

**Grupo de trabalho
Envelhecimento Activo**

**Versão Final
Dezembro 2009**



Envelhecimento Activo

INTRODUÇÃO

Página | 2

Em 2008 a Rede Europeia Anti-Pobreza / Portugal (REAPN) tinha estabelecido no seu Plano de Actividades a importância de se organizar e operacionalizar um Grupo de Trabalho sobre a temática do Envelhecimento Activo. Obedecendo às orientações estratégicas da Organização, nomeadamente, o desenvolvimento de um conhecimento aprofundado de temas Nacionais e Europeus relacionados com a Pobreza e a Exclusão Social, assim como, o reforço do papel da Organização em termos de *lobby* junto das entidades decisoras, a REAPN lançou o desafio a um conjunto de Organizações e Peritos na área do envelhecimento e deu início ao Grupo de Trabalho.

Numa primeira fase, que decorreu no primeiro semestre de 2008, foi feita uma auscultação nacional, através dos Núcleos Distritais da REAPN, junto das Entidades que intervêm com as pessoas idosas, no sentido de perceber os principais problemas com que se debate esta população e as dificuldades de intervenção. A informação recolhida permitiu enriquecer a reflexão teórica entretanto produzida em torno deste fenómeno e deu origem a um primeiro documento de enquadramento desta questão.

Numa segunda fase, que iniciou no segundo semestre desse ano, foi constituído o grupo de trabalho no qual participaram Peritos na área do envelhecimento, entidades não governamentais e profissionais de diversas áreas que têm trabalhado com as pessoas idosas. Embora tenha existido uma preocupação por abarcar um conjunto alargado e

Envelhecimento Activo

diversificado de áreas – social, educacional, saúde, cultura e lazer, habitacional, entre outras - que envolvem a vida destas pessoas, não foi possível ter esta representatividade global¹.

Para o acompanhamento de todo este trabalho tivemos a colaboração de Constança Paúl do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto² enquanto perita externa do grupo.

O trabalho do Grupo centrou-se em torno de um conjunto de questões-problema identificadas na 1ª fase, que permitiram a definição de um conjunto de argumentos³ que ilustram as dificuldades e as lacunas ainda existentes ao nível das políticas dirigidas para as pessoas idosas, e relativamente às quais consideramos que era fundamental actuar, os recursos existentes para esta população e a intervenção nesta área. O objectivo último deste trabalho seria o de identificar um conjunto de propostas de mudança para a acção.

A REAPN sempre procurou que os grupos de trabalho temáticos constituíssem uma voz activa da sociedade civil no sentido de encontrar e definir, em parceria e de modo participado, recomendações capazes de influenciar as decisões políticas, contribuindo assim para a luta contra a pobreza e a exclusão social. Neste sentido, as propostas que a seguir se apresentam pretendem constituir-se como orientações para a prática, não só ao nível das instâncias políticas decisoras, mas também das Organizações de solidariedade social e da própria sociedade civil em geral no sentido de contribuir para a melhoria das condições de vida das pessoas idosas, com uma atenção particular às que vivem em situação de pobreza e de exclusão social.

¹ No final desta publicação está disponível uma lista das pessoas que estiveram envolvidas nesta iniciativa, assim como as principais áreas de trabalho e conhecimento.

² Constança Paúl é Professora Catedrática de Psicologia, Directora da Unidade de Investigação sobre Adultos e idosos UNIFAI/ICBAS-UP. Os seus domínios de especialização são Envelhecimento Humano, Psicologia da Saúde e Psicologia do Desenvolvimento.

³ Estes argumentos resultam não só do debate conjunto das reuniões do grupo de trabalho, mas também da reflexão teórica produzida no 1º documento de trabalho que se encontra anexo a esta publicação.

Envelhecimento Activo

É claro para todos os que participaram neste desafio que o presente documento não aborda todas as dimensões da vida da pessoa. No entanto, esta foi uma opção do próprio grupo que limitou as evidências e propostas a áreas que estavam representadas no grupo de trabalho, não se esgotando, por isso todas as temáticas relacionadas com o envelhecimento activo. No mesmo sentido, existem algumas propostas que, pela complexidade e especificidade que lhes estão associadas, não reuniram o consenso de todos os participantes. No entanto, estas propostas foram mantidas pois revelam preocupações por parte de determinadas entidades e são entendidas por elas como fundamentais para o bem-estar das pessoas idosas.

Uma outra área que suscitou alguma discussão no seio do grupo prendeu-se com alguns conceitos a utilizar, nomeadamente, no que se refere ao público-alvo e aos prestadores de cuidados a este público. No primeiro caso, a opção recaiu no conceito de *pessoas idosas*, em vez de *sénior*, *velhos*, *idosos*, e não se estabeleceu nenhum marcador etário. Não só foi uma forma de seguir a terminologia usada ao nível Europeu – *old person/people* – como foi considerado que seria fundamental sublinhar ao nível dos discursos a *pessoa* antes da sua pertença a um grupo etário. Esta é uma forma de realçar o valor do indivíduo, a sua cidadania, de lhes restituir o poder na condução da sua própria vida, na expressão das suas vontades e desejos que devem sempre ser tidos em consideração nos assuntos que lhes dizem respeito.

Relativamente ao segundo caso, está em causa o conceito de *cuidador* – formal e/ou informal – que, embora seja um termo corrente em todo o tipo de documentação dirigida às pessoas idosas, não reuniu consensos no seio do grupo. Se para alguns este é um termo pacífico, para outros, confere à pessoa idosa uma certa dependência e fragilidade. Apesar desta divergência foi decidido manter a noção de *cuidador* ressaltando o importante papel que estas pessoas têm enquanto prestadoras de serviços, mas também de afectos, às pessoas idosas.

Envelhecimento Activo

As propostas apresentadas estão estruturadas em 4 grupos:

- A produção de conhecimento em torno do contínuo envelhecimento demográfico e da situação social das pessoas idosas;
- As políticas orientadas para o envelhecimento activo;
- A intervenção na problemática do envelhecimento;
- Informar, Sensibilizar e Formar para dar resposta aos problemas e expectativas decorrentes do Envelhecimento.

No primeiro grupo está reunido um conjunto de propostas que visam, por um lado, apelar à mobilização da sociedade civil para a construção de uma estrutura de acompanhamento do fenómeno, que “qualifique” a informação produzida a este nível. Uma estrutura deste tipo, a ser construída, teria também uma função mais alargada que passaria pelo planeamento e *lobby* junto dos órgãos decisores. Por outro lado, salienta-se a importância de restituir às pessoas idosas a oportunidade de serem uma *voz activa* na sociedade e terem um papel activo nas várias dimensões da sua vida.

Ao nível das políticas orientadas para o envelhecimento activo - 2º grupo - alerta-se para a necessidade de articulação entre as várias políticas e medidas dirigidas às pessoas idosas, assim como para a necessidade de uma maior e melhor definição de orientações com vista à promoção de um envelhecimento activo. Entenda-se neste caso a defesa de uma visão holística do envelhecimento, tendo em conta que se está perante um fenómeno que diz respeito a todo o ciclo de vida humana e a todas as dimensões da vida social, sendo por isso necessário apostar na definição de uma política de envelhecimento transversal que articule cada uma destas dimensões.

Neste âmbito é ainda fundamental fazer uma reflexão em torno dos indicadores (quantitativos e qualitativos) existentes que permitem avaliar as políticas e as medidas direccionadas para esta população. Por um lado, há que apostar na definição de indicadores de carácter mais qualitativo, por outro lado, é fundamental seleccionar entre os indicadores

Envelhecimento Activo

existentes aqueles que permitem realmente avaliar a implementação das políticas e reformular outros que, pela sua natureza, não parecem ter muita utilidade para a monitorização e avaliação das mesmas.

