



## ENVELHECIMENTO: UMA PREOCUPAÇÃO SOCIAL

**Alexandra Frazão**

Departamento de Ciências Sociais, Universidade Técnica de Lisboa, Portugal

Diretora Técnica

alexandra\_frazao@iol.pt

**Dina Chagas**

Departamento de Ciências Biomédicas, Universidade de Léon, Espanha

Chefe de Divisão

dina.chagas2003@gmail.com

**Sílvia Samora**

Departamento de Ciências da Educação, Escola Superior de Educação de Lisboa, Portugal

Diretora Pedagógica

silviaguerreirosamora@gmail.com

*Fecha de recepción: 10 de Septiembre de 2013*

*Fecha de admisión: 14 de Noviembre de 2013*

### ABSTRACT

Importantly, chronological age is only an indicator of aging in different stages of life, cannot say that a particular person is a young adult or elderly. The truth is that it is not possible to establish universally acceptable concepts and a globally standardized terminology for aging, because it is essential that the concept leads to a set of political connotations within each society.

It is crucial to look at the elderly differently, for such is the work emerging social representation of the same early with children and young people providing intergenerational activities. However, it is important that these look elderly individuals as holders of knowledge and unparalleled expertise because of his age have already learned a lot and are a source of wisdom that deserves to be recognized and valued.

Following the increase in average life expectancy, the individuals are challenged to adapt their homes in order to eliminate barriers, and to prevent injuries and falls, which in most cases culminate in morbidity and mortality.

**Keywords:** Aging, Elderly, Autonomy, Intergenerational activities, Risk prevention

### RESUMO

É importante realçar que a idade cronológica é apenas um indicador de envelhecimento nas diferentes fases da vida, não se podendo afirmar que uma determinada pessoa é jovem, adulta ou idosa. A verdade é que não é possível estabelecer conceitos universalmente aceitáveis e uma terminologia globalmente padronizada para o envelhecimento, até porque é fundamental que o conceito conduza a um conjunto de conotações políticas dentro de cada sociedade.



É fulcral olhar para os idosos de modo diferente, para tal, é emergente trabalhar a representação social dos mesmos desde cedo com as crianças e jovens proporcionando atividades intergeracionais. Contudo, é importante que estes vejam os idosos como indivíduos detentores de saber e competências inigualáveis, pois pela sua idade já aprenderam muito e são fonte de sabedoria que merece ser reconhecida e valorizada.

Na sequência do aumento da esperança média de vida, os indivíduos têm como desafio adaptarem as suas habitações a fim de eliminar barreiras, de modo a prevenir lesões e quedas, que na maioria dos casos culmina na morbidade e mortalidade.

**Palavra-chave:** Envelhecimento, Idoso, Autonomia, Atividades intergeracionais, Prevenção de riscos.

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento é algo natural e irreversível. Com o passar dos anos os indivíduos sofrem várias mudanças no aspecto físico, psicológico, biológico e social.

Atualmente as pessoas vivem mais anos, em comparação com as populações anteriores, ao início do século XX (Mital, 1994, p. 253).

Antigamente o mais comum era morrer antes de envelhecer, o envelhecimento não merecia, então, a atenção de todos. Hoje, o interesse pela problemática referente às pessoas idosas cresce em todas as sociedades e as implicações do envelhecimento da população trazem novos desafios.

Não existindo qualquer norma específica a nível nacional, em Portugal, consideram-se pessoas idosas indivíduos com 65 ou mais anos, idade que está associada à idade da reforma.

