

Número 17
Dezembro
2004

ISSN 0874-9698

pretextos

SEGURANÇA SOCIAL
INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.

PRÓXIMO
NÚMERO



Envelhecer...



MINISTÉRIO DA SEGURANÇA SOCIAL,
DA FAMÍLIA E DA CRIANÇA

Vamos todos viver a ideia de velhice que construímos agora, para nós e todos os outros

Envelhecer ... é um facto que está na moda. Significa desenvolvimento, progresso, civilização. Dar anos à vida é uma possibilidade do nosso tempo, produto de melhores condições de vida, do acesso a recursos e a bens nomeadamente de saúde, de uma alimentação mais adequada, de melhores condições habitacionais. São factores exteriores a cada um de nós mas que decorrem de razões que se prendem com os avanços das sociedades em que vivemos.

Todos sabemos porém, que não basta viver mais, se não vivemos melhor. Daí o enorme sentido da afirmação, sábia e já corrente, de que não basta "dar anos à vida" é necessário também "dar vida aos anos" isto é, que se viva com qualidade, com qualidade total: física, mental, afectiva e cívica. É assim uma exigência e uma ambição que depende em grande parte do que cada um de nós quiser fazer da sua vida.

A idade da velhice pode/deve ser preparada, como preparámos as outras fases anteriores das nossas vidas. Podemos dizer que a velhice de cada um de nós será aquilo que fizermos e decidirmos hoje.

Olhar para os anos que iremos viver para além do tempo profissional, como projecto que importa preparar, tem hoje todo o sentido e constitui um direito/ dever individual e de cidadania. Vamos todos viver a ideia de velhice que construímos agora para nós e todos os outros.

De facto não se pode prevenir a velhice, que é sinónimo de longevidade, mas podemos dar um conteúdo novo de vitalidade e de felicidade aos anos, de uma vida mais longa.

Este n.º da Pretextos é dedicado ao tema *Envelhecer*...

Os artigos são variados, apresentando experiências e testemunhos de pessoas que souberam e quiseram fazer das suas vidas um processo contínuo de actividade, auto-desenvolvimento, dádiva pessoal e amizades.

A longevidade é assim um desafio às nossas capacidades e inteligência, exigindo um processo contínuo de adaptação a novas e por vezes menos fáceis situações.

A rede dos afectos, os amigos e a família têm, neste processo, um papel determinante. Afinal envelhecer bem, que corresponde à ideia de envelhecimento activo, conceito adoptado pela OMS, é mantermo-nos donos dos nossos anos, não deixando que estes, abusivamente tomem conta de nós...

Maria Joaquina Madeira
Vogal do Conselho Directivo do
Instituto da Segurança Social, I.P.



SEGURANÇA SOCIAL
INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.

Edição

Instituto da Segurança Social, I.P.

Rua Castilho n.º 5
1250-066 Lisboa
Tel.: 21 318 49 00 - Fax: 21 318 49 55
e.mail: iss-castilho@seg-social.pt

Distribuição
Gratuita

Tiragem
20.000 Exemplares

Projecto Criativo
VLR-Design

CTP, Impressão e Acabamento
SocTip

ISSN 0874-9698

Depósito Legal
n.º 154 679/2000

As opiniões expressas nos artigos não reflectem necessariamente as do editor.

SUMÁRIO

FICHA TÉCNICA

Desenvolvendo ...

- .Envelhecimento activo: uma oportunidade e um desafio
- o contributo da Segurança Social 4
- .A saúde e o envelhecimento 6
- .Uma reflexão sobre o envelhecimento da pessoa com deficiência... 8

Reportagem/Tema de Fundo

- .Viver em todas as idades e em todas as circunstâncias 10

Desenvolvendo ...

- .Programa Clique Solidário: Voz aos formandos mais idosos
- .Um sonho...navegar!, no dia-a-dia dos idosos 12
- ."Eu ando nos computadores" espaços internet chamam idosos a conhecer o mundo das tecnologias da informação..... 13
- ."Enriquecer e exercitar a nossa memória!" 15
- ."Afinal de contas o saber não ocupa lugar!" 15
- .Novas respostas no âmbito da acção social: os Centros de Noite
- .Centro de Noite de São Romão: resposta social e inovadora para os idosos do concelho 16
- .Centro Social de Garfe: uma resposta à população idosa em situação de isolamento, mas com autonomia 17
- .Aposentação nova etapa de vida 18
- .Demografia e envelhecimento 20
- .Mais voluntariado - Menos solidão - Projecto Coração Amarelo da SCML 22

Notícias

- .Ecos de mudança preparação da reforma e envelhecimento activo, uma nova resposta para um conceito emergente 24

Entrou em Vigor

- .Legislação Publicada nos meses de Junho a Setembro de 2004 26

Tome Nota

- .Bibliografias Temáticas 27
- .Sites 28
- .Novidades Editoriais 29

- ISS, I.P. gostava de lhe dizer que 30

Envelhecimento activo: uma oportunidade e um desafio

O contributo da Segurança Social

Direcção-Geral da Segurança Social, da Família e da Criança



O mundo está a envelhecer. Entre 2000 e 2050, a percentagem de pessoas com 65 e mais anos irá duplicar, passando de 10 a 21%. Em Portugal, de acordo com projecções para o mesmo período, a percentagem de idosos mantém a tendência de crescimento, passando de 16.4 % em 2000, para 31.8% em 2050.

É para este mundo, em que se assiste, também, ao envelhecimento da própria população idosa, que foram adoptados, em 2002, no âmbito da ONU, dois documentos enquadramentos das políticas para o envelhecimento nos próximos anos - o **Plano Internacional de Acção para o Envelhecimento**, e a **Estratégia Regional para a sua Implementação**.

Tema central de qualquer um destes documentos é o **envelhecimento activo**, paradigma adoptado pela OMS, no final dos anos 90, como sendo o processo de **optimização das condições de saúde, participação, segurança e qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo**.

Este paradigma desloca o planeamento estratégico de medidas e políticas de uma visão de carácter mais reactivo e centrado nas necessidades básicas, na qual a pessoa é um agente passivo, **para uma outra visão pró-activa que reconhece o direito, em todas as idades, à igualdade de oportunidades e à participação no processo de desenvolvimento económico, social e cultural**.

O envelhecimento activo requer por isso uma conjugação de duas vertentes de

intervenção-**uma da responsabilidade de cada um de nós**, na manutenção de estilos de vida saudáveis a nível físico e mental, e outra, da **responsabilidade colectiva** e articulada dos sectores responsáveis pelas políticas sociais públicas.

O sector da **segurança social** é um dos sectores relevantes para o processo do envelhecimento activo, não só porque acompanha a pessoa desde o nascimento até à morte (e não há dúvida de que estamos a envelhecer desde que nascemos), **mas também porque assegura um conjunto de prestações específicas às pessoas idosas**, para a garantia de rendimentos e para a melhoria da sua qualidade de vida e, conseqüentemente, das oportunidades de participação.

No nosso país, embora o actual quadro legal das pensões permita aos pensionistas de invalidez e de velhice o desenvolvimento de uma actividade profissional, acumulando as suas pensões com rendimentos de trabalho, a Lei nº 32/2002 (Lei de Bases da Segurança Social) passou a contemplar, também, a **possibilidade de atribuição de pensões parciais em acumulação com prestação de trabalho a tempo parcial**, tendo em vista a criação de um mecanismo que permita garantir

aos trabalhadores por conta de outrem, beneficiários do sistema de segurança social, **uma transição gradual e progressiva da vida activa para a situação de pensionista**, procurando evitar uma transição abrupta do mundo laboral para a inactividade.

A DGSSFC elaborou já uma proposta de medida legislativa para regulamentar esta medida, que está a ser objecto de apreciação governamental.

Encontra-se, também, em curso, a elaboração de uma proposta de alteração à actual legislação sobre o **regime de flexibilização por antecipação da idade de reforma** com o objectivo de desincentivar o acesso antecipado à pensão de velhice.

É que a partir da experiência de outros países europeus, é possível concluir que, reconhecendo embora a individualidade de cada pessoa, na maioria dos casos a **salvaguarda das condições necessárias ao envelhecimento activo saudável passa por uma saída faseada do mercado de trabalho e pela procura de formas inovadoras de colaboração profissional entre as gerações** que permita aos trabalhadores menos novos "preparar" os mais novos, transmitindo-lhes o seu saber acumulado e a riqueza da sua experiência.

Em matéria de **acção social**, tem-se vindo a privilegiar modalidades flexíveis de intervenção, designadamente através do **desenvolvimento de uma rede de serviços e equipamentos sociais** que, actuando numa lógica de proximidade, concorrem para a manutenção das pessoas no seu meio habitual de vida, mesmo daquelas que se encontram em situação de dependência.

Neste âmbito são de realçar respostas como o **Serviço de Apoio Domiciliário**, o **Centro de Dia**, o **Centro de Convívio** e, mais recentemente, o **Centro de Noite**, enquanto **alternativa à institucionalização e combate a situações de isolamento, solidão e insegurança**.

As medidas referidas contribuem para um envelhecimento activo, no sentido em que:

- diversificam os serviços, promovendo e favorecendo vivências familiares equilibradas e redes de respostas integradas;
- introduzem critérios de reforço de qualidade dos estabelecimentos e de qualificação dos prestadores de cuidados;
- avaliam as respostas existentes e intro-

duzem factores de diferenciação positiva, distinguindo as que, pela diversidade, qualidade e atenção a situações "atípicas", melhor respondem às necessidades dos utentes e famílias.

Transversalmente, tem vindo a ser **promovida e incentivada a celebração de acordos de cooperação** com as instituições particulares de solidariedade social, no sentido da expansão, diversificação e qualificação da rede nacional de serviços e equipamentos sociais de apoio às pessoas e famílias, preparando-se em simultâneo modelos de financiamento directo às famílias, bem como outras formas facilitadoras de acesso à rede de serviços e equipamentos.

Estamos todos a viver mais.

Esta é a oportunidade! É necessário e urgente que a viver mais corresponda viver melhor. É este o desafio!

A Saúde e o Envelhecimento

J. Alexandre Diniz
Médico. Mestre em Ética da Saúde
Direcção-Geral da Saúde
adiniz@dgsude.min-saude.pt



O envelhecimento, sendo visível nos outros, é dificilmente percebido em nós próprios, porque é uma realidade humana que permanece abstracta por muito tempo. O envelhecimento é, portanto, um processo não localizado, com carácter difuso, cuja evolução pode ser retardada, mas que é, inexoravelmente, progressivo.

Embora o progresso da ciência e o próprio desenvolvimento da sociedade tenham tido, nas últimas décadas do século passado, um importante papel no aumento da longevidade, a verdade é que os últimos anos de vida são, muitas vezes, acompanhados de situações de fragilidade física e social e de incapacidade.

Se é verdade que o aumento da esperança de vida é um objectivo apreciável e louvável em si mesmo, também é verdade que a qualidade de vida é, pelo menos, tão importante como a quantidade de tempo que se vive. No entanto, viver mais tempo significa, hoje em dia, aumentar as probabilidades de se viver com uma ou várias doenças degenerativas, de evolução prolongada e potencialmente incapacitantes.

Embora tenhamos consciência de que a perda de funcionalidade não decorre, apenas, da doença, sabemos que as doenças crónicas, pela natureza da sua evolução, são grandes causadoras de desvantagem, deficiência e incapacidade.

As histórias da medicina e da saúde pública demonstram que as doenças agudas podem curar-se, uma vez destruído, ou eliminado, o agente que as causa, enquanto as doenças crónicas não são fáceis de curar. Esta dura realidade significa a exigência de uma resposta realista, em termos de política de saúde, perante a pessoa idosa, maioritariamente com doenças crónicas, que passa pela concentração de esforços em tentar atrasar as complicações destas doenças e em criar redes de apoio ao sofrimento por elas causado.

O conceito de deficiência tem-se baseado, tradicionalmente, na limitação ou impossibilidade que certas pessoas têm em executar actos e tarefas correntes da vida quotidiana e em participar na vida social e de relação.

No entanto, o conceito de deficiência evoluiu, hoje, no sentido de deixar de estar centrado, apenas, nas consequências da doença, para se centrar na saúde e nos domínios com ela relacionados, caracterizando, simultaneamente, tanto as incapacidades e as desvantagens das pessoas como a sua funcionalidade. Ou seja, a nossa atenção deve estar dirigida para as potencialidades da pessoa idosa para executar actividades e exercer a participação e não, apenas, para a sua desvantagem, estimulando, o mais possível, o que ela pode fazer.

Ao abordarmos uma pessoa idosa em situação de deficiência ou em risco elevado de perda de autonomia, temos, assim, que deixar de a encarar, apenas, como rotulada por uma doença específica, que a estigmatiza e a inclui num grupo de especial vulnerabilidade, para passar a avaliar os seus diferentes domínios, de forma a inferir a sua funcionalidade, ou seja a sua capacidade para fazer e ser, apesar da deficiência que possui.

Torna-se, assim, claro que a política de saúde face à pessoa idosa, tem que ter em conta que existem factores contextuais, de natureza ambiental e social, que exercem influência directa, como obstáculos ou como agentes facilitadores, sobre a sua

funcionalidade. Ou seja, a política de saúde face à pessoa idosa tem que ter em conta que o seu estado de funcionalidade ou de desvantagem é o resultado da interacção dinâmica entre o seu estado de saúde, como doenças ou perturbações, e os factores contextuais onde ela se situa.

Perante este quadro, o envelhecimento apela a políticas de apoio, nomeadamente dirigidas aos doentes crónicos que, pelo seu número e elevada possibilidade de sofrerem incapacidades, representam uma população com risco acrescido, obrigando à preocupação pela sua readaptação ao mundo envolvente, pela sua reabilitação e pela sua integração familiar e social. Precisamos, assim, em termos organizacionais, de uma rede de respostas baseada na continuidade de cuidados, com respeito pelos princípios da dignidade humana, da manutenção ou recuperação permanentes da autonomia, da proximidade dos cuidados, da não discriminação, do direito à compensação e ao exercício da cidadania.

Mas a verdade é que as doenças crónicas apresentam necessidades multidimensionais, que requerem uma abordagem multiprofissional, prolongada no tempo, que o Sector da Saúde, através das redes hospitalar e de centros de saúde, nem sempre tem conseguido satisfazer de forma acessível e adequada.

Por esta razão, foi criada, através do Decreto-Lei n.º 281, de 8 de Novembro de 2003, a Rede de Cuidados Continuados de Saúde, que visa a criação de três tipos

de respostas organizativas, de carácter multidisciplinar e especialmente vocacionadas para doentes crónicos em risco de perda de autonomia ou em situação instalada de dependência: unidades de internamento de média e longa duração; unidades de dia ou centros de recuperação global e unidades móveis domiciliárias.

A opção por este modelo radicou, certamente, no facto de existir a consciência de que as doenças crónicas são doenças que requerem acompanhamento ao longo do tempo, por vezes durante anos, e que requerem frequentes intervenções multidisciplinares e intersectoriais, obrigando a repetidas intervenções de todos os níveis de prestação de cuidados de saúde e de vários sectores da sociedade.

Por outro lado, torna-se claro que a política de saúde, face ao envelhecimento populacional, tem, ainda, que promover o envelhecer com saúde, autonomia e independência o mais tempo possível.

