

## Introdução

O processo de envelhecimento da população no Algarve como objeto de estudo tem suscitado a atenção dos investigadores vai para uma década, apesar de a visibilidade dos resultados alcançados ter sido assaz escassa na literatura internacional. O oblívio a que esta região era votada pelos investigadores dedicados à temática do envelhecimento, os quais raramente desciam a sul do Tejo para recolha de dados, começou a ser ultrapassado quando a Universidade do Algarve, em boa hora, tomou a decisão de criar o curso de mestrado em Gerontologia Social, corria o ano de 2007. Os resultados da investigação sobre questões relativas ao envelhecimento na região começaram a surgir com a conclusão do primeiro curso, a partir de 2009, tendo vindo, desde então, a aumentar gradualmente as publicações, a um ritmo influenciado pelas vicissitudes económicas e sociais do país que influenciaram a procura desta formação. O crescente interesse pela investigação sobre aquela temática que, entretanto, concitava o investimento de organizações e poderes internacionais e nacionais, ficou assinalado pela realização, em 2013, na Escola Superior de Educação e Comunicação, da Conferência Internacional dedicada ao tema *Envelhecimento Ativo e Educação* e, no ano seguinte, pela publicação do *e-book* com o mesmo título. Aí já estava visível a preocupação de refletir sobre a realidade do envelhecimento no extremo sul do país, sem descurar as questões teóricas e o conhecimento empírico de outros contextos. O presente trabalho leva mais longe o olhar sobre a problemática do envelhecimento no contexto regional algarvio, não descurando, contudo, os contributos teóricos e práticos provenientes de outros lugares que, pela profundidade, dimensão ou originalidade do trabalho realizado, se constituem como desafios e fontes de reflexão para o futuro em qualquer lugar. É propósito deste livro contribuir para um diagnóstico fundamentado da realidade regional relativa ao fenómeno do envelhecimento e para a reflexão sobre novos caminhos e boas práticas promotores de envelhecimento ativo.

Este livro, sem ter a pretensão de ser exaustivo, procura dar um contributo para a resposta a questões relativas aos modos de envelhecer na região algarvia, a partir da perspectiva oferecida por estudos realizados na área de confluência das ciências sociais, da saúde e da educação que designamos geralmente por Gerontologia Social. O que se entende atualmente por envelhecimento humano? O que pensam as pessoas em idade avançada, residentes no Algarve, sobre o seu próprio processo de envelhecimento, sobre a sua felicidade, sobre a sua qualidade de vida? Que perfis de funcionamento psicológico e funcional se encontram na região e como se caracterizam? Quais as condições do envelhecimento positivo? Quais os fatores da qualidade de vida no envelhecimento? Quais os preditores do envelhecimento empobrecido ou com má qualidade de vida? Qual a proporção dos que envelhecem bem, muito bem ou mal na população algarvia? Quais as características destes grupos? Como se caracterizam os ambientes favoráveis e os desfavoráveis à qualidade de vida no envelhecimento? O que pensam as pessoas de idade avançada sobre as suas vivências no âmbito da participação em projetos promoto-

res do envelhecimento ativo? Como avaliam essas experiências? Como se pode desenvolver o potencial das pessoas idosas de modo a contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida e para a sua felicidade? Como se pode apoiar os profissionais e os cuidadores de pessoas idosas, contribuindo para a eficácia da sua ação na área da prevenção da doença, na área da prevenção ou deteção do abuso e na área da prevenção do *stress* negativo emergente naquelas funções?