No terceiro grupo de propostas em discussão pretende-se apelar à importância do trabalho em parceria entre as Organizações (públicas e privadas) que permita o desenvolvimento de uma estratégia integrada e concertada às necessidades das pessoas idosas. A intervenção com esta população beneficiaria ainda da contínua promoção de uma política de qualidade das respostas sociais que obedeça a um conjunto de princípios que tenha em conta as especificidades do sector e dos públicos e da criação de espaços de participação das pessoas idosas.

No quarto e último conjunto de questões levantadas, o grupo apresenta propostas que visam a sensibilização da população em geral para os estereótipos da idade e o desenvolvimento de acções específicas ao nível dos cuidadores, formais e informais. Neste âmbito surgem algumas sugestões de mudança e melhoramento ao nível da formação dos profissionais que trabalham com pessoas idosas; ao nível da sensibilização das organizações para uma maior aposta no desenvolvimento de competências dos seus técnicos e, por fim, ao nível dos próprios cuidadores informais (família, vizinhos, amigos, etc) que, pelo facto de muitas vezes serem um suporte fundamental à pessoa idosa, necessitam de um grande apoio, formação e informação específica neste âmbito.

As propostas que a seguir se apresentam resultam de um trabalho conjunto de profissionais que nestes últimos anos têm vindo a trabalhar com o tema do envelhecimento e directamente com as pessoas idosas. O que este documento pretende trazer é um contributo colectivo para a melhoria da qualidade de vida destas pessoas, propondo e sugerindo algumas mudanças e complementos para as políticas e medidas actualmente existentes.

O presente documento destina-se aos Órgãos decisores nacionais e a todas as entidades e profissionais que dirigem a sua intervenção para as pessoas idosas no sentido de orientar a intervenção e prestar um contributo válido ao seu bem-

Envelhecimento Activo

estar. Em todo este processo é fundamental promover e reforçar o trabalho em rede de forma a concertar esforços face ao contínuo envelhecimento demográfico procurando uma melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas, nomeadamente das que vivem em situação mais vulnerável.

ARGUMENTOS:

1

A produção de conhecimento em torno do contínuo envelhecimento demográfico e da situação social das pessoas idosas

- * Como é percebido o envelhecimento em Portugal? Que tipo de informações e recursos existem para conhecer o fenómeno? O que falta e que tipo de investimentos devem ser feitos?
- * O que significa envelhecimento activo na realidade portuguesa? Que tipo de ensinamentos retiramos das experiências e orientações europeias e que especificidades temos de ter em conta ao nível nacional?
- O conhecimento em torno da temática do envelhecimento beneficia do trabalho desenvolvido por peritos nesta área e dos serviços de investigação existentes. Os Observatórios do Envelhecimento actualmente existentes (Santa Casa da Misericórdia de Lisboa / Câmara Municipal de Lisboa) são exemplos de estruturas desta natureza que procuram lançar um olhar sobre a intervenção que é feita nesta área, promovendo o conhecimento e a disseminação das boas práticas que vão sendo desenvolvidas.

No entanto, existem outras fontes de informação sobre o fenómeno, nomeadamente, as próprias Organizações Não Governamentais, e várias Boas Práticas que não conseguem a visibilidade necessária à sua disseminação. A intervenção no fenómeno do envelhecimento perde com a dispersão de informação existente sobre o mesmo e com a falta de partilha de novas formas e metodologias de actuação *com* e *para* as pessoas idosas.

Envelhecimento Activo

- As significativas alterações demográficas verificadas nestes últimos anos e com tendência para se agravarem colocaram a questão do envelhecimento no centro das atenções sociais, políticas e económicas. Esta nova centralidade do fenómeno trouxe novas preocupações que visam, sobretudo, a procura da melhor qualidade de vida desta população.
- A certeza de uma vida mais longa e as consequências desta realidade produziram uma mudança de atitudes face à velhice e ao aparecimento de um conjunto de novos conceitos que visam sobretudo construir uma imagem positiva da população idosa, uma mudança nos seus papéis e no modo de intervir com a mesma. O envelhecimento activo é um desses conceitos.

PROPOSTAS:

- Impulsionar e promover um maior trabalho em rede e de intercâmbio entre as Organizações da Sociedade Civil no sentido de se construir uma *Plataforma/Observatório do fenómeno do Envelhecimento* que seja capaz de qualificar a informação, ou seja, que reúna a informação, não só a produzida ao nível nacional e oficial, mas também a produzida ao nível mais local e regional pelas Organizações de terreno, e que a dissemine. Para além deste acompanhamento ao fenómeno do envelhecimento, esta Plataforma/Observatório procurará ser uma estrutura de interlocução com os órgãos decisores (nacionais e locais), capaz de influenciar e contribuir para a definição das políticas emanadas a este nível.
- Construir um *Conselho Consultivo*, inclusivo, composto, nomeadamente, por pessoas idosas. Este Conselho estará enquadrado no seio da Plataforma/Observatório do Envelhecimento e, desta forma, pelas Organizações da sociedade civil, no sentido de dar uma voz activa a este grupo populacional, em constante mutação, e influenciar o próprio

Envelhecimento Activo

debate político, quer a nível nacional, quer internacional. Envelhecimento activo pressupõe que as pessoas idosas possam ser “*advogadas da sua própria causa*”, neste sentido, potenciar a sua participação ao nível das várias dimensões da vida social é imperativo para se conseguir um impacto efectivo na vida destas pessoas.

- Potenciar a criação de condições ao nível de todos os Ministérios para a auscultação e a participação de pessoas idosas nos processos de definição de políticas e medidas. A este nível poderão ser criados Fóruns ou Grupos permanentes, que funcionem não só em termos de auscultação, mas também que participem no processo de tomada de decisões.

O facto de funcionar a nível nacional um Conselho Consultivo poderá ser uma mais valia para a realização destes Fóruns. No entanto, isso não é impeditivo de se contemplar a criação ao nível de alguns Ministérios de grupos que, de um modo permanente, potenciem a participação política das pessoas idosas.

- Construção de um *Guia para o Envelhecimento Activo* que funcione como um *memorando* de actuação aos mais diversos níveis da vida da pessoa visando uma maior e melhor qualidade de vida. O Guia deverá ter uma função educativa e preventiva fornecendo pistas de acção facilmente adaptadas à vida das pessoas tendo em vista a promoção do envelhecimento activo.

A construção deste Guia deveria ficar a cargo da Plataforma / Observatório, em colaboração com o Conselho Consultivo, as Organizações da Sociedade Civil, bem como as Entidades Governamentais apropriadas. A auscultação ao nível nacional e europeu de experiências inovadoras na promoção do envelhecimento activo seria um recurso a considerar na construção do Guia. Paralelamente, poderiam ser potenciados e financiados micro-projectos que permitissem experimentar propostas de actividade a este nível, validando, deste modo, as informações contidas no Guia para o Envelhecimento Activo.

Envelhecimento Activo

ARGUMENTOS:

Página | 11

2

As Políticas orientadas para o Envelhecimento Activo.

- * Existe em Portugal uma política de envelhecimento? Em que medida as políticas sociais dirigidas ao Envelhecimento são promotoras de uma imagem da pessoa idosa enquanto cidadã activa, independente e autónoma? As políticas sociais têm em atenção as particularidades deste grupo populacional?
 - * O envelhecimento é um processo que precisa de ser pensado a longo prazo, através da definição de medidas de prevenção, principalmente quando se pretende que seja activo.
-
- O Programa do XVII Governo Constitucional⁴ faz referência à noção de *envelhecimento activo* como o caminho a seguir para se alcançar mais emprego e mais produtividade. A noção de envelhecimento activo, tal como é proclamada e defendida pela Organização Mundial de Saúde tem um carácter muito mais vasto e abrange as várias dimensões da vida das pessoas. Esta noção carece de ser trabalhada e adoptada na multidimensionalidade que a caracteriza.
 - O envelhecimento demográfico e as consequências que daqui advêm carecem de uma actuação articulada de várias políticas e medidas, o que ainda não é visível ao nível nacional, ou seja, as políticas e as medidas direccionadas para o fenómeno do envelhecimento e para o grupo das pessoas idosas reflectem uma sectorialidade que é visível também

⁴ Este Programa foi aprovado em Março de 2005 e estará em vigor até 2009. Pode ser consultado em <http://www.portugal.gov.pt>

Envelhecimento Activo

ao nível da intervenção directa. A não existência de uma política nacional para o envelhecimento contribui para esta sectorialidade na abordagem ao fenómeno.

