



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências da Saúde

Projeto - Covilhã Cidade Amiga da Pessoa Idosa

- **Espaços Exteriores e Edifícios**
- **Participação Cívica e Emprego**

Sara Raquel Santiago Pais

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Gerontologia
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professora Doutora Maria Assunção Morais e Cunha Vaz Patto
Co-Orientador: Professora Doutora Rosa Marina Lopes Brás Martins Afonso

Covilhã, Setembro de 2016

Dedicatória

Dedico não só esta dissertação, mas todo o ciclo de estudos, a todos os que tal como eu não desistem dos seus sonhos, a todos os que acreditam que o estudo, o saber e a dedicação fazem a diferença e um dia nos irão levar ao reconhecimento.

Ao meu companheiro, namorado e amigo Pedro, aos meus pais, à minha irmã, ao meu cunhado, ao meu sobrinho a toda à minha família, às Professoras Doutoras Maria Assunção Vaz Patto e Rosa Marina Afonso, às colegas e amigas Alexandra e Isilda, a todos vós, pelo apoio nestes dois anos, pela compreensão e pelo incentivo! Sem todos vocês não seria de todo possível!

Um agradecimento especial também à Câmara Municipal da Covilhã por toda a informação cedida e pelo interesse em todo este projeto e a todos os idosos que colaboraram fazendo parte da nossa amostra!

Em memória, ao meu Avô, por toda a inspiração e ensinamentos que nos deixou e que permanecerão connosco sempre!

Resumo

Com o aumento do número da população idosa, surge a necessidade de se adequar as estruturas e as condições de vida a todos os sujeitos com mais de 65 anos. Assim em Junho de 2005 no XVIII World Congress of Gerontology, no Rio de Janeiro, é apresentado o projeto Cidades Amigas do Idoso, com o objetivo de promover o envelhecimento ativo e capacitar os cidadãos idosos de maior independência. Em Fevereiro de 2007 foi lançado o Guia para as Cidades Amigas do Idoso, que foi já seguido por várias cidades a nível mundial, onde foram avaliados e adaptados à promoção do envelhecimento ativo e da independência de cada uma dessas cidades os oito pontos que esse mesmo guia contempla, sendo eles os Espaços Exteriores e Edifícios, os Transportes, as Habitações, a Participação Social, o Respeito e Inclusão Social, a Participação Cívica e Emprego, a Comunicação e Informação e o Apoio Comunitário e Serviços de Saúde.

Esta investigação insere-se num projeto do Grupo de Estudos em Envelhecimento da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior e visa analisar a cidade da Covilhã, por forma a perceber, se a mesma tem as características necessárias para integrar o grupo das cidades Amigas do Idoso.

A presente investigação tem como objetivo, perceber se ao nível dos “Espaços Exteriores e Edifícios” a cidade da Covilhã apresenta as características necessárias para uma vida autónoma e menos dificultada para os “seus” idosos residentes. O estudo procurará perceber também se na mesma cidade existem opções de escolha e apoio, para idosos com interesse em manter a sua vida ativa ao nível laboral e de participação cívica. Os resultados do estudo demonstram que pouco haverá a melhorar ao nível da Participação Cívica dos idosos Covilhanenses, pois a realidade é que vastas são as medidas já implementadas pela sua autarquia por forma a promover um envelhecimento ativo. Contudo ao nível dos Espaços Físicos e Edifícios da cidade, o estudo demonstra que haverá ainda medidas a ser tomadas por forma a facilitar o dia-a-dia dos idosos ao nível da locomoção, autonomia, bem-estar e autoestima. Os resultados demonstram ainda a importância de se trabalhar, divulgar e apoiar a implementação da temática do trabalho remunerado na terceira idade.

Palavras-chave

Cidades Amigas das Pessoas Idosas, Envelhecimento Ativo, Covilhã.

Abstract

Along with the increasing number of elderly people, the necessity to adapt the structures and life conditions of people aged more than 65 years old comes up. Therefore, the project Age-Friendly City was presented in the XVIII World Congress of Gerontology, Rio de Janeiro, in June of 2005, aiming the promotion of aging and enabling the elders of major independence. In February of 2007 the Global Age-friendly Cities Guide was launched and implemented worldwide by several cities, where its eight domains were evaluated and adopted seeing the promotion of active and healthy aging of each one of these cities. These domains are Community and Health Care, Transportation, Housing, Social Participation, Outdoor Spaces and Buildings, Respect and Social Inclusion, Civic Participation and Employment, and Communication and Information.

This research is part of a project of the Group of Studies in Aging of the Faculty of Health Sciences of the University of Beira Interior whose goal is to analyse the city of Covilhã and understand if it presents the characteristics needed to be part of the group of the Age-Friendly Cities.

In the domain of Outdoor Spaces and Buildings, this study aims to understand if Covilhã presents the characteristics needed to an independent and less difficult life for its elderly residents. It also aims to understand if in the same city there are options to keep and support the elders who have interest in maintaining their professional lives in the domain of Civic Participation and Employment. The results show that not much can be improved at the level of civil participation of the elders of Covilhã once several measures to promote active aging were already implemented by the local authority. Nevertheless, in the domain of Outdoor Spaces and Buildings, the study shows that there are still some measures that can be implemented to ease the elderly daily life at the level of mobility and autonomy, well-being and self-esteem. It also shows the importance of working, as well as the promotion and support of the implementation of paid work in the elderly.

Keywords

Age Friendly Cities; Active Aging; Covilhã .

Índice

Capítulo I - Introdução	1
1.1 Cidades Amigas do Idoso	1
1.1.1 Envelhecimento Ativo	2
1.1.2 Envelhecimento Ativo vs Cidades Amigas do Idoso	2
1.1.3 Espaços Exteriores e Edifícios	3
1.1.4 Participação Cívica e Emprego	7
1.2 Cidade da Covilhã	9
Capítulo II - Objetivos e Metodologia	11
2.1 Objetivos do Estudo	11
2.2 Metodologia do Estudo	12
2.2.1 Tipo de Estudo	12
2.2.2 Recolha de Dados	12
2.2.3 Variáveis, População Alvo e Hipóteses de Estudo	13
Capítulo III - Resultados e Discussão de Resultados	14
3.1 Resultados	14
3.1.1 Espaços Exteriores e Edifícios	14
3.1.1.1 Espaços e Edifícios Públicos	15
3.1.1.2 Jardins e Espaços Verdes	17
3.1.1.3 Ruas, Estradas e Passeios	18
3.1.2 Participação Cívica e Emprego	19
3.2 Discussão de Resultados	22
3.2.1 Espaços Exteriores e Edifícios	22
3.2.2 Participação Cívica e Emprego	25
Capítulo IV - Contributos e Limitações	28
Bibliografia	
Anexos	

Lista de Tabelas

Tabela 1. - Caracterização da Amostra em função da Idade, Género, Zona de Residência e Locais frequentados na Covilhã.

Tabela 2. - Resultados estatísticos para avaliação dos Espaços Públicos da Covilhã.

Tabela 3. - Resultados estatísticos para avaliação dos Edifícios Públicos da Covilhã.

Tabela 4. - Resultados estatísticos para avaliação dos Jardins da Covilhã.

Tabela 5. - Resultados estatísticos para avaliação das Ruas, Estradas e Passeios da Covilhã.

Lista de Acrónimos

OMS	Organização Mundial de Saúde
UBI	Universidade da Beira Interior

Capítulo I - Introdução

Os finais do século XX e o início do século XXI foram marcados por um avanço rápido de descobertas e desenvolvimentos ao nível da Ciência e Tecnologia. Este avanço teve, tem e terá num futuro próximo diversos tipos de consequências ao nível das condições de vida da população e no aumento da sua longevidade. Com o passar dos anos e ao longo de todas estas evoluções pôde observar-se uma inversão da pirâmide etária ao nível de vários e distintos países, pelo que passou a existir em termos gerais, um aumento da população idosa (que por sua vez passa a viver durante mais anos e em vários casos com melhor qualidade de vida) e uma diminuição no número de nascimentos. Esta mudança fez despertar a necessidade de estudar esta população idosa e do processo de envelhecimento, por forma a torná-lo mais saudável, ativo e participativo. Assim foram inúmeras as áreas de estudo que começaram a trabalhar tendo em vista o objetivo de ajudar os idosos não somente a viver mais anos, mas a vivê-los melhor, com mais autonomia e satisfação (Centeio, et al., 2010; Oliveira et al., 2012; OMS, 2007; Pinto & Lopes, 2012).

Dentro deste enquadramento, no ano de 2002 as Nações Unidas consideraram pertinente adequar-se as estruturas e as condições de vida à população com mais de 65 anos, sendo que em Junho de 2005 no XVIII World Congress of Gerontology, no Rio de Janeiro, a Organização Mundial de Saúde (OMS) apresenta o projeto “Cidades Amigas dos Idosos”, com vista a mobilizar o maior número de cidades do mundo para um envelhecimento ativo e capacitado de maior independência. Em Fevereiro de 2007 lançaram o Guia que as Cidades Amigas dos Idosos devem seguir e foi com base no mesmo e na Tradução apresentada pela Associação VIDA no projeto “Cidades” (projeto que visa apresentar e aplicar o conceito de Cidades Amigas dos Idosos da OMS a todos os municípios portugueses) que nos baseámos, não somente para perceber o que será necessário mudar na Covilhã para a tornar uma Cidade Amiga do Idoso, mas também para apresentarmos uma descrição detalhada do que uma cidade com estas características apresenta (Duarte e Barbosa, 2011; OMS, 2007; Pinto & Lopes, 2012).

1.1 Cidades Amigas do Idoso

Para percebermos em que consiste uma Cidade Amiga do Idoso, é importante primeiramente analisarmos e compreendermos o termo que está na sua base, o Envelhecimento Ativo, pois uma Cidade Amiga do Idoso, não é mais que uma cidade que dá a oportunidade e capacitação ao idoso de viver de forma mais autónoma, independente e conseqüentemente mais feliz e

ativa (OMS, 2007). Assim sendo, passemos a analisar o tema que é apontado como característica chave de todas estas cidades.

1.1.1 Envelhecimento Ativo

Segundo a OMS (2002), o Envelhecimento Ativo, sendo um conceito multidisciplinar, surge na sequência do envelhecimento saudável, tendo por base vários aspetos como por exemplo, a saúde, fatores socioeconómicos, fatores psicológicos, ambiente físico, determinantes pessoais, sociais e comportamentais (Ribeiro e Paúl, 2011). Deste modo como se pode observar, para se atingir um envelhecimento ativo, não se poderá somente desenvolver um dos fatores em causa, pelo que terão todos de ser tidos em conta, ajudando-se mutuamente a tornar o idoso ativo, saudável, autónomo, independente e com qualidade de vida (Carvalho, 2013; Ribeiro e Paúl, 2011; World Health Organization, 2002, cit. In Ribeiro, 2012).