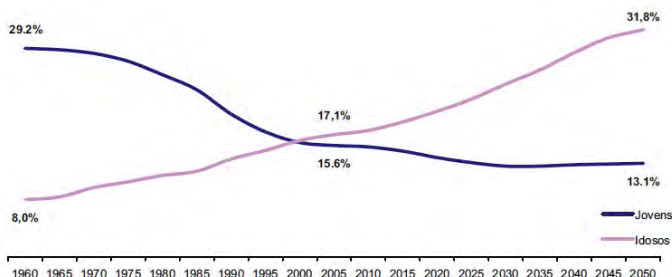
Supõe-se frequentemente que o conceito da palavra velho ou idoso é evidente para todos, no entanto, esta suposição não corresponde à realidade. Muitas vezes, identifica-se velhice com a passagem à reforma, no entanto, a idade da reforma é variável, dependendo da ocupação, do país onde ocorre, dos sistemas sociais e até mesmo das épocas históricas. Por outro lado, os 65 anos de idade também já não podem ser indicadores de velhice, tendo em conta o envelhecimento como um processo individual e diferenciado, variável de pessoa para pessoa e resultante de fatores a que cada um esteve sujeito ao longo da sua vida (Paul & Fonseca, 2005, p. 283).

## Envelhecimento Demográfico

O aumento da população idosa é um fenómeno que vem sucedendo há diversos séculos à escala global pelo que não se trata de um fenómeno recente. Pois tem vindo a evidenciar-se ao longo dos últimos anos no âmbito do progresso mundial, principalmente devido aos avanços no domínio da higiene, da nutrição e da medicina.

Na Figura 1.1 é apresentado os dados relativos de 1960 a 2050, podemos observar que a população idosa está a crescer exponencialmente enquanto a população jovem denota um decréscimo inversamente proporcional.

Figura 1.1 Evolução da proporção da população jovem e idosa no total da população (%), Portugal, 1960-2050. Fonte: INE – Instituto Nacional de Estatística

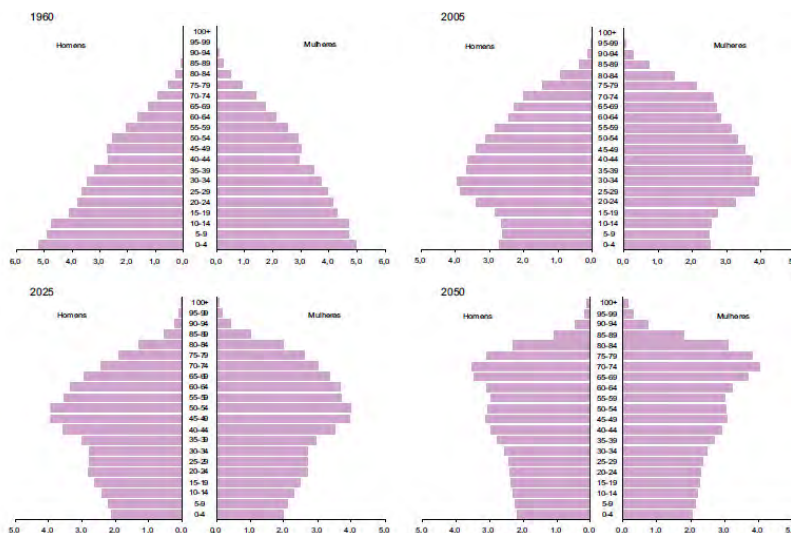




A realidade dos nossos dias constata que ao longo das várias décadas as pirâmides etárias têm vindo a inverter-se (Figura 1.2), pois está a haver um decréscimo da natalidade e um aumento da esperança média de vida, as pessoas vivem em média mais anos. É um facto, os idosos estão não apenas a aumentar como também, eles próprios, a envelhecer (Pestana, 2003, p.20). Desde o início do século XX, a esperança de vida passou de 45/50 anos para 75/80 anos em média. Assim podemos declarar que a terceira idade é uma inovação do século XX, embora tenha havido sempre pessoas idosas em todas as épocas, era numa escala diminuta (Levet, 1998, p.8).

