



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências da Saúde

Covilhã cidade amiga do Idoso: Transportes, Comunicação e Informação

Isilda Gomes Barata

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Gerontologia
(2º Ciclo de Estudos)

Orientador: Professora Doutora Assunção Vaz Patto

Covilhã, Outubro de 2016

Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero expressar o meu agradecimento à Professora Doutora Maria Assunção Vaz Patto, pelas suas recomendações, pela orientação e pela partilha de experiências profissionais que me ajudaram a enriquecer e a desenvolver este trabalho.

Aos professores do curso de Gerontologia, agradeço os conhecimentos que partilharam durante as aulas e à disponibilidade em reuniões para esclarecimento de dúvidas, principalmente ao professor Jorge Gama e à professora Goreti Rocha.

Às minhas colegas de mestrado, principalmente à Sara Pais e à Alexandra Carlos pelo companheirismo, amizade e ajuda em momentos difíceis aquando a realização do mestrado.

Aos meus pais, que sempre foram os pilares da minha vida, por acreditarem sempre em mim, por me ajudarem a evoluir como pessoa e como profissional e por me amarem incondicionalmente.

À minha irmã, pela sua amizade e pelo seu incentivo em ampliar e alargar o meu percurso académico.

Aos meus colegas de trabalho pelos momentos de boa disposição, pela partilha de conhecimentos que me ajudaram a ter momentos de inspiração para este trabalho e pela compreensão pelas minhas ausências laborais.

Aos meus amigos, em especial à Ana Sílvia Rocha, que se viram privados da minha companhia à conta do mestrado.

Ao meu namorado Denis, pelo seu afecto, pelo seu apoio e amizade e por estar presente nesta etapa da minha vida.

À Dr^a. Cristina Maximino e à Dr^a. Margarida Ribeiro da Câmara Municipal da Covilhã e do Centro de Actividades da Covilhã, pelo tempo que disponibilizaram para partilharem comigo um pouco da sua experiência e do seu contributo na resposta às minhas questões sobre aquilo que se faz na cidade pelos idosos.

À Sra. D. Cláudia Moura da Tabacaria Central da Central de camionagem pelos seus esclarecimentos.

Dedicatória

Aos meus pais,
pelo carinho, pelo afecto e pelos valores
que fizeram de mim a pessoa que sou.

À memória dos meus avós,
pela generosidade, pela sabedoria
e pela dose de sorrisos repletos de carinho,
principalmente da minha avó Maria José,
que me aconchegou nos seus braços,
desde a minha infância
até a minha idade adulta.

O Espelho

Esse que em mim envelhece
assomou ao espelho
a tentar mostrar que sou eu.

Os outros de mim,
fingindo desconhecer a imagem,
deixaram-me a sós, perplexo,
com meu súbito reflexo.

A idade é isto: o peso da luz
com que nos vemos.

Mia Couto

No livro “Idades Cidades Divindades”

Resumo

O envelhecimento generalizado das populações humanas é um fenómeno actual e recente, caracterizando-se por um aumento progressivo do número de idosos e manifestando um forte impacto social, devido aos efeitos económicos, sociais e intergeracionais que origina. O envelhecimento da população portuguesa é evidente nos estudos demográficos e a cidade da Covilhã manifesta esta tendência.

É necessário olhar para o envelhecimento demográfico numa dimensão que destaque as suas virtudes, potencialidades e características promovendo uma longevidade saudável ao idoso. Através do desenvolvimento tecnológico conseguido na área da saúde existe a possibilidade de minimizar os efeitos negativos do envelhecimento, através de técnicas de prevenção e de melhores estilos de vida que promovam o envelhecimento activo.

Observou-se neste trabalho as condições dos transportes públicos da cidade da Covilhã e como é feita a comunicação e informação aos idosos. A Câmara Municipal da Covilhã tem tentado dar resposta ao envelhecimento da população da cidade e facilitar a vida a esta parte da população. Contudo, através da pesquisa realizada e do plano de intervenção apresentado neste trabalho, pretende-se sensibilizar, criar e planificar estratégias que tornem a Covilhã uma cidade amiga do idoso.

Palavras-chave: Idosos, Envelhecimento, Envelhecimento demográfico, Políticas Sociais, Relações Intergeracionais, Envelhecimento activo, Comunicação, Informação, Transportes.

Abstract

The general aging of human populations is a current and recent phenomenon, characterized by a progressive increase in the number of elderly and expressing a strong social impact, due to economic, social and intergenerational effects it originates. The aging of the Portuguese population is evident in demographic studies and the city of Covilhã shows this trend.

It is necessary to look at the aging population in a dimension that emphasizes their virtues, merits and characteristics promoting healthy longevity for the elderly. Through the technological development achieved in health care it is possible to minimize the negative effects of aging, through prevention techniques and better lifestyles that promote active aging.

In this study public transport conditions in the city of Covilhã were observed as well as how communication and information to older people is done. The Municipality of Covilhã has tried to respond to the aging of its population and ease life for this part of the population. However, through the review carried out and the intervention plan presented in this Master's thesis, it is intended to raise awareness, to create and to plan strategies to make Covilhã an elderly-friendly city.

Keywords: Elderly, Aging, Population Aging, Social Policy, Intergenerational relations, Active aging, Communication, Information, Transportation.

Índice

	Página
Agradecimentos	iii
Dedicatória	iv
O Espelho (Poema Mia Couto)	v
Resumo	vii
Abstract	viii
Índice	x
Lista de tabelas	xiii
Lista de esquemas	xiv
Lista de figuras	xiv
Lista de gráficos	xv
Lista de anexos	xv
Lista de acrónimos	xvi
Introdução	1
Enquadramento Teórico	3
1. Envelhecimento Demográfico em Portugal	4
2. Envelhecimento Demográfico na cidade da Covilhã	6
3. Envelhecimento Activo	11
4. Cidades amigas das pessoas idosas	12
Estudo Empírico	14
Metodologia.....	16
1. Enquadramento e objectivos do estudo	16
2. Método, pesquisa e registo de dados	18
2.1 Transportes públicos	18
2.1.1 Percursos	19
2.1.2 Pontos de Venda	21
2.1.3 Legislação prevista.....	23

2.1.4 Serviço de Táxis	25
	Página
2.2 Comunicação e Informação.....	26
3. Análise de dados	28
3.1 Transportes	28
3.2 Comunicação e Informação	33
4. Plano de Acção/Intervenção.....	34
4.1 Objectivos	34
4.1.1 Público -alvo	34
4.1.2 Plano de Intervenção	35
Transportes	35
Comunicação e Informação	36
4.1.3 Implementação do Plano de Intervenção	36
4.1.4 Avaliação de Plano de Intervenção	36
5. Discussão e Conclusões	38
Referencias.....	40
Anexos	44

Lista de Tabelas

	Página
Tabela 1	8
Freguesias da Covilhã, População Residente e População Residente com 65 ou mais anos de idade	
Tabela 2	9
Total de Indivíduos com 65 ou mais anos que vivem sós ou com outros do mesmo grupo etário nas diferentes freguesias da Covilhã	
Tabela 3	10
Alojamentos familiares com pessoas de 65 ou mais anos nas diferentes freguesias da Covilhã	
Tabela 4	19
Linhas e respectivos percursos dos autocarros da Covibus	
Tabela 5	20
Freguesias do centro urbano da Covilhã com mais população idosa.	
Tabela 6	21
Tarifários dos bilhetes e Passes dos transportes públicos na Covilhã	
Tabela 7	23
Direitos e obrigações no uso de transportes públicos.	

Lista de Esquemas

Página

Esquema 1	26
Alguns elementos do processo de comunicação.	

Lista de Figuras

Figura 1.....	7
Localização da Covilhã - Distrito de Castelo Branco	
Figura 2	7
Freguesias do concelho da Covilhã	
Figura 3	18
Autocarro da Covibus saindo de uma paragem	
Figura 4	22
Distância entre os dois pontos de venda de bilhetes e passes de transporte na Covilhã.	
Figura 5	22
Distância entre os dois pontos de venda de bilhetes e passes de transporte na Covilhã, trajectos entre ambos os pontos de venda	
Figura 6	27
Capa da agenda cultural do mês de Setembro de 2016	
Figura 7	31
Ponto de paragem sem protecção e sem assento.	
Figura 8.....	32
Ponto de paragem com protecção e com assento	
Figura 9	33
Ponto de paragem de autocarro com cartazes fixados.	

Lista de Gráficos

	Página
Gráfico 1	5
Pirâmide Etária, Portugal, 2013 (Estimativas), 2035 e 2060 (Projeções, cenário central)	

Lista de Anexos

Anexo 1 - Folha de Recolha de Dados	45
Anexo 2 - Horários dos Autocarros	50

Lista de Acrónimos

ANTRAL - Associação Nacional dos Transportes Rodoviários

CMC - Câmara Municipal da Covilhã

CTT - Correios e Telecomunicações de Portugal (Antiga: Correios, Telégrafos e Telefones)

DGS - Direcção Geral da Saúde

EUROSTAT - European Statistics

GNR - Guarda Nacional Republicana

INE - Instituto Nacional de Estatística

OMS - Organização Mundial de Saúde

PSP - Polícia de Segurança Pública

RCC - Rádio Clube da Covilhã

UBI - Universidade da Beira Interior

Introdução

Desde o século XIX que se estuda o envelhecimento em vertentes cada vez mais diversas. Com o desenvolvimento do conhecimento científico e da sua metodologia abrem-se novas perspectivas nos estudos sobre este período da vida humana. (Veríssimo, 2014)

De acordo com algumas definições, envelhecimento constitui um processo gradual de vida marcado por modificações biológicas, morfológicas, fisiológicas e psicossociais que se manifestam pelo passar do tempo e que decorrem desde o nascimento até à morte.

Charles Darwin (1809-1882) teorizava sobre a evolução das espécies e defendia que, embora a força da selecção natural declinasse com a idade, no processo de senescência intervinham forças selectivas, ainda que indirectas. (Veríssimo, 2014)

O envelhecimento demográfico da população é um acontecimento global e também um dos maiores triunfos e desafios da humanidade. (WHO, 2005)

De salientar, que o envelhecimento é um bem que resulta da melhoria generalizada das condições de vida, em larga medida induzida pelo sucesso de políticas sociais públicas como as de saúde e de trabalho. Se as políticas sociais se tornam ineficazes, surgem rupturas nos equilíbrios geracionais existentes. (Capucha, 2005)

As perspectivas do envelhecimento humano têm vindo a evoluir, num ajustamento progressivo do que era considerado no século passado a fatalidade do envelhecimento, para uma nova perspectiva, de ganhos de anos de vida com saúde e com independência, de funcionalidade, de participação, de intergeracionalidade e de envelhecimento activo. (Paúl, Ribeiro, 2011)

Não existe um padrão segundo o qual as pessoas envelhecem com satisfação. Tanto os idosos, como os jovens, escolhem as actividades que lhe proporcionam maior desenvolvimento pessoal e que estão de acordo com os seus valores e padrões (Ballesteros, 1999).

Segundo o mesmo autor, Fernandez - Ballesteros (2009), a promoção do envelhecimento activo implica, por um lado, a optimização das condições por meio de intervenções biomédicas, físicas, psicológicas e socio-ambientais, e por outro lado a prevenção das doenças e da incapacidade, assim como a maximização do bem-estar e da Qualidade de Vida na velhice. Deste modo, envelhecer bem está intimamente ligado com os comportamentos que se têm.

