



Universidade Fernando Pessoa
www.ufp.pt



Curso de Pós Graduação em
Gestão Organizacional de Equipamentos Destinados a Pessoas Idosas

O Guia global das cidades amigas das pessoas idosas em 8 perguntas e 8 respostas

Um guia prático para a divulgação do conceito

Coordenadores: César João Vicente da Fonseca

Rui Manuel Fontes

Lisboa, 24 de Fevereiro de 2011



ÍNDICE

Introdução	3
Como proporcionar às pessoas idosas um contacto simplificado para o conhecimento dos conceitos do Guia Global das cidades Amigas das Pessoas Idosas	
Objectivo	5
Metodologia	5
Contextualização teórica	6
Cidades amigas das Pessoas Idosas	9
O Guia	9
O Guia Explicativo	11
Considerações finais	11
Bibliografia	11



AS CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS EM 8 PERGUNTAS E 8 RESPOSTAS

Um guia prático para a divulgação do conceito

Palavras chave: envelhecimento activo, cidades amigas das pessoas idosas

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população e a urbanização dos grandes centros urbanos são duas grandes tendências mundiais que se entrecruzam e interagem. Estas duas tendências são o culminar do desenvolvimento humano durante o século XX, que nos trouxe grandes conquistas ao nível da saúde pública e longevidade humana.

Vejamos dados do envelhecimento acelerado da população mundial: As pessoas maiores de 60 anos: cerca de 60 milhões no ano 2000, 1,2 bilhões no ano 2025 e 2 bilhões em 2050; no mundo desenvolvido, os muito idosos (> 80 anos) é o grupo de população que cresce mais depressa; .na EU27, a população com mais de 65 anos é de 17,1%, em 2060 aumentará para 30%; quanto à população mais idosa, com mais de 80 anos, em 2008, registava-se 4,4% e estima-se 12,1% para 2060; ainda na EU27, as pessoas com mais de 65 anos em relação às pessoas em idade activa são em 2010, entre 15% a 24%, projecta-se para 2030, 32% a 38% e para 2050, 42% a 45%; Em Portugal, país cada vez mais envelhecido, a população com mais de 65 anos relativamente à população activa, em 2008 era 25,9% e em 2060 será 54,8%.

Hoje, no início do século XXI impõe-se a implementação de políticas e programas que tragam qualidade de vida à humanidade com esperança de vida cada vez mais ampla.

Actualmente mais de metade da população mundial vive em cidades; o número de habitantes citadinos tenderá a aumentar cada vez mais e em 2030 cerca de 3 em cada 5 pessoas viverão nos grandes centros urbanos. Relativamente à população activa, um em cada dois serão pessoas idosas.



No âmbito do Curso de Pós-Graduação em “Gestão Organizacional de Equipamentos Sociais destinados a Pessoas Idosas” entrei em contacto com um projecto voltado para o trabalho das cidades para a promoção do desenvolvimento do envelhecimento activo das pessoas idosas: o “GUIA GLOBAL DAS CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS”, da OMS, datado de 2007.

Este projecto chamou-me a atenção pela valiosa contribuição que pode trazer à sociedade, quer para as pessoas idosas quer, por maioria de razão, para a população em geral, desde que seja realmente implantado, acompanhado e avaliado, atendendo às reais necessidades de cada comunidade.

O Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas surge como aplicação prática e estratégica do conceito de envelhecimento activo, também ele emanado da OMS em 2002. Para a elaboração deste guia, a OMS fez uma pesquisa com a participação activa das pessoas idosas, em 33 cidades, de 22 países, ouvindo as sugestões sobre o que poderia fazer das cidades, lugares mais amigos das pessoas idosas. Desde então dezenas de cidades em todo o mundo estão a incorporar-se na rede global das cidades amigas das pessoas idosas.

Em Portugal aderiram até agora à rede, as cidades de Lisboa e Porto, sendo premente a necessidade de alargar o conceito a outros municípios do país, nos quais as pessoas idosas se deparam diariamente com inúmeras barreiras, desde arquitectónicas a sociais, de saúde ou segurança.