Trata-se de um enorme desafio, que apela tanto à responsabilidade colectiva como individual, de forma a entender o envelhecimento como um processo que ocorre ao longo da vida e perante o qual têm que existir atitudes preventivas que promovam a funcionalidade.

Por tudo isto, as pessoas idosas requerem respostas adequadas, a elas especialmente dirigidas, quer de natureza preventiva quer de natureza correctiva, que se complementem entre si.

Foi, certamente, por esta razão que o Ministro da Saúde aprovou o Programa Nacional Para a Saúde das Pessoas Idosas (Circular Normativa n.º 13/DGCG/2.7.2004 da Direcção-Geral da Saúde) o qual constitui o contributo do sector da saúde para se atingir o objectivo de um envelhecimento activo e saudável ao longo da vida, preconizado pela Organização Mundial de Saúde, e que deve ser complementado com a Rede Nacional de Cuidados Continuados de Saúde.

A operacionalização de tal Programa, integrado no Plano Nacional de Saúde 2004-2010, deverá, obrigatoriamente, ser cruzada com outros programas nacionais de prevenção e controlo das doenças crónicas mais prevalentes e virá a ter tanto mais êxito quanto mais assentar, através do estabelecimento de parcerias, na cooperação com outros sectores da sociedade, nomeadamente o social.

Uma reflexão sobre o envelhecimento da pessoa com deficiência

Prof. Domingos Rosa

Associação de Famílias para a Integração da Pessoa Deficiente

I - Uma questão de conceitos

Velhice e Terceira Idade, são termos que caracterizam um período natural da vida das pessoas a requerer atenção redobrada quer ao nível da mudança de atitudes, quer ao nível da intervenção social, no acompanhamento e apoio social, na manutenção física e cuidados de saúde da pessoa com idade avançada.

Esta realidade exige ainda mais atenção, tratando-se de Pessoas com Deficiência, tal como acontece em outras fases da vida deste tipo de população.

O homem sempre se preocupou com o envelhecimento, caracterizando-o normalmente como sendo um período de maior vulnerabilidade e dependência da pessoa, por perda gradual das suas capacidades.

Outros caracterizam esta fase da vida como sendo uma etapa de grande Sabedoria e Conhecimento. A civilização oriental valoriza-a exactamente, pelo facto de lhe atribuir as características do Bom Senso, da Serenidade, do Equilíbrio, da Sabedoria e do Conhecimento. Os Velhos são um exemplo na Sociedade e as suas intervenções sociais são muito consideradas e importantes para o desenvolvimento da mesma.

Infelizmente, a civilização ocidental não valoriza tanto esta fase da vida das pessoas, o que coloca sérios problemas ao nível do seu acompanhamento e apoio, designadamente na resolução de problemas como a Solidão, o Isolamento, a Carência Afectiva e Económica, a que muitas destas pessoas estão votadas.

Todas estas dimensões são uma parte da realidade da pessoa com idade avançada, dependendo do seu trajecto de vida, bem como das atitudes que todos nós vamos tendo perante esta realidade.

A vivência do envelhecimento traduzirá a forma como se viveu e de certo modo irá reflectir o percurso de vida de cada pessoa.

Apesar dos avanços técnicos e científicos que a era moderna nos tem prendado, principalmente os avanços na medicina, traduzidos no aumento da esperança de vida das pessoas, o certo é que este desenvolvimento não tem tido idêntica correspondência no respeito pelos direitos cívicos e garantias das pessoas com idade avançada em todas as áreas, incluindo as Pessoas com Deficiência.

Daí constituir um tema obrigatório de reflexão na Instituição a que tenho a honra de presidir, a AFID Associação Nacional de Famílias para a Integração da Pessoa com Deficiência, que actualmente atende cerca de 150 Pessoas com Deficiência, das quais 38 em regime de Lar Residencial, algumas delas com idade próxima dos 50 anos.

II - Uma questão de números

O envelhecimento da população em geral e em particular em Portugal, tem vindo a aumentar significativamente. Tal resulta, entre outros factores, do aumento da esperança de vida das pessoas, como consequência do já referido progresso científico, da melhoria das condições de vida e bem-estar, bem como consequência da diminuição progressiva da natalidade.

Esta realidade, pelas mesmas razões, tem vindo a estender-se às Pessoas com Deficiência.

Apesar dos números não serem consensuais, constata-se que no início do século XX, a esperança de vida das pessoas era em geral, de cerca de 40/50 anos e das Pessoas com Deficiência de 20/30 anos. O Mundo viu estes indicadores subirem na

década de 60/70 para 50/60 anos na população em geral e nas Pessoas com Deficiência para 30/40 anos.

Actualmente, as expectativas cifram-se numa esperança de vida para a população em geral entre os 70/80 anos e para as Pessoas com Deficiência Mental para 60/70 anos.

Significa isto que a esperança de vida das Pessoas com Deficiência duplicou, durante este último século, o que traduz um aumento maior do verificado para a população em geral.

Mas significa também que envelhecendo as pessoas com deficiência, envelhecem paralelamente as suas famílias, que geralmente não estão preparadas para este fenómeno.

Embora tenham de continuar a desempenhar um papel de cuidadores, dado muitas vezes os filhos continuarem em situação de grande dependência, confrontam-se igualmente, com a necessidade de também necessitarem de acompanhamento e de cuidados de saúde continuados. Paralelamente, ao confrontarem-se com a sua própria mortalidade amarguram-se com o dia de amanhã, com a ausência de respostas e de serviços de enquadramento. E novos desafios se colocam contrastando com as lentas mudanças sociais, culturais e de valores. Urge intervir de modo a que tal não se converta numa dupla discriminação (deficiência e envelhecimento).

E como se posiciona a sociedade para lidar com esta realidade?

Urge acelerar o processo de abordagem e compreensão do envelhecimento das pessoas com deficiência, de modo a encontrar mecanismos mais humanizados e eficazes de intervenção junto desta população.

III - A declaração de Málaga

Esta foi a preocupação dos Ministros responsáveis pelas Políticas de Intervenção para as Pessoas com Deficiência, reunidos na Segunda Conferência Europeia, em Málaga, em Maio de 2003, na qual produziram uma Declaração Política, subordinada ao tema "Melhorar a qualidade de vida das Pessoas com Deficiência: prosseguir uma política coerente para e através de uma plena participação".

Esta Declaração Política consagra a necessidade de alterar o quadro de apoio às Pessoas com Deficiência em todas as áreas, incluindo o envelhecimento, e sugere que os Estados da União Europeia elaborem Planos de Acção que consubstanciem políticas que façam evoluir para a plena participação das pessoas com deficiência e suas famílias no desenvolvimento dos seus projectos de vida, na melhoria da qualidade de vida da pessoa com deficiência, na igualdade de oportunidades, na garantia e respeito pelos direitos e liberdades fundamentais da pessoa.

Estes Planos de Acção devem integrar-se num quadro conceptual de abordagem da deficiência mais actual, em que os contributos dos avanços na compreensão do desenvolvimento humano ao longo da vida, tal como os progressos de estudos científicos e de investigação sobre as influências do meio envolvente no desenvolvimento da pessoa, a par da crescente atenção dada aos valores e direitos humanos, devem influir as políticas e práticas nesta área de intervenção.

A recente aprovação pela Assembleia da República Portuguesa da Lei nº 38/2004, de 18/08, que define as Bases Gerais do Regime Jurídico da Prevenção, Habilitação, Reabilitação e Participação da Pessoa com Deficiência, julga-se ser um passo importante neste sentido. Esperemos que a sua aplicação prática concorra para tal desiderato.

IV - A participação da família

Opinando um pouco sobre a problemática do envelhecimento na Pessoa com Deficiência e a aplicação prática deste normativo ressaltado, de imediato, a necessidade de uma maior participação das Famílias em todo o processo de intervenção.

Conseguir proporcionar uma velhice com melhor qualidade começa com um melhor funcionamento dos mecanismos da prevenção, desde os primeiros períodos de vida da Pessoa com Deficiência.

A dinamização da Intervenção Precoce é um dos caminhos que me parece fundamental reanimar e reforçar com o envolvimento e a participação activa da Família. A implicação activa da Família no processo é um elemento facilitador na intervenção,

acompanhamento e apoio aos seus filhos, simultaneamente um contributo para a manutenção da qualidade de vida da Pessoa com Deficiência ao longo de toda a sua vida e em especial no período da velhice. Acredito que prevenir e intervir o mais precocemente possível, cria condições para uma melhor qualidade de vida no futuro, e, conseqüentemente, na velhice.

Contudo e para que a família se torne mais interventora, é necessário repensar os modelos de apoio às famílias, designadamente nas questões da Conciliação da Vida Familiar com a Vida Profissional, no apoio da Terceira Pessoa, no Apoio Domiciliário, e ao nível dos Cuidados Continuados de Saúde.

Não basta melhorar o quadro legal de apoio, sob pena de considerarmos boas as intenções expressas nas normas, mas maus os regulamentos, ou seja os aspectos práticos e operacionais destas questões.

V - A Formação e Sensibilização

Um dos maiores desafios coloca-se hoje ao nível da formação de técnicos para lidar com este novo fenómeno: pessoas com deficiência em processo de envelhecimento.

De acordo com indicadores divulgados pelo Eurostat, com base em projecções demográficas para 2025, o número de pessoas com idade avançada (mais de 60 anos) nos países da União Europeia, constitui hoje cerca de 20% da população global e prevê-se a sua duplicação nos próximos anos.

Para a população com deficiência, a realidade é idêntica, respeitando os respectivos parâmetros de enquadramento quanto à idade.

Estas são das razões que exigem a introdução obrigatória do tema envelhecimento nos estudos e investigações a realizar pelas Universidades, Institutos e Escolas virados para as áreas sociais e de reabilitação, que deveria constituir-se matéria curricular obrigatória.

Igualmente, deveriam ser criadas áreas de formação específica para o pessoal não técnico, designadamente para o pessoal auxiliar, com o objectivo de lhe dar melhor preparação para a intervenção, de modo a melhorar a qualidade dos serviços a prestar e, conseqüentemente, a qualidade de vida e bem-estar das pessoas com idade avançada, incluindo as pessoas com deficiência.

Quanto às Famílias elas devem ser preparadas, consciencializadas e sensibilizadas para enfrentar até a própria mortalidade. Devem ser fomentadas as redes de interajuda nesta matéria e deve ser proporcionada informação sobre aspectos legais, serviços de apoio disponíveis.

VI - Estruturas de apoio

Ao assistirmos ao aparecimento deste novo desafio na área social, as sociedades europeias em geral e o nosso País em particular têm de implementar respostas concretas e inovadoras, com vista à eliminação da discriminação contra as pessoas com deficiência, à promoção da igualdade de oportunidades e à melhoria da qualidade de vida.

Desafio, porque o envelhecimento é uma fase da vida das pessoas de maior vulnerabilidade e dependência, o que implica a criação de estruturas de apoio, em articulação com os Serviços Públicos, nomeadamente os da Saúde. Desafio, porque ao estarmos a falar de pessoas com idade avançada, a maioria sem pais, apenas com irmãos e alguns familiares de 2º e 3º grau, sem vidas interligadas que permitam um fácil desenvolvimento de laços familiares e do apoio que é necessário, quer ao nível de resposta de enquadramento, quer a nível afectivo.

Neste sentido e em minha opinião, é imprescindível repensar as respostas existentes, adaptando-as a esta nova realidade e dotando-as de meios e recursos ajustáveis à nova realidade e às novas exigências.

Assim, considero que o Apoio Domiciliário é um serviço imprescindível para um número significativo de pessoas nesta fase de vida, que urge repensar enquanto modelo de intervenção e de apoio. A articulação entre as áreas sociais de apoio e de saúde deve ser melhorada e extensiva a outras intervenções especializadas com as inerentes consequências financeiras.

Com uma população com elevados índices de dependência, infelizmente deverão ser multiplicadas as Respostas Residenciais, e também aqui, repensados os seus modelos de intervenção. Estruturas integradas que permitam vários tipos de intervenção Social, Saúde, Ocupação, entre outras devidamente inseridas nas comunidades locais, parecem-me as respostas mais ajustadas para este tipo de população.

Deverão ainda ser pensadas e implementadas respostas inovadoras do tipo hospitalares de retaguarda, que atendam pessoas com idade avançada acamadas, em estado terminal, que permitam uma intervenção mais ajustada à sua situação de saúde e de deficiência.

Devemos todos fazer um esforço adicional com o objectivo de eliminar todas as formas de discriminação, em especial contra as pessoas de idade avançada, aí incluídas as pessoas com deficiência, para que todos possam usufruir de uma plena cidadania.

«O que chamamos principio é muitas vezes o fim.

É acabar e começar.

O fim é o ponto de partida.»

T. S. ELLIOT

Viver a vida em todas as idades e em todas as circunstâncias

Luís Barbosa
Instituto Humanismo e Desenvolvimento



Quando, há cerca de dois anos, começámos a reflectir sobre os problemas do envelhecimento, foi fácil detectar uma imperiosa necessidade de rever as imagens e conceitos em que se alicerçam os apoios às pessoas idosas e uma, igualmente, imperiosa necessidade de as pessoas idosas mudarem a imagem que têm de si próprias.

Há dias, passou na rádio uma reportagem sobre diferentes tipos de lares de idosos. Num dos casos, considerado exemplar, existia uma unidade para cuidar de idosos em fase terminal. Compreendendo as vantagens deste tipo de arrumação não podemos, sob o ponto de vista humano, aceitar esta espécie de corredor da morte.

Na mesma reportagem, a jornalista referia que os meninos de uma escola próxima de um lar visitavam os idosos, simulando uma relação entre avós e netos. Onde estarão os netos verdadeiros?

Regressados à escola os meninos fizeram perguntas: "Porque é que eles estão todos sentados?" Na sua ingenuidade as crianças confrontam-se com o óbvio mais facilmente do que os adultos. A monitora que tinha acompanhado a visita explicava, bondosamente: "Já trabalharam muito agora estão a descansar."

Não queremos ofender aqueles que, na melhor das intenções, procuram dar às pessoas idosas o apoio de que parecem carecer mas, é urgente, numa sociedade em que a esperança de vida aumentará ainda durante as próximas décadas, definir novos conceitos.

Não foi difícil ao grupo de reflexão a que me referi no início deste texto mudar de rota e aceitar um novo e aliciante desafio. Do que se trata é de viver a vida em todas as idades e em todas as circunstâncias.

Não há vida profissional e descanso. Há vida activa, profissional ou não profissional, remunerada ou não remunerada. A vida activa só acaba com a morte ou com alguma doença totalmente incapacitante.

Todo o ser humano em qualquer idade, em qualquer circunstância, intercala actividade com descanso.

Os 65 anos são apenas um referencial administrativo da vida profissional remunerada e quem reflecte sobre o futuro da Segurança Social e está atento à evolução da esperança de vida, sabe que esta idade administrativa vai ter que subir. É óbvio que uma evolução deste tipo obrigará a uma reengenharia de funções que as novas tecnologias podem facilitar.