No passado, muitos problemas eram considerados inevitáveis e inerentes à velhice, porém, sabe-se hoje, que esses problemas não resultam do processo de envelhecimento em si, mas podem estar associados aos estilos de vida ou às doenças. Os avanços na medicina, na ciência e nas novas tecnologias têm permitido avançar na idade de forma positiva e saudável, garantindo alguma qualidade de vida, bem como ajudar a pôr em prática estratégias que têm sido criadas, para ajudar as pessoas a envelhecer com bem-estar. (Veríssimo, 2014)

Envelhecer no ambiente da própria casa e naquele que sempre foi o seu lar, é fundamental para o envelhecimento activo, uma vez que, permite às pessoas mais velhas permanecer ligadas física e socialmente à sua comunidade e ao seu ambiente urbano. (O’Hehir, 2014)

Conhecem-se cada vez mais e melhor as particularidades do organismo idoso e as suas implicações na saúde e na doença. Nas áreas médica e social afirma-se cada vez mais a importância da prevenção no envelhecimento saudável. Aceita-se cada vez mais a possibilidade e a necessidade de mobilizar as capacidades produtivas do idoso como contributo para a família e para a comunidade. (Veríssimo, 2014)

Assim, o envelhecimento demográfico da população é um acontecimento global e também um dos maiores triunfos e desafios da humanidade. (WHO, 2005)

A evolução demográfica mostra que a população portuguesa está a envelhecer da mesma forma como acontece em toda a Europa.

Em 2012 as instituições europeias escolheram lançar um conjunto de acções destinadas a sensibilizar os cidadãos para a importância do envelhecimento activo na sociedade europeia. O contributo socioeconómico que as pessoas mais velhas dão à sociedade torna-se relevante enquanto pessoas activas. Face a esta tendência, é importante criar medidas e oportunidades para que os cidadãos idosos se mantenham activos.

A temática do envelhecimento deverá, cada vez mais, tomar destaque nas agendas políticas, uma vez que o poder político deve abolir atitudes discriminatórias contra as pessoas idosas, estimular o debate e apoiar o desenvolvimento de estratégias que garantam a participação das pessoas mais velhas nos domínios social, cultural, económico, político e também espiritual. (Paúl, Ribeiro, 2013)

Enquadramento Teórico

1. Envelhecimento Demográfico em Portugal

De acordo com os dados do Instituto Nacional de Estatística (INE, 2014), a população residente estimada para Portugal foi de 10 374 822 pessoas, menos 52 479 do que em 2013, traduzindo uma taxa de crescimento efectivo de -0,50%. A diminuição da população residente decorre do declínio do crescimento natural, com valores negativos desde 2009, e da desaceleração do crescimento migratório, que passou a valores negativos a partir de 2011.

A análise dos dados produzidos pelo INE indicam que Portugal perderá população até 2060, passando dos atuais 10,5 para 8,6 milhões de residentes.

As alterações na estrutura etária da população, nomeadamente o decréscimo da população jovem e o aumento da população idosa, reflectem-se no continuar do processo de envelhecimento demográfico, verificando-se um aumento da idade média da população residente em Portugal de cerca de 42 para 43 anos, entre 2009 e 2014. (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2014).

Segundo os resultados obtidos pelo Instituto Nacional de Estatística, as estimativas de População Residente em Portugal dos últimos anos confirmam o duplo envelhecimento demográfico: aumento do número de idosos, diminuição do número de jovens e do número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos (população em idade activa) sendo o índice de envelhecimento de 136 idosos por cada 100 jovens, em 2013. (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2014).

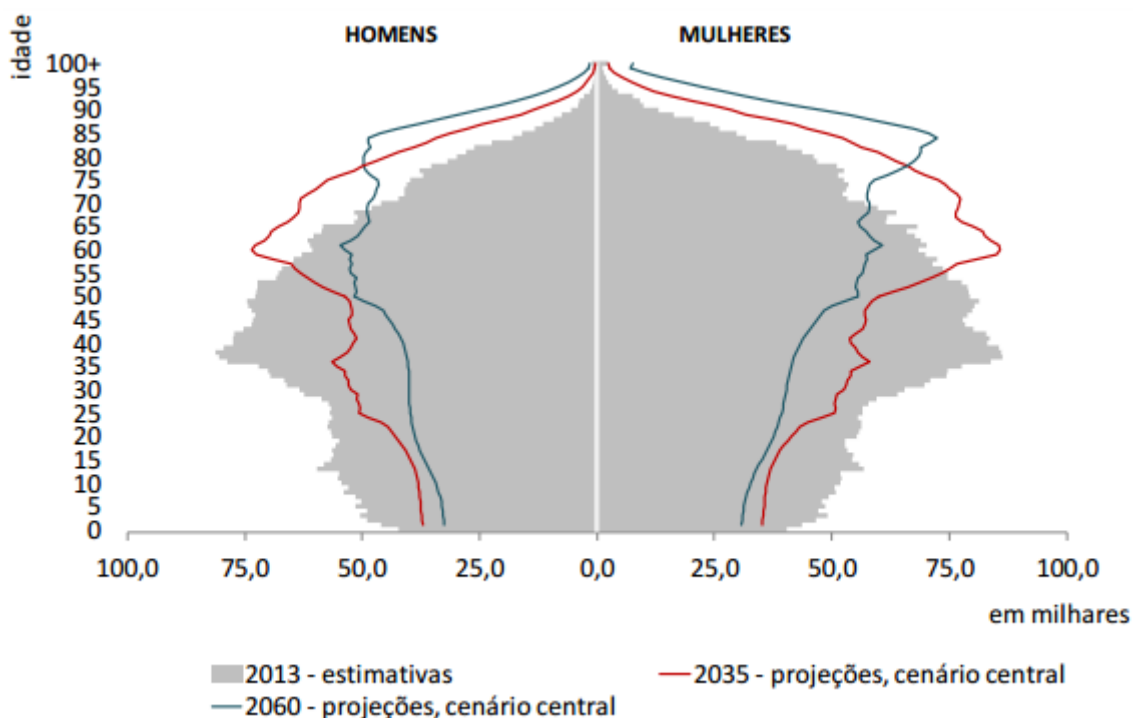


Gráfico 1-Pirâmide Etária, Portugal, 2013 (Estimativas), 2035 e 2060 (Projeções, cenário central)
 Fonte: Instituto Nacional de Estatística [INE] (2014)

Olhando para o gráfico da Pirâmide Etária de Portugal, os cenários das projeções mostram até ao ano de 2060:

- Tendência de decréscimo da população residente com menos de 15 anos.
- Aumento da população residente com mais de 65 anos.

O grupo etário da população com menos de 15 anos é influenciado pelos saldos migratórios e pelos níveis de fecundidade enquanto que o acréscimo acentuado da população idosa com 65 ou mais anos resulta do aumento da esperança de vida.

Tendo em conta os desequilíbrios geracionais, o índice de envelhecimento poderá vir a atingir o valor de 307 idosos por cada 100 jovens. (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2014)

2. Envelhecimento Demográfico na cidade da Covilhã

O concelho da Covilhã localiza-se na zona interior da Região Centro, pertence ao Distrito de Castelo Branco, e é parte integrante do agrupamento de concelhos da sub-região da Cova da Beira e corresponde a uma NUT¹ de ordem 3.

O Distrito de Castelo Branco é Constituído por 11 municípios: Belmonte, Castelo Branco, Covilhã, Fundão, Idanha-a-Nova, Oleiros, Penamacor, Proença-a-Nova, Sertã, Vila de Rei e Vila Velha de Ródão.

A Cova da Beira cuja toponímia terá origem em "Cova Plana", estando o seu significado preso às características morfológicas da região: "cova", por se encontrar entre as Serras da Estrela, da Gata, da Malcata e da Gardunha; e "plana", pois constitui uma "planície" entre as montanhas. Localizada no eixo Guarda - Covilhã - Castelo Branco, fazendo fronteira com Espanha, a Cova da Beira é constituída pelos concelhos de Belmonte, Covilhã e Fundão.

O Concelho da Covilhã, constituído por 31 freguesias (quatro na cidade: Conceição, Santa Maria, São Martinho, São Pedro) com uma área total de 555,61 km², sendo grande parte, dominado pela Serra da Estrela e pela Cova da Beira, tem como limites os seguintes concelhos: a Norte - Guarda, Manteigas e Seia; a Sul - Fundão e Pampilhosa da Serra; a Este - Belmonte e a Oeste - Arganil.

¹ As NUT (nomenclatura de Unidade Territorial Estatística) foram estabelecidas pela Eurostat, tendo em vista o desenvolvimento de um esquema único e coerente de repartição territorial para o estabelecimento de estatísticas regionais da União Europeia. A sua classificação hierárquica tem 5 níveis: três níveis regionais e dois níveis locais.



Figura 1 - Localização da Covilhã - Distrito de Castelo Branco.

Fonte: www.images.google.com (2015)



Figura 2 - Freguesias do concelho da Covilhã. Fonte: www.images.google.com (2015)

À semelhança de outros concelhos em Portugal, a cidade da Covilhã também manifesta uma tendência similar ao processo de envelhecimento da população.

A pesquisa e análise dos dados dos Censos 2011 mostram que o movimento demográfico da população da Covilhã com mais de 65 anos de idade tende a aumentar, manifestando o envelhecimento demográfico que traduz um desnível nas gerações: as gerações mais jovens diminuem em favor das gerações mais velhas.

As pesquisas realizadas nos Censos 2011 mostram que a população residente no concelho da Covilhã foi de 51 797 habitantes e indicam que o número médio de indivíduos por Km² (densidade populacional) foi de 92,8 indivíduos.

As tabelas que se seguem mostram a população com 65 ou mais anos de idade do Concelho da Covilhã repartida pelas 31 Freguesias, 18 são áreas maioritariamente rurais, 8 são freguesias

urbanas e 5 áreas mistas (componente urbana e rural), de acordo com a tipologia definida pelo INE nos Censos 2011.

Tabela 1 - Freguesias da Covilhã, População Residente e População Residente com 65 ou mais anos de idade. Fonte: INE, Censos 2011, Dados Definitivos

Designação da Freguesia	População Residente	População residente total com 65 ou mais anos
Vila do Carvalho	1741	470
Aldeia de São Francisco de Assis	632	155
Aldeia do Souto	240	66
Barco	473	175
Boidobra	3246	415
Casegas	425	189
Covilhã (Conceição)	7175	<u>1637</u>
Cortes do Meio	884	207
Dominguizo	1119	249
Erada	709	209
Ferro	1700	403
Orjais	806	214
Ourondo	372	152
Paul	1624	441
Peraboa	953	276
Peso	737	179
Covilhã (Santa Maria)	3220	841
São Jorge da Beira	633	262
Covilhã (São Martinho)	4165	<u>1062</u>
Covilhã (São Pedro)	2225	529
Sarzedo	130	67
Sobral de São Miguel	418	183
Teixoso	4360	904
Tortosendo	5624	<u>1150</u>
Unhais da Serra	1398	373
Vale Formoso	574	156
Verdelhos	664	245
Vales do Rio	674	151
Coutada	406	146
Cantar-Galo	2233	476
Canhoso	2237	267
Covilhã TOTAL	51797	12249

A estrutura etária, com 65 ou mais anos, da população residente na Covilhã revela que a freguesia da Conceição apresenta o maior número de idosos (1637), seguindo-se a freguesia do Tortosendo (1150) e São Martinho (1062).