Segundo as Nações Unidas, existem três pilares determinantes do envelhecimento ativo, sendo eles, a participação social, a saúde e a segurança. O pilar da participação social está ligado á comunidade em que o idoso está inserido, tendo em conta as instituições e relações pessoais que este estabelece. O pilar da saúde baseia-se no acompanhamento e diagnóstico médico, bem como na perceção de saúde que o próprio idoso tem de si próprio. Por último mas não menos importante, o pilar da segurança, baseia-se nos locais em que o idoso habita, bem como na sua segurança contra a violência das comunidades, tendo por base o clima social e os espaços privados frequentados pelo sujeito. Todos estes pilares se podem relacionar com um dos focos do envelhecimento ativo, a atividade física. A presença e desenvolvimento desta na vida do idoso pode trazer ao mesmo “regalias” como por exemplo, maior autonomia, melhor saúde e melhor perceção sobre a mesma, mais dinamismo e melhorias ao nível psicológico e motor (Ribeiro e Paúl, 2011; World Health Organization, 2002, cit. In Ribeiro, 2012).

1.1.2 Envelhecimento Ativo vs Cidades Amigas do Idoso

Tendo por base o Guia da OMS (2007) (guia criado com base na opinião de vários idosos, cuidadores e prestadores de serviços, sobre as ajudas e obstáculos que a sua cidade apresenta para si ou para o idoso a quem presta cuidados, os grupos de respondentes pertenciam a 33 cidades de diferentes regiões da OMS, em todos os continentes e deixaram a sua opinião sobre a temática, participando em grupos de discussão) e a tradução do mesmo por Pinto & Lopes (2012), sabemos que o projeto das Cidades Amigas do Idoso visa estimular o envelhecimento ativo dos maiores de 65 anos, “através da criação de condições de saúde, participação e

segurança”, tendo assim por objetivo o aumento da qualidade de vida à medida que o idoso envelhece. A aplicação deste projeto procura ainda proporcionar apoio e possibilidade de capacitação ao idoso, demonstrando à população que todos podemos beneficiar do potencial positivo que esta faixa etária pode trazer à sociedade, tornando-se diariamente um recurso de apoio não só à sua família direta, como também à comunidade e à economia onde interage.

Para tornar uma Cidade Amiga do Idoso, deve primeiramente avaliar-se quatro aspetos: o seu ambiente, as suas estruturas, os seus serviços e as suas políticas. Em termos específicos, foram desenvolvidos então oito tópicos que nos ajudarão a perceber o que é necessário mudar, aperfeiçoar ou manter para tornar uma cidade integrante de todo este projeto. São eles: os Espaços Exteriores e Edifícios, os Transportes, as Habitacões, a Participação Social, o Respeito e Inclusão Social, a Participação Cívica e Emprego, a Comunicação e Informação e por último o Apoio Comunitário e Serviços de Saúde (OMS, 2007).

Na presente Dissertação de Mestrado, iremos desenvolver dois dos tópicos apresentados anteriormente, nomeadamente os Espaços Exteriores e Edifícios e a Participação Cívica e Emprego aplicando-os ao caso específico da Cidade da Covilhã. Esta é uma Dissertação que se integra num projeto do Grupo de Estudos em Envelhecimento da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior, que faz parte do Consórcio Idade Mais e que visa incluir a Cidade da Covilhã no grupo de cidades Amigas da População Idosa, a nível mundial, com vista a ajudar os idosos da cidade a ter um envelhecimento mais ativo, participativo e satisfatório. O presente projeto será desenvolvido pelo grupo de Investigadores do Grupo de Estudos em Envelhecimento da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior, sendo que cada investigador terá por missão desenvolver pormenorizadamente dois dos oito tópicos que caracterizam as Cidades Amigas da Pessoa Idosa. Em seguida apresentaremos teoricamente os dois tópicos que fazem parte da presente dissertação.

1.1.3 Espaços Exteriores e Edifícios

Os Espaços Exteriores (Ruas/Avenidas, Jardins, Paragens de Autocarro, Parques de Estacionamento, Casa de Banho Públicas, Passeios, Bancos de Repouso, entre outros) de uma cidade bem como os Edifícios que a caracterizam (Hospital, Centro de Saúde, Câmara Municipal, Museus, Bancos, Segurança Social, Serviços, entre outros) são pontos fulcrais a serem analisados, pois eles podem estar na origem do isolamento e dependência de muitos idosos.

É importante segundo a OMS (2007), que na cidade que se está a tornar Amiga do Idoso, se avaliem todos os Espaços Exteriores e todos os seus Edifícios. Somente desta forma se poderá perceber o que terá de ser melhorado para que se promova a independência do idoso. É importante que estes espaços permitam a todo e qualquer sujeito deslocar-se sozinho e sem qualquer tipo de dependência. Assim sendo, todos os espaços e edifícios que não promovam acessibilidade, independência e segurança devem ser adaptados e reajustados segundo estas três diretrizes. Esta adaptação passa então, não só por tornar os locais em questão acessíveis, mas também seguros, assim o idoso poderá ao longo dos anos deslocar-se na sua cidade, nos seus meios habituais, sem que a sua rotina seja afetada (OMS, 2007; Pinto & Lopes, 2012).

Segundo os dados obtidos em 2007, pela OMS e traduzidos e trabalhados por Pinto & Lopes (2012) em Portugal, as necessidades de mudança a este nível variam de país para país, contudo em termos gerais devem ser analisados na cidade a tornar-se “Amiga do Idoso” vários pontos fulcrais, sendo eles: o ambiente, os espaços verdes, os locais de descanso, os passeios e beiras de estrada, as passeadeiras e semáforos, os edifícios públicos em geral e as casas de banho públicos. Segundo o estudo desenvolvido pela OMS (2007), os idosos consideram que são mais independentes em cidades onde nos espaços exteriores possam encontrar:

- Ambiente limpo, agradável, tranquilo e silencioso: locais com estas características são mais aprazíveis e atrativos, levando o idoso a motivar-se mais para sair de casa ou da sua “zona de conforto”, promovendo assim a motivação para a integração social, em suma se a cidade apresentar mais zona calmas, limpas, agradáveis e tranquilas, poderá estar a ajudar no evitamento do isolamento social da população idosa (Duarte e Barbosa, 2011; OMS, 2007).
- Muitas áreas de descanso, onde o idoso se possa sentar e descansar de forma tranquila e cómoda: o processo de envelhecimento é acompanhado por alterações biopsicossociais, onde se enquadram as alterações físicas (uma pessoa idosa tende a cansar-se com maior frequência e a ter maiores problemas de mobilidade); assim se ao longo das ruas onde poderá passear não houver forma de contrariar estes fatores o idoso tenderá a isolar-se em casa e a evitar as saídas. Em suma um número elevado de áreas de descanso nas ruas da cidade e espaços públicas poderá promover um maior grau de auto estima, qualidade de vida, autonomia e independência (Duarte e Barbosa, 2011; Faleiros, 2013; Figueiredo, 2014; OMS, 2007).
- Espaços verdes cuidados, seguros, com muitas áreas de descanso, muitas sombras e proteções para os dias de chuva: os espaços verdes tal como já foi referido anteriormente em termos gerais, devem (pelos mesmos motivos) ser cuidados e com muitas áreas de descanso, relativamente às proteções para os dias de chuva, estas farão o idoso sentir-se motivado a poder sair em qualquer estação do ano. Relativamente à segurança, esta promove no idoso a vontade de frequentar determinado local público, caso o idoso se sinta inseguro, reticente e com medo de

assaltos tenderá a evitar o local em questão, por esse motivo os espaços verdes, bem como qualquer outro local público devem promover segurança, através de boa iluminação, boa visibilidade e em alguns casos supervisão por trabalhadores camarários, pois a presença dos mesmos transmite automaticamente maior segurança e “acompanhamento” (Duarte e Barbosa, 2011; Faleiros, 2013; Figueiredo, 2014; OMS, 2007).

- Ruas com passeios largos (espaço suficiente para uma cadeira de rodas), com superfície lisa, nivelada e antiderrapante, com prioridade unicamente para peões, sem obstáculos, rebaixados e ligeiramente inclinados para subida e descida do idoso: estas características apontadas para os passeios estão ligadas ao aumento de mobilidade e segurança do peão. A população idosa, como anteriormente já referimos tende a ter maiores problemas de saúde física, nomeadamente de mobilidade, assim no caso da utilização de apoios à marcha (exemplos: muletas, andarilho ou cadeira de rodas) o idoso precisa de espaço suficiente e condições para poder deslocar-se em cima do passeio, sem ter de colocar-se em risco. É importante ter também em conta que um idoso mais do que um jovem, tende a apresentar visão e audição diminuída, menos equilíbrio (por diferentes motivos) e maior propensão a doenças músculo-esqueléticas, assim passeios seguros e com prevenção do fenómeno de queda, levarão o idoso a sentir-se mais autónomo e com maior autoestima para os seus passeios e saídas pessoais (Duarte e Barbosa, 2011; Faleiros, 2013; Figueiredo, 2014; OMS, 2007).
- Passadeiras para peões, antiderrapantes, seguras e onde os semáforos deem ao idoso tempo suficiente para que atravesse sozinho a estrada sem correr riscos. Estes semáforos devem também ter avisos sonoros audíveis e se possível um mostrador visual do tempo que sobra ao idoso para terminar de atravessar a estrada. Em determinadas estradas parece também pertinente construir pontes ou túneis de acesso ao outro lado da estrada, a presença destes pode minimizar o risco de atropelamento e minimizar o tempo de espera: este ponto foca-se no facto de um idoso ter maior probabilidade, relativamente às pessoas jovens, de ser vítima de atropelamento, tal acontecimento deve-se às suas alterações ao nível de marcha, do tempo de reação, da audição, da visão, das alterações cognitivas e/ou da polimedicação. Deste modo, devem existir nas ruas diversas opções de passagem de estrada, seguras e adaptadas a esta população (Duarte e Barbosa, 2011; Figueiredo, 2014; OMS, 2007).
- Poucas ou nenhuma escadas e nos locais onde estas existam, possa haver uma alternativa de rampa pouco íngreme e onde um sujeito em cadeiras de rodas possa deslocar-se sozinho: este facto está ligada com as alterações de locomoção e marcha que o idoso pode sofrer, por esse motivo é importante que os locais sejam acessíveis a toda e qualquer pessoa, independentemente da sua forma de locomoção (Duarte e Barbosa, 2011; Figueiredo, 2014; OMS, 2007).

