem pelas telhas, não caem pelo telhado.”
(mulher, 67 anos)

"(...) eu daria manter-se o mais ativo possível. O mais ativo, porque o nosso corpo, a nossa mente, quanto menos faz, menos quer fazer."

"Mas nós devemos ter um projeto em mente, qualquer coisa que seja, devemos estar a fazer e ter qualquer coisa, logo, seguinte."

"Mantenham-se ativos, fazer realmente aquilo que gostam, não estarem presos (...)".

(mulher, 66 anos)

"(...) com os pés assentes na terra. Mas nem sempre! Que um homem, se tiver sempre os pés sempre assentes na terra, também não pode tirar as calças."

(homem, 76 anos)

"Olhe que levasse sempre uma vida... tentasse sempre levar uma vida alegre eeer... ocupar bem o tempo, não desperdiçar o tempo em coisas inúteis (...)"

(mulher, 68 anos)

"Nunca desistir. Lutar pelos objetivos deles, independentemente do que quer que sejam. Nunca, nunca, nunca desistir! Porque desistir é fracasso."

(mulher, 67 anos)

"(...) nunca baixar os braços, a primeira coisa."

"Saber perdoar (...)".

"É pronto... ter coragem, quando a gente desce com o joelho à terra, tentar sempre de se levantar, sempre em frente... É de positivar na vida porque é preciso saber amar e respeitar o que se faz e as pessoas."

(mulher, 66 anos)

"Eu penso que a primeira coisa que têm que saber é respeitar os mais velhos. (...) Porque um velho tem muito que dar, sempre."

"(...) têm que viver o dia-a-dia, deixa-los brincar, deixá-los fazer disparates, mas ouvir sempre o outro que está à frente (...)"

"Ouvir mais, mesmo que eles não, não façam, mas daqui a um ano eles vão-se lembrar de alguma coisa que aquela pessoa atrás lhe disse, estar mais atento aos sinais que a vida nos dá no dia a dia, que nós às vezes não ouvimos."

"(...) arranjam-se, passeiem, sempre, isto é importante para nós."

(mulher, 66 anos)

"(...) não se desmotivar para ter sempre qualquer coisa (...)"

(mulher, 71 anos)

"Em termos de corpo, é assim, evitar tabaco e evitar o álcool. (...) evitar o tabaco e o álcool porque manifestamente são maus para a saúde. (...) Por outro lado, em termos também da saúde física, praticar desporto."

"(...) empenhar-se num voluntariado qualquer porque é uma maneira de uma pessoa se sentir útil..."

"Criar amigos... Arranjar amigos, e a maneira de arranjar amigos é muito simples. É dizer nem que seja um bom dia ou um boa tarde à pessoa com quem nos cruzamos no café."

"(...) tentar fazer um projeto de vida, qualquer coisa útil. (...) E ter muito cuidado com (...) relações familiares. Porque a nossa família é o nosso principal suporte."

"(...) não se meterem em litígios, mais vale um mau acordo que uma boa demanda."

"Mas o conselho, bom, ter uma vida equilibrada, por todo o lado."

(homem, 69 anos)

"(...) fazer aquilo que gostam, mas têm de se preparar, preparar, estudar e saber que há sempre uma coisa, o fracasso é que nos ensina mais (...)"

"(...) ser feliz essencialmente e fazer por não andar a lixar os outros (...)"

"As pessoas têm que ser felizes e saber que o fracasso, que o fracasso não é nada."

(homem, 67 anos)

"Que trabalhasse para ter uma vida boa. (...) tratasse bem os filhos e a mulher"

"(...) olhe, terem saúde, compreenderem-se um ao outro e trabalho. E trabalho também é muito importante (...)"

(mulher, 71 anos)



POLÍTICAS E PRÁTICAS

Recomendações para Políticas e Práticas

Nesta secção, para além de sumariar os principais achados, traça-se algumas orientações para Políticas e Práticas, retoma-se algumas das ideias centrais que orientaram o projeto AgeNORTC, afirmando assim o nosso compromisso público com a investigação, o ensino e a inovação/transformação social acerca do envelhecimento humano.