Tabela 2 - Total de Indivíduos com 65 ou mais anos que vivem sós ou com outros do mesmo grupo etário nas diferentes freguesias da Covilhã. Fonte: INE, Censos 2011, Dados Definitivos

Designação da Freguesia	Total de indivíduos com 65 ou mais anos vivendo sós ou com outros do mesmo grupo etário
Vila do Carvalho	292
Aldeia de São Francisco de Assis	80
Aldeia do Souto	42
Barco	134
Boidobra	271
Casegas	120
Covilhã (Conceição)	<u>1174</u>
Cortes do Meio	130
Dominguizo	179
Erada	159
Ferro	279
Orjais	176
Ourondo	95
Paul	278
Peraboa	183
Peso	116
Covilhã (Santa Maria)	458
São Jorge da Beira	169
Covilhã (São Martinho)	<u>649</u>
Covilhã (São Pedro)	354
Sarzedo	52
Sobral de São Miguel	118
Teixoso	<u>600</u>
Tortosendo	<u>744</u>
Unhais da Serra	268
Vale Formoso	124
Verdelhos	165
Vales do Rio	109
Coutada	104
Cantar-Galo	312
Canhoso	171
Covilhã TOTAL	8105

Do total da população residente no concelho da Covilhã, a freguesia com maior número de pessoas idosas residentes, indivíduos com 65 ou mais anos vivendo sós ou com outros do mesmo grupo etário, regista-se na freguesia da Conceição com 1174 indivíduos, seguida do Tortosendo com 747 indivíduos, São Martinho com 649 e Teixoso com 600 indivíduos idosos.

No que respeita a alojamentos familiares, verifica-se também na freguesia da Conceição, o maior número de alojamentos familiares só com pessoas com 65 ou mais anos (766).

Observando-se que, 365 dos alojamentos têm apenas uma pessoa nessa faixa etária o que evidencia idosos a residir sozinhos.

Tabela 3 - Alojamentos familiares com pessoas de 65 ou mais anos nas diferentes freguesias da Covilhã.

Fonte: INE, Censos 2011, Dados Definitivos

Designação da Freguesia	Total de alojamentos familiares	Total de alojamentos familiares só com pessoas com 65 ou mais anos	Alojamentos com 1 pessoa com 65 ou mais anos
Vila do Carvalho	1093	192	93
Aldeia de São Francisco de Assis	504	59	38
Aldeia do Souto	198	31	20
Barco	457	82	32
Boidobra	1622	183	96
Casegas	578	88	56
Covilhã (Conceição)	4511	<u>766</u>	<u>365</u>
Cortes do Meio	1077	87	45
Dominguizo	682	123	67
Erada	655	106	53
Ferro	1173	198	120
Orjais	532	114	54
Ourondo	356	66	38
Paul	1147	184	93
Peraboa	616	121	60
Peso	597	77	39
Covilhã (Santa Maria)	2689	316	182
São Jorge da Beira	670	108	51
Covilhã (São Martinho)	2981	435	225
Covilhã (São Pedro)	1278	232	114
Sarzedo	232	36	20
Sobral de São Miguel	492	83	49
Teixoso	2386	402	205
Tortosendo	3156	485	234
Unhais da Serra	999	182	100
Vale Formoso	496	79	35
Verdelhos	790	114	63
Vales do Rio	442	73	39
Coutada	365	66	28
Cantar-Galo	1314	213	116
Canhoso	1139	116	61
Covilhã TOTAL	35227	5417	2791

O núcleo urbano da Covilhã está reclinado na vertente sudeste da Serra da Estrela, voltado para nascente, estende-se entre os 450 e os 800m de altitude e situa-se a 20 km do ponto mais alto de Portugal Continental, a Torre (1 993m). (CMC, 2007)

O solo é na sua maioria composto por xisto e granito, sendo que a sua área florestal constituída essencialmente por carvalho negral e castanheiro. O vale (cova da beira) é fértil e com grandes aptidões frutícolas (cereja, pêsego, maçã, pêra) e vinícola. O concelho é atravessado pelo rio Zêzere. O clima é particularmente húmido, apresentando elevadas amplitudes térmicas, quer nos meses de Verão (Julho e Agosto), quer nos meses de Inverno (Dezembro e Janeiro), invernos rigorosos, com temperaturas negativas e queda de neve nas zonas mais altas da cidade. (CMC, 2007)

O aspecto sólido e robusto do meio físico imprime um cunho particular na vivência das gentes da Covilhã, em termos económicos, culturais, etnográficos e arquitectónicos. A cidade celebra o seu feriado municipal a 20 de Outubro. (CMC,2007)

A sede de Concelho foi desde o século XVI um importante pólo dinamizador da indústria dos lanifícios, fixando muita população não só no Concelho como no Concelho limítrofe (Fundão). No entanto, no século XIX a recessão económica afectou de sobremaneira a área dos têxteis, acabando a grande maioria das indústrias por fechar. Apesar do fecho das indústrias dos têxteis no limiar do século XXI, a Covilhã é uma cidade que vive da indústria (coexistindo dois parques industriais em actividade) e do ensino, sendo a Universidade da Beira Interior um importantíssimo pólo de desenvolvimento. A Serra da Estrela é um ponto de atracção para a prática dos vários desportos que vão do esqui à escalada e ao prazer de contemplar a natureza, no seu ambiente mais puro, durante todo o ano trazendo muitos turistas à região. (Dias, 2007)

3. Envelhecimento Activo

Segundo a Organização Mundial de Saúde o envelhecimento activo é um processo de optimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem. Desta forma, o conceito de envelhecimento activo implica uma actuação multidisciplinar e interdisciplinar com o objectivo de promover a saúde dos cidadãos mais idosos. (DGS, 2016)

Existem formas diferentes de envelhecer que dependem exclusivamente de cada um de nós. Um envelhecimento “bem-sucedido” ou “activo” não depende necessariamente de factores

genéticos ou de sorte, depende de factores comportamentais, dos afectos, da forma como cada um preencheu a sua vida. Ser activo, no decorrer dos anos é uma trajectória que se constrói ao longo da vida. Não é apenas fazer exercício físico, mas envolve estímulos cognitivos, o cuidado com a saúde mental, a promoção da auto-estima, a interacção com os outros, o convívio com as outras gerações (intergeracionalidade), a preocupação com uma alimentação saudável, a prevenção de acidentes e o acesso à informação são áreas cruciais no processo de envelhecimento “bem- sucedido” ou “activo”. Os resultados manifestam-se numa capacidade de resposta positiva e bem adaptada às alterações provocadas pelo avanço da idade. (Paúl, Ribeiro, 2011)

Por outro lado, o envelhecimento activo, sustenta que as pessoas idosas continuem a viver uma vida saudável, produtiva e satisfatória dentro das suas próprias casas e nas suas comunidades. (O’Hehir, 2014)

4. Cidades amigas das pessoas idosas

A “cidade amiga do idoso” foi uma ideia apresentada no 18º Congresso Mundial de Gerontologia realizado em 2007 no Rio de Janeiro (Brasil) e que resultou num projecto que atraiu o interesse de vários especialistas presentes.

O Projecto Mundial Cidade Amiga do Idoso foi desenvolvido por Alexandre Kalache e Louise Plouffe, da sede da OMS (Organização Mundial de Saúde) em Genebra, na Suíça, e o relatório foi produzido sob sua direcção. O Protocolo de Pesquisa foi implementado em 33 cidades colaboradoras, graças aos esforços de governos, organizações não-governamentais e grupos académicos.

Com base no Projecto Mundial surge em Portugal, o Projecto CIDADES que a Associação Vida decidiu apresentar para a identificação de factores capazes de contribuir para a melhoria da qualidade de vida população idosa portuguesa. (<https://drive.google.com/file/d/0B5V19Ulorql2RTFGVTVhaUsxZWw/view>)

Os municípios que aderiram em Portugal à iniciativa do Projecto cidades foram:

Águeda, Alcanena, Alcobaça, Alenquer, Alfândega da Fé, Alijó, Aljezur, Amarante, Almeirim, Almodôvar, Alpiarça, Alter do Chão, Angra do Heroísmo, Arouca, Aveiro, Barcelos, Beja, Boticas, Braga, Bragança, Câmara de Lobos, Campo Maior, Castelo Branco, Castelo De Paiva, Castro Marim, Celorico da Beira, Celorico de Basto, Chaves, Coimbra, Elvas, Entroncamento, Espinho, Esposende, Évora, Famalicão, Faro, Felgueiras, Ferreira do Zêzere, Fornos de Algodres, Funchal, Fundão, Gavião, Góis, Gondomar, Grândola, Guarda, Guimarães, Lagoa, Lagos, Lajes do Pico, Leiria, Loulé, Loures, Lousada, Marco de Canaveses, Machico, Mértola, Mesão Frio, Miranda do Corvo, Monchique, Monforte, Moura,

Nazaré, Nelas, Oeiras, Paços De Ferreira, Palmela, Paredes, Peniche, Ponte da Barca, Ponte de Lima, Ponte de Sôr, Portalegre, Portimão, Porto Santo, Povoação, Ribeira Brava, Rio Maior, Santa Cruz, Santa Marta de Penaguião, Santana, Santarém, São João Da Madeira, São Roque do Pico, Sardoal, Sátão, Sertã, Sever Do Vouga, Silves, Tavira, Trofa, Valença, Valongo, Vila De Rei, Vila do Bispo, Vila Nova de Poiares, Vila Viçosa, Viseu, Vouzela.

Ao todo estiveram envolvidas 98 Câmaras Municipais, 2 Juntas de Freguesia, 14 Instituições de Ensino Superior e outras instituições.

Os idosos responderam voluntariamente a um inquérito, baseado na lista de verificação de características fundamentais das cidades amigas das pessoas idosas, da Organização Mundial de Saúde que compreende oito áreas de análise e discussão:

- Prédios públicos e espaços abertos
- Transportes
- Habitação
- Participação social
- Respeito e inclusão social
- Participação cívica e emprego
- Comunicação e informação
- Apoio comunitário e serviços de saúde

O Projecto CIDADES serve como instrumento de autoconhecimento e de pesquisa de acções que permitam tornar qualquer cidade numa cidade que promova o envelhecimento activo e que seja “mais amiga” dos idosos. (OMS, 2008)

Estudo Empírico

Metodologia

Neste capítulo é apresentada a metodologia utilizada no estudo empírico das Cidades Amigas das Pessoas Idosas.

Serão descritos e analisados os objectivos do estudo e será apresentado um plano de acção que ajude a melhorar a acessibilidade aos transportes públicos por parte dos idosos. Em simultâneo avalia-se a rede de comunicação da cidade e propõe-se um plano que permita uma comunicação e informação clara e fiável ao idoso.

1. Enquadramento e objectivos do estudo

Tal como foi referido na introdução teórica deste trabalho, o Projecto CIDADES que a Associação Vida decidiu apresentar para a identificação de factores capazes de contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população idosa portuguesa, pretende que a “Cidade Amiga das Pessoas Idosas” seja uma cidade que permita ao idoso viver activamente, de forma autónoma, independente, em segurança, sem exclusão e numa dimensão mais feliz.