- Ambiente seguro e bem iluminado: o presente tópico já foi desenvolvido anteriormente ao nível dos espaços verdes, contudo deixamos o enfoque de que zonas seguras e iluminadas promovem a vontade do idoso sair de casa, desenvolvendo a sua autoestima e prevenindo o isolamento social (Duarte e Barbosa, 2011; OMS, 2007).
- Vias pedonais e ciclovias, com pontos de acesso suficientes e pouco íngremes, superfície lisa e antiderrapante: mais um facto ligado com o perigo das quedas e com a segurança rodoviária, anteriormente desenvolvidos (Duarte e Barbosa, 2011; OMS, 2007).
- Casas de banho públicas em muitas áreas. Estas devem ser limpas, seguras, iluminadas, bem sinalizadas, adaptadas e convenientemente localizadas: a presença de um vasto número de casas de banho públicas liga-se com as alterações fisiológicas do idoso e com a medicação que o mesmo precisa de tomar que poderá promover alterações ao nível urinário, assim em alguns casos os idosos tendem a ir mais vezes à casa de banho, logo caso no seu trajeto eles saibam que não encontrarão nenhuma casa de banho, o idoso poderá tender a isolar-se e a evitar sair de casa (Duarte e Barbosa, 2011; OMS, 2007).

Já em termos de edifícios os idosos inquiridos (OMS, 2007), apontaram vários pontos para que os mesmos não limitem a sua vida, a sua locomoção e a sua independência. Deste modo os edifícios devem seguir as seguintes normas, ter elevadores ou escadas/rampas rolantes; ter rampas em vez de escadas, no caso da presença de escadas é essencial que exista corrimão; ter portas largas; ter pavimento antiderrapante; ter várias zonas de descanso com bancos confortáveis; ter sinalização visível e adequada; ter casas de banho com acessos a pessoas com deficiência; ter direito a atendimento prioritário. É importante sublinhar que todos os pontos atrás apresentados levam à promoção da mobilidade independentemente dos apoios de marcha utilizados pelos idosos, minimizando assim as suas limitações motoras e promovendo a sua autoestima e autonomia pessoal (Duarte e Barbosa, 2011; Faleiros, 2013; Figueiredo, 2014; OMS, 2007).

Em termos de espaços exteriores e edifícios, os pontos anteriormente apresentados são os que devemos avaliar para podermos tornar neste caso, a cidade da Covilhã, uma cidade amiga da sua população Idosa. Contudo não nos bastará seguirmos estes pontos, é essencial perceber se os mesmos se aplicam à população em causa, devendo perceber-se através de questionários ou entrevistas informais, qual a opinião dos idosos residentes no Concelho da Covilhã, sobre as suas prioridades ao nível dos acessos e utilização dos espaços exteriores e edifícios da cidade. Após esta análise estaremos prontos para perceber o que será necessário mudar, melhorar ou manter, apresentando à *posteriori* um plano de medidas de ação ao nível dos espaços exteriores da cidade e aos seus edifícios públicos e de utilização diária por parte dos seus idosos.

1.1.4 Participação Cívica e Emprego

Juntamente com o processo de envelhecimento e com o atingir da terceira idade (maiores de 65 anos), surge também na vida destes sujeitos o processo inicial de reforma. A reforma é também conhecida por pensão de velhice e define-se como a pensão monetária atribuída a todo e qualquer sujeito que tenha mais de 66 anos de idade e 15 anos de descontos para a segurança social (Segurança Social Portuguesa, 2015).

O momento da entrada na reforma é por vezes mal aceite por parte do sujeito, podendo levar a sentimentos depressivos, de inferioridade, solidão e invalidez. Parte da população idosa nesta fase da sua vida necessita de acompanhamento e diretrizes que a façam sentir-se útil, que a mantenha ativa, dinâmica e feliz. Este é então mais um passo para onde as Cidades Amigas das Pessoas Idosas podem caminhar, é essencial que esse acompanhamento possa ser feito aos vários idosos da cidade, dando-lhes oportunidades e ferramentas para ocupação dos tempos livres, antes ocupados com as suas atividades laborais (OMS, 2007; Schmitz, 2016; Mouro, 2013).

Ao nível desta temática, o idoso pode optar por diferentes caminhos relacionados com um Envelhecimento Ativo, sendo que em cada um deles terá várias oportunidades e opções “laborais ou formativas” diferentes. Assim o idoso pode optar por ocupar os seus tempos livres desempenhando atividades voluntárias, trabalho remunerado ou investindo na sua formação. Para tal devem ser “abertas portas” e oportunidades, é importante a Cidade oferecer aos idosos uma vasta opção de escolha de atividades e apoio incondicional no caso de opção do idoso passar por continuar a laborar de forma remunerada. Em seguida passamos a apresentar individualmente cada uma das opções de Participação Cívica e Emprego (OMS, 2007).

- a) O voluntariado (trabalho desenvolvido de forma não remunerada) tem mostrado ser bastante benéfico nesta fase da vida, visto trazer consigo o acompanhamento social (evita o isolamento), o sentimento de utilidade para com a sociedade, integração e a fomentação da intergeracionalidade, isto é do trabalho entre várias gerações, assim nos momentos de voluntariado o idoso poderá interagir com diferentes grupos etários, esta intergeracionalidade trará às gerações envolvidas mais conhecimentos, troca de impressões e apoio social (OMS, 2007). Segundo a OMS (2007), para que as atividades de voluntariado funcionem é importante trabalhar-se vários pontos entre eles: apresentar à população idosa vários tipos de voluntariado com atividades e interações diferentes; ajudar nas limitações físicas e de distância, isto é, propor o acompanhamento do idoso e oferecer o seu transporte; divulgar de forma simples e clara em que consiste o voluntariado e as atividades inerentes ao mesmo, integradas na cidade em causa; dar formação ao idoso para que a sua integração nas atividades

voluntárias se traduzam em ainda maiores conhecimentos e integração e tal como já foi referido fomentar a intergeracionalidade, para que o idoso se possa sentir mais integrado, útil e possa desenvolver novos conhecimentos.

- b) Relativamente à manutenção da empregabilidade remunerada por parte do idoso, sabe-se que a mesma nem sempre é bem aceite e fomentada por parte da sociedade. Assim a cidade Amiga do Idoso, as suas fontes laborais e os seus intervenientes devem ajudar no apoio ao idoso que decide continuar a trabalhar apesar de ter consigo a opção de reformar-se. Esta opção é muitas vezes travada pela crítica social que assenta no elevado desemprego jovem por que Portugal e os países da União Europeia tendem a passar. Contudo é importante fazer ver a população que esta opção é viável, existente e que o idoso tem o direito de tomá-la sem ter de lhe serem colocados obstáculos, dificuldades e sem ter de sofrer de estereótipos e marginalizações. O apoio a dar ao idoso que decide manter a sua profissão e/ou área laboral de forma remunerada passa por formar a população para esta realidade, tornando-a mais flexível, compreensiva e com maior conhecimentos sobre a temática. Ao idoso deve ser dada a opção de escolha ao nível de volume horário laboral, devendo ser dada a opção de poder trabalhar de forma sazonal, temporária, com horários adaptados e até mesmo criando apoios nos casos de opção de trabalho por conta própria (OMS, 2007).
- c) Já relativamente à formação, sabe-se que deve ser dada a possibilidade de o idoso continuar a frequentar formações de temáticas distintas, pois esta será uma forma de manter o idoso ativo, integrado na sociedade e de trabalhar a manutenção da plasticidade do seu sistema cognitivo. As formações devem ser variadas, ter boas divulgações, ser economicamente acessíveis e de fácil acesso (OMS, 2007).
- d) Por último terminamos o presente ponto referindo que a participação cívica do idoso é essencial ser fomentada, para seu desenvolvimento pessoal, familiar e social. Desta forma conseguiremos que os idosos obtenham um envelhecimento positivo, ativo e participativo. Assim o presente grupo etário sentir-se-á mais integrado na sociedade e poderá colaborar ajudando a mesma a vários níveis. O trabalho da Cidade Amiga do Idoso passa não só por desenvolver os vários tipos de atividades referidos, mas também por integrar o idoso nessas mesmas atividades e formar a sociedade para destruir estereótipos e preconceitos sobre o trabalho e atividade laboral na terceira idade.

1.2 Cidade da Covilhã

A Covilhã é uma cidade da Beira Interior - Centro de Portugal, situada no Distrito de Castelo Branco numa das encostas da Serra da Estrela. Segundo os dados do site PorData, datados de 2014 (consultado no mês de Fevereiro de 2016), esta cidade tem cerca de 555,6 km², com um total de 49.468 habitantes, divididos por um conjunto de 21 freguesias. Esta é uma cidade tipicamente beirã, onde com o passar dos anos se pode também observar o avanço e o desenvolvimento da ciência e das tecnologias, mas onde não se esquece o que deu vida e nome à cidade, desde os enormes rebanhos, ao fabrico artesanal do queijo de Ovelha, ao trabalhar dos teares e às inúmeras fábricas presentes em todas as ruas desta cidade. Hoje a cidade mudou, vive com outra azáfama, com outros costumes, vive de outro tipo de empregabilidade, mas a memória perdura e são os idosos da mesma que a mantém viva. Nesta cidade podemos hoje em dia encontrar a Universidade da Beira Interior que traz vida, dinamismo, saber e rejuvenescimento a este recanto do Interior de Portugal. Contudo este fator não chega para evitar que também a Covilhã, como tantas outras cidades do interior seja uma cidade com um Índice de Envelhecimento¹ e Longevidade², em crescimento contínuo, que faz com nesta zona, cada vez mais tenha que se dar mais atenção, acompanhamento, prioridade e apoio ao grupo etário de maiores de 65 anos.

Em 2014 (segundo site de PorData - consultado no mês de Fevereiro de 2016), o Índice de Envelhecimento da cidade era de 208,2 (da população geral 11.9% tem menos de 15 anos; 63.2% tem entre 15 e 64 anos; 24.8% tem 65 ou mais anos), no mesmo ano em termos gerais, Portugal apresentou um Índice de Envelhecimento muito inferior ao valor apresentado na Covilhã contudo também superior a 100, valor esse de 138,6 (da população geral 14.5% tem menos de 15 anos; 65.5% tem entre 15 e 64 anos; 20.1% tem 65 ou mais anos). Como se pode observar estamos a falar de um país e acima de tudo de uma cidade, cada vez mais envelhecida, com um valor de população idosa superior ao da população com idade inferior a 15 anos. Este é um dos fatores que nos faz avançar com este projeto, uma cidade com um Índice de Envelhecimento tão elevado em relação ao resto do país deverá estar nas cidades prioritárias a trabalhar para que se possa tornar uma cidade Amiga do Idoso. Para além deste fator pudemos também observar que a cidade e nomeadamente a autarquia da mesma, já procura das mais variadas formas apoiar a população maior de 65 (apresento alguns exemplos que mais à frente iremos desenvolver: Cartão Social Municipal, Atividades de Cultura Sénior, Atividades de Desporto Sénior e Atividades de Promoção de Saúde Sénior), o que poderá

¹ O Índice de Envelhecimento, representa o número de pessoas com mais de 65 anos, por cada 100 pessoas com idade inferior a 15 anos (um índice superior a 100 representa uma população onde existem mais idosos que jovens) (PorData, 2014, site consultado à data de 30/01/2016).

