



resumo de

Políticas

Envelhecimento Ativo

Resumo de políticas da UNECE sobre o envelhecimento n.º 13
Junho 2012

Compromisso 2 da Estratégia da UNECE sobre o Envelhecimento: Assegurar a plena integração e participação dos idosos na sociedade.

Compromisso 5 da Estratégia da UNECE sobre Envelhecimento: Permitir aos mercados de trabalho responder às consequências económicas e sociais do envelhecimento da população.

Compromisso 7 da Estratégia da UNECE sobre Envelhecimento: Esforçar-se por garantir a qualidade de vida em todas as idades e manter uma vida independente, incluindo saúde e bem-estar.

Conteúdo

Contexto desafiador	1
Estratégias sugeridas	1
Resultado Esperado	1
Introdução, o conceito de envelhecimento ativo	2
Contexto do processo de envelhecimento.	2
Mercado de trabalho e participação	4
Equilíbrio vida-trabalho ao longo do ciclo de vida	4
Carreiras flexíveis através da educação e formação	4
Adaptar o ambiente de trabalho às necessidades de todas as gerações	5
Imagens de funcionários mais velhos e políticas anti discriminação	6
Reforma flexível.	6
Inclusão social	7
O voluntariado como medida para promover inclusão social.	7
Ativo através da participação em redes familiares sociais.	9
Saúde	10
Medidas preventivas de saúde - Um estilo de vida saudável ao longo do ciclo de vida.	10
Fraqueza e cuidados de longa duração - Em direção à assistência comunitária	11
Recomendações	12
Mercado de trabalho e participação	12
Inclusão social	12
Saúde	13
Simplificar as políticas de envelhecimento	13
Bibliografia	14
Lista de verificação	15

Contexto desafiador

A forma como as pessoas envelhecem é determinada por uma variedade de fatores: pré-condições biológicas, circunstâncias sociais, atitudes em relação ao envelhecimento e estilo de vida. A forma como uma pessoa envelhece pode contribuir para o tempo que uma pessoa viverá e como se encaixará no final da vida.

As políticas atuais sobre o envelhecimento podem perceber a “velhice” como um status e não como o resultado de um processo. Algumas políticas de envelhecimento podem visar a prestação de serviços dentro desse status, em vez de capacitar os idosos a viver de forma independente. Aqui, uma mudança de paradigma é necessária. Para obter a capacidade de permanecer ativo, o indivíduo precisa investir nesse processo ao longo do ciclo de vida.

Estruturas sociais apropriadas, incentivos e conscientização permitiriam às pessoas viver um estilo de vida ativo o maior tempo possível. As atuais infraestruturas sociais e legais podem não fornecer essas oportunidades para o envelhecimento ativo.

Estratégia sugeridas

A Conferência Ministerial sobre Envelhecimento 2012 da UNECE com o lema “Garantir uma sociedade de todas as idades - promover a qualidade de vida e o envelhecimento ativo”¹ é um esforço para contribuir para a sensibilização e definição de prioridades na área do envelhecimento ativo ao mais alto nível político e no contexto do Plano Internacional de Ação de Madrid sobre o Envelhecimento.²

Além disso, o Parlamento Europeu declarou este ano como o “Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações”³, que define o enquadramento para o início de muitos novos projetos. Neste contexto, o relatório político pretende sugerir medidas políticas concretas que os Estados-Membros podem considerar para apoiar o envelhecimento ativo.

Resultado esperado: Integração

O conceito de envelhecimento ativo visa melhorar o bem-estar físico e mental dos indivíduos. O bem-estar pessoal pode, em última análise, contribuir para a sua capacidade de ser menos dependente e mais contributivo para a vida social. A aplicação de um conceito de envelhecimento ativo criará uma infraestrutura que permita que as pessoas se tornem responsáveis pelo seu próprio processo de envelhecimento ativo.

¹Para obter informações sobre a Conferência Ministerial de Envelhecimento de 2012, consulte: http://www.unece.org/pau/aging/ministerial_conferen-ce_2012.html.

²Nações Unidas (2002). Declaração Política e Plano Internacional de Ação de Madrid sobre o Envelhecimento. Segunda Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento. Madrid, Espanha. 8 a 12 de abril de 2002. [http://social.un.org/index/Envelhecimento/Recursos/Plano Nacional de Ação para Ação.aspx](http://social.un.org/index/Envelhecimento/Recursos/Plano%20Nacional%20de%20Ação%20para%20Ação.aspx)

³Informações sobre as atividades da UE no contexto do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre os genes, ver: <http://europa.eu/ey2012/>

Introdução: o conceito de “Envelhecimento Ativo”

Definição de envelhecimento ativo

Embora alguns possam entender o envelhecimento ativo principalmente em termos de participação no mercado de trabalho na segunda metade da vida, este resumo de política refere-se a uma definição da OMS, que se relaciona a um conceito muito mais amplo: “O envelhecimento ativo é o processo de otimização de oportunidades de saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.

[...] O envelhecimento ativo permite que as pessoas percebam o seu potencial de bem-estar físico, social e mental ao longo do curso de vida e participem da sociedade, ao mesmo tempo em que fornecem proteção adequada, segurança e cuidados quando precisam. “⁴ A definição de pessoas está fortemente associada ao bem-estar dos indivíduos, mas o bem-estar das pessoas não é apenas um luxo individual, mas tem uma dimensão societária definitiva em termos de aumento da participação no mercado de trabalho e diminuição dos gastos com a saúde.

Contexto do processo de envelhecimento E a sua relevância para o envelhecimento ativo

O processo de envelhecimento é moldado por vários fatores.⁵ Por um lado, há pré-condições biológicas que fazem parte da causa da boa saúde ao longo da vida e, portanto, na velhice. Por outro lado, as circunstâncias sociais, bem como o estilo de vida, constituem fatores significativos que impactam a saúde e o bem-estar. Como os fatores biológicos são difíceis de alcançar a partir do nível político, este resumo de políticas concentrar-se-á nos aspectos sociais que desempenham um papel no envelhecimento ativo e saudável. Além disso, a Auto percepção e a percepção de certos atributos do envelhecimento e do idoso moldam o bem-estar físico e mental.

A ciência comportamental fornece evidências de que a atitude que uma pessoa mais jovem associa à velhice contribui para a qualidade do processo de envelhecimento posterior dessa pessoa.⁶

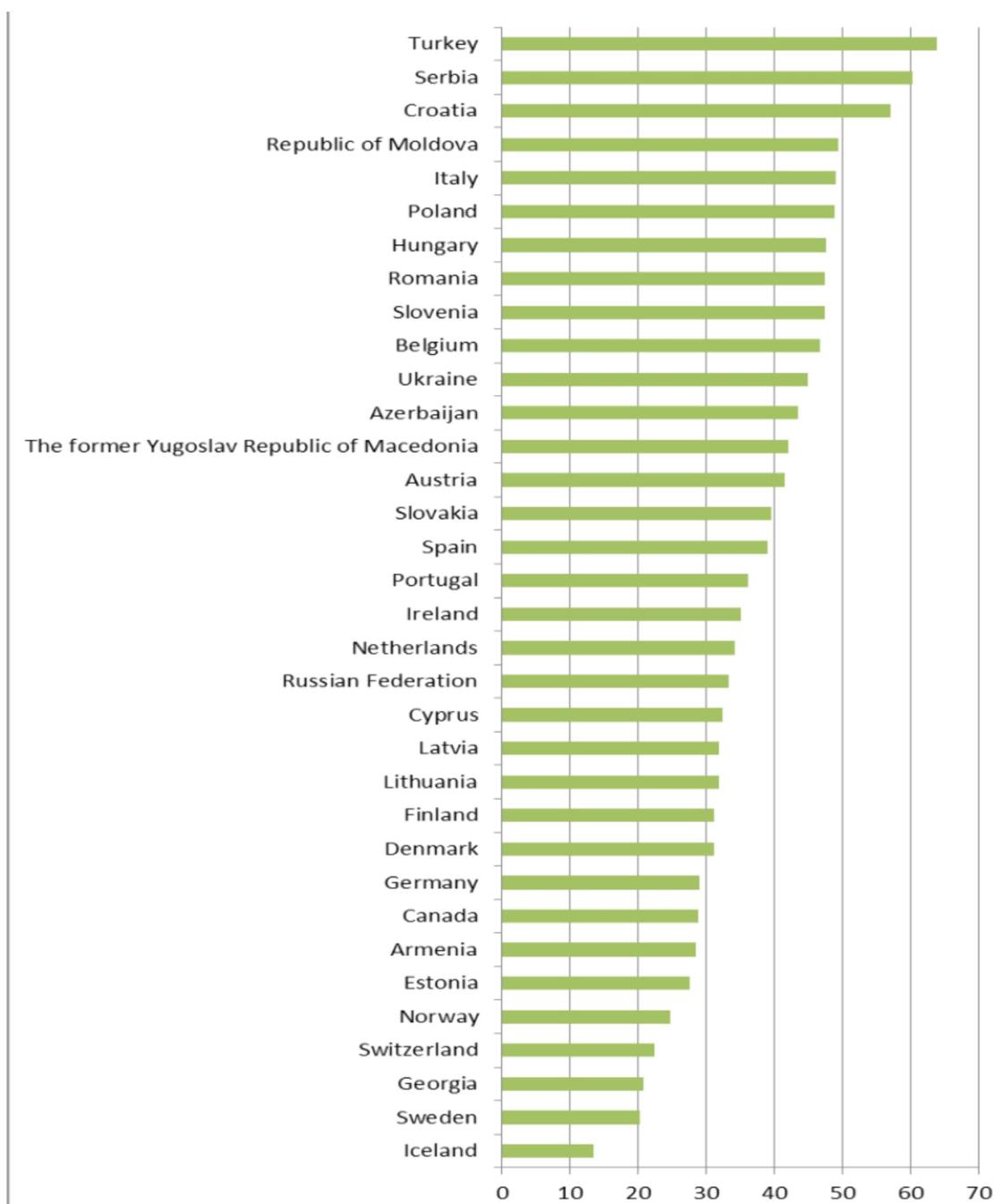
Uma pergunta importante a ser respondida no contexto deste resumo é a distinção entre a responsabilidade do indivíduo e a da sociedade. Aqui, é necessário abordar a responsabilidade do indivíduo para gerenciar o processo individual de envelhecimento, mas também encorajar os Estados membros a moldar estruturas políticas, legais e sociais apropriadas, sob as quais as pessoas tenham maiores oportunidades de envelhecer ativamente.

O conceito de envelhecimento ativo tenta simplificar as políticas de envelhecimento de vários domínios políticos, como a participação no mercado de trabalho, a inclusão social e a saúde. A participação ativa no mercado de trabalho pode ser apoiada pelo estabelecimento de esquemas flexíveis de reforma, formando um ambiente de trabalho adaptado às necessidades de todas as gerações, por meio de educação e treinamento contínuos, bem como pela promoção de imagens positivas de funcionários mais velhos e políticas anti discriminação.

Os idosos podem integrar-se socialmente melhor quando encontram estruturas para o voluntariado, por exemplo, em ambientes intergeracionais. As políticas de saúde que promovem o envelhecimento ativo ao longo do ciclo de vida dizem respeito a medidas preventivas de saúde e ambientes de cuidados comunitários.

Uma abordagem intergeracional (considerando os efeitos de uma política em várias faixas etárias), um curso de vida (considerando possíveis impactos futuros de uma política sobre circunstâncias de vida individuais) e uma abordagem de gênero (considerando diferenças de gênero nos efeitos das políticas) devem assegurar que O complexo fenômeno demográfico do envelhecimento da população é abordado de forma adequada e equilibrada.

Figura 1
Percentagem da população inativa, com idades entre os 50 e os 64 anos não selecionados da UNECE em 2010



Fonte: Banco de Dados Estatísticos da UNECE (<http://www.unece.org/stats/data>). Ver Estatísticas de Género / Trabalho e economia / População Economicamente Inativa por motivo de inatividade, idade e sexo. Nota: A população economicamente inativa inclui todas as pessoas que não fazem parte da força de trabalho, ou seja, não estão empregadas nem desempregadas. O número apresenta a parcela de pessoas inativas com idade entre 50 e 64 anos no total da população desse grupo etário. Os dados são provenientes de inquéritos nacionais às forças de trabalho, que são inquéritos domiciliares padrão de estatísticas relacionadas com o trabalho. Como tal, cobrem a economia oficial e não registrada.

⁴ Organização Mundial da Saúde (OMS): O que é o envelhecimento ativo? http://www.who.int/aging/active_aging/en/index.html

⁵ Ferraro, K. e Shippee, T. (2009). Envelhecimento e Desigualdade Cumulativa: Como a Desigualdade Fica Sob a Pele? O Gerontologista. Vol. 49, n.º 3, pp. 333-343.

⁶ Levy, B. et al. (2002). Longevidade aumentada por auto percepções positivas do envelhecimento. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 83, No. 2. Baltes, P. e Baltes, M. (1993). Envelhecimento bem-sucedido: perspectivas das ciências comportamentais.

Participação no mercado de trabalho

Os dados sobre a inatividade económica do grupo etário 50-64 mostram uma grande variação na região da UNECE. Entre trinta e quatro países apresentados na Figura 1, vinte e cinco relatam que mais de 30% de todas as pessoas de 50 a 64 anos são economicamente inativas. Em três países, a população inativa nessa faixa etária é responsável por mais de 50%. Essa alta percentagem de inatividade económica constitui não apenas uma perda de recursos para os respetivos países, mas também reflete as barreiras existentes à participação económica e social dos indivíduos e que, em última instância, pode levar a uma diminuição da sua qualidade de vida.

No entanto, não só os trabalhadores mais velhos e os jovens aposentados, mas também os jovens licenciados na região da UNECE precisam de um melhor acesso ao mercado de trabalho.⁷ Ao mesmo tempo, a geração de meia-idade economicamente mais ativa é muitas vezes sobrecarregada com esforços para conciliar desenvolvimento de carreira, deveres familiares. Para encontrar instrumentos de mercado de trabalho adequados e sensíveis ao género que sejam bem equilibrados entre as necessidades de várias gerações, as seguintes considerações podem ser úteis.

Equilíbrio entre vida profissional e vida ao longo da vida

O incentivo a um estilo de vida ativo precisa ter em conta que certas coortes de idade e género já estão sob pressão. Por exemplo, o período entre 30 e 50 anos é particularmente denso para as mulheres com responsabilidades familiares e, portanto, muitas vezes chamado de “hora do rush”⁸, onde a reconciliação de desenvolvimento de carreira, criação de filhos, parceria e também cuidados para idosos membros da família constitui um desafio particular.

Uma combinação de políticas de gestão do tempo, apoio infraestrutural e transferências monetárias pode ajudar as mulheres (e homens) a moldar um equilíbrio sustentável entre vida profissional e vida ao longo da vida, o que contribui para uma maior capacidade de permanecer ativo por um período prolongado. Desacelerar o ritmo da geração média, ao mesmo tempo que cria oportunidades de emprego para os jovens e os idosos que estão a envelhecer, pode ter efeitos benéficos para todos⁹.

Carreiras flexíveis através da educação e formação

Por muitas décadas, muitas carreiras profissionais tiveram uma distinção clara entre três períodos principais: fase de qualificação, fase de trabalho e fase da reforma. Em resposta às circunstâncias sociais emergentes resultantes do envelhecimento da população, o conceito de envelhecimento ativo exige uma mudança de paradigma desta abordagem tripartida.

Como se espera que os funcionários hoje sejam mais flexíveis em termos de deveres que desempenham e condições de trabalho, o compromisso com a educação ao longo da vida constitui uma pré-condição de um estilo de vida ativo e flexível. O investimento inicial na educação mostra efeitos positivos na empregabilidade, saúde e inclusão social.

Os trabalhadores mais velhos com ensino superior têm taxas de emprego muito mais elevadas do que os trabalhadores com poucas qualificações.¹⁰

A disponibilidade de uma vasta gama de oportunidades de formação profissional ou de reconversão, bem como competências linguísticas e de TIC, pode ajudar a manter a empregabilidade dos empregados ao longo da vida, mas também aumenta a qualidade de vida além da idade de reforma.

⁷ O Relatório da Juventude da ONU descreve as condições de trabalho e a taxa de desemprego da faixa etária de 15 a 30 anos, que superam significativamente as dos adultos na maioria dos países investigados. O relatório também fornece recomendações sobre como abordar esse problema no: Departamento das Nações Unidas para Assuntos Económicos e Sociais (UNDESA). (2012). Relatório da Juventude Mundial da ONU. <http://unworldyouthreport.org/>

⁸ Tremmel, J. (ed.) (2010). Uma jovem geração sob pressão?: A situação financeira e a “Hora do Rush” das Coortes 1970-1985 numa comparação geracional. Springer

⁹ Comissão Europeia (2005). Livro Verde “Confrontar as mudanças demográficas: uma nova solidariedade entre as gerações”. http://europa.eu/legislation_summaries/employment_and_social_policy/situation_in_europe/c10128_en.htm.

¹⁰ Para a relação entre o status da educação e as taxas de emprego, ver: Organização para Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) (2001). Visão geral da educação 2011. http://www.oecd.org/document/2/03746,en_2649_39263238_48634114_1_1_1_1,00.html.

Aprendizagem ao longo da vida no Luxemburgo

O RBS, um centro que trata de questões relativas à velhice, desenvolveu em conjunto com a Universidade do Luxemburgo um conceito de “Aprendizagem na vida posterior”. Desde 2011, a universidade oferece 17 tópicos acessíveis para todos os idosos com pelo menos 60 anos ou pensionistas adiantados. Participam como “ouvintes livres”, que estão isentos de taxas, exceto por uma taxa de inscrição C50. Não há condições educacionais predefinidas para cumprir. Através deste programa, os idosos mantêm contato com os jovens. Todo esforço intelectual é um excelente treinamento cerebral, que permite focar novos tópicos interessantes. Com 100 inscrições para o primeiro semestre de inverno, este programa foi um grande sucesso. Dois terços dos participantes apreciaram a iniciativa como muito boa, um terço achou uma boa experiência. Para o período de verão de 2012, o número de cursos aumentará para 26 tópicos diferentes.

Fontes: RBS - CENTRO FIR ALTERSFROEN http://www.uni.lu/universidade/noticia/ultimas_noticias/seniorstudium_informations-veranstaltung_am_30_januar <http://www.rbs.lu/ice/Internet-fr/nav/occ/ocq0739-e54f-0421-e18c-66132700266c.htm>, ou o email: Roland.Moes em Roland.Moes@igss.etat.lu

Iniciativa “Fit2Work” na Áustria

O principal objetivo da “Fit2Work” é manter e melhorar de forma sustentável a empregabilidade e a capacidade de trabalho dos empregados, bem como evitar a retirada prematura do mercado de trabalho devido a doenças e doenças relacionadas com o trabalho. Este projeto faz parte da Lei do Trabalho e da Saúde, que foi adotada pelo Parlamento austríaco em Dezembro de 2010 e entrou em vigor em 1 de Janeiro de 2011. Em colaboração com as Autoridades Federais de Assistência Social (Bundessozialamt), o Serviço Público de Emprego (Arbeitsmarktservice), o Seguro Social para os Riscos Ocupacionais (AUVA) e as medidas de intervenção antecipada de Seguro de Pensões Públicas são implementadas em toda a Áustria.

Por fim, um serviço de baixo limiar cobrindo questões de trabalho e saúde para todos os funcionários e empregadores foi estabelecido em 2011. O Fit2work pretende mudar a cultura de emprego dos trabalhadores mais velhos na Áustria. Para implementar esta estratégia, o programa fornece orientação, primeiramente, através de informações básicas (visão geral inicial apoiada em TI, “Plataforma de Conhecimento”), serviços de consultoria e gerenciamento de casos para indivíduos, bem como serviços de consultoria para empresas. Numa fase posterior do programa, uma gama sob medida de serviços de consultoria será disponibilizada às empresas. Acompanhar o trabalho de relações públicas irá aumentar a conscientização do público sobre a questão “ambiente de trabalho saudável”.

A avaliação do projetos-piloto estima que cada Euro investido possa ter pelo menos um triplo retorno dentro de um ano. Espera-se que o atraso dos pagamentos das pensões de invalidez num ano - alcançado através deste programa - possa economizar cerca de 300 milhões de euros por ano.

Fontes: Ministério Federal do Trabalho, Assuntos Sociais e Defesa do Consumidor. Para mais informações, por favor, envie um e-mail para Edith Werderits em edith.werderits@bmask.gv.at, ou visite: www.fit2work.at

Adaptar os ambientes de trabalho às necessidades de todas as gerações

Uma idade de reforma mais alta exige ambientes que permitam que os trabalhadores mais velhos permaneçam saudáveis, satisfeitos e produtivos, pois a boa saúde dos funcionários e a produtividade estão correlacionadas. A responsabilidade aqui não é apenas com os decisores políticos, mas também com empresas e indivíduos. As partes interessadas podem considerar como será melhor para promover locais de trabalho saudáveis e como fornecer ambientes de trabalho amigáveis e seguros que sejam adequados para a cooperação intergeracional. “

O envolvimento apropriado na tomada de decisões provavelmente beneficiará funcionários em todos os níveis de uma organização. Portanto, os mecanismos devem ser desenvolvidos para permitir que as pessoas influenciem o projeto e a melhoria do seu ambiente de trabalho, permitindo que os funcionários tenham mais controlo, maior variedade e mais oportunidades de desenvolvimento pessoal no trabalho. A saúde e a gestão da idade no local de trabalho podem incluir serviços de saúde no local de trabalho com pessoas

treinadas na detecção precoce de problemas de saúde mental e intervenções apropriadas.¹²

Importante também é a prevenção de experiências interpessoais angustiantes no local de trabalho, como intimidação ou assédio, que podem causar ansiedade e frustração, e que podem levar a uma variedade de doenças (por exemplo, síndrome de esgotamento) ou uma saída prematura do emprego.¹³

Imagens de funcionários mais velhos e políticas anti discriminação

Quando se trabalha para uma imagem melhorada dos empregados de certos grupos etários, uma compreensão mútua intergeracional é a chave.

Um Inquérito Especial Eurobarómetro¹⁴ concluiu que uma imagem subjetivamente “não positiva” de pessoas idosas pode contribuir para mais de 50 por cento das razões pelas quais pessoas na faixa etária de 55 anos podem deixar de trabalhar. A promoção de imagens positivas de funcionários mais velhos é, portanto, necessária. Destacar a sua experiência e habilidades através de programas de mídia, cooperação da sociedade civil ou currículo escolar será desejável. As políticas anti discriminação podem impedir que quaisquer ações prejudiciais sejam tomadas com base em preconceitos negativos.

Ao mesmo tempo, abordar e reconhecer a luta dos pais, que estão a conciliar o trabalho e a vida familiar, reduziria a sua pressão aparente para manter a imagem de um funcionário sempre disponível durante os períodos de criação dos filhos. Isso pode contribuir para uma maior empatia da geração de meia-idade em reconhecer as habilidades do idoso, ao mesmo tempo em que demonstra compreensão em relação às suas necessidades particulares. Isso promoveria uma abordagem holística em relação ao indivíduo, que admite que, durante todos os períodos da vida, a contribuição ativa para a vida económica anda de mãos dadas com as preocupações pessoais com questões familiares, sociais e de saúde.

Retirada flexível

A Estratégia de Implementação Regional (RIS) da UNECE defende a abolição da reforma compulsória. Uma estrutura legislativa que permita arranjos de trabalho flexíveis pode ajudar os empregados mais velhos a continuar a sua carreira profissional até que atinjam a idade legal da reforma e se desejarem permanecer ativos.

Uma expansão sistemática do emprego a tempo parcial ou variações do tempo de trabalho acordadas contratualmente durante a biografia de emprego ajuda a alargar o âmbito de relações laborais flexíveis para os trabalhadores mais velhos.¹⁵ Tendo em conta uma abordagem de género poderia contribuir para a inclusão das mulheres idosas barreiras acumuladas para entrar ou permanecer no mercado de trabalho devido a quebras de filhos, trabalho a tempo parcial ou baixos salários.¹⁶

¹¹ Ver, por exemplo: Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho (2011). O impacto da recessão nas políticas de gestão de idade. Dublin.

¹² Wilkinson, R. e Marmot, M. (2003). Determinantes sociais da saúde - os fatos sólidos, segunda edição. Copenhaga: Organização Mundial da Saúde, Escritório Regional para a Europa. p. 18-19.

¹³ Organização Internacional do Trabalho (OIT) (2006). Violência no trabalho. http://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2006/106Bo9_110_eng1.pdf.

¹⁴ Ver: Comissão Europeia (2012). Opinião pública. Eurobarómetro Especial n.º 378. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/eb_special_379_360_en.htm.

¹⁵ Organização para Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) (2011). Visão Geral das Pensões 2011. Sistemas de Renda de Aposentadoria nos Países da OCDE e G20. 16 Botti, F. et al. (2011). Envelhecimento Ativo e Igualdade de Género: uma perspetiva do mercado de trabalho. Documentos de trabalho da DULBEA. Para mais informações sobre pensões, consulte: Comissão Europeia (2012). Papel branco. Uma agenda para pensões adequadas, seguras e sustentáveis. COM (2012) 55 final.

Fator Económico II Idade I na Alemanha

A estratégia - Economic Factor “Old Age” - do Ministério Federal Alemão para Assuntos de Família, Idosos, Mulheres e Jovens tem como objetivo melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas. Destaca as oportunidades de mudança demográfica, chamando a atenção para o potencial de produtos e serviços para todas as idades e fortalecendo o papel do idoso como consumidor e funcionário. O orçamento destinado à implementação desta estratégia foi de 1.535 mil, até março de 2011, e de 900 mil, entre 2012 e 2014.

Os projetos no contexto desta estratégia incluem:

- O desenvolvimento de ferramentas para empresas e consumidores
- Um selo de qualidade, “Compras para todas as gerações”, que foi desenvolvido em cooperação com numerosas associações na comunidade e no nível “Länder” e que foi premiado com mais de 3000 lojas diferentes
- Um site para informar sobre a estratégia: www.wirtschaftsfaktor-alter.de
- Três conferências regionais em 2011 e 2012
- Uma exposição sobre “Design Universal”
- Estudos sobre os tópicos:

“Satisfação profissional de funcionários mais velhos em correlação com imagens de idosos e gestão de idade em empresas”

- “Gerenciando a transição: Uma especialização em motivação e preferências de trabalhadores mais velhos com referência a moldar a reforma”
- “Realizar potenciais: o grupo de consumidores 50 mais”
- “A economia alemã e a mudança demográfica”
- “Turismo 50 mais”

Fontes: Ministério Federal da Família da Alemanha, Idosos, Mulheres e Jovens. Para mais informações, por favor, entre em contato com Dorika Seib em dorika.seib@bmfsfj.bund.de, ou visite: <http://www.wirtschaftsfaktor-alter.de> Para receber informações no rótulo, consulte: <http://www.generationenfreundliches-einkaufen.de>

Inclusão social

Vários estudos mostraram que as pessoas socialmente envolvidas são mais felizes e mais saudáveis ao longo da vida, enquanto a solidão pode ser causada por vários fatores, como a perda de um parceiro, redução de atividades sociais e diminuição da atividade física.¹⁷ Os Estados Membros podem promover a integração social de pessoas mais velhas e mais jovens, facilitando oportunidades de voluntariado e intercâmbio intergeracional.

O voluntariado como medida para promover a inclusão social

Embora nunca seja tarde demais para se tornar ativo no voluntariado, há evidências de que as pessoas que estão ativas ao longo da vida têm maior probabilidade de permanecer ativas quando atingem a idade da reforma.¹⁸ Programas de voluntariado apoiados pelo Estado podem oferecer oportunidades de envolvimento social e participação política (por exemplo, em conselhos consultivos seniores ou organizações seniores), mas não deve servir como uma oportunidade para substituir o emprego regular.

Novos Horizontes para o Programa de Seniores no Canadá

O Programa Novos Horizontes para Seniores (NHSP) apoia o compromisso do Governo do Canadá de promover imagens positivas e envolvimento ativo de idosos. Entre os seus objetivos, o programa promove o voluntariado entre idosos e outras gerações, envolve idosos na comunidade por meio da orientação de outros e apoia a participação social e a inclusão de idosos.

O financiamento federal para o NHSP foi aprimorado desde a sua criação em 2004. A partir de 2011, o orçamento total para o programa é de 45 milhões de dólares canadenses por ano. Desde o seu início em 2004, o programa ajudou os seniores a liderar e participar de tais atividades, financiando mais de 8.500 projetos em mais de 1.000 comunidades em todo o Canadá. O programa financia projetos baseados na comunidade ou liderados por idosos, incluindo organizações sem fins lucrativos, coalizões, governos municipais, instituições educacionais e conselhos tribais.

Através do programa, os idosos participantes compartilham os seus conhecimentos e experiências também com pessoas de diferentes gerações. Por exemplo, o programa “Idosos na Canoagem FM” “Envelhecimento Fora da Caixa” é um programa de rádio liderado por seniores que conecta idosos a membros da comunidade em todo o Condado de Haliburton. Uma série de programas de rádio foi criada por idosos para idosos e cobriu uma série de tópicos, incluindo eventos de idosos na comunidade, dicas de saúde para uma população que está envelhecendo e conectando idosos e estudantes através da narração de histórias. Os ouvintes receberam informações para ajudar a reduzir o isolamento social e incentivar a participação em eventos e atividades da comunidade. A Associação Nacional de Rádio Comunitária recentemente reconheceu a estação de rádio comunitária por o seu programa financiado pelo NHSP, “Aging Outside the Box”.

Fonte: Recursos Humanos e Desenvolvimento de Competências do Canadá. Para mais informações, consulte: http://www.hrsdc.gc.ca/eng/community_partnership/seniors/index.shtml

Desporto, saúde e cultura para a terceira idade na Sérvia

O programa começou em 2008 como um evento único para marcar o Dia Internacional das Pessoas Idosas, organizado pela Sociedade de Gerontologia da Sérvia e pela rede de organizações sérvias HumanaS com 500 participantes de 56 municípios no centro de spa turístico de Soko Banja em Sudeste da Sérvia. Devido ao seu grande sucesso, o evento foi repetido nos anos subsequentes com um número crescente de participantes. Em 2011, o projeto foi registrado como uma organização separada, chamada de “Movimento da Terceira Era da Sérvia”.

A organização visa melhorar a inclusão social dos idosos como parte do programa nacional de integração e solidariedade intergeracional. Além das pessoas idosas, mais de 100 estudantes foram envolvidos no programa como voluntários. Uma outra atividade da organização é a promoção da saúde de mulheres idosas, ex: oferecer exames gratuitos sobre o cancro da mama.

O destaque deste programa em curso é um evento, que é realizado todos os anos no início de outubro, com duração de dois a três dias. Durante estes dias, as competições em vários tipos de modalidades são organizadas para os participantes (em 2011, eram cerca de 700 participantes) e realizadas em equipas de quase todos os municípios (70 municípios em 2011). Essas modalidades são especialmente adaptadas às habilidades das pessoas idosas, de modo que também as pessoas idosas com deficiências possam participar das atividades. Durante este evento também são oferecidas atividades culturais, como discussões de literatura, canto, pintura, participação em projetos ambientais e aulas de informática.

O programa - como descrito - já está totalmente implementado, mas a Organização “Movimento da Terceira Idade da Sérvia” está a planear novas atividades adicionais para os próximos anos para desenvolver ainda mais o seu programa.

Fonte: Para mais informações, entre em contato com Lidija Kozarcanin em lidija.k@zavodsz.gov.rs; ou visite o site do projeto em <http://olimpijada3d.org/>

¹⁷ Ver por exemplo: Cacioppo, J. (2002). Solidão e Saúde: Mecanismos Potenciais. *Medicina Psicossomática*. Vol. 64, pp. 407-417.

Nota: De acordo com este estudo, a solidão pode contribuir para várias doenças, p. depressão, ansiedade, estresse e também doenças cardiovasculares.

¹⁸ Ver, por exemplo: Morrow-Howell, N. (2010). Voluntariado na vida adulta. *Fronteiras de pesquisa*. In: *Jornal de Gerontologia: Ciências Sociais*. Vol. 65B, pp. 461-469. *Yad Sarah*. Op. cit. Veja: http://www.unece.org/pau/age/Policy_briefs/GoodPractices.html

Ativo através da participação em família nas redes sociais

A solidariedade intergeracional, embora muitas vezes derivada naturalmente de relações de parentesco e não-parentes, pode ser apoiada por uma estrutura legal apropriada. Argumentou-se que a maioria dos países da UNECE segue um dos três padrões de arranjos legais e políticos relativos à troca de apoio não monetário: Familiarização por padrão (onde não existem alternativas publicamente oferecidas aos cuidados familiares), Familiarização apoiados publicamente ou desfamiliarização.⁹

Cada padrão oferece espaço para o desenvolvimento e melhoria das estratégias de envelhecimento ativo, reconhecendo que as relações sociais positivas são desenvolvidas ao longo de um ciclo de vida e não começam na velhice. Há uma necessidade particular de ação para aumentar as oportunidades de integração social no padrão “familiarização por defeito” - como aqui as pessoas mais velhas podem se tornar dependentes da boa vontade dos membros da família, enquanto os parentes mais jovens podem ficar sobrecarregados com os seus deveres.

A educação ao longo da vida e as atividades da comunidade social ampliam o espectro de oportunidades de interação social. No padrão que se inclina à desfamiliarização, a troca de apoio monetário e não monetário entre os membros da família pode ser aliviada, a fim de criar incentivos para construir laços familiares mais fortes.

Bélgica - Garantie 55+

O objetivo deste programa é criar experiências para mulheres que promovam a inclusão social em contextos intergeracionais, facilitando um contato entre mulheres mais velhas e adolescentes do mesmo distrito num centro comunitário. Conhecendo-se melhor, ambos os grupos podem progressivamente abandonar o medo e os preconceitos, bem como aprender juntos como enfrentar a insegurança e como melhorar a qualidade de vida. Mulheres submetidas à agressão (verbal ou física) participam de sessões, onde podem compartilhar as suas experiências. É assim que aprendem como lidar com essas situações e como se respeitar e (re) ganhar o respeito dos outros.

Fonte: Para mais informações, por favor visite: www.garance.be

⁹ Estes três padrões foram mencionados em: Comissão Económica das Nações Unidas para a Europa (UNECE) e Dykstra, P. (2010). Relações familiares intergeracionais em sociedades em envelhecimento. Nova Iorque; Genebra: Nações Unidas.

Programa 11 avós e netos na Federação Russa

O objetivo deste projeto é a promoção de laços intergeracionais com base em emoções, tais como a preocupação, compaixão, assistência mútua, ternura e respeito para com os idosos. As pessoas idosas receberão apreço por serem necessárias e apoio no seu papel de mentores.

No âmbito do projeto, reuniões das duas gerações são realizadas em Centros de Serviços Sociais. Várias atividades de lazer são organizadas, como noites temáticas e festivas, boutiques de talentos e também excursões e passeios.

Durante os eventos temáticos, os idosos introduzem as crianças às tradições populares e às origens da cultura russa, atraindo crianças para histórias engenhosas e leitura de poesia. As avós podem cantar, enquanto as crianças tocam instrumentos musicais (balalaikas, colheres).

Nas chamadas boutiques de talentos, os participantes mais antigos servem como mentores para as crianças, enquanto criam juntos artigos diferentes, por exemplo, cartões comemorativos. Por meio dessa atividade, ensinam as crianças a não apenas aceitar ajuda, mas também fazer atos de bondade para com os outros. O trabalho criativo dá às pessoas idosas a hipótese de se sentirem necessárias e de compartilhar experiências.

Durante os passeios são feitas observações da vida selvagem e são realizadas palestras sobre questões ecológicas. As pessoas idosas melhoram o seu bem-estar físico e mental quando participam de jogos e competições. As crianças familiarizam-se com o passado histórico do seu país através de histórias e passeios de atrações na sua cidade. Quando saem com crianças, as avós muitas vezes lembram-se da sua juventude, enquanto encontram ouvintes gratos nas crianças.

Os eventos organizados no contexto do programa “Avós e netos” influenciaram positivamente tanto a educação da geração mais jovem quanto o bem-estar da geração de idosos.

Fontes: Ministério da Saúde e Desenvolvimento Social na Federação Russa. Para mais informações, entre em contato com Alexander Preobrazhenskiy em PreobrazhenskiyAS@rosminzdrav.ru, ou dszn@tula.net, ou UskovaNE@rosminzdrav.ru

Saúde

Uma mudança de paradigma nas políticas de saúde significa fazer um investimento no envelhecimento ativo através de medidas preventivas de saúde, em vez de depender apenas da cura do medicamento. Nos casos em que as doenças crônicas, a deficiência e a fragilidade são inevitáveis, um ambiente de atenção comunitária permite aos idosos uma participação ativa maior na vida social do que nos cuidados residenciais.

Medidas Preventivas de Saúde *- Um estilo de vida saudável ao longo da vida*

Construir o terreno para o envelhecimento ativo começa numa idade muito precoce e continua ao longo do curso da vida. Assim, medidas preventivas são um investimento bem gasto na saúde de sociedades que envelhecem gradualmente. Na introdução deste resumo foi delineado que os Estados membros podem ser capazes de oferecer incentivos e estruturas legais para estilos de vida saudáveis, no entanto, a responsabilidade final pela escolha do tal caminho é com o indivíduo.

Criar um quadro adequado no qual as pessoas possam se exercitar, reduzir o stresse ou melhorar a sua dieta pode dar um impacto na saúde dos cidadãos, se o indivíduo puder ser convencido a usá-los. A prevenção de doenças e acidentes também pode incluir a melhoria da qualidade da habitação ou a segurança das instalações de transporte.²⁰

O programa intersectorial italiano “Ganhe saúde: facilitando as escolhas saudáveis”

“Ganhar saúde” é um programa promovido pelo Ministério da Saúde italiano e aprovado por um decreto do Presidente do Conselho de Ministros a 4 de maio de 2007. O programa segue uma abordagem intersectorial com o envolvimento ativo das esferas central, regional e administrações locais, a fim de prevenir doenças crónicas e incentivar estilos de vida saudáveis. Em particular, quatro áreas principais de intervenção foram identificadas: cessação do tabagismo, alcoolismo, alimentação não saudável e inatividade.

O principal objetivo de “ganhar saúde” é aumentar a autorresponsabilidade do indivíduo por um estilo de vida saudável, o que contribui para um processo ativo de envelhecimento. Por essa razão, informação, educação e assistência são os principais instrumentos para a implementação do programa.

O Ministério da Saúde criou uma plataforma nacional de alimentação, atividade física e tabagismo com o objetivo de promover e implementar novas iniciativas coerentes com o programa. A plataforma durou um ano e contou com a participação dos principais representantes das administrações centrais. Uma série de projetos práticos foi implementada com a ajuda do Centro Nacional de Prevenção e Controlo de Doenças e com atenção específica às diferentes áreas de intervenção.

A comunicação entre as diferentes partes interessadas continua a ser um componente constante e central do programa. Inclui: planos de comunicação específicos para cada área de intervenção, campanhas de sensibilização para o público em geral e um programa específico em cooperação com as escolas.

Fonte: Ministério da Saúde da Itália, para mais informações, visite: <http://www.guadagnaresalute.it/site/programma>

Fragilidade e cuidados de longa duração

- Rumo aos cuidados comunitário

Embora um estilo de vida ativo e saudável possa contribuir para uma vida mais longa e saudável, um estado de fragilidade ou incapacidade nem sempre pode ser evitado.²¹ O conceito de envelhecimento ativo teria como objetivo melhorar o bem-estar permitindo que os idosos permanecessem plenamente integrados na sua comunidade. Os Estados-Membros podem querer promover infraestruturas para serviços de cuidados prolongados que capacitem os doentes a permanecerem cidadãos ativos e impedir a institucionalização, tais como cuidados domiciliários ou creches, serviços de cuidados ambulatoriais, fornecimento de equipamento médico, mas também cuidados paliativos de alta qualidade. Serviços para permitir que pessoas com doenças terminais morram com dignidade em casa. É necessária uma proteção social suficiente (por exemplo, pensões e medidas de segurança social) para os idosos tirarem partido destes serviços que contribuem para o objetivo final de os ajudar a permanecer integrados na sua comunidade.

²⁰ Wilkinson, R. e Marmot, M. (2003). Determinantes sociais da saúde - os fatos sólidos. Segunda edição. Copenhaga: Organização Mundial da Saúde, Escritório Regional para a Europa.

²¹ Vaupel, J.W. (2010). Biodemografia do envelhecimento humano. Natureza. Vol. 64, pp. 536-542.

Prática bem-sucedida para os idosos através de centros gerontológicos na Croácia

Centros de gerontologia na Croácia visam manter os idosos em casa na comunidade local, o maior tempo possível, oferecendo atendimento imediato multifuncional adaptado às necessidades do indivíduo. A abordagem dos centros é promover cuidados não institucionais para os idosos na sua comunidade local, a fim de permitir um envelhecimento saudável, ativo e produtivo. Esta é uma conquista particular para a região, pois anteriormente apenas os cuidados institucionais ou familiares estavam disponíveis.

Centros de Gerontologia Croata:

- Garantir cuidados de saúde imediatos para pessoas idosas funcionalmente ativas ou com deficiência funcional
- Oferecer programas de prevenção de doenças primárias, secundárias e terciárias para eles
- Servir como pontos de encontro para os idosos, onde possam participar em várias atividades num ambiente intergeracional
- Oferecer educação continuada para pessoas mais velhas e mais jovens sobre a velhice, o envelhecimento e a preparação para a aposentadoria.

Fontes: Para mais informações, entre em contato com Spomenka Tomek-Roksandic em spomenka.tomek-roksandic@stampar.hr, ou gerontologija@stampar.hr

Recomendações

O conceito de envelhecimento ativo visa mudar o paradigma vigente de políticas que apenas proporcionam aos idosos políticas de empoderamento. Para isso, é necessário criar um quadro político e legal no qual a pessoa idosa possa assumir a responsabilidade por sua própria qualidade de vida e bem-estar. No entanto, as políticas sobre envelhecimento ativo não devem descuidar a necessidade de fornecer idosos mais frágeis.

Participação no mercado de trabalho

É desejável que as pessoas possam permanecer no emprego desde que estejam envolvidas o suficiente e desejem trabalhar. Abolir a aposentadoria compulsória pode ser visto como um passo importante nesse sentido. Os ajustamentos à idade da reforma obrigatória e / ou a anos de contribuições podem prever opções de reforma lisas e progressivas que permitem a escolha pessoal, com o objetivo último de permitir que as pessoas promovam o seu próprio bem-estar e qualidade de vida.

Por outro lado, a fim de evitar uma saída precoce dos mercados de trabalho dos trabalhadores mais velhos, que ainda não atingiram a idade de reforma, é necessário desenvolver instrumentos adequados do mercado de trabalho. Estes instrumentos devem ser orientados para o estabelecimento de incentivos à permanência no mercado de trabalho e a criação de um ambiente de trabalho amigo do idoso, incluindo locais de trabalho adaptados aos idosos. Programas de aprendizagem ao longo da vida como parte de estratégias de educação abrangentes são benéficos para melhorar a empregabilidade de todas as gerações.

Inclusão social

As redes sociais são cruciais para perseguir um processo de envelhecimento ativo.

É necessário apoiar a inclusão social por meio de diversos programas, como o voluntariado ou projetos que promovam a solidariedade intergeracional. Aqui, as redes familiares são tão relevantes quanto as redes comunitárias não familiares.

Saúde

A promoção de medidas preventivas de saúde e serviços de cuidados comunitários é essencial para permitir que as pessoas envelheçam de forma saudável. Isso pode envolver programas que ofereçam assistência concreta para impedir o uso indevido de tabaco e álcool. Também pode envolver programas de conscientização que informam sobre os efeitos positivos de um estilo de vida fisicamente ativo e uma dieta saudável. Embora o estilo de vida ativo e saudável seja desejável, observou-se que a incapacidade e a fragilidade podem ocorrer apesar desse estilo de vida. Para estes casos, o estabelecimento de instituições de cuidados comunitários deve ser preferido a instituições de cuidados residenciais.

*Simplificando
as políticas de envelhecimento*

A implementação do conceito de envelhecimento ativo requer uma abordagem intersectorial, abordagem intergeracional e de curso de vida para simplificar as recomendações acima mencionadas numa estratégia coerente. Um grupo de trabalho interministerial ou qualquer outro fórum nacional de comunicação pode ajudar a alcançar a coerência e consistência entre os vários atores envolvidos.

Bibliografia

- Baltes, P. e Baltes, M. (1993). Envelhecimento bem-sucedido: perspectivas das ciências comportamentais. Cambridge: Cambridge University Press.
- Botti, F. et al. (2011). Envelhecimento Ativo e Igualdade de Género: uma perspectiva do mercado de trabalho. Documentos de trabalho da DULBEA.
- Cacioppo, J. et al. (2002). Solidão e saúde: mecanismos potenciais. *Medicina Psicossomática*. Vol. 64, pp. 407-417.
- Comissão Europeia (2011). Opinião pública. Euro barómetro Especial n.º 378. 2012. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/eb_special_379_360_en.htm
- Comissão Europeia (2012). Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações. <http://europa.eu/ey2012/>
- Comissão Europeia (2012). Papel branco. Uma agenda para pensões adequadas, seguras e sustentáveis. COM (2012) 55 final
- Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho (2011). O impacto da recessão nas políticas de gestão de idade. Dublin.
- Ferraro, K. e Shippee, T. (2009). Envelhecimento e Desigualdade Cumulativa: Como a Desigualdade Fica Sob a Pele? *O Gerontologista*. Vol. 49, n.º 3, pp. 333-343.
- Organização Internacional do Trabalho (OIT) (2006). Violência no trabalho. http://www.ilo.org/public/libdoc/ilo/2006/106Bo9_110_engl.pdf
- Levy, B. et al. (2002). Longevidade aumentada por Auto percepções positivas do envelhecimento. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 83, n. 2.
- Morrow-Howell, N. (2010). Voluntariado na vida adulta. *Fronteiras de pesquisa. Jornal de Gerontologia: Ciências Sociais*. Vol. 65B, pp. 461-469.
- Organização para Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) (2011). Visão geral da educação em 2011. http://www.oecd.org/document/2/0,3746,pt_2649_39263238_48634114_1_1_1_1,00.html
- Organização para Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) (2011). Visão geral das pensões 2011. Sistema de renda de aposentadoria nos países da OCDE e do G20.
- Sen, A. e Nussbaum, M. (1993). A qualidade de vida. Oxford: Clarendon Press.
- Tremmel, J. (ed.) (2010). Uma geração jovem sob pressão?: A situação financeira e a “hora do rush” das coortes 1970-1985 em uma comparação geracional. Springer
- Nações Unidas (2002). Declaração Política e Plano Internacional de Ação de Madrid sobre o Envelhecimento. Segunda Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento. Madrid, Espanha. 8 a 12 de abril de 2002.
- Comissão Económica das Nações Unidas para a Europa (UNECE) (2008). Base Estatística da UNECE. Estatísticas de género. Trabalho e economia. População economicamente inativa por motivo de inatividade, idade e sexo. http://w3.unece.org/pxweb/dialog/varval.asp?ma=015_GEWI_Inactivity_r&path=../database/STAT/30-GE/03-Wo rkAndeconomy / & lang = 1 & ti = Economicamente + Inativo + população + por + motivo + para + inatividade% 2C + idade + e + sexo
- Comissão Económica das Nações Unidas para a Europa (UNECE) e Dykstra, P. (2010). Relações familiares intergeracionais em sociedades em envelhecimento. Nova Iorque; Genebra: Nações Unidas.
- Comissão Económica das Nações Unidas para a Europa (UNECE) (2012). Conferência Ministerial sobre Envelhecimento. http://www.unece.org/pau/ageing/ministerial_conference_2012.html
- Vaupel, J.W. (2010). Biodemografia do envelhecimento humano. *Natureza*. Vol. 64, pp. 536-542.
- Wilkinson, R. e Marmot, M. (2003). Determinantes sociais da saúde - os fatos sólidos, segunda edição. Copenhaga: Organização Mundial da Saúde, Escritório Regional para a Europa.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). O que é envelhecimento ativo? http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/index.html

Checklist: Envelhecimento Ativo

Áreas principais	Áreas de implementação	Elementos chave
Participação no mercado de trabalho	Regulamento da reforma	Usando a idade legal de aposentadoria em vez da aposentadoria compulsória
		Encontrar soluções de reforma graduais e flexíveis
	Instrumentos do mercado de trabalho	Promover a educação e a formação ao longo da vida
		Incentivar a um ambiente de trabalho amigável da idade
		Melhorar imagens de funcionários mais velhos
		Introduzir política
		Anti discriminação
	Integração social	Instrumentos que apoiam a participação Democrática
Familiarismo por padrão: Fortalecer as atividades comunitárias E a aprendizagem ao longo da vida		
Familiarismo apoiado		
Desfamiliarismo: Criar incentivos Para a troca de apoio Monetário e não monetário		
Saúde	Promoção da saúde e Prevenção de doenças	Promover a cessação do Tabagismo
		Redução do consumo de Álcool
		Incentivar a uma dieta saudável e aumentar a conscientização sobre as consequências de uma dieta desequilibrada
		Promover atividade física
	Serviços comunitários de cuidados prolongados	Reduzir o stress. Ex: através dos melhores sistemas de transporte e melhores condições de trabalho
Construir uma rede de serviços de saúde ambulatorial		