Em qualquer idade estamos velhos para desempenhar certas tarefas e demasiado novos para desempenhar outras. Uma pessoa idosa pode ser dependente sob o ponto de vista funcional, mas ... existe ser humano com maior dependência do que uma criança recém-nascida?

Uma pessoa idosa deve ter cuidados de saúde adequados, mas não podemos transformar o idoso num escravo obcecado do seu corpo permanentemente à espera dos resultados dos auxiliares de diagnóstico de que se usa e abusa.

Se um idoso carece de cuidados de saúde mais frequentes também é verdade que não conhecemos maior dependência nesta área do que a dos atletas de alta competição.

A solidão tem vindo a ser considerada como uma das condenações a que estão sujeitas as pessoas idosas, esquecendo que a solidão é cada vez mais uma característica das sociedades modernas e afecta tanto os jovens como os idosos.

Uma pessoa idosa tem experiência e saberes acumulados que poderão ser apenas uma memória ou uma curiosidade se não forem projectados para o futuro. Essa projecção só será possível se cada pessoa, em qualquer idade, se sentir motivada por um desejo ou uma ambição de aprendizagem permanente. Uma sociedade que despreza a experiência e os saberes acumulados e a sua projecção para o futuro é uma sociedade de desperdício, uma sociedade que se arrasta, que recusa o progresso sistemático e retorna ao ponto de partida ciclicamente.

Quando vemos reportagens em que, certamente na melhor das intenções, os idosos são ocupados em actividades ou divertimentos que rondam o ridículo ou a infantilidade, pensamos que a imagem, a responsabilidade e a capacidade dos idosos estão a ser distorcidas e menosprezadas.

No princípio dos anos 80, visitámos uma instituição no concelho de Paredes denominada "O Calvário". Com o Director dessa instituição aprendemos que todas as pessoas têm utilidade, por pequena que ela seja. Só uma sociedade míope se recusará a aproveitar essa utilidade disponível e ser útil é um passo decisivo para ser feliz.

Estas considerações avulsas pretendem contribuir para mudar a imagem da pessoa idosa convidando todos, em qualquer idade, a viverem plenamente a vida, lutando para superar as circunstâncias ou convivendo com elas.

Programa

clique

solidário

Voz aos formandos mais idosos

"Um sonho ... navegar!", no dia-a-dia dos idosos

Helder Reis

Equipa Técnica do Projecto - Centro Paroquial de Cachopo Distrito de Faro

O projecto "um sonho ... navegar!" contextualiza-se no âmbito do programa "Clique solidário".

O mesmo, tem como objectivo promover aos cidadãos de Cachopo oportunidades de acesso à utilização das novas tecnologias de informação.

Cachopo, é uma típica Aldeia do Nordeste Algarvio, situada em pleno coração da Serra do Caldeirão, concelho de Tavira, onde vinculam traços e características educacionais, culturais e sociais de várias gerações.

Associado à sua interiorização e ruralidade inconfundível, associam-se fenómenos de elevada preocupação, como: um vazio humano acelerado; envelhecimento assustador da população; inexistência de infra-estruturas culturais, sociais e económicas significativas; baixo índice de escolaridade e formação da população, sobretudo os mais idosos. Face ao exposto e, numa perspectiva construtiva de corrigir significativas assimetrias, o projecto em curso regista níveis de utilização bastante aceitáveis e animadores, sobretudo num público alvo constituído maioritariamente por crianças e jovens, que entre outras actividades: acedem à internet; fazem pesquisas temáticas; comunicam através de correio electrónico; imprimem documentos; produzem trabalhos, digitalizam textos e realizam jogos.

No que concerne à utilização e participação dos idosos no projecto, verifica-se que existe um longo e interminável caminho a percorrer na familiarização dos idosos desta comunidade/instituição com as novas tecnologias de informação.

As suas vivências e forte enraizamento cultural e social ligado a hábitos/modos de vida e práticas ancestrais na luta pela sobrevivência e procura do sustento do dia a dia, são factores incisivos para uma superficialização interactiva com as novas tecnologias da informação.

Numa primeira fase de intervenção, verifica-se uma utilização ocasional de curta duração. Para os idosos, esta nova experiência é vista como uma forma de diversão e ocupação espontânea.

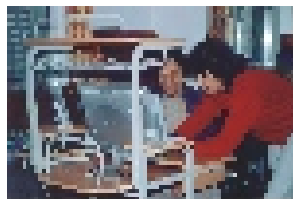
Todavia e, parafraseando o testemunho de dois utentes do Centro Paroquial de Cachopo sobre a importância dos meios informáticos, das novas tecnologias de informação e do projecto em curso, recorde-se o seu genuíno e interessante testemunho.

"... é bom para aprender, porque discrimina (explica) muita coisas".

Artur Fernandes

"Acho isto bonito e bem preparado".

Maria Inácia



Parece-me, na interpretação que faço sobre a subtilidade e inconsciência involuntária destes testemunhos numa sociedade globalizante e pluralista, a necessidade de uma intervenção colectiva e

concertada na confluência de sinergias comuns que facilitem e promovam cidadanias participativas e inclusivas, sobretudo num dos grupos mais desfavorecidos socialmente, os idosos. Em minha opinião, essa confluência de sinergias deverá ser consubstanciada na utilização de estratégias e metodologias de intervenção selectivas apropriadas ao contexto sócio educativo dos idosos, nomeadamente através: da exploração informática/digital de temas ligados à história de vida dos idosos; sensibilização por parte dos familiares, amigos, funcionários e outros sobre a importância das novas tecnologias, troca de experiências, informação com as crianças; utilização de técnicas de demonstração e explicação das diversas funções dos meios informáticos e novas tecnologias entre outros.

Por último e, sob forma de conclusão, poder-se-á dizer que, é extremamente importante para um novo ciclo do idoso repensar novas formas de intervenção social que promovam processos de interacção intregeneracional facilitadores de um projecto de vida social e cultural interessante e motivador de novas expectativas e interesses em prol de um objectivo comum: promoção do bem estar pessoal e social dos idosos.

Como diz uma das nossa mais carismáticas utentes:

"A esperança é a última coisa a morrer".

Luísa

"Eu ando nos computadores!!" - Espaços Internet chamam idosos a conhecer o mundo das Tecnologias da Informação

Ana Victor Tavares

Técnica coordenadora dos Espaços Internet, Centro Social de S. Pedro do Afonsoeiro



Os Espaços Internet criados ao abrigo do Programa Clique Solidário visam essencialmente a certificação gratuita dos conhecimentos em Tecnologias da Informação por parte de todos aqueles que estejam interessados em ver comprovadas as suas competências neste domínio. Esta certificação formal de conhecimentos está regulamentada pelo Decreto-Lei nº 140/2001 de 24 de Abril, que consagra o Diploma de Competências Básicas (DCB) como documento válido para atestar o domínio desses saberes.

O Programa contempla uma vertente formativa para todos os candidatos que não detenham as competências básicas necessárias para a aprovação no exame, dinamizada pelos Animadores dos Espaços NET Ch@rqueirão/Alto Estanqueiro e @fonsoeiro ON LINE de uma forma personalizada em que cada formando beneficia de uma acção de formação que vai incidir essencialmente sobre as limitações diagnosticadas nos domínios básicos dos conhecimentos informáticos.

O Diploma de Competências Básicas (DCB) é, assim, uma forma de validação formal de competências básicas em tecnologias da informação, bastante útil

numa situação de entrevista profissional e em outras situações em que seja necessário um título de certificação.

Não obstante, consideramos ser de igual modo importante para cada cidadão, independentemente da sua idade ou motivação pessoal, aprender a utilizar correctamente estas ferramentas, de forma a ter acesso aos meios de informação e comunicação digitais.

Foi essa preocupação, partilhada, de resto, pelos responsáveis pelo Programa Clique Solidário, que nos levou a chamar os "nossos" idosos a participar activamente na descoberta dos meios informáticos, numa perspectiva lúdica e de desmistificação do computador.

A Animadora que trabalha com os idosos divulgou a actividade e sensibilizou à participação; em resultado desse trabalho, foi formado um grupo de participantes para o Espaço @fonsoeiro ON LINE constituído a partir dos utentes do Centro de Dia e Centro de Convívio do Afonsoeiro, e outro formado pelos utentes do Centro de Convívio do Charqueirão que demonstraram interesse em participar nas actividades a desenvolver no Espaço NET Ch@rqueirão/Alto Est@nqueiro.

A partir de cada um destes grupos, de características tão especiais, foram feitas turmas de três (cada Espaço tem três terminais) para as quais foram reservadas as salas dos computadores (duas sessões por semana, de uma hora cada, para cada turma).

É óbvio que a exigência dos Animadores dos Espaços Internet face aos conhecimentos a adquirir e o próprio ritmo incutido à aprendizagem é muito diferente do que quando estão perante um jovem ou um adulto. Trata-se de um público com algumas limitações ao nível da leitura e escrita, provocadas pelos baixos níveis de escolaridade e pelas limitações que o envelhecimento, por vezes, vai trazendo: menor acuidade visual e auditiva, dificuldades acentuadas no entendimento de conceitos abstractos novos (essenciais como ponto de partida para a assimilação de outros elementos mais concretos, mais palpáveis). Mas são também pessoas que dispõem de muito tempo livre e que têm uma vontade muito grande de aprender, para as quais "os computadores" são uma verdadeira aventura e um sonho até agora adiado.

Os Animadores dos Espaços Internet já tinham trabalhado com crianças e jovens. São grupos onde quase todos os elementos já tiveram contacto com computadores (pelo menos com jogos) e para os quais o computador não é um objecto estranho, sabendo utilizar o rato e o teclado. A aprendizagem com crianças em fase de iniciação começa com a exploração de aplicações simples de desenho, com a utilização de jogos adequados às suas idades, a pesquisa na Internet de sites infantis interactivos, o que são passos cruciais para lhes dar a noção dos progressos que de facto conseguem fazer.

Programa

clique

solidário

Voz aos formandos
mais idosos

(continuação)

Novo desafio se colocou aos Animadores do Espaço Internet: como incentivar à progressão, como captar a atenção e tornar o mais agradável e interessante possível a aprendizagem por parte das pessoas idosas? Após uma pesquisa na Internet, verificamos uma quase total ausência de sites de e para os idosos. As únicas (e honrosas) exceções encontradas são um site brasileiro e um português, ainda em fase de desenvolvimento, onde as pessoas idosas partilham as suas preocupações e as suas alegrias e trocam experiências e interesses. Há espaços de opinião, de discussão de ideias, de truques e dicas (como escolher o tamanho da linha para fazer um determinado prato, ingredientes especiais para fazer pratos mais saborosos para pessoas com dietas especiais, como preparar a madeira para a tornar resistente à água). A principal dificuldade sentida pelos animadores dos Espaços Internet tem a ver com a ausência de recursos que substituam os jogos didáticos utilizados com as crianças no seu papel de veículo de aprendizagem técnica: aprender a utilizar o teclado e algumas das suas funções essenciais, aprender a utilizar o rato, a clicar e a fazer duplo clique, arrastar...

Foi necessária, assim, uma grande dose de imaginação que passou por dinamizar ainda mais as sessões, no sentido de as tornar mais apelativas. A própria lógica da formação foi invertida, com uma entrada rápida no mundo da Internet, fazendo com os idosos pesquisas do seu interesse (por exemplo, as suas terras-natal ou alguma região que lhes seja particularmente simpática, algum animal do seu agrado ou uma actividade de lazer que lhes desperte o interesse). As potencialidades do correio electrónico não foram negligenciadas, apesar de os animadores só terem tido mais cuidado com a transmissão dos elementos importantes desta ferramenta quando

notavam que os seus formandos tinham a pretensão de a utilizar. O resultado deste trabalho com os primeiros grupos de idosos foi muito satisfatório para nós e para eles. como se poderá ver pelos testemunhos dos Animadores dos Espaços Internet e dos próprios idosos:

Testemunhos de alguns Animadores

Quando comecei a formação com os idosos fiz alguma pesquisa e recebi este e-mail, quando fiz algumas perguntas, que considero bastante elucidativo: «As pessoas mais velhas têm muito interesse pelas novas tecnologias mas é minha opinião que gostam de obter e ver resultados. A obtenção de resultados no pc fascina e entusiasma as pessoas.

Fazemos de tudo e ensinamos uns aos outros. Até trabalhos de PowerPoint desde as formas mais simples já em outras mais complexas mas bem bonitas. Até trabalhos com outros programas como o Paint Shop, etc. Tem sido um desafio bonito. O poder trocar correio e comunicar fascina os mais velhos que devem ser precavidos contra os que fazem mau uso da Internet. Recolher e guardar sons, imagens, etc. fascina os mais velhos. O uso do Outlook Express com as suas diversas e interessantes formatações também entusiasma as pessoas mais velhas.

Tenho 72 anos mas no Grupo temos Amigo(a)s com 80 anos! E alguns mais novos mas todos com mais de 60. A maioria está entre os 70 e os 80. Já estamos juntos, via net, há 3 anos e picos.»
Expressões como «sou muito velho para aprender isto...» ou «Eu acho que nunca vou perceber nada!» são algumas que tenho ouvido no início da formação e que depois de umas aulas se transformam em «Final o que interessa é controlar aqui o

ratinho!» ou «Olha! Consegui fazer tudo bem!!»

Algumas perguntas curiosas e bem colocadas são por exemplo: «O que é um vírus? Mas como é que um vírus entra no computador?» ou também «o meu filho paga a electricidade no computador...»

É deveras interessante o esclarecimento destas dúvidas, já que pela primeira vez estão a ouvir o porquê de situações que já leram no jornal ou ouviram falar à mesa do café, mas que eram totalmente desconhecidas por não terem a quem perguntar. Apercebo-me também que é muito importante para alguns participantes o saber explicar ao seu grupo de amigos algumas destas questões e dizer: «Eu sei! Porque agora ando nos computadores!»

Testemunhos de idosos

«Para mim o computador é uma máquina altamente sofisticada. Só tenho pena de não conseguir usar o teclado, como devia ser, talvez por falta de prática. Custa-me imenso procurar as letras, e como iniciar um programa. Às vezes tenho vontade de desistir. Mas há muita coisa que tenho que aprender ainda, por isso vou continuar com muita força de vontade, se eu cheguei até aqui, também vou conseguir ir mais longe.»

«Eu sempre tive esta vontade de aprender a utilizar o computador. Só tenho pena de não ser mais nova, de não ter já uma cabeça boa»

«Eu quero aprender a utilizar o computador para comunicar com amigos que deixei na Austrália. Por carta leva muito tempo e por telefone é muito caro.»

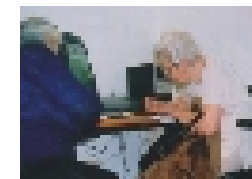
«Agora já posso mandar e-mail's para o meu filho, lá para o trabalho dele.»

"Enriquecer e exercitar a nossa memória"

Santa Casa da Misericórdia de Lisboa
O Espaço Internet C.S.S.Boaventura

O Espaço Internet C.S.S.Boaventura Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, com as valências de Centro de Dia, Apoio Domiciliário e Ludoteca, está integrado no Programa Operacional Sociedade da Informação Programa Clique Solidário. Tem como objectivo genérico, proporcionar a difusão das tecnologias de informação à população em geral e situa-se na Rua São Boaventura n.º 111, ao Bairro Alto, em Lisboa.

