



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências da Saúde

**Covilhã, cidade amiga da pessoa idosa
Desenvolvimento das temáticas:
participação social, respeito e inclusão social**

Alexandra Franco Carlos

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

Orientadora: Professora Doutora Maria Assunção Vaz Patto
Coorientadora: Dra. Goreti Rocha

Covilhã, Outubro de 2016

Aos meus filhos, dedico este trabalho, para que cresçam com a compreensão do que é ser idoso, como respeitá-lo e como podem contribuir para uma sociedade com qualidade de vida para todos!

Agradecimentos

É com gratidão e sincera estima que faço referência a alguns nomes de pessoas relevantes, para a realização da minha dissertação de mestrado, sem as quais não se poderia ter concretizado. Um grande bem-haja!

Primeiramente, quero agradecer à Diretora do Mestrado de Gerontologia da FCS da UBI, Sra. Professora Doutora Maria Assunção Vaz Patto, por me ter dado a oportunidade e o privilégio em frequentar este Mestrado que em muito contribuiu para o enriquecimento da minha formação pessoal, académica e científica.

Quero agradecer à minha orientadora de dissertação de mestrado, Sra. Professora Doutora Maria Assunção Vaz Patto, pela transmissão do seu saber e conhecimento, pelo seu incentivo, pela sua orientação e pelo seu apoio, desde a conceção ao término da dissertação. Quero igualmente agradecer à minha coorientadora, Sra. Dra. Goreti Rocha, por ter aceite o meu pedido de coorientação, pelos seus conhecimentos, pelas suas críticas construtivas e pela simpatia com que sempre me recebeu durante todo o processo de elaboração da dissertação.

Agradeço à Magnífica Reitora da Academia Sénior, Sra. Dra. Ascensão Simões, por ter aceite o meu pedido de colaboração nesta dissertação de mestrado; pela transmissão do seu saber, pela sua generosidade, simpatia e amabilidade com que me recebeu na sede da Academia Sénior. Agradeço à Sra. Dra. Cristina Maximino, responsável de ação social e habitação social da Câmara Municipal da Covilhã, por ter aceite o meu pedido de colaboração nesta dissertação de mestrado, e pela sua amabilidade e simpatia com que me recebeu nas instalações da CMC. Agradeço ao Sr. Dr. Nuno Abreu, na qualidade de Diretor do Voluntariado da Liga dos Amigos do Centro Hospitalar da Cova da Beira, por ter aceite o meu pedido de colaboração nesta dissertação de mestrado, pela sua cortesia com que me recebeu nas instalações do Voluntariado no CHCB. Agradeço ao Sr. José Horta, na qualidade de Presidente de Direção do Grupo Educação e Recreio Campos Melo, por ter aceite o meu pedido de colaboração nesta dissertação de mestrado, pela sua cortesia, e pelo tempo despendido na entrevista.

Um agradecimento de amizade e compreensão, para as minha colegas de mestrado de Gerontologia, Sara e Isilda pelo apoio e companheirismo que demonstraram para comigo.

Um agradecimento muito especial, aos meus amores: Rui Oliveira e nossos filhos, pela dedicação, compreensão, companheirismo e espírito de sacrifício durante todo o processo de elaboração da dissertação de mestrado de Gerontologia.

Resumo

Esta dissertação de mestrado de Gerontologia, integra-se na elaboração de um projeto denominado de “Covilhã-cidade amiga da pessoa idosa”, que tem por objeto tornar a cidade da Covilhã membro da Plataforma Portuguesa das Cidades Amigas dos Idosos. Tem-se como cumprimento as linhas de orientação que constam no projeto mundial “Cidades Amigas da Pessoa Idosa” da OMS. Das áreas estratégicas referenciadas pelo Guia das Cidades Amigas do Idoso, desenvolveram-se as seguintes temáticas: participação social, respeito e inclusão social. A metodologia adotada é de base qualitativa, recorrendo-se a entrevistas semidiretivas a informadores qualificados. Permitindo-se analisar uma amostragem da população da cidade da Covilhã com idade igual ou superior a 65 anos. Para cada entrevista, origina-se uma ou mais dimensões e analisam-se as problemáticas. Com a análise de resultados, surge a necessidade de soluções que visem a promoção da participação social do idoso da Covilhã, elaborando-se planos de ação que a promovam e a incentivem, seja através de atividades culturais, recreativas, desportivas, lúdicas e religiosas. Essas iniciativas deverão ser responsabilidade das entidades públicas, podendo laborar em parceria com as entidades privadas e de voluntariado. A promoção da participação social, facilita a inclusão do idoso na comunidade, incute-se o respeito entre gerações, promove-se o envelhecimento ativo e a qualidade de vida no idoso.

Palavras-chave

Envelhecimento ativo, cidade amiga do idoso, participação social, pessoas idosas, integração, respeito.

Abstract

This Gerontology Master's thesis, is part of the preparation of a project called the "Covilhã-friendly city elder," whose objective is to make the city of Covilhã member of the Portuguese Platform of the Cities Friends of the Elderly. One has to comply with the guidelines set out in the global project "Friendly Cities of the Elderly" of the WHO. The strategic areas referenced by the Guide of the Cities Age-friendly, have developed the following themes: social participation, respect and social inclusion. The methodology is qualitative basis, making use of semi-directive interviews to qualified informants. Allowing to analyse a sample of Covilhã city's population aged over 65 years. For each interview, originates from one or more dimensions and analysed problematic. With the analysis results, the need arises for solutions aimed at promoting social participation of Covilhã elderly, developing up action plans to promote and encourage, either through cultural, recreational, sporting, recreational and religious activities. These initiatives should be the responsibility of public authorities, may labouring in partnership with the private and voluntary bodies. Promoting social participation, facilitates the inclusion of the elderly in the community, instils the respect between generations, promotes active aging and quality of life in the elderly.

Keywords

Active aging, age-friendly city, social participation, older adults, integration, respect.

Índice

1. Introdução	1
1.1. Envelhecimento demográfico	2
1.2. Envelhecimento ativo segundo a OMS	3
1.3. Cidades Amigas dos Idosos	4
1.4. Participação, respeito e inclusão social nas cidades amigas dos idosos.....	6
1.4.1. Participação social	7
1.4.2. Respeito e inclusão social.....	7
2. Metodologia	9
2.1. Enquadramento sociográfico da cidade da Covilhã.....	9
2.2. O projeto “Covilhã - cidade amiga da pessoa idosa”.....	12
2.3. Caracterização das entidades-alvo da amostra	13
3. Análise interpretativa dos dados obtidos	16
4. Discussão e perspetivas para o futuro	26
5. Bibliografia	30
6. Webgrafia	32
Anexos	33

Lista de Figuras

Figura 1 População residente no concelho da Covilhã, segundo os Censos: total e por grupo etário.....	10
Figura 2 Índice de envelhecimento no concelho da Covilhã, segundo os Censos.	11
Figura 3 Esperança de vida à nascença em Portugal: total e por sexo (base: triénio a partir de 2001)	12

Lista de Quadros

- Quadro 1 Sinopse da entrevista efetuada ao informador nº 1, Associação Cultural de Jubilados da Beira Interior - Academia Sénior, na qualidade da Magnífica Reitora, Dr.^a Ascensão Simões. Dimensão 1 - Participação social na Academia Sénior..... 16
- Quadro 2 Sinopse da entrevista efetuada ao informador nº 2, Liga do Voluntariado do CHCB, na qualidade do Diretor, Dr. Nuno Abreu. Dimensão 1 - Participação social no voluntariado do CHCB das pessoas com idade igual ou superior a 65 anos. 17
- Quadro 3 Sinopse da entrevista efetuada ao informador nº 3, Grupo Educação e Recreio Campos Melo, na qualidade do Presidente, Sr. José Horta. Dimensão 1 - Participação social do Grupo Educação e Recreio Campos Melo das pessoas com idade igual ou superior a 65 anos. 18
- Quadro 4 Sinopse da entrevista efetuada ao informador nº 4, Ação Social da Câmara Municipal da Covilhã, na qualidade da Assessora, Dr.^a Maria Cristina Maximino. Dimensão 1 - Responsabilidade social da Câmara Municipal da Covilhã, com as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos..... 19
- Quadro 5 Sinopse da entrevista efetuada ao informador nº 4, Ação Social da Câmara Municipal da Covilhã, na qualidade da Assessora, Dr.^a Maria Cristina Maximino. Dimensão 2 - Responsabilidade social nos serviços públicos, com as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos. 22
- Quadro 6 Sinopse da entrevista efetuada ao informador nº 4, Ação Social da Câmara Municipal da Covilhã, na qualidade da Assessora, Dr.^a Maria Cristina Maximino. Dimensão 3 - Participação social nos órgãos de decisão política, das pessoas com idade igual ou superior a 65 anos. 23

Lista de Acrónimos

AIGG	Associação Internacional de Gerontologia e Geriatria
CHCB	Centro Hospitalar da Cova da Beira
CMC	Câmara Municipal da Covilhã
EPABI	Escola Profissional de Artes da Beira Interior
FCS	Faculdade de Ciências de Saúde
GER	Grupo Educação e Recreio Campos Melo
IPSS	Instituições Particulares de Solidariedade Social
OMS	Organização Mundial de Saúde
RLIS	Rede Local de Intervenção Social
RSI	Rendimento de Inserção Social
RUTIS	Rede de Universidades Seniores
UBI	Universidade da Beira Interior

1. Introdução

Ao longo de toda a história da humanidade tem sido constante o interesse pela velhice e pelos processos do envelhecimento. Em textos antigos como no Antigo Testamento e em textos egípcios e gregos exaltavam-se as virtudes das pessoas com mais idade.

“Aristóteles (384-322 a.C.) na obra *De Generatione Animalium*, citado por Paúl (2012), considera a velhice como uma doença natural, acarretando decrepitude mental e física. Apesar das variações socioeconómicas, este discurso perdurou até ao séc. XX.” (Paúl e Ribeiro, 2012: 191).

Com base nas declarações do filósofo Aristóteles, a velhice era encarada como uma doença social, dando-se uma imagem desvalorizadora da velhice, passando a estar associada à improdutividade na época da industrialização. Associando-se a velhice a estados de pobreza, isolamento social, doença e dependência; ideias que perduraram até meados dos anos 80 do séc. XX (Dias, 2005).

Por outro lado, Platão (427-347 a.C. in Paúl e Ribeiro, 2012) apresenta uma versão individualista e intimista da velhice e salienta a noção de que se envelhece como se viveu na juventude.” (Paúl e Ribeiro, 2012: 191).

Tendo como base as ideias do filósofo Platão, surge o discurso otimista da velhice, salientando a necessidade da prevenção e da profilaxia, trazendo uma nova reflexão sobre o sentido do envelhecimento para os tempos atuais.

Com o envelhecimento das populações surgem as terminologias de envelhecimento individual e coletivo. O envelhecimento individual é o resultado de dois fatores: biopsicológicos e envelhecimento cronológico. Caracteriza-se pela maior longevidade dos indivíduos e consequente aumento da esperança média de vida. O envelhecimento coletivo está relacionado com o envelhecimento demográfico e societal, caracterizando-se pelo aumento da proporção das pessoas idosas na população total (Rosa, 2012).

Em 1946 a Organização Mundial de Saúde (OMS), estabelecia que a saúde era um estado de completo bem-estar físico, mental e social do indivíduo e não ser apenas a ausência de perturbações ou de doenças. No entanto, tratava-se de uma definição polémica, do pós-Guerra Mundial, que conferia uma dimensão ampla à saúde, valorizando os aspetos biológicos, psicológicos e sociais, mas que descrevia um objetivo inatingível (Paúl e Ribeiro, 2012). Na década de 80, nas reuniões internacionais sobre “os cuidados primários de saúde”, concebeu-se a saúde como um direito humano fundamental. Esta meta mundial exigia a ação de muitos

sectores sociais e económicos e do próprio sector da saúde. Os objetivos a alcançar incluiriam que todas as nações atingissem um nível de saúde social e económica produtiva.

Em 1961, Cumming e Henry deslocam a problemática do envelhecimento do plano individual para o do sistema social, através da teoria da desvinculação. Consideram a desvinculação como a retirada inevitável e mútua entre a pessoa idosa e a sociedade, e que o processo de envelhecimento não é indiferente às características dos sistemas sociais, onde é vivenciado.

