

António Tomás Correia

ASSOCIATIVISMO E BEM-ESTAR DO SÉNIOR



ACADEMIA DAS CIÊNCIAS
DE LISBOA

ACADEMIA DAS CIÊNCIAS DE LISBOA

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

ASSOCIATIVISMO E BEM-ESTAR DO SÉNIOR

AUTOR

ANTÓNIO TOMÁS CORREIA

EDITOR

ACADEMIA DAS CIÊNCIAS DE LISBOA

EDIÇÃO

DIANA SARAIVA DE CARVALHO

ISBN

978-972-623-322-0

ORGANIZAÇÃO



ACADEMIA DAS CIÊNCIAS
DE LISBOA

Academia das Ciências de Lisboa

R. Academia das Ciências, 19

1249-122 LISBOA

Telefone: 213219730

Correio Eletrónico: geral@acad-ciencias.pt

Internet: www.acad-ciencias.pt

Copyright © Academia das Ciências de Lisboa (ACL), 2017.

Proibida a reprodução, no todo ou em parte, por qualquer meio, sem autorização do Editor

ASSOCIATIVISMO E BEM-ESTAR DO SÉNIOR

António Tomás Correia
(Presidente do Conselho de Administração
da Associação Mutualista Montepio)

1. Agradecimentos

Começo por agradecer, penhoradamente, à Academia das Ciências o honroso convite que me dirigiu para participar neste ciclo de conferências, inspirado na grande figura do Professor Adriano Moreira.

Pedem-me que fale sobre um tema atual, “o associativismo e o bem-estar do sénior”. Não sendo especialista em envelhecimento presumo que a razão do convite se deve às minhas responsabilidades atuais no Montepio que é a maior associação portuguesa. Não se estranhará, por isso, que venha a referir as virtualidades do associativismo como espaço de realização pessoal e de afirmação coletiva.

Permitam-me, agora, a primeira referência pessoal, que é, sem dúvida, para o Senhor Professor Adriano Moreira, exemplo de cidadania ao longo de toda a vida e que demonstra à evidência que a idade não diminui as nossas capacidades de pensar e de intervir.

No contexto do Prémio Envelhecimento Ativo Dr.^a Raquel Ribeiro, iniciativa de que o Montepio é parceiro, tivemos ocasião de homenagear, há dois anos, a sua vitalidade e o contributo que continua a dar à sociedade portuguesa.

É, por certo, para todos nós e para mim em particular, um privilégio continuar a beneficiar das suas lúcidas reflexões, na comunicação escrita e nas mais variadas intervenções que leva a cabo. Muito obrigado, Senhor Professor Adriano Moreira.

2. Alguns conceitos

Esta conferência faz referência ao bem-estar dos cidadãos seniores e ao papel do associativismo no seu desenvolvimento. Portanto, para melhor situar o quadro de abordagem do tema proposto mostra-se conveniente precisar alguns conceitos.

Pessoa sénior ou idosa

Desde logo o conceito de pessoa idosa, ou pessoa sénior.

Sendo certo que temos assistido a largos debates sobre este tema, permito-me, por uma questão de economia de tempo, sublinhar o que foi definido, no Ano Internacional das Pessoas Idosas, em 1999, em que se considerou idosa toda a pessoa acima dos 50 anos. Usa-se também, como referência, a idade dos 65 anos, tida como idade típica da reforma e que me parece a mais consentânea, para considerar alguém como idoso, tendo em conta o aumento da esperança de vida e o bem-estar físico das populações em geral.

Bem-estar

Por outro lado, do ponto de vista conceitual, são reconhecidas como perspectivas essenciais na avaliação da evolução do bem-estar, as condições materiais de vida e a qualidade de vida.

Na perspetiva das condições materiais de vida, destacam-se os domínios do bem-estar económico, rendimento, consumo, e da vulnerabilidade económica, como a pobreza, a privação e o endividamento.

Na perspetiva da qualidade de vida, consideram-se, entre outros, os domínios da saúde, da educação, conhecimento e competências, das relações sociais e bem-estar subjetivo, da participação cívica e governação, da segurança pessoal e do ambiente.