² O Índice de Longevidade, representa o número de pessoas com 75 e mais anos, por cada 100 pessoas com 65 ou mais anos (quanto mais elevado o Índice apresentado mais **envelhecida** é a população) (PorData, 2014, site consultado à data de 30/01/2016).

ajudar na aceitação e avanço deste nosso projeto, pois desta forma poderemos agregar as nossas propostas de trabalho às já existentes e assim poder trabalhar na Covilhã todos as oito áreas que caracterizam e qualificam uma cidade como Cidade Amiga do Idoso.

Capítulo II - Objetivos e Metodologia

2.1 Objetivos do Estudo

O presente estudo está integrado num projeto do Grupo de Estudos em Envelhecimento da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade da Beira Interior e visa analisar a cidade da Covilhã, por forma a perceber se a mesma tem as características necessárias para integrar o grupo das Cidades Amigas do Idoso. Para tal teremos como base teórica o Guia das Cidades Amigas do Idoso da OMS (2007) e a sua tradução e adaptação para o nosso país de Pinto e Lopes (2012).

Tal como já foi referido, o projeto da Covilhã como Cidade Amiga do Idoso, engloba um conjunto de estudos e Dissertações de Mestrado, assim sendo é de frisar que o presente trabalho se irá focar unicamente em duas das oito características que definem as Cidades Amigas do Idoso, sendo elas os “Espaços Exteriores e Edifícios” e a “Participação Cívica e Emprego” (OMS, 2007; Pinto e Lopes, 2012).

Deste modo o presente estudo tem como objetivos gerais, perceber se ao nível dos “Espaços Exteriores e Edifícios” a cidade da Covilhã apresenta as características necessárias para uma vida autónoma e menos dificultada para os “seus” idosos residentes. O estudo procurará também perceber se na mesma cidade existem opções de escolha e apoio para idosos com interesse em manter a sua vida ativa ao nível laboral e de participação cívica. Em termos específicos, temos por objetivo avaliar com base no Guia da OMS (2007), os espaços exteriores e edifícios mais frequentados pelos idosos da cidade, bem como todas as ofertas de formação e voluntariado apresentadas aos idosos da cidade. Assim, o presente estudo pretende enumerar as características a manter na cidade da Covilhã, bem como as características em falta (tudo isto dentro das duas temáticas anteriormente apresentadas), para que posteriormente, num futuro próximo, o presente estudo em conjunto com os restantes deste projeto, possa servir de base teórica e de sustentação, para a integração da cidade da Covilhã, no grupo em crescimento a nível mundial, das Cidades Amigas da Pessoa Idosa (OMS, 2007; Pinto e Lopes, 2012).

2.2 Metodologia do Estudo

2.2.1 Tipo de Estudo

O presente estudo procura analisar teoricamente a cidade da Covilhã e as características inerentes a todas as Cidades Amigas do Idoso, por forma a poder perceber se a Covilhã integra todas essas características. Assim sendo, estamos perante um estudo do tipo Revisão Bibliográfica Integrativa, onde fazemos uma revisão de estudos já desenvolvidos sobre a temática em causa e analisamos informação inerente à cidade a avaliar (Gil, 2002; Gil, 2008).

Podemos ainda referir que esta é também uma pesquisa descritiva de método observacional, uma vez que se observam, registam, analisam, classificam e interpretam os factos, sem que o Investigador manipule qualquer variável de estudo (Gil, 2002; Gil, 2008).

2.2.2 Recolha de Dados

A recolha de dados e materiais para o desenvolvimento do presente estudo foi realizada com base na pesquisa de informação sobre dados estatísticos e descritivos da cidade em causa, nos sites PorData, INE (Instituto Nacional de Estatísticas) e no site oficial da Câmara Municipal da Covilhã (consultados no mês de Fevereiro de 2016). Foi-nos também facultada diretamente pelos Órgãos da Câmara Municipal da Covilhã, toda a informação necessária sobre a cidade e sobre os seus espaços, edifícios públicos e atividades para séniores (informação consultada em Maio de 2016).

É ainda essencial referir que, para a avaliação do primeiro tópico (Espaços Exteriores e Edifícios) foi desenvolvido um questionário (Anexo 1) de resposta rápida com base no Guia das Cidades Amigas do Idoso da OMS (2007) e na sua tradução e adaptação para o nosso país de Pinto e Lopes (2012). A este questionário deram resposta na cidade da Covilhã, um conjunto aleatório de sujeitos com mais de 55 anos de idade, que vivem ou frequentam com regularidade esta mesma cidade. Nas respostas dadas, pudemos avaliar a satisfação dos sujeitos perante a cidade da Covilhã, mais especificamente foram avaliadas a limpeza, segurança e acessibilidade de jardins, edifícios, serviços públicos e ruas da cidade. Os resultados foram tratados através do programa IBM SPSS - Versão 24 e analisados com base no manual para o efeito de Martins (2011).

2.2.3 Variáveis, População Alvo e Hipóteses do Estudo

O presente estudo visa avaliar a cidade da Covilhã, por forma a perceber se esta se encontra preparada para integrar e apoiar toda a sua população sénior (população com idade igual ou superior a 65 anos). Em termos mais específicos o estudo integra dois objetivos a avaliar nesta cidade, sendo eles:

- A adaptação dos Espaços Exteriores e Edifícios para idosos na Cidade da Covilhã.
- A Participação Cívica e Emprego para idosos na cidade da Covilhã.

Com base nos presentes objetivos foram desenvolvidas as hipóteses do estudo, que no futuro nos ajudarão a perceber o que haverá necessidade de manter e de mudar na cidade da Covilhã, para que esta se integre nas normas da OMS (2007), para ser uma Cidade Amiga da Idoso.

H1: Os espaços exteriores da cidade da Covilhã, apresentam as características necessárias, para promover a autonomia, socialização e bem-estar, da população com mais de 65 anos da cidade.

H2: Os edifícios da cidade da Covilhã, apresentam as características necessárias, para promover a autonomia, socialização e bem-estar, da população com mais de 65 anos da cidade.

H3: A cidade da Covilhã apresenta possibilidades de integração da população com mais de 65 anos no mundo laboral.

H4: A cidade da Covilhã apresenta possibilidades de integração da população com mais de 65 anos em atividades de trabalho voluntário.

H5: A cidade da Covilhã apresenta possibilidades de integração da população com mais de 65 anos em atividades de formação.

Capítulo III- Resultados e Discussão de Resultados

3.1 Resultados

3.1.1 Espaços Exteriores e Edifícios

Tal como já referimos, os resultados obtidos para o estudo do presente tópico, surgiram maioritariamente da resposta a um questionário simples de resposta direta (Sim/Não/Não Sabe), sobre um conjunto de vinte e seis questões desenvolvidas com base no Guia das Cidades Amigas do Idoso da OMS (2007) e na sua tradução e adaptação para o nosso país de Pinto e Lopes (2012), junto de uma amostra de conveniência e não representativa.

O nosso número de sujeitos respondentes foi de trinta e oito sujeitos (N=38), todos eles com idades compreendidas entre os 55 anos e os 94 anos (foram considerados sujeitos com menos de 65 anos, pois os questionários foram aplicados em locais de afluência de sujeitos idosos, contudo aceitámos respondentes com idade ligeiramente inferior, por terem características de vida em tudo semelhantes com idosos mais velhos) e residentes no concelho da Covilhã (apesar de 10.5% da amostra referir que não reside na cidade da Covilhã, concluímos contudo que residem no concelho, ou frequentam a cidade em questão diariamente). Em termos de género a amostra distribui-se de forma equitativa, foram inquiridos 19 sujeitos do sexo masculino e 19 sujeitos do sexo feminino. Tal como já foi referido e se pode observar na tabela n.º 1 pudemos ainda observar que a grande maioria da amostra (89.5%) refere residir na cidade da Covilhã e frequentar diariamente diferentes espaços públicos e serviços (89.5%) em diferentes pontos da cidade em causa (é de frisar que os 10.5% da amostra que refere apenas frequentar um local na cidade da Covilhã, pudemos verificar que o mesmo tenderia a ser o Hospital).

Tabela 1. Caracterização da Amostra em função da Idade, Género, Zona de Residência e Locais frequentados na Covilhã

	AMOSTRA
N	38
	GÉNERO
MASCULINO	50% (19 Sujeitos)
FEMININO	50% (19 Sujeitos)
	IDADE
MÁXIMO	94 anos
MÍNIMO	55 anos
	RESIDÊNCIA NA CIDADE DA COVILHÃ
SIM	89.5%
NÃO	10.5%
	FREQUÊNCIA DE DIFERENTES LOCAIS DA CIDADE
SIM	89.5%
NÃO	10.5% (refere somente o Hospital)

Para análise das respostas obtidas, organizámos o conjunto das questões em pequenos grupos, assim, vamos apresentar os resultados separadamente tendo em conta: os espaços públicos e edifícios públicos da cidade; os jardins/espaços verdes da cidade e as ruas/estradas/passeios da cidade. Como complemento e forma de sustentação dos resultados obtidos, juntámos ao questionário de resposta rápida, uma questão de desenvolvimento extra onde os respondentes puderam dar a sua opinião do que poderá ser melhorado na cidade.

3.1.1.1 Espaços e Edifícios Públicos

Começamos por apresentar os resultados obtidos da avaliação feita aos espaços públicos da cidade da Covilhã. Como se pode observar na Tabela 2., relativamente aos espaços públicos, que segundo a nossa amostra, a cidade deve melhorar em alguns pontos e manter outros que positivamente são referidos. Em termos positivos, a maioria dos respondentes indica-nos que a cidade se encontra limpa (55.3%), contudo em termos negativos pudemos também observar que a amostra indica que existe alguma falta de segurança na cidade (na questão “Sente-se seguro na sua cidade?”, 71.1% dos sujeitos referiram que não), devendo a mesma ser reforçada com mais forças policiais (especialmente à noite e em locais pouco frequentados e pouco iluminados - conclusão retirada das respostas escritas dadas à questão extra do questionário). Observamos ainda que existem casas de banho públicas insuficientes em toda a cidade e as poucas que há encontram-se vandalizadas e com fracos acessos, sendo também este um ponto a melhorar e muito referido nas respostas de desenvolvimento extra do questionário.