Paralelamente é necessário acautelar que as pessoas idosas são profundamente heterogéneas quer enquanto indivíduos, quer enquanto grupo social, o que deve ser tido em consideração na definição das políticas e medidas dirigidas para esta população. Perceber o grupo das pessoas idosas como um grupo homogéneo contribui para situações de exclusão de determinados segmentos que detêm necessidades e vulnerabilidades particulares que precisam de ser colmatadas e reforça o estereótipo negativo sobre as pessoas idosas.

- A nível europeu, as questões do envelhecimento têm permanecido de forma marcante nos discursos políticos numa tentativa de definir orientações políticas efectivas para lidar com o fenómeno. A união europeia promove uma visão holística do envelhecimento ao defender que este é um fenómeno que diz respeito a todo o ciclo de vida humana e a todas as dimensões da vida social.
- A nível da UE, o envelhecimento activo, estritamente perspectivado como um mero prolongamento da idade activa e manutenção no mercado de trabalho, por oposição às políticas que vigoraram até aos anos 80 e que preconizavam o afastamento, pela reforma antecipada, dos mais velhos, dos seus locais de trabalho, está a ser abandonada. A noção e as orientações políticas no sentido de se prolongar a vida activa dos adultos maduros e idosos, tem reflexo nos inúmeros instrumentos financeiros, criados recentemente, para apoiar projectos e iniciativas que fomentam a aprendizagem ao longo da vida (mesmo após a reforma), incentivam ao voluntariado e a um envolvimento mais interventivo na vida cívica.
- A nível nacional, verifica-se uma adopção e adaptação, em termos políticos, das orientações europeias em matéria de prolongamento da vida activa e de envelhecimento activo, embora ainda com algum desfasamento. Esta noção tem

Envelhecimento Activo

vindo a adquirir importância nas políticas de emprego sendo percebida como uma forma de alcançar mais emprego e produtividade e nas políticas de saúde, ficando ainda de fora as políticas de carácter mais social, nomeadamente, as que visam o combate à pobreza e à exclusão social. No Plano Nacional de Acção para a Inclusão – documento que enquadra as medidas de combate à pobreza – as pessoas idosas, juntamente com as crianças, constituem uma das prioridades de actuação, no entanto, o plano não contempla orientações específicas para a promoção de um envelhecimento que se pretende activo. A Pobreza é um dos grandes factores de risco das pessoas idosas. As baixas condições económicas, as baixas reformas, as más condições de habitabilidade, as dificuldades no acesso aos serviços, e, em muitos casos, o aumento das despesas em diversas áreas, particularmente, na área da saúde, contribuem para as situações de vulnerabilidade e dependência destas pessoas. Em Portugal a taxa de risco de pobreza desta população é de 22%⁵, bastante superior à média nacional que é de 18%. A existência de um Complemento Solidário para Idosos, medida que visa a atribuição de um complemento monetário aos rendimentos preexistentes das pessoas com 65 e mais anos, reflecte os baixos rendimentos destas pessoas e a sua vulnerabilidade social. Embora se reconheça as potencialidades da medida na atenuação do risco de pobreza, é importante reflectir no valor de referência da prestação. Este foi para 2009 de 4.960€/ano para pessoas isoladas e de 8.680€/ano para duas pessoas. Fazendo uma comparação com o valor de referência do limiar de Pobreza para o ano 2009 – que foi de 4.878€/ano - verifica-se que uma pessoa idosa que beneficie do CSI vê os seus rendimentos anuais aumentarem em 82€, que em termos mensais se traduz em apenas mais 7€ no rendimento da pessoa.

Nas zonas rurais a situação das pessoas idosas ainda é bastante dramática, visto os idosos estarem muitas vezes isolados geograficamente, o acesso aos serviços ainda é extremamente difícil, não só devido à distância e às

⁵ *Destaque - Rendimento e Condições de Vida 2008*, INE, Julho de 2009

Envelhecimento Activo

dificuldades de transporte, mas também devido à insuficiência desses serviços o que contribui para uma maior exclusão destas pessoas. Em Portugal a percentagem de pessoas com mais de 65 anos nas zonas rurais era de 21.9% (2001) face à média do país que era de 16.5%⁶.

⁶ *Poverty and Social Exclusion in Rural Areas* - Final Study Report, European Commission, 2008

Envelhecimento Activo

PROPOSTAS:

- Definição de uma *Política Transversal de Envelhecimento* que articule os princípios chave de cada uma das dimensões que enquadram o envelhecimento. Entende-se aqui, pelo valor que lhe está associado, as dimensões que estão inerentes aos determinantes do envelhecimento activo, encarado no âmbito da cultura e do género, apontados pela OMS, nomeadamente: os serviços sociais e de saúde, o comportamento, os determinantes pessoais, o meio físico, os aspectos sociais e os aspectos económicos.

Esta recomendação visa essencialmente a definição de uma estratégia concertada de resposta às mudanças demográficas e às necessidades das pessoas idosas. Esta estratégia passaria pela inclusão, em alguns casos, e reforço, noutros casos, do princípio do *envelhecimento activo* ao nível das várias políticas governamentais.

- Definir e desenvolver um conjunto de indicadores de carácter quantitativo, mas também qualitativo que permitam avaliar as políticas e as medidas existentes não só em termos do número de pessoas idosas abrangidas, mas também em termos das expectativas das pessoas e das suas necessidades.
- Construção de Indicadores sectoriais que permitam o acompanhamento e a monitorização da implementação das estratégias de envelhecimento activo ao nível das políticas nacionais.

- **Família:**

Definição de uma *Política de Família* que estabeleça um *Programa de Acção para a Família* que, no que diz respeito às pessoas idosas, privilegie:

1. Ao nível das *Famílias Idosas* ou *com um dos cônjuges idoso*:

Envelhecimento Activo

- Promoção de um maior apoio financeiro, social e psicológico;
- Promoção de um maior acesso à informação acerca de direitos, deveres, recursos existentes, gestão financeira, apoio jurídico;
- Aposta na definição de Planos Individuais de Acção que visem o apoio ao idoso e à promoção da sua qualidade de vida. Estes planos individuais seriam adaptados às necessidades e recursos (económicos, físicos e psicológicos) de cada pessoa garantindo apoio a diversos níveis: transporte, higiene, segurança, etc.
- Reflectir sobre os direitos dos Avós, muitas vezes afastados dos seus netos como resultado de processos de divórcio, sem qualquer referência legal que lhes permita reclamar direitos de visita.