A utilização do guia e das suas listas de verificação são ferramentas essenciais que permitem perceber as necessidades e quais as áreas prioritárias de intervenção para a atenção ao idoso, de modo a tornar as cidades mais amigas dos idosos. No entanto, um estudo de mestrado da Universidade de Aveiro, realizado por Hélia Centeio, Sandra Dias e Susana Rito, em 2009, elaborado a partir da metodologia própria utilizada para a construção do Guia: a participação activa dos cidadãos idosos com base nas listas de verificação do projecto da OMS (Protocolo de Vancouver), conclui que as pessoas



idosas daquela cidade não sabem o que pretendem para a sua cidade como amiga das pessoas idosas. Ou seja, as pessoas idosas não estão sequer suficientemente capacitadas para equacionarem o que pretendem para a sua qualidade de vida e para as mudanças nas suas cidades.

Assim, porque o conceito das Cidades Amigas das Pessoas Idosas da OMS não está suficientemente e claramente divulgado para a população alvo em Portugal, achei pertinente elaborar um pequeno guia prático para a divulgação do conceito organizado de uma forma simplificada em 8 perguntas e 8 respostas.

Assim sendo, como pergunta de partida questiono:

COMO PROPORCIONAR ÀS PESSOAS IDOSAS UM CONTACTO SIMPLIFICADO PARA O CONHECIMENTO DOS CONCEITOS DO GUIA GLOBAL DAS CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS?

OBJECTIVO

Construir uma ferramenta educativa para pessoas idosas, que seja simplificadora e que permita a divulgação do GUIA GLOBAL DAS CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS, da OMS.

METODOLOGIA

PARA RESPONDER À PERGUNTA DE PARTIDA, COM BASE NO OBJECTIVO PROPOSTO e respeitando a bibliografia pertinente abaixo descrita, ELABOREI UM MANUAL DE INFORMAÇÃO , ORGANIZADO EM FORMA DE PERGUNTAS E RESPOSTAS que expressam as questões centrais do Guia.



CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA

Tradicionalmente a velhice está associada à doença, dependência e falta de produtividade. Mas hoje, discorda-se desta opinião. Com a idade muitas pessoas adaptam-se às mudanças e convertem-se em recursos potenciais para a comunidade. Contribuem através de actividades tanto remuneradas como voluntárias.

A integração na família e na comunidade, a independência e a participação são benéficas para a saúde e reforçam a dignidade das pessoas em todas as idades. Temos de mudar a ideia tradicional de que aprender é só para as crianças, trabalhar é responsabilidade dos adultos e retirar-se da vida activa é o destino das pessoas idosas. O novo paradigma propõe o desenvolvimento de programas que permitam a aprendizagem em qualquer idade e possibilita a entrada e saída do mercado de trabalho, várias vezes ao longo da vida.

O conceito de envelhecimento activo tem evoluído, desde a definição da OMS em 1990 de envelhecimento saudável (centrado na saúde) até um modelo muito mais integrador, como o de envelhecimento activo (OMS 2002) definido como o processo de otimizar a saúde, a participação e a segurança de forma a melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem, ou seja, um processo contínuo que contribui para o bem estar físico, psíquico e social durante toda a vida.

O objectivo é estender a qualidade, a produtividade e esperança de vida a idades avançadas. Além de ser activo fisicamente é importante permanecer activo social e mentalmente, participando em actividades recreativas, de voluntariado ou remuneradas, culturais, sociais e educativas. O envelhecimento activo situa-se na base do reconhecimento dos direitos humanos das pessoas idosas de independência, participação, dignidade, atenção e auto-desenvolvimento.



Assim, a palavra “activo” refere-se a uma contínua implicação social, económica, espiritual e cívica e não simplesmente à capacidade de permanecer fisicamente activo. Manter a independência é o principal objectivo tanto para os indivíduos como para os políticos. A saúde, a participação, a segurança PARECEM SER a chave que possibilita envelhecer activamente.

SEGUNDO A OMS HÁ 3 PILARES DO ENVELHECIMENTO ACTIVO

Os três pilares do envelhecimento activo são a participação, a saúde e a segurança.

