

AVÓS DE HOJE

PROBLEMAS E SOLUÇÕES

ÍNDICE

Introdução	p. 4
Estudo Empírico	pp. 5-7
Ouçamos os nossos avós	pp. 5-6
Como agir? O que fazer?	pp. 6-7
Conclusão	p. 7
Bibliografia	p. 8
Agradecimentos	p. 9
Anexos	p. 10

INTRODUÇÃO

As inovações científicas nos ramos da medicina e tecnologia nestes últimos vinte e trinta anos proporcionaram um aumento exponencial da qualidade de vida, levando a um crescimento galopante da esperança média de vida. Segundo o INE 2002, Portugal, tal como muitos outros países ditos desenvolvidos, faz-se caracterizar, sob o ponto de vista demográfico, por uma população acentuadamente envelhecida, resultado de uma baixa permissividade de nascidos-vivos e um movimento migratório acentuado. Tudo isto se conjuga para uma profunda alteração na pirâmide etária.

É curioso que, apesar do grande desenvolvimento científico nas áreas da saúde, que levaram a uma maior longevidade, esta trouxe consigo também frequentes situações de fragilidade, incapacidade, dependência e solidão. No entanto, nem sempre assim foi. Com efeito, cada sociedade, dependendo do seu contexto histórico-social, aborda de forma mais ou menos positiva as pessoas pertencentes à chamada terceira idade. Noutros tempos, os poucos idosos que existiam adquiriam um valor especial nas comunidades, assumindo posições de chefia por serem considerados poços de sabedoria e conhecimento: por exemplo, no Antigo Egito, era reservado ao idoso um papel honorável na comunidade, existindo inclusive um “Concelho dos Idosos”. Atravessando o Mediterrâneo, foi na Antiga Grécia que, pela primeira vez, se elaboraram as primeiras divisões acerca da idade na vida humana. Para os Gregos existiam sete idades - bebé, criança, adolescente, jovem, varão, homem de idade e velho. A grande maioria dos famosos filósofos Gregos pertencia à categoria “velho”.

Porém progressivas alterações sociais começaram a surgir e com elas os problemas adjacentes. A criação de reformas de modo a proporcionar às pessoas mais velhas algum conforto sobre o ponto de vista económico acarreta custos que se vão refletir na população ativa sob a forma de impostos. Atualmente o símbolo ancestral do idoso perdeu todo o seu poder, passando assim a velhice a ser considerada algo de negativo sendo a sua chegada temida por todos.

Sob o ponto de vista demográfico, a população idosa duplicou nos últimos quarenta anos e prevê-se que o número de idosos ultrapasse o número de jovens entre 2010 e 2015 (INE 2001).

Tudo isto se conjuga numa condição atual de idoso muito complicada, sendo muitos os problemas que afetam os idosos de hoje em dia. Por essa mesma razão, o nosso grupo dispõe-se assim a identificar esses problemas e procurar soluções inovadoras que possam melhorar um pouco a vida de todos os nossos avós, aliando a ciência e inovação mais recentes à terceira idade.

A metodologia a utilizar será a entrevista aleatória de conveniência a pessoas com mais de 65 anos abordadas na via pública e que aceitem participar neste trabalho depois de devidamente informados do âmbito do mesmo. A entrevista decorrerá nos dias 9 e 10 de fevereiro durante o período da tarde na avenida principal da nossa *muito* nobre cidade de Vila Real.

Pretende-se fazer uma análise qualitativa dos resultados obtidos.

ESTUDO EMPÍRICO: OUÇAMOS OS “NOSSOS AVÓS”

Na tentativa de identificar os problemas que mais assolam as mentes e corpos dos nossos avós, tal como anteriormente referido, o nosso grupo decidiu ouvir os verdadeiros interlocutores do problema: os “nossos avós”, escolhidos de forma aleatória e de conveniência.