No final da década de 90, a Organização Mundial de Saúde substituiu a expressão envelhecimento saudável por envelhecimento ativo, definindo o processo como “otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (OMS, 2002:12).

1.1. Envelhecimento demográfico

O envelhecimento demográfico apresenta-se como um dos problemas centrais do século XXI.

“Os países em vias de desenvolvimento estão a envelhecer a um ritmo muito mais acelerado do que os países desenvolvidos: dentro de cinco décadas, um pouco mais de 80% da população idosa mundial viverá em países em desenvolvimento, enquanto que em 2005 essa percentagem era de 60%.” (OMS; 2006, cit. *in* Pereira, 2012).

O envelhecimento demográfico corresponde a uma evolução da estrutura etária da população mais velha. Atualmente em Portugal, a evolução da estrutura etária com mais idade faz com que a pirâmide etária tenha um aspeto retangular tipo “urna”, apresentando-se o topo bastante alargado, onde está representada a faixa etária mais longeva, e uma redução na parcela da população mais jovem.

O envelhecimento demográfico correlaciona-se com três rácios vitais que moldam as demografias: natalidade, mortalidade e migrações. No entanto, para além destes três fatores fundamentais, também depende do “desempenho” social, económico, político e cultural, existindo uma interligação nesses fatores.

A entrada massiva das mulheres no mercado de trabalho e de todo o processo de emancipação social da mulher resultou numa retração das taxas de fecundidade e na conseqüente diminuição da natalidade. A inclusão no sistema público de saúde do planeamento familiar e a utilização dos métodos de contraceção originaram alterações na natalidade e a sua drástica redução (Rosa, 1996, 2012).

Relativamente à mortalidade esta sofreu igualmente uma drástica redução, resultado do avanço na medicina, tal como na melhoria das condições de higiene e de acesso aos serviços

de saúde. Este facto acentuou o processo de envelhecimento demográfico, evidenciando-se no alargamento da esperança média de vida e num aumento do número de indivíduos com idade acima de 65 anos. Em Portugal, a emergência do envelhecimento demográfico tem uma forte relação com o processo migratório das duas décadas finais do *salazarismo*, em que os jovens que fugiam da ditadura procuravam melhores condições de vida nos países vizinhos. Este facto influenciou a redução da taxa de natalidade.

No ano de 2002, decorreu em Madrid, a segunda Assembleia Mundial das Nações Unidas sobre o envelhecimento, em que se elaborou um Plano de Ação Internacional sobre o envelhecimento. Esta Assembleia Mundial alertou os diversos países envolvidos para uma poupança orçamental significativa, ao promover o envelhecimento ativo e os estilos de vida saudáveis, tais como: os cuidados de saúde ao longo da vida e as medidas preventivas que ajudam a manter baixos os níveis de incapacidade relacionados com o envelhecimento. Nas orientações prioritárias do Plano para a “promoção da saúde e bem-estar”, reconhece-se a necessidade de medidas especiais nas seguintes áreas: acesso aos cuidados de saúde e a eliminação das desigualdades, a prestação de cuidados de saúde primários, a formação de profissionais de saúde, a formação e o desenvolvimento da saúde ao longo da vida, a autorrealização e a atualização. A legislação portuguesa em relação aos idosos deve assegurar o direito à segurança económica e a condições de habitação e o convívio familiar que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social. A política da terceira idade engloba medidas de carácter económico, social e cultural, proporcionando às pessoas idosas oportunidades de realização pessoal, através de uma participação ativa na vida da comunidade (Constituição Portuguesa da República, Artigo nº 72, Terceira Idade).

1.2. Envelhecimento ativo segundo a OMS

Segundo a OMS (2002), o envelhecimento ativo surge na sequência do envelhecimento saudável, com a pretensão de ser mais abrangente, ou seja, estendendo-se para além da saúde, aos aspetos socioeconómicos, psicológicos e ambientais, integrados num modelo multidimensional que aplica os resultados do envelhecimento.

O modelo de envelhecimento ativo conforme a OMS (2002), depende de uma diversidade de fatores designados por “determinantes” tendo sido agrupados nas seguintes ordens:

- **Ordem pessoal:** fatores biológicos, genéticos e psicológicos;
- **Ordem comportamental:** estilos de vida saudáveis e participação ativa no cuidado da própria saúde;
- **Ordem económica:** rendimento, proteção social e oportunidade de trabalho digno;
- **Ordem ambiental ou do meio-físico:** acessibilidade a serviços de transporte, moradias e vizinhança seguras e apropriadas, água limpa, ar puro e alimentos seguros.

- **Ordem social:** apoio social, educação e alfabetização, prevenção da violência e abuso;
- **Serviços sociais e de saúde:** acessíveis e de qualidade, e que promovam a saúde e a prevenção de doenças.

Com a implementação destes determinantes revelam-se aos indivíduos os benefícios deste tipo de atitudes e comportamentos que melhoram a sua autonomia, independência e expectativa de vida saudável, tal como a sua qualidade de vida. O conceito de qualidade de vida incorpora a saúde física, o estado psicológico, o nível de dependência, as relações sociais, as crenças pessoais e as características do ambiente em que a pessoa se encontra inserida; reconhecendo-se a importância dos direitos humanos dos indivíduos idosos e dos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização. Cabe aos Estados garantirem e proporcionarem o acesso às oportunidades de melhoria das condições de vida das pessoas em processo de envelhecimento, em particular pela implementação de políticas sociais que promovam o envelhecimento ativo, nomeadamente aqueles relacionados com os determinantes: económicos, ambientais, sociais e de saúde.

1.3. Cidades Amigas dos Idosos

Em 2005, na sessão inaugural do XVIII Congresso da Associação Internacional de Gerontologia e Geriatria (AIGG) que decorreu no Rio de Janeiro, Brasil, a OMS lançou o projeto global “Cidades Amigas dos Idosos”. O protocolo de investigação foi implementado em 33 cidades, com a participação de entidades governamentais, não-governamentais e grupos académicos. Com este trabalho de pesquisa surge o Guia das Cidades Amigas do Idoso da OMS.

“Uma cidade amiga das pessoas idosas estimula o envelhecimento ativo através da criação de condições de saúde, participação e segurança, de modo a reforçar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.” (OMS, 2007).

Foram identificadas 8 áreas da vida urbana e reconhecidas como sendo fundamentais para o bem-estar dos idosos. Essa identificação permitiu a elaboração de uma lista de verificação das diversas lacunas, fragilidades e potencialidades existentes nas cidades, assim como sugestões de melhoria.

Áreas estratégicas a analisar:

- Espaços exteriores e edifícios;
- Transportes;
- Habitação;
- Participação social;
- Respeito e inclusão social;
- Participação cívica e emprego;

- Comunicação e informação;
- Apoio comunitário e serviços de saúde.

O Guia das Cidades Amigas da Pessoa Idosa da OMS, tem como objetivo proporcionar um padrão universal de cidades que passam a apelidar-se de “cidades amigas do idoso”. Através de uma lista de verificação de características amigas dos idosos, permite-se às cidades procederem à sua autoavaliação e registarem os progressos efetuados. Esta lista de verificação de características fundamentais amigas do idoso, pode aplicar-se de igual modo a cidades menos ou mais desenvolvidas. Permitindo-se a todas as cidades efetuarem algumas melhorias significativas.

Através da comparação com outras cidades podem-se encontrar características existentes de uma cidade amiga do idoso, que possam ser adotadas e nalguns casos adaptadas à cidade em estudo. No entanto, é de realçar que cada cidade possui a sua história e as suas próprias características ambientais, chegando-se a afirmar no Guia das Cidades Amigas da Pessoa Idosa da OMS, que “nenhuma cidade preenche todos os requisitos em todas as áreas” (OMS, 2007: 11).

Relativamente às temáticas analisadas nesta dissertação, o Guia das Cidades Amigas da Pessoa Idosa da OMS, confirma que a “participação e o apoio social estão intimamente ligados à boa saúde e ao bem-estar ao longo da vida” (OMS, 2007: 38).

Esta participação social pode fazer-se através de atividades de lazer, sociais, culturais e espirituais, proporcionadas pela comunidade em que o idoso se encontra inserido. Mas um fator relevante, para que possa incentivar o idoso à sua participação nessa atividade é a existência de acesso adequado a transportes e a infraestruturas, e da existência de informação sobre essas atividades.

Segundo o Guia das Cidades Amigas da Pessoa Idosa da OMS, para que uma cidade possa ter essa classificação, os pontos de análise a considerar na temática da participação social são os seguintes:

- Oportunidades acessíveis;
- Atividades a preços acessíveis;
- Variedade de oportunidades;
- Informação sobre atividades e eventos;
- Encorajar a participação e lidar com o isolamento;
- Integração de gerações, culturas e comunidades.

Quanto à temática do respeito e inclusão social, o Guia das Cidades Amigas da Pessoa Idosa da OMS, afirma que existem fatores tais como: a cultura, o género, o estado de saúde e a situação financeira que têm um papel importante.

O reconhecimento e a inclusão social do idoso pode ser resultado das regras de comportamento e de mudanças na sociedade, consequência da ausência de contacto entre gerações e pela ignorância generalizada relativamente ao envelhecimento e ao idoso.

A inclusão do idoso na sociedade promove a sua participação na vida social, cívica e económica da cidade.

Segundo o Guia das Cidades Amigas da Pessoa Idosa da OMS, relativamente às temáticas do respeito e inclusão social, deverão ter-se em consideração os seguintes pontos:

- Comportamento respeitador e desrespeitador;
- Discriminação em função da idade e ignorância;
- Interações intergeracionais e educação da sociedade;
- O lugar na comunidade;
- Ajuda prestada pela comunidade;
- O lugar na família;
- Exclusão económica.

O Programa “Cidades Amigas da Pessoa Idosa” visa a operacionalização do conceito de envelhecimento ativo. Este programa tem como pressupostos:

- O reconhecimento do idoso como indivíduo representativo de um leque alargado de capacidades e recursos;
- A antecipação e o fornecimento de respostas flexíveis para as necessidades dos idosos, tais como o respeito pelas suas decisões e escolhas de estilo de vida;
- A promoção da inclusão dos idosos na sociedade, tal como a sua contribuição na comunidade em que se encontram inseridos.

1.4. Participação, respeito e inclusão social nas cidades amigas dos idosos

As temáticas a desenvolver nesta dissertação de mestrado de Gerontologia estão intimamente relacionadas porque se pode afirmar que a participação social influencia a inclusão social.

1.4.1. Participação social

Define-se a participação social como o envolvimento das pessoas idosas em atividades recreativas, culturais, educativas, de socialização e espirituais. Estas modalidades podem ser classificadas em formais e informais, consoante se refiram às atividades realizadas em organizações com objetivos definidos, como sejam políticos, culturais, religiosos; ou consoante as atividades sejam desenvolvidas em contextos não organizacionais. Se considerarmos uma participação social como a prestação voluntária de cuidados a crianças e a adultos referimo-nos a uma participação informal, no caso em que nos referimos a uma participação associativa estamos perante uma participação social formal (Paúl e Ribeiro, 2012).

As Nações Unidas recomendam a participação do idoso, dando-se poder e permitindo-se contribuir para a sociedade e participar em processos de tomada de decisões, através da sua análise e expressão da sua situação para o desenvolvimento de políticas públicas (United Nations, 2006).

O nível de participação social dos idosos é influenciado por diversos fatores tais como: idade, sexo, educação, estado civil e a condição económica (Cabral e Ferreira, 2013).

Com a saída do mercado de trabalho e com o crescimento dos filhos, os idosos tendem a vincular-se a outro tipo de instituições que se adequam ao seu novo modo de vida. Essa escolha também difere de género, sendo comum a escolha maioritária de grupos desportivos e culturais pelos homens e as associações de voluntariado e solidariedade social pelas mulheres (Cabral e Ferreira, 2013).

Como comprovou o estudo de Cabral e Ferreira (2013) com o avançar da idade há um maior afastamento das atividades promotoras de participação social. A participação associativa ou em atividades orientadas para a terceira idade diminui, sendo, os mais idosos quem menos satisfação retira das suas atividades de lazer. Verifica-se também uma diminuição do tamanho da rede de contactos, quer seja com a restrição do círculo familiar, ou pela menor frequência de contactos interpessoais. A prestação de cuidados a outras pessoas idosas e a crianças também diminui com o avançar da idade, facto que talvez se deva a alterações na sua saúde. O estado civil também tem influência nas variações dos níveis de participação. A participação social tem maior afluência dos indivíduos casados, em especial quando prestam cuidados a terceiros. Os viúvos são quem menos participa, confirmando-se o isolamento social deste segmento populacional (Cabral e Ferreira, 2013).