Os textos incluídos neste livro, que se encontra disponível na WEB<sup>1</sup>, estão organizados em quatro capítulos. O primeiro capítulo é dedicado a perspetivas recentes do envelhecimento. À perspetiva fisiológica, que associa envelhecimento a decadência e patologia, **E. Lópiz** contrapõe uma perspetiva positiva e humanista fundamentada na psicogerontologia do «ciclo de vida» e na gerontologia crítica. Nesta perspetiva, o envelhecimento é entendido como uma etapa da vida em que ocorrem ganhos e perdas, tal como sucede em outras etapas. Lópiz salienta os ganhos que se verificam no domínio da inteligência pragmática e cristalizada, em formas de pensamento reflexivo, complexo ou dialético, designado pensamento pós-formal. Realça também os ganhos comprovados na área da personalidade, em particular, no âmbito do autodesenvolvimento e da autotranscendência. Segundo Lópiz, o envelhecimento bem-sucedido está associado a uma personalidade sábia, caracterizada pela sensibilidade e capacidade para aconselhar, que resulta da perícia para abordar temas e problemas complexos da vida. Os ganhos no processo de envelhecimento bem-sucedido são consequência de um processo histórico de séculos de melhoria das condições de vida, observadas especialmente nas áreas da saúde, alimentação e educação. Ainda assim, as desigualdades económicas e sociais, que persistem no presente, refletem-se em desigualdades na saúde, na educação, na qualidade de vida, na satisfação com a vida de grupos da população, em especial dos que têm idade mais avançada. Para desenvolver o potencial das pessoas idosas, o autor propõe dois caminhos: a educação e o empoderamento. A educação exige adequação às características, necessidades e motivações do público e formação específica dos formadores. O empoderamento implica o reconhecimento do ator social idoso como ator social pleno, capaz de participar, intervir e transformar a sociedade, a sua própria vida e as suas próprias organizações.

Ainda no primeiro capítulo, **Ralha-Simões & Barros** refletem sobre o contributo da educação ao longo da vida para o envelhecimento ativo, nomeadamente sobre o papel da animação socioeducativa na manutenção dos adultos idosos ativos e informados sobre questões relacionadas com a saúde e a doença, capacitando-os para que adotem comportamentos adequados à preservação da saúde ou ao controlo da doença. De acordo com estas autoras, cabe ao educador social criar ambientes de confiança e conforto facilitadores do desenvolvimento de atividades educacionais informais, mas significativas, facilitadoras de novas aprendizagens e de reelaboração consciente da experiência. Neste sentido, o animador desempenha um papel dinamizador e mobilizador de pessoas e grupos, renovando as interações sociais e promovendo a diversificação e

---

<sup>1</sup> No sitio <http://geronte.pt/>

(re)interpretação de experiências, tendo em vista a melhoria da qualidade de vida dos intervenientes.

O segundo capítulo deste livro oferece uma perspetiva do processo de envelhecimento na região algarvia construída principalmente a partir de dados recolhidos junto dos seus residentes de idade avançada. **C. Luísa** procurou conhecer as teorias leigas de pessoas idosas relativas à felicidade, num estudo que envolveu três centenas de residentes na região. Relações familiares, relações sociais num sentido mais amplo, autonomia e saúde são os pilares da felicidade, segundo os participantes neste estudo. Numa outra perspetiva, **J. Gaudêncio** procurou identificar grupos com distintos perfis de envelhecimento numa amostra intencional composta por centena e meia de pessoas com idade avançada residentes no sotavento algarvio. Os resultados permitiram identificar um grupo maioritário no perfil positivo global, com trajetórias mais equilibradas de envelhecimento (50%), um grupo no perfil normal (27,6%) e um grupo no perfil comprometido (21,2%), caracterizado pelo declínio acentuado. As trajetórias de envelhecimento mais positivas configuram, segundo o autor, um padrão multidimensional que implica um estado cognitivo satisfatório, boa saúde mental e um funcionamento psicológico alicerçado numa avaliação positiva da vida e num sentido de realização pessoal.

