



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra

Reforma e Envelhecimento Ativo: Estudo sobre Boas Práticas no Concelho de Mira

Departamento de Educação, Desporto e Intervenção Social

Mestrado em Gerontologia Social

2023, Catarina Ribeiro Domingues



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra

Catarina Ribeiro Domingues

Reforma e Envelhecimento Ativo: Estudo sobre Boas Práticas no Concelho de
Mira

Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social, apresentada ao Departamento
de Educação, Desporto e Intervenção Social da Escola Superior de Educação de
Coimbra para obtenção do grau de Mestre

Constituição do Júri

Presidente do Júri: Professora Doutora Filipa Daniela Correia Marques

Arguente: Professora Doutora Maria Augusta Vilalobos Filipe Pereira do
Nascimento

Orientadora: Professora Doutora Susana Maria de Almeida Gonçalves

Março, 2023

AGRADECIMENTOS

Começo de uma forma geral por exprimir o meu agradecimento a todos aqueles que, de alguma forma, contribuíram para a concretização desta fase da minha vida académica.

Em primeiro lugar quero agradecer aos meus pais, Adélia e Luís, por terem demonstrado todo o seu apoio quando decidi prosseguir com o mestrado, como aliás fazem com todas as decisões da minha vida. Agradecer-lhes pelo apoio económico, mas principalmente por todo o carinho que sempre me deram ao longo de toda a vida académica, continuando na fase de elaboração da presente dissertação que (bem o sabem) nem sempre foi fácil, mas sem eles e o seu apoio seria de todo em todo impossível.

Em segundo lugar, quero agradecer ao meu irmão, Nuno, que teve sempre uma palavra de conforto e motivação nos momentos fulcrais destes dois anos.

De seguida quero agradecer ao meu namorado, Tiago, por ter caminhado ao meu lado, pela sua compreensão, paciência e ajuda durante a elaboração deste estudo. Foi também por causa dele que entrei no mestrado (por estar numa fase negativa da minha vida) mas foi com ele que terminei e muito feliz.

À minha amiga Diana que foi um pilar nesta caminhada.

Às minhas colegas de mestrado, Maria Carolina, Tânia Escolástico e Marta Lucas, que foram excecionais e serão, sem dúvida alguma, amigas que levarei para a vida.

A todos os professores que me acompanharam neste mestrado e em especial à minha orientadora Doutora Susana Gonçalves, pelo conhecimento transmitido, pelo incentivo que sempre me transmitiu, pela disponibilidade e apoio na elaboração deste trabalho.

Às minhas colegas de trabalho que estiveram sempre dispostas a participar em tudo o que lhes pedia.

E por fim, mas não menos importante, a todos os Mirenses que se dispuseram a ajudar-me aquando da resposta aos inquéritos. Agradeço a vossa atenção e paciência, já que sem vós a recolha dos dados teria sido impossível.

A todos o meu sincero e profundo **Muito Obrigado!** Estou de coração cheio.

Reforma e Envelhecimento Ativo: Estudo sobre Boas Práticas no Concelho de Mira

Resumo: A população encontra-se notoriamente envelhecida. Com o aumento progressivo da esperança de vida e com o aumento da longevidade do período pós-reforma torna-se necessário e de extrema importância perceber as perceções dos habitantes do concelho de Mira sobre o seu concelho e se este é ou não amigo das pessoas idosas.

O presente estudo tem em vista compreender as respostas sociais existentes no concelho de Mira e identificar e desenvolver uma proposta de intervenção de possíveis boas práticas gerontológicas para com o concelho de Mira com intuito de auxiliar os reformados e pré-reformados.

O estudo parte da identificação de boas práticas de apoio ao envelhecimento ativo nos municípios da região centro e de um inquérito baseado num questionário adaptado da Lista de Verificação de Características Fundamentais das Cidades Amigas das Pessoas Idosas (Organização Mundial da Saúde, 2009). Os respondentes serão pessoas com idade igual ou superior a 18 anos e residentes no Concelho de Mira.

Palavras-chave: Reforma, Envelhecimento Ativo, Boas Práticas Gerontológicas, Adaptação, Cidades Amigas das Pessoas Idosas.

Retirement and Active Aging: Study about Good Practices in the Municipality of Mira.

Abstract: Portuguese population is particularly aged and the increase in life expectancy and longevity in the post-retirement period implies that we need to understand the perceptions of the population about whether their municipality is elder friendly.

The present study aims to understand the existing social responses in the Municipality of Mira and to develop an proposal of intervention for accrued gerontological practices in the Municipality of Mira that contribute for the quality of life of the elder (retired and pre-retirees).

The study starts from the identification of good practices to support active aging in the municipalities of the central region, and from a survey based on a questionnaire adapted from the Checklist of Fundamental Characteristics of Elderly-Friendly Cities (World Health Organization, 2009). Respondents are aged 18 or over and residing in the Municipality of Mira.

Key words: Retirement, Active Aging, Good Gerontological Practices, Adaptation, Age-Friendly Cities

Sumário

LISTA DE ABREVIATURAS	VI
INTRODUÇÃO	1
PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO	3
VELHICE, REFORMA, TRANSIÇÃO E ADAPTAÇÃO	4
ENVELHECIMENTO ATIVO	8
BOAS PRÁTICAS	10
CIDADE AMIGA DA PESSOA IDOSA.....	11
PRÁTICAS GERONTOLÓGICAS EM MUNICÍPIOS DA ZONA CENTRO.....	13
Município de Alcobaça: “Teatro e vida para todos” (Alcobaça - Dê lugar ao Amor, 2019)	13
Município de Alenquer: “Lado a lado, partilhamos a vida e o conhecimento” (Município Alenquer, 2015)	13
Município de Alvaiázere: “Cartão Idade Maior” (Município de Alvaiázere - Sorte em viver aqui, 2016)	14
Município de Anadia: “Movimento sénior é vida” (Município de Anadia, 2020)	14
Município de Anadia: “UMA - Unidade Móvel de Atendimento” (Município de Anadia, 2020)	14
Município de Ílhavo: “Maior Idade” (Ílhavo - Câmara Municipal, 2020)	15
Município de Mangualde: “Andanças Seniores” (Mangualde - Câmara Municipal, 2018)	15
PRÁTICAS GERONTOLÓGICAS NO MUNICÍPIO DE MIRA.....	16
CONTEXTUALIZAÇÃO	16
TELEASSISTÊNCIA	17
UNIVERSIDADE SÉNIOR.....	17
CONSELHO LOCAL DE AÇÃO SOCIAL DE MIRA - CLASM	17
SIT FLEXI MIRA	18
PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO	20
MÉTODO	21
OBJETO DE ESTUDO	21
OBJETIVOS DO ESTUDO.....	21
TIPO DE INVESTIGAÇÃO	21
AMOSTRA.....	22
INSTRUMENTOS	22
PROCEDIMENTOS.....	22
PARTE III - RESULTADOS	23

ANÁLISE DE RESULTADOS	24
1. ESPAÇOS EXTERIORES E EDIFÍCIOS	26
2. TRANSPORTES	28
3. HABITAÇÃO	30
4. PARTICIPAÇÃO SOCIAL	31
5. RESPEITO E INCLUSÃO SOCIAL	32
6. PARTICIPAÇÃO CÍVICA E EMPREGO	34
7. COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO	35
8. SERVIÇOS COMUNITÁRIOS E DE SAÚDE	37
QUESTÕES ABERTAS:	39
PROPOSTA GERONTOLÓGICA CONCELHO DE MIRA	40
1. Diagnóstico gerontológico.....	40
2. Proposta de intervenção	42
PARTE IV – CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	45
CONCLUSÃO	46
BIBLIOGRAFIA.....	47
ANEXOS.....	51
INQUÉRITO	52

LISTA DE ABREVIATURAS

1. OMS - Organização Mundial da Saúde
2. NUT - Nomenclatura das Unidades Territoriais para Fins Estatísticos
3. INE – Instituto Nacional de Estatística
4. CLASM - Conselho Local de Ação Social de Mira
5. UPAS - Unidade Paroquial de Apoio Social
6. CERCIMIRA – Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Mira
7. ISS – Instituto da Segurança Social
8. CLDS – Contratos Locais de Desenvolvimento Social
9. SWOT – Strengths, Weaknesses, Opportunities e Threats.

Tabela 1- População residente por grupo etário no concelho de Mira.....	16
Tabela 2 - Avaliação dos serviços públicos do Concelho de Mira - Espaços exteriores e edifícios.	26
Tabela 3 - Avaliação dos Transportes do Concelho de Mira	28
Tabela 4 - Avaliação da Habitação do Concelho de Mira	30
Tabela 5 - Avaliação da Participação Social do Concelho de Mira.	31
Tabela 6 - Avaliação do Respeito e Inclusão Social do Concelho de Mira	33
Tabela 7 – Avaliação da Participação Cívica e Emprego do Concelho de Mira.	34
Tabela 8 - Avaliação da Comunicação e Informação do Concelho de Mira.....	36
Tabela 9 - Avaliação dos Serviços Comunitários e de Saúde do Concelho de Mira.	37
Tabela 10 - Análise de SWOT do Concelho de Mira	40
Figura 1 - Distribuição dos respondentes quanto à profissão	25
Gráfico 1 - Distribuição dos respondentes por idade.....	24
Gráfico 2 - Distribuição dos respondentes por sexo.	24
Gráfico 3 - Distribuição dos respondentes quanto ao nível de escolaridade.....	26

INTRODUÇÃO

Reforma e Envelhecimento Ativo: Estudo sobre Boas Práticas no Concelho de Mira

Segundo Fonseca (2005), a passagem à reforma emerge, na atualidade, como um acontecimento normativo, necessitando do desempenho de novos papéis e integração numa dada estrutura de personalidade que acontece aos mesmo tempo que outros acontecimentos da vida característicos do envelhecimento. Este processo é de elevada importância uma vez que traz consigo novas realidades, pois independentemente da preparação que o indivíduo fez, esta passagem é provavelmente a transição do ciclo de vida onde a vulnerabilidade assume contornos mais espantosos, quanto pela falta de modelos de referência como pela influência de diversas variáveis.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) desenvolveu em 2002 o conceito de envelhecimento ativo, resultante do conceito de envelhecimento saudável difundido até então e que pretende ser mais amplo, englobando aspetos socioeconómicos, psicológicos, ambientais e da saúde integrados num modelo multidimensional que explica os efeitos do envelhecimento.

Como refere Fonseca (2018), o envelhecimento da população não deve ser visto como um problema, mas sim como um ponto de chegada do desenvolvimento humano. Viver mais tempo é fruto de várias conquistas de natureza médica, tecnológica e social. No entanto, a existência de um número cada vez mais elevado de idosos saudáveis e ativos é um – se não o mais - importante desafio para as comunidades.

Segundo Antunes (2008), proporcionar às pessoas idosas autonomia, independência, sentimento de controlo sobre a sua vida e capacidade de decisão sobre o que querem e não querem fazer, são os principais objetivos de uma cidade amiga do idoso. Independentemente do grau de incapacidade ou das limitações que o idoso apresente ele deve encontrar no local onde habita meios de capacitação e potenciação dos seus recursos. Desta forma, as sociedades poderão voltar a olhar o idoso com respeito, redescobrando nele um recurso valioso para as suas comunidades.

Como tal, torna-se hoje, mais do que nunca, de extrema importância desenvolver os temas da reforma e do envelhecimento ativo, uma vez que são desafios da atualidade que ainda são pouco valorizados quer pelos organismos com poder de decisão nestas matérias, quer pela comunidade em geral.

PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

VELHICE, REFORMA, TRANSIÇÃO E ADAPTAÇÃO

Nas sociedades atuais, impera a ideia de que quando o indivíduo deixa a vida profissional é porque atingiu a idade da reforma denominando então a velhice como a entrada na reforma. Na opinião de Fonseca (2011) “ainda que genericamente continue a considerar-se a passagem à reforma como a porta da entrada na velhice, sabemos bem que a idade da reforma é diversa consoante as ocupações, os países, os sistemas sociais, etc.” (p. 20). Segundo Renaud Santerre (1995), cit. in Cardoso, Santos, Baptista, & Clemente, (2012), a entrada na velhice, ou seja a reforma, é caracterizada como a existência de “três velhices”, sendo elas: “os jovens”, idosos entre os 65 e 75 anos, os “médios”, idosos entre os 75 e os 85 anos e por fim “os velhos”, englobando idosos com mais de 85 anos. Esta categorização foi adotada, tendo por base os papéis e as funções sociais que cada subgrupo assume na família e na sociedade na passagem para o século XXI. Assim, ainda segundo este autor, torna-se difícil perceber quando é que se entra na fase da reforma, uma vez que não se sabe de que velhice se trata devido à crescente mobilidade de entrada na velhice e as diversas idades de reforma ou pensão (Cardoso, Santos, Baptista, & Clemente, 2012).

Anteriormente, o termo “terceira idade” era fortemente utilizado, no entanto, na atualidade este termo tem vindo a perder credibilidade devido ao facto da esperança média de vida estar a aumentar e também devido à saída prematura do mercado de trabalho, uma vez que a reforma pode iniciar-se durante a meia-idade, ou seja, entre cerca dos 30 e 59 anos, levando a que estas pessoas passem por um elevado período de vida na pós-reforma (Fonseca, 2011).

No passado, a reforma era assumida como a fase de direito ao descanso digno. Atualmente, verifica-se uma elevada separação entre a idade de passagem à reforma e o momento que as manifestações de senescência começam a ser perceptíveis. É, desta forma, possível para as pessoas na fase da reforma, tirarem partido de uma fase de vida nova e rica em oportunidades e desafios (Fonseca, 2011).

Segundo Palacios (2006), embora a “terceira idade”, expressão bastante utilizada no passado, fosse sinónimo de um último estágio homogéneo da vida, caracterizado por uma

morte social, nos dias de hoje, este conceito está obsoleto, uma vez que a reforma, é composta por aposentados precoces e idoso capazes e com vários graus e limitações de funcionalidades. No entanto, devido à forma como cada reformado encara a reforma, esta fase pode ser caracterizada com uma etapa da vida recheada de novas oportunidades ou por outro lado caracterizada como um tempo de desgraça se o reformado não encontrar soluções para ocupar o seu tempo e viver o final da vida com dignidade e felicidade.

Segundo Vieira (2004) cit. in Ferreira (2013) o conceito de reforma foi proposto por Bismark no final do século XIX, com intuito de representar a extinção do trabalho com vencimento e garantir a sobrevivência dos trabalhadores com mais de 65 anos. Este marco do ciclo de vida é caracterizado como o fim da vida profissional a tempo inteiro e a entrada numa nova condição de vida, a de reformado, vivenciada de forma diferente de indivíduo para indivíduo. Para Fonseca (2011), este marco significa para além da ausência de uma atividade profissional remunerada, a identificação pessoal agora como reformado e um novo rendimento económico proveniente nesta fase da Segurança Social e/ou de outro tipo de organismo.

É de extrema importância realçar que os acontecimentos de vida ocorrem na continuidade do ciclo de vida, isto é, apesar da reforma, neste caso, ocorrer num dia em concreto, esta sucede devido a acontecimentos anteriores, ocorre num dia, mas sobre um determinado processo e apresenta determinados resultados e consequências, neste exemplo, passa-se a ser reformado, com novas implicações na vida do indivíduo (Fonseca, 2011).

Vários estudos realçam que estamos sob o acontecimento de maior importância na vida dos indivíduos, que desencadeia um processo de transições e adaptações com resultados significativos que fazem com que o indivíduo se adapte de uma forma mais ou menos positiva. Concluindo então que a reforma é o momento de viragem na vida de cada pessoa, que importa estudar (Fonseca, 2011).

Desta forma, com intuito de perceber este momento de viragem, torna-se importante abordar o tema de transição de vida, uma vez que, segundo Schlossberg (1981), cit. in Fonseca (2012), uma transição de vida surge quando um acontecimento, ou a sua ausência, advém de uma mudança de concepções sobre si e o mundo, solicitando uma mudança de comportamentos individuais nas relações com o meio envolvente.

Segundo Schlossberg, Waters e Goodman (1995), cit in Silva (2009), quando ocorre uma transição de vida, ocorrem também mudanças de rotinas, papéis, relações e pressupostos. Estas autoras distinguem três tipos de transições decorrentes do desenvolvimento humano, sendo o primeiro, as transições antecipadas, caracterizadas como transições de vida para os quais os indivíduos já estão preparados, englobando aqui o tema em estudo, a reforma. O segundo é denominada de transições não-antecipadas ou não-normativas, distinguidas como os eventos e situações de vida não previsíveis, como por exemplo a morte de um filho. Por fim, o terceiro tipo, como as que não acontecem, embora acarretem alterações na estrutura de vida das pessoas.

Ao reformar-se, o indivíduo deixa a condição de ativo, condição esta socialmente bastante determinada e necessita de se adaptar à condição de reformado. Esta condição pouco ou nada está definida e não se sabe o que é esperado ser realizado ou qual a imagem associada ao que se considera ser um bom reformado. Sabe-se que se deve fazer um esforço de reorganização de padrões de vida individuais e que para isso é necessário manter ou melhorar o bem estar físico, psicológico e social, no entanto, estando a velhice com a reforma, leva a que muitas pessoas sintam este momento como aquele que assinala o início do envelhecimento (Fonseca, 2011).

A passagem à reforma tornou-se um acontecimento normativo, necessitando do desempenho de novos papéis e integração numa dada estrutura de personalidade que acontece ao mesmo tempo que outros acontecimentos da vida característicos do envelhecimento (Fonseca, 2005). Este processo comporta novas realidades, pois independentemente da preparação que o indivíduo fez, esta passagem é provavelmente a transição do ciclo de vida onde a vulnerabilidade assume os contornos mais admiráveis, quer pela falta de modelos de referência, quer pela influência de diversas variáveis.

De acordo com Fonseca (2011) a importância do trabalho é indiscutível, e a sua perda, traz associados alguns riscos de perturbação e mal-estar, uma vez que ajuda a formar uma imagem pessoal e a definir um lugar no mundo. Daí que, a transição para a reforma é uma fase bastante sensível, a qual acarreta ganhos e perdas, dependentes quer de fatores individuais, tais como a história de vida, os estilos de vida, entre outros, quer da relação do indivíduo com os contextos envolventes, isto é, a relação com os familiares, inserção social, e ainda com a forma como ocorre, escolhida ou não, gradual ou abrupta.

A forma como decorre a transição e a adaptação à reforma é explicada por duas teorias, sendo elas a teoria da crise e a teoria da continuidade. Ambas convergem no modo como os indivíduos se adaptam à perda de papéis associados à reforma (Fonseca, 2011).

A teoria da crise dá destaque à importância que o papel profissional desempenha, o profissional é visto com principal destaque de validação cultural e social. Esta teoria analisa a passagem à reforma como o abandono de papéis determinantes que afeta negativamente o desempenho dos outros papéis e a própria identidade pessoal, podendo ser encarada como uma rutura social ou perda de identidade (Fonseca, 2011). Moragas (2001), cit. in Fonseca (2011) afirma que a reforma é uma obrigação, um direito alcançado ao longo dos anos de trabalho, obrigando assim o indivíduo a numa determinada altura da vida, deixar de trabalhar. Se, por sua vez, o indivíduo não conseguir, após a reforma, preservar o seu estatuto social, a reforma pode ser encarada como uma causa de stress e mal-estar.

Por seu turno, a teoria da continuidade (Atcheley, 1976, 2000, cit. in Fonseca, 2011), defende que a identidade pessoal se mantém e evolui depois da reforma, através do desenvolvimento de novos papéis. Os indivíduos tendem a preservar os seus estilos de vida, a autoestima e os valores durante toda a vida, incluindo no momento da reforma, uma vez que se acredita que esta não implica necessariamente perturbações psicológicas. Ao contrário da perspetiva anterior, que afirmava que a reforma tinha um papel essencial na sociedade, esta teoria aponta para um contínuo desenvolvimento do indivíduo mesmo este estando a passar por situações negativas, pois uma experiência satisfatória da reforma depende de cada indivíduo ter a capacidade de adaptação a um novo estilo de vida, substituindo a atividade laboral por outras atividades ajustadas aos seus interesses pessoais e às condições impostas pela reforma.

Em forma de conclusão e face ao exposto anteriormente, confirma-se que existem diferentes formas e significados para analisar a transição para a reforma. Esta pode causar sofrimento ou até levar a pessoa a não conseguir reestruturar a sua vida fazendo com que perca relações sociais. Por outro lado, pode ser caracterizada como um tempo de oportunidades que permite descobrir uma nova forma de viver e encontrar atividades para as quais anteriormente não disponha de tempo, mas que desejava realizar. No geral, as pessoas encaram a reforma como positiva, na medida em que lhes permite aproximar dos outros e realizar atividades que as fazem sentir realizadas (Fonseca, 2011).

ENVELHECIMENTO ATIVO

A OMS desenvolveu em 2002 o conceito de envelhecimento ativo, que resulta do conceito de envelhecimento saudável divulgado até então e que pretende atualmente ser mais amplo, englobando assim aspetos socioeconómicos, psicológicos, ambientais e da saúde, integrados num modelo multidimensional que explica os resultados do envelhecimento. Conforme divulgado pela OMS (2002), o modelo de envelhecimento ativo resulta de vários fatores, de ordem pessoal, tais como os fatores genéticos, biológicos e psicológicos, comportamentais, englobando os rendimentos, oportunidades de emprego e proteção social, do meio físico, como as acessibilidades a serviços e transportes, ar puro, alimentos seguros, vizinhos e moradias seguros, do meio social, englobando o apoio social, a educação, a prevenção de violência e abuso e, por fim, relativos aos serviços sociais e de saúde que as pessoas beneficiam, direcionados para as acessibilidades e para a promoção de saúde e doenças.

Segundo Ribeiro & Paúl (2018), promover um envelhecimento ativo presume prevenir a doença e melhorar a qualidade de vida na velhice. Sabe-se que o comportamento de cada indivíduo está relacionado com as expectativas sobre os anos de vida que faltam, mais ou menos positivos, prendem-se com as decisões relacionadas com os investimentos realizados, com a família, profissões, comportamentos de saúde, alimentação, planificação da reforma, entre outros.

Segundo Bárrrios (2015), o aumento da esperança média de vida e as tendências sociais e demográficas, produz importantes alterações na vida familiar, no emprego que não é mais para a vida toda e nas relações intergeracionais. A imagem do que é ser idoso está relacionada com ter uma vida mais longa, mais saudável, informada e participativa tanto quanto possível. É também importante perceber que o lazer e a ocupação dos tempos livres são importantes no desenvolvimento humano.

A atividade física torna-se assim uma das ações mais importantes para promover o envelhecimento ativo, contribuindo para prevenir doenças, prover a integração na sociedade e manter o funcionamento cognitivo (WHO, 2004).

Segundo Ribeiro & Paúl (2018), com o avançar da idade, tende a surgir alterações que podem levar à diminuição da prática de exercício físico. Devido a esta problemática, podem surgir problemas de saúde, de peso, de sono, pode causar cansaço e dores

musculares devido ao sedentarismo. A inatividade após algum tempo, pode levar a alterações quer psicológicas, nomeadamente menos autoestima que podem vir a ser patológicas no caso de depressão e ansiedade, quer sociais como seja o isolamento.

Assim, conclui-se que a prática de exercício físico é um bom recurso para evitar ou retardar problemas que podem surgir com o avanço da idade, como por exemplo, no caso em estudo, o aborrecimento que muitas pessoas sentem quando entram na reforma (Ribeiro & Paúl, 2018).

Por outro lado, Santana & Duro (2014), referem que existe apreensão associada ao envelhecimento que está relacionada com a diminuição de memória e do funcionamento cognitivo. À medida que vamos envelhecendo, o corpo e a mente tendem a sofrer alterações. Com o passar dos anos, o cérebro dos indivíduos passa a apresentar mudanças a nível morfológico e bioquímico, e apesar destas alterações começarem a ser notadas, na maioria dos casos, os indivíduos conseguem continuar a funcionar relativamente bem. Segundo Salthouse (2016), este declínio ocorre de forma contínua ao longo de toda a vida, existindo assim pessoas que envelhecem cognitivamente de forma mais gradual do que outras.