Para além da programação de acções com vista à formação/certificação, com a atribuição de Diploma Básico de Competências em TIC's, o Espaço Internet - C.S.S.Boaventura, definiu um modo de funcionamento que contempla a sensibilização para a informática e um acompanhamento mais individualizado em relação à população idosa. Este acompanhamento, passa pela vinda semanal ao Clique de grupos de idosos, utentes de outros equipamentos sociais da Direcção de Acção Social Local Centro da Santa Casa. Para além da grande procura deste tipo de serviço por parte da população mais jovem, é justo realçar, por um lado, o empenho colocado por muitos dos idosos na aprendizagem de novas linguagens e na



interacção com o conhecimento e por outro, na relação de reciprocidade e entajuda que se estabelece entre as gerações. O empenho dos mais velhos, não deixa de surpreender os mais novos, mas ele é sobretudo um sinal que nos indica o caminho: são as tecnologias da informação que tendem assim a vulgarizar-se no discurso e nas práticas de um número cada vez maior de pessoas, independentemente da idade, níveis de escolaridade ou proveniência social ou cultural. A experiência proporcionada por estes primeiros seis meses de funcionamento do projecto, junto dos idosos, é já francamente enriquecedora das vivências individuais e de grupo. São os mais novos que aprendem ensinando e apoiando os mais velhos. São os mais velhos que querem assim afirmar o seu lugar de direito, também no novo mundo de oportunidades que a sociedade lhes proporciona, contando para isso, com a solidariedade, a paciência e o carinho dos mais novos.

Espaço Internet-C.S.S.Boaventura
Telefone:21 3424994
Email: cliques.ventura@mail.pt
R.S.Boaventura, 111
Lisboa

"Afinal de contas o saber não ocupa lugar!"

ACREDITA
Instituição Particular de Solidariedade Social

Aquando do conhecimento do nosso Programa "Clique Solidário", no "Espaço Internet" da ACREDITA, em Travassós de Baixo, a D. Maria da Conceição Loureiro mostrou-se interessada em participar no nosso curso que incide sobre a área das novas tecnologias. Com o passar do tempo fomos descobrindo os motivos que a levaram até nós. Trata-se, sem dúvida de um caso de grande coragem e determinação. Vamos, por isso mesmo, ouvi-lo na primeira pessoa.

«Foram várias as razões que me levaram a aproveitar esta oportunidade. Em primeiro lugar, o facto da minha filha mais nova ir agora para a Universidade e, uma vez que tenho computador em casa ligado à Internet (por indicação e vontade das minhas filhas), tenho oportunidade de me comunicar com ela à distância, de uma forma

menos dispendiosa e mais rápida, o que me vai permitir resolver eventuais problemas que possam surgir. Em segundo lugar, acho que as pessoas se devem manter elucidadas e conscientes do mundo em que vivemos. Uma coisa é falarmos por experiência própria, outra é saber das coisas pela boca dos outros. O meu interesse neste campo é conseguir lidar minimamente com os recursos que tenho à mão e que no meu tempo não existiam. Nem em máquinas de escrever trabalhávamos. Até havia quem tivesse cursos e nunca tivesse visto um computador, naquela altura. Agora é impensável que um Doutor não saiba lidar com um computador. Eu acho ainda que a informática é um veículo que, bem utilizado, pode ser fundamental na vida das pessoas, no entanto, o mau uso pode ser prejudicial. O que é importante é que não haja maldade.

Alguns depoimentos

Quando a informaram da existência no Centro do Clique Solidário, o que pensou? Não tinha bem a noção do que era o Clique Solidário, mas gostei do convite para participar e da ideia, pois tenho interesse por tudo o que me enriqueça.

Quando utilizou o sistema informático pela primeira vez, como reagiu?

O primeiro dia de utilização foi uma experiência muito agradável e em cada dia que utilizava o computador aumentava o grau de satisfação.

Foi aqui que aprendi a ligar um computador, a ir à Internet, a escrever e sempre com vontade de aprender coisas novas.

(M^a Lurdes Vizinho, 66 anos)

Ao conversar com as suas amigas, falavam sobre o Clique Solidário?

Sim, falei. Acharam uma ótima ideia, principalmente por envolver pessoas com a minha idade, em conjunto com os jovens.

Agora que já teve alguma experiência de utilização nos computadores, o que pensa?

Quero continuar a aprender porque sinto que me falta percorrer um longo caminho para "dominar" as várias possibilidades que o computador e os programas oferecem. Seria bom que o Clique Solidário fosse extensivo a outros Centros, pois acho que é uma ótima ideia para enriquecer e exercitar a nossa memória e também as nossas mãos.

(Marieta Vieira, 75 anos)



Para além de todas as questões que envolvem a minha filha, eu vejo ainda nesta iniciativa a oportunidade de aprender mais na área das relações públicas, uma vez que tenho um estabelecimento comercial. Há, inclusive, alguns instrumentos que eu posso retirar de

sites da Internet para me ajudar nas áreas burocráticas do meu espaço comercial. Eu até podia ter aprendido com a minha filha, mas devido ao meu trabalho (diurno), é preferível o horário pós-laboral. Ter Internet em casa e não saber utilizar é como ter um carro e não ter carta: o carro está parado e nós continuamos a andar a pé.

Quem me garante que com esses conhecimentos eu não posso ajudar outras pessoas e até prestar alguns serviços?! Afinal de contas «o saber não ocupa lugar». Hoje em dia quem não sabe nada de informática, é o que se chamava antigamente de "analfabeto".

Foi importante encontrar aqui (num meio tão pequeno) uma oportunidade destas que veio ao meu encontro. De outra forma dificilmente me interessaria pela informática.»

Novas respostas no âmbito da acção social

Os centros de noite

Centro de Noite de S. Romão Resposta social inovadora para os Idosos do concelho

María Elvira Conceição
Técnica da Cáritas Paroquial N.º S.ª da Conceição

O concelho de Vila Viçosa pertence ao distrito de Évora, donde dista 54 Km e é composto por cinco freguesias, duas urbanas (Nossa Senhora da Conceição e S. Bartolomeu) e três rurais (Pardais, Bencatel e S. Romão-Ciladas).

Este concelho ocupa uma área de 195 Km² e possui cerca de 5% do total da população do Alentejo Central, com uma densidade populacional de 45,5 %.

A população residente no concelho é de aproximadamente 8871 habitantes. Quanto à variação da população tem-se vindo a verificar nos últimos anos um decréscimo desta na ordem dos 2,2%, e o aumento da população com 65 ou mais anos, em detrimento do número de jovens.

É neste concelho, que a Cáritas Paroquial de N.º Sr.ª da Conceição, Instituição Particular de Solidariedade Social, desde a sua criação em 1989, desenvolve a sua actividade de índole social em prol da população mais carenciada do concelho, de forma a atenuar as assimetrias intraconcelhias, dar resposta ao elevado número de idosos com carências económicas e sociais, e ao crescente número de fenómenos de toxic dependência e alcoolismo, com graves reflexos na vivência familiar e social. Sintetizando, damos resposta nas seguintes

áreas:

- Infância e Juventude, no âmbito das Actividades de Tempos Livres.
- Família e Comunidade, na área do Atendimento Social.
- Terceira Idade, a área prioritária da nossa intervenção.

Actualmente, apoiamos mais de 200 idosos, nas valências de apoio domiciliário, centros de convívio e centro de noite.

Após alguns anos de trabalho directo com os idosos, integrados no SAD, sinalizámos alguns problemas, nomeadamente a solidão, em que viviam muitos deles e a necessidade de acompanhamento nocturno, por motivos de doença, isolamento geográfico ou social.

Assim surgiu a ideia de um Centro de Noite, como alternativa à institucionalização, disponibilizando ao idoso um espaço de apoio durante a noite.

A Câmara Municipal de Vila Viçosa, entidade que sempre colaborou com a Cáritas Paroquial, cedeu-nos um edifício inacabado, na freguesia de S. Romão, outrora destinado a um Clube de Caça e Pesca. Com o esforço de todos os colaboradores desta Instituição, entidades locais e distritais, mas sobretudo da população desta freguesia, foi possível finalizar as obras do rés-do-chão. Para a aquisição de todo o equipamento necessário, o Fundo de

Socorro Social disponibilizou-nos um subsídio, e em Fevereiro de 2001, o Centro de Noite de S. Romão entrou em funcionamento, com capacidade para dez idosos.

Os actuais utilizadores deste equipamento, 2 homens e 8 mulheres, com idades que oscilam entre os 56 e 94 anos, à semelhança de todos os que já passaram por esta valência, melhoraram significativamente a sua qualidade de vida, pela diminuição de situações de insegurança resultante do acompanhamento que usufruem, das 17.00 às 10.00 horas, do dia seguinte.

Os serviços que asseguramos, aos utentes do Centro de Noite, são o transporte casa-centro, uma ceia, a possibilidade de realizarem a sua higiene pessoal, o pequeno almoço e o transporte centro-casa.

Duas ajudantes de lar e uma ajudante familiar asseguram o funcionamento do Centro, em três turnos distintos (das 7.30 às 12.00; das 17.00 às 24.00 e das 24.00 às 7.30 horas), de segunda a sábado, pois das 0.00 horas de domingo até às 7.30 de segunda, período de descanso do pessoal afecto a esta valência, é assegurado por ajudantes familiares do SAD rotativamente.

Com uma lista de espera de 25 idosos, temos como principal objectivo terminar as obras de adaptação/ remodelação do 1º piso, o que nos permite aumentar a capacidade para mais dez idosos, e assim colmatar algumas dificuldades económicas, pois as despesas deste equipamento superam em muito as re-ceitas.

Aguardamos também pela definição rigorosa das normas de funcionamento desta resposta social, para uma avaliação mais pormenorizada dos seus impactos, no concelho, e das potencialidades / debilidades desta valência.

Centro de Noite de Garfe Uma resposta à população idosa em situação de isolamento, mas com autonomia

Padre Luís Fernandes
Centro Social de Garfe

Em pleno coração do Minho, o município da Póvoa de Lanhoso ocupa uma área de 130 quilómetros quadrados, tendo cerca de 25 mil habitantes. Uma das 29 freguesias do concelho é Garfe, a freguesia mais a sudoeste, à margem esquerda do Rio Ave.

Casas senhoriais de traça rural, alguns episódios da "Revolução da Maria da Fonte" e uma igreja setecentista, são alguns dos marcos que se não podem esquecer quando se refere esta terra.

Nos tempos mais recentes, Garfe entrou num processo de acentuado desenvolvimento, particularmente no campo associativo e social. Concretamente neste aspecto, foi criado em 1997 um Centro Social, com algumas valências ligadas à infância e à terceira idade.

Mas depressa fomos confrontados com o facto dos Centros de Dia nas freguesias rurais não terem grande procura, e até se entende porquê: os idosos, a quem se destinam, estão muito ligados a um ambiente próprio, à sua casinha onde habitaram ao longo de décadas, às suas coisas, e gostam de passar por ali o dia, conversando com os amigos e vizinhos, arrumando gavetas, esgaravando uma ou outra

pequena horta que possuem, mais para entreter que para colher.

À medida, contudo, que o fim do dia se aproxima, começa a surgir o medo à noite. É que, além das poucas condições de muitas dessas habitações rurais, a solidão e o isolamento causam o medo aos ladrões, à doença ou até à própria morte.

É pois durante o período nocturno, que os idosos das aldeias mais precisam de apoio e companhia e, por isso, mais importante que arranjar-lhes abrigo para durante o dia, é necessário fazê-lo para a noite. Daí a necessidade e urgência dos Centros de Noite.

Foi precisamente a filosofia que meteu no mesmo barco o Centro Distrital de Segurança Social de Braga, a Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso e o Centro Social de Garfe e nos levou a criar neste o Centro de Noite.

O Centro Social pediu à Câmara o referido projecto que esta nos apresentou em Abril de 1999. Ainda neste ano, em Setembro, o Centro Distrital de Segurança Social de Braga aprovou o referido projecto e o Centro de Noite lançava de imediato mãos à obra. No final de 2001, estava concluído,

tendo a sua inauguração sido feita a 17 de Fevereiro de 2002, tendo começado a funcionar em pleno ainda nesse ano, mais concretamente no dia 1 de Setembro de 2002. Daí até cá passaram-se mais de dois anos.

Os objectivos iniciais têm sido alcançados. Assim, conseguimos não só não tirar as pessoas idosas do seu meio, mas foram-lhes criadas condições físicas e sociais que lhes permitiram inserir-se mais efectivamente no meio de que fazem parte, através da criação de grupos de pares e de relações de solidariedade. Conseguiu-se assim combater situações de isolamento e satisfazer necessidades básicas sentidas pela população alvo, nomeadamente a nível de segurança, de protecção, de saúde, de alimentação, etc. Também diversas actividades têm sido desenvolvidas, destacando as festas e convívios com familiares e as crianças que frequentam a ATL do Centro Social, alguns pas-seios a diversos locais da região, e tem realizado diversos trabalhos manuais e até um grupo de teatro e de cantares tradicionais.

O Centro de Noite de Garfe tem sido de verdade uma boa resposta dirigida à população idosa, em situação de isolamento, mas ainda com autonomia. Tem permitido que os nossos idosos continuem inseridos no seu meio, mantendo assim as suas raízes e identidade.

O bom funcionamento do Centro de Noite deve-se a muita gente, particularmente à comunidade onde está inserido, mas gostaria de destacar o pessoal que nele trabalha e o óptimo apoio que sempre temos tido do Centro Distrital de Segurança Social de Braga.

Em boa hora o Centro Social de Garfe aceitou este desafio.

Aposentação Nova Etapa de Vida

Maria Helena Cadete
Licenciada em Ciências e Políticas



Aconteceu-me como a muitos outros defrontar-me com o momento em que a carreira profissional cessava e a interrogação se impunha "que irei fazer do novo tempo de que disponho? Não há problema, vai ser um grande alívio, acabaram-se as madrugadas, acabou-se o acatar ordens, acabou-se a falta de tempo para ir às compras ou ao cinema durante a semana, acabou-se a desculpa junto dos amigos "nem penses que posso encontrar-me contigo às 4 horas da tarde. Estás doida? Não tenho nenhuma hipótese, logo hoje que tenho tanto que fazer, fica para a semana" E vem a resposta inevitável: "És muito parva! Toda a gente dá um jeito". E, na verdade todos nós acabamos, mais dia menos dia, por conseguir dar o jeito.

Perante a inevitabilidade da aposentação, muitos de nós, sente que ela vai exigir uma nova gestão do tempo e a possibilidade de realizar velhos sonhos adiados até aí por falta de tempo. Mas também ocorre, para muitos de nós, que esse momento poderá ser sentido e vivido, como, o vazio, a depressão, a falta de perspectivas de novas vivências. Tal acontece, em geral, quando o investimento foi feito apenas nas actividades laborais e não foram encontradas outras formas de mesclar o trabalho com o lazer, o trabalho com o prazer, de o ir ensanduichando, em várias camadas, isto é com outras actividades gratificantes a outros níveis.