1.4.2. Respeito e inclusão social

Atualmente, a expressão “idade avançada” pretende criar o propósito de desconstrução do estereótipo do idoso e da discriminação que lhe está implícita. Na gerontologia é feita a

revalidação social do idoso, inovando o envelhecimento através da capacitação do idoso, destruindo atitudes discriminatórias e de exclusão sustentadas na negação dos direitos de cidadania aos idosos (Carvalho, 2013).

O respeito e a inclusão social estão relacionados com as atitudes que os outros membros da comunidade têm para com as pessoas de maior idade, revelando-se nos comportamentos e nas atitudes. Numa cidade amiga do idoso isso reflete-se nas oportunidades oferecidas a essas pessoas, em termos de participação social, entretenimento e emprego, tal como a acessibilidade aos espaços ao ar livre e aos edifícios (OMS, 2005).

Através da cidadania ativa consigna-se a não perda de direitos e a não desvalorização social do idoso. Esta intervenção deve ser realizada na comunidade através do desenvolvimento de projetos de partilha comunitária de participação intergeracional, com a criação de prestação de serviços ao domicílio de ordem voluntária, projetando espaços de dinamização e reconstrução da cultura comunitária inclusiva. A inclusão do idoso poderá incluir projetos institucionais participativos de serviços à comunidade ou de atividades em escolas, museus, etc. protegendo-se a inclusão do idoso e a sua valorização pessoal ou social (OMS, 2005).

Neste ponto poderemos ter em consideração os 3 eixos propostos por Choi e Dinse (1998, *apud* Gonçalves *et al*, 2006: 141), que postulam a interposição da imagem de défice do envelhecimento.

“O primeiro eixo consiste na intervenção com as gerações jovens, numa atitude preventiva, através da inclusão curricular de informação sobre o ciclo de vida e da educação de patrões e empregados, para adoção de uma perspetiva positiva face ao envelhecimento, ensaiando opções para a pós-reforma.”

“O segundo eixo de intervenção, segundo os autores anteriormente referidos relaciona-se com o desenvolvimento de programas intergeracionais, entre idosos e crianças ou jovens, combatendo as representações negativas e gerando informação sobre os recursos”.

“O terceiro eixo de promoção do envelhecimento produtivo refere-se ao trabalho direto com as gerações mais velhas, apoiando a participação no mercado de trabalho, a formação contínua e o desenvolvimento de trabalho voluntário”.

Tendo em consideração estes três eixos de intervenção, consegue-se alterar a mentalidade da sociedade e conseqüentemente alterar os estereótipos a que estavam associadas as pessoas idosas tais como: frágeis, inábeis, doentes e pouco produtivas; passando-se para uma imagem positiva do idoso, descrita como: úteis, aptos para ocupações parciais, ativos e elementos participativos na comunidade, tornando-se uma mais-valia para toda a comunidade em que se insere. Eliminando-se estes preconceitos em redor da pessoa idosa, consegue-se que o idoso

obtenha uma melhor qualidade de vida e bem-estar ao sentir-se integrado na comunidade de uma forma útil e ativa.

2. Metodologia

Nesta dissertação de mestrado utiliza-se uma metodologia de base qualitativa. Como defende Ragin “a análise qualitativa implica frequentemente um processo de *clarificação recíproca* da imagem que o investigador tem do objeto. (...) As imagens são feitas de casos, por vezes pela deteção de similaridades entre vários exemplos” (1994: 82 *apud*, Rocha 2008).

Inicialmente, procedeu-se ao levantamento bibliográfico existente sobre o tema principal da dissertação “as cidades amigas da pessoa idosa” e sobre as temáticas a desenvolver: participação social e respeito e inclusão social. Seguidamente, procedeu-se à recolha de bibliografia sobre a cidade da Covilhã.

Foram utilizadas técnicas de recolha de dados documentais tais como: livros, artigos científicos, sítios na *internet*, bases de dados e estatísticas demográficas, provenientes das bases de dados do Instituto Nacional de Estatística.

Para a recolha de campo recorreu-se a entrevistas semidiretivas a informadores qualificados. A escolha dos informadores pretendeu abarcar diferentes organizações que promovem a participação social na cidade da Covilhã. Pelo que se trata de uma amostragem não probabilística uma vez que “não se trata de interrogar indivíduos cujas respostas serão somadas, mas de informadores suscetíveis de comunicar as suas perceções da realidade pela experiência vivida” (Guerra, 2006: 48). Foram realizadas quatro entrevistas, sendo cada uma destas entidades diferenciadas pelo seu teor, desde o tipo associativo, recreativo, voluntário e de ação social.

As entrevistas aos informadores qualificados realizaram-se durante os meses de junho e julho de 2016. As entrevistas foram realizadas individualmente e com gravação áudio, após a obtenção do respetivo consentimento informado. Para cada entrevistado foi redigido um guião diferente e contextualizado para cada caso, e que constam na dissertação como anexos.

2.1. Enquadramento sociográfico da cidade da Covilhã

O envelhecimento do país é apurado pelo conjunto das suas regiões, mas dentro do país o processo de envelhecimento é diferenciado, sendo mais intenso nos locais do interior e menos no litoral. A Covilhã situa-se num território envelhecido confirmando-se esse facto no relatório

de estatísticas anuais da população residente na cidade. O concelho da Covilhã situa-se no interior do país, tem uma população total de 51.797 indivíduos, sendo 24% desta população de idade igual ou superior a 65 anos, segundo os Censos 2011 (a média nacional no mesmo ano é de 19%).

O declínio populacional e o conseqüente envelhecimento demográfico, resultante de baixas taxas de natalidade e de saldos migratórios negativos, verificado nas regiões do Interior, é compensado pela entrada de pessoas que vêm laborar na Covilhã. A Universidade da Beira Interior (UBI) e o Centro Hospitalar da Cova da Beira (CHCB) são exemplo de entidades captadoras de gerações mais novas e em idade ativa (contratação de docentes, investigadores, alunos, médicos, enfermeiros, etc.).

Para a elaboração do plano de ação gerontológico inserido no projeto “cidades amigas da pessoa idosa” é necessário ter-se uma consciencialização da atual situação populacional do município da Covilhã.

A figura 1, permite visualizar-se o número de indivíduos por grupos etários e por sexo existentes no município em estudo, ao ano de 2011 (Censos 2011). Da sua análise, verifica-se que o número de indivíduos pertencente ao escalão com idade acima dos 65 anos, apresenta valor superior ao escalão das crianças e jovens (0-14 anos), constatando-se a alteração na estrutura etária piramidal com o topo mais alargado. É relevante o número de indivíduos com mais de 75 anos, sobressaindo-se a existência de um número superior de mulheres do que homens neste escalão etário.

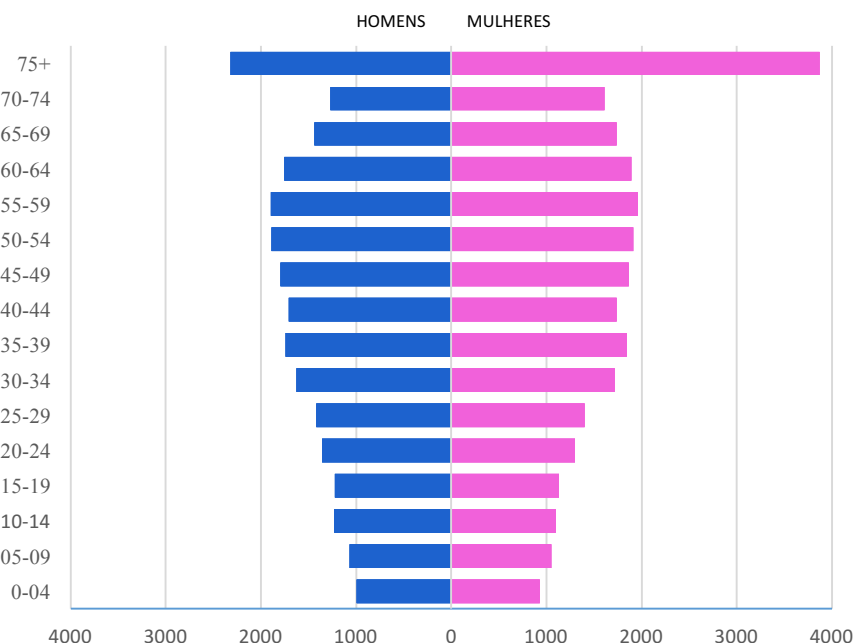


Figura 1 - População residente no concelho da Covilhã, segundo os Censos 2011: total e por grupo etário.¹

¹ Fontes de Dados: INE - X, XII, XIV e XV Recenseamentos Gerais da População. Fonte: PORDATA.

Com a análise do índice de envelhecimento consegue-se verificar a existência de mais idosos do que jovens, apresentando este grupo etário mais de 65 anos, valores substancialmente superiores ao grupo dos 0-14 anos. Na figura 2, representativa do índice de envelhecimento na Covilhã, constata-se que após o ano de 2001, apresenta-se um aumento considerável, atingido um rácio de 140,1 e em 2011 atingiu-se o valor de 192,3.

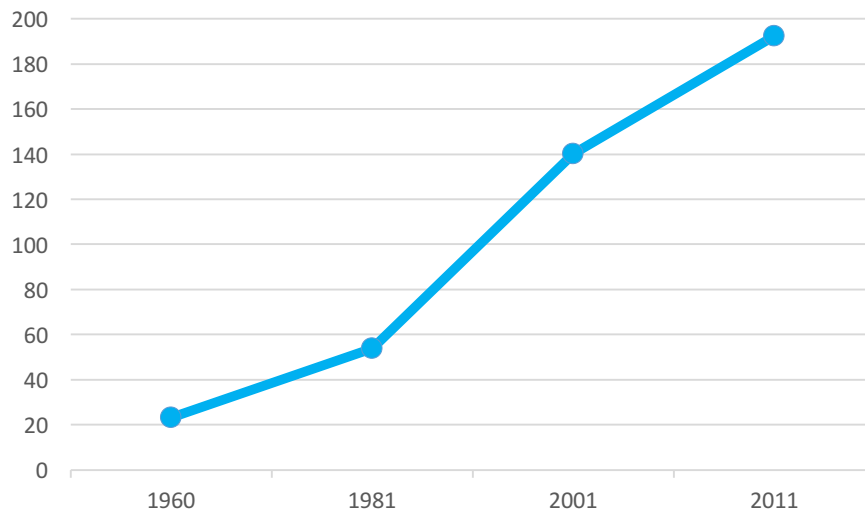


Figura 2 - Índice de envelhecimento² no concelho da Covilhã, segundo os Censos 2011.³

No início dos anos 60 em Portugal, a esperança média de vida era de 63,5 anos. No ano de 1974, o valor da esperança média de vida era de 68 anos. Esse valor continuava a subir, atingido em 1990 o valor de 74 anos. Na figura 3, a linha crescente apresentava um valor médio de 76,4 anos no ano 2000 e ao ano de 2014 atinge o valor médio de 80,3 anos. É de salientar que os valores que aparecem para o feminino são sempre superiores em toda a linha crescente. Estes valores têm por base as melhorias das condições de saúde e higiene, o avanço da medicina, refletindo-se numa redução das taxas de mortalidade em Portugal.

² O índice de envelhecimento é o número de pessoas com 65 e mais anos por cada 100 pessoas menores de 15 anos. Um valor inferior a 100 significa que há menos idosos do que jovens (INE).

³ Fontes de Dados: INE - X, XII, XIV e XV Recenseamentos Gerais da População. Fonte: PORDATA.

