UNIVERSIDADE da MADEIRA

Centro de Competência de Ciências Sociais
Departamento de Ciências da Educação

Envelhecimento Ativo e Educação ao Longo da Vida

Alice Mendonça
alice@uma.pt
Internet:
http://www.uma.pt/alicemendonca

Enquadramento Teórico: Envelhecimento e idoso

Idoso

Indivíduo com idade igual ou superior a 65 anos.

(Plano Gerontológico da RAM, 2009-2013).

Senescência

"processo contínuo e irreversível [que] traz consigo a diminuição física, mental e social". Não podendo ser evitado pode ser minimizado e protelado.

(Ermida, 1999:50)

Senilidade

"degenerescência associada a doenças crónicas, a doenças e síndromes típicas da velhice e à desorganização biológica que pode acometer os idosos".

(Neri, 1993:34)

Envelhecimento ativo

O **envelhecimento ativo**

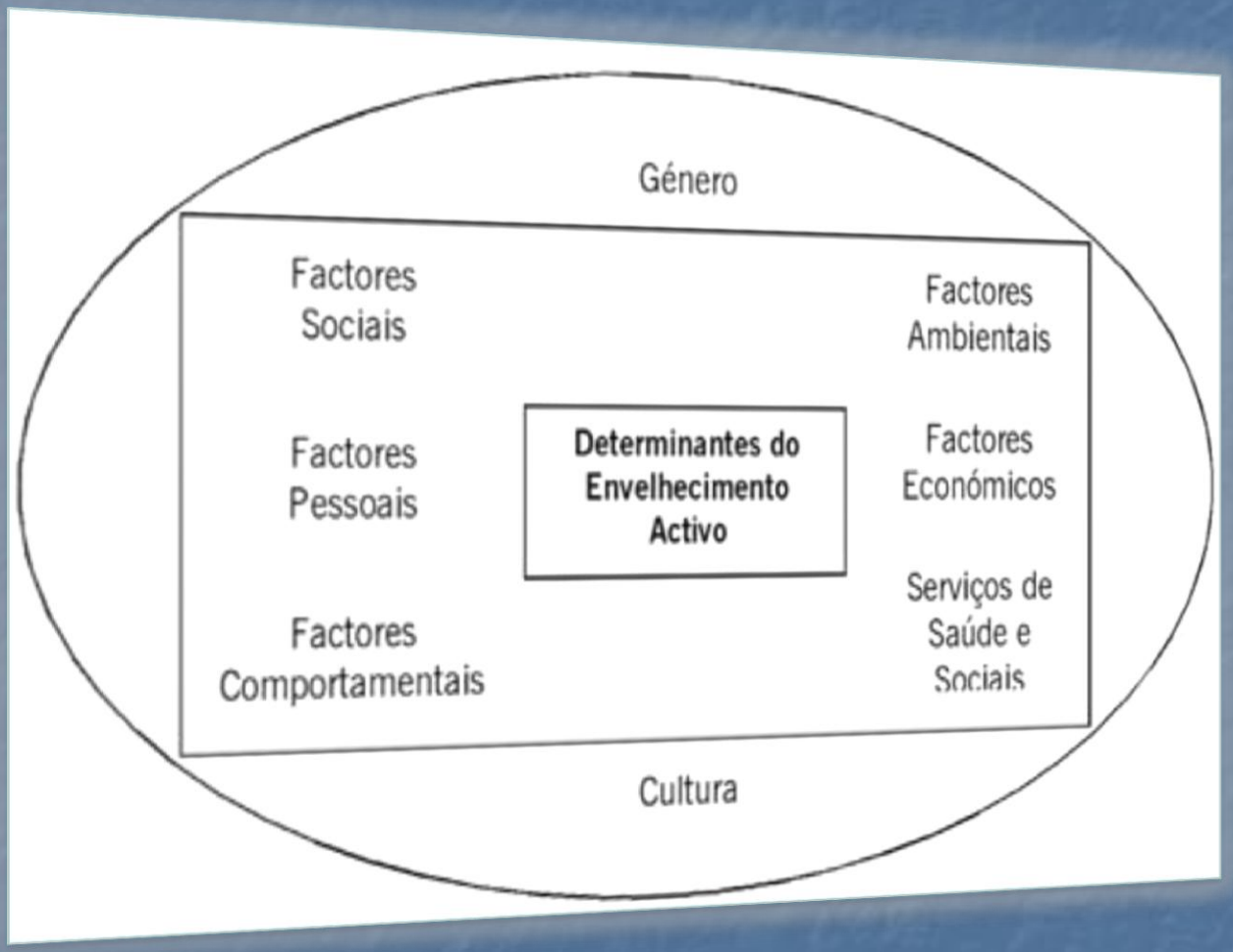
promove "o bem-estar físico, social e mental (…) e inclui a **participação activa dos seniores nas questões económicas, culturais, espirituais, cívicas e na definição das políticas sociais.**" (Jacob, 2008:20)