Talvez porque me aposentei voluntariamente, encarei a situação como uma vantagem e não como uma "tragédia" e por outro lado, dado que sempre consegui entremear o trabalho com actividades socio-recreativas e pedagógicas, previ que provavelmente o meu tempo continuaria a ser preenchido sem que a aposentação tivesse reflexos muito negativos na minha saúde mental nem constituísse um peso para a família no sentido de ter de ouvir lamentações infundáveis, como "o tempo custa tanto a passar, não sei mais o que fazer com ele".

Assim, começou uma roda viva que tem vindo progressivamente a tornar-se bastante esfuziante. Temos vinte e quatro horas. Não minto se algumas vezes consigo "esticar" as vinte e quatro horas do dia um pouco mais, certamente porque meço o tempo com outros instrumentos que não os comumente utilizados.

Exemplifiquemos, este tempo mágico, que por sinal ainda não se incompatibilizou comigo, ainda que várias vezes tenhamos conversas sérias e me diga, muitas vezes "nada de abusos", mas lá vai correspondendo permitindo a realização das muitas actividades que executo sem dar por que fui levada numa onda, e como nado mal, por vezes, receio pelo meu afogamento. Traduzamos este arazoado sem sentido para terceiros.

Aposentei-me no mês de Julho de 1997, já lá vão sete preciosos anos da minha vida, mas, talvez tenha a probabilidade de vir a cumprir a longevidade para que parece estarmos geneticamente programados; sendo assim ainda me restam fartos anos de vida, mas tenho de cuidar que factores externos não me condicionem quer a duração, quer a qualidade desses anos a viver.

Retomando o iniciado acima, 1997, um mês de férias e eis-me convidada a continuar a prestar serviço. Assim passei de directora de serviços a prestadora de serviços, não houve grande diferença, excepto que deixei pelo caminho as actividades de coordenação para passar a ser exclusivamente coordenada. Esta prestação resumia-se a desenvolver actividades no Programa de Apoio Integrado a Idosos, dado que tinha integrado a respectiva Comissão de Gestão e conhecia suficientemente bem os mecanismos do Programa, podendo constituir uma mais-valia para o desenvolvimento do mesmo.

Do PAII, saltei para outros programas, para outros projectos, para outras actividades, tendo havido sempre um aproveitamento do que posso dar, da partilha do que sei, da distribuição do meu tempo por outras actividades, onde posso ser útil. E deste modo tenho continuado na situação de prestadora de serviços.

Desengane-se o leitor destas modestas letras de que se encontra face a uma escrava do trabalho, a uma devota incondicional do trabalho como libertador da desocupação, da depressão, da tristeza. Não! Não! O espaço de tempo em que me encontro acordada, é ainda dividido por outras actividades, que me dão igualmente prazer.

Ainda não me apresentei, mas vou ainda a tempo de o fazer, a fim de possibilitar uma melhor compreensão do que passo a expor, caso tenha chegado até aqui. Sou Maria Helena, 72 anos de idade, solteira, com formação na área das ciências sociais e humanas, o que me tem permitido, além da prestação de serviços acima mencionada, leccionar, o que faço desde há bastante tempo. Esta actividade tem lugar numa escola de enfermagem e no Instituto Superior de Serviço Social no âmbito do curso de pós-graduação em gerontologia social. A conciliação de horários é possível devido à minha participação ser de poucas horas em cada uma destas instituições e ter lugar no início da manhã, fim da tarde ou aos sábados. Conjugável facilmente, como se pode constatar pela informação dada.

De mencionar também que me dedico ao voluntariado, não directamente com as pessoas, mas como colaboradora na condução das reuniões e análise das dificuldades encontradas pelos voluntários, em acções de formação e na elaboração de planos de actividades e de relatórios de execução das actividades.

Nenhuma destas actividades me impede de partilhar com a família as alegrias, as tristezas, o crescimento dos mais novos e a partida dos mais velhos. A partilha de afectos, de emoções e de outros sentimentos que fazem a diferença de se ter ou não suporte familiar disponível quando necessário é a uma distância facilmente alcançável.

A tudo isto se juntam as actividades socio-recreativas, os passeios, as viagens e as leituras. É fundamental para o nosso crescimento como pessoa, ler um bom livro, discutir ideias com os outros, viajar, contactar com outras gentes, relativizar o nosso dia-a-dia cheio, muitas vezes, de questiúnculas insignificantes perante outras realidades bem mais angustiantes e difíceis de resolver. Como é bom ouvir um bom concerto, ver um excelente bailado, visitar uma boa exposição, ajudar os outros e continuar a sonhar que ainda se poderá ter mais hipóteses de participação, antes que cheguem as fragilidades, a demência, o apagamento progressivo de nós próprios.

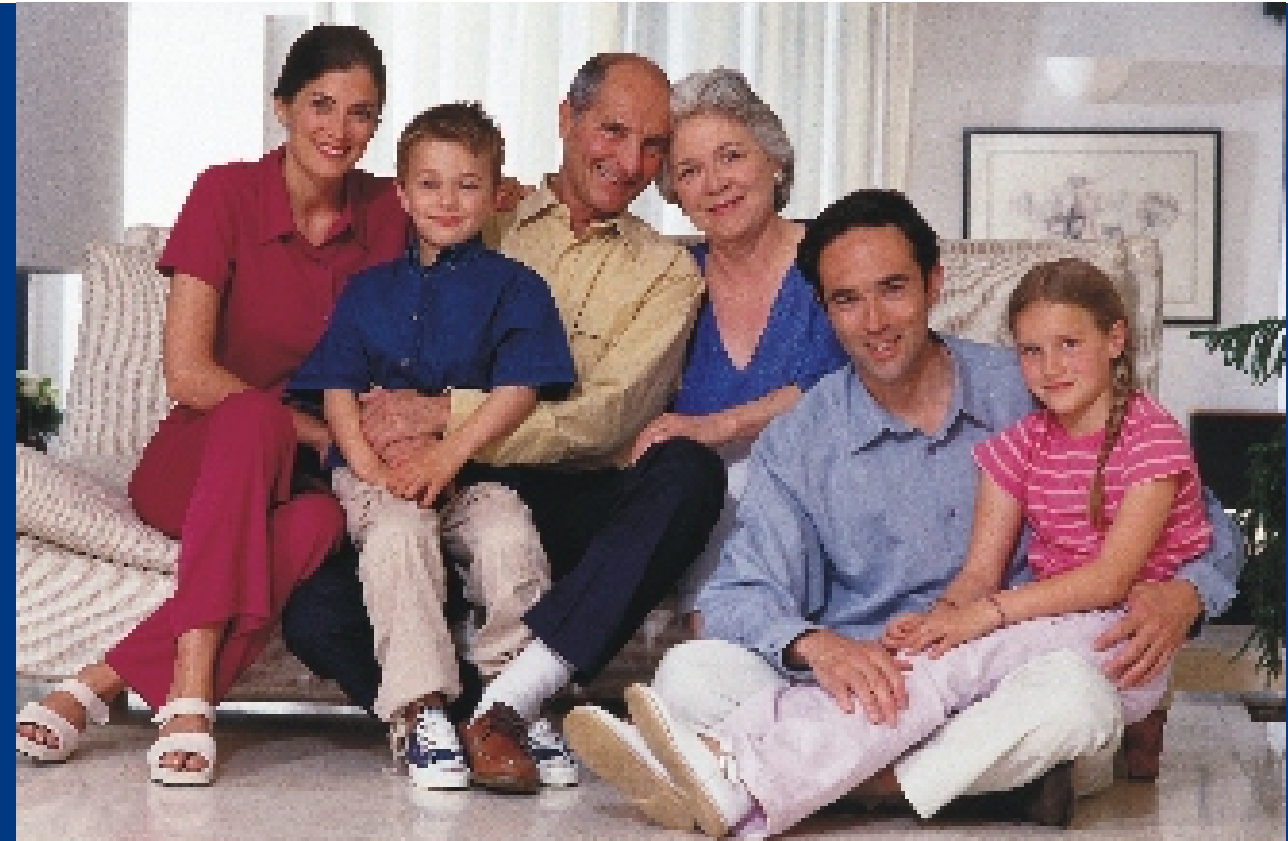
Continuar a trabalhar, após a aposentação, tem tido para mim grandes vantagens, por me permitir continuar interessada, funcional e activa a vários níveis e poder pensar que posso parar, quando chegar o momento adequado; mas espero confiada de que terei o bom senso e o discernimento suficiente para escolher o momento exacto de o fazer.

Regozijo-me diariamente por ter a possibilidade de me sentir feliz por poder ainda trabalhar, partilhar com os outros o pouco que sei, participar na vida da minha família, sentir prazer em estar com os amigos, poder integrar esta corrente de solidariedade que é o voluntariado e continuar interessada no mundo e nas suas gentes.

A aposentação - nova etapa da vida - será aquilo que dela saibamos fazer ou aquilo que nos permitam fazer. Mas é preciso sobretudo lutar para que sejamos nós os decisores principais e termos a força de vontade suficiente para ir ultrapassando as dificuldades que possam surgir.

Demografia e envelhecimento

Maria José Nogueira Pinto
Provedora da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa



A demografia é uma questão estratégica em qualquer país.

O envelhecimento da população tem um impacto considerável não só na economia nacional mas também no modelo de financiamento público dos sistemas sociais.

Na saúde, por exemplo, uma população envelhecida representa, só por si, um aumento de custos resultante do maior consumo em bens de saúde, já que esta fase da vida se caracteriza por uma crescente dependência da prestação de cuidados e acesso a meios de diagnóstico e terapêutica.

Na segurança social, parte retributiva do sistema ressent-se pela diminuição dos activos, as dificuldades de renovação geracional a que por vezes se juntam ciclos económicos negativos. A parte não retributiva -ou de solidariedade- é agravada pela necessidade de responder complementarmente às baixas pensões, insuficientes para fazer face a um aumento da esperança média de vida, mas de vida frequentemente com pouca qualidade.

Em Portugal, os sinais de alerta, que encontraram quase sempre orelhas moucas, não são recentes. Contudo, agendas políticas imediatistas postergaram a necessidade urgente de estabelecer, a nível nacional, o empenho de respostas necessárias aos diferentes estádios do envelhecimento, desde a simples necessidade de convívio, até uma progressiva cobertura do apoio domiciliário, passando

de Lisboa, trinta e três mil idosos estão sós. Independentemente do seu nível económico, caminham para uma situação de dependências múltiplas. As respostas existentes são escassas e outras, comprovadamente necessárias, nem sequer existem.

A fronteira ambígua entre acção social e saúde, nesta matéria, serve de alibi para

crescer, viver e morrer com dignidade. Não é o nosso caso.

A Mesa da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa priorizou este problema. Conseguiu, no seu quadro de receitas próprias criar financiamento específico para uma "linha de envelhecimento". Procedeu a estudos que permitem uma visão prospectiva segura e realista. Simultaneamente fez um apelo à sociedade civil para, no

Uma sociedade desenvolvida é a que, em minha opinião, cria efectivas condições para que os seus cidadãos possam nascer, crescer, viver e morrer com dignidade.

por residências assistidas, lares, cuidados continuados, cuidados paleativos etc. ...

A este fenómeno de mais vida, mais dependência, juntou-se um outro traço característico das sociedades actuais: a solidão. Esta resulta, a mais das vezes, de abandonos radicados no enfraquecimento do tecido familiar e dos laços afectivos, tudo caldeado por uma cultura hedonista e desresponsabilizadora.

O último Census mostra que só na cidade

indefinições imperdoáveis tendo em conta a magnitude do problema. Diariamente os hospitais de ajudas "despejam" velhos na cidade. As listas de espera aumentam, as respostas ao domicílio são insuficientes e insatisfatórias. No fim da vida, milhares e milhares de cidadãos são penalizados, humilhados pelo simples facto de estarem vivos.

Uma sociedade desenvolvida é a que, em minha opinião, cria efectivas condições para que os seus cidadãos possam nascer,

âmbito do programa "Mais Voluntariado - Menos Solidão", através da disponibilidade de tempo e afecto de cidadãos atentos ao "outro", proceder desde já a um acompanhamento progressivo dos idosos isolados.

Embora com o sentimento de que tudo isto demora tempo e não chega, animamos a esperança de que este esforço possa ser prosseguido por toda a rede social em Portugal. Oxalá.

Mais voluntariado - Menos solidão

Projecto coração amarelo

Odete Farrajota
Coordenadora de Projectos de Voluntariado da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

Enquadramento do Projecto

Considerando segundo os Censos 2001 que a População Portuguesa está a envelhecer devido a vários factores nomeadamente a diminuição das taxas de natalidade e fertilidade, a melhoria das condições de vida, a melhor cobertura das necessidades sociais e de saúde, a diminuição das taxas de mortalidade e o aumento de esperança de vida, o aumento crescente da população idosa coloca-nos actualmente desafios quanto à gestão deste acréscimo de vida, de forma a ser vivido em qualidade e rentabilidade pessoal e social.

Nos últimos anos as sociedades começaram a preocupar-se com a melhoria da qualidade de vida do grupo etário dos mais idosos, que devido às condições de vida nem sempre são as mais favoráveis.

Em Lisboa, dos 564.567 residentes 133.304 são idosos com mais de 65 anos, 33.770 são pessoas a viverem sós.

No entanto a longevidade dos idosos implica a necessidade crescente e, necessariamente, do aumento e diversificação de recursos.

Na sociedade actual reconhece-se que o Voluntariado tem um espaço próprio de actuação cujo trabalho se situa numa linha de complementaridade do trabalho profissional. É neste contexto de reconhecimento pelo trabalho Voluntário, pela melhoria de qualidade de vida dos idosos isolados, residentes na Cidade de Lisboa, e potenciando os recursos, já existentes, que surge o **Projecto Mais Voluntariado, Menos Solidão**.

Finalidade

É neste contexto de maior longevidade de existência de pessoas idosas em situação de isolamento ou solidão e tendo presente a escassez ou inexistência duma rede informal de apoio e de recursos que a sociedade civil se organiza em entidades promotoras do Voluntariado, tendo um papel importante no apoio a pessoas idosas. Assim a SCML em parceria com a Delegação de Lisboa da Cruz Vermelha Portuguesa, a Associação Coração Amarelo decidiram apoiar através de acções de Voluntariado pessoas com 65 ou mais, residentes em Lisboa que se encontrem em situação de solidão, dependência e ou isolamento **sem qualquer outro tipo de apoio**, proporcionando-lhes uma melhor qualidade de vida.

Organização e estrutura

O projecto é da responsabilidade das três entidades. Está sediado na Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, encontra-se na dependência da Provedora da Santa Casa, e é constituído por uma equipa de gestão, por uma equipa operacional e por uma comissão de acompanhamento local.

Fase de Implementação do Projecto

• O Projecto numa 1ª fase dirige-se a pessoas idosas residentes, 3518 (10% - 352) nas 6 Freguesias da Cidade de Lisboa – S.João de Deus, Nª Sra. Fátima, Santa Isabel, Santa Justa, S.Nicolau e Lapa através de Acções de Voluntariado no âmbito do Protocolo de Cooperação subscrito pela Santa Casa da Misericórdia de Lisboa,

• Criação da linha telefónica (linha verde) permitindo maior acessibilidade de contacto quer pelos idosos, quer pelos voluntários.

Formação

Antes de dar início ao Projecto e, em simultâneo com a divulgação, foi necessário preparar a equipe de voluntários.