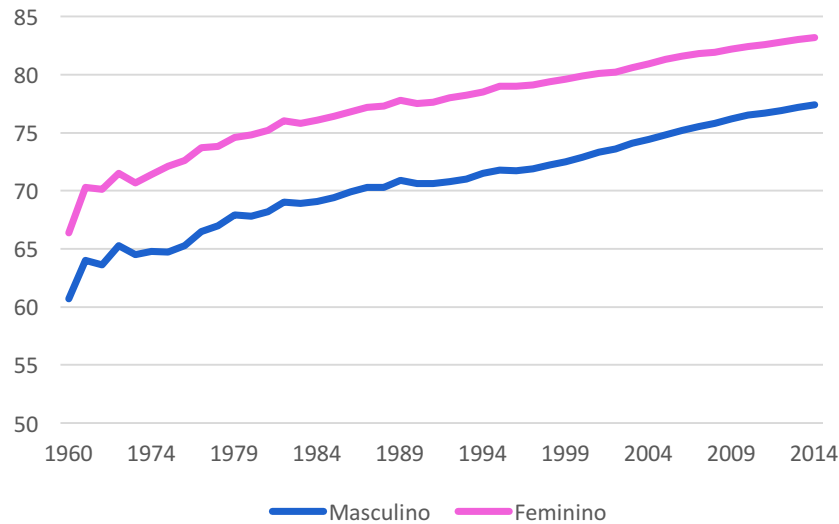


Figura 3 - Esperança de vida à nascença⁴ em Portugal: total e por sexo (base: triénio a partir de 2001)⁵

Comprovando-se a existência de uma percentagem significativa de idosos na população residente da Covilhã, torna-se necessário a elaboração de um plano de ação gerontológico preocupado com as necessidades desta faixa etária, criando-se e adotando-se medidas que visam a melhoria da qualidade de vida desses idosos.

2.2. O projeto “Covilhã - cidade amiga da pessoa idosa”

A elaboração do projeto “Covilhã-cidade amiga da pessoa idosa” surge com o objetivo de tornar a cidade da Covilhã membro da Plataforma Portuguesa das Cidades Amigas dos idosos, desenvolvendo atividades conjuntas que visem o cumprimento das linhas de orientação que constam no projeto mundial “Cidades Amigas da Pessoa Idosa” da OMS.

A cidade da Covilhã pode considerar-se como envelhecida, tornando-se fundamental a criação de estratégias de ação social para que esta população possa ter melhor qualidade de vida. A criação de um plano gerontológico municipal revela-se importante nas políticas a adotar para a cidade. Este pode ser iniciado por um processo diagnóstico que poderá evidenciar uma multicausalidade de problemas, levando a uma construção de modelos de intervenção estruturantes do território, reforçando a executabilidade e eficácia desse mesmo plano.

Para que a cidade da Covilhã obtenha a classificação de “cidade amiga da pessoa idosa” terá de realizar numa primeira análise a identificação dos obstáculos e das lacunas existentes nas 8 áreas estratégicas referenciadas anteriormente. Para que na conclusão deste projeto se possa

⁴ Número médio de anos que uma pessoa à nascença pode esperar viver, mantendo-se as taxas de mortalidade por idades observadas no momento de referência. (INE).

⁵ Fontes de Dados: INE - Estatísticas de Óbitos. Fonte: PORDATA.

responder à seguinte questão: “O que falta à cidade da Covilhã para que possa ser melhorada a saúde, participação e segurança do idoso nela residente?”.

As vantagens para os munícipes vêm de encontro com a definição de “cidade amiga da pessoa idosa” da OMS em que a cidade adapta as suas estruturas e serviços, para que estes incluam e sejam acessíveis às pessoas com mais idade, com diferentes necessidades e capacidades. São analisadas e implementadas estratégias para melhorar as condições de vida da população envelhecida dessa cidade.

2.3. Caracterização das entidades-alvo da amostra

As entidades-alvo da amostra, assentam numa listagem facultada pela CMC, relativa à representação associativa existente no município da Covilhã. Das associações existentes ao ano de 2009, apresenta-se um total de 213. Estão caracterizadas pelas seguintes tipologias: social, cultural, desportiva, cultural-desportiva e diversas. Do total das associações listadas, 66 estão situadas na cidade da Covilhã. A seleção das entidades-alvo da amostra teve os seguintes requisitos:

- Localização na cidade da Covilhã;
- Tipo de ação prestada à comunidade;
- Antiguidade da associação;
- Perfil do associado: com idade igual ou superior a 65 anos;
- Disponibilidade dos membros representativos da associação em colaborar nesta dissertação de mestrado.

Associação Cultural de Jubilados da Beira Interior - Academia Sénior

A Academia Sénior da Covilhã (Associação Cultural de Jubilados da Beira Interior), é uma instituição sem fins lucrativos e concretiza-se no ano de 2000, com o propósito de preencher o tempo livre e de lazer dos jubilados, promovendo e orientando ações de pesquisa, prática, estudo, divulgação e recreio do interesse dos seus associados, com formações académicas e perfis sociais e económicos diversos.

Aberta à comunidade e promotora da formação ao longo da vida e de uma cidadania ativa, no mesmo ano, estabelece protocolo com a Universidade da Beira Interior, permitindo aos alunos da Academia Sénior frequentarem aulas na universidade e utilizarem a sua biblioteca central. No mesmo acordo, permite que professores da UBI lecionem na Academia Sénior, em regime de voluntariado.

No ano de 2002, é criado o Coro da Academia Sénior da Covilhã. No seu percurso, tem participado em diversas iniciativas de carácter cultural, recreativo e religioso, em Encontros de Coros, Concertos de Natal e iniciativas de Solidariedade.

A primeira direção eleita no ano de 2003, celebra protocolo com a Câmara Municipal da Covilhã para a cedência de instalações, permitindo à academia desenvolver novas atividades, apostando em exposições, visitas culturais, idas ao teatro, concertos e óperas, passeios por Portugal e organização de convívios de fraternidade como festas tradicionais e jantares de Natal. Promove mensalmente uma tertúlia aberta aos cidadãos da Covilhã e aos convidados dos academistas, que consiste numa palestra temática orientada por um conferencista convidado.

Desde 2004, a Academia Sénior da Covilhã, é membro da Rede de Universidades Seniores (RUTIS).

Voluntariado da Liga dos Amigos do Centro Hospitalar Cova da Beira

O voluntariado hospitalar é criado no ano de 1998 e integrado na Liga dos Amigos do Centro Hospitalar Cova da Beira desde 2002, associação sem fins lucrativos que tem por objetivo promover e apoiar iniciativas, visando a melhoria do nível de saúde e o bem-estar dos cidadãos. As suas instalações funcionam no Hospital Pêro da Covilhã e conta com cerca de 100 voluntários que se regem por princípios de solidariedade e de humanização, dos quais, 60% são voluntários com mais de 65 anos. A liga é apoiada por 1.000 associados, aproximadamente, e é membro da Rede do Conselho Local de Ação Social da Covilhã e do *Community Advisory Panels* do *Serra Shopping* (grupo de trabalho com parceiros e de aconselhamento para a criação de sinergias para melhorar a qualidade de vida da população local).

Em 2011 é-lhe atribuído o Diploma de Mérito Cívico pelo exercício ativo de uma responsabilidade partilhada pelo mundo, pela Presidente da Assembleia da República Portuguesa e tem participado em várias iniciativas regionais, nacionais e europeias na área da promoção do voluntariado.

Na área da saúde, presta apoio anímico e psicoemocional ao doente / utente e seus acompanhantes nas várias valências, estimulando a autoestima e bem-estar psicológico. Proporciona aos utentes e acompanhantes atividades de carácter cultural e lúdico, bem como comemoração de datas e épocas festivas. Distribui gratuitamente pequenos alimentos aos utentes e acompanhantes em consulta externa, urgência e ambulatório. Informa, acompanha e orienta utentes e acompanhantes em consulta externa. Dinamiza o “Canto da Cigarra”, espaço destinado a crianças que acompanhem visitantes de utentes internados no Hospital Pêro da Covilhã. Promove projetos de interação com a comunidade, através do estabelecimento de parcerias que fomentem a humanização. Desenvolve atividades e ações internas e de grupo

para o voluntariado (formações iniciais, contínuas e específicas, reuniões, convívios e outros). Parceiro da Liga Portuguesa Contra o Cancro, Movimento Vencer e Viver da Covilhã.

Na área Social, através do projeto “Oferecer Sorrisos” dá apoio a idosos institucionalizados, informa e divulga as atividades do voluntariado e da comunidade através da publicação trimestral do jornal “Sorriso”, procede à recolha de roupa e equipamento para bebés através do projeto “Miminhos do Bebê” e colabora em iniciativas sociais com entidades parceiras.

Grupo Educação e Recreio Campos Melo

O Grupo Educação e Recreio Campos Melo (GER), é uma associação cultural e recreativa sem fins lucrativos, fundada em 1941 no Bairro Municipal da Covilhã, com o objetivo de favorecer a promoção educativa e recreativa da comunidade local, na sua maioria operários fabris. No mesmo ano, na área cultural, foi instalada na coletividade uma escola primária diurna para associados e familiares, iniciando-se aulas regulares. É também criado nesse ano, um teatro amador, dirigido e encenado pelos seus associados.

No ano de 1959, é constituída a biblioteca da associação, resultado de diversas doações de livros. Na área recreativa, salienta-se em 1954 a criação de um rancho folclórico. No âmbito social, é atribuído aos associados mais necessitados, um subsídio de assistência médica, sempre que recorressem a especialidades médicas noutras regiões do país e em complemento, um subsídio de assistência de funeral. No ano de 1969, é deliberado distribuir gratuitamente os livros escolares destinados ao primeiro ano do ensino básico.

Atualmente, o Grupo Educação e Recreio Campos Melo, continua a desempenhar um papel social, cultural, desportivo e recreativo na comunidade onde está inserido.

Ação Social da Câmara Municipal da Covilhã - Centro Ativ'ldades

O centro Ativ'ldades é uma iniciativa social da Câmara Municipal da Covilhã, destinado aos portadores do Cartão Social Municipal, tendo iniciado a sua atividade no ano de 2014 e conta com 573 utentes segundo o relatório de atividades (2015).

Intervém na área educativa e cultural, ministrando formações e ateliers em artesanato, artes plásticas (pintura) e cênicas (dança), artes decorativas, música (coro), expressão escrita e informática. Organiza mensalmente exposições de fotografia, pintura, trabalhos manuais e artesanais.

No âmbito lúdico e de lazer, o centro Ativ'ldades proporciona aos seus utentes, gerontomotricidade, visitas, passeios e semanalmente um convívio dançante denominado “Chá com Biscoito”.

3. Análise interpretativa dos dados obtidos

As entrevistas realizadas aos informadores qualificados permitiram analisar uma amostragem da população covilhanense com idade acima dos 65 anos. Para cada informador redigiu-se um guião, de acordo com a especificidade de cada entidade, sendo do tipo associativo, recreativo, voluntário e de ação social. Para cada entrevista, origina-se uma ou mais dimensões e analisam-se as problemáticas.

Quadro 1 - Sinopse da entrevista efetuada ao informador nº 1, Associação Cultural de Jubilados da Beira Interior - Academia Sénior, na qualidade da Magnífica Reitora, Dr.ª Ascensão Simões. Dimensão 1 - Participação social na Academia Sénior.

Dimensão 1 - Participação social na Academia Sénior		
Problemáticas	Magnífica Reitora da Associação Cultural de Jubilados da Beira Interior - Academia Sénior	Análise
Requisitos	«É só boa vontade. Não precisamos de diplomas. [...] Depende da vontade de cada um de querer aprender e querer conviver. E obedecer a uma certa delicadeza e de modos, em que nos respeitamos uns aos outros, é importante isso.» (P.1)	Vontade de aprender; Bons modos e delicadeza; Respeito mútuo.
Situação familiar	«São na sua maioria, viúvas. Que se encontram muito sozinhas, e que aderem muito facilmente ao programa da Academia. Depois temos outras situações, umas que têm maridos acamados ou maridos muito doentes, ou mães, e que precisam da alegria da Academia.» (P.2)	Mulheres viúvas e sozinhas; Pessoas com cônjuges doentes acamados ou familiares;
Nível de escolaridade	«Tanto temos pessoas licenciadas, como temos do ensino médio, como temos pessoas só com a quarta classe.» (P.1) «O grau de escolaridade já respondi, que realmente não é importante. O importante é ter vontade de aprender [...]. (P.3)	Licenciados; Formação média; Escolaridade básica (antiga quarta classe).
Motivação	«Portanto vêm porque necessitam muito de alegrar os seus dias e terem uma outra compreensão dentro das pessoas que aqui moram, que aqui vêm.» (P.2) «Eu digo que nem todas vêm com ideia de aprender. Vêm mais com ideia de passar os tempos livres e de lazer, de convívio, é esse o motivo primeiro. Mas depois, uma vez no ambiente, começam a gostar imenso de ir às aulas, recordar o que estavam a esquecer e a verem como é bom para elas próprias, reaprender coisas que estavam fora do contexto da sua vida e voltaram a ser importantes.» (P.4)	Encontram na Academia alegria e compreensão que necessitam no dia-a-dia. Passar o tempo; Lazer e convívio; Reaprender.
Alunos inscritos	«Nós temos muitos alunos inscritos, mas o nosso fito era chegarmos aos cem que pagassem as inscrições e as propinas e não temos conseguido. Estávamos à espera de maior adesão da população a este projeto, que eu acho que é muito importante. [...]» (P.5)	Inferior a 100 alunos; Frac adesão ao projeto.