Releve-se ainda a importância das relações sociais e bem-estar subjetivo que compreendem a frequência de relacionamentos com familiares, amigos ou colegas, a proporção de pessoas com quem partilhar questões íntimas e os níveis de perceção individual de felicidade e de satisfação com a vida em geral.

Estas perspetivas do bem-estar vão ao encontro das determinantes do envelhecimento ativo e saudável definidas pela Organização Mundial da Saúde, em 2002, que engloba cultura, factores económicos, serviços sociais e de saúde, ambiente físico, ambiente social, participação cívica, educação, redes sociais, segurança, literacia para a saúde, atitudes e comportamentos pessoais, estilos de vida, diversidade alimentar, lazer, atividade física, medicação.

A OMS define envelhecimento ativo, como um «processo de optimização de oportunidades de bem-estar físico, social e mental ao longo do ciclo de vida, de forma a obter melhor expectativa de vida, produtividade e qualidade de vida na velhice». O envelhecimento ativo enfatiza o contínuo envolvimento social, económico, cívico, cultural, espiritual e físico dos idosos. Nesse sentido, o envelhecimento ativo é envolvimento com a vida.

3. Alguns números

População

Importa ainda referir alguns dados estatísticos para melhor se conhecer do que estamos a falar.

É, assim, de referir que, em 2015, a população residente em Portugal era de 10.341.330 pessoas, dos quais 4.253.959 tinham 50 ou mais anos e 2.140.824 tinham 65 ou mais anos. A população com 50 e mais anos representava 41,1% da população, sendo 38,5% nos homens e 43,4% nas mulheres. A população com 65 e mais anos representava 20,7% da população, sendo de 18,1% nos homens e 23% nas mulheres.

Desde o ano 2000, o número de idosos, 65 e mais anos, é superior ao de jovens, atingindo em 2015 a *ratio* de 1,47, ou seja, 147 idosos por cada 100 jovens.

Esperança de vida à nascença

Em 2014, a esperança de vida à nascença era de 80,4 anos, sendo de 77,4 anos para os homens e de 83,2 anos para as mulheres.

Esperança de vida aos 65 anos

A esperança de vida aos 65 anos era de 19,2 anos, sendo 17,3 para os homens e 20,7 para as mulheres. Assim, a idade final estimada era de 84,2 anos, sendo de 82,3 anos para os homens e de 85,7 anos para as mulheres.

Esperança de vida saudável aos 65 anos

Segundo dados do Eurostat, em 2014, os portugueses com 65 anos podiam esperar viver mais 6,2 anos sem incapacidades, doenças ou limitações de longa duração, sendo de 6,9 anos para os homens e de 5,6 anos para as mulheres.

Estes números representam uma perda de cerca de três anos de esperança de vida saudável, face ao ano anterior, que se situava nos 2,7 nos homens e 3,7 nas mulheres.

Como a esperança de vida não pára de aumentar, vive-se mais tempo, mas o problema é que se vive com menos saúde, tendo em conta que a principal carga de doença decorre da doença músculo-esquelética e de problemas de saúde mental.

Sublinhe-se que a meta para 2020, definida pela Direção Geral de Saúde era de 12 anos de vida saudável, após os 65 anos, e que a média em outros países europeus anda entre 13 e 15 anos de vida saudável.

Solidão

Um outro aspeto de primordial importância é a vida em solidão, que se apresenta como um fenómeno preocupante e que abrange um número significativo da população idosa.

Em 2015, 465,3 mil idosos, com 65 e mais anos, viviam sozinhos, na sua maioria mulheres. Representavam 22% do total de idosos e 52,8% do total de pessoas que viviam sozinhas, 881,7 mil pessoas.

Pobreza

A pobreza é também uma chaga que afeta um número muito significativo dos nossos concidadãos, sendo que, em 2014, segundo o INE, a taxa de risco de pobreza para a população idosa era de 17,1%, no grupo etário de 65 e mais anos, superior em 2 pontos percentuais ao valor registado em 2013. Aquela taxa foi de 14,4% para os homens e de 19,1% para as mulheres.