PROPOSTAS FUNDAMENTAIS

a) PARTICIPAÇÃO:

- . Proporcionar oportunidades de educação e aprendizagem;
- . Reconhecer e permitir a participação activa das pessoas idosas no desenvolvimento social, cultural, económico e político da sociedade;
- . fomentar o trabalho formal e informal e as actividades de voluntariado à medida que envelhecem de acordo do as suas necessidades, preferências e capacidades individuais
- . encorajar as pessoas idosas a participar plenamente na vida familiar à medida que envelhecem.

b) SAÚDE:

- . prevenir e reduzir a incapacidade, as doenças crónicas e a mortalidade prematura.

c) SEGURANÇA:

- . assegurar a protecção e a dignidade das pessoas idosas, abordando os direitos e necessidades de cobertura social, financeira e física;
- . Reduzir as desigualdades dos direitos sociais e das necessidades das mulheres idosas.

Há muitas formas de entender o envelhecimento activo, mas todas elas falam de participação de um modo ou de outro. Porquê? Porque envelhecemos melhor se tomamos parte activa no nosso próprio processo de envelhecimento, quer dizer, se nos implicamos na tomada de decisão que vai afectar a forma como envelhecemos.

As diferentes formas de envelhecer não estão determinadas nem prefixadas, e, ainda que hajam variáveis genéticas que têm um papel importante no envelhecimento, o



individuo é responsável através das suas acções e comportamentos durante a vida, de que o seu envelhecimento tenha mais ou menos qualidade e seja livre de dependências.

A participação de que falamos é social e coloca-nos em relação com os outros que também envelhecem. Ao qualificar esta participação de activa queremos dizer, entre outras coisas, que participamos para fazer algo a respeito do nosso envelhecimento.

Para a OMS, no marco do envelhecimento activo, esta participação é continua, realiza-se durante toda a vida, em todas as idades, dado que nos desenvolvemos e envelhecemos enquanto vivemos. A participar e a envelhecer de modo activo aprende-se, daí a importância da aprendizagem ao longo da vida para tomar parte do envelhecimento.. envelhecer bem é uma tarefa, um projecto vital capaz de dar sentido ao que fazemos e nos colocar no caminho da felicidade.

A importância da participação das pessoas idosas apresenta duas dimensões: a individual e a colectiva. Por um lado, de uma perspectiva individual, a participação social das pessoas idosas é uma das estratégias que deriva do conceito de envelhecimento activo, modelo associado à prevenção da incapacidade e à promoção da saúde, desde o qual se propõe que cada pessoa deve encarar o seu próprio envelhecimento de uma forma activa sem se desconectar ou alhear da sociedade.

Por outro lado, de uma perspectiva colectiva, as pessoas idosas possuem uma rica experiência de vida que deve ser reconhecida como insubstituível para possibilitar que as mudanças decorrentes do dinamismo inerente à própria evolução das sociedades ocorram de um modo equilibrado.

A implementação do envelhecimento activo em Portugal exige inovar relativamente às actuais formas de envelhecer e de encarar o envelhecimento. Desenvolver programas de envelhecimento activo nas nossas comunidades é um desafio e uma oportunidade para um envelhecimento mais humano, equilibrado e sustentado da nossa sociedade.



CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS

Como aplicação prática e estratégica do envelhecimento activo, a OMS lançou em 2007 o projecto “Age-Friendly Cities” – Cidades Amigas das Pessoas Idosas, capacitando e dando voz activa às pessoas idosas de várias cidades do mundo. O estudo piloto foi feito pelo Dr. Alexandre Kalache, (ex-director do Programa Global de Envelhecimento e Saúde, da OMS), em Copacabana, em 2005.

A partir deste primeiro estudo, em Março de 2006, em Vancouver (por isso conhecido como Protocolo de Vancouver), elaborou-se a metodologia de aplicação do estudo realizado às 33 cidades que integraram o grupo inicial. Foram inquiridas cidades grandes e pequenas, para que se obtivesse um panorama global.

Dos resultados extraiu-se o Guia das Cidades Amigas das Pessoas Idosas que aborda os oito temas elegidos: Espaços exteriores e edifícios; transportes; habitação; participação social; respeito e inclusão social; participação cívica e emprego; comunicação e informação; e apoio comunitário e serviços de saúde.

O estudo partiu de uma pesquisa participativa, implicando uma abordagem de baixo para cima, (bottom-up) com a participação activa das pessoas idosas (através de grupos focais e estudos qualitativos). Deu-se “empowerment” às pessoas idosas, ouvindo as suas sugestões e opiniões do que poderia fazer das cidades mais amigas das pessoas idosas. O estudo qualitativo envolveu mais de 2000 idosos em todo o mundo e cerca de 800 cuidadores e prestadores de serviços.