Figura 1.2 Pirâmides etárias da população residente total, Portugal

Fonte: INE – Instituto Nacional de Estatística



### Envelhecimento versus Velho

A velhice é uma etapa particularmente intensa de perdas afetivas, numa fase em que se perdem alguns papéis que compõem cada indivíduo como ator social. A pessoa que era entendido como bem sucedido independente vê-se progressivamente a depender de terceiros, incapaz de enfrentar a sociedade (Fernandes, 2002, p.26). Torna-se determinante estar rodeado de amigos e familiares que o respeitem para que os efeitos do isolamento possam ser atenuados, é ainda determinante ir assimilando ao longo da vida ativa valores e interesses que lhe dêem um sentido de vida satisfatória, não sentindo medo de envelhecer, não sentindo a proximidade da morte (Gatto, 2002, p.110).

Para Purificação Fernandes (2002, p.32) é basilar que a sociedade conceba a integração social dos idosos como um percurso urgente, de modo a lhes circunscrever a dependência, conservando e fomentando a auto-confiança, possibilitando olhar a velhice de forma positiva

O envelhecimento pede uma atitude, pois enquanto determinadas pessoas idosas se escondem atrás de doenças, outros inquietam-se com o seu destino. Outras, elegeram avançar com o seu desenvolvimento e tornando-se assim autores de si próprios, empregando a energia psíquica para contrabalançar as perdas, vencer a autonomia e permanecer como criadores de cultura até ao último suspiro. Uns e outros encontram o seu caminho e não cabe a ninguém emitir juízos de valores (Levet, 1998, p.41).



No cenário atual, a maior parte dos sinónimos da palavra velho carregam uma conotação depreciativa. O velho é regularmente visto como ultrapassado, antigo, primitivo, senil, condição que contribui para a manutenção de estereótipos e ideias pré-concebidas no que diz respeito à velhice (Fernandes, 2002, p.28).

Porém, o termo velho deriva do latim *veclu, vetu, vetuludim*. O sufixo *mento* significa ação que se acrescenta para construir o termo envelhecimento. Na origem etimológica da palavra a conotação é bem distinta da representação negativa que o termo tem em contexto social.

As representações negativas designam de retrocedo da situação de menino incapaz de decidir por si. Incapaz não forçosamente pelo estado das suas faculdades, porém, incapaz porque lhe foi retirada a legitimidade social para o fazer (Pereira, 2002, p.8). É urgente mudar a imagem social da velhice e dos nossos velhos e iniciar particularmente com as crianças.

Paúl (2000, p.56) refere que a modificação de discurso e de atitudes face aos idosos é um semblante elementar para uma sociedade mais solidária em que as gerações encontram novas formas de convivência, retirem prazer da relação e se inter ajudem partilhando tarefas e afeto.

A sociedade está a proporcionar aos idosos um 'filtro negro' que lhes inibe a apreensão de aspetos positivos e assim a velhice transforma-se numa fase traumatizante e negativa (Fernandes, 2002, p. 32) e como dizia Einstein, é mais fácil desintegrar um átomo do que um preconceito. Posto isto, é essencial o resgate da dignidade e da cidadania do idoso, pondo termo ao preconceito que marginaliza o velho, reedificando os seus direitos de cidadão e reintegrando-o na comunidade e na família (Netto & Ponte, 2002, p. 9).

Robert (1995, p. 17) define o envelhecimento como uma incapacidade do organismo dar resposta de forma gradual às variações do metabolismo do corpo deixando de haver estímulos equilibrados do organismo. É assaz entender o envelhecimento como um fenómeno biológico (Robert, 1995, p.7). Sendo um processo dinâmico, evolutivo, no qual vão ocorrendo transformações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, que originam perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente, determinando maior vulnerabilidade e maior ocorrência de processos patológicos, que culminam na morte (Netto & Borgonovi, 2002, p.44).

Na atualidade existe um decrescimento do padrão de vida, acompanhado muitas vezes de privações após o fim de uma vida profissional ativa. Portanto, a maioria das reflexões acerca da analogia pessoas idosos versus sociedade são analisados através da lente económica do sistema de produção. Os valores de reflexão, de sabedoria, e das potencialidades vão-se compondo com o avanço da idade, não são tomadas em ponderação, mas o problema é que na maioria das vezes não são mesmo reconhecidas (Levet, 1998, p.8).