Ballesteros (2009), afirma que apesar de existir algum declínio cognitivo relacionado com a idade, na maioria das vezes, deve-se à falta de uso de tais capacidades. Este declínio associado à idade pode assim ser prevenido ou retardado através de treino adequado das várias funções cognitivas e através do uso de estratégias de compensação, ou seja, em caso de perda de capacidades ou perda afetiva, compensar com investimento em outras áreas.

Consoante tudo o que foi referido anteriormente, conclui-se que é necessário manter a mente sã em todas as idades, mas principalmente durante o processo de envelhecimento em que se verificam algumas mudanças cognitivas que algumas vezes afetam o desempenho das pessoas (Ribeiro & Paúl, 2018).

Ribeiro & Paúl (2018), declaram que a fase posterior à atribuição da reforma é um momento de oportunidades, mas também, um momento de desafios no sentido de ocupar com satisfação e significado os tempos livres dos indivíduos. Assim, torna-se deveras importante reforçar os laços sociais, fortalecendo a integração da família e a aproximação com a comunidade através da participação em organizações, instituições,

entre outros, desmistificando assim a ideia de uma velhice continuamente associada ao abandono e isolamento.

Como já referimos anteriormente, ao longo da vida, as pessoas costumam participar no contexto social em que estão inseridas, mas com a passagem à reforma, existe um grande risco de não se sentirem úteis e valorizadas devido ao facto de serem consideradas pelo trabalho que exercem (Ribeiro & Paúl, 2018). Torna-se então necessário valorizar o tempo livre e aprender a aproveitá-lo da melhor forma, realizando atividades gratificantes e que estejam ao alcance de cada pessoa. Estas atividades de lazer são então vitais para prevenir o isolamento e permitir diminuir as diferenças entre a pré e pós reforma uma vez que ajudam a manter e preservar a autoestima, a mobilidade, a motivação, a agilidade mental e a interação social. Não se trata de continuar a trabalhar e a exercer as mesmas funções, pelo contrário, acredita-se que nesta fase é tempo de liberdade de escolha, podendo explorar-se atividades que deem sentido ao dia-a-dia de cada um.

Segundo Ribeiro & Paúl (2018), a maioria dos municípios já dispõe de agendas culturais, apresentadas com antecedência para as pessoas conhecerem os dias dos eventos. Alguns dos eventos mais realizados estão ligados à temática do cinema, exposições, literatura, teatro, comédia, dança, concertos, formação, conferências, moda, festivais, tradições, gastronomia, mercados, feiras, passeios, encontros, natureza e desporto.

Conclui-se que o envelhecimento ativo é uma forma de vida que implica participar ativamente na vida pessoal, familiar e social, pela qual se pode e quer optar (Ribeiro & Paúl, 2018).

BOAS PRÁTICAS

Rysk-Kowalczyk & Jaworska (2013) desenvolveram um estudo sobre as boas práticas na política social e nesse mesmo estudo apresentam diversas formas de as abordar e definir. Os autores consideram que uma boa prática é uma ação que soluciona um determinado problema. As boas práticas caracterizam-se como sendo inovadoras, como soluções para problemas urgentes, como um meio para alcançar objetivos que devem ser utilizadas como um modelo a seguir por todos os beneficiários envolventes. Em suma, segundo estes autores, as boas práticas são práticas que funcionam, estando comprovado o seu sucesso.

Para Fonseca (2018), o envelhecimento da população não deve ser visto como um problema, mas sim como um ponto de chegada do desenvolvimento humano. Viver mais tempo é fruto de várias conquistas do ponto de vista médico, tecnológico e social. No entanto, a existência de um número cada vez mais elevado de idosos saudáveis e ativos é um elevado desafio para as comunidades.

Com o envelhecimento, as pessoas tendem a necessitar de viver em ambientes que lhes proporcionem o suporte necessário para equilibrar as mudanças associadas ao envelhecimento e em alguns casos, perdas de capacidades. Assim, a criação e manutenção de contextos favoráveis e facilitadores ao envelhecimento é uma tarefa indispensável para a promoção do bem-estar das pessoas idosas e para que estas possam continuar a ser, no maior tempo possível, autónomas, independentes e socialmente relevantes (Fonseca, 2018).

Segundo Fonseca (2018), podemos concluir que manter uma vida autodeterminada e próxima da que se manteve durante décadas só é possível se o ambiente estiver preparado para respeitar a evolução das capacidades individuais e assim preservar a confiança e autoestima individual. Em alguns casos, são as próprias pessoas idosas que assumem as oportunidades de participação social. Noutros casos, essa participação tem de ser promovida. Devido a isto, é importante a conceção de programas e projetos que estimulem um envelhecimento ativo e participativo na vida das comunidades para aumentar a funcionalidade das pessoas, para que não se tornem passivas ou até mesmo dependentes.

CIDADE AMIGA DA PESSOA IDOSA

Segundo Kalache, (2008), uma cidade amiga das pessoas idosas é uma cidade que otimiza as oportunidades para a saúde, participação e segurança com intuito de promover a qualidade de vida à medida que as pessoas e as sociedades envelhecem.

Alexandre Kalache e Louise Plouffe desenvolveram um projeto global intitulado “Cidades Amigas das Pessoas Idosas” e o relatório final que deu origem, em 2007 na publicação – da versão original – ao Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas (OMS O. M., 2009). Este guia pretende ser um instrumento de reflexão para as cidades que perspetivarem, do ponto de vista do idoso, identificar mais facilmente como se poderão

adaptar no sentido de irem ao encontro das necessidades desta população (OMS O. M., 2009).

As cidades estudadas representam de forma bastante alargada os países desenvolvidos e em desenvolvimento, refletindo assim, a multiplicidade das realidades urbanas contemporâneas. Estão desta forma representadas as megacidades, as capitais nacionais, os centros regionais e as pequenas cidades (Unidas, 2008).

Com o desenvolvimento de investigações inerentes a este projeto e a partir de uma base fornecida por estudos anteriormente realizados junto das pessoas idosas, sobre as características das comunidades amigas das pessoas idosas foi possível definir um conjunto de oito tópicos que se tornam fundamentais para caracterizar as cidades amigas das pessoas idosas. Sendo eles: espaços exteriores e edifícios, transportes, habitação, participação social, respeito e inclusão social, participação cívica e emprego, comunicação e informação e apoio comunitário e serviços de saúde (OMS O. M., 2009).

Como resultado deste projeto surge uma lista de verificação das principais características de uma cidade amiga da pessoa idosa. Esta lista, organizada de acordo com os oito tópicos referidos, permite proporcionar aos habitantes idosos, melhores condições de participação, segurança e saúde, o que já vai acontecendo em algumas cidades (OMS O. M., 2009). A OMS (2009) ressalva, ainda assim, que esta lista não deve ser aplicada com o intuito de classificar ou comparar cidades.

Em modo de conclusão e segundo Antunes (2008), proporcionar às pessoas idosas autonomia, independência, sentimento de controlo sobre a sua vida e capacidade de decisão sobre o que querem e não querem fazer, são os principais objetivos de uma cidade amiga do idoso. Independentemente do grau de incapacidade ou das limitações que o idoso apresente ele deve encontrar na cidade onde vive um meio de capacitação, de potenciação dos seus recursos. Desta forma, as sociedades poderão voltar a olhar o idoso com respeito, redescobrimo nele um recurso valioso para as suas comunidades.

PRÁTICAS GERONTOLÓGICAS EM MUNICÍPIOS DA ZONA CENTRO

Com intuito de contextualizar e dar a necessária credibilidade ao nosso estudo, analisámos exemplos de algumas das boas práticas gerontológicas que já se implementam noutros municípios da região centro de Portugal, passando desta forma a descrever, ainda que em síntese, algumas dessas práticas.

MUNICÍPIO DE ALCOBAÇA: “TEATRO E VIDA PARA TODOS” (ALCOBAÇA - DÊ LUGAR AO AMOR, 2019)

Este projeto de parceria entre o Município, Universidades Seniores, centros de dia, lares, centros de educação especial e público em geral, tem o intuito de combater o isolamento e estimular a integração e o envelhecimento ativo e saudável, melhorando o funcionamento cognitivo e a qualidade de vida.

Através de uma atividade de cariz teatral, a iniciativa consiste em facultar aos intervenientes a oportunidade de partilha de experiências, motivadora da manutenção/desenvolvimento das capacidades mentais e motoras.

Recorrendo às experiências comuns e aos temas regionais, evidencia-se a herança histórico-cultural da região, como forma de afirmação da identidade coletiva.

MUNICÍPIO DE ALENQUER: “LADO A LADO, PARTILHAMOS A VIDA E O CONHECIMENTO” (MUNICÍPIO ALENQUER, 2015)

Desenvolver um conjunto de projetos e atividades que promovam ações diversas de “encontro” de gerações, criando momentos importantíssimos de partilha de saberes únicos, momentos de criação de laços e, dessa forma, desenvolver: nas futuras gerações, valores fundamentais de respeito pelos outros, tolerância e incentivo à participação cívica, em que não se olha para os problemas locais senão para ver novos desafios a vencer; nos mais velhos, a vontade de viver, de partilhar conhecimento, capacidades, cultura e identidade, sentimentos elevados de autoestima com intuito de promover desde cedo a participação ativa das crianças e jovens na vida em sociedade, e simultaneamente como resposta a um problema identificado, que é a existência de um número cada vez mais significativo de idosos.

O Município organiza um conjunto de projetos e atividades ao longo de todo o ano para promover estes encontros, mas acima de tudo, nos estabelecimentos de ensino, desenvolvem-se de forma sistemática, rotinas de trabalho entre crianças/jovens e a população mais velha do município, estimulando todos a viver uma cidade melhor, mais participada, mais adaptada ao mundo global e, como seria de esperar, mais educadora.

MUNICÍPIO DE ALVAIÁZERE: “CARTÃO IDADE MAIOR” (MUNICÍPIO DE ALVAIÁZERE - SORTE EM VIVER AQUI, 2016)

A criação de um cartão “I Maior”, dado o panorama demográfico nacional ser atualmente marcado pelo aumento da longevidade dos cidadãos, visa proporcionar vantagens e benefícios a toda a população mais velha e garantir-lhe melhor qualidade de vida, bem-estar e autoestima. Desta forma, pretende-se também, estimular a participação ativa dos mais velhos nas atividades culturais, desportivas e recreativas dinamizadas no concelho, valorizar o seu papel na sociedade através da partilha de conhecimentos e saberes através da concessão de benefícios sociais, visando facultar oportunidades de uso e usufruto de alguns serviços públicos, melhorar o seu bem-estar pessoal e social e minimizar situações de exclusão social e de pobreza.

MUNICÍPIO DE ANADIA: “MOVIMENTO SÉNIOR É VIDA” (MUNICÍPIO DE ANADIA, 2020)

Projeto que tem o intuito de estimular a prática da atividade física junto de seniores institucionalizados e da comunidade em geral do concelho de Anadia. Visa ainda a promoção do convívio interinstitucional, contribuindo para o bem-estar destas pessoas.

MUNICÍPIO DE ANADIA: “UMA - UNIDADE MÓVEL DE ATENDIMENTO” (MUNICÍPIO DE ANADIA, 2020)

Posto itinerante do Município de Anadia destinado a levar diversos serviços públicos às populações mais isoladas ou com constrangimentos de mobilidade.

Esta unidade móvel leva, aos locais mais remotos, valências do Espaço Cidadão (ação social e serviços informativos e de proximidade), da Biblioteca Municipal, e da Saúde, procurando favorecer a aproximação da autarquia aos seus munícipes, promover o envelhecimento ativo da população, e contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida.

Este veículo da Câmara Municipal de Anadia, que, duas vezes por mês, percorre mais de 30 lugares do concelho de Anadia, encontra-se dotado com um terminal que permite efetuar pagamentos.

MUNICÍPIO DE ÍLHAVO: “MAIOR IDADE” (ÍLHAVO - CÂMARA MUNICIPAL, 2020)

Uma das áreas de intervenção da Câmara Municipal de Ílhavo tem como destinatários principais a população com sessenta ou mais anos, sendo um dos seus objetivos mais importantes manter os seniores do município mais ativos e mobilizados para a sua vida comunitária.