2. Ao nível das *Famílias Multigeracionais*:

- Promoção de uma maior conciliação entre a vida profissional e familiar, através da concretização de medidas que reconheçam e facilitem a prestação de cuidados dos filhos aos seus progenitores dependentes (semelhantes às que visam assegurar o acompanhamento das crianças pelos seus progenitores), de modo a que a solidariedade intergeracional não fique comprometida a este nível;
- Promoção de um maior apoio financeiro, social e psicológico. Este apoio teria como objectivo proporcionar uma maior estabilidade familiar e prevenir a ocorrência de abusos e maus-tratos às pessoas idosas no seio familiar;
- Promoção de um maior apoio financeiro, social e psicológico às famílias de baixos rendimentos que pretendam manter os seus familiares mais idosos a cargo;

Envelhecimento Activo

- Promoção de um maior acesso à informação acerca de direitos, deveres, recursos existentes, gestão financeira, apoio jurídico, assim como aos recursos institucionais existentes na sociedade;
 - Promoção de momentos formativos e de acompanhamento, próximo e permanente, às famílias com pessoas idosas a seu cargo, principalmente quando estes estão dependentes ou com problemas graves de saúde.
- **Combate à Pobreza e à Exclusão Social:** a este nível seria importante apostar numa estratégia integrada de combate à pobreza das pessoas idosas privilegiando uma acção a diferentes níveis:
 - Definição de *standards sociais mínimos* adequados às pessoas idosas (esta medida deverá estar em articulação com as medidas que visam uma inclusão activa);
 - Revisão das regras de acesso ao Complemento Solidário para Idosos: ultrapassar na avaliação dos recursos da pessoa idosa a exigência de se contabilizar os rendimentos dos filhos mesmo que estes não vivam com ele. Embora se reconheça a importância do envolvimento da família no apoio a dar às pessoas idosas, é importante perceber que existem igualmente situações de ruptura e de convívio conflituoso nas quais a família pode constituir uma situação de risco para o próprio idoso. Estes casos precisam de ser identificados e tidos em consideração na atribuição do CSI; uma segunda proposta prende-se com a importância de se reavaliar o valor da prestação de modo a que esta constitua um contributo efectivo nos rendimentos económicos da pessoa idosa e na melhoria da sua qualidade de vida.

Envelhecimento Activo

- Atenção particular às mulheres idosas (sendo estas no grupo das pessoas idosas aquelas que ainda lidam com um conjunto de dificuldades acrescidas, nomeadamente, baixa escolaridade, baixos rendimentos, que agravam a sua situação de vulnerabilidade);
- Promoção de medidas dirigidas às pessoas idosas imigrantes que habitualmente lidam com situações de pobreza, discriminação, dificuldades no acesso aos serviços, desemprego;
- Promoção da igualdade de oportunidades e de género;
- Revisão do papel das pessoas reformadas em termos de participação activa na sociedade;
- Construção de espaços e de canais de participação efectiva (principalmente das pessoas mais vulneráveis).
- Combate ao isolamento (quer em meio urbano, quer em meio rural).
- Estímulo ao Empreendedorismo Sénior que estimule à criação do próprio emprego ou de uma fonte adicional de rendimentos, como forma de aumentar as disponibilidades financeiras.

- **Saúde:**

Embora reconhecendo o notável incremento de medidas que suportam um Estado de Bem-Estar, dinamizado quase sempre pelos municípios e que complementam o Estado Providência, estabelecido pelo governo central, é necessário reforçar e dar força legal às iniciativas locais, que actualmente dependem apenas da espontaneidade e visão dos responsáveis municipais. As medidas (ex: Programas de desporto e nutrição) que promovem e contribuem para o desenvolvimento de comportamentos saudáveis e para uma maior e melhor qualidade de vida das pessoas idosas, devem cobrir áreas como:

Envelhecimento Activo

- **Nutrição:** Mais e melhores orientações relativamente aos cuidados de nutrição das pessoas idosas;
- **Dependências:** Melhor acompanhamento das pessoas idosas com problemas de dependência como o Alcoolismo;
- **Doença:** Mais e melhor informação em matéria de doenças sexualmente transmissíveis, como o VIH, dirigidas à população idosa e que visem a prevenção e a melhoria das condições de vida dos portadores desta doença, assim como dos seus familiares;
- **Cognição:** Prevenção do declínio cognitivo e a promoção do exercício regular de algumas actividades que faziam parte do quotidiano da pessoa idosa. Uma das formas de estimular as capacidades mentais poderia passar pela criação de Ateliers de Treino de Memória.
- **Saúde mental:** o isolamento e a depressão, quer de idosos em meios urbanos ou rurais, deve ser prevenido e se possível erradicado, com programas de voluntariado ou medidas de acompanhamento de proximidade.
- **Ajudas Técnicas:** Desburocratizar o acesso às Ajudas Técnicas⁷ e alargar o acesso participado a outros meios tecnológicos, ou que possam ser considerados ao nível do IRS e/ou com IVA reduzido. Integrar os conceito de “ambientes de vida assistidos”, no programa de Conforto Habitacional. Incentivar a partilha de ajudas técnicas, entre instituições, de modo a rentabilizar recursos, integral ou parcialmente financiados por dinheiro público⁸.

⁷ A partir de Abril deste ano as Ajudas Técnicas passaram a denominar-se *Produtos de Apoio* (ISO 9999:2007). As ajudas técnicas são "Qualquer produto (incluindo dispositivos, equipamentos, instrumentos, tecnologia e software), especialmente produzido ou geralmente disponível, para prevenir, compensar, monitorizar, aliviar ou neutralizar as incapacidades, limitações das actividades e restrições na participação".

⁸ Está em curso um projecto para criar uma base de dados online, sobre produtos de apoio disponíveis em Portugal, para emprestar, alugar ou doar. O Projecto BATTA (www.bolsadasaude.net) é promovido pela Associação VIDA, com o apoio financeiro da Fundação Calouste Gulbenkian.

Envelhecimento Activo

- **Protecção de Acidentes:** Definição de programas que visem a prevenção de acidentes (quedas, envenenamento, incêndio, etc) e garantam uma maior qualidade de vida às pessoas idosas em ambiente doméstico, laboral e mesmo público (espaços e edifícios públicos).

- **Segurança:** implementar como prática corrente e contínua os programas que visem a protecção das pessoas idosas contra a burla e o crime, organizados pelas forças de segurança (PSP e GNR);

Desenvolver uma campanha que desmistifique as questões de segurança e facilidade oferecidas pela comunicação online (internet) com as instituições públicas (*e-government*) e nas relações privadas.

- **Emprego:**

- Promover medidas que visem uma *Estratégia de Inclusão Activa* - abordagem integrada entre um rendimento mínimo adequado, garantindo um apoio para inserção num mercado de trabalho digno e com acesso a serviços de qualidade - com uma atenção particular às pessoas mais velhas;
- Obrigatoriedade das empresas, às quais já é pedida a definição de Planos de Responsabilidade Social, a apresentar planos de gestão de idade onde se incluíssem planos de preparação para a reforma;
- Adaptação dos postos de trabalho aos trabalhadores seniores. Horários flexíveis, mais formação, segurança e medicina no trabalho, condições de ergonomia ajustadas às necessidades dos trabalhadores seniores, são alguns exemplos de adaptações que podem ser desenvolvidas no sentido de ajudar estes trabalhadores a manterem-se no mercado de trabalho por mais tempo e de um modo satisfatório e produtivo;

Envelhecimento Activo

- Criação de um Guia sobre trabalhadores seniores que envolva pontos de vista dos Sindicatos, Entidades empregadoras e Empregados. Seria uma forma de desmistificar estereótipos relativos à ideia de que as pessoas idosas não estão predispostas a actualizar as suas competências, tendo como consequência um nível de qualificação obsoleta, causadora de um baixo nível de produtividade;
- Promover acções de requalificação e formação ao longo da vida. A educação informal (competências e conhecimentos adquiridos em situações informais) deve ser reconhecida, valorizada. No mesmo sentido é importante desenvolver acções de estímulo à auto-aprendizagem como factor positivo para um envelhecimento activo com base numa actuação informada, em áreas chave como a saúde, emprego, educação, finanças e estilos de vida;
- Incentivos à inclusão na sociedade de informação, com acesso facilitado a computadores e ligação à Internet. A aprendizagem em matéria de novas tecnologias é cada vez mais um factor determinante na promoção da Aprendizagem ao Longo da Vida;
- Promoção da igualdade de oportunidades e de não discriminação pela idade e por género no acesso à qualificação, emprego e formação;

Dar expressão real à legislação (concretizada a partir da Directiva Europeia⁹) que proíbe a discriminação no trabalho com base na idade. Apesar de Portugal ter sido um dos primeiros países a implementar a directiva, na prática continua a ser impossível provar que um funcionário foi despedido, ou não é empregado, com base na idade, por um lado porque ainda se considera como «normal» que as pessoas mais velhas sejam as primeiras a

⁹ DIRECTIVA 2000/78/CE do Conselho de 27 de Novembro de 2000. Consultar: http://europa.eu/legislation_summaries/employment_and_social_policy/employment_rights_and_work_organisation/c10823_pt.htm

Envelhecimento Activo

serem despedidas e, por outro lado, porque não estão definidas as sanções precisas a aplicar nos casos em que a discriminação ocorra;

- Promover campanhas de sensibilização da população em geral para a importância do planeamento da reforma;
- Dinamização do Empreendedorismo Sénior e incentivo a situações de empreendedorismo intergeracional, em especial para as micro-empresas ou lojas de comércio tradicional, cujos donos não têm descendentes biológicos para dar continuidade à empresa/comércio¹⁰.