Tabela 2. Resultados estatísticos para avaliação dos Espaços Públicos da Covilhã

	FREQUÊNCIA / MODA (RESULTADOS EM PERCENTAGEM) N=38			
	<u>Sim</u>	<u>Não</u>	<u>Não Sabe</u>	<u>Não Responde</u>
“Os espaços públicos estão limpos e agradáveis?”	55.3%	36.8%	2.6%	5.3%
“A segurança no exterior/ espaços públicos é assegurada por uma boa iluminação?”	50%	39.5%	7.9%	2.6%
“A segurança no exterior/ espaços públicos é feita por patrulhas policiais?”	23.7%	71.1%	5.3%	0%
“Sente-se seguro na sua cidade?”	39.5%	57.9%	2.6%	0%
“Existem casas de banho públicas no exterior/rua?”	52.6%	26.3%	13.2%	7.9%
“As casas de banho públicas são em número suficiente?”	26.3%	47.4%	18.4%	7.9%
“As casas de banho públicas são de fácil acesso?”	23.7%	50%	21.1%	5.3%

Abordando agora a temática dos Edifícios Públicos da cidade, apresentamos na Tabela 3., os resultados obtidos em resposta a sete questões sobre a temática. A nossa amostra, ao nível deste tema dividiu-se um pouco em algumas das questões, sendo que 42.1% da amostra refere existirem corrimões em número suficiente nos edifícios públicos da cidade, contudo este valor não dista muito das respostas negativas à mesma questão ficando as mesma pela percentagem de 39.5%. O mesmo acontece com a frequência de respostas positivas para a questão “Os edifícios públicos têm lugares sentados para os momentos de espera?” tendo sido o mesmo de 47.4%, contudo 42.1% da amostra já refere exatamente o contrário. De igual forma as respostas encontram-se divididas para a questão da acessibilidade dos espaços públicos sendo que o sim e o não obtiveram a mesma percentagem de respostas, ficando estas nos 44.7%. Estas respostas mostraram-se assim pouco conclusivas relativamente à opinião geral dos idosos da Covilhã, contudo demonstram-nos que devem ser pontos a ser reavaliados tendo em conta a percentagem de sujeitos a responder negativamente aos mesmos.

Mais respostas negativas surgiram relativamente ao número de casas de banho dos edifícios públicos, a grande maioria da amostra (57.9%), refere que estas são insuficientes. Pudemos ainda observar que os idosos consideram que não lhes é dada, como deveria ser e ditam as regras, a prioridade no atendimento (71.1%) e responderam-nos ainda que os edifícios públicos são demasiado distantes uns dos outros. Muito importante também é a resposta obtida à questão da acessibilidade dos edifícios através de rampas de acesso, onde podemos observar que 73.7% da amostra refere não existirem rampas de acesso em número suficiente. Ao nível da resposta livre os idosos pediram ainda que os espaços públicos possam ter um horário mais alargado e que alguns dos edifícios possam ser melhorados em termos de acesso e reconstrução.

Tabela 3. Resultados estatísticos para avaliação dos Edifícios Públicos da Covilhã

	FREQUÊNCIA / MODA (RESULTADOS EM PERCENTAGEM) N=38			
	<u>Sim</u>	<u>Não</u>	<u>Não Sabe</u>	<u>Não Responde</u>
“Os serviços públicos estão perto uns dos outros?”	36.8%	55.3%	5.3%	2.6%
“Os serviços públicos são de fácil acesso (acessibilidade)?”	44.7%	44.7%	7.9%	2.6%
“As pessoas mais velhas têm prioridade no atendimento?”	21.1%	71.1%	5.3%	2.6%
“Os edifícios públicos têm lugares sentados, para os momentos de espera?”	47.4%	42.1%	7.9%	2.6%
“Os edifícios públicos têm casas de banho em número suficiente?”	28.9%	57.9%	13.2%	0%
“Existem rampas em número suficiente nos edifícios públicos?”	18.4%	73.7%	5.3%	2.6%
“As escadas dos edifícios públicos têm corrimões em número suficiente?”	42.1%	39.5%	7.9%	10.5%

3.1.1.2 Jardins/Espaços Verdes

Para avaliação do presente tópico aplicámos aos respondentes quatro questões sobre os espaços verdes da cidade, onde procurámos perceber se os mesmos se encontram cuidados, se são seguros e se têm zonas de descanso em número suficiente. Como se pode observar na Tabela 4. esta foi uma área com respostas bastante positivas. Segundo nossa amostra a cidade da Covilhã tem espaços verdes cuidados (60.5%), seguros (50%) e com espaços de descanso (bancos) para se poder disfrutar dos mesmos. Apenas quando é colocada a questão de se as áreas de descanso são em número suficiente as opiniões se dividem, tendo 44.7% dos sujeitos referido que sim e 42.1% optado pelo não.

Na questão de resposta livre podemos também observar que nada há a apontar de forma negativa aos Jardins da cidade, havendo contudo e em termos generalistas o pedido da formação cívica dos habitantes com animais de estimação na limpeza dos dejetos dos mesmos nestes e em outros locais da cidade.

Tabela 4. Resultados estatísticos para avaliação dos Jardins da Covilhã

	FREQUÊNCIA / MODA (RESULTADOS EM PORCENTAGEM) N=38			
	<u>Sim</u>	<u>Não</u>	<u>Não Sabe</u>	<u>Não Responde</u>
“Os espaços verdes têm bancos?”	84.2%	7.9%	2.6%	5.3%
“Esses bancos são em número suficiente?”	44.7%	42.1%	7.9%	5.3%
“Os espaços verdes estão bem cuidados?”	60.5%	28.9%	10.5%	0%
“Os espaços verdes são seguros?”	50%	28.9%	13.2%	7.9%

3.1.1.3 Ruas/Estradas/Passeios

Para avaliação desta temática, foram aplicadas oito questões, que procuraram perceber se a cidade da Covilhã dará alguma autonomia aos sujeitos com algum tipo de problema motor (problema frequente em sujeitos com mais de 65 anos). Deste modo tentámos perceber a opinião da amostra sobre a qualidade dos passeios, as passadeiras e os seus acessos, os semáforos e a consciencialização dos condutores nesta cidade para apoio (dando a prioridade) à população maior de 65 anos na passagem das estradas.

Relativamente à questão, “Os passeios estão livres de obstáculos?”, as respostas dividiram-se de forma igual entre o sim e o não (ambos com valor de 42.1%), contudo por observação direta podemos concluir que este é um importante ponto a melhorar, a presença de árvores e obstáculos nos passeios da Covilhã impossibilita as pessoas com limitações físicas a deslocarem-se sozinhas (nos passeios) com cadeiras de rodas, andarilhos e em alguns casos com canadianas. Relativamente à questão, de “Os passeios serem antiderrapantes?”, pudemos verificar que tal não acontece (71.1%), sendo mais um ponto a melhorar, visto a cidade em causa estar em tempos de Inverno muito sujeito a gelos e chuvas fortes e muitos dos passeios se situarem em zonas íngremes. À questão “Os passeios são suficientemente largos para cadeiras de rodas?” 68.4% dos respondentes refere que não, o mesmo acontece relativamente à ausência de bermas inclinadas para acesso à estrada, pois 71.1% da amostra refere que estas são inexistentes.

Abordando agora a temática das passadeiras a nossa amostra refere que estas existem em número suficiente (60.5%), não sendo contudo totalmente seguras (especialmente para pessoas com mobilidade reduzida) (52.6%). A amostra considera ainda que na presença de semáforos o tempo que é dado ao peão para atravessar a estrada é suficiente (63.2%), contudo os condutores tendem a faltar com o seu dever de ceder a prioridade ao peão na ausência destes (47.4%). Referimos ainda que sobre as temáticas deste ponto 3.1.1.3 nada foi referido na questão de desenvolvimento extra.

Tabela 5. Resultados estatísticos para avaliação das Ruas, Estradas e Passeios da Covilhã

	FREQUÊNCIA / MODA (RESULTADOS EM PERCENTAGEM)			
	N=38			
	<u>Sim</u>	<u>Não</u>	<u>Não Sabe</u>	<u>Não Responde</u>
“Os passeios estão livres de obstáculos?”	42.1%	42.1%	10.5%	5.3%
“Os passeios são antiderrapantes?”	18.4%	71.1%	7.9%	2.6%
“Os passeios são suficientemente largos para cadeiras de rodas?”	28.9%	68.4%	2.6%	0%
“Os passeios têm as bermas inclinadas ao nível da estrada?”	13.2%	71.1%	2.6%	13.2%
“Existem passadeiras para peões em número suficiente?”	60.5%	34.2%	5.3%	0%
“As passadeiras são seguras para as pessoas, mesmo aquelas com algumas dificuldades físicas?”	42.1%	52.6%	2.6%	2.6%
“Os condutores dão prioridade aos peões nas passadeiras?”	42.1%	47.4%	10.5%	0%
“O tempo dado para pelo semáforo para passar na passadeira é adequado?”	63.2%	36.8%	0%	0%

Em termos gerais e com os dados recolhidos já somos capazes de dar resposta a duas das hipóteses levantadas anteriormente: tendo por base as lacunas ao nível das acessibilidades tanto a nível das ruas da cidade como ao nível dos edifícios públicos da mesma, os resultados obtidos obrigam-nos a refutar as hipóteses H1 “Os espaços exteriores da cidade da Covilhã, apresentam as características necessárias para promover a autonomia, socialização e bem-estar, da população com mais de 65 anos da cidade.” e H2 “Os edifícios da cidade da Covilhã, apresentam as características necessárias, para promover a autonomia, socialização e bem-estar, da população com mais de 65 anos da cidade.”. Assim sendo para que a cidade da Covilhã possa fazer parte do Grupo das Cidades Amigas do Idoso, terá de trabalhar ao nível desta área. Mais à frente na discussão dos resultados apresentaremos algumas hipóteses de trabalho para obter melhorias a este nível.

3.1.2 Participação Cívica e Emprego

Para a construção de resultados para o presente tópico, trabalhamos conjuntamente com a Câmara Municipal da Covilhã, analisando meticolosamente toda a documentação que esta entidade nos fez chegar, nomeadamente o Plano de Ação para o ano 2016 e o Relatório de Atividades do ano 2015. Ambos os documentos, servem como “ferramenta de planeamento, visando a melhoria contínua da qualidade de vida dos cidadãos no território concelhio”. Assim conseguimos perceber o que está a ser feito na cidade em prol (neste caso) dos seus idosos e mais especificamente da sua participação cívica e integração na empregabilidade.