Desde sempre a equipe do Projecto considerou que os Voluntários são uma peça chave no apoio às pessoas idosas que se encontram nas condições mencionadas.

Foi entendido que não seria possível o desenvolvimento da actividade de voluntariado sem uma acção concertada entre as

fichas, junto das entidades subscritoras do Projecto, Juntas de Freguesia, Paróquias, Esquadras Locais da PSP, por fax, por escrito, por e-mail, telefone.

Acções a desenvolver junto dos Beneficiários

As acções a desenvolver visam nomeadamente:

Facilitar o acesso a infra estruturas básicas de saúde, religiosas e de lazer, festivas, etc; facilitar o relacionamento comunitário e, com pessoas de referência, contribuir para a estabilidade emocional e de segurança.

Avaliação

Actualmente e após seis meses de execução do Projecto e ao ter-se verificado a procura deste recurso fora das áreas de influência, associado à disponibilidade do grupo de voluntários aderirem ao mesmo, procedeu-se ao estudo e análise das restantes freguesias cruzando o número de idosos com mais de 65 anos a viverem sós e a taxa de cobertura de equipamentos (centros de convívio e apoio domiciliário), a qual é de 26.5%. Após reunião com os co-promotores do Projecto – Cruz Vermelha Portuguesa Delegação de Lisboa e Associação Coração Amarelo, foi considerado o alargamento à cidade de Lisboa a iniciar em Janeiro de 2005.

Projecto Mais Voluntariado, Menos Solidão
Santa Casa da Misericórdia de Lisboa
Lgº Trindade Coelho, 1200 Lisboa
www.scml.pt
e-mail: mvmenosolidao@scml.pt
Linha Verde- 800206699

Fontes:
- INE, Censos 2001,
- Carta Social- Gabinete de Prospectiva e Planeamento da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

Segundo os Censos 2001, a População Portuguesa está a envelhecer devido a vários factores nomeadamente a diminuição das taxas de natalidade e fertilidade, a melhoria das condições de vida, a melhor cobertura das necessidades sociais e de saúde, a diminuição das taxas de mortalidade e o aumento de esperança de vida.

Cruz Vermelha Portuguesa, delegação de Lisboa, e Associação Coração Amarelo a 2 de Julho de 2003, em articulação com as diferentes entidades – Juntas de Freguesia, Paróquias, Centros de Saúde, Hospitais de referência, Banco de Voluntariado da Câmara Municipal de Lisboa, Associação Nacional de Farmácias e Comunicação Social.

• Promoveu-se a divulgação do Projecto junto das várias Entidades e Organizações da comunidade.

• Criação de uma página no site da SCML, mantendo actualizada e, em simultâneo, divulgando temas de interesse sobre esta problemática do idoso.

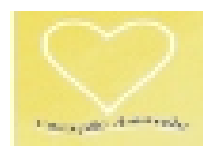
três entidades e a organização e concretização de acções de formação que preparassem adequadamente os Voluntários para uma actuação qualificada junto da população idosa.

Realizam-se periodicamente acções de formação que visam o aperfeiçoamento do voluntário e a aquisição de conhecimentos de matérias sobre este grupo etário.

De forma a facilitar **Inscrição de Beneficiários e Voluntários** passaram a ser pontos de referência para preenchimento das

SANTA CASA
Misericórdia de Lisboa. Por boas causas.

CRUZ VERMELHA PORTUGUESA



PROJECTO MAIS VOLUNTARIADO MENOS SOLIDÃO

ECOS DE MUDANÇA

Preparação da reforma e envelhecimento activo, uma nova resposta para um conceito emergente

Leonor Monteiro

Psicóloga, ISS, I.P., Departamento de Protecção Social e Cidadania, Área de Envelhecimento e Dependência

O envelhecimento demográfico, alicerçado na baixa taxa de natalidade e no aumento progressivo da esperança média de vida, é cada vez mais característico das sociedades europeias entre as quais a portuguesa que, já em 2001, apresentava um número, absoluto e relativo, de pessoas com 65 e mais anos superior ao das com 14 e menos anos (INE, Censos 2001).

Este fenómeno social, com incidência nas trajectórias pessoais de vida, pode ser encarado como um êxito da humanidade conquistado, nomeadamente, através do alcance de determinados direitos e regalias sociais e na melhoria generalizada dos cuidados de saúde, traduzida em avanços nas áreas do acesso a serviços clínicos e do desenvolvimento de programas de higiene, nutrição e tecnologia médica.

A necessidade de considerar esta realidade sob um enfoque especial, como o que a Organização Mundial de Saúde, em 2002 lhe atribuiu ao editar o documento "Enquadramento para um Envelhecimento Activo", evidencia que já não é possível ignorar as diversas consequências e desafios que a maior longevidade acarreta. Surgem necessidades novas e específicas que carecem de respostas realistas, adequadas e em tempo útil.

Há que considerar, seriamente, o aumento da incidência e prevalência da dependência nas pessoas mais velhas, como a causada por estados demenciais que obriga a alterações drásticas a nível pessoal, familiar e contextos envolventes.

A esta premência de promover iniciativas específicas mas integradas, no caso da acção social, que é de certo modo consensu-

al, têm contraposto medidas e políticas mais de cariz reactivo. Portanto, poder-se-á afirmar que muitas respostas sociais existentes têm vindo a surgir "a reboque" de pressões internacionais no âmbito da protecção social e das consequências, às vezes menos positivas, do envelhecimento numa sociedade pouco preparada para o seu próprio envelhecer. Refira-se, a título de exemplo, os problemas advindos da dificuldade prevalecte de interligação entre os cuidados sociais e os de saúde e da subvalorização do impacte da institucionalização e suas repercussões económicas e financeiras, sociais e psicológicas.

"Podemos planear tudo na vida mas, depois, o telhado cai-nos em cima, porque não pensámos, suficientemente, sobre quem somos e o que devíamos fazer com o resto da nossa vida."
Lee Iacocca

Existe uma abordagem, ainda muito jovem, que assenta num conceito de envelhecimento fundamentalmente de perdas, de degradação, de diminuição de capacidades e assistencialista, que "encaixa" as pessoas idosas num grupo homogéneo e pouco participativo. Mas tem vindo a consolidar-se uma linha de pensamento e acção pró-activas em relação à velhice e ao envelhecimento que desafia aquela abordagem, orientada para a relação entre

custo e benefício a prazo curto ou imediato e pouco sensibilizada para o paradigma do investimento que está subjacente à perspectiva preventiva.

O Plano de Acção Internacional sobre Envelhecimento, apresentado em Madrid, em 2002, tem, entre as suas directivas prioritárias, a promoção da participação social das pessoas mais velhas, da aprendizagem ao longo de toda a vida e das oportunidades de desenvolvimento, auto-realização e bem-estar ao longo de todo o ciclo vital. Esta perspectiva designou-se «Envelhecimento Activo», tornando-se cada vez mais um conceito-chave na intervenção, directa ou indirecta, fundamentalmente, junto de pessoas idosas.

Este novo paradigma baseia-se na realização do potencial humano, para o bem-estar físico, social e mental ao longo da vida e a participação na sociedade e no conceito de cidadania, de acordo com as necessidades e desejos, direitos e capacidades, provendo ao mesmo tempo, a protecção, segurança e cuidados, quando necessários. Pressupõe-se então, uma atitude responsável que prepare o processo de envelhecimento em que a pessoa é promotora de mudanças e adaptações permanentes que cumpram os seus direitos e defendam o seu bem-estar.

Um dos objectivos mais importantes do referido Plano é que essa participação das pessoas mais velhas se estenda aos assuntos familiares, sociais, económicos, culturais e cívicos e que continuem, por isso, a ser activas na construção da sua própria pessoa e da comunidade onde se inserem.

A velhice é, ainda geralmente, associada à denominada "reforma", mais debatida nas suas vertentes da ocupação do tempo e das condições financeiras (a preparação de sustentabilidade económica, deve ser considerada mais como um pré-requisito que uma meta). Se, por um lado, nem todas as pessoas mais velhas se encontram reformadas ou desejam fazê-lo, pode afirmar-se que apenas uma franja das pessoas reformadas em Portugal pertencem ao grupo das pessoas mais idosas. No entanto, o estilo de vida, a auto-estima, o desejo de ser reformado, a estrutura familiar e o suporte social percebido são alguns dos muitos factores determinantes na preparação da reforma. Destes é de destacar a atitude face à mudança, ao longo de toda a vida, pois ela vai reflectir-se na passagem à reforma e na qualidade de vida desse período que pode representar 1/3 da nossa vida, uma vez que a reforma é considerada, por vários autores, como uma mudança muito significativa e uma mudança muito representativa no ciclo vital (Moss, 1998).

Uma boa reforma prepara-se! Isto implica a alteração conjugada de vários sectores da nossa vida e a mobilização atempada de vários factores que condicionam uma reforma mais qualificada e gratificante. Nesta preparação deve ser valorizada a sensibilização e informação sobre a temática mas também a formação específica e integrada adaptada a cada faixa etária e suas necessidades, que concorrem para o ensaio de um plano pessoal de auto-cuidado e auto-realização, apreensão de técnicas que permitam, entre outras competências, uma boa gestão do stress e do tempo. Outras temáticas deverão ser trabalhadas, num módulo de desenvolvimento pessoal que adquire, nesta preparação, uma importância vital. As ideias de oportunidade de uma nova vivência e de necessidade de preparação activa deste período, são facilitadoras da concretização de projectos de vida realistas e com objectivos, competências e recursos adequados às pessoas e aos diversos contextos.

As pessoas que estão hoje «a passar à reforma» já não são como as de há poucos anos atrás, afastando-se progressivamente da representação da/o "reformada/o" (também este conceito mereceria reflexão até porque designa apenas mudança de forma e não perda da mesma) como alguém inactivo, apático e resistente à mudança. Tem vindo a emergir um segmento diferenciado de "reformadas" e "reformados", que se mostram mais informados, provavelmente mais saudáveis, disponíveis, por vezes com uma situação financeira menos limitativa. Têm perspectivas de vida que incluem uma combinação de descanso, lazer e a procura de outras alternativas de ocupação, para além das tradicionais actividades de voluntariado ou cuidar dos netos. Esta abordagem releva de uma

visão de responsabilidade e atitude pró-activa na preparação do futuro, que será vivido com as condições e competências que forem desenvolvidas no presente.

A geração das pessoas que têm agora cerca de 50 anos está a contribuir para revolucionar o conceito de reformada. A reforma está a ser reformada, passe-se o pleonasmo, e a recriar a maneira de preparar esta fase da vida dando-lhe novo conteúdo e sentimento. Assim, esta "nova reforma" pressupõe o ser ou permanecer activo ao longo da vida, continuar a trabalhar (empregado ou não) até nos chamados "anos da reforma" e a estabelecer novas experiências profissionais, denominadas de "segundas carreiras". A longevidade será um dos grandes objectivos mas, com o desafio inerente de que seja vivida com qualidade. Para tal, a actividade, estando além da distração ou mera ocupação de tempo, deverá ser consciente, planeada, dirigida para objectivos de auto-realização e participação activa no tecido produtivo.

Quando não preparada a vivência de todo o processo da reforma, que pode coincidir com outros acontecimentos de vida (como a saída dos filhos de casa, a reestruturação de laços afectivos conjugais, familiares e sociais, a reorganização do tempo, ritmos, rituais, actividades e expectativas e alterações nas estruturas de suporte sócio-familiar) podem despoletar problemáticas psicossociais e problemas comportamentais e interpessoais como comportamentos aditivos, de agressividade, depressão, isolamento e, em casos extremos, pode até morrer-se precocemente (Biren, 2001).

As entidades, às quais as pessoas se encontram ligadas, nomeadamente por vínculos de ordem profissional, de representação ou de prestação de serviços, podem e devem ter um papel muito importante para a criação de condições nesta preparação, como o acesso à informação e a treinos específicos. Estes podem ser determinantes para que cada pessoa sinta que a reforma não é uma etapa estática da vida mas sim um estado de espírito dinâmico. A vivência da passagem à reforma deve começar a ser preparada o mais cedo possível e está intrinsecamente relacionada com a aceitação e representação do processo pessoal de envelhecer. Por isto, um dos princípios que norteia a preparação para a reforma é o desenvolvimento ao longo da vida, dado que, como Baltes defende, há novas capacidades e recursos que podem estimular o potencial criativo e inovador, em todas as idades.

Nesta ordem de ideias, não é pois de surpreender que as recomendações internacionais, nomeadamente, as europeias, integrem e valorizem, cada vez mais, a preparação para a reforma enquadrada pelo conceito de envelhecimento activo e pela necessidade de ajudar a enfrentar uma no-

va etapa com mudanças muito significativas nos estilos de vida, na gestão do tempo e nas vivências familiares e pessoais.

Com base em alguns dos fundamentos atrás considerados e em consonância com as orientações internacionais e europeias sobre esta temática, o Instituto da Segurança Social, I. P. desenvolve um projecto, designado ReCriar o Futuro, que visa promover a sensibilização para a necessidade de preparação para a reforma e apoiar a criação de planos de preparação. Inovador, pelo carácter preventivo e transversal, de abrangência nacional, é baseado nos princípios do envelhecimento activo, do empowerment e da formação ao longo da vida. Esta iniciativa está agora a ser apresentada às entidades destinatárias e implementada através dos Centros Distritais de Segurança Social.

O projecto ReCriar o Futuro é dirigido a entidades empregadoras e representantes de trabalhadores e desenvolve a cidadania empresarial e a responsabilidade pessoal e social, ao sensibilizar para a necessidade de investir numa gestão de recursos humanos mais integrada e prospectiva que se reflecta para além da cessação da actividade laboral. Visa também dotar as várias entidades de iniciativas que promovam a qualidade de vida e bem-estar das pessoas que enquadram, facilitando o processo de transição para essa nova etapa de vida, através da prevenção de rupturas e promoção da inclusão.

Tomadas de posição a favor da preparação da reforma e envelhecimento activo, uma nova resposta sustentada por um conceito emergente, implicam a mudança das representações sobre o envelhecimento e sobre o processo de reforma, carecendo ainda, e por isso mesmo, de fomento na investigação e de investimento na formação dirigidas e centradas nesta realidade. Há que reconhecer a necessidade e fortalecer "coordenadas" teóricas, práticas, medidas e criar enquadramento e suporte legal, valorativos e outros apoios necessários subjacentes, preparando os barcos para os fortes ventos de mudança de modo a que naveguem bem rumo a bom porto.

Bibliografia

- Baltes, P.B. & Graf, P. (1996): Psychological aspects of aging: facts and frontiers. In D. Magnusson (Ed.): The lifespan development of individuals: behavioral, neurobiological, and psychosocial perspectives. Cambridge: Cambridge Univ. Press
- Belsky, Janet (2001), Psicología del Envejecimiento, Madrid
- Birren, J. & Schaie, K.W. (Eds.) (2001): Handbook of the psychology of ageing (5th Edition). San Diego: Academic Press
- Moos, R. H. (Ed) (1998): Coping with Life Crises. An integrated approach. New York: Plenum
- World Health Organization (2002): Active Ageing: A Policy Framework. Geneva: WHO



Encontra Informação sobre este projecto no site www.seg-social.pt

Legislação Publicada nos meses de Junho a Setembro de 2004

Mónica Baptista
CRC - ISS, I.P.