Capacidade em receber mais alunos	«A Academia tem capacidade para receber mais alunos. Nós por enquanto não temos nenhuma restrição. Quer dizer, as pessoas inscrevem-se e as portas estão abertas [...]. As pessoas podem escolher o que quiserem, porque ainda temos vagas para toda a gente [...]. A grande dificuldade é arranjar professores porque trabalhamos voluntariado [...]. Temos de apelar à boa vontade das pessoas, temos recebido respostas positivas, muito positivas. Temos muitos professores da universidade que vêm [...] de alto gabarito [...]» (P.6)	Vagas disponíveis em todas as valências; Ponto fraco: trabalho prestado em regime de voluntariado, o que constitui constrangimento em recrutar professores; Pontos fortes: bom relacionamento com a UBI. Alguns Professores da UBI disponibilizam-se gratuitamente para ministrarem aula na Academia.
Captação de novos alunos	«Todos os anos fazemos esse exercício, o que podemos fazer para as pessoas. Nós temos uma revista que fazemos anualmente, vamos pelas escolas, distribuímos a revista gratuitamente nas escolas, vamos saber quais são as pessoas que se aposentaram, para entrarem em contacto direto através de uma carta com elas, mas não temos tido grande <i>feedback</i> . [...]. Estas são as últimas coisas que fizemos. Além da propaganda nos jornais, vamos à rádio, ainda o ano passado fiz uma grande entrevista na Rádio Covilhã, tenho ido à Rádio Cova da Beira, [...], portanto não estamos parados nesse aspeto, não temos tido grande resultado [...]» (P.7)	Distribuição gratuita da revista anual da Academia pelas escolas; Envio de carta a professores que se aposentaram; Publicidade e entrevistas em meios de comunicação social locais (imprensa escrita e rádio).

Quadro 2 - Sinopse da entrevista efetuada ao informador nº 2, Liga do Voluntariado do CHCB, na qualidade do Diretor, Dr. Nuno Abreu. Dimensão 1 - Participação social no voluntariado do CHCB das pessoas com idade igual ou superior a 65 anos.

Dimensão 1 - Participação social no voluntariado do CHCB das pessoas com idade igual ou superior a 65 anos		
Problemáticas	Diretor da Liga do Voluntariado do CHCB	Análise
Participação	«Cerca de sessenta por cento.» (P.1)	60%
Idade	«Deverá andar por volta dos setenta e quatro, setenta e cinco anos.» (P.2)	75 anos.
Nível de escolaridade	«Nós aqui temos uma heterogeneidade. Temos maioritariamente [...] licenciados [...]. Por sua vez, há alguma percentagem de voluntários que tenham a quarta classe [...]» (P.3)	Licenciados; Escolaridade básica (antiga quarta classe).
Meio familiar	«Mais casadas.» (P.4)	Casadas.
Motivação	«Nós temos aqui dois tipos de voluntariado. Por isso pode haver duas motivações diferentes. Maioritariamente é o facto das pessoas se sentirem úteis, [...] sentirem que estão a fazer bem ao outro, [...] sentirem-se felizes porque ajudam. [...] com o tempo, além desse sentido de utilidade, acredito que comece também a existir a motivação de ter uma ocupação [...]» (P.5)	Sentirem-se úteis; Fazer bem ao “outro”; Ter uma ocupação.

Formação específica	«Temos vários tipos de formação [...]. Temos sempre uma formação inicial, com um conjunto de módulos que tem a haver com o voluntariado, com a consciencialização do que é ser voluntário [...]. Depois temos também, módulos na gestão das emoções, o estatuto jurídico, temos depois o relacionamento interpessoal [...].» Depois temos a formação mais específica dependendo dos locais para onde vão. [...] temos a formação específica para quem vai para o internamento, para quem vai lidar com a consulta externa [...]. Ao longo do ano há um grande conjunto de formações específicas [...] na área dos idosos, que é transversal a todos [...]. O que é o envelhecimento ativo, as alterações cognitivas no idoso, [...] como se deve lidar com idosos em situação de doença [...]. Depois temos aqui na área do hospital, o controlo de infeção hospitalar, [...] temos na área da comunicação positiva, resiliência, da inteligência emocional, da comunicação verbal e não verbal.» (P.6)	Formação inicial: o voluntariado; gestão das emoções; estatuto jurídico; relacionamento interpessoal; Formação específica: internamento; consulta externa; geriatria; como lidar com determinadas doenças; controlo de infeção hospitalar; comunicação positiva; resiliência; inteligência emocional; comunicação verbal-não verbal.
Captação de novos voluntários	«Passaria muito por políticas sociais locais. A questão, em primeiro lugar a desmistificação que deverá existir, o que é o voluntariado. E sobretudo em várias áreas. Em primeiro lugar penso que deveria haver uma intervenção nas empresas, na pré-reforma [...]. Começar a fazer este trabalho antes [...] para os mais de sessenta e cinco anos é começar a preparar a reforma e isso através de sensibilizações, existir uma estrutura, um banco local de voluntariado, que congregue o voluntariado no concelho, e fazer este trabalho, o que é o voluntariado, o que existe de voluntariado [...], a experiência do voluntariado [...].» (P.7)	Desmitificação do voluntariado; Intervenção nas empresas a nível dos funcionários em pré-reforma; Criação de uma rede que congregue as diversas instituições de voluntariado.

Quadro 3 - Sinopse da entrevista efetuada ao informador nº 3, Grupo Educação e Recreio Campos Melo, na qualidade do Presidente da Direção, Sr. José Horta. Dimensão 1 - Participação social do Grupo Educação e Recreio Campos Melo das pessoas com idade igual ou superior a 65 anos.

Dimensão 1 - Participação social do Grupo Educação e Recreio Campos Melo das pessoas com idade igual ou superior a 65 anos		
Problemáticas	Presidente da Direção do Grupo Educação e Recreio Campos Melo	Análise
Participação	«Sim muitos. O número não sei quantificar, mas seguramente, quiçá, atrevo-me a dizer para aí sessenta e cinco a setenta por cento dos nossos sócios, são maioritariamente sócios com mais de sessenta e cinco anos e mais.» (P.1)	65% a 70% dos associados.
Inscrição de novos associados	«Não, não.» (P.2)	Não é frequente.
Assiduidade nas atividades	«Depende das propostas que nós apresentamos, este tipo de sócios com esta idade, obviamente como deve compreender, já não querem o que os mais novos querem, [...] por vezes é muito difícil nós captarmos a atenção simultaneamente das pessoas mais novas, simultaneamente das pessoas de meia-idade e simultaneamente das pessoas superiores a sessenta e cinco anos» (P.3)	Sem participação assídua nas atividades lúdicas propostas pelo Grupo; difícil agradar a sócios mais velhos e mais novos.

Atividades preferidas	«O tipo de ações que estas pessoas querem, são sobretudo ações de lazer, mas que têm fundamentalmente o aspeto solidário, sociológico, de companheirismo, enfim, de confraternização, o que eles agora querem é isso [...]. Tivemos que nos virar para esta fatia de pessoas, de sócios com mais de cento e cinquenta, então o que querem é neste momento, e é surpreendente, eles querem é bailes. Mas bailes não é para dançarem, é curioso, os bailes que eles querem é efetivamente para confraternizar [...].» (P.3)	Atividades de caráter mais social, como bailes, que lhes permita confraternizar.
Nível de escolaridade	«[...] Sabe são pessoas com algumas carências a nível de escolaridade, como é óbvio. Por exemplo há pessoa iletradas, duvido que haja lá muita gente, é apenas uma pressuposição da minha parte, não tenho qualquer informação nesse sentido, mas deve haver alguma dificuldade encontrarmos alguém com mais de sessenta e cinco anos, com a quarta classe completa, muito pouco provável que isso aconteça [...]. Eu atrevo-me a dizer, que se calhar há uma grande percentagem, uma maioria esmagadora de pessoas com segunda e terceira classe e atrevo-me a dizer que muitos com alguma dificuldade em ler as letras que lá estão [...].» (P.5)	Escolaridade básica (antiga quarta classe), em menor percentagem (não quantificada); Nenhuma, ou pouca escolaridade (antiga segunda e terceira classe), em maior percentagem (não quantificada).
Meio familiar	«São pessoas casadas, mas sós [...]. Já há infelizmente alguns viúvos e infelizmente algumas viúvas, próprio da sociedade, sociedade que está a envelhecer, chegamos ao nosso limite da vida e as pessoas vão desaparecer, como é óbvio» (P.6)	Pessoas viúvas e sozinhas, em menor percentagem (não quantificada); Casados, em maior percentagem (não quantificada).
Envolvimento nas atividades	«[...] Esta de facto é uma pergunta muito difícil, às quais eu tenho muita dificuldade, para já neste momento, de responder [...].» (P.7)	Não existe forma de motivar o associado a participar nas atividades.

Quadro 4 - Sinopse da entrevista efetuada ao informador nº 4, Ação Social da Câmara Municipal da Covilhã, na qualidade da Assessora, Dr.ª Maria Cristina Maximino. Dimensão 1 - Responsabilidade social da Câmara Municipal da Covilhã, com as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos.

Dimensão 1 - Responsabilidade social da Câmara Municipal da Covilhã, com as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos		
Problemáticas	Assessora do Vereador da Ação Social da CMC	Análise
Plano de ação	«A preocupação do município com os idosos ou com pessoas com mais 65 anos, já vem desde 1998, ano em que fomos pioneiros com a implementação do Cartão Municipal do Idoso, agora Cartão Municipal, [...] são de facto pessoas com 65 anos, ou se estiverem aposentadas, têm direito ao Cartão Social Municipal, [...] uma série de benefícios, nomeadamente no que diz respeito à redução dos custos do preço da água, para pensões mínimas, descontos na piscina-praia, municipal, alguns espetáculos que sejam produção da Câmara Municipal, também têm desconto e também têm direito a transportes públicos, no concelho da Covilhã e nas freguesias, [...] têm direito a 20 viagens por mês com desconto de 50%, quer aqui dentro da cidade, quer também nas freguesias. E depois têm também, o direito de frequentarem o Centro de Activ'Idades [...].» (P.1)	Redução do preço da água para pensões mínimas; Descontos na entrada da piscina municipal e piscina-praia; Descontos na entrada de espetáculos da produção da Câmara Municipal; Desconto de 50% em 20 viagens nos transportes públicos do concelho; Usufruir gratuitamente do Centro Activ'Idades