OBJETIVO

Aumentar a expetativa de vida saudável e a qualidade de vida.

(Jacob, 2008).

Determinantes do envelhecimento ativo



- Fonte: Plano Gerontológico da Região Autónoma da Madeira, 2009-2013: 68-69

Determinantes do envelhecimento ativo

Aspectos Socioculturais

- "o envelhecimento depende da nossa biologia, particularmente da **genética**, do **nível de instrução** que possuímos da **região geográfica onde vivemos** e ainda do "***género que nos coube em sorte"*** (Simões, 2006:24).

Género

- "o **género** refere-se aos **atributos sociais, papéis, actividades, responsabilidades, poderes e necessidades** relacionadas com o facto de se ser homem [ou] mulher numa dada sociedade e num dado tempo (…). As identidades de género da mulher e do homem determinam a forma […] **como se espera que pensem e ajam**" (Perista e Silva, 2005:85).

Determinantes do envelhecimento ativo

Fatores Pessoais

- "Para que uma atividade seja significativa, ela precisa ter algum vínculo com a identidade da pessoa: profissão, biografia, metas, ideais, valores" (Doll, in AAVV, 2009:111).

Fatores económicos

- "As pessoas idosas têm direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento e a posição marginal na sociedade" (Constituição da República Portuguesa. Art.º72)

Fatores Comportamentais, Ambientais e Serviços de saúde

- "O processo de envelhecimento humano é influenciado pelo **modo de vida** que cada pessoa adopta ao longo da sua vida, assim, como pelos factores do seu **meio ambiente**, pelos **cuidados de saúde a que tem acesso**, por situações intercorrentes de doença e pela constituição genética" (Diniz, in AAVV, 1997a:7).

Estudo Empírico no concelho de São Vicente (Madeira) (A. P. Catanho,2011)

Objetivo Geral

- Averiguar os hábitos de vida dos seniores não institucionalizados no concelho de São Vicente.

Objetivos Específicos

- Reconhecer os factores que motivam os idosos a permanecer nas suas residências;
- Conhecer os seus hábitos e expetativas relativamente à ocupação de tempos livres;
- Identificar as vantagens e/ou desvantagens da permanência dos idosos nas suas habitações;
- Saber de que modo a permanência dos idosos nas suas residências pode ser considerada "envelhecimento ativo".

Resultados

Fatores que motivam os idosos a permanecerem na sua residência

67% dos idosos vivem acompanhados (marido ou esposa, filhos, genro e netos).

33% dos inquiridos vivem sós e apontam como causas o seu estado civil, o facto de os filhos terem casado e/ou adquirido habitação própria e em alguns casos o facto de os filhos se encontrarem ausentes.