JUNHO 2004

Constituição dos representantes da Comissão Nacional do Rendimento Social de Inserção. **Despacho n.º 11 009/2004. DR Série II 129 (2004-06-02) 8541;**

Estatuto do Dirigente Associativo Voluntário. **Lei n.º 20/2004. DR Série I-A 132 (2004-06-05) 3566-3567;**

Altera o âmbito de aplicação pessoal da Lei n.º 9/2002, de 11 de Fevereiro, que regula o regime jurídico dos períodos de prestação de serviço militar de ex-combatentes, para efeitos de aposentação e reforma. **Lei n.º 21/2004. DR Série I-A 132 (2004-06-05) 3567;**

Cria as Comissões de Protecção de Crianças e Jovens dos Concelhos de Castro Daire e Sines, que ficam instaladas no edifício da Câmara Municipal. **Portarias n.º 644/2004 e 643/2004. DR Série I-B 140 (2004-06-14) 3680-3681-3682;**

Aprova o regime jurídico do contrato individual de trabalho da Administração Pública. **Lei n.º 23/2004. DR Série I-A 145 (2004-06-22) 3800-3805;**

Cria o Programa para a Inclusão e Desenvolvimento (PROGRIDE). **Portaria n.º 730/2004. DR Série I-B. 147 (2004-06-24) 3869-3871;**

Cria a Comissão de Protecção de Crianças e Jovens do Concelho de Amarante, que fica instalada em edifício da Câmara Municipal. **Portaria n.º 747/2004. DR Série I-B 152 (2004-06-30) 3998-3999;**

JULHO 2004

De ter sido rectificada a Lei n.º 21/2004, de 5 de Junho, que altera o âmbito de aplicação pessoal da Lei n.º 9/2002, de 11 de

Fevereiro, que regula o regime jurídico dos períodos de prestação de serviço militar de ex-combatentes, para efeitos de aposentação e reforma, publicada no Diário da República, 1.ª série-A, n.º 132, de 5 de Junho de 2004. **Declaração de Rectificação n.º 60/2004. DR Série I-A 154 (2004-07-02) 4040**

Regulamenta a Lei n.º 9/2002, de 11 de Fevereiro, relativa ao regime jurídico dos períodos de prestação de serviço militar de antigos combatentes para efeitos de aposentação e reforma. **Decreto-Lei n.º 160/2004. DR Série I-A 154 (2004-07-02) 4040-4042;**

Aprova a orgânica do Ministério da Segurança Social e do Trabalho. **Decreto-Lei n.º 171/2004. DR Série I-A 167 (2004-07-17) 4411-4416;**

Actualização dos valores das prestações pecuniárias às famílias de acolhimento. **Despacho n.º 14 773/2004. DR Série II 172 (2004-07-23) 11 157;**

Actualização para o ano de 2004 do valor da comparticipação mensal e retribuição devida à ama. **Despacho n.º 14 774/2004. DR Série II 172 (2004-07-23) 11 158;**

Actualização anual do valor mensal da retribuição pelos serviços prestados pelas famílias de acolhimento. **Despacho n.º 15 032/2004 DR Série II 175 (2004-07-27) 11 310-11 311;**

Aprova o Regulamento do Apoio Técnico e Financeiro aos Projectos a Submeter ao Programa ESCOLHAS. **Despacho n.º 15 111/2004. DR Série II 176 (2004-07-28) 11 339-11 345;**

Regulamenta a Lei n.º 99/2003, de 27 de Agosto, que aprovou o Código do Trabalho. **Lei n.º 35/2004. DR Série I-A 177 (2004-07-29) 4810-4885;**

A celebração de protocolos entre as entidades distritais da segurança social e as instituições particulares de solidariedade social ou outras entidades que prossigam os mesmos fins visam o desenvolvimento de acções de acompanhamento dos beneficiários do RSI. **Despacho n.º 15 400/2004. DR Série II 179 (2004-07-31) 11 577-11 578;**

AGOSTO 2004

Aprova a regulamentação do registo nacional de menores estrangeiros que se encontrem em situação irregular no território. **Portaria n.º 995/2004. DR Série I-B 186 (2004-08-09) 5141-5143;**

Fixa os montantes das prestações definidas para a protecção das crianças e jovens

com deficiência ou em situação de dependência, no âmbito do regime geral de segurança social e do regime de protecção social da função pública. **Revoga a Portaria n.º 135/2003, de 6 de Fevereiro. Portaria n.º 1030/2004. DR Série I-B 187 (2004-08-10) 5160-5161;**

Aprova o formulário de requerimento dos ex-combatentes emigrantes para efeitos de contagem de tempo do período de prestação de serviço militar para efeitos de reforma. **Portaria n.º 1033-HQ/2004. DR Série I-B 187 (2004-08-10) 5166 (110)-5166 (113);**

Cria a Comissão de Protecção de Crianças e Jovens do Concelho de Castelo de Paiva. **Portaria n.º 1034/2004 DR Série I-B 188 (2004-08-11) 5168**

Consagra o direito das associações de pessoas com deficiência de integrarem o Conselho Económico e Social e procede à primeira alteração à Lei n.º 127/99, de 20 de Agosto (Lei das Associações de Pessoas Portadoras de Deficiência) e a quarta alteração à Lei n.º 108/91, de 17 de Agosto (Conselho Económico e Social). **Lei n.º 37/2004. DR Série I-A 190 (2004-08-13) 5184-5185;**

Define as bases gerais do regime jurídico da prevenção, habilitação, reabilitação e participação da pessoa com deficiência. **Lei n.º 38/2004. DR Série I-A 194 (2004-08-18) 5232-5236;**

Fixa os critérios de prova e de apreciação da insuficiência económica para a concessão da protecção jurídica. **Portaria n.º 1085-A/2004. DR Série I-B 205 - 1º Suplemento (2004-08-31) 5868 (2)-5868 (5);**

Aprova os formulários de requerimento de protecção jurídica para pessoas singulares e para pessoas colectivas ou equiparadas. **Revoga a Portaria n.º 140/2002, de 12 de Fevereiro. Portaria n.º 1085-B/2004. DR Série I-B 205 - 1º Suplemento (2004-08-31) 5868 (5)-5868 (12);**

SETEMBRO 2004

Aprova a orgânica do XVI Governo Constitucional. **Decreto-Lei n.º 215-A/2004. DR Série I-Aº 208 - 1º Suplemento (2004-09-03) 5912 (2)-5912 (9);**

Reforma da Administração Pública. **Despacho n.º 18 584/2004. DR Série II 208 (2004-09-03) 13 568;**

Cria a Comissão de Protecção de Crianças e Jovens do Concelho de Vila Nova de Paiva. **Portaria n.º 1143/2004. DR Série I-B 217 (2004-09-14) 5983-5984;**

Bibliografias Temáticas: Envelhecer

Susana Cardoso
CRC - ISS, I.P.

Age and ageing. Oxford : University Press, [199-?]- 28 cm. Descrição baseada em: Vol. 30, n.º 1 (Jan. 2001). Bimestral. ISSN 0002-0729.

AMORIM, Alexandra Maria de Ornelas - «O Plano Avô : medida estratégica para a qualificação dos serviços». In: **Futurando : teorias e práticas.** - Lisboa : ISSScoop, Cooperativa de Ensino Intervenção Social. - N.º 5/6/7 (2002), p. 43-50

BERNARDO, Maria Helena Cadete - **O pessoal de saúde e a pessoa idosa** [Texto policopiado]. Fátima : M. Bernardo, 1982. 9 f. ; 30 cm.

BERNARDO, Maria Helena Cadete - «O Plano Avô : medida estratégica para a qualificação dos lares». In: **Futurando : teorias e práticas.** - Lisboa : ISSScoop, Cooperativa de Ensino Intervenção Social. - N.º 5/6/7 (2002), p. 41.

CÓNIM, Custódio N. P. da Silva - **Geografia do envelhecimento da população portuguesa** : aspectos sociodemográficos 1970-2021. Lisboa : Departamento de Prospectiva e Planeamento : Comissão para o Ano Internacional das Pessoas Idosas, 1999. [4], VIII, 161 p. : il. ; 30 cm

FERNANDES, Ana Alexandre - «Investigação, formação e intervenção : reflexão em torno dos condicionantes à interven-

ção no campo da gerontologia social». In: **Futurando : teorias e práticas.** - Lisboa : ISSScoop, Cooperativa de Ensino Intervenção Social. - N.º 5/6/7 (2002), p. 25.

FREITAS, M. Fátima ; PERISTA, Pedro - **Levantamento das necessidades sociais das pessoas idosas em contexto local.** Lisboa : Direcção-Geral da Acção Social, 1998. 115 p. ; 30 cm. (Documentos temáticos ; 12).

FRYXELL, Margarida - «Acompanhar projectos na velhice». In: **Futurando : teorias e práticas.** - Lisboa : ISSScoop, Cooperativa de Ensino Intervenção Social. - N.º 2 (2001), p. 10-12.

FUNDACIÓ CIREM -**Surveying demand, supply and use of care** [Texto policopiado] : national report, Spain. London : Care Work in Europe, 2002. [1], 59 f. ; 30 cm. Também disponível na World Wide Web. <http://144.82.35.228/carework/reports/spainwp4.pdf>

KASKE, Volker, ed. lit. ; PIJL, Marja, ed. lit. - **The social summit and its relevance for older persons** [Texto policopiado]. [Paris] : International Council on Social Welfare, 2000. 46 p. ; 30 cm.

LIÑARES, Esther ; GOMES, Maria Virgínia Brás - **Envelhecer bem** : bibliografia. Lisboa : Direcção-Geral da Acção Social. Núcleo de Documentação Técnica e Divulgação, 2000. 67 p. ; 30 cm. (Documentos temáticos ; 14).

MARCHAND, Helena -**Temas de desenvolvimento psicológico do adulto e do idoso.** Coimbra : Quarteto, 2001. 191 p. ; 23 cm. (Psicologias ; 1). Bibliografia : p. 167-191. European study of long-term care expenditure [Texto policopiado] : investigating the sensitivity of projections of future long-term care expenditure in Germany, Spain, Italy and the United Kingdom to changes in assumptions about demography, dependency, informal care, formal care and unit costs. [Brussels] : European Commission, 2003. 233 p. ; 30 cm. Também disponível na World WideWeb. http://europa.eu.int/comm/employment_social/soc_prot/healthcare/ltc_study_en.pdf

OCDE - **Vieillesse et transports : concilier mobilité et sécurité.** Paris : OCDE, cop. 2001. 151, [1] p. : il. ; 27 cm. (Transports).

PERISTA, Heloísa - «Envelhecimento e condições de vida : breves notas sobre a situação portuguesa». In: **Futurando : teorias e práticas.** - Lisboa : ISSScoop, Cooperativa de Ensino Intervenção Social. - N.º 2 (2001), p. 6-9.

PIMENTEL, Angelina ; MESQUITA, Madalena - **Serviços de proximidade.** 3.ª ed. Lisboa : Instituto do Emprego e Formação Profissional, 2003. 23 p. : il. ; 21 cm

PORTUGAL. Comissão Nacional para o Ano Internacional das Pessoas Idosas - **Propostas da Comissão de Juristas** [Texto policopiado]. [ed. lit.] Comissão Nacional para o Ano Internacional das Pessoas Idosas. [Lisboa : CNAIPI], 2000. 1 vol., pag. var. : il. ; 30 cm.

PORTUGAL. Direcção-Geral da Acção Social - **Relações intergeracionais no âmbito da tolerância** [Texto policopiado] : medidas de política e iniciativas no âmbito do Ministério da Solidariedade e Segurança Social, acção social : por uma sociedade para todos. Lisboa : DGAS, 1999. 1 vol., pag. var. ; 30 cm.

SCHWARTZ, Lisa K. ; SIMMONS, Joseph P. - «Contact quality and attitudes toward the elderly». In: **Educational gerontology : an international journal.** - Texas : NATLA. - ISSN 0360-1277. - Vol. 27, n.º 2 (2001), p. 127-137.

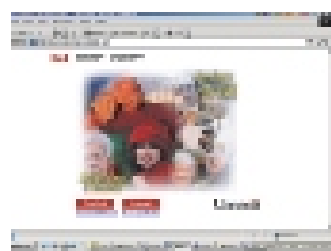
SEMINÁRIO UM DIREITO EM CONSTRUÇÃO, Lisboa, 1999 - **Seminário um Direito em Construção** [Texto policopiado]. Lisboa : CESIS, 1999. 1 vol., pag. var. ; 30 cm.

SEMINÁRIO - F O R M A Ç Ã O METODOLOGIAS E INDICADORES PARA A MELHORIA CONTINUA DA QUALIDADE EM LARES E CENTROS DE DIA, Lisboa, 2000 - **Metodologias e Indicadores para a Melhoria Continua da Qualidade em Lares e Centros de Dia** [Texto policopiado]. Lisboa : Salusforma, 2000. 1 vol. pag. var. ; 30

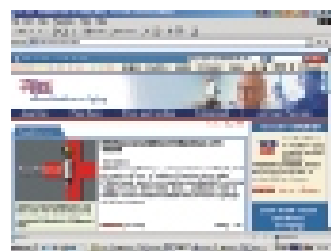
Sites Envelhecer...

Alexandra César
CRC - ISS, I.P.

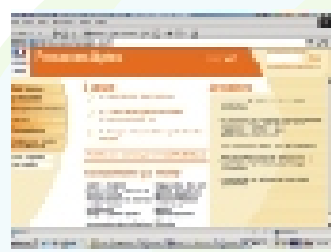
Seniors Canada On-line / Info-ainés
Canada
<http://www.seniors.gc.ca/index.jsp>



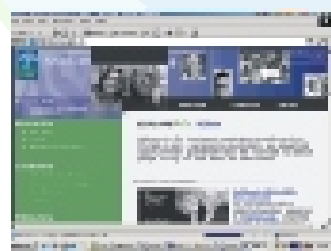
Administration on Aging (E.U.A.)
<http://www.aoa.gov>



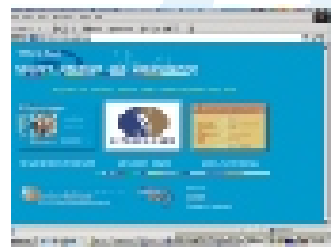
Ministère de la santé, de la famille et des
personnes handicapées Personnes âgées
(França)
<http://www.personnes-agees.gouv.fr>



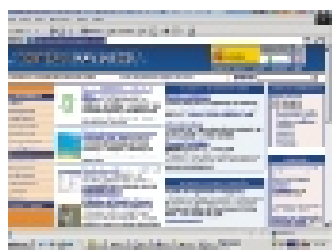
American Society on Ageing
<http://www.asaging.org>



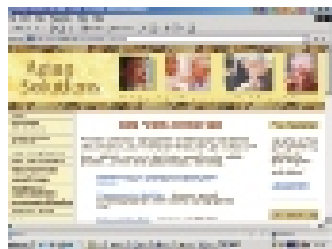
Office for Seniors Interests and
Volunteering (Austrália)
<http://www.osi.wa.gov.au>



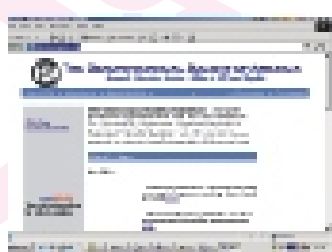
Observatorio de Personas Mayores -Portal
Mayores (Espanha)
<http://www.imsersomayores.csc.es>



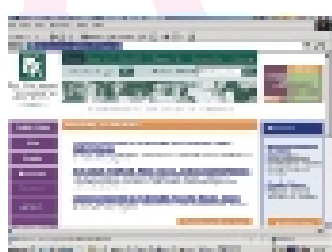
Aging Solutions Aging Parents and Elder
Care (E.U.A.)
<http://www.aging-parents-and-elder-care.com>



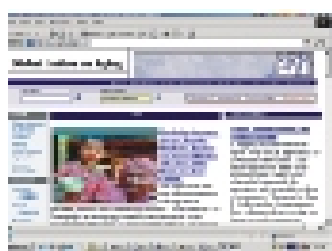
The Gerontological Society of America
(E.U.A.)
<http://www.geron.org>



The National Council on the Aging
(E.U.A.)
<http://www.ncoa.org>



Global Action on Aging (Sede E.U.A.)
<http://www.globalaging.org>



Novidades Editoriais

Alexandra César
CRC - ISS, I.P.