Atividades	<p>«Todos os anos também, em atividades cíclicas temos: o Dia Municipal de Envelhecimento Ativo, [...] onde nos associamos sempre ao Centro Hospitalar Cova da Beira, à Faculdade de Ciência da Saúde, também da universidade, onde fazemos um dia em que realmente convidamos os utentes quer, do Centro de Activ'Idades, quer das IPSS com valência de lar e terceira idade, para se juntarem a nós, para diversas atividades. Desde lúdicas, a médicas também, a culturais, e, portanto, esse é também uma atividade que fazemos ciclicamente. A outra é de facto, o almoço do Cartão Social Municipal, onde costumamos juntar cerca de dois mil idosos no pavilhão da Anil, por altura do Natal, onde fazemos um pequeno convívio com os idosos.»</p> <p>«Nós à quarta-feira temos o “Chá com Biscoito”, que é uma atividade cíclica [...] onde as pessoas vão para o “bailarico”, literalmente [...]. O que passa no Centro de Activ'Idades, a par com este “Chá com Biscoito”, [...] primamos outras situações: aulas de informática, que temos com a ajuda dos alunos da universidade, do curso de informática, isto porquê, no Centro de Activ'Idades funciona tudo a título gratuito [...]. A par disso, nós também temos lá uma biblioteca e sala de leitura, temos também outros cursos ligado às “manualidades”, nomeadamente bordados, pinturas, e outras situações. E depois temos também a parte da ginástica, danças latinas, todas as últimas quintas-feiras, temos também conferências sobre temas que também lhes diga alguma coisa aos idosos [...]» (P.2)</p>	<p>Organização do Dia Municipal de Envelhecimento Ativo, em parceria com o Centro Hospitalar Cova da Beira e Faculdade de Ciências da Saúde da UBI, destinado aos utentes do Centro de Activ'Idades e das IPSS com valência de lar e 3ª idade, no qual, promovem atividades lúdicas, médicas e culturais;</p> <p>Organização do evento anual do Cartão Social Municipal, onde convidam os idosos para um almoço na época do Natal, com aproximadamente 2.000 pessoas.</p> <p>No âmbito do centro de Activ'Idades: aulas de informática; Biblioteca com sala de leitura; cursos de artesanato com bordados, pinturas, etc.; ginástica; danças Latinas; conferências; matiné dançante “Chá com biscoito”.</p>
Frequência nas atividades	«Relativamente à frequência, portanto temos aqui no Centro de Actv'Idades [...] uma média de quinhentas pessoas, seiscentas, por semana.» (P.2)	O centro de Activ'Idades é frequentado por aproximadamente 600 idosos semanalmente.
Adesão a iniciativas	«[...] A outra é de facto, o almoço do Cartão Social Municipal, onde costumamos juntar cerca de dois mil idosos no pavilhão da Anil, por altura do Natal, onde fazemos um pequeno convívio com os idosos.» (P.3)	2000 mil idosos.
Divulgação das atividades	«No que diz respeito aos nossos utentes do Cartão Social Municipal e do Centro de Activ'Idades é fácil, o público foi sendo fidelizado ao longo deste ano inteiro, obviamente que nós temos sempre cartazes que vamos espalhando pelos locais mais centrais da cidade, e também, sabemos que há muito que há idosos que utilizam a ferramenta do “facebook”, para este tipo de situações, e portanto, obviamente é uma pequena franja, mas mais sendo já significativa [...]. Mas de facto, portanto todas as atividades que nós façamos no Centro de Activ'Idades há sempre um cartaz. Quando são iniciativa que de facto, por exemplo como o “Envelhecimento Ativo”, ou como é o “Almoço do Idoso” é uma atividade com uma característica muito mais abrangente, nós remetemos para as Juntas de Freguesia, pronto, para cada freguesia do nosso concelho, para que esses idosos estejam também incluídos nas atividades [...]. Nós também temos atividades com IPSS de várias freguesias e que os idosos dessas, pronto que estão institucionalizados, [...] nós temos atividades específicas para os utentes destes centros.» (P.4)	<p>Cartazes colocados nos locais centrais da cidade e no Centro de Activ'Idades;</p> <p>Redes sociais digitais (<i>facebook</i>);</p> <p>Em atividades mais abrangentes como o Dia Municipal de Envelhecimento Ativo e o evento anual do Cartão Social Municipal, são remetidos cartazes para as Juntas de freguesia do concelho;</p> <p>Em IPSS;</p>

Participação nas atividades por pessoas com mobilidade reduzida	«É assim, nós no espaço Centro das Activ'Idades, temos a sorte realmente de ter acesso a pessoas com deficiência, porque tem uma rampa, portanto aquilo é um piso térreo e de facto, é possível aceder. Não sei lhe dizer se há muitas pessoas que participam com mobilidade, enfim reduzida, sei que frequentam, mas sem mobilidade ou cadeira de rodas não lhe sei dizer números, no nosso centro é possível, porque realmente tem essas condições e perto dos transportes públicos [...]» (P.5)	Sem resposta objetiva;
Importância do Centro de Activ'Idades para os munícipes e alterações previstas.	«Foi muito importante esta questão do Centro de Activ'Idades aqui no centro, quando antes existia noutra contexto parecido, mas não igual [...]. Neste formato é tudo gratuito, foi bom porque realmente a população idosa da cidade está de facto, centrada aqui no centro histórico e, portanto, revitalizou ou pouco além do espaço comercial que estava morto, também foi possível chamar pessoas ali ao local e depois como também tem acesso aos transportes público, também foi muito importante.» «O que a câmara municipal gostaria de fazer, era replicar este conceito nas freguesias. Agora sabemos bem, [...] que não é uma experiência fácil [...]» (P.6)	Localização no centro da cidade próximo da rede de transportes públicos e comércio local; Sem mensalidade e gratuidades das atividades; Replicar o conceito do centro Activ'Idades nas restantes freguesias do concelho.
Perfil dos participantes do Centro de Activ'Idades	«[...] É assim, é muito diversificado, é assim, no que diz respeito ao “Chá com Biscoito”, poderemo-nos aperceber que há pessoas que vão, pronto porque estão sozinhas, é aquele momento que, enfim, nem que seja para ver [...]. No que diz respeito ao “chá com biscoito” eu nem posso dizer que há aquele perfil por que há pessoas muito diversificadas. Casais, que vão, solteiras, viúvas, pronto não interessa, há de tudo. Nos bordados vão senhoras, não é, há senhoras com mais idade, com oitenta e poucos anos e que vão, há de facto outras pessoas que são, querem participar em tudo [...]» (P.7)	Sem perfil definido, desde pessoas casadas, solteiras, viúvas.
Integração do idoso em eventos direcionado para as famílias	«É assim, eu em termos de cidade, acho que, se há um concerto qualquer no teatro municipal, tanto vêm novos como pessoas mais idosas. As pessoas aqui da Covilhã, [...] vêm. [...], Mas, várias vezes vi pessoas que frequentam o “Chá com biscoitos”, e que ia ver um concerto da EPABI, ou da Banda da Covilhã, e, portanto, elas participam. Recordo-me quando na altura realmente fazíamos o festival de folclore dos ranchos federados pelas freguesias, havia participação também dos idosos, [...] agora realmente o cuidado que existe é de facto fazer chegar a informação, e as pessoas se souberem elas participam, mediante o interesse, ainda agora houve as Marchas aqui da cidade, foi uma afluência fantástica, quer público novo, quer público mais idoso.» (P.8)	Existe a preocupação por parte da autarquia em divulgar e promover os eventos. A integração e participação do idoso nas mesmas, parte da sua própria iniciativa.

Quadro 5 - Sinopse da entrevista efetuada ao informador nº 4, Ação Social da Câmara Municipal da Covilhã, na qualidade da Assessora, Dr.ª Maria Cristina Maximino. Dimensão 2 - Responsabilidade social nos serviços públicos, com as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos.

Dimensão 2 - Responsabilidade social nos serviços públicos, com as pessoas com idade igual ou superior a 65 anos		
Problemáticas	Assessora do Vereador da Ação Social da CMC	Análise
Adaptação às necessidades e preferências	«É assim, neste momento nós sabemos, enfim, reporto-mo mais à cidade, que é a realidade que conheço melhor, não é? [...]. Agora, os serviços públicos, sim, eu penso que sim. Nós agora também abrimos o Balcão Único, que é uma estrutura que está logo ao pé das Águas da Covilhã, [...] é uma estrutura que ao fim ao cabo, simplifica ou pouca a situação, porque deixamos que os nossos utentes, falo em utente, não são só idosos, mas qualquer idade, que se desloquem de um serviço para o outro, para resolver qualquer assunto. Ou seja, vão ao Balcão Único, e podem ali resolverem os problemas todos. Em termos de mobilidade é muito bom, e, portanto, há uma resposta muito favorável. [...]. Depois, é assim, nós sabemos por exemplo, que os edifícios mais antigos, em termos de mobilidade é uma tristeza. Pronto não estou só a falar de pessoas idosas, mas também deficientes. A Câmara Municipal, o edifício é uma pena, é um edifício de 1950, mas que ainda não foi adaptado, pronto à realidade, pronto, as pessoas com mobilidade reduzida não conseguem vir cá. O Teatro Municipal é outro exemplo, o tribunal é outro exemplo, portanto é o Estado a dar mau exemplo, não é? [...].» (P.1)	Abriu há um ano, o Balcão Único, no centro da cidade, onde os munícipes com idade igual ou superior aos 65 anos, podem tratar de assuntos administrativos e de serviços num único local, sem restrições para utentes com mobilidade reduzida; Reconhecem algumas situações de limitação, nomeadamente no âmbito arquitetónico.
Organização do atendimento	«Vai tentando estar. Agora temos também a funcionar a RLIS, que é um programa do Estado, que é a Rede Local de Intervenção Social, que está ligada à Segurança Social, e portanto, isto veio ao encontro de que, os serviços da Segurança Social, não tinham enfim, capacidade técnica e humana para responder a todas as solicitações que têm no apoio social. Quer a idosos, quer a outros. [...] A RLIS, tem o atendimento de todos os pensionistas, ou outras pessoas que não sejam beneficiárias do RSI. De facto, tenta-se fazer este acompanhamento. Na minha opinião pessoal, penso que ainda estamos muito longe. [...]. Nós na altura quando há dois anos também instalamos [...] o serviço de teleassistência, que também faz o acompanhamento a cerca de quarenta idosos em isolamento [...].» (P.2)	A autarquia não possui meios para responder às necessidades da população idosa, apoiando-se a alguns programas estatais, nomeadamente a RLIS ligada à Segurança Social; Está implementado um serviço de teleassistência a aproximadamente 40 idosos.

Quadro 6 - Sinopse da entrevista efetuada ao informador nº 4, Ação Social da Câmara Municipal da Covilhã, na qualidade da Assessora, Dr.ª Maria Cristina Maximino. Dimensão 3 - Participação social nos órgãos de decisão política, das pessoas com idade igual ou superior a 65 anos.

Dimensão 3 - Participação social nos órgãos de decisão política, das pessoas com idade igual ou superior a 65 anos		
Problemáticas	Assessora do Vereador da Ação Social da CMC	Análise
Valorização	«Quero acreditar que sim. Eu acho que isso tudo depende de uma questão de educação e eu tal como tento educar o meu filho, que nós devemos sempre respeitar os mais velhos. Eu lembro-me quando vim aqui para a Câmara, aliás, sempre me ensinaram, pronto, que os mais velhos têm a sabedoria e sabem mais que nós [...]. Eu penso que sim, as pessoas respeitam os idosos e que de facto, assim como os jovens, deve haver por parte do Estado essa preocupação, medidas e políticas que incentivem o apoio aos jovens e aos idosos [...].» (P.1)	Sim, através de valores transmitidos aos mais novos, para o respeito ao idoso.
Importância na participação ativa	«Sim, de todo, eu penso que sim. Que era muito importante, porque [...] de facto pessoas com sessenta e cinco anos, são novas. Temos o exemplo de políticos, [...] que deram esse exemplo [...]. Com mais de sessenta, podem ser pessoas perfeitamente ativas, e devem ter de facto, importância a nível político, porque ajudam também a por as coisas num patamar mais sólido, [...] já viveram as suas experiências, e têm sempre algo a dar. E de facto hoje em dia, [...] temos de tentar puxar por eles para essa atividade, não o deixar esmorecer, quer a nível político, quer a nível associativo, recreativo, das atividades, enfim, que existem ao redor deles, mas também é responsabilidade do Estado, com que isso aconteça [...].» (P.2)	Considerando o valor e experiência que podem dar à comunidade a sua participação é relevante.
Encorajamento à participação	«Ai estou-me a recordar, que realmente houve uma viragem muito grande a nível do órgão executivo e da Assembleia Municipal, que é representativa [...] pelas vinte e quatro freguesias, [...] houve aqui outra questão, que eram os “jurássicos”, deixaram de o poder ser. E portanto, eu recordo-me quando vim para a Câmara há vinte e um anos, houve presidentes de junta que se foram embora, agora no último mandato. Portanto sempre foram muito ativos. Eu vejo ali em termo de órgão de decisão, pessoas que realmente que depois saíram da junta de freguesia e foram para a assembleia municipal, o que é bom. Mas houve de facto, por causa desta limitação de mandatos, alguma redução com pessoas com mais idade, que não foi porque, alguns até já estavam reformados, não foi porque se afastaram porque até estavam reformados, não se afastaram da política por causa disso, afastaram-se por causa da limitação dos mandatos. Se calhar alguns vão regressar agora, nas próximas eleições, não sei dizer. Mas pronto, há uma participação significativa a nível de pessoas com mais idade. [...].» (P.3)	Devido a limitações legais, anteriores autarcas e presidentes de junta, com longa atividade política, deixaram de poder exercer nesses órgãos, estando agora na assembleia municipal; Não se conhece qualquer incentivo à sua participação nos órgãos de decisão das instituições públicas locais.