O envelhecimento é hoje objeto científico e compõe inúmeras dimensões: o desgaste fisiológico, o prolongamento da vida, o desequilíbrio demográfico e o custo financeiro das políticas sociais. Na luta contra o determinismo biológico a velhice que cientistas sociais, gerontólogos e assistentes sociais declaram é uma construção social. Para além do que coopera para definir a última etapa da vida como uma categoria autónoma, com especificidades específicas, dadas genuinamente pelo avanço da idade, que obrigam tratamentos especializados (Veras, 2002, p.13).

As alterações da sociedade, assim como as mudanças das dinâmicas familiares fazem com que o envelhecimento seja uma preocupação da sociedade deixando de ser limitada ao âmbito familiar.

Estas alterações justificam a necessidade de um convívio de gerações possibilitando a quebra de estereótipos e preconceitos.

O conceito de intergeracionalidade está intimamente ligado ao conceito de geração e de relações sociais.

Segundo Magalhães (2000, p.37) no seu texto "Intergeracionalidade e cidadania" as gerações são mais que cortes demográficos. Implicam segmentos sociais que incluem relações familiares, de amizade, de vizinhança, de colegas de trabalho, entre grupos desportivos, artes, etc. Envolvem estilos de



vida, valores, ideias, padrões de comportamento, níveis de absorção científica e tecnológica. Abarca lendas, tabus, mitos, referências religiosas e civis, memória e ciência.

### **Intergeneracional**

A socialização é um termo amplo que indica que o ser humano, desde que nasce, não apenas está sujeito a influências da sociedade de que participa e ajuda a construir, como também a influências (Moragas, 1997, p.101).

Segundo Lopes (2008, p.26) as relações intergeracionais ocorrem entre indivíduos pertencentes a diferentes gerações, que interagem sem paternalismos ou protecionismos. O diálogo entre gerações contribui para uma nova consciência comunitária, na medida em que desenvolve as relações interpessoais quando entram em contacto com novas vivências de diversos modos de pensar, agir e sentir. As relações intergeracionais renovam opiniões e visões acerca do mundo e das pessoas.

A UNESCO, estimulou a adoção de políticas de promoção de encontro entre gerações, incentivando os estados a financiar os programas intergeracionais. Todos os projetos educativos intergeracionais têm benefícios, tanto para as crianças e jovens, bem como para os idosos, deste modo, procuram minimizar as perdas do processo de envelhecimento dos idosos, promover a sua inclusão e valorização, desenvolver capacidades ao nível da transmissão dos conhecimentos a outras gerações.

A interação entre os idosos e as crianças permite que as últimas olhem para a velhice sem preconceitos, recuperem brincadeiras e jogos tradicionais, desenvolvam novas competências e promovam a educação ao longo da vida.

Novaes (1997, p.55) na sua citação abrilhanta a interação dos idosos com as crianças:

“A criança e o idoso talvez se reúnam em uma dimensão intemporal do ser, a qual eles pertencem por direito, um por não haver ainda saído dela e o outro por tê-la reencontrado”.

Para Magalhães (2000, p.153), o trabalho social deve ter como objetivo o encontro de gerações para que as barreiras geracionais possam ser desmoronadas assim como os preconceitos e as discriminações possam ser suprimidos.

Dessa forma, os projetos intergeracionais devem ser elaborados tendo como finalidade a inclusão social do idoso e as transmissões de saberes, ambas as gerações possuem conhecimentos que podem ser ignoradas pela outra geração, a troca de saberes possibilita experienciar diferentes formas de pensar, agir e sentir, assim como permite que as pessoas possam ter outra visão do mundo.

As relações entre gerações deveriam ser espontâneas, no entanto, tornou-se necessário a intervenção de profissionais para impulsionar este contacto através do planeamento de atividades. Existem muitos exemplos de projetos que proporcionam a relação entre crianças e idosos permitindo assim experiências entre gerações fora do contexto familiar.