Caminhos RSI. N.º 3 (2004) - Ponta Delgada : Instituto de Acção Social, 2004.

Este número da Revista Caminhos, concebido pela Coordenação Regional do RSI e editada pelo Instituto de Acção Social, da Região Autónoma dos Açores, vem dar conta da evolução da aplicação da Medida nos Açores, em duas vertentes: a da estatística, por um lado, e a da participação e discussão por parte dos diversos intervenientes, por outro.

As temáticas abordadas por este número, são as seguintes: "Do Rendimento Mínimo Garantido ao Rendimento Social de Inserção"; "RMG-RSI, a realidade em números"; "Motivos de cessação dos processos RMG"; "Avaliação dos impactos das parcerias no RMG"; "Práticas positivas em contextos de exclusão social: para além dos problemas rumo à esperança"; "Projecto Álbum de Família" e um conjunto de boas práticas na aplicação da Medida.

AMARO, Rogério Roque, MADELINO, Francisco, **Economia solidária: contributos para um conceito**. [Madeira] : INTERREG III B, 2004

Publicação de Março de 2004 que apresenta o conceito de Economia Solidária no âmbito do Projecto "CORES" do Programa INTERREG, que envolveu instituições auto-denominadas de economia solidária ou que promovem actividades assim designadas, dos Açores, das Canárias e da Madeira. O conceito desenvolveu-se a partir das características que se foram evidenciando das experiências e das actividades concretas dos Açores e das Canárias que se referem à designação. Com base nessas experiências e reflexão, os consultores deste Projecto, Francisco Madelino e Rogério Roque Amaro, propuseram um texto definidor do conceito de Economia Solidária, que lhe serve de enquadramento, e que foi discutido e aceite por todos os parceiros envolvidos, passando a ser adoptado como tal.

MORENO, Luís, **Guia das organizações e iniciativas de desenvolvimento local: 2003**. Messejana : ANIMAR, D.L. 2003

Este Guia das OIDL prossegue o objectivo das duas anteriores edições, da responsabilidade da ANIMAR e decorre da necessidade de actualizar informação sobre as características e as condições das entidades associativas que, de forma diferenciada, participam activamente na valorização de pessoas, lugares e regiões, contribuindo para o desenvolvimento local. O desenvolvimento local é concebido como um processo de territorialização do desenvolvimento, de geometria variável, implicando a participação da sociedade civil organizada e do Estado (central e local) na promoção da qualidade e diversidade (ambiental,

cultural, económica, etc.) para a estruturação sustentável de comunidades e territórios, contexto em que a ANIMAR participa orientando-se para o domínio do Terceiro Sector, o da economia social e solidária, procurando dar particular expressão às Organizações Cívicas e Solidárias. Neste sentido, o presente Guia parte de um questionário enviado a mais de duas centenas de entidades, cujas respostas incluem entidades de diversos tipos, incluindo até representantes de interesses económicos privados e mesmo de uma autarquia, tocando elementos do sector com fins lucrativos e responsáveis do "Estado local".

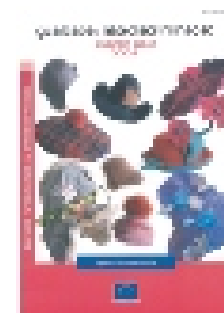
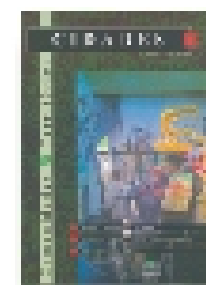
FERREIRA, Vítor Matias, dir. - **Cidades: comunidades e territórios**. dir. Vítor Matias Ferreira. N.º 7 (Dez. 2003)- Lisboa : ISCTE-CET, 2000.

O presente número desta revista apresenta três temáticas abrangentes: "Os jovens e a cidadania urbana", "Violência urbana: riscos e mitos" e "Requalificação urbana".

Apresenta uma diversidade de perspectivas analíticas, seja de profissionais das ciências da educação, seja mais genericamente das ciências sociais, com um particular enfoque na sociologia, mas também na demografia e na antropologia, seja, enfim, na própria área da arquitectura e urbanística. O perfil desta publicação segue, ainda, a estrutura adoptada desde o número inicial, com um primeiro bloco de artigos - "Les jeunes et le lien social: de la stigmatisation à la compétence"; "Riscos e delinquências juvenis em contextos de realojamento"; "Violência e insegurança urbana: um fenómeno em crescimento ou em transformação? O caso da área metropolitana de Lisboa"; "Quelques elements de bilan des recherches sur la mobilité résidentielle en France" e "Lisboa, un projecto para a metrópole? Expansão e identificação da metrópole de Lisboa" -, seguido de um grupo mais pequeno de ensaios - "As lógicas sociais dos processos de realojamento. Da requalificação residencial às lutas de classificação em novos bairros de habitação social"; "Back to the city. O discurso e as metodologias da regeneração urbana" -, para terminar com as rubricas habituais, nomeadamente, as das recensões e das bibliografias.

Direcção- Geral Emprego e Assuntos Sociais, **Igualdade e não-discriminação: relatório anual 2004**. Luxemburgo : Serviço das Publicações Oficiais das Comunidades Europeias, 2004

O objectivo deste relatório é apresentar uma síntese sobre o que está a acontecer por toda a União Europeia, à medida que a política contra discriminação é implementada.



O ISS, I.P.
gostava
de lhe dizer
que...

EECOS

ACTIVIDADES ALTERNATIVAS EM CONTEXTOS INSTITUCIONAIS

Susana Rodrigues e Marta Lopes
Animadoras da Associação Infanta Dona Mafalda

A Associação Infanta D. Mafalda, surge em 1962 por despacho ministerial com vista à resolução de alguns problemas da população idosa, que se colocavam ao ex-Instituto de Assistência aos Inválidos.

Desde a sua criação até ao presente, tem priorizado a sua intervenção na protecção social das pessoas idosas. Actualmente desenvolve as respostas sociais: Lar, Centro de Dia e Apoio Domiciliário, nos estabelecimentos - Centro Estevão Pernet e Lar Infanta D. Maria, localizados respectivamente nos concelhos de Lisboa e Loures.

Para além da animação, (passeios, convívios, leitura, canto, teatro), iniciámos este ano novas práticas, sendo estas uma "concepção especial de olhar a vida". Conviver em harmonia, conhecer o relaxamento e sentir o bem-estar são os objectivos a atingir com o desenvolvimento das actividades Tai Chi Chuan, Movimento Criativo e Sensibilização para a Música.

Tai Chi Chuan, é uma arte marcial dando sequência semelhante a uma dança suave e poderosa, enquanto praticada diariamente ajuda a manter a saúde, o bem-estar geral e descontração, é uma fonte de energia e de libertação.

O Movimento Criativo aumenta o bem-estar como também ajuda a lidar com as tensões da vida diária e a libertar quantidades imensas de criatividade, que ajudarão a manter-se brilhante e optimista.

A Sensibilização para a Música fornece a cada indivíduo um novo meio de se expri-

mir e de comunicar com a ajuda de uma linguagem não verbal que existe em cada um de nós. Esta actividade está ainda na fase de inquérito através da recolha das músicas que são do conhecimento das pessoas idosas e com as quais melhor se identificam. Com este tipo de actividades conseguimos abranger idosos com menor grau da autonomia.

ENCONTROS DO ISS, IP FAMÍLIA: POLÍTICAS E PRÁTICAS

O Instituto da Segurança Social, IP, associando-se às comemorações do X Aniversário do Ano Internacional da Família, promoveu nos meses de Novembro e Dezembro um Ciclo de Encontros Temáticos "Família: políticas e práticas", que tiveram como objectivo a abordagem das diferentes perspectivas da família. Para a dinamização destes Encontros contou com a colaboração de individualidades do meio académico que têm desenvolvido investigação científica no âmbito desta temática:

Prof^ª Dr^ª Maria Manuel Vieira e Prof^ª Dr^ª Teresa de Jesus Almeida (Família, educação e juventude);
Prof. Dr. Mário Leston Bandeira e Prof^ª Ana Alexandra Fernandes (Família, demografia e envelhecimento);
Prof^ª Dr^ª M^ª das Dores Guerreiro (Família, trabalho e qualidade de vida).
Prof^ª Dr^ª Karin Wall (Família, conjugalidade e parentalidade).

O conteúdo das intervenções estará disponível para consulta no CRC do ISS,IP no final do 1^º trimestre de 2005.

ENCONTROS REGIONAIS DA REDE SOCIAL

Decorreram nos meses de Novembro e Dezembro de 2004 os primeiros Encontros Regionais da Rede Social que tiveram lugar em Gouveia (Região Centro), Beja (Regiões do Alentejo e Algarve), Vialonga (Região de Lisboa e Vale do Tejo) e em Macedo de Cavaleiros (Região Norte), organizados em parceria pelo Instituto de Segurança Social e pela ANIMAR Associação Portuguesa para o Desenvolvimento Local.

A metodologia utilizada nos Encontros foi o trabalho em workshops, com cerca de 20 participantes cada, seguido de uma apresentação das conclusões por um relator em plenário e de dois comentários finais a cargo especialistas. Os temas debatidos nos workshops foram 1) A Sustentabilidade da Rede Social, 2) Sistemas de Informação e Marketing da Rede Social, 3) Promoção de Redes e Parcerias Eficientes e Eficazes no Desenvolvimento Sócio-local, 4) Articulação entre Economia, Território e Solidariedade e 5) Contributos da Rede Social para a Melhoria da Qualidade de Vida dos Cidadãos.

Os encontros, que contaram com a participação de cerca de 600 técnicos e dirigentes com actividade nas redes sociais locais, decorreram de forma muito participada e permitiram retirar importantes conclusões e definir linhas de actuação futuras para o trabalho das Redes Sociais na fase posterior ao financiamento garantido pelo eixo 5 do POEFDS.



WORKSHOPS DO PNAI DINAMIZAÇÃO DA PARTICIPAÇÃO AO NÍVEL LOCAL

De forma a concretizar as metas indicadas no Objectivo Comum 4 do PNAI, referente à mobilização do conjunto dos intervenientes em acções no âmbito da Inclusão Social, a Coordenação do PNAI, em estreita articulação com o Departamento de Atendimento ao Cidadão e Comunicação do ISS, realizou, entre Julho e Dezembro de 2004, 7 workshops, com a seguinte localização: Macedo de Cavaleiros, Vila Nova de Famalicão, Oliveira do Bairro, Peniche, Cascais, Reguengos de Monsaraz e Portimão.

Metodologicamente assentes nalgumas das Redes Sociais com mais elevado grau de consolidação, nestes workshops foram envolvidos representantes de entidades de natureza e áreas de intervenção muito diversificadas, os quais, em trabalho de grupo de dia e meio e sob orientação de animadores locais, foram desafiados a produzir um diagnóstico integrado sobre as problemáticas mais significativas da região e a definir objectivos estratégicos e projectos estruturantes adequados à sua resolução, numa perspectiva de desenvolvimento local.

Os resultados destes workshops estão a ser trabalhados pela equipa técnica de apoio à coordenação do PNAI, após o que serão divulgados.

Na continuidade do processo, está prevista para o primeiro semestre de 2005 a realização de um Encontro Nacional para apre-

sentação das conclusões dos workshops e debate de soluções a implementar para a articulação entre os níveis local e central, no contexto do PNAI.

ENCONTRO NACIONAL DE PROJECTOS DE LUTA CONTRA A POBREZA

Realizou-se em Fátima, nos dias 29 e 30 de Novembro de 2004, no âmbito do Programa Nacional de Luta Contra a Pobreza, um Encontro Nacional de Projectos de Luta Contra a Pobreza, subordinado ao tema "Os Caminhos da Inclusão".

O Encontro teve como objectivo central envolver os vários agentes que, no terreno, têm contribuído para o desenvolvimento de projectos, procurando por um lado, facilitar a transmissão, reflexão e discussão de novas metodologias e boas práticas, e por outro, permitir uma troca de ideias sobre iniciativas já empreendidas, que obtiveram bons resultados e que são passíveis de ser replicadas.

VOLUNTARIADO NA EUROPA

Realizou-se em Maastricht, entre 7 e 9 de Novembro de 2004, a Conferência Europeia "Eurofestation - Políticas, Parcerias e Participação", que teve como principal objectivo aumentar a sensibilização para o voluntariado na agenda política da União Europeia.

Como principal resultado, foi elaborada uma proposta de Roteiro com linhas de tendência quanto às políticas de voluntariado na União. O Roteiro propõe um plano de acção com várias prioridades e passos dados ao nível europeu até ao ano de 2010, com o objectivo de assegurar a necessária atenção ao voluntariado nas agendas da União Europeia e de cada Estado-Membro. Essas prioridades passam pelos quatro eixos definidos em 2001, no Ano Internacional dos Voluntários: Promoção; Reconhecimento; Facilitação e Trabalho em Rede. Das medidas a serem implementadas quer pelos governos nacionais e locais, quer pelas próprias organizações de voluntariado e, também, pelas empresas destacam-se: o desenvolvimento de estudos para o conhecimento do voluntariado, incluindo uma estimativa do valor económico que este representa em cada país; o Reconhecimento do desenvolvimento de competências através do voluntariado, como educação não-formal e o aperfeiçoamento de programas que facilitem o acesso das organizações e dos cidadãos às oportunidades do voluntariado; o apelo às empresas para que possibilitem a participação dos seus trabalhadores em acções de voluntariado, através da flexibilização de horários de trabalho, ou mesmo em algumas horas dentro do seu horário.

O Roteiro alerta ainda para a necessidade de maior acompanhamento e consolidação dos compromissos adoptados pelos países em Resoluções das Nações Unidas. Reiterando ainda a importância das comemorações do Dia Internacional dos Voluntários e, na sequência do sucesso do Ano Internacional, em 2001, o documento lança o desafio de vir a ser assinalado um Ano Europeu do Voluntariado.