¹⁰ Esta é uma das principais causas para a eliminação de postos de trabalho a nível europeu.

ARGUMENTOS:

3

A intervenção na problemática do envelhecimento.

- * Que avaliação pode ser feita das medidas de combate à pobreza das pessoas idosas? O que mudar no combate à pobreza deste grupo populacional?
- * As respostas sociais de apoio às pessoas idosas respondem às necessidades desta população? O que deve ser mudado ao nível dos serviços de modo a permitir um envelhecimento activo? Como promover o trabalho em rede?
- * Como promover uma política de qualidade das respostas sociais?
- * Que respostas devem existir (ou já existem) que permitam manter a pessoa idosa, o mais tempo possível, no seu meio de vida? Como devem ser pensadas as respostas alternativas à institucionalização?
- * A participação é um acto fundamental de cidadania. Como participam as pessoas idosas? Esta participação deve ser pensada a vários níveis: político, social, institucional, etc. Que estruturas devem ser criadas para activar a participação das pessoas idosas e lhes dar voz?

Envelhecimento Activo

- Existe um conjunto de respostas sociais de apoio às pessoas idosas, no entanto, apenas algumas como o Lar, o SAD, o Centro de Dia e o Acolhimento familiar possuem enquadramento legislativo. Existem outras, com carácter potencialmente mais inovador, como os Centros de convívio, centros de noite e residência que apenas são alvo de orientações técnicas. Esta situação levanta questões relativas à sua implementação e importância no bem-estar do idoso.
- Algumas respostas sociais, como o Lar, ainda desenvolvem intervenções muito tipificadas não permitindo grandes alterações e dinâmicas que seriam importantes na promoção do envelhecimento activo. A não existência de espaços de partilha e a pouca colaboração com outras organizações/serviços reflectem o fechamento das entidades em si mesmas e a pouca procura de soluções e respostas inovadoras.
- A política de qualidade da Segurança Social que se encontra em vigor constitui um desafio para as Organizações. Este desafio é positivo quando se pensa na melhoria dos serviços, e moroso e, mesmo impraticável, quando se verifica que as entidades não estão preparadas para este tipo de mudanças nem entendem estes processos de qualificação como adaptados às suas organizações.

PROPOSTAS:

- Contínua aposta numa política de qualidade das respostas sociais com uma atenção especial às especificidades das entidades do terceiro sector e dos públicos a que elas se dirigem.
- Promover parcerias multisectoriais entre diferentes organizações – públicas, não governamentais, voluntárias – que permitam o desenvolvimento de uma estratégia integrada de envelhecimento e garantam uma resposta concertada às

Envelhecimento Activo

necessidades da população idosa. Este tipo de parcerias deveria ser realizado com o objectivo de rentabilizar recursos humanos e a prestação de serviços.

Página | 25

- Apostar na construção e definição de serviços integrados que promovam a independência da pessoa o que implica por exemplo, criar mudanças nos serviços existentes tornando-os aptos para garantirem um pleno bem-estar às pessoas idosas, quer estas se encontrem activas, quer em situação de maior dependência. A maior flexibilidade das respostas sociais seria igualmente uma forma de garantir uma maior abertura e apoio às famílias que cuidam das pessoas idosas.
- Apostar na criação de mais e melhores serviços de apoio às pessoas idosas na sua própria casa. No caso específico das pessoas idosas que vivem com grandes limitações em termos habitacionais devia-se continuar a apostar na requalificação das suas habitações mesmo nas situações em que as pessoas idosas são inquilinas e não proprietárias da habitação. Esta proposta implicaria alterações no actual Programa de Conforto Habitacional tornando-o mais abrangente cobrindo deste modo estas situações.
- Criar espaço para a participação cívica das pessoas idosas: uma das formas poderia passar por desenvolver fóruns ao nível da comunidade como forma de lhes dar voz e de disseminar Boas Práticas desenvolvidas por/para estas populações. Fóruns em áreas como os Maus-tratos; Voluntariado; Trabalho; entre outras.
- Combater o isolamento social que afecta muitos dos idosos através da criação de momentos de lazer acessíveis a todas as pessoas, incentivos ao voluntariado, entre outros.

Relativamente aos incentivos ao voluntariado sugere-se o estímulo ao voluntariado de jovens, idosos e familiares dos idosos. Uma forma de incentivar o voluntariado pode passar pelo pagamento de refeições, seguros, transportes e

Envelhecimento Activo

similares e a oferta gratuita de formação para cuidar das pessoas idosas especialmente nos momentos do dia-a-dia em que os serviços não conseguem dar resposta.

Página | 26

- Promover e dar visibilidade ao empreendedorismo sénior. Poderiam ser criados gabinetes locais (ao nível dos municípios) de apoio com essa função.
- «*Desguetizar*» os espaços públicos, que operam com base em factores etários. Convidar as pessoas idosas a participar nos programas escolares, desde o jardim-de-infância e em complemento, convidar crianças e jovens a visitar e participar nas actividades dos centros de dia, lares, universidades seniores, etc.
- Reforçar e alargar as iniciativas que visem a promoção das “Cidades Amigas das Pessoas Idosas”. Sensibilizar os municípios e outras estruturas públicas de actuação local/regional, para a necessidade de planeamento e adaptação dos territórios às necessidades de uma sociedade cada vez mais envelhecida, de acordo com as propostas da OMS relativas às Cidades Amigas das Pessoas Idosas.

ARGUMENTOS:

4

A Formação dos Profissionais e dos cuidadores informais.

- * Que mudanças devem ser realizadas para valorizar o papel dos profissionais que trabalham com a população idosa? Que apostas devem ser feitas na formação dos profissionais? Como estruturar essa formação?
- * Que tipo de medidas de apoio devem ser pensadas para os cuidadores informais, nomeadamente, a família que tem pessoas idosas a seu cargo?

- Os profissionais que asseguram os serviços de apoio aos idosos apresentam um conjunto de dificuldades, nomeadamente, baixas qualificações, baixas remunerações, precariedade de contratos e desgaste físico e psicológico que têm consequências negativas ao nível pessoal e dos serviços prestados às pessoas idosas;

O primeiro passo para prestar serviços de qualidade é valorizando as pessoas que os prestam, tanto do ponto de vista simbólico, como do ponto de vista material. Mas valorizar quem cuida implica reconhecer o valor dos cuidados e entender a prestação de cuidados de qualidade como um dos factores determinantes para aumentar o bem-estar das pessoas dependentes. A dignificação dos profissionais pressupõe o reconhecimento de que o seu trabalho é essencial e de que as tarefas que cumprem são exigentes e desgastantes do ponto de vista físico e psicológico

- No que diz respeito aos cuidadores informais, o facto destes realizarem uma actividade não paga, ainda que possam obter algumas compensações materiais e simbólicas, devem ser criadas todas as condições para se proporcionar todo

Envelhecimento Activo

o tipo de apoio que permita atenuar as implicações negativas das responsabilidades que assumem e que facilite a continuidade dos cuidados. As famílias e outros cuidadores informais encontram-se desprotegidos no tipo de cuidado que prestam aos seus idosos, nomeadamente, no que diz respeito à articulação com os serviços, no conhecimento e competências para lidar com determinadas doenças, na conciliação com a sua vida profissional e pessoal, entre outros.