Com a análise a cada uma das entrevistas realizadas, pode traçar-se um perfil do participante nas diferentes associações e coletividades, consoante o tipo de habilitações, o sexo, a idade e o estado civil.

Relativamente às habilitações dos participantes seniores, revela-se uma grande maioria de indivíduos que têm a antiga “quarta-classe” nas associações do tipo recreativo (GER) e nas atividades promovidas pela CMC; no entanto nas atividades relacionadas com o voluntariado e as promovidas pela Academia Sénior, os participantes maiores de 65 anos já possuem habilitações académicas referentes ao grau de licenciatura, existindo uma grande maioria de antigos professores.

Quanto à análise da idade: a amostra torna-se heterogénea em todos os casos, existindo indivíduos desde os 65 anos até aos 85 anos, notando-se que acima desta idade são raros, tornando-se exceções, não sendo referidos pelos informadores qualificados.

Através da análise gráfica do envelhecimento demográfico na cidade da Covilhã, torna-se evidente que existe maior número de mulheres com idade acima dos 65 anos; tal facto verifica-se nas declarações dos informadores qualificados, que afirmam a participação feminina em maior número nas suas associações. Sendo uma exceção no caso da associação recreativa (GER), em que a participação é feita maioritariamente por homens, podendo ser uma explicação o teor de interesse diferenciado entre homens e mulheres (indo de encontro com o estudo de Cabral e Ferreira 2013 onde os homens têm maior propensão para as atividades das associações deste tipo GER).

Outra análise a ter em consideração é o estado civil do idoso covilhanense participante nas atividades propostas, revelando-se que na grande maioria são viúvos e/ou que vivem sozinhos; no entanto também existe participação de indivíduos casados. Os indivíduos casados têm uma maior participação nas atividades de voluntariado e de associativismo recreativo. Os indivíduos que vivem sós (solteiros e viúvos) apresentam uma preferência em participar em atividades promovidas pela Academia Sénior. Nas atividades de “baile” promovidas pela CMC e pelo GER, os participantes não se diferenciam pelo seu estado civil.

Um facto em comum em todas as entrevistas realizadas aos informadores qualificados é a reduzida percentagem de participantes nas suas iniciativas, chegando-se a afirmar “não saber como atrair esses idosos para as suas atividades”. É de referir a preocupação existente pela Direção da Academia Sénior no sentido de captar novos sócios, elaborando uma revista anual a ser entregue a indivíduos que se encontram numa situação de pré-reforma e através de entrevistas dadas pela Reitora da Academia Sénior nas rádios locais.

Quanto às iniciativas para o idoso da Covilhã promovidas pela CMC, sobressaem as atividades realizadas no Centro Ativ’Idades. O Cartão Social Municipal é direcionado para toda a

população, não sendo somente para a população idosa, permitindo usufruir de vários descontos no valor da entrada das piscinas existentes no concelho e espetáculos, nos transportes públicos do concelho e na redução do preço da água para os pensionistas de valor mínimo. Realiza-se anualmente um almoço de Natal para os portadores do Cartão Social Municipal. Anualmente é realizada a Organização do Dia Municipal do Envelhecimento Ativo em parceria com o CHCB e a FCS da UBI, proporcionando aos utentes do Cartão Social Municipal e das IPSS com valência de lar e de 3ª idade do concelho, a participação livre em atividades lúdicas, médicas e culturais.

Relativamente à temática do respeito e inclusão social, verifica-se em todas as entrevistas realizadas uma preocupação dos informadores qualificados para com os idosos, através da procura de soluções de captação desta franja etária da população, com atividades que os atraiam, por exemplo: convite para passeios lúdicos a várias zonas do país.

A autarquia abriu um espaço apelidado de “Balcão Único”, situado na zona central da cidade da Covilhã, que se direciona à população em geral. Aqui o utente pode tratar de assuntos administrativos e de serviços, sem restrições para os utentes com mobilidade reduzida, estando esse local abrangido pela rede de transportes públicos. É reconhecida pela autarquia a limitação existente nos edifícios camarários para indivíduos com mobilidade reduzida, sendo este novo espaço aberto aos utentes que tenham este tipo de condição.

Não é ponto em consideração pela CMC, a captação dos munícipes seniores a participar na vida política, para além daqueles que em novos já tiveram essa participação como cidadãos. A captação de seniores nas atividades promovidas pela CMC é realizada através dos cartazes colocados nos locais centrais da cidade e no Centro Ativ'ldades e nas redes sociais digitais (*facebook*).

4. Discussão e perspectivas para o futuro

Para as temáticas desenvolvidas nesta dissertação propõem-se as seguintes sugestões de trabalho a considerar para o plano de ação gerontológico da CMC, tendo por base os 3 eixos de ação propostos por Choi e Dinse (1998, *apud* Gonçalves *et al*, 2006: 141).

Primeiro eixo de ação

Promover através do plano de ação social da CMC juntamente com o corpo docente das escolas básicas de 1º ciclo e pré-primária, a criação de uma mascote alusiva ao amigo com mais idade, que proporciona boas histórias aos mais novos e dessa forma, incute respeito, sabedoria e amizade. Valores que irão acompanhar o crescimento dessa criança ao longo da sua vida.

Segundo eixo de ação

Promover no espaço da CMC dedicado aos idosos, a receção de jovens que frequentam o ensino secundário para partilharem os seus conhecimentos de informática e *internet* às pessoas com mais idade. Em troca recebem partilha de conhecimento de receitas de culinária, explicações de línguas, história, etc.

Terceiro eixo de ação

A Academia Sénior existente na cidade da Covilhã é um bom exemplo deste terceiro eixo de promoção do envelhecimento ativo, inserindo-se na categoria de educação ao longo da vida, sendo eficaz na manutenção da atividade e interação para os idosos.

Quando se fala em “cidades amigas da pessoa idosa”, não significa que a valorização da cidade seja somente para a pessoa idosa, mas também para toda a população dessa cidade. As melhorias a ter em consideração no espaço envolvente, tornam a cidade apta a facultar aos seus munícipes uma melhor qualidade de vida no processo de envelhecimento. Relativamente às temáticas abordadas nesta dissertação de mestrado, com a elaboração da mesma, surgiram-se algumas propostas a apresentar às entidades institucionais, privadas e aos próprios munícipes, inseridas nesta discussão.

A contextualização de cada idoso como indivíduo é fundamental no processo de envelhecimento. Fatores pessoais tais como: o tempo histórico, o lugar geográfico e os diferentes contextos de vida são de extrema influência. Dessa forma, deve ter-se em consideração que cada indivíduo pode e deve seguir o seu processo de envelhecimento consoante a sua vida e os seus interesses. No entanto, ao querer-se promover a qualidade de vida e aumentar o bem-estar das pessoas com mais idade, ter-se-á de orientar as pessoas da

comunidade em estudo para que reflitam sobre as consequências das suas ações, para si próprias e para o mundo que as rodeia; de forma a capacitar-se em conjunto, favorecendo o potencial do desenvolvimento humano (Gonçalves, 2015).

Uma forma de exclusão social é a não habitabilidade da cidade pelo idoso, ou seja, que a cidade em que o idoso vive não reúne as condições para que esse indivíduo possa ter mobilidade e participação nesse meio. A exclusão social pode fazer-se pela existência de barreiras pelos indivíduos à informação. Este é um domínio a ter em consideração pelos agentes dinamizadores das atividades, procurando modalidades efetivas de divulgação da oferta junto a todos os públicos e em formatos e locais capazes de chegar aos de mais idade.

Sugere-se a criação de um Gabinete de Apoio ao Idoso pela CMC, que tenha como ordem de trabalhos: a promoção do envelhecimento ativo e saudável, e a promoção dos direitos das pessoas idosas. Dentro desse gabinete de apoio, propõe-se o desenvolvimento de um observatório para a monitorização da população envelhecida do município que promova a participação das pessoas com idade igual ou superior aos 65 anos, nos eventos desenvolvidos pelas entidades institucionais e privadas. Promover o envolvimento ativo e a corresponsabilização dos munícipes com idade igual ou superior aos 65 anos, de forma a participarem no planeamento e organização das atividades desenvolvidas, desde o seu diagnóstico, identificação da resposta, planeamento, decisão de implementação e avaliação da atividade. Para além disso, este gabinete terá por função o registo estatístico da frequência dos participantes nessas atividades, tal como da frequência das mesmas.

Este gabinete deverá promover a visibilidade do idoso pelos munícipes, tornando-os como uma mais-valia para a comunidade. A CMC poderá agendar “sessões abertas” onde propõe aos seus munícipes a sua participação nos debates, e ter a preocupação de convidar os munícipes com mais idade, com o apoio do gabinete de apoio ao idoso, que fará chegar a divulgação desse evento a essa população, através da entrega de panfletos porta-a-porta nas residências dos idosos, nos Centros de Dia e Lares, para além de cartazes expostos em locais estratégicos de passagem dos munícipes. Tal como organizarem o transporte gratuito desses indivíduos pela entidade camarária. Com esta iniciativa participativa, os idosos poderão sentir-se úteis à comunidade, através das suas ideias e sugestões. A realização da “sessão aberta” deverá ser periódica, com alguma frequência ao ano (mensal), horário fixo e sempre no mesmo local de fácil acessibilidade. De forma, a tornar-se de fácil memorização e de rotina para todos os indivíduos.

O Cartão Social Municipal promovido pela CMC, visa a promoção da inclusão social, indo de encontro com o valor baixo das reformas auferidas pelos idosos, minimizando a situação de insuficiência económica de alguns idosos. Dinamizando-se a economia local com a aquisição de bens pelos idosos. Melhorando-se a qualidade de vida do idoso, contribui-se para o aumento dos níveis de autonomia pessoal, evitando-se o isolamento e a dependência da família. Um

melhoramento a ser proposto a esta iniciativa será a realização de uma parceria entre a CMC e as empresas locais, com estabelecimentos comerciais, no sentido de ser criada uma rede de prestação de serviços ao cliente sénior, na qual poderá usufruir de prioridade no atendimento, através da criação de balcões diferenciados.

O gabinete de apoio ao idoso poderá ter uma linha telefónica na rede camarária, podendo ser de serviço voluntário, onde se auscultam os seniores e quais as suas problemáticas. Para além disso, será possível fazer uma marcação de consultas em clínicas, cabeleireiros, e outros estabelecimentos comerciais e de serviços, permitindo ao idoso a sua deslocação ao local no horário marcado, sem ter de esperar em filas. No caso de o idoso não ter mobilidade para se dirigir ao local, deverá ser acionada a logística necessária, de forma a lhe serem entregues esses bens ou serviços no seu domicílio. Todos os serviços públicos existentes na cidade deverão proceder e respeitar estas normas. Este serviço seria sem custo adicional para o idoso.

A potencialização dos serviços de participação social e voluntariado existentes, através do trabalho em rede com a ação social da CMC, poderá ser a ferramenta ideal para proporcionar aos idosos da cidade da Covilhã uma promoção na sua qualidade de vida. Assim como uma maior e melhor divulgação dos serviços prestados pelas respetivas entidades a toda a população da Covilhã, fomentando-se o voluntariado e as relações intergeracionais.

O trabalho em parceria poderá levar a uma verdadeira partilha e participação, criando entre os parceiros uma intervenção estratégica e articulada, conseguindo-se seguir as linhas de orientação do Guia das Cidades Amigas da Pessoa Idosa da OMS.

As redes de suporte social de idosos autónomos a residir na cidade da Covilhã são frequentemente redes de apoio mútuo em que os idosos são, além de recetores, prestadores de cuidado aos que os rodeiam, por exemplo, nos cuidados intergeracionais. Neste caso, destaca-se a assistência prestada aos netos que é referenciada pelos informadores qualificados nas diferentes entrevistas, constituindo uma rede de relações sociais muito importante para o bem-estar e para a qualidade de vida. Com esta atitude de cuidador dos netos, o idoso toma um papel social ativo, sendo em muitos casos para além disso um papel de suporte financeiro e emocional através do apoio aos filhos.

A promoção de eventos em que se fomente a intergeracionalidade, pelo gabinete de apoio ao idoso, faz com que estes idosos possam participar com os seus familiares em atividades comuns, permitindo-lhes locais de fácil acessibilidade e transporte. Esses eventos poderão ser passeios ao ar livre, exposições em parques, assistir a espetáculos com temática atrativa para diversas idades e incluir jogos intergeracionais, realizados em espaços abertos ou fechados.