A taxa de risco de pobreza para o total da população foi superior, registando 19,5%. Contudo, e considerando os idosos que vivem sós, a taxa de risco de pobreza foi de 26,8%.

Sublinhe-se o papel determinante das pensões e das transferências sociais no rendimento das pessoas idosas. Antes de qualquer transferência social, a taxa de risco de pobreza era de 90,3%. Após pensões passou para 20,3% e após outras transferências sociais passou para 17,1%.

Alimentação

A alimentação também deve merecer a nossa reflexão, tanto mais que, segundo o estudo de 2015, coordenado pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto sobre o estado nutricional da população com 65 e mais anos:

- Um em cada quatro idosos está desnutrido ou em risco de desnutrição;
- Metade dos idosos é acompanhada na compra dos alimentos;
- Um terço faz as suas compras sozinho;
- Um em cada seis não participa na sua aquisição.

Saúde

A saúde é também um dos fatores que merece a atenção, tanto mais que a população portuguesa é a que tem menos número de anos com saúde a partir dos 65 anos, no conjunto dos Países da EU.

De facto, de acordo com o Inquérito Nacional de Saúde de 2014, levado a cabo pelo INE e Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge:

- Mais de 60% dos idosos tem excesso de peso ou obesidade;
- Aumenta o peso da população com doenças crónicas;
- 36,5% da população reformada apresentava sintomas de depressão, sendo o grupo populacional mais afetado por esta enfermidade;
- Apenas 45,3% dos idosos estão satisfeitos ou bastante satisfeitos com a vida, valor muito inferior ao verificado nos outros escalões etários. Sublinhe-se que a satisfação é maior nos homens que nas mulheres;
- Metade dos idosos diz poder recorrer ao apoio de 3 ou mais pessoas e 40% diz poder recorrer a uma ou duas pessoas;
- Apenas 398.735 idosos (18,6%) praticam exercício físico pelo menos um dia por semana, na sua grande maioria menos de três horas;
- Parte significativa da população idosa dorme mal e tem perturbações do sono.

Um estudo recente elaborado pela Associação Mutualista Montepio entre os seus associados com 65 e mais anos (Pro.Mo Saúde 2015) confirma alguns dos indicadores do Inquérito Nacional de Saúde.

- 63% dos inquiridos têm excesso de peso ou obesidade;
- 76% dos inquiridos têm problemas de hipertensão, dos quais metade são hipertensos;
- 81% dos inquiridos têm uma má qualidade de sono;
- 35% dos inquiridos têm problemas de solidão e de isolamento social.

Participação cívica

Segundo o Primeiro Grande Inquérito sobre Sustentabilidade, elaborado pelo Observa — Observatório de Ambiente e Sociedade do Instituto de Ciências Sociais da

Universidade de Lisboa, em 2016, é pouco frequente a participação da população portuguesa com 55 e mais anos como membros associados de organizações de “Cultura, educação e recreio”.

Uso de tecnologias da informação e da comunicação

De acordo com o INE — Inquérito à Utilização de Tecnologias da Informação e da Comunicação pelas Famílias — 2016, 28% das pessoas com idades entre 65 e 74 anos utilizam a internet e 4% praticam o comércio eletrónico, valor muito abaixo da média nacional que é de 70% na internet e 23% no comércio eletrónico.

Contudo, tem vindo a aumentar significativamente o número de seniores que utilizam as tecnologias da informação e da comunicação. Segundo um estudo da Obercam, em 2013 a taxa de utilização da internet pela população com 65 e mais anos foi de 11,8%.

Um bom exemplo desse esforço de literacia digital é a realização, neste Instituto, pelo terceiro ano, do curso de informática para utilizadores principiantes, em parceria com a Associação Mutualista Montepio.

4. Algumas considerações

Tendo em conta a delimitação de conceitos e os dados estatísticos atrás expostos, importa, tecer algumas considerações sobre o tema em análise.

De acordo com o artigo 25.º — Direitos das pessoas idosas, da Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia, «A União reconhece e respeita o direito das pessoas idosas a uma existência condigna e independente e à sua participação na vida social e cultural».