Em 2007, em 1 de Outubro, no dia Internacional das Pessoas Idosas, foi lançado o guia da OMS. Desde então dezenas de cidades em todo o mundo estão a incorporar-se na rede global das cidades amigas das pessoas idosas.

O GUIA

O Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas tem por finalidade “ajudar as cidades a olharem para si mesmas do ponto de vista das pessoas mais velhas a fim de identificarem onde e como poderão tornar-se mais amigas das pessoas idosas”. É uma



ferramenta essencial para permitir perceber as necessidades e quais as áreas prioritárias de intervenção de modo a tornar as cidades mais amigas do idosos.

Quanto mais adaptada estiver a cidade às exigências que a terceira idade acarreta melhor será o desempenho ocupacional desta população. Ao mesmo tempo, quanto maior for o número de cidades aderentes a este projecto maior será o leque de pessoas idosas, bem como todas as pessoas com diferentes necessidades e graus de capacidade a beneficiarem das medidas de inclusão que este projecto preconiza.

OS TÓPICOS ABORDADOS

Os grupos de discussão exploraram um total de oito tópicos, tendo por finalidade avaliar as vantagens e obstáculos que encontram nas seguintes oito áreas da vida na cidade.

Abordaram os tópicos: espaços exteriores e os edifícios, os transportes e a habitação como características fundamentais do ambiente físico de uma cidade, e que exercem uma forte influência sobre a mobilidade individual, a protecção contra danos físicos e a segurança contra o crime.

A participação social também foi discutida e refere-se ao envolvimento das pessoas idosas em actividades recreativas, de socialização, culturais, educativas e espirituais. A participação cívica e o emprego dizem respeito às condições de cidadania e ao trabalho remunerado e não remunerado, estando relacionados com o ambiente social e com os determinantes económicos do envelhecimento activo.

Ainda a comunicação, informação e apoio comunitário e serviços de saúde, que abrangem os ambientes sociais e os determinantes da saúde e do serviço social.

Os determinantes transversais do envelhecimento activo constituídos pela cultura e pelo género foram incluídos neste projecto somente de forma indirecta, porque a sua influência sobre o envelhecimento activo vai muito para além da vida nas cidades.



GUIA EXPLICATIVO DO GUIA GLOBAL DAS CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS EM 8 PERGUNTAS E 8 RESPOSTAS: Um guia prático para a divulgação do conceito

(apresentado em PDF à parte)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pretende-se divulgar este guia prático distribuindo-o por lugares onde frequentemente se encontram pessoas idosas, como centros de saúde, juntas de freguesia... para sensibilização ao tema e motivação do espírito participativo das pessoas idosas, para que no futuro estudo baseado nas listas de verificação da OMS, os participantes estejam mais sensibilizados para a temática e tenham um conhecimento mais efectivo do que é uma cidade amiga das pessoas idosas.

Bibliografia:

OMS – Envelhecimento activo: um marco político. Programa de envelhecimento activo e ciclo de vida da OMS. Segunda Assembleia Mundial das Nações Unidas sobre o envelhecimento. Madrid, 2002.

R. Butler, Ch. Muller y J. Estrine “Productive Ageing”

Brocklehurst Textbook of Geriatric Medicine and Gerontology 6 th ed. 2005

Fonseca, César (2010). “A influência do envelhecimento na sustentabilidade das organizações”. Comunicação oficial AAGI-ID. Seminário “Políticas para o envelhecimento”

“Checklist of Essential Features of Age-Friendly Cities”, WHO, 2007

“Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas”, 2007, Programa Envelhecimento e Ciclo de Vida, Saúde na família e na comunidade”, OMS – edição portuguesa Fundação Calouste Gulbenkian

Centeio, Hélia, Dias, Sandra e Rito, Susana Aveiro: cidade amiga das Pessoas Idosas”, Universidade de Aveiro, 2009



Universidade Fernando Pessoa
www.ufp.pt



Raymond Quivy e Luc Van Campenhoudt – “Manual de Investigação em Ciências sociais” – Trajectos, Gradiva Publicações, lda, 4ª edição: Outubro 2005.