A CMC, junto do seu gabinete de apoio ao idoso deverá proporcionar a todos os seus munícipes, atividades e eventos ao alcance de todos os cidadãos, com calendarização prévia e registados

numa agenda cultural e recreativa da cidade, facultada mensalmente pela CMC aos seus munícipes e de forma gratuita. Permitindo-se a toda a população, e de todas as idades, incluindo-se os idosos que se encontrem institucionalizados, e de todas as idades, a sua participação social nesses eventos, que podem ser de diversas índoles: cultural, desportiva, recreativa, lúdica e religiosa.

É fundamental a adoção de uma perspetiva otimista sobre as capacidades dos idosos, promovendo-se o acesso a diferentes sectores e atividades, essenciais para o envelhecimento bem-sucedido. Deve-se ampliar o leque de relações e procurar ajuda em instituições, ou serviços de voluntariado existentes na comunidade de forma a constituir-se uma fonte viva de recursos para lidar com o problema da ansiedade e do *stress* do idoso.

É fundamental a construção de uma cidade inclusiva, em que todos os cidadãos possam ser um fator determinante do desenvolvimento coletivo através da sua participação. Mais inclusão, proporciona mais participação, e melhor qualidade vida no envelhecimento.

“O avanço das Ciências da Saúde e da Vida permitiu evidenciar que, viver mais e bons anos é uma tarefa que depende de cada um de nós, enquanto agentes ativos e construtores, decisores da nossa história de vida e optando por estilos de vida saudáveis, no sentido de prevenir a doença, aliviar os sintomas provocados pelos desequilíbrios físicos e psíquicos, melhorar o funcionamento do organismo, fomentar as relações sociais e a autonomia e satisfação pessoal.” (Antunes, 2015).

Em conclusão final,

“Eu nunca vejo o que já foi feito. Eu somente vejo o que ainda falta para ser feito.”

Marie Curie

5. Bibliografia

- Antunes, M. C. (2015). *Educar para um envelhecimento bem-sucedido: Reflexões e propostas de ação*, Teor. Educ. p.185-201, Ediciones Universidad de Salamanca.
- Cabral, M. V., Ferreira, P. M. (2013). *Envelhecimento activo em Portugal: Trabalho, reforma, lazer e redes sociais*. Lisboa, Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Carvalho, M. I. (2013). *Serviço Social no envelhecimento*. Lisboa, PACTOR - Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Dias, I. (2015). *Envelhecimento e violência contra os idosos*. Sociologia, v.15:249-273
- Guerra, I. (2006) *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo -Sentidos e formas de Uso*. Cascais, Príncipia Editora
- Gonçalves, C. (2015). *Envelhecimento Bem-Sucedido, Envelhecimento Produtivo e Envelhecimento Ativo: Reflexões*. Espaço Aberto, Estud. Interdiscipl. Envelhec., v.20, n.2, p. 645-657, Porto Alegre.
- Gonçalves, D., Martin, I., Guedes, J., Cabral-Pinto, F., & Fonseca, A. M. (2006). Promoção da qualidade de vida dos idosos portugueses através da continuidade de tarefas produtivas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v.7 , n.1, p.137-143.
- Paúl, C., Ribeiro, O. (2012). *Manual de Gerontologia: Aspectos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento*. Lisboa, LIDEL-Edições técnicas, Lda.
- Pereira, F. (2012). *Teoria e Prática da Gerontologia: um guia para cuidadores de idosos*. PsicoSoma, 1ªedição, Viseu.
- Rosa, M. J. V., (1993). O Desafio social do envelhecimento demográfico. *Análise Social*, V. XXVIII (122), 679-689, Lisboa.
- Pinto, T., Lopes, A. (2012). *Cidades amigas das pessoas idosas?* Associação Vida - Valorização Intergeracional e Desenvolvimento Activo.
- Rocha, M. (2008). *Apoio a idosos em territórios envelhecidos: o papel das IPSS*. Tese de Mestrado apresentada na Universidade da Beira Interior.
- Rosa, M. (1996). *Envelhecimento demográfico: proposta de reflexão sobre o curso dos factos*. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa, Departamento de Sociologia. (5), pp.1183-1197.

Rosa, M. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. Lisboa.

United Nations. (2006). *Guidelines for review and appraisal of the Madrid International Plan of Action on Ageing. Bottomup participatory approach*. New York.

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

World Health Organization. (2002). *Active Aging: a police framework*. Geneva.

6. Webgrafia

Academia Sénior - Associação Cultural de Jubilados da Beira Interior. Consultado a 11 de setembro 2016, em <http://www.cm-covilha.pt/simples/?f=3306> e em <https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/2417/2/A%20Academia%20Sénior%20da%20Covilhã.pdf>

Assis, M. C., *Metodologia do Trabalho Científico*. Consultado a junho de 2016, em <https://www.scribd.com/doc/146524330/METODOLOGIA-DO-TRABALHO-CIENTIFICO-MARIA-CRISTINA-DE-ASSIS>

Câmara Municipal da Covilhã. Consultado a 11 de setembro 2016, em <http://www.cm-covilha.pt>

Grupo Educação e Recreio Campo Melo. Consultado a 11 de setembro 2016, em <http://www.gercamposmelo.pt/index.php/historial-2> e em <http://www.noticiasdacovilha.pt/pt/artigos/show/scripts/core.htm?p=artigos&f=show&lang=pt&pag=1&idseccao=5&idartigo=1840>

Leis-Direitos dos Idosos. Consultado a 01 de outubro 2016, em <https://vascofernandes.wordpress.com/lei-direitos-dos-idosos-c-r-portuguesa-l-nacional/>

Liga dos Amigos do Centro Hospitalar da Cova da Beira. Consultado a 11 de setembro 2016, em <http://www.chcbeira.pt/index.php/?cix=903&lang=1>

Pinto, T., Lopes, A., (2012). *Cidades amigas das pessoas idosas?* Consultado em maio de 2016, em <http://www.cidades.projectotio.net/>

Voluntariado da Liga dos Amigos do Centro Hospitalar Cova da Beira. Consultado a 11 de setembro 2016, em <http://www.chcbeira.pt/?cix=686&lang=1>

Anexos

Anexo I

Carta para obtenção do consentimento informado

Carta explicativa para obtenção do consentimento informado no âmbito do estudo: a análise da participação social das pessoas com idade igual ou superior aos 65 anos, na cidade da Covilhã.

Exm(o). Sr.(a). vimos por este meio solicitar a vossa participação num trabalho de investigação no âmbito do mestrado de Gerontologia da Faculdade de Ciências da Saúde, que tem como objetivo específico: a análise da participação social das pessoas com idade igual ou superior aos 65 anos, na cidade da Covilhã”.

Informamos V. Exa. que a sua participação é voluntária, sendo a entrevista realizada com gravação audio, para posterior análise.

Agradecemos a sua participação no estudo e informamos que poderá desistir da participação nesta investigação a qualquer altura por qualquer motivo.

Não existirão compensações relativamente à participação no estudo, como não haverão despesas na realização dos exames.

A investigação terá como orientadora a Sra. Professora Dra. Maria Assunção Vaz Patto, neurologista e docente na Faculdade de Ciências da Saúde, como co-orientadora a Sra. Dra. Maria Goreti Rocha docente do Departamento de Sociologia da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas e será realizada pela Dra. Alexandra Franco Carlos, licenciada em Optometria – Ciências da visão e aluna do mestrado de Gerontologia da Faculdade de Ciências da Saúde - UBI.

Em caso de dúvidas ou esclarecimentos sobre o projeto de investigação em curso, contactar a Sra. Dra. Alexandra Franco Carlos por correio eletrónico (m6960@ubi.pt).

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

Eu, _____, declaro ter lido e compreendido as informações deste documento, bem como os esclarecimentos que me foram fornecidos pelos investigadores do estudo. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Ficou claro que a minha participação é isenta de benefícios e de despesas. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados, com base nas garantias de confidencialidade e anonimato que me foram apresentadas pelos investigadores.

(Assinatura do responsável)

(Assinatura do voluntário)

REF: ___/___ (Preencher o Examinador)

Covilhã, ___ / ___ / _____

Anexo II

Guiões das entrevistas

Guião n.º 1

Entrevista efetuada ao informador n.º 1, **Associação Cultural de Jubilados da Beira Interior - Academia Sénior**, na qualidade da Magnífica Reitora, Dr.ª Ascensão Simões:

1. Quais os requisitos que as pessoas têm que ter para frequentar a Academia Sénior?
2. Como é a situação familiar das pessoas que frequentam a Academia?
3. Qual é o grau de escolaridade das pessoas que frequentam a Academia?
4. Na sua opinião, o que motiva as pessoas a frequentar a Academia Sénior?
5. Atualmente quantos alunos estão inscritos na Academia?
6. A Academia tem capacidade para receber mais alunos?
7. De que forma se poderá motivar a inscrição de novos alunos para as atividades da Academia?

Guião n.º 2

Entrevista efetuada ao informador n.º 2, **Liga do Voluntariado do CHCB**, na qualidade do Diretor, Dr. Nuno Abreu:

1. Qual a percentagem de voluntários com idade igual ou superior de 65 anos no CHCB?
2. Qual a idade média dos voluntários com idade acima de 65 anos?
3. Como caracteriza a escolaridade dos voluntários mais idosos?
4. E o seu meio familiar? São mais pessoas casadas ou pessoas sós?
5. Na sua opinião, o que motiva estas pessoas para o voluntariado no CHCB?
6. Existe algum tipo de formação específica para fazer voluntariado?
7. Como considera que se poderia aumentar a participação social das pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, em particular no voluntariado?

Guião n.º 3

Entrevista efetuada ao informador n.º 3, **Grupo Educação e Recreio Campos Melo**, na qualidade do Presidente da Direção, Sr. José Horta:

1. No Grupo Educação e Recreio Campos Melo existem sócios com idade igual ou superior a 65 anos? Qual é seu número?
2. É frequente a inscrição de novos sócios com idade acima dos 65 anos?
3. Esse tipo de sócio participa com assiduidade nas atividades propostas pelo Grupo?
4. Quais as atividades preferidas por este tipo de sócio?
5. Como caracteriza a escolaridade das pessoas com idade igual ou acima dos 65 anos?
6. E o seu meio familiar? São mais pessoas casadas ou pessoas sós?

7. De que forma se poderá motivar a participação deste tipo de sócios nas atividades do Grupo Educação e Recreio Campos Melo?

Guião n.º 4

Entrevista efetuada ao informador nº 4, **Ação Social - apoio à infância, terceira idade e cidadãos com mobilidade reduzida da Câmara Municipal da Covilhã**, na qualidade da Assessora, Dr.ª Maria Cristina Maximino:

Primeira parte

1. A Câmara Municipal da Covilhã tem uma responsabilização para com os seus munícipes com idade igual ou superior aos 65 anos. Pode por favor, falar-nos sobre o plano de ação social para 2016?
2. Quais as atividades inseridas nesse plano de ação? E qual a sua frequência ao ano?
3. Nos anos anteriores já foram realizadas iniciativas para promover a integração dessas pessoas, tais como a comemoração do “Dia do Idoso”, a CMC possui dados estatísticos sobre a adesão das pessoas a essas iniciativas?
4. Como é feita a divulgação dessas iniciativas da CMC, junto das pessoas com idade superior a 65 anos?
5. As pessoas com mobilidade reduzida têm alguma ajuda para participar nas atividades? Como é incentivada a sua participação?
6. Como avalia a importância do Centro Activ´Idades para os munícipes? O Município prevê alguma alteração para o Centro Activ´Idades?
7. Na sua opinião qual é o perfil das pessoas com idade acima dos 65 anos que participam nessas atividades?
8. Ao longo do ano, a CMC promove outros eventos direcionados para as famílias, existe o cuidado da integração dos membros com mais idade nesses eventos?

Segunda parte - serviço públicos

1. Na sua opinião, os serviços públicos estão adaptados às necessidades e preferências das pessoas com idade igual ou superior aos 65 anos?
2. O atendimento aos munícipes está organizado para responder às necessidades da população idosa?
3. Na sua opinião, a comunidade dá valor às pessoas com idade acima dos 65 anos?
4. Na sua opinião, as pessoas com idade acima dos 65 anos deveriam ser ativas na política ao nível das freguesias a que pertencem?
5. É encorajada a participação das pessoas com idade acima dos 65 anos nos órgãos de decisão das instituições públicas relacionados com a CMC?