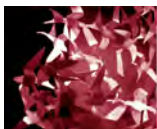
Muitas Instituições de Solidariedade Social que nas suas valências têm idosos e crianças, são impulsionadoras destes projetos que incluem atividades que quebram o isolamento dos idosos, proporcionando-lhes o contacto com as crianças.

A participação dos idosos nas atividades de jardim-de-infância é um bom exemplo desta relação, existem atividades que vão desde a “adoção” de um avô/avó para ir à sala uma vez por semana para partilhar vivências, contar uma história, e ajudar nas restantes atividades.

A participação dos idosos nas épocas festivas também é um exemplo desta relação, mas existem casos em que as crianças também se deslocam às habitações dos idosos no sentido de partilhar. Destas relações nascem na maioria das vezes laços de amizade e ternura da parte de ambas as gerações. É de louvar o cuidado e a responsabilidade que as crianças têm em ensaiar uma peça de teatro ou uma canção para os seus amigos idosos.

### **4. Estratégias de Prevenção**

Embora qualquer pessoa, em qualquer idade esteja sujeita à queda, no idoso este risco é acres-



cido, possuindo grande significado, uma vez que pode levar à incapacidade e mesmo à morte. As quedas na população acarretam custos elevados que se agravam quando o idoso sofre diminuição da autonomia e da independência ou necessita de internamento. (Fabrício et al., 2004, p. 93).

Segundo um estudo feito nos Estados Unidos a lesão é uma das causas que está associada à morte ou invalidez permanente nos idosos, já as quedas são a segunda principal causa de morte, com quase 75% (Mark L et al., 1987, p. 3).

A maioria das quedas ocorre nos idosos com 75 e mais anos. Muitas destas pessoas são alertadas para fazer alterações nas suas casas de modo a tentar reduzir o risco (Turner S et al., 2011, p.17).

A prevenção das quedas reveste-se de uma importância extrema, pela sua capacidade de diminuir a morbilidade e a mortalidade bem como os custos em cuidados de saúde diferenciados e internamento em lares. Os programas de prevenção, como prática essencialmente importante junto dos idosos, têm a vantagem de, em simultâneo, melhorar o estado de saúde global e a qualidade de vida. (Buksman et al., 2008, p.6).

Vários estudos têm demonstrado que a prevenção dos fatores de risco pode reduzir consideravelmente o número de quedas. Programas de prevenção de quedas eficazes e de menor custo envolvem avaliação de risco sistemático e intervenções dirigidas aos riscos. São importantes programas de exercício físico, de inspeção ambiental e de redução de riscos. Intervenções multidisciplinares na avaliação e nas intervenções, são abordagens ideais para a prevenção de quedas na população idosa. (Rubenstein, 2006, p. 38).

O autor defende ainda como intervenções de prevenção: modificações nas habitações, promoção da segurança na habitação e promoção da segurança fora da habitação.

As alterações mais comuns são:

- a melhoria da iluminação nos corredores e escadas;
- não colocar móveis nas zonas de passagem e manter as divisões limpas e ordenadas (a desordem pode provocar quedas);
- retirar tapetes e passadeiras ou fixá-los ao chão (assim, evitará tropeçar);
- para o banho, colocar barras de apoio para entrar e sair da banheira, nos lados do lavatório e da sanita, ajudam a evitar escorregadelas; e
- para fazer a higiene diária, é aconselhável a base de chuveiro, uma vez que o acesso é mais fácil (Turner S et al., 2011, p.17).

Como promover a autonomia do idoso:

- ao subir e descer escadas, deve apoiar-se no corrimão e pegas, se existirem. O risco de queda é menor se subir ou descer obliquamente;
- quando subir um escadote deve lembrar-se inclinar o tronco para a frente, quando o descer, evite inclinar a cabeça e o tronco para trás;
- o peso do corpo recai sempre sobre a perna que se encontra mais à frente nas escadas, o melhor é adiantar primeiro a perna mais ágil para subir e a menos ágil para descer;
- para entrar e sair da cama deve sentar-se primeiro e fazer movimentos lentos;
- na cozinha, procurar o alcance da mão nos utensílios e recipientes que utiliza habitualmente. Pode colocar os que utiliza menos na parte de trás dos armários;
- para limpar a casa, utilizar escovas, esfregonas e aspiradores com pegas compridas; e
- é aconselhável instalar tiras antiderrapantes nas escadas (Mapfre, n.d, p. 3).