Como já anteriormente referimos, a entrada na chamada 3.ª idade (+65 anos) é na grande maioria dos casos acompanhada pela entrada na reforma. Avaliando a geração que nos dias de hoje se reforma estamos, maioritariamente, perante situações de empregabilidade contínua, onde o sujeito realizou as mesmas atividades para uma mesma empresa durante longos anos. Assim a entrada neste momento da vida pode em grande parte ser acompanhada por um sentimento de perda e "desorientação" no sentido de organização dos tempos livres. Para que estes sentimentos sejam contrariados, deve ser oferecido ao sujeito um vasto leque de opções de atividades laborais ou não laborais, para que este possa optar e viver este momento novo da sua vida em pleno (Mouro, 2013; OMS, 2007; Schmitz, 2016).

As atividades propostas pela Câmara Municipal são várias, distintas e aplicadas a diferentes áreas, ao nível da formação e da participação cívica do idoso (trabalho para um envelhecimento ativo e satisfatório). Neste sentido, apresentamos tudo o que a Câmara Municipal da Covilhã tem para oferecer à sua população mais idosa, por forma a promover o seu Envelhecimento Ativo (informação retirada do site da Câmara Municipal da Covilhã, do Relatório de Atividades para o ano 2015 e do Plano de Ação - Rede Social Covilhã do ano 2016, à data de Maio de 2016).

- a) **Centro de Ativ'Idades:** o presente centro com local físico no Sporting Shopping Center da Covilhã, desenvolve inúmeras atividades com vista a promover o Envelhecimento Ativo no concelho da Covilhã. Durante o ano de 2015, houve no mesmo mais de 573 inscrições de utentes com mais de 60 anos de idade. Ao longo desse mesmo ano os idosos puderam usufruir de diversas atividades tais como: ateliers e classes de "malhas, rendas e bordados, pintura criativa a acrílico e óleo, artes decorativas, informática, gerontomotricidade, oficina de teatro, danças latinas, aulas de expressão escrita, espanhol e arranjos florais", encontros intergeracionais, palestras (exemplos de temáticas: saúde, bem estar, desporto e nutrição), lançamentos e divulgações de obras literárias, exposições (exemplos de temáticas: fotografia, trabalhos dos utentes, artesanato, pintura, cidade da Covilhã e lanifícios), rastreios de saúde pública, matinés dançantes/bailes temáticos, passeios pedestres e passeios temáticos (exemplo: Museu do Queijo, Museu do Pão, Museu do Brinquedo, Centro Interpretativo da Cereja, Presépio Cavalinho e Prelim), workshops (exemplos de temáticas: malha, teatro e terapias alternativas), sala de jogos e sala de leitura. Neste centro todo e qualquer idoso do concelho poderá escolher as atividades que melhor se enquadram nos seus interesses e inscrever-se ocupando os seus tempos livres da melhor forma. Assim pretende-se evitar o isolamento social, promover a manutenção das funções cognitivas e acima de tudo promover o envelhecimento ativo, tornando esta fase da vida (para o idoso) numa fase positiva.
- b) **Cartão Social Municipal:** este cartão surge com o objetivo de reduzir as dificuldades socioeconómicas de um conjunto de sujeitos residentes no concelho da Covilhã, onde

se incluem todos os sujeitos com idade igual ou superior a 65 anos. Este traz várias vantagens aos seus portadores, tais como transportes públicos gratuitos ou comparticipados, descontos ao nível da fatura da água, entradas gratuitas em espaços e atividades promovidas pela Câmara Municipal, isenção no pagamento de entradas culturais ou desportivas e possibilidade de descontos em diferentes entidades comerciais. Ao nível da população com mais de 65 anos esta medida demonstra ser bastante positiva, pois procura atuar ao nível do isolamento social, promovendo a deslocação do idoso pela cidade e a sua participação social ao nível de eventos e atividades.

- c) **Atividades de Desporto Sénior:** a Câmara Municipal da Covilhã oferece a todos os sujeitos residentes no concelho, com idade igual ou superior a 55 anos, aulas de desporto sénior gratuitas que o idoso poderá frequentar duas vezes na semana. Esta medida promove a atividade desportiva na terceira idade mantendo o idoso ativo física e socialmente. Nestas aulas os participantes podem ainda usufruir de um controlo individual de alguns dos seus parâmetros bio-fisiológicos (tensão arterial e frequência cardíaca).

É importante falarmos agora das entidades no Concelho da Covilhã que oferecem à população a possibilidade de ajudar/trabalhar em regime de voluntariado. Após alguma pesquisa, pudemos concluir que a oferta para trabalhos voluntários na Covilhã é vasta e abrange várias áreas, assim a população poderá optar por ajudar a/ou na empresa com que mais se identifica laboralmente. Tal como já referimos anteriormente o voluntariado é sem dúvida uma mais valia ao nível da terceira idade, com o desenvolvimento do mesmo, o idoso tende a sentir-se útil, ativo e interage com diferentes gerações, trazendo esta intergeracionalidade inúmeros benefícios a um envelhecimento saudável e acima de tudo ativo (OMS, 2007).

No concelho da Covilhã o voluntariado poderá ser desenvolvido em diferentes empresas onde as áreas principais a trabalhar serão o apoio ao doente (saúde) e o desenvolvimento social. Deste modo apresentamos em seguida as empresas que aceitam trabalho voluntário neste Concelho, englobando no fundo as duas áreas atrás apresentadas com foco no apoio e desenvolvimento social: Centro Hospitalar Cova da Beira, Cruz Vermelha, Beira Serra, Associação Portuguesa para a Paramiloidose, Albiasta Associação de Teatro e Outras Artes, Coolabora, Refood, Banco Alimentar e Lions Clube da Covilhã (informação consultada nos sites das entidades referidas e em www.voluntariado.pt, à data de Julho de 2016).

Concluimos o presente tópico com a abordagem à empregabilidade remunerada na terceira idade, começamos por referir que pouca foi a informação que conseguimos a este nível, temos conhecimento de alguns casos de idosos que se mantêm ativos de forma remunerada em diferentes áreas, como por exemplo a área comercial e a área administrativa, percebemos contudo que estes são casos pontuais, mas ainda bem aceites por grande parte das empresas e até mesmo pela Câmara Municipal da Covilhã. A este nível parece-nos essencial que seja

passado às empresas (primeiramente) os benefícios de aceitar a contratação de um idoso em idade de reforma, estes benefícios devem ser apresentados de forma bilateral, pois ambas as partes sairão a ganhar, com a contratação (na discussão de resultados apresentaremos as opções de desenvolvimento a este nível).

Em termos gerais os dados recolhidos indicam a resposta às três últimas hipóteses. Relativamente à Hipótese 3: “H3: A cidade da Covilhã apresenta possibilidades de integração da população com mais de 65 anos no mundo laboral.”, o estudo foi pouco claro, contudo foram alguns os casos encontrados de idosos nessa situação, contudo parece-nos pertinente aumentar o enfoque informativo sobre esta área, para que sejam conhecidas as vantagens do trabalho remunerado na terceira idade, tanto para o idoso como para a empresa empregadora. Já para a Hipótese 4: “H4: A cidade da Covilhã apresenta possibilidades de integração da população com mais de 65 anos em atividades de trabalho voluntário.” e a Hipótese 5: “H5: A cidade da Covilhã apresenta possibilidades de integração da população com mais de 65 anos em atividades de formação.”, para as mesmas apresentamos uma resposta afirmativa, tendo em conta a oferta formativa e de atividades lúdicas que a autarquia da Covilhã oferece aos seus utentes com idade superior a 65 anos e o número e Instituições que aceitam o trabalho voluntária nesta mesma cidade. Mais à frente na discussão dos resultados apresentaremos uma justificação completa para a aceitação destas duas hipóteses. Já relativamente

3.2 Discussão de Resultados

3.2.1 Espaços Exteriores e Edifícios

Tendo em conta os resultados obtidos, consideramos pertinente tomar algumas medidas por forma a tornar a Covilhã uma Cidade Amiga do Idoso e incluí-la neste grupo de cidades a nível mundial. Contudo em termos teóricos pudemos observar no Diagnóstico Social da Covilhã do ano de 2012 que há já alguns destes pontos sinalizados, bastando assim pôr em prática a melhoria dos mesmos.

Tendo por base o Guia das Cidades Amigas do Idoso da OMS (2007), a sua tradução e adaptação para português de Pinto e Lopes (2012) e os resultados obtidos, concluímos que será pertinente tomarem-se medidas a vários níveis, tais como: 1) trabalhar a segurança da cidade, 2) aumentar o número de Casas de Banho Públicas, 3) fomentar a proximidade dos edifícios públicos, 4) incentivar a aplicação da prioridade no atendimento ao idoso, 5)

trabalhar as acessibilidades dos edifícios e da cidade (passeios e passadeiras) e 6) formar a população em geral sobre a segurança rodoviária. Em seguida desenvolveremos cada um destes itens.

Pudemos concluir que é fundamental Promover a Segurança Pública, é essencial não só aumentar a segurança policial e a iluminação dos locais públicos da cidade, mas também informar os cidadãos de que estas medidas estão a ser tomadas, assim conseguiremos ter cidadãos com maior sentimento de segurança e vontade de participar nas vastas atividades do dia-a-dia de forma autónoma (Duarte e Barbosa, 2011; OMS, 2007).

Seria também interessante desenvolver-se um projeto de interação entre a polícia de segurança pública e os idosos da cidade. Esse projeto poderia consistir no estreitamento de laços entre os profissionais de segurança pública e os idosos da Covilhã, assim os polícias tentariam ter um melhor conhecimento dos idosos que vivem sós ou isolados no concelho, sendo que em determinados dias a sua ronda policial deveria passar pelas habitações desses mesmos idosos. Desta forma conseguir-se-ia criar um sentimento de maior segurança e confiança para o idoso, esta era também uma forma de travar o isolamento. Este projeto poderia desenvolver-se nos mesmos moldes de projetos já existentes como é o caso da “Escola Segura” e do “Comércio Seguro”, podendo mesmo ter o nome de “Envelhecimento Seguro e Acompanhado”.