Razões para permanecer na própria residência

- Querer paz
- Maior satisfação
- Querer ser livre e independente
- Querer manter as suas rotinas
- Gostar de viver na sua casa

Resultados:
Vantagens em viver na sua própria casa

Vantagens em residir na própria casa	Valor absoluto
Sentir-se mais à vontade	**2**
Sentir-se bem	1
Conhecer os “cantos” da casa	1
Gostar de estar na própria casa	**2**
Ver a horta	1
Ter liberdade para fazer o que quer	1
Morar no mesmo sítio há muitos anos	1
Ser independente	1
Gostar de manter as rotinas	1
Viver com a família	1
Não ter de pagar renda	1
Ter capacidade física para ficar em casa	1
Cuidar dos animais	1

Resultados
Ocupação de tempos livres : atividades de lazer

Género Masculino

•ver televisão (16%)
• conversar com os vizinhos (15%)
• cuidar de plantas e dos animais (12%)
•ler, passear, fazer a lida doméstica e gostar de ouvir a rádio com 9% cada.
•a agricultura e o cuidar dos netos (6%)
•actividades manuais (3%).

Género Feminino

- ver televisão (21%)
- conversar com os vizinhos (21%)
- fazer a lida da casa (16%)
- cuidar de plantas (11%)
- cuidar de animais e ouvir a rádio obtiveram (5%)
- 5% declara que não pratica nenhuma actividade de lazer. No entanto, é de salientar que o indivíduo em questão encontra-se com 90 anos de idade.

Resultados
Ocupação de tempos livres: atividades sociais

Género Masculino

- conversar com amigos e vizinhos (30%)
- cuidar dos netos e ir à missa (21%)
- participar em arraiais e festas da freguesia e do concelho (14%)
- participar em sessões culturais e no convívio realizado no Centro Cívico (7%)

Género Feminino

- cuidar dos netos (26%)
- conversar com amigos e vizinhos (26%)
- ir à missa (20%)
- participar em arraiais e festas da freguesia e do concelho. (11%)
- cuidar de um familiar doente e participar em festas familiares (7%)

Resultados
Ocupação de tempos livres: atividades culturais

83% dos idosos afirmou que **não participa** em actividades culturais

17% dos inquiridos **não responderam** à questão

40% não indicaram o porquê da não participação em actividades culturais

20% justificou a sua não participação:

-falta de paciência e de vontade;

- doença;

- falta de interesse e de hábito;

- falta de actividades culturais.

Resultados
Expetativas de ocupação de tempos livres (por género)

Masculino/Feminino	Homens	Mulheres
• gostariam de realizar outras atividades (42%); • não existem outras actividades que gostassem de praticar (33%); • 25% dos inquiridos não respondeu a esta questão.	• Viajar • Trabalhar mais na horta • Ir à serra	• Trabalhar mais na horta • Bordar • Aprender inglês

Resultados
Atividades básicas e instrumentais da vida diária (por género)

Masculino

- **Atividades básicas da vida diária**
- 61% dos idosos encontram dificuldade em cortar as unhas
- 5% em escovar os dentes.
- ***mas***
- conseguem fazer a barba sem ajuda , por isso escovar os dentes não é uma dificuldade mas uma falta de hábito. Além disso, quando questionados sobre as actividades básicas da vida diária para as quais precisam de ajuda apenas foi assinalada a resposta cortar as unhas.

Masculino

- **Atividades instrumentais da vida diária**
- gerir o seu dinheiro e usar os meios de transporte são as únicas actividades que 17% dos inquiridos afirmam conseguir realizar sem ajuda.
- preparar as refeições e fazer a lida da casa são actividades praticadas apenas por 12% dos homens.

Feminino

- **Atividades básicas da vida diária**

Existe autonomia em todas as tarefas à excepção de 10% que afirma encontrar dificuldade em cortar as unhas.

Atividades instrumentais da vida diária

21% declara que consegue subir escadas sem ajuda

17% é capaz de confeccionar as suas refeições bem como tomar os medicamentos

Apenas 8% das idosas afirmam que conseguem fazer compras sem necessitar de ajuda.

Resultados
Caraterísiticas para usufruir de um envelhecimento ativo

Género Masculino

- gozar de saúde;
- poder passear/ ir à rua;
- viver perto da família.

- consideram usufruir de um envelhecimento ativo

Género Feminino

- gozar de saúde;
- ter autonomia física;
- ter autonomia financeira .

- consideram usufruir de um envelhecimento ativo

Conclusões

Os seniores consideram usufruir de um envelhecimento ativo porque são **autónomos** e **conseguem realizar as actividades básicas e instrumentais da vida diária**.

PORÉM

os idosos não gozam de um envelhecimento ativo, tal como é teoricamente conceptualizado, pois o termo "activo refere-se à participação contínua, nas questões sociais, económicas, culturais e cívicas, e não somente à capacidade de estar fisicamente activo ou de fazer parte da força de trabalho" (Plano Gerontológico da RAM, 2009-2013: 66-67).

Atividade

Educativa

Meio de prevenir o declínio prematuro do idoso, retardando a deterioração do corpo e da mente provocado pelo avançar da idade. (Osório e Pinto,2007)

Lazer

Vivencia-se em tempo livre e tem um caráter descomprometido, onde a recompensa, a satisfação pessoal e o prazer provêm da vivência da tarefa desempenhada. (Marcelino, 1998)

- **Aumento da auto-imagem**
- **Valorização pessoal**
- **Maior sociabilização**
- **Estímulo intelectual**
- **Enriquecimento cultural**

Aumentar a qualidade e a fruição da vida.
Envelhecimento bem sucedido.
(Osório e Pinto, 2007)

CONSIDERAÇÕES GERAIS:

A intervenção educativa com idosos deve incluir-se no quadro da educação de adultos.

Idoso → Segregação

Adulto → Categoria abrangente

Áreas de Intervenção do adulto = Áreas de Intervenção do idoso

Áreas possíveis:

- Programas de desenvolvimento comunitário.
- Políticas educativas para adultos.
- Acções de solidariedade e cooperação social (voluntariado, grupos de auto-ajuda).
- Actividades educativas gerais (participação cívica, recuperação de tradições populares).

Tal como nos outros níveis de ensino, todas as intervenções devem obedecer ao **princípio da individualidade** pois cada idoso tem as suas capacidades, interesses e necessidades próprias. Mesmo em grupo, necessita de **uma atenção particularizada**.

Embora constituam um conjunto **heterogéneo**, os idosos partilham **traços geracionais**.

Objectivos da intervenção educativa na velhice:

1. Prevenir declínios prematuros
(consequência do envelhecimento)

2. Proporcionar papéis significativos aos idosos, visando uma integração no seu contexto social.

3. Desenvolver e potenciar o desenvolvimento pessoal dos idosos.

AUMENTAR A QUALIDADE E A FRUIÇÃO DA VIDA

1. Prevenir declínios prematuros

Os estudos relacionam os níveis de educação com os de saúde.

Porquê ?

O treino do raciocínio, da memória, a exposição a ambientes de estimulação e a utilização de recursos culturais e educativos ao longo da vida reduzem o declínio intelectual.(Isto aplica-se para a doença de Alzheimer).

Conclusões:

O nível de educação formal está positivamente relacionado com a qualidade de vida, até mais do que a classe social e os rendimentos.

A educação é o elemento mais forte na previsão de um funcionamento mental sustentado e do envelhecimento bem sucedido. (a utilização das funções neurológicas efectua a sua manutenção e permite acentuar o potencial cognitivo).

Vantagens da estimulação no idoso

Proporcionar actividade intelectual (leitura, escrita ou outras actividades discursivas e lógicas que exercitem o desenvolvimento da linguagem e do pensamento) ajuda à manutenção dos níveis de activação cerebral ou a recuperar e/ou compensar a perda de estimulação ambiental que ocorre com a reforma.

A intervenção socioeducativa na velhice contribui para que os idosos aumentem:

- Os níveis de auto-eficiência;
- A autoconfiança;
- A capacidade de resolução de problemas quotidianos;
- A racionalidade para enfrentar a realidade.