O reforço da importância da solidariedade familiar, não deve ignorar as limitações que se impõem à sua prossecução e os impactos que pode ter nas dinâmicas relacionais e na organização do quotidiano. Esta solidariedade familiar é ainda bastante desigual em termos de género, visto serem, na sua maioria, as mulheres que assumem os cuidados aos familiares mais idosos. Esta situação fragiliza as próprias mulheres podendo, a longo prazo, contribuir para a sua vulnerabilidade social, profissional, económica.

- Prevalencem ao nível da sociedade dois discursos em torno do envelhecimento das pessoas: um de carácter mais positivo que encara a pessoa idosa como detentora de conhecimento e experiência acumuladas ao longo de vários anos e que chegou a uma fase da vida em que lhe é possível organizar a sua vida de forma mais livre de acordo com as suas preferências, em pleno exercício da sua cidadania; e um outro discurso de carácter mais negativo, através do qual a pessoa idosa é encarada como vulnerável, não só física, mas também mental e socialmente e a quem é retirada autonomia. Algumas das respostas sociais direccionadas para as pessoas idosas ainda reflectem nas suas formas de actuar este segundo discurso, o que claramente é contrário à noção de Envelhecimento Activo e tem efeitos negativos no bem-estar das pessoas idosas.
- A *Solidariedade Intergeracional* é reconhecidamente uma estratégia a ser cada vez mais impulsionada numa realidade de contínuo envelhecimento demográfico. A *solidariedade Intergeracional* aparece ainda muitas vezes confinada

Envelhecimento Activo

apenas ao contexto familiar ou como factor de coesão e justiça social, regulada pelo Estado. No mesmo sentido, os estereótipos ainda existentes relativamente às pessoas idosas e às suas mais-valias para a sociedade, para a economia, para a família, etc; o efeito segregador, em termos etários, que muitas políticas e equipamentos ainda possuem são alguns dos exemplos que demonstram os entraves ainda existentes à promoção desta solidariedade.

PROPOSTAS:

- Há que apostar na formação dos profissionais que trabalham com as pessoas idosas num sentido de contínuo reforço e promoção das suas competências na boa execução das tarefas em que são responsáveis. Esta formação deveria privilegiar igualmente questões mais específicas e especializadas como: informar sobre o exercício de direitos e incentivar a participação das pessoas idosas; afectos e sexualidade.

A introdução de um módulo de formação sobre questões intergeracionais em todos os cursos do ensino superior, sendo mais desenvolvido em áreas estratégicas (ex: arquitectura, ensino, acção social, medicina, etc), para que os profissionais tomem consciência de que o seu trabalho futuro deve respeitar todas as pessoas, independentemente da idade.

- Promover um maior reconhecimento e valorização das categorias profissionais dos trabalhadores (técnicos e auxiliares) que trabalham com pessoas idosas - Melhorar a retribuição salarial e as suas condições de trabalho - o que contribuirá para serviços de maior qualidade, uma maior segurança nas carreiras e a prevenção do abandono destes profissionais nos serviços onde estão integrados.

Envelhecimento Activo

- Há que sensibilizar as Organizações para a contratação de profissionais da área da Psicologia que ao nível interno promovam um acompanhamento aos próprios profissionais através da criação e dinamização de grupos de desenvolvimento pessoal vocacionados para estes actores. Esta seria uma forma de incentivar a partilha de experiências entre todos, contribuir para o seu bem-estar, fornecendo-lhes, ao mesmo tempo, *estratégias de coping* para melhor lidarem com as situações exigentes e stressantes do seu quotidiano.
- Incentivar formas de hetero e auto-avaliação do trabalho desenvolvido nos recursos existentes de apoio às pessoas idosas.
- Dar expressão às insatisfações e reivindicações das pessoas idosas, valorizando a sua participação na gestão dos cuidados.
- Há que garantir mais suporte, formação e informação específica aos cuidadores informais de modo a que estes garantam um melhor apoio aos idosos que têm a seu cuidado e tenham igualmente a oportunidade de conciliar a sua vida com o tipo de cuidados que prestam.
- Há que garantir a existência de um Mediador entre os cuidadores informais e o pessoal das Organizações de saúde e de apoio social. Os cuidadores informais não devem estar sozinhos no cuidado à pessoa idosa, devendo os serviços assumir uma atitude de complementaridade com os cuidados mais informais.
- Campanhas nacionais de sensibilização e promoção:
 - De uma atitude positiva face ao Envelhecimento;

Envelhecimento Activo

- De combate aos estereótipos da idade no sentido de criar uma consciência positiva face às capacidades e competências das pessoas idosas, ao nível do mercado de trabalho, dos meios de comunicação social e da sociedade em geral.
 - Face aos abusos infligidos aos idosos de modo a promover uma consciência colectiva face à existência deste problema, à importância de o denunciar, quer da parte de quem tem conhecimento destas situações, como da parte daqueles que sofrem estes abusos e que muitas vezes se inibem de o dizer.
 - De informação e sensibilização relativamente às situações dos idosos portadores do VIH e outras doenças infecciosas que lhes permitam aceder em igualdade às respostas sociais existentes, como os lares.
- Incentivar a *Solidariedade Intergeracional* a todos os níveis da sociedade e envolvendo todos os grupos sociais (crianças, jovens, adultos, idosos), promovendo práticas inovadoras a este nível e divulgando as boas práticas já existentes. A Solidariedade Intergeracional é mais que o somatório das diferentes vertentes que a integram (solidariedade social, familiar e político-administrativa), e deve ser incluída (*mainstreaming*) em todos os quadrantes da vida, através de processos de aprendizagem e assimilação formais, informais ou mesmo acidentais (na escola, na rua, no dia-a-dia).

Envelhecimento Activo

A RETER:

Política

- ✦ Política Transversal de Envelhecimento
- ✦ Monitorização e Avaliação, quantitativa e qualitativa, das medidas e políticas actuais
- ✦ Política de Família com atenção especial às *Famílias de pessoas Idosas* ou *com um dos cônjuges idoso* e às *Famílias Multigeracionais*
- ✦ Estratégia Integrada de combate à pobreza das Pessoas Idosas
- ✦ Promoção dos mecanismos de apoio ao Estado de Bem-estar
- ✦ Estratégia de Inclusão Activa com uma atenção particular às pessoas idosas

Instituições e Recursos Existentes

- ✦ Política de Qualidade das respostas sociais
- ✦ Trabalho em rede
- ✦ Flexibilização e Inovação dos serviços existentes de apoio às pessoas idosas
- ✦ Activar a Participação das pessoas idosas e criar espaço ao seu exercício
- ✦ Empreendedorismo Sénior
- ✦ Cidades Amigas dos Idosos

Formação/Informação/Sensibilização

- ✦ Formação específica dirigida aos profissionais do sector
- ✦ Valorização e reconhecimento profissional
- ✦ Suporte, Formação e Informação aos cuidadores informais
- ✦ Complementaridade entre serviços formais e informais no apoio às pessoas idosas
- ✦ Sensibilização da Sociedade em geral para as questões da idade e das necessidades das pessoas idosas
- ✦ Solidariedade Intergeracional

Lobby e produção de conhecimento

- ✦ Plataforma/Observatório do Envelhecimento Activo
- ✦ Conselho Consultivo das pessoas idosas
- ✦ Auscultação e Participação das pessoas idosas
- ✦ Guia do Envelhecimento Activo

RECOMENDAÇÕES

- ✦ Prioridade política do Envelhecimento Activo nas suas várias dimensões (social, saúde, trabalho, habitação, cultura e lazer).
- ✦ Prioridade política no combate à pobreza e à exclusão social das pessoas idosas.
- ✦ Reconhecimento da heterogeneidade das pessoas idosas mobilizando medidas específicas para os grupos mais vulneráveis dentro da população idosa: mulheres, imigrantes, pessoas idosas pobres, pessoas idosas com problemas de saúde graves incluindo os do foro da saúde mental, alcoolismo, VIH, entre outras.
- ✦ Monitorização e Avaliação efectiva das políticas e medidas existentes. Disseminação e Reprodução das Boas Práticas.
- ✦ Participação Activa das pessoas idosas.
- ✦ Cooperação inter-institucional - Trabalho em rede.
- ✦ Intercâmbio de experiências (nacional e internacional) e incentivos à divulgação e implementação de experiências inovadoras.
- ✦ Incentivos à Solidariedade Intergeracional.

