



ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL



*A velhice não se enjeita
Como o lixo da calçada
País que os velhos rejeita
Não é país, não é nada.*

*Zeca Afonso,
in Quadras Populares*

ENVELHECIMENTO ATIVO

O envelhecimento populacional apresenta-se-nos como um dos grandes desafios dos nossos tempos.

Trata-se de um fenómeno demográfico que surge, essencialmente, como consequência por um lado, do aumento da esperança média de vida e, por outro lado, do declínio da fecundidade.

Olhando para o caso português, verifica-se que o envelhecimento demográfico tem vindo a acentuar-se surgindo, em 2019, como o 3º país da União Europeia com a idade mediana mais elevada da União Europeia, situada em 45,5 anos, apenas abaixo da Itália e da Alemanha.

Em 2020, atingindo uma idade mediana de 45,8 anos, o Índice de Envelhecimento, que compara a população com 65 e mais anos com a população jovem, atingiu o valor de 167 idosos (com 65 e mais anos) por cada 100 jovens (dos 0 aos 14 anos).

De acordo com as projecções do Instituto Nacional de Estatística, em 2050 o índice de envelhecimento situar-se-á nos 311 idosos por cada 100 jovens, sendo que existirão cerca de 67 idosos por cada 100 pessoas em idade ativa.

Considerando que o envelhecimento se inicia com o nascimento, torna-se determinante uma resposta efetiva aos impactos de uma sociedade envelhecida e que deve passar pelas várias fases do ciclo de vida de cada pessoa, nas diversas esferas sociais.



Em 2050, o Índice de Envelhecimento situar-se-á nos 311 idosos por cada 100 jovens, em Portugal.



QUALIDADE DE VIDA

Neste contexto surge o conceito de envelhecimento ativo e que é definido como o “processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para alcançar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem.” A qualidade de vida é, na verdade, a dimensão central deste fenómeno e que é definido pela Organização Mundial da Saúde como “percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objectivos, expectativas, padrões e preocupações” (World Health Organization Quality of Life (WHOQOL), 1994, p. 28).

Do ponto dos princípios associados ao envelhecimento ativo, a Constituição da República Portuguesa (CRP) prevê o



reconhecimento da dignidade da pessoa humana, e mais especificamente da pessoa idosa, no seu artigo 72.º, determinando que as “pessoas idosas têm direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social”, de onde retiramos, nomeadamente o direito à realização pessoal e a uma participação ativa na vida da comunidade.

Para tornar, então, esse envelhecimento ativo e saudável, são colocados vários desafios em várias dimensões da vida, nomeadamente na saúde, no apoio económico-financeiro, na discriminação social, no trabalho, entre outras.

TRABALHO E EMPREGO

No que diz respeito ao trabalho e emprego, a vulnerabilização crescente dos mais velhos no mercado de trabalho assume formas diversas e cada vez mais marcantes, sobretudo por efeito das modificações dos sistemas produtivos, promovidas pela evolução tecnológica e pelo próprio modelo de desenvolvimento económico preconizado pelas sociedades modernas.

A intensificação dos ritmos de trabalho e o recurso à flexibilização das formas de trabalho formas flexíveis de trabalho têm um impacto incontornável nos trabalhadores mais velhos, sujeitos a regras de funcionamento que culminam no agravamento de riscos de perda do emprego.

O papel dos Parceiros Sociais na Estratégia Europeia e Nacional para o Envelhecimento

A UGT considera imperativo a adoção de um verdadeiro quadro estratégico nacional para o envelhecimento com envolvimento efectivo dos parceiros sociais, que permita a implementação de medidas concretas que adequem as respostas de saúde, com especial relevo para os cuidados de longa duração e de reabilitação.

A nível social, combater a pobreza na terceira idade, através da consolidação de um sistema de pensões adequado, justo e sustentável para os próximos anos, que garanta o reforço das relações e da solidariedade intergeracional dentro do espaço europeu e nacional.

Do ponto de vista do trabalho e emprego, promover e monitorizar as tendências do mercado de trabalho, da produtividade, da inovação e das oportunidades de negócio (a chamada economia de prata) no sector do envelhecimento, integrando indicadores fiáveis e comparáveis para medir o bem-estar dos idosos em todos os seus domínios, reforçando as possibilidades de educação e formação ao longo da vida.

É, assim, urgente garantir mecanismos de participação dos parceiros sociais cada vez mais dinâmicos e representativos numa perpetiva de identificar correctamente os desafios a enfrentar e encontrar atempadamente soluções efetivas.