Nesse sentido, as questões do envelhecimento ativo devem estar integradas nas políticas sociais, na atividade do Estado em estreita parceria com as organizações da sociedade civil.

A Constituição da República Portuguesa, no seu artigo 72.º — Terceira idade, proclama que «as pessoas idosas têm direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social» e que «a política de terceira idade engloba medidas de carácter económico, social e cultural tendentes a proporcionar às pessoas idosas oportunidades de realização pessoal, através de uma participação ativa na vida da comunidade».

Nesse sentido, no artigo 63.º, n.º 5, estabelece que «o Estado apoia e fiscaliza, nos termos da lei, a atividade e o funcionamento das instituições particulares de solidariedade social e de outras de reconhecido interesse público sem carácter lucrativo, com vista à prossecução de objectivos de solidariedade social», consignados em diversos artigos, nomeadamente no artigo 72.º, sobre a “terceira idade”.

O fenómeno do envelhecimento demográfico não é episódico, nem circunstancial. Trata-se de uma mudança positiva, durável e consistente que, pelas suas características exige políticas específicas e articuladas.

O envelhecimento não é um problema. É um novo tempo de envolvimento social que exige respostas inteligentes, sustentáveis e inclusivas, só possíveis com um

envelhecimento ativo e com a solidariedade entre gerações, assentes em três pilares: participação, saúde e segurança.

É ao nível local que existem muitos dos serviços essenciais orientados para a actividade dos idosos, tendo em consideração as características de proximidade, física e afetiva, dessas respostas sociais.

Neste domínio, destaca-se o papel das autarquias locais e das associações, do mais diverso tipo: associações de solidariedade social, associações mutualistas, associações culturais e desportivas, as universidades seniores.

O associativismo tem, por um lado, uma dimensão utilitária e funcional, de natureza económica e, por outro, uma dimensão ética, estética, fraternal e relacional, de natureza cívica e social.

A participação cívica, os bens relacionais, a melhoria da qualidade das instituições, o esclarecimento e a informação, o exercício responsável da democracia, a promoção da educação, da saúde e do lazer são, entre outros, factores que influenciam positivamente a felicidade das pessoas.

Porém, a participação associativa não surge de forma espontânea e instantânea. Carece de ser estimulada e promovida, através de um processo de socialização de proximidade, de uma ação quotidiana de comunicação, educação e formação.

Nesse sentido, as tecnologias da informação e da comunicação podem ajudar os cidadãos seniores a diminuir o isolamento e a solidão, aumentando as possibilidades de manter contacto com familiares e amigos, incluindo as suas relações sociais através da utilização das redes sociais digitais como ferramenta facilitadora para a promoção do envelhecimento ativo.

Prova disso é o Instituto de Estudos Académicos para Seniores (IEAS), criado há seis anos com o «objetivo de corresponder à necessidade de adaptação contínua dos idosos às mudanças aceleradas da época atual em que os media e a internet aceleram a capacidade de interacção e de diálogo» e que «assegura aos seniores uma ligação com o avanço da sociedade de informação e do saber, permitindo que tal grupo se mantenha ativo e participante no acompanhamento dos avanços científicos e tecnológico, e das mudanças culturais que exigem compreensão intergeracional».

São múltiplas as influências sobre a forma como os indivíduos e as populações envelhecem, implicando a necessidade de atender a fatores pessoais e comportamentais, mas também a características do ambiente físico e social, bem como a determinantes económicos, a factores relativos aos sistemas de saúde e de segurança social, bem como às dimensões transversais da cultura e do género.

O associativismo e as redes sociais podem ser entendidos como promotores e facilitadores de contactos pessoais e de construção de soluções que possibilitem, sobretudo, em fases mais avançadas da vida, que os indivíduos mantenham a sua identidade social, recebam apoio emocional, ajuda material, serviços, informação e, ainda, estabeleçam novos contactos sociais.