Em Viana do Castelo, investigamos dois Projetos Públicos de Intervenção Comunitária (PPIC): (1) *Vencer a idade com Saúde* e (2) *Seniores + Ativos*. Comparando o bem-estar psicológico das pessoas que participam neste tipo de projetos (i.e., participantes PPIC) com pessoas que não participam, observa-se que a participação contribui significativamente para o *propósito na vida* e *relações positivas com os outros* – dimensões do bem-estar. A relação entre a participação em projetos e o bem-estar psicológico geral, bem como algumas das suas dimensões específicas, parece ser influenciada pela idade. Com efeito, nos mais velhos (75-84 anos), a participação/envolvimento social aumenta significativamente o bem-estar geral e, mais especificamente, o *propósito na vida* e o *crescimento pessoal*, em contraste com os mais novos. Mesmo na presença de doença, a participação resulta numa valorização do bem-estar global, quer quando se compara com outras pessoas doentes, quer com pessoas não doentes.

Em Bragança, investigámos dois Programas/Projetos: (1) *Bragança Ativa* e (2) *Desporto Sénior em Meio Rural*. Dos resultados obtidos, constata-se que o grupo de intervenção (PPIC) apresenta uma tendência de valores médios superiores nas quatro dimensões da qualidade de vida, nomeadamente, nos domínios *relações sociais* e *físico*. Examinadas as diferenças nas estratégias de Otimização Seletiva com Compensação (SOC), o grupo de intervenção (PPIC) destaca-se positivamente em relação ao grupo de comparação, apresentando valores médios superiores na escala total, bem como na *seleção eletiva*, *seleção baseada na perda* e na *compensação*. Em termos de redes sociais, a subescala família da Escala Breve de Redes Sociais de Lubben revelou-se particularmente importante para a saúde das pessoas idosas. Face ao exposto, pode-se afirmar que

os PPIC se revelam fulcrais na promoção da qualidade de vida e da qualidade das relações sociais, particularmente as relações familiares, uma estratégia de promoção do bem-estar nos idosos.

Em Condeixa-a-Nova/Coimbra, considerando os principais resultados, é possível afirmar que as pessoas que participam em atividades promovidas pelo Município, quando comparadas com as que não participam, apresentam níveis superiores de qualidade de vida, sobretudo do ponto de vista da *qualidade de vida geral* e dos domínios *físico e ambiente*. Das atividades promovidas pelo Município, a prática de atividade física parece ser a que apresenta um impacto de maior relevo na qualidade de vida dos seus praticantes, com efeitos positivos no domínio Ambiente. Outra variável que revelou ser importante na explicação da qualidade de vida foi o rendimento mensal auferido pelo agregado familiar dos indivíduos. Constatou-se que rendimentos baixos (considerando ambos os grupos) parecem ter um impacto negativo na *qualidade de vida geral* e nos domínios *físico, psicológico e ambiente*.

A análise das entrevistas realizadas, sugere que envelhecer bem significa construir um projeto de vida em que se interlaça o trabalho, a família e os amigos, significa acreditar na capacidade pessoal para ultrapassar dificuldades, superar desafios e manter uma visão positiva de si, dos outros e do mundo, significa manter-se aberto ao novo, numa postura de aprendizagem e autovalorização. Estas pessoas viveram vidas pontuadas por acontecimento que desafiaram a sua capacidade de adaptação, exigiram mudança, causaram sofrimento e tristeza, mas também alegria, satisfação e plenitude. Apesar de estarmos perante vidas muito diversas/heterogéneas, destaca-se em todas elas uma atitude proativa e positiva face à adversidade e a capacidade de acreditar em si e nos outros. Assim, os que envelhecem bem parecem ser capazes de manter o interesse na vida, no mundo e nos outros, em particular os outros significativos e próximos, valorizam os desafios e as dificuldades, encarando-os como oportunidades para continuarem envolvidos com a vida e o mundo.

Tendo em conta os resultados do projeto AgeNortC, será importante identificar eventuais barreiras à participação/envolvimento em projetos de intervenção comunitária (públicos e não só), bem como compreender as práticas, motivações e rotinas de participação social dos grupos populacionais menos presentes nestas iniciativas (ex., quarta idade, homens). No fundo, escutar aqueles que parecem envolver-se menos na comunidade para melhor perceber esta dimensão do envelhecimento. Partindo daqui, será possível delinear políticas e práticas mais sensíveis à

diversidade e heterogeneidade dos indivíduos, tornando as intervenções mais abrangentes e inclusivas. Eventualmente, o acesso a recursos para o envelhecimento bem-sucedido poderá ser potenciado por uma maior ligação das políticas e práticas aos contextos naturais de vida em que as pessoas espontaneamente se movem. Procurar os mais velhos onde eles se encontram, numa perspectiva de *outreach*, poderá ajudar a chegar até àqueles que se encontram mais isolados. A este respeito, outro aspeto importante passa por promover intervenções numa lógica participativa, isto é, envolver os destinatários no desenho e implementação das ações destinadas a favorecer o bom envelhecimento/envelhecer bem.