Segundo os dados do INE, verifica-se um aumento da população idosa, não só em Portugal mas um pouco por toda a Europa e também a nível mundial. Na cidade da Covilhã, a população residente total com 65 ou mais anos é de 12 249 habitantes, segundo os censos 2011 (INE, 2011). A população idosa representa 23,6% da população total da Covilhã e destes, 66,17% vivem sós ou com outros do mesmo grupo etário. Verificando-se que a população idosa do concelho da Covilhã concentra-se nas freguesias da Conceição com 1174 habitantes, com 65 ou mais anos vivendo sós ou com outros do mesmo grupo etário, seguida do Tortosendo com 744 habitantes, São Martinho com 649 e Teixoso com 600 habitantes idosos (Estes dados podem ser observados na Tabela 2).

Este estudo pretende verificar se a Covilhã é uma cidade amiga das pessoas idosas.

As oito áreas de análise e discussão que tornam a cidade mais amiga da pessoa idosa, são as seguintes:

- Prédios públicos e espaços abertos
- Transportes
- Habitação

- Participação social
- Respeito e inclusão social
- Participação cívica e emprego
- Comunicação e informação
- Apoio comunitário e serviços de saúde

Na sua globalidade, o estudo será feito pelo grupo de investigação em Gerontologia da Universidade da Beira Interior inserido no projecto «Covilhã amiga do idoso». Nesta dissertação de mestrado farei a abordagem de duas destas áreas, que são: os Transportes e a Comunicação e Informação.

Constituem objectivos deste trabalho verificar se os transportes na cidade da Covilhã e a Comunicação e Informação, são áreas que estão ajustadas às necessidades e às capacidades das pessoas idosas.

Transportes

Devem garantir o deslocamento das pessoas idosas a vários pontos da cidade. O seu funcionamento adequado é da responsabilidade da Camara Municipal da Covilhã e das empresas concessionárias. Os transportes são importantes para conduzir a pessoa idosa até aos locais de comércio, serviços (ex. Estações de CTT), actividades económicas, espaços de lazer, hospital e centro de saúde. Os transportes devem garantir o acesso das pessoas idosas aos vários espaços urbanos e desta forma evitar o isolamento e a exclusão que pode ser agravada pela inexistência de meios de transporte adequados.

Comunicação e Informação

A comunicação e informação são fundamentais às populações e à sociedade. A comunicação é a forma como a informação é transmitida e essa informação pode ter várias origens e versar vários aspectos: políticos, sociais, lúdicos, de saúde. A informação, por seu lado, dá-nos conhecimento e é tratada pelo nosso cérebro que filtra o que nos interessa e que, através do raciocínio, chega a conclusões que nos são úteis para tomar decisões.

As pessoas idosas devem ter acesso a informação em devido tempo, que deve ser fiável e regular, comunicada de forma clara e objectiva garantindo a participação social do idoso, evitando o isolamento e assegurando o acesso aos meios e recursos disponíveis na comunidade. Por outro lado, em situações de emergência, recomendações de saúde ou de catástrofe natural devem servir para prevenir ou minimizar danos associados.

2. Método, pesquisa e registo de dados

Este estudo é baseado na observação dos aspectos relacionados com os transportes, com a comunicação e informação que podem tornar a cidade da Covilhã uma cidade amiga do idoso. Houve observação, pesquisa e registo dos dados obtidos, nestas duas áreas, sem intervenção sobre eles.

2.1 Transportes Públicos

A deslocação colectiva dos residentes da Covilhã, a vários pontos da cidade, é realizada diariamente pelos transportes públicos da Covilhã e estes são assegurados pela empresa Covibus- Transportes Urbanos da Covilhã, S.A. (Grupo Avanza).

A Covibus é responsável pelas diferentes alternativas de percurso, levando os seus passageiros a diferentes locais da zona urbana da Covilhã.



Figura 3 - Autocarro da Covibus saindo de uma paragem.

Por outro lado, o município possui a Central de Camionagem um estabelecimento que assegura o transporte de passageiros para fora da zona urbana. Fazem parte deste serviço as empresas concessionárias de transportes interurbanos: CITIEXPRESS, TRANSDEV, REDE DE EXPRESSOS, JOALTO- Rodoviária das Beiras e AUTO TRANSPORTES DO FUNDÃO, Lda.

2.1.1 Percursos

No total existem 16 percursos, dos quais cinco apenas se realizam em períodos lectivos. Além disso, os horários sofrem alterações frequentes de acordo com as horas e os períodos do ano. A tabela que se segue mostra as diferentes linhas e os respectivos percursos que são assegurados pela rede de transportes públicos da Covilhã.

Tabela 4 - Linhas e respectivos percursos dos autocarros da Covibus. **Fonte:** Covibus-Transportes Urbanos da Covilhã, S.A

Linha	Percurso	Tipo de horário
N1	B° do Covelo - Hospital-Serra Shopping- Rodrigo- Praça do Município- Polo IV - B° do Covelo	Nocturnos, fim-de-semana e feriados
N2	B.do Cabeço- Praça do Município- Garagem de São João- Pouso	
N3	Boidobra- Central de Camionagem- Garagem de São João- Teixoso	
N10	Ter 1- Pr Município - UBI - Esc Palmeiras - Jardim do Lago - CP-Qta das Rosas - G. S. João - Pr Município - Ter 1	Inverno /Verão
N11	Polo IV - MODATEX - Pr. Município - Tribunal - C. Camionagem - Hospital - Rodrigo - Polo IV	
N12	Polo IV - Pr Município - Sto António - C. Saude - Sto António - Pr Município - Polo IV	
N13	Biquinha - Terminal 1 - G.S.João - Penedos Altos - Terminal 1 - Biquinha	
N14	Central de Camionagem - Polo IV - Pr Município - Sto António	Aos domingos, após as 20h, em períodos lectivos
N20	Covelo - Hospital - Terminal 1 - Pouso (Vila do Carvalho) - Terminal 1 - Hospital - Covelo	Inverno/Verão
N21	B° Cabeço - Tortozendo - Ubi - S. Shopping - Boidobra-Belozeze - S. Shopping - UBI - Tortozendo - B° Cabeço	
N22	C.Camionagem - G. S. João - Tortosendo - P.I.Tortosendo - Tortosendo - G.S. João - C.Camionagem	
N23	Pouso - Esc. Palmeiras - Pouso	
N24	Associação Penedos Altos - Esc. S. Domingos - Terminal 3	Período Lectivo

N25	Portela - Esc. S. Domingos - Portela	
N26	Canhoso - Esc. S. Domingos - Canhoso	
N27	Teixoso - Penedos Altos - G.S.Joao - Hospital - G.S.Joao - Penedos Altos - Teixoso	Inverno/Verão

A rede de transportes públicos da Covilhã dispõe de horários, ajustados ao Verão, ao Inverno, aos períodos lectivos e aos fins-de-semana, dias feriados e nocturnos, na totalidade 24 horários (ver Anexo 2).

Os horários variam entre às 7h e as 20h, com uma frequência de 30 minutos de Segunda à Sexta-feira e à partir das 20h, e até às 00h, a frequência é de 60 minutos (ver Anexo 2).

Aos fins-de-semana, a frequência dos transportes públicos diminui e existem paragens que não se realizam em vários percursos (ver anexo 2).

A mobilidade e acessibilidade de cidadãos idosos, residentes em zonas mais afastadas do centro urbano, ficam limitadas, quando há escassez de transportes públicos e nos períodos que não são lectivos, dado que constituem a população não flutuante da cidade. As zonas da cidade com mais população idosa pertencem às freguesias da Conceição e de São Martinho que são relativamente extensas e têm população a residir bastante afastada do centro da cidade.

Tabela 5 - Freguesias do centro urbano da Covilhã com mais população idosa. **Fonte:** INE, 2011, Dados definitivos

Freguesia do Município da Covilhã	População Residente com 65 e mais anos
Conceição	1637
Santa Maria	841
São Martinho	1062
São Pedro	520

O Bairro dos Penedos Altos, Bairro da Biquinha, Sineiro, Bairro de Santo António, Urbanização Quinta das Rosas e Urbanização do Covelo, são exemplos de zonas que ficam muito afastadas do centro urbano impedindo qualquer cidadão de se deslocar em transportes públicos, principalmente aos fins-de-semana, feriados e durante a noite.

2.1.2 Pontos de venda

O Município da Covilhã e a Covibus têm à disposição dos seus cidadãos, de todas as idades, dois pontos de venda de bilhetes, passes de transporte ou cartões recarregáveis (Cartão Multiviagens). Um ponto de venda está situado na Tabacaria Central no edifício da Central de Camionagem e o outro está situado no Requite às Cinco em frente ao Mercado Municipal (Figura 4).

Todos os cidadãos da cidade, com 65 e mais anos de idade, têm um desconto de 50 % nos passes de transporte. O passe é mensal e existem dois tipos de passe, o Passe A - para viagens dentro da zona urbana da Covilhã e existe o Passe M- para viagens fora da cidade, por exemplo, deslocações até ao Teixoso, Canhoso, Tortosendo e outras zonas do concelho.

Tabela 6 - Tarifários dos bilhetes e Passes dos transportes públicos na Covilhã. **Fonte:** Covibus-Transportes Urbanos da Covilhã, S.A.

		Transportes Urbanos /€
Passes	7 dias	9,80
	Mensal	32,75
	Trimestral	81,50
	Semestral	150,00
	Anual	280,00
Bilhetes	Bordo	1,30
	P10	8,15
	P50	37,00

Por outro lado, pode ser adquirido no Balcão Único na Camara Municipal da Covilhã, o Cartão Social Municipal que presta apoio aos idosos. Os benefícios e vantagens deste cartão não se cingem apenas aos transportes, que têm, mensalmente, 20 viagens participadas em 50%, mas abrangem também outras áreas.

A distância entre os dois pontos de venda é entre os 2,5 e os 3 km.

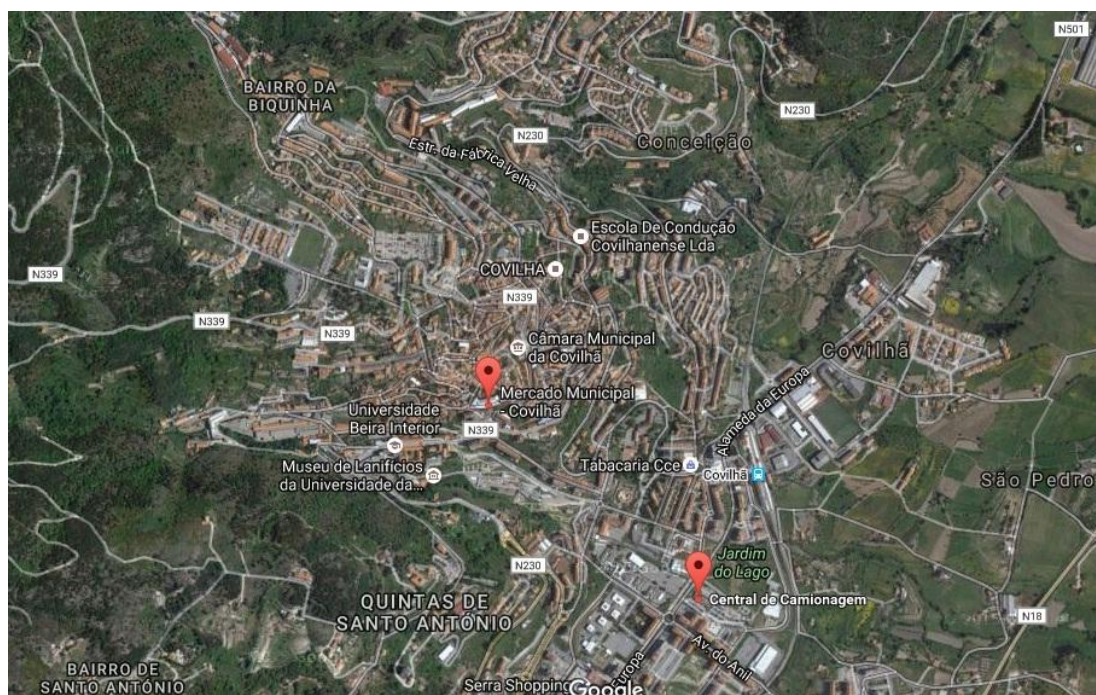


Figura 4 - Distância entre os dois pontos de venda de bilhetes e passes de transporte na Covilhã.