Envelhecimento Activo

PARTICIPARAM NESTA INICIATIVA AS SEGUINTESS PESSOAS:

Página | 34

Alcidio Jesus (UTI de Gondomar)

Alexandra Lopes (D. de Sociologia/F. de Letras da U. do Porto)

Ana Alexandre Fernandes (D. de Saúde Pública/Fac. de Ciências Médicas)

Ana Pinto (Médicos do Mundo)

Ana Veríssimo (Centro Porta Amiga do Porto)

António Barbedo de Magalhães (Faculdade de Engenharia)

Constança Paul (I. de Ciências Biomédicas Abel Salazar)

Cristina Andrade (Centro Porta Amiga do Porto)

Elza Chambel (Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado)

Eunice Noronha (Sta. Casa da Misericórdia de Vieira do Minho)

Helena Cadete (A. Coração Amarelo)

Inácio Martín (Unidade de Investigação e Formação sobre Adultos e Idosos – UNIFAI)

Isabel Amorim (REAPN / Núcleo Distrital de Braga)

Isabel Borges (AGE Platform)

Luís Jacob (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade)

Luís Jerónimo (Sta. Casa da Misericórdia de Lisboa)

Luísa Pimentel (Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria)

Márcia David (ABRAÇO)

M^a de Lourdes Quaresma (Câmara Municipal de Lisboa)

Envelhecimento Activo

Maria Emília Vergueiro (Grupo de Estudos e Avaliação das Pessoas Idosas Vítimas de Maus-Tratos (GEAVI)

M^a Graça Castro Pinto (F. de Letras da Univ. do Porto)

M^a João Quintela (Direcção geral de Saúde)

Maria José Domingues (REAPN / Núcleo Distrital de Lisboa)

Paula Cruz (Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal)

Paulo Tomás Neves (Rede Europeia de Peritos e Acessibilidades e Ambientes de Vida Assistidos)

Salomé Alves (Sta. Casa da Misericórdia de Póvoa de Lanhoso)

Sandra Araújo (Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal)

Sérgio Aires (REAPN / Fórum Não Governamental para a Inclusão Social)

Teresa Almeida Pinto (Associação VIDA - Valorização Intergeracional e Desenvolvimento Activo)

Teresa Patrão (ABRAÇO)

BIBLIOGRAFIA E WEB SITES DE REFERÊNCIAS:

- CENTENO, Luís Gomes (Coord.), *Envelhecimento e Perspectivas de luta contra as barreiras da idade no emprego*, s.l., Instituto de Emprego e Formação Profissional, I.P., Junho de 2007.
- Colectivo - Actas de Seminário, *Envelhecer: um direito em construção*, Lisboa, CESIS, Março de 2000.
- DGEEP, *Protecção Social*, Cadernos Sociedade e Trabalho VII, Lisboa, MTSS/DGEEP, 2006.
- ESTIVILL, Jordi; AIRES, Sérgio, *De Lisboa 2000 a Lisboa 2007. Regresso ao futuro*, Porto, REAPN, 2007.
- FERNANDES, Ana Alexandre (Coord.), *Envelhecimento e Perspectivas de criação de Emprego e necessidades de Formação para a qualificação de recursos humanos*, s.l., IEPF, I.P., Setembro de 2007.
- FERNANDES, Ana Alexandre, *Velhice e Sociedade*, Oeiras, Celta Editora, 1997.
- FONSECA, António Manuel, *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*, Lisboa, Climepsi Editores, Fevereiro 2005.
- HENRIQUES, Paula Marques; MENDES, Isabel Sousa (Coords.), *A pessoa idosa, momento de reflexão - Cadernos de Actas dos Seminários de Gerontologia*, Tondela, Município de Tondela - Gabinete de Acção Social, Junho de 2006.
- MENDES, Fernando Ribeiro, *Conspiração Grisalha. Segurança Social, Competitividade e Gerações*, Oeiras, Celta Editora, 2005.
- MOURA, Claudia, *Século XXI. Século do Envelhecimento*, Loures, Lusociência, Novembro de 2006.
- OSÓRIO, Agustín Requejo e PINTO, Fernando Cabral (Coord.), *As pessoas idosas. Contexto social e intervenção educativa*, Lisboa, Instituto Piaget, 2007.
- PAIVA, Maria Corália A.; MATOS, Maria Isabel Pimenta de (Coords.), *Envelhecer: os desafios do Séc. XXI - Actas do Congresso*, Porto, Semana do Idoso - Secretariado, Setembro de 1994.
- PAÚL, Constança; FONSECA, António M. Fonseca (Coords.), *Envelhecer em Portugal*, Lisboa, Climepsi Editores, Setembro de 2005.
- PEREIRA, Emília Maria Santos, *Portugueses com mais de 65 anos. Breve caracterização estatística*, Lisboa, Departamento de Estudos e Documentação do Instituto para o Desenvolvimento Social, Março de 1999.

Envelhecimento Activo

- PINTO, Maria da Graça L. Castro, *Da aprendizagem ao longo da vida ou do exemplo de uma relação ternária: agora, antes, depois*, Porto, Faculdade de Letras da Universidade do Porto, 2008.
- REAPN, *Envelhecimento Activo - Revista REDITEIA nº 41*, Porto, Janeiro a Junho de 2008.
- *Revista Transdisciplinar de Gerontologia*, Universidade Sénior Contemporânea, nº2, Ano II, Vol. I, Janeiro / Junho 2008 (<http://usc.no.sapo.pt/revista.html>).
- Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, *Envelhecimento. Descobrir novos caminhos - Revista Cidade Solidária nº 19*, Lisboa, 2008.
- SINCLAIR, David, et. alt., *Social Inclusion and Older People. A call for Action*, London, Help the Aged, 2007.
- *Spotlight Report 2008: Spotlight on Older people in the UK*, London, Help the Aged, 2008.