Paralelamente, o diagnóstico de necessidades deverá acompanhar a ação técnica e política de forma a assegurar a sua pertinência, numa lógica *bottom-up*. Deste modo, garante-se que as intervenções são ajustadas aos grupos e problemas a que se destinam, ao invés de serem meramente cumpridoras de desígnios superiores que se distanciam da realidade local. Para que isto seja possível, a comunidade deve ser envolvida de forma ativa também ao nível da identificação das necessidades, preocupações e desejos que partilha.

É igualmente de salientar a importância de avaliar as políticas e práticas destinadas a promover o bom envelhecimento/envelhecer bem. A avaliação de processo e de resultados deve ser parte integrante de qualquer intervenção e deve ser levada a cabo de forma consciente, rigorosa e sistemática e não apenas como um passo a cumprir no final de uma ação. Só com o acumular desta informação se poderá estabelecer orientações apropriadas e pertinentes para a prática baseada na evidência.

Numa outra perspetiva, e considerando o envelhecimento como processo que se desenrola ao longo da vida, é de refletir sobre a necessidade de pensar estas questões a montante e criar oportunidades para que a velhice seja preparada antecipadamente. Aliás, uma visão menos segmentada da vida implica justamente pensar políticas e práticas que atuem mais cedo no ciclo vital, mantendo-se de forma consistente ao longo da vida e contribuindo para a construção de comunidades verdadeiramente *aging-friendly*.

O estudo qualitativo indicia que, mais do que aquilo que nos acontece, é o que fazemos com aquilo que nos acontece que diferencia as trajetórias de vida. O destaque está nas competências para lidar adaptativamente com as oportunidades e os desafios que a vida traz. Esta habilidade, ainda que tenha uma expressão altamente idiossincrática, pode ser potenciada através da

promoção de competências sociais, proatividade e resiliência, entre outros. A ação política e técnica pode assumir um papel ativo na construção de contextos que favoreçam a aquisição destas competências, contribuindo para que todos nos tornemos mestres na arte de viver e envelhecer.

Relativamente à prática gerontológica é de considerar alguns aspetos que passamos a enunciar. O gerontólogo, enquanto profissional que promove a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas à medida que envelhecem na família, comunidade, sociedade sustentado no conhecimento interdisciplinar sobre o processo de envelhecimento individual e coletivo, poderá encontrar nos resultados do Projeto AgeNortC evidências relevantes para orientar a tomada de decisão na prática gerontológica.

Assim, um dos aspetos mais saliente é a relevância da participação/envolvimento social para a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas à medida que envelhecem. Neste sentido, independentemente do contexto onde a pessoa se encontre (casa, ERPI, outro), criar condições para que se mantenha envolvida com a vida e com a sociedade parece ser fundamental. Tal poderá ser possível se a intervenção se desenvolver a um nível micro, com a pessoa à medida que envelhece, mas também a um nível macro, com as organizações e as estruturas sociais. Com a pessoa é fundamental uma prática gerontológica orientada para a capacitação e o *empowerment*, no sentido de adiar perdas, compensar limitações ou constrangimentos, e otimizar competências e reservas. O potencial humano “encerrado” em cada pessoa mais velha, que é negligenciado ou desvalorizado, é enorme e representa uma perda significativa para a comunidade cada vez que é diminuído ou excluído. Com as organizações e as estruturas sociais é fundamental uma prática de *advocacy* e de educação que vise a valorização do potencial humano, independentemente da idade, e o desenvolvimento de uma sociedade inclusiva, isto é para todas as idades e com todas as idades. Neste contexto, o trabalho intergeracional, a educação ao longo da vida e prática multiprofissional podem constituir-se como estratégias transformadoras e orientadas para a mudança individual e social fundamental face à longevidade humana.

Neste contexto, regressamos a algumas das ideias que nortearam o Projeto AgeNORTC. Encaramos o processo de envelhecimento como processo ao longo da vida. Assumimos que há grande variabilidade neste processo intra (plasticidade) e interindividual (heterogeneidade interpessoal). Todo este processo de transformação humana tem a sua base entre dois determinantes básicos – a Biologia (herança genética) e a Cultura (ambiente cultural) em interação

permanente ao longo do Tempo, num Espaço próprio. Por isso mesmo, observa-se grande diferença nos comportamentos e oportunidades de vida entre gerações e dentro da mesma geração.