Fonte: Google Maps (2016)

Os trajectos envolvem algum tempo de deslocação quer seja de carro ou à pé.

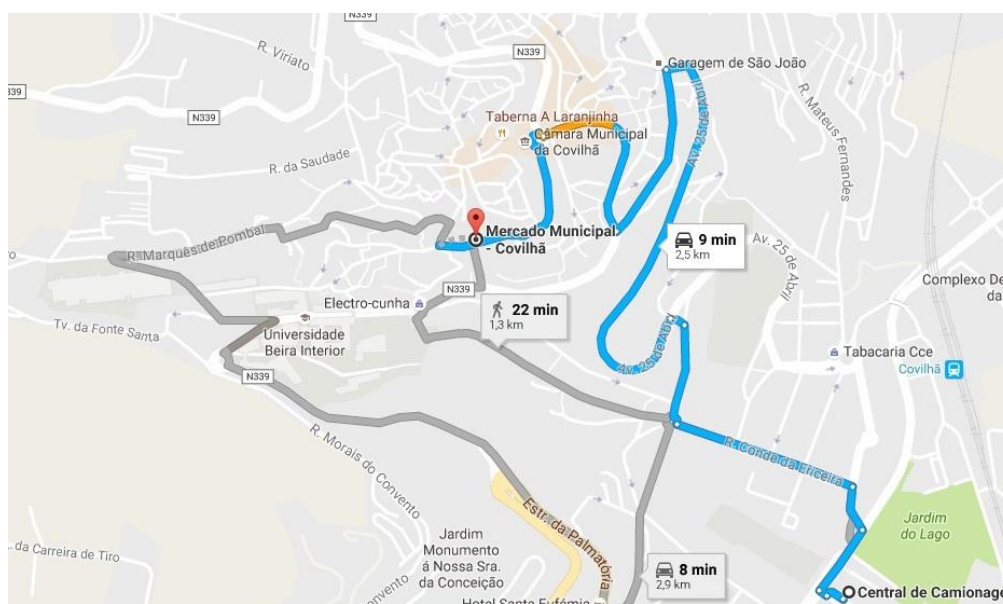


Figura 5 - Distância entre os dois pontos de venda de bilhetes e passes de transporte na Covilhã, trajectos entre ambos os pontos de venda. Fonte: Google Maps (2016)

2.1.3 Legislação prevista

A empresa Covibus- Transportes Urbanos da Covilhã, S.A. (Grupo Avanza), disponibiliza no seu site: http://www.covibus.com/index.php?option=com_content&view=article&id=57&Itemid=82 a legislação relativa às condições de realização e utilização do transporte rodoviário de passageiros e os respectivos direitos e deveres. No entanto, nos direitos e obrigações, relativamente ao uso dos transportes públicos, apenas faz destaque aos artigos que se seguem.

Tabela 7 - Direitos e obrigações no uso de transportes públicos. **Fonte:** Covibus-Transportes Urbanos da Covilhã, S.A

Artigo	Definição
150º	As crianças de idade até quatro anos viajarão gratuitamente, desde que não ocupem lugar.
162º	<p>O bilhete confere ao passageiro o direito a um lugar sentado no veículo que efectuar a carreira para que adquirido, salvo em carreiras urbanas ou em interurbanas que prestam serviço do mesmo tipo em que a Direcção-Geral de Transportes Terrestres poderá permitir que parte dos passageiros viajem de pé, em condições compatíveis com a sua segurança e desde que nelas sejam utilizados veículos com as características dos empregados em transportes urbanos.</p> <p>1.º Consideram-se cativos, para passageiros inválidos, doentes ou idosos, senhoras grávidas ou transportando crianças ao colo, quatro lugares, correspondentes aos primeiros bancos, a partir da entrada dos veículos com plataforma, utilizados em carreiras urbanas. Estes lugares serão devidamente assinalados por meio de um letreiro com a seguinte indicação: «Reservado para passageiros inválidos, doentes ou idosos e senhoras grávidas ou com crianças ao colo».</p> <p>2.º Qualquer passageiro poderá, porém, ocupar os lugares referidos no parágrafo anterior, quando estes estejam vagos, ficando, no entanto, obrigados a cedê-los logo que se apresentem passageiros nas condições ali referidas, continuando então a viagem de pé até haver lugares sentados, para cuja ocupação terão preferência.</p> <p>3.º Os condutores dos veículos farão desocupar os aludidos lugares pela ordem inversa de ocupação dos mesmos.</p> <p>4.º Nas carreiras urbanas o passageiro não é obrigado a sair no termo do percurso, desde que, continuando o veículo ao serviço da carreira, pretenda utilizar a viagem imediata, salvo se houver um sistema de cobrança que a tal obrigue.</p>
187º	O pessoal que presta serviço nos veículos empregados em transportes colectivos de passageiros é obrigado a:

	<p>a) Usar da maior deferência para com os passageiros e agentes de fiscalização, prestando a uns e outros todos os esclarecimentos que lhe sejam pedidos;</p> <p>b) Prestar aos passageiros todo o auxílio de que careçam, tendo especial atenção para com as senhoras, mutilados, velhos e crianças;</p> <p>c) Não importunar os passageiros com exigências não justificadas;</p> <p>d) Velar pela segurança e comodidade dos passageiros;</p> <p>e) Não fumar, quando em serviço, nem tomar nos veículos quaisquer refeições;</p> <p>f) Verificar, antes de abandonar os veículos em que prestam serviço, se nos mesmos se encontram quaisquer objectos que neles tenham sido esquecidos pelos passageiros;</p> <p>g) Apresentar-se devidamente uniformizado e barbeado;</p> <p>h) Não utilizar, e velar por que os passageiros não o façam, aparelhos de T. S. F., portáteis ou incorporados no veículo, desde que haja reclamações por parte de algum passageiro.</p> <p>1.º O cobrador é obrigado a dar sinal de paragem sempre que lhe seja pedido e só dará o sinal de partida depois de se assegurar de que as portas do veículo se encontram bem fechadas.</p> <p>2.º O condutor deverá deter o veículo nas paragens sempre que lhe seja feito sinal para esse fim e por forma tal que a entrada e saída dos passageiros se faça sem perigo para estes e sem prejuízos da circulação e só porá o veículo em marcha quando para esse efeito receber o sinal do cobrador.</p> <p>3.º A obrigação de paragem para tomada de passageiros cessa quando o veículo tiver a sua lotação completa, devidamente sinalizada.</p>
188º	<p>Aos passageiros de transportes colectivos é proibido:</p> <p>a) Viajar sem se munir do título válido ou ultrapassar a paragem para que aquele tem validade sem pagar um bilhete suplementar;</p> <p>b) Recusar-se a apresentar o título de transporte quando isso for exigido pelos empregados do concessionário ou pelos agentes de fiscalização;</p> <p>c) Entrar ou sair dos veículos fora das paragens;</p> <p>d) Entrar quando a lotação do veículo estiver completa;</p> <p>e) Abrir ou manter abertas as janelas quando haja justificada oposição de outros passageiros;</p> <p>f) Pendurar-se em qualquer parte dos veículos ou seus acessórios ou debruçar-se dos mesmos durante a marcha;</p> <p>g) Arremessar dos veículos detritos ou quaisquer objectos que possam causar dano;</p> <p>h) Utilizar aparelhos de TSF ou fazer barulho de forma a incomodar os restantes passageiros;</p> <p>i) Exercer mendicidade;</p> <p>j) Vender quaisquer produtos;</p> <p>l) De modo geral praticar actos que incomodem outros passageiros, ofendam a moral ou prejudiquem a boa ordem e o asseio e causem dano aos veículos e objectos que forem transportados;</p> <p>m) Recusar identificar-se quando tal lhe seja exigido pelos empregados do concessionário ou pelos agentes de fiscalização, no caso de terem infringido alguma das obrigações impostas neste artigo.</p>

189º	Será recusada a admissão em automóveis de transportes colectivos: 1.º Aos indivíduos em estado de embriaguez; 2.º Aos que sejam portadores de doenças que possam causar repulsa ou contagiar os restantes passageiros; 3.º Aos que, pela sua sujidade ou traje, possam incomodar ou prejudicar os outros passageiros; 4.º Aos que transportem objectos perigosos ou armas de fogo carregadas, não sendo agentes da autoridade.
------	--

A legislação divulgada para o uso de transportes públicos, não menciona direitos que ofereçam às pessoas idosas, garantias de protecção social e de segurança na utilização deste tipo de serviço. Uma legislação carente em direitos que protejam o cidadão idoso leva a sociedade a não o reconhecer.

«A maioria dos idosos não vive, existe. E, existir sem ser visto, é uma espécie de morte.»

Josias Gyll

A legislação deveria ser actualizada e melhorada, salvaguardando o respeito e a dignidade do cidadão idoso. Por outro lado, poderia servir de instrumento de formação e sensibilização dos cidadãos mais jovens nos processos de apoio ao cidadão idoso.

2.1.4 Serviço de Táxis

A Associação nacional dos transportadores rodoviários em automóveis ligeiros (Antral) da Covilhã situa-se na Praça do Município, na rua António Augusto de Aguiar e na rua Alameda Pêro da Covilhã. Diariamente encontram-se, na praça, uma média de 8 táxis à espera de serviço. À noite o número de táxis disponíveis é sempre menor.

O número de táxis disponíveis na Antral da Covilhã é sempre afectado pela dinâmica da Central de Camionagem e pela estação de Comboio.

No entanto, o serviço de táxis pode ser realizado por empresas particulares de táxis. São exemplos:

- Covitaxis Lda.
- Marcelino & Carrilho Lda.
- Artur Macedo Lda.
- Táxis Gouveia & Lopes Unipessoal Lda.