Por seu turno, **A. Anica** realizou uma revisão da literatura científica sobre como se envelhece no Algarve, em particular sobre como percecionam os residentes nesta região o seu próprio processo de envelhecimento e quais os fatores associados à qualidade de vida no mesmo processo. Os resultados remetem para os acentuados contrastes socioculturais da região, para as diferenças de recursos materiais e imateriais e também nos modos de envelhecer, dissonâncias que se refletem na diversidade dos níveis de qualidade de vida no envelhecimento. Dos resultados dos estudos revistos sobre a qualidade de vida das pessoas com idade avançada nas respostas sociais e de saúde sobressai a necessidade de melhorar a adequação destas respostas às características, carências e escolhas das pessoas a quem se destinam, em especial das ERPI. Ao mesmo tempo, é evidente a necessidade de investir na preservação da boa qualidade de vida no contexto habitual de residência (*ageing in place*), uma vez que é neste contexto, com as devidas adequações do mesmo, que acontece o melhor envelhecimento, o mais ativo, o mais autónomo, o mais feliz.

O terceiro capítulo é dedicado às questões relativas à saúde. Partindo dos dados conhecidos sobre a considerável presença da depressão nas pessoas idosas institucionalizadas em vários pontos do país, **R. Pereira & J. Pacheco** quiseram avaliar esta questão nas ERPI, no Sul, e identificar as variáveis sociodemográficas que a influenciam, bem como conhecer a relação entre depressão e incapacidade funcional. Este estudo revelou um índice de depressão elevado entre os idosos institucionalizados (64,7%), com prevalência nas mulheres e nas pessoas com idade mais avançada. Por outro lado, os dados deste estudo apontam no sentido da inter-relação entre sintomas depressivos e autonomia na realização das atividades de vida diária. A manutenção da autonomia é, de acordo com os resultados obtidos, essencial na prevenção da depressão. Também o texto de **A. Santos** chama a atenção para a importância da adoção de estilos de vida saudável

na prevenção da doença, em especial das doenças cerebrovasculares que constituem uma das principais causas de morte e morbidade no país e na região algarvia, com prevalência nas pessoas com idade mais avançada.

Ainda no terceiro capítulo, o contributo de **C. Álvarez, J. Rodriguez & E. Costa** demonstra que os grupos de apoio de cuidadores familiares de pessoas diagnosticadas com Alzheimer podem ser um instrumento benéfico para os cuidadores e, indiretamente, para aqueles que são cuidados, como revela o estudo sobre as vivências, experiências e opiniões de cuidadores apoiados em Rota, Andaluzia. Os cuidadores reconhecem, entre outras alterações, empatia e confiança no profissional que apoia os grupos de cuidadores, melhoria da autoestima, diminuição do sentimento de culpa, compreensão e aceitação da doença e melhoria na sua forma de atuar com o doente.

A falta de formação dos cuidadores, tanto dos cuidadores formais como dos informais, é um fator de risco de maus tratos a pessoas idosas, como referem **G. Martín & F. Fornelio**. A formação e o apoio institucional aos cuidadores não só oferecem informação sobre como cuidar, como dão preparação para controlar o *stress* negativo e seus corolários, o esgotamento, o desespero, os quais estão associados aos maus tratos a pessoas idosas perpetrados pelos cuidadores. Apesar do fenómeno estar em grande medida confinado a espaços privados e ser ocultado geralmente pelas próprias vítimas, os dados conhecidos apontam no sentido de se tratar de perpetradores maioritariamente de sexo masculino e filhos das vítimas. Dadas as características do fenómeno, as autoras defendem que a prevenção e erradicação do mesmo implica a participação de todas as instâncias que o rodeiam, nas quais atuam os profissionais nas várias áreas de intervenção: social, de saúde, educativa e na família.