Os nossos resultados mostraram também a necessidade de se trabalhar ao nível das casas de banho públicas aumentando o seu número e desenvolvendo os cuidados das mesmas. É essencial aumentar o número de casas de banho públicas na cidade, por forma a garantir ao idoso que pode sair sozinho e passear pela cidade, sem o receio de não ter uma casa de banho onde se deslocar em caso de necessidade. Conforme já referi anteriormente os idosos tendem a ter alterações ao nível fisiológico associados à polaquiúria (Duarte e Barbosa, 2011; OMS, 2007), logo em caso de inexistência de casas de banho no seu trajeto, o idoso tenderá a isolar-se e a evitar as saídas de casa. Estas casas de banho é importante que sejam limpas e cuidadas diariamente, pois a existência das mesmas com condições indesejadas promoverá na mesma o isolamento do idoso, por evitamento. É também essencial que a escolha do local para a criação das mesmas seja feita tendo em conta algumas características, estes locais devem ser iluminados, seguros e não isolados. Seria também interessante criar sistemas de videovigilância na zona de entrada das casas de banho, por forma a prevenir assaltos e aumentar o sentimento de segurança por parte do idoso.

Outro ponto identificado como negativo por parte da nossa amostra foi a distância existente entre os vários edifícios públicos, avaliando as mudanças que têm sido tomadas na cidade da Covilhã, parece-nos que esta é uma lacuna que já está a ser trabalhada, temos como exemplo a mudança das Águas da Covilhã para o centro da cidade, onde temos nas suas imediações a Câmara Municipal, os CTT, bancos e vastos transportes públicos. Contudo será importante

reavaliar o potencial do Centro Histórico da Covilhã e possivelmente conseguir reunir no mesmo todos os serviços mais visitados pela população. Desta forma conseguiriam trazer mais gente ao centro da cidade que está a ficar desertificado e promover a proximidade entre os vários serviços (OMS, 2007; Pinto e Lopes, 2012). Tendo em conta que a medida anteriormente apresentada poderá levar algum tempo e demasiados custos para toda a mudança, considero que seria interessante criar um projeto intergeracional, onde os jovens (estudantes com idade superior a 18 anos da Universidade da Beira Interior e ou Escolas Secundárias) acompanhariam o idoso sempre que necessário (e de forma voluntária) nas suas deslocações aos vários serviços públicos. Nesta medida tanto o idoso como o jovem deveriam estar isentos do pagamento do transporte público e o idoso deveria continuar a ter prioridade no atendimento. Deste modo conseguiríamos minimizar as dificuldades que muitos idosos sentem em deslocar-se sozinhos, aumentaríamos o seu nível de interesse e vontade em sair de casa e realizar as suas próprias tarefas pessoais e promovíamos a intergeracionalidade, a troca de conhecimentos entre as várias gerações e a criação de laços entre as mesmas.

Um outro ponto referido pelos nossos idosos foi a questão de no atendimento ao público não lhes ser dada a prioridade no atendimento, aqui poderíamos trabalhar de duas formas distintas, poderia ser feito um trabalho com a população idosa e um outro com a população geral da cidade da Covilhã e nomeadamente com os funcionários da Câmara Municipal, isto é, a Covilhã (bem como todo o centro de Portugal) tem uma percentagem de idosos bastante elevada, deste modo é importante formar a população de modo a poder ajudar a tornar o envelhecimento uma fase da vida mais calma e positiva, essa formação poderia começar pelas crianças, pois junto delas conseguiríamos rapidamente disseminar a nossa mensagem. Relativamente à população idosa é importante formá-la de modo a conhecerem os seus direitos, neste caso o idoso deve saber que não só tem direito à prioridade no atendimento, como tem direito a solicitar a mesma, assim em todo e qualquer atendimento o idoso deve saber que pode referir que quer usufruir da prioridade à qual tem direito. Para tal, poderiam ser criados cartazes informativos sobre a temática, estes cartazes deveriam ser colocados em locais estratégicos, nomeadamente em todo e qualquer local onde o idoso possa usufruir de prioridade, assim esta população ficaria mais informada e com maior nível de confiança em solicitar a prioridade à qual tem direito. Poderia ser também interessante criar horários específicos para o atendimento prioritário aos idosos da cidade, esse horário poderia decorrer em períodos em que a maioria da população trabalhadora se encontra a laborar, por forma a que estes não evitem também as idas aos locais de atendimento público pela demora no seu próprio atendimento. (OMS, 2007; Pinto e Lopes, 2012).

Pudemos ainda verificar a importância do trabalho ao nível das acessibilidades, estas devem ser trabalhadas em diferentes níveis, contudo já se encontrando sinalizadas no Diagnóstico Social da Covilhã 2012. Inicialmente é importante trabalhar a acessibilidade ao nível das ruas da cidade, pois um simples passeio pela cidade mostra-nos as dificuldades que alguém com

restrições ao nível motor tem para passear ou sair de casa sozinho, deste modo é importante ter em conta: os passeios degradados, os obstáculos nos passeios (árvores, caixas de eletricidade, entre outros), a falta de piso antiderrapante, as faltas de rampas de acesso às estradas/passadeiras ou na existência das mesmas estas serem demasiado íngremes, em alguns locais a inexistência de passeios ou na existência dos mesmos estes serem demasiado pequenos. Este é um trabalho que poderá levar algum tempo, pelo que seria importante avaliar primeiro as zonas da cidade onde residem mais idosos, por forma a começar este trabalho mediante as prioridades. A acessibilidade será também importante ser trabalhada ao nível dos edifícios públicos, minimizando o uso de escadas e aumentando as rampas de acesso (pouco íngremes) (OMS, 2007; Duarte e Barbosa, 2011; Figueiredo, 2014; Faleiros, 2013).

Falta-nos ainda falar ao nível da prevenção rodoviária, nesta área a nossa amostra referiu que nas passadeiras sem semáforo não lhes é cedida a passagem pelos condutores, sendo que nos locais com semáforo a maioria da amostra refere-nos que o tempo dado para a passagem da estrada é suficiente. Assim concluímos que neste ponto poder-se-á aumentar o número de passadeiras (estas devem ser antiderrapantes) com semáforos em ruas onde estes não existam e poder-se-á promover a formação para a prevenção rodoviária da população. Julgamos ser importante esta informação ser dada não somente aos condutores mas também aos idosos da cidade, sendo positivo promover o ensino dos direitos e deveres do sujeito como peão (OMS, 2007; Duarte e Barbosa, 2011; Figueiredo, 2014).

Para terminar este ponto fazemos ainda referência a um ponto que percebemos como bastante positivo que são os jardins e áreas verdes da cidade da Covilhã. A nossa amostra demonstrou-se muito agradada com estas áreas pelo que é importante continuar a sua manutenção, mantendo estas áreas cuidadas, limpas, seguras, acessíveis e com vários locais de descanso e inclusive aumentar os espaços verdes, com água e com árvores. Pudemos verificar a continuação da promoção na criação de jardins na cidade, estando para breve a construção de uma nova área verde, o que é bastante positivo para a população da cidade em geral e para os seus visitantes (OMS, 2007; Duarte e Barbosa, 2011; Figueiredo, 2014; Faleiros, 2013).

3.2.2 Participação Cívica e Emprego

Relativamente à presente temática e tendo em conta a forma de gerir a mesma por parte da Câmara Municipal da Covilhã, pudemos observar que, ao nível da participação cívica e da promoção do envelhecimento ativo esta autarquia dispõe de diferentes ferramentas de que todo e qualquer idoso do concelho poderá fazer usufruto, por forma a manter-se ativo, dinâmico e com sentimento de auto-estima.

A autarquia com as medidas implementadas (Centro de Ativ'Idades, Cartão Social Municipal e as Atividades de Desporto Sénior), consegue trabalhar a temática do envelhecimento ativo como um todo, trabalhando ao nível dos três determinantes do mesmo, a participação, a saúde e a segurança. Com todo o conjunto de atividades e acompanhamento que a autarquia dispõe para os seus idosos, estes conseguem manter-se ativos desenvolvendo diferentes atividades do seu interesse (desporto, lazer, conhecimento, etc), seguros (pois terão acompanhamento técnico em todas essas atividades e acompanhamento social, pois em todas elas o trabalho será feito em grupos geracionais ou intergeracionais) e ainda mais acompanhados ao nível da sua saúde pois poderão usufruir de transportes gratuitos para os centros médicos, mais informação sobre a saúde e promoção da mesma nos workshops, rastreios de saúde variados, onde poderão ser sinalizados eventuais problemas que possam ter de ter acompanhamento médico especializado e ainda o acesso gratuito às aulas de desporto onde o idoso tenderá a manter-se mais saudável tanto a nível físico como psicológico. Assim a autarquia da cidade da Covilhã consegue trabalhar para a manutenção de idosos mais autónomos, independentes, com expectativa de vida saudável e com qualidade de vida (Ribeiro e Paúl, 2011; Câmara Municipal da Covilhã, 2016).

Ao nível da opção pelo trabalho voluntário, temos também que a cidade da Covilhã oferece aos seus habitantes inúmeras ofertas de trabalho neste campo. São cerca de nove as instituições por nós sinalizadas onde toda a população poderá optar por trabalhar a título voluntário. Em todas elas já se pode observar uma grande afluência da população mais idosa e/ou reformada, sendo esta também mais uma ferramenta para manter o idoso ativo e com sentimento de utilidade. Neste campo parece-nos pertinente aumentar apenas a divulgação dos benefícios e da existência do trabalho voluntário, é essencial o idoso (ou qualquer cidadão), conhecer qual o seu papel como voluntário e em que locais o poderá desenvolver. Assim fica como sugestão, para melhorar este campo o aumento da divulgação das empresas de regime voluntário pela cidade, esta divulgação pode ser feita de forma direta, procurando locais de maior afluência de idosos e falar-lhes diretamente sobre o que é o voluntariado e onde poderão desenvolvê-lo na sua cidade ou de forma indireta, deixando nas caixas de correio (por exemplo) panfletos informativos de cada empresa e das suas mais-valias para a comunidade.

Assim ao nível da participação cívica, podemos observar que a Covilhã dispõe de várias e diferentes ferramentas para os seus idosos, integrando-se assim neste ponto no que é procurado para uma Cidade Amiga do Idoso. É importante manter todas estas atividades, melhorá-las e continuar a trabalhar cada vez mais, para trazer os idosos da cidade a todas estes espaços que lhes ajudarão a passar os seus dias com qualidade e desenvolvimento pessoal.