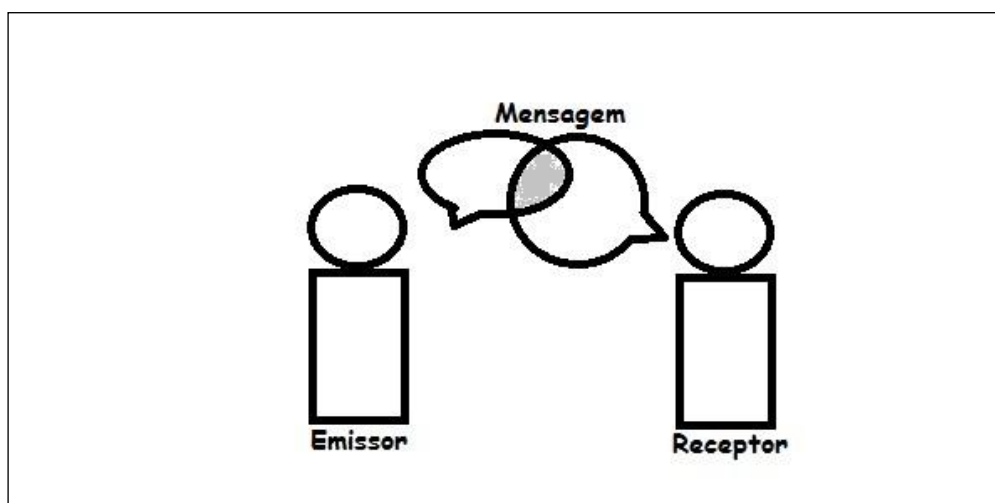
- Táxis António Campos

A importância dos táxis é muito grande sobretudo na ausência de transportes públicos, mas torna-se muito dispendiosa.

2.2 Comunicação e Informação

Pela análise da literatura, sabe-se que o processo de comunicação implica transmitir e receber mensagens, principalmente através da linguagem falada ou escrita. A comunicação não é um acto isolado e só se torna eficaz se nesta dinâmica outros elementos estiverem incluídos.

Os elementos do processo de comunicação são: O emissor, o receptor, a mensagem, o canal e o código. (Rocio, 2012)



Esquema 1 - Alguns elementos do processo de comunicação.

Elementos do processo de comunicação:

- Emissor - aquele que transmite a mensagem, deve ser capaz de transmitir uma mensagem compreensível para o receptor.
- Receptor - aquele para o qual se dirige a mensagem.
- Mensagem - Conteúdo da comunicação. Consiste num conjunto de sinais com significado.
- Canal - Suporte que serve de veículo a mensagem pode ser o ar, um cartaz, o telefone, o telemóvel, o rádio, um jornal e outros.
- Código - Sinais com certas regras e sequências que permite o receptor entender a mensagem.

No decurso da pesquisa realizada para este trabalho, verificou-se que a população de todas as idades, na cidade da Covilhã, tem acesso a informação fiável comunicada através dos seguintes canais:

- Jornal do Fundão (semanário)
- Notícias da Covilhã (semanário)
- Rádio Clube da Covilhã - RCC, frequência 95,6 FM
- Comunicação oral ou telefonicamente fomentada através de instituições. As informações são providenciadas quando solicitadas pelo idoso em locais como o Centro de Saúde, o Centro Hospitalar Cova da Beira, Camara Municipal da Covilhã (Centro de Actividades), Biblioteca Municipal, Igrejas (Durante a sessão da Missa) e Juntas de Freguesia.
- Agenda Cultural programada mensalmente pelo Centro de Actividades da Câmara Municipal da Covilhã.
- Cartazes e Panfletos de divulgação de eventos.
- GNR e PSP através do Programa “Apoio 65 - Idosos em Segurança”.



Figura 6 - Capa da agenda cultural do mês de Setembro de 2016.

3. Análise de dados

Neste capítulo do trabalho serão discutidos os dados que foram recolhidos junto do município da Covilhã e outras entidades.

Estes dados permitirão tirar algumas conclusões e apresentar um plano de acção que ajude a melhorar a qualidade de vida do cidadão idoso da Covilhã.

3.1. Transportes

Existem 12.000 idosos portadores do Cartão Social Municipal, mas nem todos usam os transportes públicos, o cartão é usado para obter outros benefícios, como por exemplo, descontos nas facturas da electricidade e da água.

Existem, apenas, dois pontos de venda de bilhetes e passes de transporte e encontram-se situados no centro da zona urbana, com uma distância de cerca de 3 km entre si. Nenhuma das periferias da cidade tem outro ponto de venda. Zonas como a Biquinha, Covelo, Bairro de Sto António ou Penedos Altos carecem de pontos de venda e informações sobre transportes públicos da cidade.

Sem os horários que existem apenas nos períodos lectivos, zonas como o Bairro dos Penedos Altos, zonas rurais como as freguesias Cantar-Galo e Vila do Carvalho, situadas a norte do centro urbano da Covilhã, ficam mais limitadas ao acesso de certos locais e serviços.

Se olharmos para a legislação que refere os direitos e obrigações no uso de transportes públicos, os idosos não são contemplados. Em cinco artigos, apenas o artigo 162º menciona os idosos de uma forma muito discreta. O artigo refere que existem 4 lugares cativos, esses 4 lugares incluem passageiros: inválidos, doentes, idosos, senhoras grávidas ou transportando crianças de colo.

Mensalmente um passe de transporte, para um idoso fazer as suas deslocações nos transportes urbanos da cidade, fica no valor de 16,38€. O idoso beneficia de uma redução de 50%.

Por outro lado, se for portador do Cartão Social Municipal tem 20 viagens comparticipadas em 50%. Esta comparticipação funciona da seguinte forma:

Os utentes do Cartão Social Municipal beneficiam de transportes comparticipados, cujas despesas são suportadas pela Autarquia. O utente pode usufruir deste benefício de duas formas diferentes. Nas freguesias urbanas os utentes usufruem de 20 viagens por mês carregando as viagens no Balcão Único da Covilhã, com a comparticipação respectiva de 50%. Nas Freguesias rurais, fora do núcleo urbano (Tortosendo, Teixoso) os utentes do Cartão Social Municipal usufruem de 20 viagens por mês, com reembolso de 50% em qualquer dos títulos (Covibus e Transved).

Para os idosos que fazem os seus percursos a pé o município da Covilhã criou infra-estruturas integradas no plano de mobilidade urbana, que facilitam alguns desses percursos, é o caso dos elevadores e dos funiculares.

- **Funicular de São João** - Percurso rua Mateus Fernandes e Garagem de São João (lotação 15 pessoas) (<http://www.cm-covilha.pt/simples/?f=6344>, 2016)
- **Funicular de Santo André** - Percurso rua António Augusto de Aguiar e rua Marquês d'Ávila e Bolama (lotação 11 pessoas) (<http://www.cm-covilha.pt/simples/?f=4928>, 2016)
- **Elevador da Goldra** - Percurso Jardim/Parque da Goldra e rua Marquês d'Ávila e Bolama (lotação 11 pessoas) (<http://www.cm-covilha.pt/simples/?f=6347>, 2016)
- **Elevador do Jardim** - Percurso liga a Ponte pedonal sobre a Ribeira da Carpinteira ao Jardim Público e é constituído por dois elevadores (lotação 12 pessoas) (<http://www.diariodigitalcastelobranco.pt/detalhe.php?id=16218>, 2016)

De resto, é importante referir outros aspectos ligados com o uso dos transportes públicos e que podem constituir um problema para quem utiliza este serviço.

- Estado de conservação dos pontos de paragens dos transportes públicos - Devem estar abrigadas do sol, vento e chuva. Devem possuir bancos bem conservados e devem estar devidamente iluminadas nos períodos de pouca luminosidade.
- Localização das passadeiras - as passadeiras devem localizar-se perto dos pontos de paragem. Devem estar bem visíveis e marcadas em pavimento antiderrapante para evitar as quedas.
- Sinalização dos pontos de paragem - com sinais visíveis e inteligíveis aos cidadãos mais velhos.
- Sinalização sonora de paragem ou de saída do autocarro - Deveria existir um dispositivo sonoro que avise a chegada do autocarro à paragem, e posteriormente a sua saída, em intervalos de tempo, que permitam ao idoso acomodar-se em segurança dentro e fora do autocarro.
- Degraus do autocarro - sendo muito altos, dificultam a entrada e saída do autocarro favorecendo o risco de queda.
- Pavimento do autocarro - garantir que o corredor do autocarro tem o piso com revestimento antiderrapante.
- Horários dos autocarros fixados e bem visíveis nos pontos de paragem - afixar os horários nos pontos de paragem, com mecanismos que garantam a permanência da informação. Não podendo ser vandalizada, nem deteriorada devido às condições meteorológicas (horários em papel). Usar tamanho e tipo de letra legível.
- Motorista - a sensibilidade, formação e educação do motorista, são importantes considerar numa cidade amiga do idoso. Por exemplo, esperar que o idoso se sente antes do autocarro sair da paragem.
- Vigilância dos pontos de paragem - A PSP deveria assegurar alguma vigilância nos pontos de paragem, evitando o vandalismo, garantindo a sua conservação e assegurando a ordem pública em períodos de maior movimento.



Figura 7 - Ponto de paragem sem protecção e sem assento.



Figura 8 - Ponto de paragem com protecção e com assento.

3.2. Comunicação e Informação

Este ponto do estudo quis analisar como a comunicação e informação dos idosos residentes na Covilhã se processa. Uma informação contínua e regular, enviada a cada idoso, não é feita.

Todos os meses o Centro de Actividades em parceria com o Gabinete de Relações Públicas da Camara Municipal da Covilhã, faz a edição de uma agenda e um cartaz que são distribuídos pelo concelho através das juntas de freguesia.

Os idosos que dominam as tecnologias da informação e comunicação podem aceder a agenda cultural, através do site da Câmara municipal da Covilhã. Os que preferem a leitura, sempre poderão obter alguma informação cultural e recreativa através dos semanários “Jornal do Fundão” e “ Notícias da Covilhã” sempre disponíveis para leitura na Biblioteca Municipal.

Existem alguns cartazes e placards afixados pela cidade, nomeadamente nas paragens de autocarro, que permitem aos idosos mais atentos e que passeiam pelas ruas, ler a informação neles contidos.



Figura 9 - Ponto de paragem de autocarro com cartazes fixados.

Os idosos que vivem de forma autónoma e independente também podem obter alguma informação através de:

- “Passa-palavra”.
- Telefonam para o Centro de Actividades para saber dos eventos que vão decorrer.
- Frequentam o Centro de Actividades e são informados.
- Deslocam-se às juntas de freguesia onde, eventualmente, têm a informação que procuram.

Os idosos institucionalizados obtêm a informação através dos representantes das instituições.

O acesso à internet e aos computadores pode ser feito no Centro de actividades e na Biblioteca Municipal.

No Centro de Actividades, os idosos beneficiam de aulas de Informática onde têm ajuda de professores que são alunos de Informática da Universidade da Beira Interior e prestam este serviço de forma voluntária.

4. Plano de Acção/Intervenção

4.1 Objectivos

Criar estratégias junto da Camara Municipal da Covilhã que garantam a deslocação dos idosos de forma eficaz e segura aos vários pontos da cidade, nomeadamente espaços comerciais, recreativos, hospital e centro de saúde. Principalmente aos que vivem mais isolados ou longe da zona urbana.

Garantir aos idosos informação e comunicação clara, objectiva e eficaz, capaz de fomentar a participação social e diminuir o isolamento.

4.1.1 Público-alvo

Uma população é definida como, um conjunto de elementos ou de sujeitos que partilham características comuns. Assim, será necessário definir a população a estudar e identificar os elementos que a constituem. (Fortin, 2009) Neste trabalho a população alvo é a população idosa da Covilhã.

O envelhecimento da população é evidente nos resultados apresentados pelos estudos demográficos atuais e nas projecções que se fazem a curto e a médio prazos.