Nas permanentes trocas entre as pessoas e os seus ambientes, as capacidades de reserva (cognitivas, comportamentais, sociais) vão-se alargando. As influências proximais (ex., próximas do ambiente familiar) e distais (ex., ligadas ao mundo do trabalho e ao modo como os sistemas educativo, de saúde e proteção social estão organizados) fazem-se sentir de modo muito diverso em cada vida humana e na sociedade em geral, podendo ser identificadas influências normativas associadas à idade (como por exemplo, a entrada para a Escola), ou então influências associadas à História (como aconteceu na crise económico-financeira de 2008 que levou ao desemprego massivo, à perda de rendimentos das famílias, à emigração dos mais jovens, entre outros). Mas ao longo da vida, também se observam ainda outras influências (não-normativas), como a perda de um filho, uma doença grave (cancro, acidentes cardiovasculares) ou ainda ganhar o Euromilhões, para pensarmos em acontecimentos positivos relevantes...

Um dos aspetos importantes a salientar é a importância de acumular reservas ao longo da vida, para fazer face às novas situações (ameaça de perda, perda efetiva em recursos internos e/ou externos, entre outros). Talvez por isso, os resultados que se observam em Viana do Castelo, no caso dos mais velhos (e já muito próximos da 4ª idade – tempo de vulnerabilidade aumentada) sejam muito animadores. Efetivamente, podemos ver neste grupo exemplos concretos de ganhadores na vida, com vidas longas – no limiar da esperança média de vida atual. Aqueles que por si mesmos vão reforçando o sentido da vida, estabelecendo planos para o futuro, aprendendo coisas novas e estabelecendo vínculos, laços com os outros de modo positivo. Isto parece ser possível através dos Projetos, Iniciativas que as Câmaras municipais vão disponibilizando aos seus munícipes. No fundo, acumular reservas ao longo da vida pode ser concretizado na trilogia: Andar + Amar + Aprender.

Quando um organismo/corpo é ameaçado (por doença, perda, outro tipo de acontecimento) pode recorrer a essas reservas [de capacidade] armazenadas ao longo da vida. A reserva cognitiva parece ser um segredo ligado às estratégias de confronto com a patologia neurodegenerativa. Estas reservas funcionam como recursos adicionais, sendo que, contrariamente à conta bancária ou ao património familiar, ninguém sabe exatamente quanto tem dentro de si. Estudos efetuados com

pessoas com doenças neurodegenerativas permitem observar que o reportório comportamental dessas pessoas é muito distinto do que se observa no estado do sistema nervoso central. Ou seja, mesmo com doença, pessoas com uma elevada capacidade de reserva estão mais capazes de lidar com situações *stressantes*, como é o caso da doença e das perdas em capacidade adaptativa ligadas ao próprio processo de envelhecimento. Este fenómeno tem sido associado à *resiliência* e à *resistência* – dois termos que é necessário acompanhar nos anos mais próximos nos avanços do conhecimento científico.

Para aprofundamento dos resultados do projeto AgeNortC, consultar:

- Alves, A. S. (2019). *Envelhecimento, desempenho cognitivo e qualidade de vida: Um estudo sobre Programas de Intervenção Comunitária* (Dissertação de Mestrado não publicada, sob a orientação de Alice Bastos e José Miguel Veiga). Instituto Politécnico de Viana do Castelo – Escola Superior de Educação, Viana do Castelo.
- Bastos, A., Faria, C., Amorim, I., Monteiro, J., Veiga, J. M., & Dias, S. Participação em Projetos Públicos orientados para o envelhecimento bem-sucedido: Estudo sobre medidas de intervenção autárquica – Parte I. Submetido para publicação.
- Bastos, A., Monteiro, J., Faria, C., Pimentel, H., Silva, S., & Afonso, C. (no prelo). Participação em programas de intervenção comunitária e qualidade de vida: resultados de um estudo multicêntrico. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*.
- Batista, L. C. (2019). *Envelhecimento, redes sociais e qualidade de vida: Um estudo sobre programas públicos de intervenção comunitária* (Dissertação de Mestrado não publicada, sob orientação de Carla Faria e Sónia Dias). Instituto Politécnico de Viana do Castelo – Escola Superior de Educação, Viana do Castelo.
- Faria, C., Monteiro, J., & Bastos, A. Acontecimentos de Vida e Envelhecimento: Uma leitura individual e qualitativa – Parte II. Submetido para publicação.
- Fernandes, A. (2018). *Capacidade funcional e qualidade de vida: Um estudo com pessoas mais velhas a viver na comunidade* (Dissertação de Mestrado não publicada, sob orientação de Isabel Amorim e José Miguel Veiga). Instituto Politécnico de Viana do Castelo – Escola Superior de Educação, Viana do Castelo.
- Moreira, B. (2018). *A Otimização Seletiva com Compensação no processo de envelhecimento: Um estudo preliminar com o "SOC-Questionnaire"* (Dissertação de Mestrado não publicada, sob a orientação de Alice Bastos e José Miguel Veiga). Instituto Politécnico de Viana do Castelo – Escola Superior de Educação, Viana do Castelo.
- Pimentel, M. H., Afonso, C., Fernandes, H., Rodrigues Magalhães E. E., & Bessa Loza A. I. Local community programs and successful ageing: multiple correspondence analysis. Submetido para publicação.
- Pimentel, M. H., Fernandes, H., & Afonso, C. (no prelo). Programas de intervenção autárquica e envelhecimento bem-sucedido: efeitos na qualidade de vida. In atas da 1st edition of the Conference Let's Talk About Ageing, Oporto, Portugal, from 15th to 16th October 2018.
- Pimentel, M. H., Fernandes, H., Afonso, C., & Bastos, A. (2019). Importance of social network for the successful aging and health of the elderly, *Journal of Aging & Innovation*, 8 (1): 68 – 84.
- Santos, R. (2019). *Participação social, satisfação com a vida e qualidade de vida: Um estudo sobre programas públicos com pessoas mais velhas* (Dissertação de Mestrado não publicada, sob orientação de Carla Faria e José Miguel Veiga). Instituto Politécnico de Viana do Castelo – Escola Superior de Educação, Viana do Castelo.
- Silva, S., Marques, F., Lavado, N., Parente, L., Rafael, A. C., Gonçalves, D., & Bastos, A. Qualidade de vida e participação em iniciativas de base comunitária: Um estudo num município da zona Centro de Portugal. Submetido para publicação.



NOTAS DE ENCERRAMENTO

De entre os múltiplos desafios que a longevidade e o envelhecimento colocam às sociedades contemporâneas, um dos mais interessantes prende-se com as novas formas de participação e de interação social que esta faixa da população exige – mas também constrói –, de forma cada vez mais relevante, quer do ponto de vista político e social, quer numa perspetiva económica.

Naquilo que às Instituições de Ensino Superior diz respeito este repto não podia deixar de ser aceite, uma vez que estas são, por definição, instituições vocacionadas para a produção de conhecimento e formação de profissionais qualificados para intervir de forma autónoma nos problemas sociais. Assim, respondendo à necessidade de produzir conhecimento científico e de promover a formação de técnicos superiores na área do envelhecimento, os Politécnicos de Coimbra, Viana do Castelo e Bragança, avançaram com cursos de licenciatura em gerontologia. Em boa hora o fizeram. O número de candidatos a estes cursos, os níveis de empregabilidade que os caracterizam, a interação que imediatamente estabeleceram com as instituições de múltiplos sectores que já trabalhavam nesta área, as parcerias internacionais criadas e a investigação aplicada já produzida, revelam que estes politécnicos souberam interpretar de forma correta as suas responsabilidades enquanto instituições públicas de ensino superior.

Não nos podemos esquecer, no entanto, que a afirmação de uma nova área do conhecimento – a Gerontologia –, e a sua materialização em formas concretas de intervenção – como é o caso da criação de novas áreas de formação superior e de exercício profissional –, é um processo que enfrenta sempre resistências, mormente de natureza corporativa. Já aconteceu o mesmo com outros domínios do conhecimento e áreas profissionais. Os exemplos do passado mostram-nos que a melhor forma de ultrapassar estes obstáculos é persistir no nosso trabalho, fazê-lo de forma cada vez mais competente, e envolver mais parceiros neste processo.

O projeto AgeNortC – Envelhecimento, Participação Social e Deteção Precoce da Dependência: Capacitar para a 4.^a Idade, que deu origem a este Manual de Práticas de Base Comunitária, é um excelente exemplo daquilo que importa fazer: Investigar, produzir conhecimentos científicos e técnicos, envolver o maior número de parceiros da comunidade nesse processo e produzir resultados que se traduzam em instrumentos relevantes para os diversos tipos de intervenção social e profissional nesta área.