## BIBLIOGRAFIA

- Buksman, S., Vilela S., Pereira, M., Lino, S. & Santos., H. (2008). Quedas em idosos: prevenção. Projeto Diretrizes. Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia.
- Fabrício, C., Rodrigues, P. & Junior, C. (2004). Causas e consequências de quedas de idosos atendidos em hospital público. Revista de Saúde Pública.





- Fernandes, P. (2002). *A Depressão no Idoso*. (2ª ed). Coimbra: Quarteto.
- Gatto, I. (2002), *Aspectos psicológicos do envelhecimento*, Netto, M. P. *Gerontologia - A Velhice e o Envelhecimento em Visão Globalizada*, São Paulo: Atheneu, 109-113.
- Levet, M. (1998). *Viver depois dos 60 anos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Lopes, L. S.E. (2008). *Encontros intergeracionais e a representação social. O que as crianças pensam dos velhos e a velhice*. Holambra-S.P: Setembro Editora
- Magalhães, D. N. (2000). *Intergeneracionalidade e cidadania*.in: Paz,S.*Envelhecer com cidadania. Quem sabe um dia?* Rio de Janeiro: CBCISS- Ang /RJ.
- Mapfre. (n.d). *Breve guia da prevenção – Riscos domésticos para idosos*. Fundación mapfre.
- Mark, L., Warm, J., Huston, R. & Bhattacharya, A (1987). Falls in the elderly: The need for new research. In *ergonomics and human factors*, 8 (291), 1-7.
- Mital, A (1994). Issues and concerns in accommodating the elderly in the workplace. *Journal of occupational rehabilitation*, 4 (4), 253- 268.
- Moragas, R. (1997). *Gerontologia: envelhecimento e qualidade de vida*. São Paulo: Editora Paulinas.
- Netto, M. e Borgonovi, N. (2002). *Biologia e Teorias do Envelhecimento*, Netto, M. P., *Gerontologia - A Velhice e o Envelhecimento em Visão Globalizada*, São Paulo: Atheneu, 44-59.
- Netto, M. P. & Ponte, J. R. (2002), *Envelhecimento: Desafio na transição do século*, Netto, M. P. *Gerontologia - A Velhice e o Envelhecimento em Visão Globalizada*, São Paulo: Atheneu, 3-12.
- Paul, M. & Fonseca, A. (2005). *Envelhecimento em Portugal*. Lisboa: Climepsi.
- Paúl, C (2000). *Esteriótipos sobre idosos - Vivências e imagens*, *Cidade Solidária - Santa Casa da Misericórdia de Lisboa*, (5), 50-56.
- Pereira, F. M (2002). *Envelhecimento em debate*. *Revista Pretextos IDS -MSST*, (9), 6-8.
- Pestana, N. N. (2003). *Trabalhadores mais velhos: Políticas públicas e práticas Empresariais*. Lisboa: MSST - DGERT.
- Robert, L. (1995). *O envelhecimento - Factos e teorias*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Rubenstein, Z. (2006). Falls in older people: epidemiology, risk factors and strategies for prevention. *Age agein*, 35 (2), 37-41.
- Turner, S., et al. (2011). *Modification of the home environment for the reduction of injuries*. *Cochrane injuries group*.
- Veras, R. (2002), *Terceira idade: Gestão contemporânea em saúde*. Rio de Janeiro: Relume - Dumará / UNATI.
- Novaes, M. (2005). *Gerações e suas lições de vida – Aprender em tempo de viver (As)*. Edições Layola.