No concelho da Covilhã, a população idosa representa 23,6 % da população total (INE 2011). Fazendo uma reflexão sobre o risco de isolamento e exclusão social nesta parte da população, surge de imediato a ideia que existe uma vulnerabilidade acentuada se a rede de transportes

não for criada a pensar no cidadão idoso. A mesma reflexão se coloca no caso da comunicação e informação.

4.1.2 Plano de Intervenção

Pretende-se que o presente plano de intervenção tenha início no primeiro trimestre de 2017, para tornar a cidade da Covilhã uma cidade amiga do idoso, após reunião de validação do plano com o poder político da cidade da Covilhã.

Pretende-se executar uma reunião preliminar para apresentação das ideias iniciais deste plano e auscultação dos vários elementos sobre a pertinência do mesmo. Espera-se um parecer favorável de todos tendo em conta o elevado número de idosos na cidade.

Determinou-se que o plano de intervenção fosse desenvolvido em duas áreas de destaque:

Transportes:

- Avaliar a eficácia do cartão que beneficie as pessoas idosas no uso dos transportes públicos, principalmente dos idosos que vivem mais isolados.
- Planear de forma eficaz os percursos dos transportes públicos, incluindo percursos realizados à noite e aos fins-de-semana.
- Verificar se os lugares dentro dos autocarros favorecem os mais idosos.
- Verificar o procedimento de paragem do autocarro, isto é, se a paragem é feita, de forma segura, por exemplo, junto dos passeios.
- Verificar a qualidade dos meios de transporte.
- Dar formação específica aos condutores/motoristas para lidar com os idosos.
- Criar acessos para os idosos com menos capacidade de mobilização.
- Sugerir um transporte mais pequeno e mais flexível com mais horários- tipo “navette”.
- Avaliar a qualidade da iluminação dentro dos autocarros e nas paragens.
- Avaliar a qualidade e eficácia da sinalização existente e adaptá-la aos idosos.
- Planear os horários de circulação dos transportes públicos.
- Verificar o estado das paragens de autocarro, lugares sentados, protecções do vento, chuva e sol.
- Estabelecer um acordo de cooperação com as empresas de táxis para os passageiros idosos.

Comunicação e Informação:

- Avaliar se a informação é de interesse à comunidade idosa e se a distribuição chega a todos.
- Avaliar se as pessoas que prestam essas informações são de confiança/fiáveis.
- Verificar se as pessoas idosas que vivem em risco de isolamento social recebem informações/comunicados.
- Verificar se a informação escrita - por exemplo os formulários oficiais, legendas e textos em cartazes - têm as letras grandes e se existe essa preocupação com as pessoas idosas.
- Verificar se a comunicação escrita utiliza palavras simples.
- Verificar se existem locais públicos onde é fácil o acesso a computadores e à Internet.
- Colocar informação nas Igrejas e no Mercado Municipal.
- Editar no jornal Notícias da Covilhã uma Página da Câmara Municipal formatada em letra visível aos idosos (tamanho grande).
- Criar placards com os eventos divulgados na Agenda Cultural da Covilhã.

4.1.3 Implementação do Plano de Intervenção

- Divulgação junto da população alvo e da comunidade em geral.
- Implementação de discussão aberta sobre queixas/benefícios possíveis.
- Reunir com o poder local (equipa multidisciplinar e multiprofissional), isto é, Câmara Municipal da Covilhã, presidentes das juntas de freguesia, organizações sociais - Leões da Floresta, Orfeão, Academia Sénior, Oriental de São Martinho.
- Sensibilização da população em geral, cuidadores e familiares da importância da inclusão e participação da pessoa idosa na dinâmica da cidade.
- Planeamento das sessões de implementação do plano de intervenção.

4.1.4 Avaliação do Plano de Intervenção:

No contexto da avaliação dos resultados deste plano de intervenção na qualidade e melhoria dos transportes e da comunicação e informação, foram definidos os indicadores:

- Percentagem de idosos que utiliza os transportes públicos;
- Percentagem de idosos que se considera devidamente informado;
- Percentagem de idosos que recorre a informação impressa.

- Percentagem de idosos que tem acesso a computadores e internet.
- Percentagem de factores de risco intrínsecos ao idoso, passíveis de modificação eliminados/minimizados relacionados com a falta de informação ou por comunicação pouco clara e deficiente.
- Percentagem de riscos ambientais associados ao uso de transportes públicos (interior e exterior), passíveis de modificação eliminados/minimizados, com o objectivo de evitar acidentes.
- Percentagem de idosos que alterou o seu plano social e recreativo e que apresenta uma evolução positiva devido ao melhoramento da rede de transportes públicos.

A. Avaliação inicial do estudo necessita o uso de formulário ou check-list validado.

Avaliação dos riscos da carência ou deficiência dos transportes públicos.

Avaliação da qualidade da informação comunicada ao idoso.

B. Avaliação intermédia do plano de intervenção junto dos idosos - uso de formulário ou check-list validado.

C. Avaliação final do plano de intervenção.

D. Elaboração do relatório final.

E. Divulgação dos resultados: “Covilhã, uma cidade amiga do idoso”

5. Discussão e Conclusões

O estudo apresentado neste trabalho permitiu conhecer a realidade das pessoas idosas que residem na cidade da Covilhã, nomeadamente daqueles que utilizam os transportes públicos e também, dos que têm acesso a uma informação e comunicação fiável e atempada que garanta a sua participação e inclusão social.

A finalidade deste trabalho é implementar um plano de intervenção que apoie a população idosa desta cidade, fazendo-os sentir-se activos e autónomos, evitando o isolamento e a exclusão social.

Através da pesquisa e do estudo realizado ao longo deste trabalho, é importante dizer que existe uma preocupação por parte da Câmara Municipal da Covilhã em parceria com outras instituições, nomeadamente da GNR e PSP que fazem visitas regulares aos idosos mais isolados, para garantir a segurança, o desenvolvimento social e o combate à pobreza.

Neste sentido, verificou-se que o município da Covilhã tem tentado, através de alguns mecanismos, dar resposta e combater situações desfavoráveis do dia-a-dia do cidadão idoso.

Apesar da visualização dos problemas e das necessidades que a população idosa apresenta e dos esforços que o município da Covilhã faz, para melhorar a qualidade de vida destas pessoas, é oportuno dizer que os mais idosos poderão sentir algumas limitações e dificuldades quando dependem totalmente dos transportes públicos. Existem zonas da cidade onde os autocarros não passam e as paragens ficam muito distantes devido as características urbanas, as ruas estreitas e as barreiras arquitectónicas que agravam a acessibilidade do idoso a determinados locais. Sem falar da inexistência de transportes públicos adaptados para as pessoas com mobilidade reduzida.

A disponibilidade e a frequência dos transportes, em determinadas áreas e zonas da cidade, podem não ser as melhores para um cidadão idoso, favorecendo o isolamento. Uma rede de transportes públicos limitada e pouco eficaz condiciona o envelhecimento activo e impede o acesso do cidadão idoso aos serviços de saúde e a participação social.

A legislação divulgada pela Covibus, no uso de transportes públicos, não menciona direitos que ofereçam às pessoas idosas, garantias de protecção social, de respeito e de segurança na utilização deste tipo de serviço.

Nesta abordagem à rede de transportes, existem outros aspectos que requerem alguma reflexão e que levantam dúvidas quando os idosos recorrem a transporte próprio. Recorrem, por exemplo, às motorizadas com aspecto de automóvel, que são veículos de 4 rodas (quadriciclos) com motor de cilindrada inferior a 50 cm³. Para estes veículos a lei não obriga a

ter carta de condução, basta obter uma licença camarária de condução de velocípedes. Muitos idosos recorrem a estes veículos, principalmente os que vivem longe da zona urbana e em meios rurais. Não é de estranhar que a população use os termos “mata velhos” e “papa reformas” para se referir estes veículos dada a sua fraca qualidade e a sua pouca segurança.

Outro aspecto que é importante, é os idosos sentirem segurança e conforto na utilização do transporte público. Muitas vezes, a forma como a paragem é feita, a ventilação e iluminação dentro do autocarro, os lugares disponíveis e a formação e educação dos motoristas, são factores determinantes para um cidadão não usar este serviço.

A importância dos táxis surge como alternativa na ausência de transportes públicos, mas torna-se muito dispendiosa. Desta forma, estabelecer um acordo de cooperação entre a Autarquia e as empresas de táxis, torna-se um ponto forte no plano de intervenção proposto neste trabalho.

Relativamente à participação do idoso em eventos e em actividades lúdicas e recreativas a comunicação e informação não alcança toda a população de 65 e mais anos. Feita a pesquisa verificou-se que, maioritariamente os idosos utentes de lares e centros de dia são os mais participantes dos vários eventos realizados.

Alguns idosos, não institucionalizados, participam das actividades promovidas pelo Centro de Actividades, frequentam este centro com regularidade e mantêm-se informados. Por outro lado, há outros idosos que procuram informações junto das juntas de freguesia.

Importa também dizer, que a população idosa, não institucionalizada e que não frequenta o Centro de Actividades, que reside na sua casa ou em meios rurais, não tem acesso a comunicação e a informação regular e continua, de assuntos e temas que possam garantir a sua participação em eventos culturais e sociais. Nestes casos torna-se mais difícil o acompanhamento.

O plano de intervenção mencionado neste trabalho procura chamar a atenção da população mais jovem para as necessidades e limitações de quem é mais idoso e fazer com que a Covilhã seja uma cidade amiga do idoso, isto é, marcar a diferença.

Algo já se faz, no entanto, é necessário aproximar avaliar e questionar o próprio idoso. Deverá ser ele a dizer onde podemos actuar e tornar a sua vida mais fácil e feliz.

Referências

A.L.Neri (2006). O Legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. *Temas de Psicologia*. Vol.14, n1,17-34.

Avanza Grupo- Covibus. Disponível em URL:

http://covibus.com/index.php?option=com_content&view=article&id=84&Itemid=79
[consultado em 31/08/2016]

Câmara Municipal da Covilhã (2007) - Carta Educativa da Covilhã. [consultado em 09/03/2016] Disponível em URL: <http://download.cm-covilha.pt/pdf/CartaEducativa.pdf>

Câmara Municipal da Covilhã (2015) . Relatório de Actividades 2015 - Unidade Organica de Acção Social e Habitação Social. Covilhã

Carol A. Manning, Jamie K. Ducharme, *Dementia Syndromes in the Older Adult*. University of Virginia Health System, Department of Neurology, Charlottesville, VA, USA. Chapter 6 (p.155-164)

Capucha L. (2005). Envelhecimento e Politicas Sociais: novos desafios aos sistemas de protecção. Protecção contra o “risco de velhice”: que risco? ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Centro de Informação Europeia Jacques Delors. [consultado em 12/06/2016] Disponível em URL: http://www.euroid.pt/pls/wsd/wsdwcot0.detalhe?p_cot_id=7279&p_est_id=14646

Cidadãos Seniores Activos pela Europa: Um guia para a União Europeia. Disponível em URL: http://www.age-platform.eu/images/25694_Guide_EU-institut_politiq_2014_PT_web.pdf
[consultado em 12/09/2016]

Diário Digital (2013) Castelo Branco. Disponível em URL:<http://www.diariodigitalcastelobranco.pt/detalhe.php?id=16218> [consultado em 27/09/2016]

Dinâmicas de Castelo Branco: Uma caracterização sócio-económica do distrito e das suas ONG's. [consultado em 02/03/2016] Disponível em URL: www.eapn.pt/download.php?file=493

Direcção Geral da Saúde. Disponível em: <https://www.dgs.pt/saude-no-ciclo-de-vida/envelhecimento-activo.aspx> [consultado em 17/04/2016]

Elizabeth A. Phelan, MD,MS, Lynda A. Anderson, PhD, Andrea Z. LaCroix, PhD, and Eric B. Larson, MD, MPHwzz (2004) *Older Adults' Views of "Successful Aging" How Do They Compare with Researchers' Definitions?* The American Geriatrics Society

Envelhecimento da população residente em Portugal e na União Europeia. Destaque_10 Dia Mundial da População. Pdf_ INE Publicação 10/7/ 2015 Disponível em URL: https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui...att_display [Consultado em 10/02/2016]

FERNÁNDEZ - BALLESTEROS, R. (2009). Envejecimiento activo. Contribuciones de la Psicología. Madrid: Ediciones Pirámide.