O espaço associativo funciona muitas vezes como uma segunda família, quando os seniores procuram além de uma ocupação para aquele tempo considerado livre, o estabelecimento de vínculos afetivos. A natureza de uma rede social de indivíduos tem um forte impacto na sua qualidade de vida, pois, de acordo com diversos estudos

aqueles que possuem um grande número de diferentes tipos de relacionamento vivem mais, sendo mais altas as taxas de mortalidade entre aqueles que possuem poucas conexões sociais. As relações sociais fortes tendem também a aliviar a depressão, a aumentar a satisfação com a vida e estimular o interesse em atividades diárias.

Como dizia o filósofo grego Aristóteles «os homens não se associam tendo em vista apenas a existência material mas antes a vida feliz».

5. Notas Finais

Importa pois contrariar a ideia pessimista de que o envelhecimento das sociedades modernas é um ónus dos tempos modernos que afeta a sustentabilidade dos sistemas de proteção social e das estruturas familiares e sublinhar que o aumento da esperança de vida é um sinal inequívoco de desenvolvimento.

A mudança demográfica a que assistimos impele-nos a repensar a estrutura da família, o papel das organizações e, sobretudo, a perceção individual que temos do envelhecimento e da nossa própria velhice.

Se consultarmos os dados mais recentes da Pordata verificamos que o índice de envelhecimento em Portugal em 2015 é de 143,9 e que a esperança de vida, de acordo com dados de 2014 é de 77.4 para os homens e de 83.2 para as mulheres, o que demonstra claramente a tendência demográfica de envelhecimento e do número de pessoas idosas e muito idosas em Portugal.

Naturalmente não podemos escamotear que esta conquista traz novos desafios complexos com impacto em muitas áreas, desde a educação à justiça, da saúde ao ordenamento do território, da prestação de cuidados à educação financeira.

Este *tsunami* grisalho exige uma abordagem integrada e transversal que promova a concatenação das medidas políticas, garantindo uma estratégia a longo prazo que promova a qualidade de vida dos mais velhos.

Pese embora a evidência do aumento de seniores no nosso país, a abordagem política desta questão continua a ser tímida e desajustada, sem uma visão estratégica de longo prazo que preserve a autonomia, a dignidade e sobretudo a participação das pessoas idosas na construção do seu projeto de vida e do projeto da sociedade a que pertencem.

Normalmente o tema é visto apenas sobre o prisma da saúde e da proteção social, entendendo o idoso como um utilizador de recursos, o que acentua os custos do envelhecimento, desvalorizando o contributo que as pessoas, independentemente da sua idade avançada, continuam a dar à sua família, às estruturas da comunidade enquanto voluntários e mesmo enquanto profissionais.

Os princípios das Nações Unidas para as Pessoas Idosas, a Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia e a própria Constituição da República Portuguesa são muitas vezes esquecidos, o que favorece a ideia de que os seniores são um encargo e não um ativo.

É pois fundamental desfazer esta ideia de que a idade torna os indivíduos numa massa homogénea de doentes, dependentes, incapazes e pobres que precisam de comissões de proteção como os menores e que perderam o interesse na vida e a capacidade de influenciar.

Nada mais falso e os exemplos abundam. Prolongamos a vida ativa cada vez até mais tarde e são cada vez mais os idosos e os muito idosos que continuam a escrever, a representar, a exercer a sua profissão, a trabalhar no campo e a comandar os destinos do mundo.

A sociedade tem que ser diversa e nela deve haver lugar para todos, em convergência e em profunda intergeracionalidade.

Também esta questão da relação entre gerações exige uma reflexão profunda, provavelmente objeto de outra conferência.

A alteração do enquadramento familiar, com o regresso do fantasma da emigração e a dissolução das solidariedades tradicionais determina um aumento das pessoas idosas sós. Mesmo que mantenham a sua capacidade cognitiva intacta e a sua autonomia física, a solidão é um ácido que destrói a auto-estima e afeta a saúde.

Intervir na dimensão gerontológica exige um olhar atento a esta dimensão e a procura de soluções que garantam a manutenção de um contacto humano e um sentimento de pertença ao longo de toda a vida.

E exige de cada um de nós um planeamento das fases tardias da vida, para que possamos ir semeando relações e desenvolvendo interesses.

É precisamente nesse sentido que o associativismo em geral e o mutualismo em particular podem contribuir, induzindo a prevenção, a reflexão sobre a poupança complementar e a ligação a uma causa maior.