Depois da transcrição das referidas entrevistas, foi necessário proceder à sua análise. Foram lidas e colocadas segundo as categorias predominantes, de acordo com as preocupações verbalizadas pelos idosos e, no final, logramos a obtenção dos seguintes resultados: as maiores preocupações que os idosos enfrentam nos dias de hoje são:

- **Isolamento e Solidão** – os idosos encontram-se cada vez mais fisicamente isolados, esquecidos e abandonados por todos, inclusive pelas suas famílias, e a solidão faz-se assim sentir cada vez mais; tal como referiu E0¹: “... *agora vivo só... os meus filhos estão todos emigrados...*”; E1¹: “*É muito triste ser-se sozinho e doente...*”;

- **Falta de Mobilidade** – os problemas e maleitas físicas e o isolamento já referido tornam difícil o acesso dos idosos a bens e serviços mais longínquos e que, no entanto se revelam fundamentais; E2¹ disse: “... *às vezes tenho de pedir aos meus vizinhos ou filhos que me vão buscar alguma coisa ou ir a algum lado, porque eu por vezes não posso...*”;

- **Falta de Ocupação** – se durante a sua vida ativa as pessoas lutam por um pouco de tempo livre diário, os idosos, por sua vez, lutam por gastar as suas abundantes horas de tempo livre em algo interessante e produtivo, muitas vezes sem sucesso; E3¹ replicou: “*Eu sinto que ainda podia fazer muita coisa!*”;

- **Marginalização na Sociedade** – os nossos avós sentem-se postos de lado nesta sociedade em que vivem, mas, no entanto, sentem-se tremendamente capazes de enriquecer as sociedades e gerações vindouras; mais uma vez E4¹ disse: “...*temos de ser nós a criar riqueza para as próximas gerações...*”.

Estas informações vão de encontro, aos dados estatísticos recolhidos durante o último censo feito pelo INE (Instituto Nacional de Estatística) no passado ano de 2011. Segundo este estudo, verificamos que 19% da população nacional tem já 65 anos ou mais, sendo integrada na categoria “idoso”. Destes 19%, 400 mil não têm companhia, um número que aumentou 28,7% desde o início da década, e 804 mil apenas partilham a casa com outros idosos. O INE chega ainda à conclusão que a solidão/isolamento dos “idosos” é mais grave nos meios urbanos do que nos meios rurais.

Face a estes imbróglis, ponhamos as mãos à obra e empenhemo-nos nesta empresa pelo bem-estar dos nossos avós, esperançosos no sucesso e seguros que não iremos fracassar. Estamos, no entanto, conscientes de que este trabalho só será potenciado se houver uma intercooperação efetiva entre todos e cada um dos parceiros da sociedade e da comunidade envolvente em particular, nomeadamente das instituições de educação, dos seus alunos e professores; das instituições de solidariedade social, das

¹ E0, E1, E2, E3 e E4 – Designações genéricas de indivíduos entrevistados.

IPSS; da saúde, das diferentes unidades funcionais e da potenciação dos seus recursos; das autoridades, potenciando o seu compromisso de acompanhamentos dos mais isolados e frágeis; das autoridades locais, potenciando o seu poder decisório a nível político; das instituições de emprego, apoiando a pró atividade dos idosos e no final da linha, mas nunca em último, os próprios idosos, de quem se espera atitude e vontade de produzir e ser proactivo no desenvolvimento de uma comunidade que só tem que aprender a potenciar um recurso que pode e deve contribuir para o seu desenvolvimento.

COMO AGIR? O QUE FAZER?

Ponderemos nas soluções que o nosso grupo propõe para tão nefastos imbróglis.

Quanto ao primeiro dos problemas identificados anteriormente, propomos a criação de uma rede de vídeo-conferência e a criação de um banco de jovens estudantes voluntários para acompanhamento de idosos em situação de vulnerabilidade, nomeadamente no que diz respeito ao isolamento e solidão. Propomos, então, a criação de uma rede de ajuda e acompanhamento por video-conferência, complementado com um sistema de visitas diárias/trissemanais aos idosos mais isolados e solitários, por parte de grupos de jovens voluntários, de modo a acompanhar e ajudar os idosos no que for necessário. De forma a potenciar recursos este seria disponibilizado em parceria com as juntas de freguesia.