Documentos de Referência: Internacionais

- Communication from the Commission to the Council and the European Parliament, *Europe's response to World Ageing. Promoting economic and social progress in an ageing world. A contribution of the European Commission to the 2nd World Assembly on Ageing*, Brussels, 18.3.2002, COM(2002) 143 final. Consultar: (http://europa.eu/legislation_summaries/employment_and_social_policy/disability_and_old_age/c11910_en.htm)
- Comunicação da Comissão ao Conselho, ao Parlamento Europeu, ao Comité Económico e Social e ao Comité das Regiões, *O futuro dos cuidados de saúde e dos cuidados para as pessoas idosas: garantir a acessibilidade, a qualidade e a viabilidade financeira*, Bruxelas, 05.12.2001 - COM (2001) 723 final. http://europa.eu/legislation_summaries/employment_and_social_policy/disability_and_old_age/c11310_pt.htm
- Comunicação da Comissão, *Livro Verde: Uma nova solidariedade entre gerações face às mutações demográficas*, Bruxelas, 16.3.2005, COM (2005) 94 final. (http://europa.eu/legislation_summaries/employment_and_social_policy/situation_in_europe/c10128_en.htm)
- Comunicação da Comissão, *Modernising social protection for the development of high-quality, accessible and sustainable health care and long-term care: support for the national strategies using the "open method of*

Envelhecimento Activo

- coordination", 20 April 2004 - COM (2004) 304
(http://europa.eu/legislation_summaries/employment_and_social_policy/social_protection/c10122_en.htm)
- Comunicação da Comissão, *O futuro demográfico da Europa: transformar um desafio em oportunidade*, Bruxelas, 12.10.2006, COM(2006) 571 final.
(http://europa.eu/legislation_summaries/employment_and_social_policy/situation_in_europe/c10160_pt.htm)
 - Comunicação da Comissão, *Uma Europa para todas as idades. Promover a prosperidade e a solidariedade entre as gerações*, COM (1999) 221 final (http://ec.europa.eu/employment_social/social_situation/docs/com221_pt.pdf)
 - *DIRECTIVA 2000/78/CE* do Conselho de 27 de Novembro de 2000 - igualdade de tratamento no emprego e na actividade profissional.
(http://europa.eu/legislation_summaries/employment_and_social_policy/employment_rights_and_work_organisation/c10823_pt.htm)
 - *Estratégia Europeia para o Emprego e as Linhas Orientadoras da Política Económica* (http://europa.eu/legislation_summaries/employment_and_social_policy/community_employment_policies/index_pt.htm)
 - European Commission, *The Social Situation in the European Union. Social cohesion through equal opportunities- 2007*, Directorate-General for Employment, Social Affairs and Equal Opportunities and Eurostat, Abril 2008
(<http://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=675&langId=en> ou http://ec.europa.eu/employment_social/spsi/reports_social_situation_en.htm)
 - M.A.G.A. Steenvoorden; F.G.E.M. vand der Pás; N.G.J. de Boer; NIZW, *Prise en charge par la famille des personnes très âgées : recueil d'initiatives*, Ireland, Fondation Européenne pour l'amélioration des conditions de vie et de travail, 1993.
 - *Relatório Conjunto de Protecção Social e Inclusão Social de 2007* -
(http://ec.europa.eu/employment_social/spsi/joint_reports_en.htm)
 - *Relatório Conjunto de Protecção Social e Inclusão Social de 2008* -
(http://ec.europa.eu/employment_social/spsi/joint_reports_en.htm)
 - United Nations, *Relatório sobre os Objectivos de Desenvolvimento do Milénio 2007*, Mem Martins, IED, Dezembro de 2007 (<http://www.ied-pt.org/pt>)

Envelhecimento Activo

- United Nations, *Report of the Second World Assembly on Ageing*, Madrid, 8-12 de Abril de 2002 (<http://www.un.org/esa/socdev/ageing/secondworld02.html>)
- United Nations, *United Nations Principles for Older Persons* (http://www.un.org/ageing/un_principles.html)
- United Nations, *Vienna International Plan of Action on Ageing*, 1982 (http://www.un.org/ageing/vienna_intlplanofaction.html)
- United Nations, *World Economic and Social Survey 2007. O Desenvolvimento Sustentável num Mundo em Envelhecimento*, Nova Iorque, Department of Economic and Social Affairs, 2007 (A versão portuguesa é editada pelo IED – Instituto de Estudos para o Desenvolvimento. <http://www.ied-pt.org/pt>)
- WHO, *Active Ageing. A policy framework*, Geneva, 2002 (http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf)
- WHO, *Global Age Friendly Cities Guide*, 2007 - http://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf

Nacionais

- Destaque – *Dia Internacional do Idoso*, INE, 27 de Setembro de 2007 (<http://www.ine.pt>)
- Destaque – *Estatísticas Demográficas*, INE, 25 de Fevereiro de 2008 (<http://www.ine.pt>)
- Destaque – *Estimativas da População Residente*, INE, 29 de Maio de 2008 (<http://www.ine.pt>)
- *Estratégia Nacional para a Protecção Social e Inclusão Social* (http://ec.europa.eu/employment_social/spsi/strategy_reports_en.htm)
- INE, *Projecções da População Residente em Portugal 2000-2050*, 2003 (<http://www.ine.pt>)
- *O Plano Nacional de Emprego 2005-2008* (<http://www.dgeep.mtss.gov.pt>)
- *Plano Nacional de Acção para a Inclusão 2006-2008* (<http://www.pnai.pt>)

Envelhecimento Activo

- Plano Nacional de Emprego, *Estratégia Nacional de Envelhecimento Activo* (http://www.planotecnologico.pt/document/ENEA_Estrategia_Nacional_Envelhecimento_Activo.pdf)
- *Plano Nacional de Saúde 2004-2010* (<http://www.dgsaude.min-saude.pt/pns/capa.html>)
- *Programa do XVII Governo Constitucional, 2005-2009* (<http://www.portugal.gov.pt>)
- *Respostas Sociais - Nomenclaturas/Conceitos*, MTSS, Lisboa 2006 (<http://observatorio-lisboa.reapn.org/> ou <http://www.seg-social.pt>)

Páginas Web de referência¹¹:

Internacionais

- *AGE Platform* - <http://www.age-platform.org/EN/>
- *Comissão Europeia – Emprego, Assuntos Sociais e Igualdade de Oportunidades* - <http://ec.europa.eu/social/home.jsp?langId=en>
- *Comissão Europeia – Tackling Ageing Population with Sustainable Pensions* - http://ec.europa.eu/news/economy/090429_1_en.htm
- *European Day on Solidarity and Cooperation between Generations, 2009* - <http://www.eurofound.europa.eu/areas/populationandsociety/eurdaysolidarity2009.htm>
- *Eurostat* - <http://epp.eurostat.ec.europa.eu/portal/page/portal/eurostat/home>
- *Help the Aged: We will* - <http://www.helptheaged.org.uk/en-gb>
- *HelpAge International* - <http://www.helpage.org/Home>
- *Inter-Active Age* - <http://www.activeage.org/index.html>

¹¹ Estas páginas permitem aceder a outros documentos e bibliografia sobre o tema do envelhecimento.

Envelhecimento Activo

- *International Network for the Prevention of Elder Abuse* - <http://www.inpea.net/home.html>
- *Organização Internacional do Trabalho* - <http://www.ilo.org>
- *Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico* - <http://www.oecd.org/home/>
- *Peer Review in Social Protection and Social Inclusion and Assessment in Social Inclusion* - <http://www.peer-review-social-inclusion.eu/>
- *Portal da União Europeia* - http://europa.eu/index_pt.htm
- *United Nations* - <http://www.un.org>
- *United Nations Programme on Ageing* - <http://www.un.org/esa/socdev/ageing/index.html>
- *World Health Organization* - <http://www.who.int/en/>

Nacionais

- *Direcção Geral de Saúde – Ministério da Saúde* - <http://www.dgs.pt/>
- *Gabinete de Estratégia e Planeamento* - <http://www.dgeep.mtss.gov.pt/>
- *Instituto Nacional de Estatística* - <http://www.ine.pt>
- *Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social* - <http://www.mtss.gov.pt/>
- *Plano Nacional de Acção para a Inclusão* - <http://www.pnai.pt>
- *Plano Tecnológico* - <http://www.planotecnologico.pt>
- *Portal do Governo* - <http://www.portugal.gov.pt>
- *Projecto DIA* - <http://www.projectodia.com/>
- *Projecto TIO (Terceira Idade Online)* - www.projectotio.net
- *Rede de Universidades da Terceira Idade* - <http://www.rutis.org/index.shtml>

Envelhecimento Activo

- *Segurança Social* - <http://www.seg-social.pt>