Já ao nível da empregabilidade, sofre aqui o nosso trabalho uma pequena lacuna de falta de informação sobre esta área, consideramos assim pertinente repensar-se e falar-se sobre a

mesma a nível social, desmistificando estereótipos e demonstrando as vantagens da integração de um idoso e/ou reformado no mundo do trabalho. Este trabalho deve ser feito ao nível empresarial e social, pois é importante as empresas aceitarem o idoso como trabalhador, contudo é também importante a sociedade aceitar essa mesma posição. A conjuntura atual não tem ajudado a este desenvolvimento, pois o desemprego jovem leva a que grande parte dos cidadãos considerem que os idosos que querem manter-se no mundo do trabalho lhes possam estar a roubar mais postos de trabalho à sua juventude. Contudo tal não é real, devem as empresas dar oportunidades igualitárias a todo e qualquer cidadão, sendo que um trabalhador já com mais anos de experiência será sem dúvida um excelente formador e professor a nível laboral, para as camadas mais jovens. Esta formação social deve e pode ser passada pelos comandos autárquicos, através de palestras e de reuniões intergeracionais, parece-nos pertinente juntar as várias gerações e as várias camadas profissionais (patronato, trabalhador, desempregado, reformado) e promover a troca de ideias sobre a temática a apresentação dos interesses, medos e motivações de cada um. A troca de saberes e motivações, poderá levar a uma maior aceitação e promoção do trabalho remunerado na terceira idade. Neste ponto poderia ser também interessante criar um responsável (na Câmara Municipal da Covilhã) por todo o processo atrás apresentado. A este sujeito caberia a função de promover e disseminar a informação das vantagens na inserção dos trabalhadores com mais de 65 anos, junto das empresas e da população mais idosa. Poderia ainda ser interessante integrar toda esta população em ciclos de formação e reintegração escolar, aqui seria pertinente com a colaboração da Universidade da Beira Interior, existir a criação de cursos e/ou formações com interesse para os mais velhos. Estes cursos poderiam ter ciclos mais curtos, podendo assim o idoso ir frequentando formações de diferentes áreas do seu interesse pessoal e cultural.

Capítulo IV - Contributos e Limitações

O presente trabalho académico tal como já foi referido encontra-se integrado num conjunto de trabalhos que visa perceber se a Cidade da Covilhã integra todas as características necessárias para ser considerada a nível internacional uma Cidade Amiga da Pessoa Idosa. Assim este trabalho pretende munir a autarquia da Covilhã das informações necessárias para perceber em que pontos deve agir e melhorar ao nível dos “espaços exteriores e edifícios” e ao nível da “participação cívica e emprego” para que a cidade possa ser melhor para a sua população idosa. Pretendemos contribuir para a melhoria das condições de vida dos idosos da Covilhã, promovendo o seu envelhecimento ativo. Futuramente com este trabalho (juntamente com o das restantes colegas) poder-se-á desenvolver um plano da Covilhã Cidade Amiga do Idoso e integrar a cidade nessa mesma categoria a nível internacional, tendo sempre por base as condições apresentadas pela OMS (2007).

Ao nível das limitações pudemos deparar-nos inicialmente com a falta de artigos publicados sobre a temática, o que se pode tornar para os nossos trabalhos também uma mais-valia, pois ao mantermos o nosso interesse em trabalhar a população idosa e o seu bem-estar estamos a contribuir teoricamente para o desenvolvimento desta temática. Como limitação referimos ainda a falta de informação sobre o trabalho remunerado na terceira idade, sendo este o ponto menos desenvolvido no presente artigo, assim propomos que em estudos futuros esta seja uma temática mais abordada e trabalhada a nível intergeracional.

Como se tem muito ouvido dizer “respeitar a população idosa é tratar o próprio futuro com respeito”, nós reafirmamos a presente citação e referimos ainda que trabalhar o envelhecimento e promover o envelhecimento ativo é ajudar não só esta geração de idosos mas sim todas as que virão e onde nós nos poderemos incluir, a envelhecer com gosto, com amor-próprio e com vontade de viver mais e melhor. Temos como missão e interesse pessoal ajudar todas as gerações não só a aceitar o envelhecimento como a vê-lo como uma mais-valia, não contando apenas o número de anos vividos mas o bem-estar físico e psicológico que se fez sentir em cada um deles!

Bibliografia

- Carvalho, M. (2013). *Serviço Social no Envelhecimento*. Lisboa, Pactor - Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Centeio, Et al. (2010). Aveiro cidade amiga das pessoas idosas!?. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 13(3), 369-381.
- Centro Hospitalar Cova da Beira. Disponível em: www.chcbeira.pt. Acesso em Julho de 2016.
- Coolabora, Intervenção Social. Disponível em: www.coolabora.pt. Acesso em Julho de 2016.
- Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado. Disponível em: www.voluntariado.pt. Acesso em Julho de 2016.
- Covilhã Município. Disponível em: www.cm-covilha.pt. Acesso em Maio de 2016.
- Cruz Vermelha Portuguesa. Disponível em: www.cruzvermelhaportuguesa.pt/voluntariado. Acesso em Julho de 2016.
- Duarte, N. & Barbosa, C. (2011). *Sinta-se Seguro*. In Ribeiro, O. & Paúl, C. (2011). Manual de Envelhecimento Activo. Lisboa, Lidel - Edições Técnicas, Lda.
- Faleiros, V. P. (2013). *Autonomia Relacional e Cidadania Protegida: Paradigma para Envelhecer Bem*. In Carvalho, M. (2013). *Serviço Social no Envelhecimento*. Lisboa, Pactor - Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Figueiredo, M. F. (2014). *O Envelhecimento Humano - Aprender a viver com a idade*. Lisboa, Edições Vieira da Silva.
- Fundação Francisco Manuel dos Santos. Disponível em: www.pordata.pt/. Acesso em Fevereiro de 2016.
- Gil, A. C. (2002). *Como Elaborar Projetos de Pesquisa*. São Paulo, Editor Atlas S.A., 4.^a Edição.
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. São Paulo, Editor Atlas S.A., 6.^a Edição.
- Martins, C. (2011). *Manual de Análise de Dados Quantitativos com Recurso ao IBM SPSS - Saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Braga, Psiquilíbrios Edições.
- Mouro, H. (2013). Envelhecimento, Políticas de Intervenção e Serviço Social. In Carvalho, M. (2013). *Serviço Social no Envelhecimento*. Lisboa, Pactor - Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Lions Clube da Covilhã - Portugal. Disponível em: www.e-clubhouse.org/sites/covilha/. Acesso em Julho de 2016.
- Oliveira, et al. (2012). Cidades Amigas das Pessoas Idosas - Alguns dados exploratórios do concelho de Portalegre. In III Seminário de I e DT, organizado pelo C3I - Centro Interdisciplinar de Investigação e Inovação do Instituto Politécnico de Portalegre.
- Pinto, T. & Lopes, A. (2012). *Cidades Amigas das Pessoas Idosas? - Implicações e Recomendações de um Estudo Nacional: O que dizem os munícipes, o que pensam os*

especialistas e o que se vivencia nos espaços. Lourosa, Associação VIDA - Valorização Intergeracional e Desenvolvimento Activo.

Refood - Aproveitar para Alimentar. Disponível em www.re-food.org/pt. Acesso em Julho de 2016.

Ribeiro, O. (2012). O Envelhecimento Ativo e os constrangimentos da sua definição. *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, Número Temático: Envelhecimento Demográfico*, 33-52.

Ribeiro, O. & Paúl, C. (2011). Manual de Envelhecimento Activo. Lisboa, Lidel - Edições Técnicas, Lda.

Segurança Social: Disponível em www.seg-social.pt/inicio. Acesso em Fevereiro de 2016.

Schmitz, S. (2016). Incentive o Talento Sénior da sua Organização para uma Reforma Ativa. 4 *Sénior - Mais Atividade, Mais Vida*, 1(1).

Statistics Portugal: Disponível em: www.ine.pt/. Acesso em Fevereiro de 2016.

World Wealth Organization, (2007). Global Age Friendly Cities: A Guide. Switzerland, World Wealth Organization.

World Wealth Organization. Disponível em: <http://who.int/en/>. Acesso em Dezembro de 2015.

Anexo 1:



Faculdade de Ciências da Saúde - Mestrado de Gerontologia

O presente questionário insere-se num conjunto de estudos acerca das cidades Amigas da Pessoa Idosa. As questões que se seguem têm como objetivo conhecer a sua opinião sobre a cidade da Covilhã.

Todas as respostas que lhe solicitamos são rigorosamente confidenciais. Responda sempre de acordo com o que pensa. Queremos saber a sua opinião, não existindo, por isso, respostas certas ou erradas.

Muito obrigado pela sua colaboração!

A Equipa de Investigação,

1. **Idade:** _____

2. **Género:** Masculino Feminino

3. **Reside na Cidade da Covilhã** Sim Não

4. Refira quais as **zonas, edifícios e serviços mais utiliza ou visita na cidade da Covilhã.**
Pode escolher várias opções.

- Centro da Cidade (Zona da Câmara Municipal)
- Zona Baixa da Cidade (Zona do Hospital)
- Câmara Municipal
- Hospital
- Centro de Saúde
- Câmara Municipal
- Serviços (EDP, Águas da Covilhã, etc)
- Teatro/Museus/Cinemas
- Complexo Desportivo
- Bibliotecas
- Transportes Públicos (Autocarro, Taxi e Comboios)
- Jardins
- Cafés ou Grupos de Lazer
- Correios

Outros:

5. Por favor expresse a sua opinião/avaliação dos **espaços exteriores e edifícios públicos** da cidade da Covilhã:

	SIM	NÃO	NÃO SABE
Os espaços públicos estão limpos e agradáveis?			
Os espaços verdes têm bancos?			
Esses bancos são em número suficiente?			
Os espaços verdes estão bem cuidados?			
Os espaços verdes são seguros?			
Os passeios estão livres de obstáculos?			
Os passeios são antiderrapantes?			
Os passeios são suficientemente largos para cadeiras de rodas?			
Os passeios têm as bermas inclinadas ao nível da estrada?			
Existem passadeiras para peões em número suficiente?			
As passadeiras são seguras para as pessoas, mesmo aquelas com algumas dificuldades físicas?			
Os condutores dão prioridade aos peões nas passadeiras?			
O tempo dado pelo semáforo para passar na passadeira é adequado?			
A segurança no exterior/espaços públicos é assegurada por uma boa iluminação?			
A segurança nos espaços públicos é feita por patrulhas policiais?			
Sente-se seguro na sua cidade?			
Os serviços públicos estão perto uns dos outros?			
Os serviços públicos são de fácil acesso (acessibilidade)?			
As pessoas mais velhas têm prioridade no atendimento?			
Os edifícios públicos têm lugares sentados, para os momentos de espera?			
Os edifícios públicos têm casas de banho em número suficiente?			
Existem rampas em número suficiente nos edifícios públicos?			
As escadas dos edifícios públicos têm corrimões em número suficiente?			
Existem casas de banho públicas no exterior/rua?			
As casas de banho públicas são em número suficiente?			
As casas de banho públicas são de fácil acesso?			

Gostaria de deixar alguma sugestão para melhorar a cidade da Covilhã?

Muito obrigada pela sua colaboração!