O quarto capítulo deste livro é dedicado à apresentação de projetos e práticas promotoras de envelhecimento ativo. **A. Matas** apresenta um projeto em fase preliminar de recolha e análise de histórias de vida, nas quais se procura encontrar a relação entre música e vida. Partindo do modelo de Juslin y Västfjäll, que pretende explicar a relação entre a música e o processamento emocional, este projeto almeja contribuir para a explicação de como a música permite evocar uma recordação e não somente uma emoção. Ao mesmo tempo que se questiona os participantes no projeto sobre os momentos especialmente significativos da sua vida, solicita-se a correspondente memória da música que está associada com aqueles momentos. Desta forma, acedendo às memórias dos factos ativa-se a emoção e vice-versa. A música é, portanto, a chave de acesso à emoção. O projeto prevê aplicações em contextos diversos: em pessoas com deterioração cognitiva, visto que as áreas cerebrais da memória são ativadas através da associação à emoção e não diretamente; na gestão de emoções para alterar estados anímicos negativos; em contextos educativos com jovens, para contacto destes com o património cultural recolhido nas histórias de vida.

No mesmo capítulo, **N. Marta & A. Anica** apresentam os resultados de um estudo sobre os benefícios da prática teatral de pessoas com idade avançada, principalmente em aspetos associados à saúde e bem-estar. Foi estudado o impacto da experiência dos participantes no Grupo de Teatro Sénior de Silves, no barlavento algarvio, du-

rante dois anos da sua atividade. Os resultados revelam os contributos da prática teatral reconhecidos pelos participantes em sete âmbitos: participação social, saúde mental, socialização, cooperação, envolvimento pessoal e compromisso com a vida, valorização e reconhecimento, e, por último, superação. Por seu turno, **C. Delgado & R. Barros** dão conta de como os participantes num projeto de animação sociocultural desenvolvido em centro de dia, no sotavento algarvio, apreciaram a sua experiência. O estudo permitiu verificar que os participantes revelaram competências das quais os próprios parecem não ter consciência e que as mesmas podem ser desconhecidas dos técnicos que com eles trabalham. Este projeto comprovou que pessoas com idade avançada estão disponíveis para vivenciar novas experiências e adquirir conhecimentos ao invés do que um antigo provérbio postula.

O capítulo termina com o estudo de **A. Rodrigues** sobre a relação do desporto adaptado para idosos e o processo de envelhecimento. O estudo foi desenvolvido sobre as alterações do quotidiano vivido e apreciado pelas pessoas idosas praticantes de câmbio, em Rio Grande do Sul, Brasil. A modalidade é promovida no contexto da Política Nacional do Idoso, sendo concebida como uma ferramenta de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Na perspetiva dos praticantes, o câmbio é vivido como uma prática desportiva competitiva e recreativa relevante na manutenção das capacidades físicas e cognitivas. Os mesmos realçam nesta prática o ambiente festivo, de socialização, que permite a convivência entre pares e a construção da sua identidade.

Em suma, o contributo maior do livro que agora se apresenta talvez seja o de dar voz às pessoas idosas residentes no Algarve para saber o que pensam da qualidade da sua vida, o que pensam dos serviços que lhes são prestados, o que pensam dos projetos em que participam. Sem ter esgotado os múltiplos contextos socioculturais da região, destacaram-se diferentes modos de envelhecer. As mulheres com esperança de vida maior, mas pior qualidade de vida no envelhecimento. Os que têm mais recursos económicos, mais recursos educativos e culturais, melhores redes familiares e de sociabilidade, os que gozam de boa saúde física e mental, melhor sentido de realização pessoal, também têm melhor qualidade de vida no envelhecimento. Contudo, mesmo aqueles que não beneficiam de uma trajetória de vida propiciadora do desenvolvimento integral das suas potencialidades e se encontram em idade avançada e em situações de grande vulnerabilidade podem melhorar a sua qualidade de vida se usufruírem de oportunidades de desenvolvimento pessoal e social, principalmente se estas oportunidades surgirem no seu contexto habitual de residência.

A sociedade inclusiva acolhe e interrelaciona as diferenças, apoia os mais frágeis, colmata os défices, oferece oportunidades e otimiza recursos para que na comunidade cada cidadão realize todo o seu potencial humano. A pessoa idosa é um cidadão de pleno direito. Não podemos ficar «à espera que o tempo passe».