No caso do segundo problema, a falta de mobilidade, propomos que, sempre que manifestamente impossível, não sejam os idosos a dirigir-se aos bens e serviços, mas sim estes últimos a deslocarem-se ao encontro dos idosos, aliando a já mencionada video-conferência, na medida em que esta auxilia o idoso a comunicar com os serviços, isto levará a que os idosos não mais sintam a necessidade de se deslocar a estes locais, suavizando o impacto da sua falta de mobilidade. Neste ponto consideramos ainda relevante a rede de voluntariado, com recurso a “cheques de horas”, em que cada jovem voluntário poderia disponibilizar um número de horas por ele definido para apoio a essas pequenas atividades, a que o idoso com mobilidade condicionada não tem acesso, por exemplo, ir às compras para a atividade doméstica diária...

Acerca da falta de ocupação dos tempos livres, o nosso grupo propõe uma maior dedicação dos agentes do poder executivo local, como as juntas de freguesia ou autarquias, no desenvolvimento de atividades lúdicas e/ou de carácter desportivo, a partir da criação de centros recreativos responsáveis pela organização de eventos desta natureza. Como é do conhecimento geral, a prática de exercício físico é benéfica para a saúde, devendo ser incentivada desde a juventude até aos idosos, que são o objeto em estudo neste trabalho, e através do incentivo à prática de desportos simples e intuitivos (tais como Boccia, Bowls²), ou simplesmente caminhadas, será possível evitar o tédio e a falta de ocupação dos mais idosos.

² Jogo que consiste em lançar bolas de modo a situá-las o mais próximo possível de uma bola mais pequena previamente lançada.

Por fim, quanto ao problema da marginalização dos idosos nesta nossa sociedade, poderemos enumerar algumas, possíveis soluções: incentivo ao trabalho após a idade de reforma, com horários mais leves e flexíveis em trabalhos mais leves, de modo a que os idosos se sintam integrados e úteis à sociedade, além de também eliminar o problema já referido da falta de ocupação; e a recriação dos antigos “serões” de modo a recuperar e aproveitar o máximo do conhecimento e experiência que os nossos avós possuem. Parece ao grupo também pertinente a criação de um grupo de voluntários idosos, que pela sua capacidade pode e deve, ainda, ser muito útil na potenciação de capacidades e recursos para os seus pares mais debilitados e necessitados.

CONCLUSÃO

Por fim, concluímos que aquilo que inicialmente era um problema, revelou ser um leque de possibilidades infinitas no melhoramento da qualidade de vida do idoso. Aos problemas que identificamos, cedo encontramos soluções, algumas mais simples outras mais complexas, no entanto todos eles se revelaram potencialmente solucionáveis.

É nosso dever pôr em prática estas soluções e partir na demanda por mais e melhores respostas aos sempre crescentes problemas dos nossos avós. Lembremo-nos que também nós seremos avós um dia, também nós sentiremos na pele estes problemas.

As formas de exercermos o voluntariado e a solidariedade são crescentes neste nosso mundo com crescentes problemas. Temos cada vez mais oportunidades de nos tornarmos úteis à sociedade.

O importante é que cada um dos membros desde nossa sociedade, sejam jovens ou idosos, se sintam integrados e úteis à comunidade e nunca dispensados.

Este trabalho foi para nós uma oportunidade única de aprendizagem e uma forma de nos chamar à atenção para os problemas que os nossos preciosos idosos têm. Aliás, na nossa opinião, este ensaio é mais do que um simples trabalho, é um apelo para todos nós, realçando a importância vital de inverter o atual declínio da qualidade de vida na terceira idade.

Este trabalho serviu ainda como mote para a criação de uma rede de voluntariado efetiva e proactiva, que começa com o terminus deste documento escrito, mas não desta preocupação real e solucionável, assim haja vontade de todos os parceiros.

Este trabalho foi elaborado de acordo com o Novo Acordo Ortográfico.

BIBLIOGRAFIA

SARMENTO, E.; PINTO, P.; MONTEIRO, S. (2010). *Cuidar do Idoso – dificuldades dos familiares*. 1ª Edição. Coimbra: Formasau – Formação e Saúde, Lda.