O tema do envelhecimento positivo, e principalmente a sua antecipação, tem sido sempre um tema preponderante para o Montepio, não apenas ao nível da Associação Mutualista, no desenvolvimento de produtos de poupança reforma, mas também através da criação de uma empresa de residências assistidas que é líder em Portugal e no apoio disponibilizado através da Fundação Montepio às entidades que atuam neste segmento.

Temas como o isolamento, a salvaguarda dos direitos das pessoas idosas, a criação de respostas inclusivas e o apoio a projetos inovadores e intergeracionais têm sido áreas prioritárias de financiamento e apoio técnico.

Mas uma das vertentes que nos é mais cara é a dinamização associativa, que procura estabelecer uma relação próxima com os nossos associados, envolvendo-os em iniciativas onde a idade não tem peso.

Enquanto maior associação do país, o Montepio Geral entende que o associativismo é fundamental como espaço de afirmação da cidadania e pode contribuir para um envelhecimento ativo e inclusivo.

Em conformidade temos apoiado estruturas associativas como as coletividades de cultura, recreio e desporto e outras mutualidades, contribuindo para que possam promover a inclusão de pessoas mais velhas, lado a lado com outras gerações, como é bem visível nas filarmónicas, nos clubes de bairro e nos ranchos folclóricos, ao contrário do que acontece com as respostas tradicionais da ação social.

Temos igualmente privilegiado a capacitação dos dirigentes da economia social, muitos dos quais são pessoas com mais de 70 anos e que dedicam o seu tempo, pós-reforma, à gestão voluntária das organizações, com evidente mais valia pessoal e social.

Pertencer a uma associação e exercer os seus direitos e deveres de associado traz naturalmente mais vida aos anos, garante a manutenção de uma real influência na sociedade e preserva a capacidade das pessoas mais velhas, mesmo após cessarem uma atividade profissional.

Esta perspetiva está aliás bem presente no artigo 72.º da nossa Lei Fundamental, já citada, quando diz, no seu número 1 que as pessoas idosas têm direito «(...)a condições de convívio comunitário que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social.»

Também o artigo 25.º da Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia é claro quando afirma que as pessoas idosas têm direito à participação na vida social e cultural e os Princípios das Nações Unidas acolhem o direito de participação como um dos pilares essenciais da qualidade de vida dos mais idosos.

O associativismo pressupõe o desenvolvimento de competências que nos obrigam a permanecer jovens de espírito — a resiliência, a tolerância, a promoção da democracia, a audição das opiniões dos mais jovens, o permanente aperfeiçoamento e atualização de saberes.

Não podemos ser retrógrados nem resistentes à mudança quando estamos à frente de uma entidade que tem que se projetar no futuro. É preciso renovar as nossas energias, alimentar os sonhos, renovar os planos.

Sobreviver a tempos tão conturbados como os que vivemos exige capacidade de adaptação, vontade de aprender e curiosidade pelo que nos rodeia.

Na última edição do Prémio Envelhecimento Ativo, o Professor Mário Ruivo dizia que apesar de ter ultrapassado os oitenta anos continuava cheio de interesse por tudo o que acontecia no mundo e esse é seguramente um dos segredos da longevidade, adubar, todos os dias, um projeto de vida.

Ser velho em Portugal não é fácil, face ao empobrecimento, ao isolamento, à insuficiência de respostas sociais, à dissolução da entajuda familiar, mas o sentimento de pertença a uma estrutura associativa pode ajudar.

Enquanto o espírito e o corpo permitirem o indivíduo deve permanecer cidadão, acompanhar os destinos e os desafios do seu tempo.

Por isso é que entendo que o tema que me pediram para abordar é tão interessante, porque o espaço associativo, seja numa filarmónica, num clube de futebol ou numa Academia como esta, é um lugar de desenvolvimento e de valorização permanente.

Muito obrigado pela atenção com que me escutaram.

*(Comunicação apresentada no
Instituto de Estudos Académicos para Seniores — Adriano Moreira
no ciclo O Sénior na Sociedade a 6 de dezembro de 2016)*