FERNÁNDEZ - BALLESTEROS, R.; FRESNEDA, R.; MARTINEZ, J.; ZAMARRÓN, M. (1999). La Felicidad. In idem (org.), Qué es la psicología de la vejez. Madrid: Biblioteca Nueva, p.189-205.

Fortin, M. F. (2009). Fundamentos e etapas do processo de investigação (Nidia Salgueiro trad.). Loures: Lusociência.

Geriatría y Gerontología. La Hoguera. [Consultado em 20/03 2015] Disponível em URL: <http://www.medicinainterna.org.uy/Nuevo1/images/stories/gediatria2012.pdf>

Gerontologia. . [Consultado em 12/03 2015] Disponível em URL: <http://www.infogerontologia.com/gerontologia/index.html>

Guia del Envejecimiento. McGraw-Hill . El proceso de envejecimiento y los cambios biológicos. Disponível em URL: <http://www.mcgrawhill.es/bcv/guide/capitulo/8448176898.pdf> [Consultado em 23/03 2015]

Guia Global: Cidade Amiga do Idoso (2008). Organização Mundial de Saúde. Disponível em URL: <http://www.who.int/ageing/GuiaAFCPortuguese.pdf> [Consultado em 5/01 2016]

Homologação de quadriciclos. Disponível em URL: <http://www.imt-ip.pt/sites/IMTT/Portugues/Veiculos/Aprovacoes/HomologacoesVeiculos/Quadriciclos/Paginas/HomologacaoQuadriciclos.aspx> [Consultado em 24/09 2016]

How to promote active ageing in Europe EU support to local and regional actors (2011). [Consultado em 28/10/2015] Disponível em URL: <https://infoeuropa.euroid.pt/registo/000047244/documento/0001/>

Instituto Bento de Jesus Caraça-Manual de Técnicas de Comunicação. Disponível em URL: <http://opac.iefp.pt:8080/images/winlibimg.aspx?skey=&doc=73396&img=1217> . [Consultado em 04/09/2016]

Instituto Nacional de Estatística (2015). Censos 2011 - Resultados definitivos. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística. Disponível em URL : <http://www.ine.pt> [Consultado em 23/02 2016]

Instituto Nacional de Estatística (2011). Projeções da População Residente em 2011. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística. Disponível em URL : <http://www.ine.pt> [Consultado em 20/08/ 2016]

Janet O’hehir (2014). Age-Friendly Cities and Communities. A literature Review. University of South Australia, Centre for Work + Life. Australia.

Marshall V. & V Bengtson (2011) Theoretical Perspectives on the Sociology of Aging. Capítulo 2. Department of Sociology and Institute on Aging. USA.

Município da Covilhã (2012), Rede Social da Covilhã-Diagnostico Social, Câmara Municipal da Covilhã

Nazareth, J.M. (1988). *Unidade e Diversidade da Demografia Portuguesa no final do Século XX*. Fundação Calouste Gulbenkian.

Oscar Ribeiro, Constança Paúl (2011). *Manual de Envelhecimento Activo*. Lidel-Edições Técnicas. Lda

Oscar Ribeiro, Constança Paúl (2013). *Manual de Gerontologia*. Lidel-Edições Técnicas. Lda

Os elementos do processo da comunicação. Disponível em URL: <http://www.portaleducacao.com.br/marketing/artigos/36849/os-elementos-do-processo-de-comunicacao> [Consultado em 04/09/2016]

População residente em Portugal com tendência para diminuição e envelhecimento. Destaque_10 Dia Mundial População.pdf_ INE Publicação 10/07/2014 Disponível em URL: https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui...att_display [Consultado em 10/02/2016]

PORDATA (Base de dados Portugal Contemporâneo) Fundação Francisco Manuel dos Santos Disponível em URL: < www.pordata.pt > [Consultado em 13/02/ 2016]

Projecto “Cidades Amigas das Pessoas Idosas” (2012). Disponível em URL: <https://drive.google.com/file/d/0B5V19Ulorql2RTFGVTvhaUsxZWw/view> [Consultado em 30/01/ 2016]

Rede das Cidades Amigas dos Idosos. (2013). Torres Vedras-Estudo Interpretativo-Divisão de Desenvolvimento Social- Área Senior

Rocio, V. (2012) Tecnologias da Comunicação e Informação. Universidade Aberta. Disponível em URL: <https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/1586/1/Rocio,%20Vitor.pdf> Comunicação e Informação [Consultado em 28 /6 / 2016]

Sigamos Activos para Envejecer bien . [Consultado em 04/03 2015] Disponível em URL:
<http://www.minsa.gob.pe/publicaciones/pdf/diasalud.pdf>

Veríssimo (2014). M.T. Geriatria fundamental Saber e Praticar, Editora Lidel - Edições Técnicas. Lda

World Health Organization (WHO), 2005. Envelhecimento Activo: uma política de saúde. Brasília. [Consultado em 10/02/2016]. Disponível em URL:
http://www.prosaude.org/publicacoes/diversos/envelhecimento_ativo.pdf.

Anexos

Anexo 1

Folha de Recolha de Dados

PEDIDO DE COLABORAÇÃO – Câmara Municipal da Covilhã

Pesquisa e levantamento de dados para dissertação de mestrado em Gerontologia-UBI

Dados Recolhidos após Reunião no Centro de Actividades – Câmara Municipal da Covilhã

Dra. Cristina Maximino (Acção Social e Habitação Social da CMC)

Dra. Margarida Ribeiro (Coordenadora Administrativa _Centro de Actividades da CMC)

Questões relacionadas com 2 áreas:

1. Acessibilidade aos transportes públicos por parte dos idosos: Percursos, horários e bilhetes.

Pretende-se verificar:

Os custos dos transportes públicos

Os custos dos transportes públicos são acessíveis

Os transportes públicos são frequentes à noite, ao fim-de-semana e aos feriados

Todas as zonas da cidade são abrangidas pelos transportes públicos

Os transportes públicos estão bem assinalados, nomeadamente os pontos de paragem

Os transportes públicos estão limpos

Os transportes públicos estão em bom estado de conservação

2. Comunicação e informação dada ao idoso: Eventos, notícias, distribuição de panfletos direccionados ao cidadão idoso...

Pretende-se verificar:

Toda a comunidade idosa tem acesso aos meios de comunicação e informação

A informação de interesse para a comunidade chega a todas as pessoas

A informação de interesse para a comunidade chega de forma regular

Os serviços de atendimento telefónico são claros

Existem locais públicos com acesso à Internet

Os dados foram recolhidos em 6 de Setembro de 2016 nas instalações do Centro de Actividades da Camara Municipal da Covilhã

Itens registados em reunião com a Dra. Cristina Maximino (Acção Social e Habitação Social da CMC) e a Dra. Margarida Ribeiro (Coordenadora Administrativa _Centro de Actividades da CMC) :

Transportes:

- ✓ O idoso tem direito ao Cartão Social Municipal
- ✓ Existem 12 000 utentes beneficiários do cartão social municipal
- ✓ Nos transportes públicos existe um benefício nos passes de transporte- 20 viagens comparticipadas (mensalmente) quer para a zona urbana da Covilhã e no circuito das freguesias fora da zona urbana, isto é nas zonas rurais.
- ✓ O Cartão Social Municipal é feito no “Balcão Único da Covilhã” – Junto à CMC (antigas instalações do Café Montalto)
- ✓ Os transportes são de boa qualidade.

Comunicação e Informação:

- ✓ Informação continua e regular não existe.
- ✓ Existe o “ passa palavra”
- ✓ A Comunicação e Informação são preparadas mensalmente no Gabinete de Relações Públicas da CMC e é distribuída pelas juntas de freguesia.
- ✓ Juntas de freguesia – fazem a divulgação pelo concelho.
- ✓ Centro de Actividades informa os idosos dos eventos que se irão realizar na cidade através das actividades que promove.
- ✓ A informação chega:
 - Aos idosos que frequentam o Centro de Actividades
 - Aos idosos que residem em lares e que são levados/transportados através dos lares (meios próprios) para participar em festas ou eventos.
- ✓ Existem cerca de 500 idosos a residir em lares.
- ✓ Muitos idosos telefonam para o Centro de Actividades para saber de festas e actividades e para serem informados de outros eventos.
- ✓ Às quartas-feiras têm o baile – “Chá com Biscoito” – os idosos que frequentam habitualmente, o baile, acabam por saber das novidades nesse dia.
- ✓ Existem cartazes feitos a partir do Gabinete de Relações Públicas da CMC e existe também a Agenda Cultural, ambos são editados todos meses, e são

distribuídos pelas juntas de freguesia, para estas fazerem a divulgação junto da população.

- ✓ A Agenda Cultural é distribuída todos os meses pelo concelho.
- ✓ O Centro de Actividades também recebe a agenda cultural.
- ✓ Muitos idosos telefonam ou vão às juntas de freguesia para saber dos eventos e das festas.
- ✓ Centro de Actividades tem uma biblioteca onde os idosos podem ler e requisitar livros e ter aulas de informática – ajuda prestada pelos alunos da licenciatura de informática da UBI.
- ✓ Na biblioteca podem consultar jornais e revistas.
- ✓ O acesso à Internet –pode ser feito na Biblioteca Municipal da Covilhã e na Biblioteca do Centro de Actividades.
- ✓ Existem idosos isolados (em suas casas) que não querem interagir, nem participar, ficam isolados, recusam-se a ir a eventos ou a outro tipo de actividades.
- ✓ Nos casos mais complexos de isolamento, a GNR e a PSP têm um projecto de proximidade ao idoso e fazem visitas regulares, aos idosos que vivem isolados, para evitar o isolamento e garantir alguma segurança.

Dados Recolhidos na Central de Camionagem

Covibus – têm 2 postos de venda de bilhetes de autocarro

Sra. D. Cláudia Moura

Os dados foram recolhidos em 7 de Setembro de 2016 nas instalações da Central de Camionagem

Benefício para os idosos:

- ✓ Cartão da Câmara - Cartão Social Municipal
- ✓ Pessoas com 65 anos – benefício de 50 % de desconto todos os meses no Passe A e no Passe M.

Passe A- dentro da Covilhã (zona urbana)

Passe M – fora da Covilhã (Teixoso, Tortosendo, ..)

- ✓ Cartão Multiviagens – carregado com 10 viagens mas não beneficiam de desconto para idosos e o seu valor é de 8,15€.

Anexo 2

Horários dos Autocarros