A Maior Idade procura proporcionar aos cidadãos mais velhos um conjunto de oportunidades de valorização integral do seu tempo, tirando todo o proveito e sabor à fase mais madura da vida, não esquecendo nunca que as aprendizagens e partilhas deixadas pelos maiores contribuem decisivamente para o enriquecimento e desenvolvimento do Município.

Assim, são dinamizados ao longo de todo o ano um conjunto de projetos e iniciativas, muitas delas em parceria ativa com outras instituições do Município de Ílhavo procurando promover junto dos mais velhos, uma vida mais saudável, de convívio, cultura e bem-estar.

MUNICÍPIO DE MANGUALDE: “ANDANÇAS SENIORES” (MANGUALDE - CÂMARA MUNICIPAL, 2018)

O projeto tem como base a realização de passeios a locais, previamente definidos pela autarquia, criando oportunidades de lazer e de conhecimento de pontos de interesse histórico-cultural.

Desta forma, pretende-se promover, através da atividade de lazer, momentos estimulantes para socialização, troca de experiências e emoções, permitindo aos integrantes do grupo uma maior satisfação e qualidade de vida, bem como potenciar as capacidades funcionais, físicas e cognitivas. Em simultâneo, capacita-se a interação com os outros, reforçando o convívio e os laços sociais.

PRÁTICAS GERONTOLÓGICAS NO MUNICÍPIO DE MIRA

CONTEXTUALIZAÇÃO

Mira pertence administrativamente à Região Centro (NUT II), mais concretamente ao distrito de Coimbra. No quadro geográfico nacional, esta região localiza-se na faixa litoral entre as áreas metropolitanas de Lisboa e Porto. Na atual organização da região centro, o concelho de Mira encontra-se integrado no agrupamento de concelhos da Sub-região de Coimbra (NUT III), juntamente com Cantanhede, Coimbra, Condeixa-a-Nova, Figueira da Foz, Montemor-o-Velho, Penacova e Soure. Está limitado pelo concelho de Vagos, a Norte, a Sul e a Nascente pelo concelho de Cantanhede e a Poente pelo Oceano Atlântico. Ocupa uma área de 124,1 Km² e é constituído por 4 freguesias: Mira, Praia de Mira, Carapelhos e Seixo (Mira - Câmara Municipal, 2022).

A população do concelho de Mira é composta por 12114 habitantes, os quais estão fixados fundamentalmente na faixa Norte-Nascente, gerando aí uma densa ocupação por contraposição com a faixa litoral (Mira - Câmara Municipal, 2022).

Segundo dados provisórios os Censos 2021 (INE, 2021), pode afirmar-se que o concelho de Mira é considerado um concelho envelhecido, destacando o maior número de indivíduos nas faixas etárias dos 25 aos 64 anos e mais de 65 anos.

Tabela 1- População residente por grupo etário no concelho de Mira

Sexo	H			M			Total		
	2021	2011	Var.	2021	2011	Var.	2021	2011	Var.
Município									
Mira	5 757	5 902	-2,5%	6 357	6 563	-3,1%	12 114	12 465	-2,8%
Total	5 757	5 902	-2,5%	6 357	6 563	-3,1%	12 114	12 465	-2,8%

São alguns os programas de apoio ao envelhecimento saudável e ativo neste concelho. São os apresentados de seguida.

TELEASSISTÊNCIA

A implementação do programa de Teleassistência domiciliária tem como objetivo permitir ao seu utilizador, em emergências de saúde, segurança e/ou solidão contactar, de imediato (através de um botão de emergência, aliado a um telefone de alta voz) com uma central de assistência, que ativa os mecanismos necessários para resolver a situação-problema apresentada (Mira - Câmara Municipal, 2022).

Os destinatários do serviço de teleassistência são os munícipes que: (1) possuam idade igual ou superior a 65 anos de idade; (2) possuam idade inferior a 65 anos de idade com grau de incapacidade igual ou superior a 60%; (3) vivam sós ou em situação de isolamento permanente ou temporário (Mira - Câmara Municipal, 2022).

UNIVERSIDADE SÉNIOR

A Universidade Sénior de Mira funciona nas instalações do Mira Center tendo os horários das suas atividades sido definidos em função da constituição de turmas (número de alunos inscritos) e da disponibilidade dos respetivos professores (Mira - Câmara Municipal, 2022).

As disciplinas definidas para o ano letivo 2021/2022 foram: Alimentação e Culinária Saudável; Como Ser Feliz; Espanhol; Etnografia/Danças Tradicionais; Francês; Ginástica; Hidroginástica; História Universal; Inglês; Jardinagem; Literatura e Cinema; Música Tradicional Portuguesa; Pinturas, Artes Decorativas, Artes Plásticas; Práticas de Coaching; Segurança, Saúde e Bem-Estar; Tecnologias de Informação e Comunicação - iniciação à Informática; Tecnologias de Informação e Comunicação - Ótica do Utilizador e Terapias Naturais (Mira - Câmara Municipal, 2022).

CONSELHO LOCAL DE AÇÃO SOCIAL DE MIRA - CLASM

É um fórum de articulação e congregação de esforços baseado na adesão por parte da autarquia e de entidades públicas e privadas, com vista à erradicação ou atenuação da pobreza e da exclusão e à promoção do desenvolvimento social do concelho de Mira.

Consubstanciado num trabalho de parceria alargada, o Conselho Local de Ação Social de Mira tem vindo crescentemente a afirmar o planeamento estratégico da intervenção social local (Mira - Câmara Municipal, 2022).

Tem como objetivos: combater a pobreza e a exclusão social, promovendo a inclusão e coesão sociais; introduzir dinâmicas de planeamento estratégico e avaliação da intervenção social; promover o desenvolvimento social integrado através da implementação do planeamento integrado e sistemático, que potencie sinergias, competências e recursos; contribuir para a concretização, acompanhamento e avaliação dos objetivos do referencial estratégico nacional na operacionalização local da Rede Social; definir prioridades de intervenção e articulá-las com os recursos locais; promover uma parceria efetiva e dinâmica que articule e rentabilize as parcerias implantadas no concelho; garantir uma maior eficácia e uma melhor cobertura e organização do conjunto de respostas e equipamentos ao nível local; promover a dinamização do sistema de informação com vista à difusão da informação produzida aos agentes locais e população em geral; promover a formação dos agentes locais envolvidos no processo de desenvolvimento local e desenvolver formas de intervenção social inovadoras (Mira - Câmara Municipal, 2022).

Com o intuito de operacionalizar o trabalho desenvolvido no âmbito da Rede Social e tornar mais eficaz a ação do CLASM, este dispõe de um Núcleo Executivo, o qual é constituído, presentemente, pelas seguintes entidades: Câmara Municipal de Mira; ISS, I.P./Centro Distrital de Coimbra – Serviço Local de Mira; Unidade Paroquial de Apoio Social – UPAS; CERCIMIRA; Agrupamento de Escolas de Mira (Mira - Câmara Municipal, 2022).

O programa CLDS-3G tem como finalidade promover a inclusão social dos cidadãos, através de ações a executar em parceria, por forma a combater a pobreza persistente e a exclusão social (Mira - Câmara Municipal, 2022).

SIT FLEXI MIRA

O Transporte Flexível a Pedido é um serviço de transporte público em que o passageiro deve fazer antecipadamente a reserva da sua viagem (Mira - Câmara Municipal, 2022).

O SIT Flexi funciona às segundas, quartas e sextas-feiras, no concelho de Mira, com 5 rotas, horários e paragens definidas, sendo que as deslocações apenas podem ser efetuadas dentro do concelho de Mira (Mira - Câmara Municipal, 2022).

O modo de funcionamento é simples: o munícipe apenas tem de fazer antecipadamente a reserva da sua viagem, até às 15h do dia anterior, informando em que paragem pretende aceder ao transporte. O número para as reservas é o 800 200 201. O transporte será feito por táxis no horário entre as 9h00 e as 17h30 (Mira - Câmara Municipal, 2022).

PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO

MÉTODO

OBJETO DE ESTUDO

A presente investigação tem como tema e objeto de estudo “A reforma e Boas Práticas Gerontológicas no concelho de Mira”.

OBJETIVOS DO ESTUDO

O objetivo geral do estudo consiste em identificar e desenvolver uma proposta de intervenção de possíveis boas práticas gerontológicas para o concelho de Mira com intuito de auxiliar os reformados e pré-reformados. Para cumprir este objetivo foram delineados os seguintes objetivos específicos:

- I. Analisar as propriedades da adaptação da Lista de Verificação de Características Fundamentais das Cidades Amigas das Pessoas Idosas adaptando ao Concelho de Mira
- II. Identificar dimensões do concelho passíveis de melhorias, tendo como critério preferencial a sua relação com a qualidade de vida.
- III. Identificar boas práticas no concelho de Mira;
- IV. Caracterizar a conceptualização de boas práticas gerontológicas sob a perspetiva da população do Município;
- V. Identificar as dificuldades e necessidades sentidas pela comunidade do concelho de Mira.

TIPO DE INVESTIGAÇÃO

A investigação foca-se num concelho, ou seja, trata-se de um estudo de caso, com uma abordagem metodológica de natureza mista, quantitativa e qualitativa. De acordo com YIN (1994), o estudo de caso coopera de forma única para o conhecimento de fenómenos individuais, sociais, políticos e organizacionais.

A recolha dos dados foi realizada através da adaptação da lista de verificação das cidades amigas das pessoas idosas para o concelho em estudo, Mira e algumas questões de natureza qualitativa com intuito de perceber se Mira é um concelho amigo das pessoas idosas e se tem ao dispor dos reformados atividades e sugestões para ocuparem o seu tempo.

Após a implementação deste questionário foi possível através da avaliação das respostas realizar uma proposta de intervenção gerontológica com intuito de combater eventuais problemas diagnosticados.

AMOSTRA

O método de amostragem utilizado tem como base a técnica de amostragem por conveniência.

A amostra selecionada, foi pessoas com idade igual ou superior a 18 anos e residentes no concelho de Mira e não apenas pessoas com idade igual ou superior a 65 anos como previa o questionário uma vez que em tempo de pandemia o acesso a este publico alvo era bastante restrito.

Responderam ao questionário 101 pessoas.

INSTRUMENTOS

O protocolo de avaliação inclui um breve questionário sociodemográfico e uma adaptação da Lista de Verificação de Características Fundamentais das Cidades Amigas das Pessoas Idosas da Organização Mundial da Saúde.

PROCEDIMENTOS

O processo de recolha de dados realizou-se através da utilização de um inquérito por questionário, elaborado a partir da Lista de Verificação da OMS para as cidades amigas do idoso e estruturado a partir de uma metodologia de identificação de presença/ausência de atributos. O questionário é de autopreenchimento, sendo disponibilizado online.

O link do questionário de autopreenchimento foi partilhado e divulgado por e-mail enviado para instituições do concelho e através da publicação nas redes sociais em grupos do concelho, foi partilhado e pedido ao público-alvo que colaborassem na resposta.

A cada inquirido é pedido que manifeste a sua opinião em relação a um conjunto de afirmações a partir da tricotomia sim / não / não sei. Posteriormente e para cada área do questionário existe uma questão aberta onde podem dar opiniões / sugestões sobre o tema.

PARTE III - RESULTADOS

ANÁLISE DE RESULTADOS

A distribuição dos 101 respondentes de acordo com a sua faixa etária e sexo encontra-se esquematizada nos Gráficos 1 e 2.

Gráfico 1 - Distribuição dos respondentes por idade.

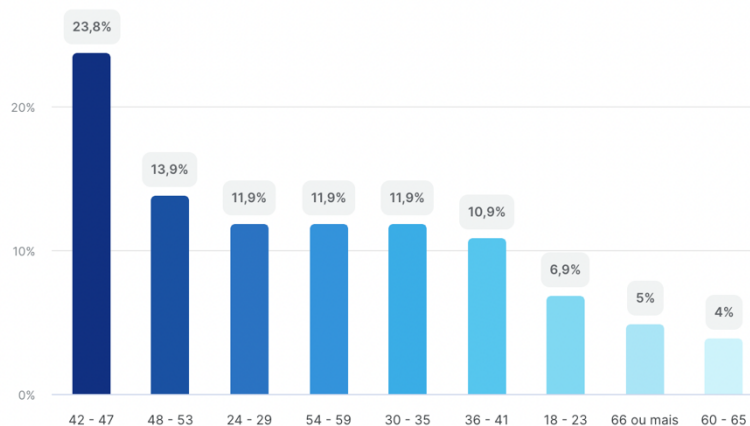
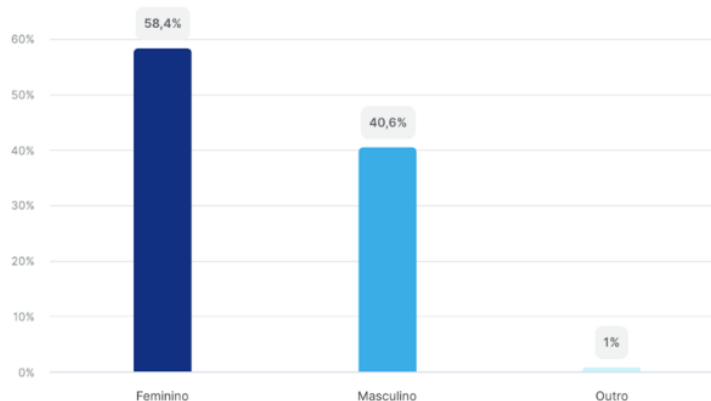
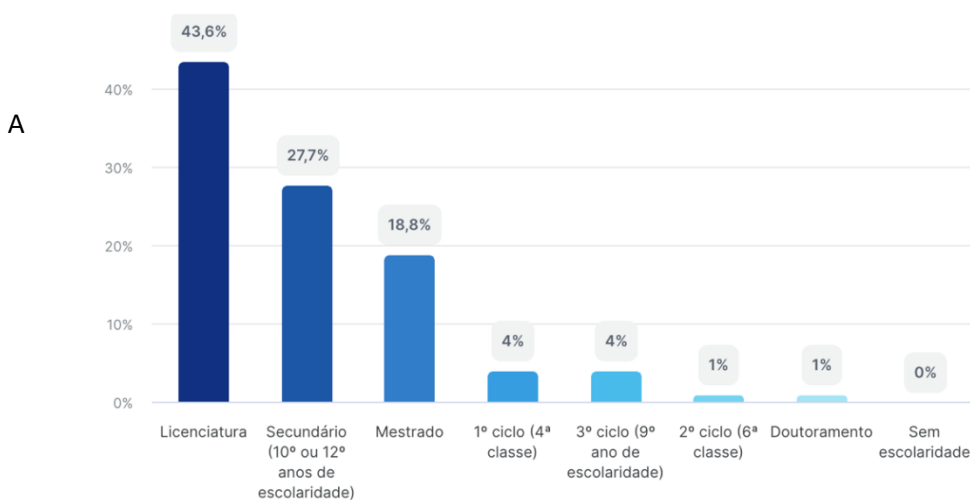


Gráfico 2 - Distribuição dos respondentes por sexo.



A idade dos respondentes varia no intervalo dos 18 anos aos 66 ou mais anos. A faixa etária com maior representatividade é a que compreende pessoas com idades entre os 42 anos e 47 anos, que representam 23,8% de todos os respondentes. As faixas etárias com menor taxa de resposta foram as compreendidas entre os 60 anos e os 65 anos e os 66 anos ou mais, o que pode estar associado ao facto da maioria destas pessoas não ter acesso generalizado à internet e às redes sociais, terem poucas competências tecnológicas, devido à baixa colaboração por parte das instituições do concelho no preenchimento do inquérito derivado também à época de pandemia vivenciada.

Gráfico 3 - Distribuição dos respondentes quanto ao nível de escolaridade.

maioria dos respondentes tinha habilitações literárias ao nível da licenciatura (43,6%), seguindo-se o ensino secundário (27,7%). Apenas 1% detinha o nível de doutoramento ou o 2º ciclo (6ª classe).

1. ESPAÇOS EXTERIORES E EDIFÍCIOS

Os resultados respeitantes à opinião dos respondentes relativamente aos Serviços Públicos do concelho de Mira – Espaços exteriores e edifícios encontram-se sintetizados na Tabela 2.

Tabela 2 - Avaliação dos serviços públicos do concelho de Mira - Espaços exteriores e edifícios.

	SIM	NÃO	NÃO SEI
Os espaços públicos estão limpos?	70	25	6
Os espaços públicos são agradáveis?	80	17	4
Os espaços verdes têm bancos?	87	9	5
Os bancos são em número suficiente?	26	55	20
Os espaços verdes são seguros?	74	14	13
Os passeios estão bem cuidados?	25	72	4
Os passeios têm bermas rebaixadas / inclinadas ao nível da estrada?	30	63	8

Existem passadeiras para peões em número suficiente?	39	49	13
O tempo dado pelo semáforo para passar na passadeira é adequado?	73	12	16
Os semáforos têm sinais sonoros?	22	60	19
A segurança no exterior/espços públicos é assegurada por uma boa iluminação?	49	41	11
São organizadas sessões de informação/formação sobre segurança?	1	67	33
Existem rampas em número suficiente nos edifícios públicos?	10	70	21
As pessoas idosas têm prioridade no atendimento?	51	22	28
As escadas dos edifícios públicos têm corrimões em número suficiente?	31	33	37
Os edifícios públicos têm lugares sentados (ex.: para descansar enquanto se espera)?	62	24	15
Existem casas de banho públicas no exterior/rua?	50	42	9

Constata-se que os respondentes têm a perceção de que os espaços públicos estão limpos, seguros, agradáveis e globalmente em boas condições, no entanto, disponibilizam poucos bancos. Já no que diz respeito aos passeios, estes não são bem cuidados, e a maioria dos entrevistados refere não terem bermas rebaixadas. Relativamente ao tempo dado pelo semáforo, os respondentes acreditam que este é adequado, no entanto, deveriam integrar sinais sonoros de aviso. Quanto à segurança no exterior, em espaços públicos, é assegurada por uma boa iluminação. Importa também salientar que os edifícios têm lugares sentados para descansar enquanto se espera e as pessoas idosas têm prioridade no atendimento, no entanto, não existem rampas e corrimões em número suficiente. Por fim, quanto à existência de casas de banho públicas no exterior, a opinião está bastante equilibrada o que nos faz olha com atenção este resultado e interpretar também o elevado número de habitantes que refere a inexistência.

Relativamente à questão de resposta aberta “Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre “*ESPAÇOS EXTERIORES E EDIFÍCIOS no concelho de Mira*”, identificam-se os seguintes temas aglomeradores de contributos:

- Melhoria de condições dos espaços públicos (nomeadamente por meio de manutenção adequada e desenvolvimento de infraestruturas de apoio e lazer);
 - “Mais manutenção e limpeza. Adaptar os espaços públicos aos utilizadores”;
 - “Mais locais para prática desportiva informal para todos”;
 - “Melhorar jardins espaços familiares e infantis”.

- Aumento da variedade de serviços públicos disponíveis
 - “Aumentar a variedade de serviços públicos com a finalidade de não ser obrigatório as pessoas deslocarem se ao centro de uma grande cidade”.

- Melhoria da acessibilidade dos espaços públicos
 - “Melhorar a mobilidade para idosos”
 - “Efetivamente no centro de mira já algumas condições exteriores para os idosos, no restante concelho as questões de acessibilidade são precárias quanto a rampas, passadeiras, passeios baixos, etc.”

2. TRANSPORTES

Os resultados respeitantes à opinião dos respondentes relativamente aos Transportes do concelho de Mira encontram-se sintetizados na Tabela 3.

Tabela 3 - Avaliação dos Transportes do concelho de Mira

	SIM	NÃO	NÃO SEI
Todas as aldeias do concelho estão servidas por transportes públicos?	21	44	36
Os custos/tarifas dos transportes públicos são acessíveis?	19	29	53

As pessoas com mais dificuldades têm à sua disposição transportes especializados/adaptados?	17	51	33
Existem lugares de estacionamento reservados para pessoas com necessidades especiais?	82	13	6
As vias/estradas estão em boas condições?	20	76	5
As vias/estradas têm tampas de saneamento levantadas?	75	16	10
As vias/estradas são iluminadas?	74	23	4
Os táxis têm um preço acessível/adequado?	3	40	58
O município disponibiliza transporte a idosos?	46	20	35

Conclui-se que no que diz respeito aos Transportes do concelho de Mira, existe escassa rede de transportes públicos em todo o concelho de Mira e as pessoas com mais dificuldades não têm à sua disposição transportes especializados e adaptados. É de salientar também que os inquiridos não sabem se estes transportes e táxis são acessíveis ou não, talvez pela inexistência dos mesmos. É de realce ainda que referem que o município disponibiliza transportes a idosos, numa primeira análise, pode parecer um pouco incoerente, no entanto, e quanto à minha visão como habitante do concelho de Mira, esta questão pode dever-se ao facto da não existência de transportes públicos disponibilizados para todos os habitantes e na maioria dos dias, mas a disponibilização a mero pedido para o transporte em atividades pontuais por habitantes ou associações. Quanto às vias e estradas, estas não estão em boas condições, têm tampas de saneamento levantadas, mas boa iluminação.

Relativamente à questão de resposta aberta *“Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre TRANSPORTES no concelho de Mira”*, identificam-se os seguintes temas aglomeradores de contributos:

- Aumento da oferta de serviços públicos de transporte, quer pela câmara quer pela rede de transportes;
 - “As autarquias deviam arranjar algumas carrinhas para transportar as pessoas que vivem nas aldeias quando estas precisam de se deslocar e não têm como”

- “Como referido anteriormente só alguns habitantes tem acesso a zona sul... sem grandes transportes”
- “Implementação de cobertura de rede de transportes”
- Transportes gratuitos para famílias vulneráveis.
 - “Transportes gratuitos a idosos e pessoas com deficiência. Sem condições de pagarem”

3. HABITAÇÃO

Os resultados respeitantes à opinião dos respondentes relativamente à Habitação do concelho de Mira encontram-se sintetizados na Tabela 4.

Tabela 4 - Avaliação da Habitação do concelho de Mira

	SIM	NÃO	NÃO SEI
Existem casas em sítios isolados?	79	10	13
Existem serviços adequados de apoio ao domicílio, que permitam envelhecer em casa?	47	27	28
O município tem identificados os idosos que residem sozinhos?	13	15	74
O município possui serviços de assistência técnica domiciliária? (Ex: Trabalhos de bricolage, pequenas reparações gratuitas...)	3	54	47

No que diz respeito ao tema Habitação no concelho de Mira, torna-se evidente que existem casas em sítios isolados e os habitantes não sabem se os idosos que residem sozinhos estão ou não identificados. É de realçar que existem serviços adequados de apoio domiciliário que permitem envelhecer em casa, no entanto, o município não possui serviços de assistência técnica domiciliária.

Relativamente à questão de resposta aberta “Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre HABITAÇÃO no concelho de Mira”, identificam-se os seguintes temas aglomeradores de contributos:

- Melhoria das condições de habitabilidade, para todos;
 - “As condições de habitabilidade deveria ser uma preocupação antes de envelhecimento”
- Monitorização e apoio a idosos.
 - “Intervenção mais pormenorizada no que respeita às pessoas mais velhas que se encontram em isolamento e não possuem retaguarda familiar”
 - “Desenvolvimento de atividades ao domicílio a idosos isolados e sozinhos por parte das infraestruturas municipais para o efeito, se é que existem, uma vez que somos um concelho bastante envelhecido”

4. PARTICIPAÇÃO SOCIAL

Os resultados respeitantes à opinião dos respondentes relativamente à Participação Social do concelho de Mira encontram-se sintetizados na Tabela 5.

Tabela 5 - Avaliação da Participação Social do concelho de Mira.

	SIM	NÃO	NÃO SEI
Os locais onde se realizam os eventos e atividades estão bem localizados?	74	13	14
São de fácil acesso por transportes públicos?	55	20	26
Realizam-se a horas convenientes para pessoas idosas?	33	35	33
Os eventos e atividades podem ser frequentados por pessoas sozinhas ou acompanhadas (ex.: família/amigos)?	68	5	28
Os eventos e atividades têm um preço acessível/adequado?	54	3	44
A informação dos eventos e atividades é suficiente?	28	46	27
Existe uma oferta variada de eventos e atividades?	19	62	20

São utilizados espaços como Escolas, Centros Recreativos, Bibliotecas, entre outros, para realização de atividades e eventos?	49	24	28
---	----	----	----

Os dados evidenciam a perceção dos respondentes de que os locais onde se realizam os eventos e atividades estão bem localizados, sendo utilizado por exemplo Escolas, Centros Recreativos, Bibliotecas, entre outros. Estes são de fácil acesso por transportes públicos, são acessíveis e podem ser frequentados por pessoas sozinhas ou acompanhadas. No entanto não existe uma oferta variada de eventos e atividades, a informação é insuficiente e quanto ao horário, as opiniões dividem-se uniformemente, no entanto, e com pouca diferença, referem não serem realizadas em horários favoráveis.

Relativamente à questão de resposta aberta “*Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre PARTICIPAÇÃO SOCIAL no concelho de Mira*”, identificam-se os seguintes temas aglomeradores de contributos:

- Investimento na cultura consertada entre diferentes organismos;
 - “Apostar mais na cultura, de diferentes formas”
 - “Devia de existir uma ação conversada entre todos os serviços e associações”

- Mobilização da sociedade civil para a participação social.
 - “Devia haver sem dúvida uma maior participação da sociedade civil, mas há uma inércia que eu própria não entendo”

5. RESPEITO E INCLUSÃO SOCIAL

Os resultados respeitantes à opinião dos respondentes relativamente ao Respeito e Inclusão Social do concelho de Mira encontram-se sintetizados na Tabela 6.

Tabela 6 - Avaliação do Respeito e Inclusão Social do concelho de Mira

	SIM	NÃO	NÃO SEI
Para melhorar os serviços prestados / atendimento as pessoas idosas são consultadas / ouvidas pelos responsáveis dos serviços públicos / associações?	13	49	40
Os serviços estão adaptados às necessidades e preferências das pessoas idosas?	12	55	34
As pessoas idosas com menos recursos económicos têm bom acesso aos serviços das instituições de solidariedade?	22	40	41
Os locais e as atividades para a comunidade são feitos para atrair todas as gerações?	26	57	18
As escolas ensinam/abordam temas sobre o envelhecimento?	16	35	53
As pessoas idosas são envolvidas nas atividades escolares?	14	56	33
A comunidade dá valor às pessoas idosas?	33	52	18

Com a análise da tabela acima representada, podemos concluir que, no que concerne ao Respeito e Inclusão Social, a maioria das situações são negativas ou quando não são, referem não saber. As pessoas idosas não são ouvidas nem consultadas para melhorar os serviços prestados, estes serviços não estão adaptados às necessidades e preferências das pessoas idosas, não são envolvidas nas atividades escolares e a população não dá valor às pessoas idosas uma vez que os locais e atividades para a comunidade não são feitos para todas as gerações. É de realçar ainda que o público-alvo não sabe ou acredita que as pessoas idosas com menos recursos económicos não têm bom acesso aos serviços das instituições de solidariedade e também não sabem se é ensinado ou abordado temas sobre o envelhecimento nas escolas.

Relativamente à questão de resposta aberta “Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre RESPEITO E INCLUSÃO SOCIAL no concelho de Mira”, identificam-se os seguintes temas aglomeradores de contributos:

- Investimento na inclusão do idoso na sociedade;

- “Mira têm uma população muito idosa, e como tal acho que não está preparada para responder ao que todos precisam. Têm bastante gente a precisar de apoios sociais, mas que nem sempre lhe chegam ou são negados (por quem está na frente a comandar o barco) ou simplesmente porque não têm as ditas (cunhas)”
- “Promover envelhecimento ativo”
- Desenvolvimento de mecanismos educativos e de infraestrutura para resposta ao idoso.
 - “Desenvolvimento de cursos técnico-profissionais vocacionados para a gerontologia”
 - “Criação de espaços de lazer multigeracionais”
 - “Num concelho onde a população trabalha em serviços públicos, tem um negócio, trabalha fora do concelho ou são reformados, o município devia dedicar uma fatia substancial do orçamento para prender população e dar à população idosa melhores condições”

6. PARTICIPAÇÃO CÍVICA E EMPREGO

Os resultados respeitantes à opinião dos respondentes relativamente à Participação Cívica e Emprego do concelho de Mira encontram-se sintetizados na Tabela 7.

Tabela 7 – Avaliação da Participação Cívica e Emprego do concelho de Mira.

	SIM	NÃO	NÃO SEI
As pessoas idosas podem fazer voluntariado?	51	9	41
As despesas pessoais feitas no voluntariado são pagas (ex.: transportes, alimentação, etc.)?	1	22	78
Existem oportunidades para que as pessoas idosas possam trabalhar?	11	39	51

As qualidades / competências dos funcionários mais velhos são valorizadas (ex.: no ambiente de trabalho)?	13	39	49
Existem apoios (legislação, financiamento) para a pessoa mais velha que queira trabalhar por conta própria?	3	28	70
É dada aos trabalhadores mais velhos formação depois de se reformarem?	18	32	51
O município disponibiliza apoio a pré e pós reformados?	6	32	63

No que diz respeito à Participação Cívica e Emprego, conclui-se que o público-alvo não sabe responder às questões que lhes foram colocadas e 51 pessoas afirmam que as pessoas idosas podem fazer voluntariado, no entanto, 41 pessoas afirmam também não saber. Pode-se assim concluir que este será um tema pouco abordado e divulgado aos habitantes do concelho de Mira.

Relativamente à questão de resposta aberta *“Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre PARTICIPAÇÃO CÍVICA E EMPREGO no concelho de Mira”*, identificam-se os seguintes temas aglomeradores de contributos:

- Investimento na promoção e dinamização da intergeracionalidade;
 - “Devia haver mais motivação para interação entre as diversas faixas etárias”
- Criação de apoios para dinamizar a atividade económica e a criação de emprego.
 - “Mais informação e mais apoios para os comércios e indústria para se fixarem na região”

7. COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

Os resultados respeitantes à opinião dos respondentes relativamente à Comunicação e Informação do concelho de Mira encontram-se sintetizados na Tabela 8.

Tabela 8 - Avaliação da Comunicação e Informação do concelho de Mira.

	SIM	NÃO	NÃO SEI
A informação de interesse para a comunidade é divulgada de forma regular?	40	40	21
A informação de interesse para a comunidade chega a todas as pessoas?	10	65	26
As pessoas que vivem em risco de isolamento social recebem informações/comunicados?	7	43	51
A informação escrita – por exemplo os formulários oficiais, legendas da televisão e textos em cartazes – têm as letras grandes?	21	59	21
Os serviços de atendimento telefónico fornecem as instruções de forma lenta/adequada?	10	51	40
Existem locais públicos onde é fácil o acesso a computadores e à Internet?	37	42	22
Nos locais públicos com computadores e Internet o acesso é gratuito?	39	10	52

No que diz respeito ao tema Comunicação e Informação, quanto à questão sobre se as pessoas que vivem em risco de isolamento social recebem informações/comunicados o público alvo afirma não saber ou acha que não. Podemos ainda entender que a informação de interesse para a comunidade não chega a todas as pessoas, não é escrita com letras grandes, e a amostra divide-se de forma uniforme face ao tópico da informação divulgada ser realizada de forma regular. Quanto aos locais públicos com computadores e internet o acesso é gratuito, o público alvo afirma não saber pois referem não existir locais públicos de fácil acesso a computadores e internet.

Relativamente à questão de resposta aberta *“Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO no concelho de Mira”*, identificam-se os seguintes temas aglomeradores de contributos:

- Investimento na divulgação de informação;
 - “Maior divulgação na população... há muita tristeza e solidão”
- Investimento na democratização tecnológica.
 - “Fazer chegar a mais gente, sobretudo a quem não tem acesso à net, mais informação. Isto, sem esquecer o papel dos jornais, seja em papel, seja online”

8. SERVIÇOS COMUNITÁRIOS E DE SAÚDE

Os resultados respeitantes à opinião dos respondentes relativamente aos Serviços Comunitários e de Saúde do concelho de Mira encontram-se sintetizados na Tabela 9.

Tabela 9 - Avaliação dos Serviços Comunitários e de Saúde do concelho de Mira.

	SIM	NÃO	NÃO SEI
Estão disponíveis serviços de saúde/apoio comunitário adequados para promover a saúde?	42	42	17
E para tratar doenças?	43	40	18
E para promover a reabilitação?	19	51	31
Os serviços de saúde e de segurança social estão bem localizados?	85	12	4
As instalações dos serviços de saúde/serviços de apoio à comunidade são de fácil acesso/acessíveis (ex.: rampas, etc.)?	79	16	6
As pessoas com menos recursos económicos conseguem obter estes serviços?	60	21	20

Com a análise da tabela acima representada, podemos concluir que no que diz respeito aos Serviços Comunitários e de Saúde, conclui-se que no geral a população participante no estudo não sabe se estão disponíveis serviços ou apoios à comunidade adequados à saúde e para tratar de doenças, no entanto referem que não existe serviços para

promover a reabilitação. Afirmam ainda que os serviços de saúde e de segurança social estão bem localizados, as instalações são de fácil acesso e acessíveis e as pessoas com menos recursos económicos conseguem obter estes serviços.

Relativamente à questão de resposta aberta *“Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre SERVIÇOS COMUNITÁRIOS E DE SAÚDE no concelho de Mira”*, identificam-se os seguintes temas aglomeradores de contributos:

- Melhoria dos serviços comunitários e de saúde existentes;
 - “Em Mira o serviço de saúde e o atendimento de alguns profissionais é péssimo...são arrogantes e sem formação para lidar com o utente debilitado... quando uma enfermeira trata mal um doente ... está tudo dito”
 - “Na minha opinião, o atendimento por parte da maioria das administrativas do centro de saúde de mira devia ser reformado o quanto antes. Atendimento despreocupado com as pessoas idosas e muitas vezes de forma rude. Tudo isto faz com que os idosos procurem menos os serviços de saúde, uma vez que não são bem tratados quando precisam deles e esta problemática tem forte impacto na deteção precoce e prevenção de doenças”
 - “Os serviços de saúde, deveriam ter um papel bem mais pedagógico, junto das populações. Informação sobre alimentação saudável, fortalecimento do sistema imunitário, etc”
 - “Serviço de saúde muito mal-organizado e viciado. Mudam constantemente as regras de acesso e há sempre alguém beneficiado no acesso em detrimento de outros. Pouca ou nenhuma empatia e falta de formação no atendimento ao público”
 - “Rever toda a rede e requalificar edifícios”

- Aumento da oferta dos serviços comunitários e de saúde.
 - “Deveria haver mais oferta. O número de idosos no concelho aumenta”

QUESTÕES ABERTAS:

Já quanto à questão de resposta aberta *“Considera que o Município dispõe de respostas direcionadas para os reformados? Quais?”*, a maioria respondeu negativamente (não: 52 respostas; não sei: 19 respostas), sendo que aqueles que responderam positivamente identificaram a universidade sénior como a resposta mais expressiva que o Concelho de Mira dispõe para os reformados, havendo ainda referência a transportes gratuitos semanais, atividades de lazer e Instituições Particulares de Solidariedade Social.

Quando questionados sobre se *“Acha que o Município poderia tomar mais medidas para acompanhar os pré e pós reformados? Quais?”*, a maioria dos respondentes considerou que sim, identificando diversos apoios aos idosos como prioritários, nomeadamente na monitorização, acompanhamento, apoio em atividades diárias, envolvimento nas ações sociais e escolares do município, etc.

Em suma, os resultados evidenciam perceções positivas sobre algumas características dos espaços exteriores e edifícios (como a limpeza, a segurança, etc), da iluminação (que promove a segurança dos transportes), dos serviços domiciliários para idosos (que permitem aos idosos envelhecer em casa) e dos locais onde se realizam eventos e atividades comunitárias no concelho de Mira (relativamente à localização e acesso).

Paralelamente, refletem opiniões negativas sobre outras características dos espaços exteriores e edifícios (como a manutenção e acessibilidade), da rede de transportes (poucos e a circular em vias com más condições), dos (inexistentes) serviços de assistência técnica domiciliária para idosos e da (escassa e pobre) oferta de atividades comunitárias. Ao nível do respeito e inclusão social, da participação cívica e do emprego, da comunicação e informação e dos serviços comunitários e de saúde se identificaram aspetos deficitários com potencial mais problemático.

É com base nestas conclusões que de seguida se desenvolve sustentadamente o diagnóstico gerontológico do concelho de Mira, de acordo com a metodologia de análise SWOT (forças, fraquezas, oportunidades e ameaças), e se apresenta a subsequente proposta de intervenção para o mesmo.

PROPOSTA GERONTOLÓGICA CONCELHO DE MIRA

1. DIAGNÓSTICO GERONTOLÓGICO

Os resultados apresentados na secção anterior possibilitam a realização de uma análise profunda da situação do concelho de Mira no que concerne às perceções dos habitantes do concelho de Mira sobre projetos e medidas de envelhecimento. A análise global destes dados será apresentada de seguida, usando-se para tal uma análise SWOT (forças, fraquezas, oportunidades e ameaças) que permita enquadrar as características positivas a manter e potenciar no âmbito das propostas de intervenção a apresentar, assim como as potencialidades que necessitam de atenção e desenvolvimento.

Tabela 10 - Análise de SWOT do Concelho de Mira

FORÇAS	FRAQUEZAS
<p>- Características percebidas dos espaços exteriores e edifícios, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limpeza, segurança, agradabilidade e boas condições globais; • Iluminação pública adequada; • Edifícios bem equipados com lugares sentados para espera; • Idosos com prioridade de atendimento nos serviços públicos. <p>- Ao nível da rede de transportes, a boa iluminação das ruas;</p> <p>- Ao nível da habitação, os serviços adequados de apoio ao domicílio que permitem aos idosos envelhecer em casa;</p> <p>- Ao nível da participação social, os locais onde se realizam os eventos e atividades</p>	<p>- Características percebidas dos espaços exteriores e edifícios, nomeadamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poucos bancos; • Passeios malcuidados; • Rampas e corrimões insuficientes; • Inexistência de casas de banho públicas. <p>- Ao nível dos transportes, constata-se que a população não considera ter à sua disposição transportes especializados e adaptados, sendo que as vias e estradas não estão em boas condições;</p> <p>- Ao nível da habitação, o município não possui serviços de assistência técnica domiciliária para idosos;</p> <p>- Ao nível da participação social, não existe uma oferta variada de eventos e</p>

<p>estão bem localizados (p. ex., Escolas, Centros Recreativos, Bibliotecas, entre outros), são de fácil acesso por transportes públicos, são acessíveis e podem ser frequentados por pessoas sozinhas ou acompanhadas.</p>	<p>atividades, a informação é insuficiente e o horário nem sempre ideal.</p>
OPORTUNIDADES	AMEAÇAS
<ul style="list-style-type: none"> - Ao nível dos espaços exteriores e edifícios, a integração de sinais sonoros de aviso nos semáforos poderia ser um aspeto-chave na melhoria da acessibilidade, inclusão e segurança da população; 	<ul style="list-style-type: none"> - Características percebidas dos espaços exteriores e edifícios, nomeadamente os passeios não têm bermas rebaixadas; - Ao nível da habitação, o município não tem identificados os idosos que residem sozinhos; - Ao nível do respeito e inclusão social, a mesma é considerada inexistente em todos os aspetos de apoio ao idoso (auscultação da população idosa, adaptação de serviços, acesso a instituições, dinamização de atividades, etc); - Ao nível da participação cívica e emprego, existe um amplo desconhecimento sobre o tema, o que pode refletir desinvestimento da sociedade civil e/ou ausência de oportunidades de informação e ação no concelho;

	<ul style="list-style-type: none">- Ao nível da comunicação e informação, constata-se que a informação de interesse para a comunidade não alcança toda a população, o que reflete fracos níveis de acessibilidade, disseminação e inclusão/democratização tecnológica;- Ao nível dos serviços comunitários e de saúde, a população participante no estudo não sabe se estão disponíveis serviços ou apoios à comunidade adequados à saúde e para tratar de doenças, no entanto referem que não existem serviços para promover a reabilitação.
--	--

2. PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

Esta Proposta de Plano Gerontológico para o concelho de Mira decorre dos seguintes objetivos identificados como prioritários no decorrer da análise da perceção dos habitantes do concelho de Mira sobre projetos e medidas de envelhecimento, a saber:

- Consciencializar a comunidade e as entidades públicas e privadas sobre o fenómeno do envelhecimento e suas especificidades, contribuindo para uma perspetiva otimizada desta fase da vida;
- Potenciar experiências de envelhecimento ativo, saudável e bem-sucedido na população do concelho;
- Promover a qualidade de vida, autonomia, funcionalidade e bem-estar psicossocial da população idosa;
- Promover o desenvolvimento de condições para que os idosos tenham a oportunidade de envelhecer no seu contexto domiciliar, com suporte e comodidade.

As estratégias a desenvolver dividem-se em torno de cinco eixos principais de intervenção, nomeadamente:

1. Potenciar a participação, inclusão e integração. As estratégias devem focar a otimização da fase da reforma, a promoção da aprendizagem ao longo da vida e o investimento na dinamização da participação social e recreativa dos idosos. Exemplos de ações:

- Formular e implementar projetos de formação orientados para, por exemplo, o uso das novas tecnologias por idosos;
- Dinamizar workshops de literacia financeira para promover a consciencialização para a importância de, por exemplo, criar um plano de preparação da fase da reforma.

2. Desenvolver a acessibilidade. As estratégias devem focar a transformação e adaptação dos serviços, dos equipamentos, dos transportes, da habitação e dos espaços públicos para responder às necessidades dos idosos, especialmente em termos de mobilidade e independência. Exemplos de ações:

- Desenvolver estudos urbanísticos de acessibilidade com foco nas limitações da população idosa, auscultando a população relativamente às suas dificuldades percebidas e sugestões;
- Adaptar infraestruturas existentes e novos projetos, especialmente de cariz público, para que adotem/incorporem condições adequadas de acessibilidade a idosos.

3. Sensibilização e educação para a saúde. As estratégias devem focar a promoção da literacia de saúde em todas as faixas etárias, assim como o desenvolvimento dos conhecimentos e competências dos cuidadores informais, capacitando-os para atuar junto dos idosos e potenciar o seu envelhecimento ativo. Exemplos de ações:

- Dinamizar workshops de literacia em saúde para promover a consciencialização para a importância de, por exemplo, adotar estilos de vida saudáveis (alimentares, de atividade física, etc);
- Desenvolver projeto formativo com o intuito de capacitar e suportar os cuidadores informais do concelho.

4. Salvaguarda dos direitos das pessoas idosas. As estratégias devem focar a promoção da segurança física e económica dos idosos, assim como a salvaguarda da sua dignidade. Exemplos de ações:

- Atuar ativamente na identificação e sinalização de situações de risco (como isolamento, maus-tratos, negligência, etc), criando equipas de resposta rápida para análise e acompanhamento;
- Desenvolver mecanismos efetivos de auscultação dos idosos relativamente às suas necessidades em matérias relacionadas com as idades mais avançadas, disponibilizando equipas técnicas multidisciplinares que possam apoiá-los na gestão dos temas sinalizados.

5. Ampliação e melhoria da rede institucional do concelho. As estratégias devem focar a promoção da qualidade dos serviços comunitários e de saúde prestados à população idosa, quer em termos de atendimento, quer em termos de efetividade. Exemplos de ações:

- Desenvolver novas respostas para os idosos, nomeadamente de assistência técnica especializada, agilizando a sua atuação;
- Desenvolver projetos formativos para os profissionais que contactam com os idosos no sentido de potenciar a qualidade da resposta às necessidades dos mesmos.

Este programa de intervenção é comparável, por exemplo, ao apresentado para o município de Vila Nova de Gaia por Teixeira (2019). Ambos emergem da problemática do envelhecimento e analisam dados de diagnóstico gerontológico para identificar os principais problemas nos quais é premente atuar, sugerindo estratégias de intervenção específicas e adaptadas aos mesmos e que promovam um envelhecimento ativo, digno e bem-sucedido. As dificuldades encontradas em ambos os concelhos convergem em torno de dificuldades na acessibilidade, mobilidade, saúde e participação social, pelo que também os eixos de intervenção são similares. Não obstante, as ações apresentadas diferem face ao que é a especificidade da população mais velha de cada município, sendo que no presente trabalho se dá primazia à importância de promover a qualidade de vida dos idosos por meio da formação e capacitação dos mesmos e da sua comunidade.

PARTE IV – CONSIDERAÇÕES FINAIS

CONCLUSÃO

A população está a envelhecer, cada vez com mais expectativas e exigências, acarretando assim grandes desafios, tal como atender à diversidade individual conforme os recursos, necessidades e interesses dos mais velhos. Combinado numa necessidade crescente em contribuir para o bem-estar da população idosa residente no concelho de Mira, o presente estudo desenvolvido no âmbito do Mestrado em Gerontologia Social, visou aprofundar o conhecimento sobre esta problemática do envelhecimento no município de Mira.

Assim, foi desenvolvido o presente estudo que visa compreender as respostas sociais existentes no Concelho de Mira, levantamento de problemas e necessidades e identificar e desenvolver uma proposta de intervenção de possíveis boas práticas gerontológicas para com concelho de Mira com intuito de auxiliar os reformados e pré-reformados.

As estratégias para a proposta gerontológica a desenvolver dividiram-se em torno de cinco eixos principais de intervenção, nomeadamente: Potenciar a participação, inclusão e integração; Desenvolver a acessibilidade; Sensibilização e educação para a saúde; Salvaguarda dos direitos das pessoas idosas e Ampliação e melhoria da rede institucional do concelho.

Conclui-se que os objetivos primordiais desta intervenção assentam em consciencializar a comunidade e as entidades públicas e privadas sobre o fenómeno do envelhecimento e suas especificidades, contribuindo para uma perspetiva otimizada desta fase da vida; Potenciar experiências de envelhecimento ativo, saudável e bem-sucedido na população do concelho; Promover a qualidade de vida, autonomia, funcionalidade e bem-estar psicossocial da população idosa; Promover o desenvolvimento de condições para que os idosos tenham a oportunidade de envelhecer no seu contexto domiciliário, com suporte e comodidade. Desta forma, Mira será um “Concelho Amigo da Pessoa Idosa” e consciencializado com a temática da reforma.

Este pode ser visto como um pequeno contributo de intervenção, mas um alerta para serem definidas mais ações em prol das pessoas idosas, tendo em conta as especificidades e as características de cada aldeia do município de Mira. O essencial será trabalhar com a população mais velha num esforço conjunto entre os diferentes agentes locais, autarquia, organizações / instituições e outras entidades, de modo a criar condições para um envelhecimento que dignifique e respeite a população mais velha do município.

BIBLIOGRAFIA

- Alcobaça - Dê lugar ao Amor.* (20 de setembro de 2019). Obtido de cm-alcobaça: <https://www.cm-alcobaca.pt/pt/noticias/25519/nova-edicao-do-projeto-teatro-e-vida-para-todos-regressa-a-8-de-outubro.aspx>
- ANGES. (2019). *anges*. Obtido de Associação Nacional de Gerontologia Social: <https://anges.pt/aiaa/>
- Antunes, J. L. (2008). *Uma Sociedade Madura num Mundo Global. Documento apresentado no Fórum Gulbenkian da Saúde 2008/2009 Tempo da Vida.*
- Bárrios, M. (2015). Active Ageing : A Policy Framework in Response to the Longevity Revolution. *Forum Sociológico*.
- Ballesteros, R. F. (2009). Envejecer Activo. Contribuciones de la Psicología. *Intervención Psicosocial*, 89.
- Cardoso, S., Santos, M., Baptista, M., & Clemente, S. (2012). *Estado e políticas sociais sobre a velhice em Portugal (1990-2008)*. *Análise Social*, 204, xlvii (3.º), pp. 606-630.
- Ferreira, M. (2013). *Stress na transição para a reforma*. Coimbra: Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Fonseca, A. (2005). Aspectos psicológicos da "passagem à reforma". Um estudo qualitativo com reformados portugueses. Em C. Paúl, & A. Fonseca, *Envelhecer em Portugal. Psicologia, saúde e prestação de cuidados*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. (2011). *Reforma e Reformados*. Coimbra: Almedina.
- Fonseca, A. (2012). Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos. *Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 75-95.
- Fonseca, A. (2018). *Boas Práticas de Ageing un Place. Divulgar para valorizar: Guia de Boas Práticas em Portugal*. . Fundação Calouste Gulbenkian / Faculdade de Educação e Psicologia — Universidade Católica Portuguesa.
- Ilhavo - Câmara Municipal.* (2020). Obtido de cm-ilhavo: <https://www.cm-ilhavo.pt/areas-de-intervencao/maior-idade>
- INE. (2021). *População residente por grupo etário no concelho de Mira*. Obtido de https://www.ine.pt/scripts/db_censos_2021.html
- Kalache, A. (2008). Ageing and the City. *Documento apresentado no Fórum Gulbenkian da Saúde 2008/2009 Tempo da Vida - Uma Sociedade Madura num Mundo Global.*

- Loureiro, H. (2011). *Cuidar na "Entrada na Reforma": uma intervenção conducente à promoção da saúde de indivíduos e famílias (tese de Doutoramento)*. Universidade de Aveiro, Portugal.
- Loureiro, H., Fonseca, A., & Veríssimo, M. (2012). Evolução dos comportamentos e do estado de saúde na passagem à reforma. *Revista de Enfermagem*.
- Mangualde - Câmara Municipal. (2018). Obtido de cmmangualde: <https://www.cmmangualde.pt/entre-26-de-junho-e-13-de-julho-andancas-seniores-levou-900-mangualdenses-ate-ao-norte-do-pais/>
- Meleis, A. (2010). *Transitions Theory: Middle Range and situation specific theories in nursing research and practice*. New York: Springer Publishing Company, LLC.
- Mira - Câmara Municipal. (2022). Obtido de cm-mira: <https://www.cm-mira.pt/>
- Município Alenquer. (2015). Obtido de cm-alenquer: <http://www.cm-alenquer.pt/CustomPages/ShowPage.aspx?pageid=61f47df6-2e8d-492f-b840-51a0901d952a&q=boas%20pr%C3%A1ticas>
- Município de Alvaizere - Sorte em viver aqui. (12 de julho de 2016). Obtido de cm-alvaizere: <https://www.cm-alvaizere.pt/pages/618>
- Município de Anadia. (2020). Obtido de cm-anadia: https://www.cm-anadia.pt/pages/811?news_id=607
- OMS, O. M. (2002). *Active Ageing: A Policy Framework*. Genebra: OMS.
- OMS, O. M. (2009). *Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Palacios, A. (2006). *Velhice, palavra quase proibida; terceira idade, expressão quase hegemônica: apontamentos sobre o conceito de mudança discursiva na publicidade contemporânea*.
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2018). *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel.
- Rysk-Kowalczyk, B., & Jaworska, B. (2013). Good practices in social policy: their essence and role. *Problemy Polityki Społecznej. Studia i Dyskusje*, 23 (4): 15-28.
- Salthouse, T. A. (2016). Continuity of cognitive change across adulthood. *Psychonomic Society*, 23, 932-939.
- Santana, I., & Duro, D. (2014). Envelhecimento cerebral e demência. Em M. Veríssimo, *Geriatría Fundamental, Saber e Praticar*. Lisboa: Lidel - Edições Técnicas.

- Silva, P. (2009). *Adaptação à reforma e satisfação com a vida: a importância da actividade e dos papéis sociais na realidade europeia*. Dissertação de mestrado, Instituto Universitário de Lisboa.
- Teixeira, T. L. (2019). *Proposta Plano Gerontológico Concelho de Vila Nova de Gaia*. ISSSP.
- Unidas, N. (2008). *An Overview of Urbanization, Internal, Population Distribution and Development in the World*. Nova Iorque: Nações Unidas.
- WHO, W. H. (2004). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Genebra: World Health Organization - WHO.
- YIN, R. (1994). *Case Study Research: Design and Methods (2ª Ed)*. Thousand Oaks: CA: SAGE Publications.

ANEXOS

INQUÉRITO

Perceção de projetos sobre envelhecimento ativo no Concelho de Mira

O meu nome é Catarina Ribeiro Domingues, resido em Corujeira, Mira e estou a desenvolver um estudo sobre "A Reforma e Boas Práticas no concelho de Mira" no âmbito do mestrado em Gerontologia Social da Escola Superior de Educação de Coimbra (ESEC).

O presente inquérito tem por finalidade conhecer perceções sobre projetos e medidas de envelhecimento ativo no concelho de Mira.

Os resultados servirão para elaborar um projeto de intervenção em promoção do envelhecimento ativo no concelho.

O inquérito é anónimo e confidencial.

A sua opinião é importante! Colabore respondendo a estas questões que demoraram entre 8 e 10 min.

Grata pela sua colaboração.

CARACTERIZAÇÃO

1. Idade	
18 - 25	
26 - 33	
34 - 41	
42 - 49	
50 - 57	
58 - 65	
66 ou mais	

2. Sexo	
Feminino	
Masculino	
Outro	

3. Qual o seu cargo / categoria profissional?

4. Qual a sua área de formação?

5. Habilitações	
Até ao 9º ano de escolaridade	
10º ou 12º anos de escolaridade	
Licenciatura	
Mestrado	
Doutoramento	

ESPAÇOS EXTERIORES E EDIFÍCIOS

De seguida, por favor expresse a sua opinião / avaliação acerca dos seguintes SERVIÇOS PÚBLICOS do concelho de Mira

	SIM	NÃO	NÃO SEI
Os espaços públicos estão limpos?			
Os espaços públicos são agradáveis?			
Os espaços verdes têm bancos?			
Os bancos são em número suficiente?			
Os espaços verdes são seguros?			
Os passeios estão bem cuidados?			
Os passeios têm bermas rebaixadas / inclinadas ao nível da estrada?			
Existem passadeiras para peões em número suficiente?			
O tempo dado pelo semáforo para passar na passadeira é adequado?			
Os semáforos têm sinais sonoros?			
A segurança no exterior/espaços públicos é assegurada por uma boa iluminação?			
São organizadas sessões de informação/formação sobre segurança?			
Existem rampas em número suficiente nos edifícios públicos?			
As pessoas idosas têm prioridade no atendimento?			
As escadas dos edifícios públicos têm corrimões em número suficiente?			
Os edifícios públicos têm lugares sentados (ex.: para descansar enquanto se espera)?			
Existem casas de banho públicas no exterior/rua?			

Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre ESPAÇOS EXTERIORES E EDIFÍCIOS no concelho de Mira.

TRANSPORTES

De seguida, por favor expresse a sua opinião / avaliação acerca dos seguintes TRANSPORTES do concelho de Mira

	SIM	NÃO	NÃO SEI
Todas as aldeias do concelho estão servidas por transportes públicos?			
Os custos/tarifas dos transportes públicos são acessíveis?			
As pessoas com mais dificuldades têm à sua disposição transportes especializados/adaptados?			
Existem lugares de estacionamento reservados para pessoas com necessidades especiais?			
As vias/estradas estão em boas condições?			
As vias/estradas têm tampas de saneamento levantadas?			
As vias/estradas são iluminadas?			
Os táxis têm um preço acessível/adequado?			
O município disponibiliza transporte a idosos?			

Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre TRANSPORTES no concelho de Mira.

HABITAÇÃO

Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre a HABITAÇÃO no concelho de Mira.

	SIM	NÃO	NÃO SEI
Existem casas em sítios isolados?			
Existem serviços adequados de apoio ao domicílio, que permitam envelhecer em casa?			
O município tem identificados os idosos que residem sozinhos?			
O município possui serviços de assistência técnica domiciliária? (Ex: Trabalhos de bricolage, pequenas reparações gratuitas...)			

Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre HABITAÇÃO no concelho de Mira.

PARTICIPAÇÃO SOCIAL

Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre PARTICIPAÇÃO SOCIAL no concelho de Mira.

	SIM	NÃO	NÃO SEI
Os locais onde se realizam os eventos e atividades estão bem localizados?			
São de fácil acesso por transportes públicos?			
Realizam-se a horas convenientes para pessoas idosas?			
Os eventos e atividades podem ser frequentados por pessoas sozinhas ou acompanhadas (ex.: família/amigos)?			
Os eventos e atividades têm um preço acessível/adequado?			
A informação dos eventos e atividades é suficiente?			
Existe uma oferta variada de eventos e atividades?			
São utilizados espaços como Escolas, Centros Recreativos, Bibliotecas, entre outros, para realização de atividades e eventos?			

Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre PARTICIPAÇÃO SOCIAL no concelho de Mira.

RESPEITO E INCLUSÃO SOCIAL

Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre RESPEITO E INCLUSÃO SOCIAL no concelho de Mira.

	SIM	NÃO	NÃO SEI
Para melhorar os serviços prestados / atendimento as pessoas idosas são consultadas / ouvidas pelos responsáveis dos serviços públicos / associações?			
Os serviços estão adaptados às necessidades e preferências das pessoas idosas?			
As pessoas idosas com menos recursos económicos têm bom acesso aos serviços das instituições de solidariedade?			
Os locais e as atividades para a comunidade são feitos para atrair todas as gerações?			
As escolas ensinam/abordam temas sobre o envelhecimento?			
As pessoas idosas são envolvidas nas atividades escolares?			
A comunidade dá valor às pessoas idosas?			

Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre RESPEITO E INCLUSÃO SOCIAL no concelho de Mira.

PARTICIPAÇÃO CÍVICA E EMPREGO

Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre PARTICIPAÇÃO CÍVICA E EMPREGO no concelho de Mira.

	SIM	NÃO	NÃO SEI
As pessoas idosas podem fazer voluntariado?			
As despesas pessoais feitas no voluntariado são pagas (ex.: transportes, alimentação, etc.)?			
Existem oportunidades para que as pessoas idosas possam trabalhar?			
As qualidades / competências dos funcionários mais velhos são valorizadas (ex.: no ambiente de trabalho)?			
Existem apoios (legislação, financiamento) para a pessoa mais velha que queira trabalhar por conta própria?			
É dada aos trabalhadores mais velhos formação depois de se reformarem?			
O município disponibiliza apoio a pré e pós reformados?			

Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre PARTICIPAÇÃO CÍVICA E EMPREGO no concelho de Mira.

COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO

Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO no concelho de Mira.

	SIM	NÃO	NÃO SEI
A informação de interesse para a comunidade é divulgada de forma regular?			
A informação de interesse para a comunidade chega a todas as pessoas?			
As pessoas que vivem em risco de isolamento social recebem informações/comunicados?			
A informação escrita – por exemplo os formulários oficiais, legendas da televisão e textos em cartazes – têm as letras grandes?			
Os serviços de atendimento telefónico fornecem as instruções de forma lenta/adequada?			
Existem locais públicos onde é fácil o acesso a computadores e à Internet?			
Nos locais públicos com computadores e Internet o acesso é gratuito?			

Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO no concelho de Mira.

--

SERVIÇOS COMUNITÁRIOS E DE SAÚDE

Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre SERVIÇOS COMUNITÁRIOS E DE SAÚDE no concelho de Mira.

	SIM	NÃO	NÃO SEI
Estão disponíveis serviços de saúde/apoio comunitário adequados para promover a saúde?			
E para tratar doenças?			
E para promover a reabilitação?			
Os serviços de saúde e de segurança social estão bem localizados?			
As instalações dos serviços de saúde/serviços de apoio à comunidade são de fácil acesso/acessíveis (ex.: rampas, etc.)?			
As pessoas com menos recursos económicos conseguem obter estes serviços?			

Deixe aqui as suas sugestões de melhoria e comentários sobre SERVIÇOS COMUNITÁRIOS E DE SAÚDE no concelho de Mira.

Considera que o Município dispõe de respostas direcionadas para os reformados? Quais?

Achas que o Município poderia tomar mais medidas para acompanhar os pré e pós reformados? Quais?

Obrigada pela sua colaboração!