AGRADECIMENTOS

- Emília Sarmiento, enfermeira Especialista em Saúde na Comunidade no ACES Douro I – Marão e Douro Norte;
- Hugo Almeida, professor no Colégio Nossa Senhora da Boavista, pelo tempo disponibilizado;
- Sérgio Moraes, professor no Colégio Nossa Senhora da Boavista, pelo tempo disponibilizado e pela assistência técnica;
- Cidadãos anónimos que voluntariamente nos forneceram informações;
- Um agradecimento especial, a todos aqueles que, dando um pouco do seu tempo procuram minorar os problemas sentidos pelos nossos avós.

ANEXOS

Na semana finda voltou a ser notícia a descoberta de corpos de idosos cuja morte havia ocorrido, na própria casa há vários dias, sem que ninguém disso se tenha apercebido. Circunstância que está a ocorrer com uma frequência desusada, levando a sociedade a interpelar-se e a interrogar as autoridades para o problema do crescente número de idosos que vivem sós.

Os dados recolhidos no último censo em 2011 já mostram que 19% da população tem 65 anos ou mais. Agora ficou a saber-se que o número dos que não têm companhia (400 mil pessoas) aumentou 28,7 %, desde o início da década, e que os que partilham a casa exclusivamente com outras pessoas idosas (804 mil) são hoje mais 27,5 % - O aumento da esperança média de vida, a desertificação e a transformação do papel da família nas sociedades modernas terão, certamente, contribuído para explicar as mudanças observadas, revelam os estudos do Instituto Nacional de Estatística (INE). Conhecem-se as causas do crescente isolamento, mas não se atalha com medidas para o evitar. O Conselho da Europa declarou o ano de 2012 como o Ano do Envelhecimento Ativo, para chamar a atenção da comunidade internacional para este problema, que é mais grave, como se sabe, nos meios urbanos do que nos pequenos meios rurais.

O envelhecimento ativo é já uma preocupação de algumas instituições de solidariedade social, que se manifesta na criação, por exemplo, de Academias Seniores e Universidades Seniores, onde se estimulam as pessoas de idade, em regra, na situação de reforma, a aplicarem-se a aprender matérias novas, ocupando assim, utilmente o seu tempo.

Também a Cruz Vermelha Portuguesa, instituição que conhecemos melhor, apresentou há cerca de 4 anos, como orientação estratégica, o envelhecimento ativo e o socorrismo de proximidade, incitando os seus voluntários a que se apliquem no combate à solidão e no apoio às pessoas que vivem isoladas.

Este desafio consagra duas vertentes, qual delas da maior utilidade. Ao fazer apelo às pessoas que têm disponibilidade de tempo e capacidades físicas e intelectuais, está a proporcionar que a pessoa que já não está na vida ativa, possa estar ocupada e com a sua ação ajudar outras pessoas carenciadas de afeto e de companhia. E ajuda quem vive só, ou cuja família não tem tempo, nem disponibilidade para lhe fazer companhia, a uma vivência mais solidária e menos penosa.

É evidente que a multiplicação dos lares de idosos, um pouco por todo o país, veio ajudar a resolver parte do problema do isolamento. Mas não resolveu o envelhecimento, como todos percebemos. Mesmo nos lares, os idosos podem ser ajudados individualmente a sentir-se ativos, para que não haja a sensação de que aquelas casas são a antecâmara da morte.

Daqui o apelo que o Conselho da Europa está a fazer, para que sejamos mais solidários, incitando-nos a todos a que sejamos Voluntários, tendo o ano que acabou sido o Ano Internacional do Voluntariado, como alguns estarão ainda recordados.

As formas de exercermos a solidariedade e o voluntariado são muitas e cada qual perceberá melhor o meio que o rodeia e a forma de nele intervir ultimamente.

Importante será, que ninguém se sinta dispensado de ser útil ao seu vizinho ou na comunidade em que vive.

É um desejo que formulamos.

Texto I . Solidão por Armando Moreira em *A Voz de Trás-os-Montes* de 9 de fevereiro de 2012.