Como presidente de uma das três escolas pioneiras nesta área de formação em Portugal, não posso deixar de expressar satisfação pela forma como os professores, investigadores, e estudantes destes cursos têm sabido interpretar aquilo que deve ser o papel de um curso superior de natureza politécnica.

Rui Antunes

Presidente da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Coimbra

Num mundo cada vez mais exigente, competitivo e imprevisível, e sempre em mudança, o ensino superior garante a consistência de ser um pilar estratégico da sociedade, afirmando-se através da ciência, de mais e melhor formação e da transferência do conhecimento. As instituições de ensino superior, não obstante as pressões de ordem endógena e exógena a que atualmente estão sujeitas, procuram estimular a criatividade, a inovação e a qualidade de ensino que fomentem a articulação entre o ensino, investigação e valorização do conhecimento, ao mesmo tempo que não podem descurar um dos seus desígnios mais importantes de ensinar a pensar e a construir pensamento crítico.

Os desafios cada vez mais complexos e multifacetados que se colocam no presente a este tipo de instituições, ao nível do alargamento da base social, de uma nova pedagogia e modernização dos processos ensino-aprendizagem, de criação de emprego associado à produção e difusão do conhecimento ou, ainda, pelas questões relacionadas com a internacionalização e a necessidade da promoção e aprofundamento de redes nacionais e internacionais articuladas nas atividades de investigação e inovação, requer e exige de todos os responsáveis a astúcia necessária para criar condições capazes de fortalecer as instituições através de parcerias estratégicas onde o trabalho colaborativo em rede deverá constituir a marca distinta que as suporta. De facto, as parcerias interinstitucionais e o desenvolvimento de ambientes favoráveis à colaboração intra e interespecialidades, emergem como um importante fator estruturante para aumentar a capacidade de I&D e afirmar as instituições de ensino superior, em qualquer contexto, como um dos principais motores do desenvolvimento económico e social.

O caso do Projeto AgeNorteC – Envelhecimento, Participação Social e Deteção Precoce da Dependência: Capacitar para a 4ª Idade, desenvolvido em três cidades do norte e centro do país (Viana do Castelo, Bragança e Coimbra) com a participação das Escolas Superiores integradas nos respetivos Politécnicos com formação / educação em Gerontologia e as Câmaras Municipais desses territórios, é um excelente exemplo de uma parceria estratégica transversal, num modelo arrojado que aposta no conhecimento e inovação, e que afirma e projeta o papel fundamental do ensino superior na resposta aos desafios das sociedades contemporâneas, nomeadamente os da longevidade e qualidade de vida e, em sentido geral, do bem – estar social dos cidadãos.

Cesar Sá

Diretor Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

AGRADECIMENTOS

A toda a equipa do Projeto de Investigação – AgeNortC e consultores do LAB.GeroSOC. A equipa foi crucial.

Carla Faria
Helena Pimentel
Sofia Rosas-Silva
José Miguel Veiga
Isabel Amorim
Sónia Dias
Hélder Fernandes
Filipa Marques
Carolina Silva

A todos os Bolseiros de Investigação. Sem eles o trabalho no terreno ficaria em causa...

Joana Monteiro – Instituto Politécnico de Viana do Castelo
Carlos Afonso – Instituto Politécnico de Bragança
Liliana Parente – Instituto Politécnico de Coimbra

A todas as Câmaras Municipais envolvidas nos PPIC. Um agradecimento especial aos Vereadores e equipas técnicas dos pelouros Social e do Desporto e aos Presidentes de Uniões de Freguesias ou Juntas de Freguesia.

Câmara Municipal de Viana do Castelo
Câmara Municipal de Bragança
Câmara Municipal de Condeixa-a-Nova

Aos Presidentes dos Institutos e Diretores das Escolas Politécnicas. Agradecemos o apoio inestimável à execução do plano de trabalhos.

Instituto Politécnico de Viana do Castelo – Escola Superior de Educação
Instituto Politécnico de Bragança – Escola Superior de Saúde
Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Educação

Aos Estudantes que colaboraram na recolha de dados. Agradecemos o empenhamento.

Aos Participantes do Projeto AgeNortC. Os nossos agradecimentos pelas centenas de horas de partilha de conhecimento e experiência de vida.

Alice Bastos

Investigador Responsável pelo Projeto AgeNortC



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu