VII Seminário Ibérico Psicogerontologia

AS PESSOAS MAIS VELHAS
NA FAMÍLIA E NA COMUNIDADE

4 e 5 maio 2017

Auditório da Escola Superior de Educação de Beja

Comissão Organizadora:
Mestrado de Psicogerontologia Comunitária
Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento no Alentejo

Colaboração:
CTeSP em Psicogerontologia

LIVRO DE RESUMOS

IPBeja
Instituto Politécnico de Beja

Titulo: As Pessoas Mais Velhas na Família e na Comunidade: Livro de Resumos VI Seminário Ibérico de Psicogerontologia

Autor: Maria Cristina Faria

Instituição: Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento
do Alentejo – Instituto Politécnico de Beja

Rua Pedro Soares s/n
Apartado 6155
7800-295 Beja
Telefone: +351 284 314 400
Fax: +351 284 326 824
E-mail: odea@ipbeja.pt
http://www.ipbeja.pt
ISBN: 978-989-8008-36-7
Coordenação Editorial: IPBeja Editorial

Capa: Luís Pires

Paginação: Vanessa Gonçalves e Isalina Pererira –Mestrado de Psicogerontologia Comunitária– IPBeja

Impressão e Acabamento: Vanessa Gonçalves– Mestrado de Psicogerontologia Comunitária– IPBeja

INSTITUTO POLITÉCINICO DE BEJA

Comissão Científica

Maria Cristina Faria
José Pereirinha Ramalho
Ana Isabel Fernandes
Ana Clara Nunes
Maria Teresa Santos
Sandra Isabel Saúde
Adelaide Pires Malainho
Ana Felisbela Piedade
José Pedro Fernandes
João Alberto Leal
Maria João Ramos
José António Orta
Miguel da Conceição Bento
Adelaide Espírito Santo
Maria Antónia Costa
Ana Sobral Canhestro
Vânia Loureiro
Miquelina Pena
Rogério Ferrinho
Armindo Manuel Mendes
Aldo Passarinho
Manuel Pedro Gonçalves
Agostinho Moleiro
José Sarasola Sanchéz-Serrano
Alberto Sarasola Fernandez
Ana Vallejo Andrade
Salvador Postigo Mota
Evaristo Barrera Algarín
Javier López-Cepero Borrego
João Emílio Alves
Helena Arco
Isabel Silva Ferreira
Luísa Carvalho
Conceição Correia
Helena Maria Loureiro
Susana Pestana
Raquel Santana
Ana Paula Zarcos

Comissão Organizadora

Mestrado de Psicogerontologia Comunitária

Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento do Alentejo

Secretariado

Mestrado de Psicogerontologia Comunitária:

Aura Camacho

Ana Rita Gomes

Andreia Urbano

Isalina Pereira

Joana Vilhena Martins

Vanessa Gonçalves

SS-ESE/ODEA, Instituto Politécnico de Beja:

Florbela Calado

Maria da Conceição Valente

Colaboração

Alunos do CTeSP em Psicogerontologia

Índice

.....1
Nota de Abertura 10
PROGRAMA 13
RESUMOS 16
PAINEL 1 17
Educação, Saúde e Bem-estar na Família e na Comunidade 17
Florescimento das pessoas mais velhas na Comunidade 18
Maria Cristina Faria 18
Valores da Saúde e da Educação Intergeracional na Dialética Avós-Netos 20
Manuel Pedro Gonçalves & Agostinho Moleiro (Instituto Politécnico de Beja & Médico Pediatra) 20
Comunidades Locais – Os Idosos e o Desenvolvimento dos Territórios 21
Jorge Revez (Presidente da Direção da Associação de Defesa do Património de Mértola direcao@adpm.pt) 21
Serviço de Urgência da USLBA 22
Joaquim Brissos (Conselho de Administração da USLBA) 22
PAINEL 2 23
A Saúde das Pessoas mais Velhas na Comunidade 23
A Saúde das Pessoas Mais Velhas – O papel da Enfermagem em Saúde Comunitária 24
Miquelina Pena (Escola Superior de Educação | Instituto Politécnico de Beja) 24
A saúde das pessoas mais velhas: Contributos de Enfermagem em Gerontologia e Geriatria 25
Ana Clara Nunes (Escola Superior de Saúde/ Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento do Alentejo -Instituto Politécnico de Beja, ana.nunes@ipbeja.pt) 25
A saúde das pessoas mais velhas – O papel da Enfermagem em Gerontologia e Geriatria no contexto da região da Extremadura 27
Salvador Postiga (Universidade da Extremadura) 27
A Terapia Ocupacional na Promoção do Envelhecimento Ativo: um estudo de caso .28
Susana Pestana & Raquel Santana 28
- Escola Superior de Saúde | ODEA | Instituto Politécnico de Beja 28
Gerontologia no bem-estar do idoso 29
João Espírito Santo (Instituto Politécnico de Beja) 29
Conferência 1 30
Cuidar na "Entrada na Reforma": uma intervenção conducente à promoção da saúde de indivíduos e de famílias 30

Cuidar na "Entrada na Reforma": uma intervenção conducente à promoção da saúde de indivíduos e de famílias 31

Helena Loureiro, Universidade de Aveiro (hloureiro@ua.pt) 31

CONCLUSÃO: Cuidar na "entrada na reforma" deverá obedecer a um modelo de intervenção muito próprio que se harmonize, não apenas com a singularidade dos indivíduos e famílias que a protagonizam, mas, também, com a especificidade das mudanças que essa transição lhes possa suscitar 31

PAINEL 3 33

Sociabilidade, Intervenção e Memória Social – "Do Fio do Tempo à Teia das Vidas" 33

Los Bancos del Tiempo: Actividad de Envejecimiento Activo para Personas Mayores 34

Alberto Sarasola Fernández (alberto-sgs@hotmail.com), José Luis Sarasola Sánchez-Serrano (jlsarsan@upo.es). Ana Vallejo Andrada (ana-va-94@hotmail.com) y Universidad Pablo de Olavide (Sevilla) 34

Deporte, autoestima y integración social de las personas mayores 36

Evaristo Barrera Algarín (Profesor Titular de Universidad adscrito al Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla. Director Académico del Máster Oficial en Gerontología y Dirección y Gestión de Centros Gerontológicos Miembro del Grupo de Investigación sobre Trabajo Social y Política Social.Diplomado en Trabajo Social, Licenciado en Antropología y Doctorado en Antropología. Con 2 sexeniosde investigación) 36

CRIA – Alimentar famílias, passar memórias – práticas alimentares tradicionais 38

Ana Piedade (Escola Superior de Educação / ODEA – Instituto Politécnico de Beja) 38

O Alentejo como eu o conheço 40

Maria Antónia Horta (Utente de um lar) 40

PAINEL 4 42

A saúde das pessoas mais velhas na comunidade: Projetos de intervenção comunitária 42

A importância das parcerias e da participação comunitária na promoção da saúde das pessoas mais velhas 43

Ana Sobral Canhestro (Escola Superior de Saúde; Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento do Alentejo - Instituto Politécnico de Beja. Doutoranda em Enfermagem na Universidade de Lisboa) 43

Projeto "Viver com alma criativa" 45

Oradores: Enfermeiro João Dias e Engª Catarina Cerol (Mestre em Psicogerontologia Comunitária) 45

PAINEL 5 46

Projetos de Intervenção em Psicogerontologia Comunitária e Desenvolvimento Comunitário 46

Sentimento de Comunidade e Envelhecimento Produtivo: fatores protetores do desgaste de uma idosa cuidadora informal 47

Cláudia Chora; Maria Cristina Faria & Ana Fernandes (Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Beja) 47
Vivências de Reformas, Saúde Mental e Qualidade de Vida em Gerontes do Destacamento de Trânsito da Guarda Nacional Republicana em Beja 49
José Rodrigues (Instituto Politécnico de Beja- Portugal 49
Promoção da Qualidade de Vida dos Idosos que realizam Oxigenoterapia Domiciliar Prolongada (ODP) 51
Ana Heleno Guerreiro & Ana Clara Nunes 51
Escola Superior de Educação | Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico de Beja | 51
PAINEL 6 52
As questões Sociais no Envelhecimento: Família, Idosos e Intervenção Comunitária 52
Pessoas Idosas Espaços de Inclusão Familiar e Comunitária 53
Ana Isabel Fernandes (Instituto Politécnico de Beja |CESSDL | ODEA; afernandes@ipbeja.pt) 53
As Questões Sociais no Envelhecimento: Que Desafios? 54
Adelaide Malaínho (Instituto Politécnico de Beja |CESSDL; amalainho@ipbeja.pt) 54
Ecologia Humana e Envelhecimento 56
Dulce Cachola (Centro Social, Cultural e Recreativo do Bairro da Esperança) 56
Parcerias Comunitárias: O Poder das Organizações sem Poder 57
Márcio Guerra (Cáritas Diocesana de Beja) 57
Conferência 2 59
As Pessoas Mais Velhas na Família e na Comunidade 59
As pessoas mais velhas na família e na comunidade 60
Aurora Rodrigues (Procuradora da República) 60
Conferência 3 61
Um outro olhar numa nova etapa da vida 61
PAINEL 7 62
Representações dos mais velhos na literatura e na arte 62
Representações Visuais do Envelhecimento 63
José Pedro Fernandes (Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Beja) 63
O espaço do idoso na sociedade: um percurso pelo romance *A Caverna*, de José Saramago 64
João Rodrigues (Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Beja) 64

Arquivos do pensamento – Representações autobiográficas da história e da comunidade: 65
João Honrado & Manuel Patrício | Maria João Ramos (Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Beja)....65
PAINEL 8 66
O Mais Velho na Comunidade 66
Envelhecimento Ativo na Família e na Comunidade – Desafios para a investigação..67
Helena Arco, Isabel Silva Ferreira, João Emília Alves & Luísa Carvalho (Instituto Politécnico de Portalegre)....67
INCLUSIÓN DE ANIMALES Y ROBOTS EN INTERVENCIÓN GERONTOLÓGICA (PONENCIA) 68
Propuestas de Dr. Javier López-Cepero (Universidad de Sevilla, España)....68
AJUSTE DE PERSONALIDAD ENTRE POBLACIÓN GERONTOLÓGICA Y ANIMALES ROBOTIZADOS: RETOS DE FUTURO (PÓSTER)....69
Ser mulher aos 80, na cidade e na aldeia: vivência comunitária 70
Adelaide E. Santo (Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Beja (asanto@ipbeja.pt) 70
Desvinculação versus vinculação com a vida nas pessoas mais velhas....72
Ana Paula Zarcos(Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico de Beja)....72
UM DESAFIO MATEMÁTICO COM ALUNOS DE UMA UNIVERSIDADE SÉNIOR 74
Carla Santos[1]....74
Cristina Dias[2] 74
Marta Pereira[3] 74
Biblioteca Andarilha: um lugar para aprender a vida 76
Helena Ribeiro & Lénia Santos (Biblioteca Municipal de Beja – José Saramago)..76
Resumos do Trabalhos das Mestrandas de Psicogerontologia Comunitária 77
Sobrecarga dos Cuidadores e a sua Saúde Mental....78
Aura Guerreiro Camacho (Instituto Politécnico de Beja; Portugal) 78
Isalina de Jesus Pereira (Instituto Politécnico de Beja; Portugal) 78
Maria Cristina Faria (Instituto Politécnico de Beja; Portugal) 78
A FELICIDADE E SAÚDE MENTAL NA TERCEIRA IDADE....79
Joana Isabel Vilhena Martins (Instituto Politécnico de Beja) 79
SAÚDE MENTAL E REPRESENTAÇÕES DE ALZHEIMER EM GERONTES 80
Vanessa Isabel Pereira Gonçalves (Instituto Politécnico de Beja; Portugal) 80
SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA....81
Ana Rita Gonçalves Gomes (Instituto Politécnico de Beja) 81

Nota de Abertura

A investigação e a prática especializada sobre o envelhecimento tem mostrado como esta etapa de vida se encontra na continuidade e ao mesmo tempo é independente das outras, pelo que exige um olhar atento e circunstanciado às alterações físicas, psicológicas e sociais da personalidade em devir, mas também, às mudanças de vida que ocorrem nesta idade a nível pessoal, familiar, comunitário, laboral, económico, politico, legislativo, saúde, educacional e ambiental. Depois de oito anos na formação de profissionais em Psicogerontologia no Instituto Politécnico de Beja, a nível do desenvolvimento de cinco edições do Curso de Especialização Técnológica (CET) em Psicogerontologia (2009/15), duas edições do Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) em Psicogerontologia (2015/17) e seis edições do Curso de 2º Ciclo- Mestrado em Psicogerontologia Comunitária (2009/17), reiteramos a atualidade da formação destes profissionais e a importância e o valor científico e técnico da Psicologia para a sua formação. Consideramos que o envelhecimento como questão psicológica deve ser reconhecida e incluída no debate público, reflectida na formação dos profissionais de gerontologia e de todos os que se encontram ligados a esta área do desenvolvimento da personalidade.

O que os humanos mais temem no envelhecimento ou na chegada da velhice é o fato desta poder surgir associada a determinadas fragilidades físicas, mentais e sociais. Mete medo ficar doente, deixar de poder pensar ou lembrar, ficar sozinho e desamparado, perder autonomia e poder, sofrer e morrer. Os sentimentos ansiosos surgem ao longo da vida humana e saber lidar com eles faz a diferença entre uma vida mais tranquila ou não. Considerando que ninguém pode escapar ao processo de envelhecimento alguns indivíduos adoptam respostas potencialmente desestruturantes, que põem em risco a sua personalidade e o seu bem-estar. A preocupação com a idade é comum entre os humanos, mas, o seu exagero pode tomar proporções que levam a um medo persistente, anormal e injustificado. O medo do envelhecimento surge enquadrado no âmbito das problemáticas relacionadas com um corpo em transformação, mas, também, do medo de marginalização ou de rejeição que a velhice pode causar. Os modelos, as ideias e

os comportamentos sobre o envelhecimento surgem na Família, na Escola e na Comunidade, por isso a ação e o investimento positivo passam por aqui.

As temáticas escolhidas para os anteriores seminários ibéricos de psicogerontologia representavam as nossas preocupações de momento sobre o envelhecimento, devidamente contextualizados na atualidade. Assim, tivemos os seguintes Seminários, que é sempre bom lembrar:

- I Seminário Ibérico de Psicogerontologia, "*Promoção do Envelhecimento Saudável*", Organizado pela Escola Superior de Educação, IPBeja, Beja, 31 de Maio de 2011;
- II Seminário Ibérico de Psicogerontologia "*Saúde Mental e Bem-estar em Gerontes*", organizado pelo 1.º Curso de Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, Escola Superior de Educação, IPBeja, Beja, 31 de Maio de 2012;
- III Seminário Ibérico de Psicogerontologia "*Cidadania Sénior: desafios e oportunidades*", organizado pelo 2.º Curso de Mestrado em Psicogerontologia Comunitária, Escola Superior de Educação, IPBeja, Beja, 23 de Maio de 2013;
- IV Seminário Ibérico de Psicogerontologia: "*Visão Interdisciplinar do Envelhecimento*", 27 de Maio 2014;
- V Seminário Ibérico de Psicogerontologia: "*Saúde Mental e Qualidade de Vida no Envelhecimento*", 21 e 22 de Maio de 2015.
- VI Seminário Ibérico de Psicogerontologia: "*Espaços, Memórias e Envelhecimento*", 19 e 20 de Maio 2016.

Este ano escolhemos para o VII Seminário Ibérico de Psicogerontologia o tema "*As Pessoas Mais Velhas na Família e na Comunidade*" para por em reflexão e debate construtivo durantes os dias 4 e 5 de Maio 2017.

O nosso cartaz pretendeu divulgar uma obra sobre a temática da Família enquadrada numa Comunidade, por isso, escolhemos um óleo sobre tela, a "Família" (1925) de Tarsila do Amaral (1986-1973) uma artista brasileira com a longevidade de 86 anos vividos de forma intensa que retratou uma família do principio do século XX, pouco depois da escravatura, em que os elementos das

várias gerações se apresentam em uníssimo, denotando uma insatisfação que se prestarmos atenção podemos ouvir e escutar.

Interpelados pelas preocupações dos cidadãos contemporâneos, considerámos que seria uma mais valia as abordagens diferenciadas e multidisciplinares sobre o impacto da "*Família*" e da "*Comunidade*" nas "*Pessoas Mais Velhas*" do presente e do futuro. É bom envelhecer e chegar mais longe na idade com qualidade de vida e felicidade. É aqui que os "Outros" são importantes para "Nós". Para além da saúde, os "Outros significativos" (os íntimos, os familiares, os amigos, os colegas, os vizinhos, os profissionais próximos que apoiam, …) e as relações interpessoais gratificantes são determinantes para a nossa sobrevivência, desde que existimos até ao último acontecimento de vida.

Aceitaram o desafio de virem partilhar connosco 50 oradores portugueses e espanhóis e cerca de 100 participantes (alunos, profissionais e agentes da comunidade). São dois dias para partilhar no espaço do Instituto Politécnico de Beja conhecimentos, investigação, práticas, técnicas, intervenções e reflexões multidisciplinares em ambiente ibérico. Esperamos que sejam gratificantes e que conduzam ao desenvolvimento de sinergias e parcerias que permitam o apoio à família e à comunidade no envelhecimento dos seus elementos e o florescimento das pessoas mais velhas e daqueles com que elas convivem e esperam serviços de qualidade e igualdade.

Maria Cristina Campos de Sousa Faria
Coordenadora do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária
Coordenadora do Curso Técnico Superior Profissional em Psicogerontologia
Coordenadora do Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento no Alentejo

Do Instituto Politécnico de Beja

Beja, 4 de Maio de 2017

PROGRAMA

VII Seminário Ibérico de Psicogerontologia
As Pessoas Mais Velhas na Família e na Comunidade
4 e 5 de Maio 2017 | Auditório da Escola Superior de Educação
Instituto Politécnico de Beja

Dia 4 de Maio 9:00	Receção dos participantes
9:30	**Sessão de Abertura do Seminário**
9:30	***Abertura da Exposição Arte Sénior VII* e Momento Cultural**
10:00	**PAINEL 1 – Educação, Saúde e Bem-estar na Família e na Comunidade**
	Moderador: **José Pereirinha Ramalho** I ESE/ODEA- Instituto Politécnico de Beja **Florescimento das pessoas mais velhos na Comunidade** |**Maria Cristina Faria|** ESE/ODEA| Instituto Politécnico de Beja **Valores da Saúde e da Educação Intergeracional na Dialética Avós- Netos** |Manuel Pedro Gonçalves* & Agostinho Moleiro **|Instituto Politécnico de Beja*& Médico Pediatra ** **Comunidades locais. Os idosos e o desenvolvimento dos territórios|Jorge Revez|** Associação de Defesa do Património de Mértola **Serviço de Urgência da ULSBA|Joaquim Brissos |**Conselho de Administração da ULSBA|ULSBA
11:00	***Coffee break* e Momento Cultural**
11:00	**Túnel - *Percursos de Envelhecimento* e Família – Curso Técnico Superior Profissional em Psicogerontologia (ESE-IPBeja)**
11:30	**Painel 2 - A saúde das pessoas mais velhas na comunidade: Contributos do Ensino Superior**
	Moderador: **Rogério Ferrinho** | ESS- Instituto Politécnico de Beja **A saúde das pessoas mais velhas – O papel da Enfermagem em Saúde Comunitária** |**Miquelina Pena** |ESS – Instituto Politécnico de Beja **A saúde das pessoas mais velhas – O papel da Enfermagem em Gerontologia e Geriatria** |**Ana Clara Nunes** |ESS/ODEA – Instituto Politécnico de Beja **A saúde das pessoas mais velhas – O papel da Enfermagem em Gerontologia e Geriatria no contexto da região da Extremadura |Salvador Postigo Mota** |Universidad de Extremadura **A Terapia Ocupacional na Promoção do Envelhecimento Ativo: um estudo de caso** |**Susana Pestana& Raquel Santana**| ESS /ODEA– Instituto Politécnico de Beja **Gerontomotricidade no bem estar do idoso**| **João Espirito Santo**| Instituto Politécnico de Beja
13:00	***Pausa de Almoço***
14:00	**Sessão de Posters- As Pessoas Mais Velhas na Família e na Comunidade**
	Moderadora: | **Maria Inês Faria** | ESE/ODEA – Instituto Politécnico de Beja
14:30	**CONFERENCIA 1- Cuidar na Entrada na Reforma: Uma intervenção conducente à promoção da saúde de indivíduos e de famílias**
	Conferência apresentada por**: Maria Cristina Faria** | ESE/ODEA – Instituto Politécnico de Beja **Helena Maria Almeida Macedo Loureiro|** Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro (ESSUA)
15:00	**PAINEL 3 – Sociabilidade, Intervenção e Memória Social -"Do fio do Tempo à Teia das Vidas"**
	Moderadora: **Sandra Saúde**| ESE – Instituto Politécnico de Beja **Los Bancos del Tiempo: Actividad de Envejecimiento Activo para Personas Mayores** |**José Luís Sarasola Sanchéz-Serrano, Alberto Sarasola Fernandez y Ana Vallejo Andrade** - Universidade Pablo de Olavide/Sevilha **Deporte, autoestima y integración social de las personas mayores** |**Evaristo Barrera Algarín**- Universidade Pablo de Olavide/Sevilha **CRIA - Alimentar famílias, passar memórias - práticas alimentares tradicionais** |**Ana Piedade** |ESE/ODEA- Instituto Politécnico de Beja| Lab-At IPBeja **O Alentejo como eu o conheço** |**Antónia Montes Horta** |(Utente de um lar)
16:00	**Túnel -*Percursos de Envelhecimento* e Família – Curso Técnico Superior Profissiona em Psicogerontologia (ESE-IPBeja)**
16:00	***Coffee break* e Momento Cultural**
16:30	**PAINEL 4 – A saúde das pessoas mais velhas na comunidade: Projetos de intervenção comunitária**
	Moderadora: **Miquelina Pena** | ESS- Instituto Politécnico de Beja **A importância das parcerias e da participação comunitária na promoção saúde das pessoas mais velhas** |**Ana**

	Sobral Canhestro |ESS/ODEA – Instituto Politécnico de Beja **Projeto "Viver com alma criativa"** |**João Dias** |UCC Beja **Projeto "Viver com alma criativa"** |**Catarina Cerol** |Universidade Sénior de Beja
18:00	**PAINEL 5 – Projetos de Intervenção em Psicogerontologia e Desenvolvimento Comunitário**
	Moderador: **Armindo Mendes**I ESE/ODEA- Instituto Politécnico de Beja **Sentimento de Comunidade e Envelhecimento Produtivo: fatores protetores do desgaste de uma idosa cuidadora informal**| **Cláudia Chora; Maria Cristina Faria & Ana Fernandes**| ESE- Instituto Politécnico de Beja **Vivências de Reforma, Saúde Mental e Qualidade de Vida em Gerontes do Destacamento de Trânsito da Guarda Nacional Republicana em Beja**| **José Rodrigues & Maria Cristina Faria**| ESE- Instituto Politécnico de Beja **Promoção da Qualidade de Vida dos Idosos que realizam Oxigenoterapia Domiciliar Prolongada (ODP)**| **Ana Heleno Guerreiro & Ana Clara Nunes**| ESE e ESS- Instituto Politécnico de Beja
20:00	***Jantar Convívio***

Dia 5 de Maio

9:30	Painel 6 – As questões sociais no envelhecimento: família, idosos e intervenção comunitária
	Moderadora: **Joana Martins** |Mestranda do Mestrado em Psicogerontologia Comunitária |Assistente Social na Fundação Nobre Freire **Pessoas Idosas: Espaços de Inclusão Familiar e Comunitária** |**Ana Isabel Fernandes**| IPBeja/CESSDL/ODEA **As Questões Sociais no Envelhecimento: Que desafios?**|**Adelaide Malainho** | IPBeja/CESSDL **Ecologia Humana e Envelhecimento** |**Dulce Cachola** | Centro Social, Cultural e Recreativo do Bairro da Esperança **Parcerias Comunitárias - O Poder das Organizações Sem Poder** | **Márcio Guerra** | Cáritas Diocesana de Beja
10:30	**CONFERENCIA 2 – As Pessoas Mais Velhas na Família e na Comunidade**
	Conferência apresentada por: |**Adelaide E. Santo** |ESE/ODEA- Instituto Politécnico de Beja **Aurora Rodrigues**| Procuradora da República
11:00	***Coffee break e Momento Cultural***
11:00	**Túnel - Percursos de Envelhecimento e Família – Curso Técnico Superior Profissional em Psicogerontologia (ESE-IPBeja)**
11:30	**CONFERENCIA 3-Um outro olhar numa nova etapa da vida**
	Conferência apresentada por: **José Pedro Fernandes** | ESE – Instituto Politécnico de Beja **Conceição Correia**| ESS- Instituto Politécnico de Beja (Professora na situação de Reforma)
12:00	**Painel 7: Representações dos mais velhos na literatura e na arte**
	Moderadora: Maria do Sameiro Masseno | ESE – Instituto Politécnico de Beja **Representações Visuais do Envelhecimento** |**José Pedro Fernandes**| ESE – Instituto Politécnico de Beja **O espaço do idoso na sociedade: um percurso pelo romance *A Caverna*, de José Saramago**| João Rodrigues**|** ESE – Instituto Politécnico de Beja **Arquivos do Pensamento – Representações autobiográficas da história e da comunidade: João Honrado e Manuel Patrício**| **Maria João Ramos**|** ESE- Instituto Politécnico de Beja
13:00	***Almoço***
14:30	**Painel 8 – O Mais Velho na Comunidade**
	Moderadora: |**Helena Raposo** |ESE/ODEA- Instituto Politécnico de Beja **Envelhecimento Ativo na Família e na Comunidade – Desafios para a investigação**| **Helena Arco, Isabel Silva Ferreira, João Emílio Alves & Luísa Carvalho**| Instituto Politécnico de Portalegre **Inclusión de animales y robots en intervención gerontológica** |**Javier López-Cepero Borrego**|Dpto. Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos/Universidad de Sevilla **Ser mulher aos 80, na cidade e na aldeia: vivência comunitária**| **Adelaide E. Santo** |ESE/ODEA- Instituto Politécnico de Beja **Desvinculação versus vinculação com a vida nas pessoas mais velhas**| **Ana Paula Zarcos**| ESS- Instituto Politécnico de Beja **Biblioteca Andarilha: um lugar para aprender a vida**| **Helena Ribeiro & Lénia Santos** |Biblioteca Municipal de Beja - José Saramago
16:00	***Coffee break e Momento Cultural***
16:30	**Sessão de Encerramento**

RESUMOS

PAINEL 1

Educação, Saúde e Bem-estar na Família e na Comunidade

Florescimento das pessoas mais velhas na Comunidade

Maria Cristina Faria

Escola Superior de Educação / Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento do Alentejo – Instituto Politécnico de Beja, mcfaria@ipbeja.pt

Resumo

A diversidade no processo de envelhecimento remete-nos para a importância de uma abordagem psicológica à ação e vivência personalizada de envelhecer. Esta intervenção permite chegar de modo especializado a cada pessoa e à sua comunidade, assegurando a promoção de um desenvolvimento harmonioso e apoiando de forma especializada o individuo que apresenta dificuldades no curso do processo.

Considerando que ninguém pode escapar ao processo de envelhecimento alguns indivíduos adoptam respostas potencialmente desestruturantes, que põem em risco a sua personalidade e o seu bem-estar. A preocupação com a idade é comum entre os humanos, mas, o seu exagero pode tomar proporções que levam a um medo persistente, anormal, injustificado e obsessivo, ou ainda, à discriminação dos mais velhos ou de tudo o que se relacione com a velhice. Estamos a falar da gerontofobia, da gerascofobia e do idadismo que é preciso prevenir e combater.

Envelhecer com bem-estar, qualidade de vida e felicidade implica o envolvimento do próprio, da sua família e da sua comunidade. Martin Seligman (2012) no seu livro "*Flourish*", traduzido para português "*A vida que floresce*" surge com uma nova compreensão visionária da felicidade e do bem-estar e apresenta-nos como objectivo da psicologia positiva aumentar a quantidade de florescimento na vida dos humanos e do planeta. Na sua teoria sobre o bem-estar (*The PERMA Model*) apresenta-nos cinco elementos (emoção positiva, envolvimento, significado, relações positivas e realização pessoal) e cada um deles possui três propriedades: (1) contribuir para o bem-estar; (2) ser desejado por muitas pessoas pelo seu valor intrínseco; e (3) ser definido e medido de forma independente dos outros elementos (exclusividade). Para florescer o individuo tem de possuir todas as características

nucleares (emoções positivas; envolvimento, interesse; significado, propósito) e três das seis características adicionais (auto-estima; otimismo; resiliência; vitalidade; autodeterminação; relações positivas).

Ora nem todos os humanos estão aptos ou têm competências para alcançar a felicidade. Existem estratégias e planos para atingir a felicidade, como por exemplo, a formação da mente para a felicidade, a atenção aos outros, gastando dinheiro com os outros para promover a felicidade e seguir o código para o bem-estar e felicidade. Neste sentido, uma educação positiva ao longo da vida pode ser uma ação a privilegiar e a implementar pelos agentes decisores e políticos, a qual será de bom grado acolhida e trabalhada pelos psicólogos. Por conseguinte, a importância do envelhecimento como questão psicológica deve ser reconhecida e incluída no debate público e na formação dos profissionais de gerontologia.

Palavras Chave: Envelhecimento, Diversidade, Comunidade, Florescimento; Envelhecimento Saudável

Valores da Saúde e da Educação Intergeracional na Dialética Avós-Netos

Manuel Pedro Gonçalves & Agostinho Moleiro (Instituto Politécnico de Beja & Médico Pediatra)

Comunidades Locais – Os Idosos e o Desenvolvimento dos Territórios

Jorge Revez (Presidente da Direção da Associação de Defesa do Património de Mértola direcao@adpm.pt)

Resumo

O desenvolvimento dos territórios assenta sempre nos seus próprios recursos quer materiais quer imateriais. Neste contexto, os recursos humanos e, em particular numa ótica inclusiva e integradora, os idosos assumem peculiar destaque. O capital social que acumulam pode contribuir para a coesão dos territórios. A resiliência que por norma os carateriza, concorre para a entreajuda e normalização da vida em sociedade, aspetos vitais em territórios de baixa densidade onde a interação entre gerações é decisiva para a própria sustentabilidade.
A ADPM tem vindo ao longo de muitos anos a explorar a sabedoria, a experiência, o saber-fazer, o acumular de histórias de vida, com a curiosidade, a insatisfação, a procura, a capacidade, das diferentes gerações. Os resultados são estimulantes: uns mais palpáveis, imediatos, visíveis a olho nú, outros bem mais do foro emocional, provavelmente aqueles que mais mudanças provocarão no intelecto dos mais jovens e, portanto, na sua forma futura de encarar e contribuir para o desenvolvimento do “seu” território.

Serviço de Urgência da USLBA

Joaquim Brissos (Conselho de Administração da USLBA)

PAINEL 2

A Saúde das Pessoas mais Velhas na Comunidade

A Saúde das Pessoas Mais Velhas – O papel da Enfermagem em Saúde Comunitária

Miquelina Pena (Escola Superior de Educação | Instituto Politécnico de Beja)

A saúde das pessoas mais velhas: Contributos de Enfermagem em Gerontologia e Geriatria

Ana Clara Nunes (Escola Superior de Saúde/ Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento do Alentejo -Instituto Politécnico de Beja, ana.nunes@ipbeja.pt)

Resumo

O peso do envelhecimento da população portuguesa faz-se acompanhar da necessidade emergente de criação ou adequação de medidas de política social e de saúde capazes de fornecer instrumentos de apoio essencial ao bem-estar dos indivíduos, grupos e comunidades, providenciando recursos e respostas essenciais à satisfação das necessidades das pessoas idosas.

Pela sua proximidade com as pessoas, quer em situações de cuidados, quer em situações de prevenção e educação para a saúde, e de reabilitação, o enfermeiro desempenha uma função capital e de grande responsabilidade individual, coletiva e social.

A intervenção do enfermeiro, no que à pessoa idosa e sua família diz respeito, é muito abrangente, diversificada e variada em função dos contextos e das situações.

O enfermeiro intervém aos vários níveis de prevenção, pelo que desempenha um papel crucial junto da pessoa idosa e sua família não apenas como prestador de cuidados, mas também como conselheiro, educador, coordenador de serviços e protetor.

Ao longo do percurso formativo dos estudantes de enfermagem, são-lhes facultadas ferramentas, tanto ao nível teórico como ao nível da prática, que impulsionam o desenvolvimento de várias competências que permitem promover e manter a independência assim como um elevado nível de bem-estar dos idosos, sendo facilitadores de um envelhecimento ativo e tendo um papel decisivo tanto na deteção precoce de situações problemáticas, como ao nível da intervenção em situação de doença.

Para além do desenvolvimento de competências ao longo do curso, os estudantes de enfermagem agem, ao longo dos períodos de ensino clínico, em múltiplos contextos, introduzindo dinâmicas e mudanças nesses mesmos contextos.

A nossa comunicação reporta-se ao relato de alguns projetos/intervenções desenvolvidos pelos estudantes do curso de enfermagem, da Escola Superior de Saúde, do Instituto Politécnico de Beja, no âmbito do ensino clínico de enfermagem em gerontologia e geriatria, desenvolvido em algumas Unidades de Cuidados na Comunidade (UCC). Estas unidades têm como missão contribuir para a melhoria do estado de saúde da população da sua área geográfica de intervenção, visando a obtenção de ganhos em saúde, assegurando respostas integradas, articuladas, diferenciadas, de grande proximidade às necessidades em cuidados de saúde e sociais da população da sua área de abrangência.

É sobre os contributos dados pelos estudantes de enfermagem no sentido de convergir para a missão das UCCs, e de promover a saúde das pessoas mais velhas na família e na comunidade que versa a presente comunicação.

Palavras chave: Enfermagem; Intervenções; Ensino Clínico em Gerontologia e Geriatria; Saúde

A saúde das pessoas mais velhas – O papel da Enfermagem em Gerontologia e Geriatria no contexto da região da Extremadura

Salvador Postiga (Universidade da Extremadura)

A Terapia Ocupacional na Promoção do Envelhecimento Ativo: um estudo de caso

Susana Pestana & Raquel Santana
- Escola Superior de Saúde | ODEA | Instituto Politécnico de Beja

Resumo

Ao longo do tempo tem vindo a registar-se um aumento da esperança média de vida que consequentemente produz alterações na existência humana, exigindo novos comportamentos, estilos de vida, expetativas e valores, no âmbito do direito inclusivo. Se, por um lado, existem pessoas idosas autónomas, que participam ativamente na vida familiar, comunitária e social, por outro, há pessoas que estão condicionadas pelas situações de pobreza, incapacidade, doença ou isolamento.

O conceito de Envelhecimento Ativo preconiza a qualidade de vida, a saúde e a manutenção da autonomia física, psicológica e social dos mais velhos sendo definido pela OMS como *"O processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem."*

O Envelhecimento Ativo pretende aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que naturalmente envelhecem potenciando o bem-estar físico, social e mental.

Sendo terapeuta ocupacional um profissional que promove a saúde e o bem-estar através do envolvimento em atividades significativas, a sua intervenção centra-se em manter a pessoa idosa na sua comunidade, mantendo-a o mais autónoma possível; incentivar, encorajar e estimular a realização de planos tendo em conta as suas aspirações e ambições; contribuir para a saúde psicoemocional; manter o nível de atividade e enfatizar os aspetos preventivos do envelhecimento.

A presente comunicação "A Terapia Ocupacional na Promoção do Envelhecimento Ativo: um estudo de caso" pretende apresentar a importância da terapia ocupacional no processo de envelhecimento ativo.

Gerontologia no bem-estar do idoso

João Espírito Santo (Instituto Politécnico de Beja)

Resumo

O envelhecimento, enquanto fenómeno biológico apresenta-se em cada ser humano idoso de modo singular e único conduzindo-o, por vezes, a alterações físicas que limitam as atividades mais simples.

A correta prescrição de exercício físico para o geronte possibilita a relação do seu corpo com o movimento, a favor da manutenção de uma estrutura funcional, necessária não somente para a promoção, mas também para a manutenção da sua saúde.

Com esta comunicação pretende-se apresentar, de acordo com vários estudos de natureza científica, os benefícios resultantes da prática de exercício físico para a saúde e bem-estar da pessoa idosa. Serão feitas algumas recomendações sobre diferentes tipos de exercício físico para a pessoa idosa, tendo em conta “guidelines” atuais.

CONFERÊNCIA 1

Cuidar na "Entrada na Reforma": uma intervenção conducente à promoção da saúde de indivíduos e de famílias

Cuidar na "Entrada na Reforma": uma intervenção conducente à promoção da saúde de indivíduos e de famílias

Helena Loureiro, Universidade de Aveiro (hloureiro@ua.pt)

ENQUADRAMENTO: A "entrada na reforma" constitui um evento transicional que origina um inevitável processo adaptativo. Estudar os efeitos que este exerce nos seus protagonistas, permite aceder a evidencias que promovam o envelhecimento ativo em futuras gerações.

OBJETIVO: Apresentar as perceções adaptativas de recém aposentados portugueses e suas famílias na transição para a reforma.

METODOLOGIA: Estudo quantiqualitativo desenvolvido em duas fases. Uma primeira, na qual foram questionados 432 recém aposentados, selecionados de forma aleatória/não probabilística, em que os dados foram analisados com o $SPSS_{22}$. Uma segunda, na qual foram entrevistadas 14 famílias de recém aposentados que tinham percecionado alterações e/ou dificuldades, na primeira fase deste estudo, sendo a análise sustentada num referencial teórico de interacionismo simbólico e de investigação narrativa, com o Nvivo9.

RESULTADOS/DISCUSSÃO: Caraterísticas sociodemográficas, motivos e expectativas que detinham relativamente à reforma, interferiram na perceção da transição. Ainda para os protagonistas, as principais alterações/dificuldades percecionadas foram a adaptação a novas rotinas diárias(26,5%), a ocupação do tempo(14,7%) e a perda económica(14,0%), sendo a família a principal fonte de apoio(71,5%). As famílias percecionaram uma idêntica mudança, traduzindo-a por uma dualidade de simultâneos ganhos e perdas para as suas vidas. Os temas Reaprender a *"Estar",* a *"Sentir"* e a *"Ser",* traduziram o processo de adaptação a que estiveram sujeitos.

CONCLUSÃO: Cuidar na "entrada na reforma" deverá obedecer a um modelo de intervenção muito próprio que se harmonize, não apenas com a singularidade dos indivíduos

e famílias que a protagonizam, mas, também, com a especificidade das mudanças que essa transição lhes possa suscitar.

PAINEL 3

Sociabilidade, Intervenção e Memória Social – "Do Fio do Tempo à Teia das Vidas"

Los Bancos del Tiempo: Actividad de Envejecimiento Activo para Personas Mayores

Alberto Sarasola Fernández (alberto-sgs@hotmail.com), José Luis Sarasola Sánchez-Serrano (jlsarsan@upo.es). Ana Vallejo Andrada (ana-va-94@hotmail.com) y Universidad Pablo de Olavide (Sevilla)

Resumo

La demografía española ha ido cambiando y modificándose a lo largo del último siglo, llevando a la población española a un envejecimiento progresivo. Este hecho se debe principalmente a mejoras en distintos ámbitos de la vida, como pueden ser sanitarias, sociales, genéticas, etc.

Este hecho se está produciendo en toda Europa y demás países desarrollados. Por lo tanto, encontramos una sociedad con un número cada vez mayor de personas mayores, que una vez alcanzada la jubilación tienen una gran cantidad de tiempo de la que no disponían anteriormente.

Es en este punto donde encontramos el interrogante que nos lleva a realizar este estudio, ya que es precisamente el interés en saber cómo participan socialmente estas personas mayores a raíz de esta nueva situación que supone la jubilación.

Especialmente nos centraremos en la participación social de las personas mayores a través de las distintas entidades sociales que podemos encontrarnos en nuestra localidad. Más específicamente nos centraremos en los Bancos del Tiempo, organizaciones sociales que buscan un beneficio para la comunidad a través de la participación de sus integrantes aportando aquellos conocimientos, experiencias, habilidades, etc., que les hacen ser útiles para los demás.

Objetivos

- General: Investigar cómo influye la participación en los Bancos del Tiempo en la calidad de vida de las personas mayores.
- Específicos:
  a) Conocer la relación existente entreparticipar en la entidad y la sociedad. B)

b) Verificar si existen mejoras en las relaciones sociales de las personas mayores participantes.
c) Comprobar si se promueve un envejecimiento activo desde los Bancos del Tiempo.
d) Conocer si se dan situaciones de intergeneracionalidad entre las personas participantes de estos proyectos.

Hipótesis:

Con la hipótesis principal que trabajaremos es que las personas mayores que participan en la sociedad a través de ONGs, entidades, organismos públicos, etc., tienen una mejor calidad de vida y menos posibilidad de aislamiento que aquellas personas que no lo hacen.

Deporte, autoestima y integración social de las personas mayores

Evaristo Barrera Algarín (Profesor Titular de Universidad adscrito al Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla. Director Académico del Máster Oficial en Gerontología y Dirección y Gestión de Centros Gerontológicos Miembro del Grupo de Investigación sobre Trabajo Social y Política Social.Diplomado en Trabajo Social, Licenciado en Antropología y Doctorado en Antropología. Con 2 sexeniosde investigación)

Resumo

Esta ponencia recoge parte del estudio de investigación realizado en el Sur de España sobre la vinculación que la realización de actividad físico-deportiva continuada tenía sobre la capacidad funcional de personas mayores (no institucionalizadas), su perfil psicosocial, su autoestima, y su situación social. El estudio que se realizó de manera conjunta entre el Departamento de Educación Física y Deporte (Universidad de Sevilla), el Centro Andaluz de Biología del Desarrollo (Universidad Pablo de Olavide-CSIC), CIBERER, Instituto de Salud Carlos III, y grupo de Investigación en Trabajo Social y Político Social (PAIDI Sej-452), ya ha publicado datos parciales de la investigación[1]. A partir de una metodología experimental se analizan un grupo (8 sujetos) que realizan actividad física, y otro grupo control (8 sujetos) con perfiles sedentarios, en el que se verifica la relación positiva de la actividad física con los niveles de autoestima de las personas mayores, así como de su situación social, y sus formas de sociabilidad y relación con el entorno. Para ello se hizo uso de distintas escalas de valoración y cuestionarios validados con anterioridad.

[1] Del Pozo-Cruz, J., Rodríguez Bies, E., Alfonso-Rosa, R. Mª., Del Pozo-Cruz, B., Grimaldi Puyana, M., Navas, P., López-Lluch,G. (2013). Relación entre la capacidad funcional y el perfil psicosocial en personas mayores no institucionalizadas. Diferenciasbasadas en género. KronosXII(1), 41-50.

LA ponencia se centra especialmente en la valoración altamente positiva que tiene la potenciación y generalización de la actividad física en nuestro mayores, especialmente ante la situación de envejecimiento poblacional en el que nos encontramos inmersos desde la década de los 70, y que supone un beneficio para toda la población en general, por su valor de prevención y también de disminución de costes socio-sanitarios.

CRIA – Alimentar famílias, passar memórias – práticas alimentares tradicionais

Ana Piedade (Escola Superior de Educação / ODEA – Instituto Politécnico de Beja)

Resumo

É objetivo do presente texto refletir acerca dos processos sociais e culturais que levam à transformação da "comida de pobres" em "comida da moda" e em "comida das elites", no contexto do Alentejo e compreender de que modo a memória social é construída e imaginada, no que concerne aos alimentos considerados como comida e, de como neste processo, se forjam identidades.

A abordagem metodológica é ancorada em trabalho de campo, realizado numa primeira fase, nas cidades de Serpa e Beja mas também na periferia de Lisboa, mais concretamente nos concelhos do Barreiro e Moita. Foram recolhidos depoimentos e narrativas de vida de naturais dos concelhos de Beja e Serpa aí residentes e migrantes idosos, há muitos anos residentes em localidades dos concelhos do Barreiro e Moita e, ainda, descendentes destes.

A observação participante feita em casas particulares privilegiou, de entre os residentes no Distrito de Beja, descendentes e naturais das seguintes localidades: Serpa (vila), Pias, Baleizão, Brinches e Beja. Com poucas exceções os pratos observados são confecionados por mulheres e integram o regime normal da dieta alimentar da família. Todos estes informantes têm idades superiores a 58 anos. Cinco destes informantes são licenciados e consideram fundamental manter a sua identidade e divulga-la através da gastronomia, do cante e da revitalização da agricultura – 3 fazem agricultura de subsistência.

Os tabus e as 'obrigações' alimentares validadas no âmbito de uma sociedade e cultura(s), permitem compreender como estas se estruturam, bem como os processos pelos quais têm vindo a manter-se e a transformar-se ao longo do tempo. Os aspetos alimentares remetem investigadores para questões míticas e sagradas, económicas, de estatuto, de subcultura, de interculturalidade e, obviamente, para os

quadros sociais da memória, constituindo-se afinal, como fenómenos sociais totais. Ao permitir diferenciar 'nós' dos 'outros', a alimentação é um importante elemento identitário que se transforma ao(s) ritmo(s) da(s) sociedade(s) e cultura(s), por um lado e, por outro, se mantém em pequenos nichos, com alterações mínimas. Neste sentido, é frequentemente patrimonializável e patrimonializada, assumindo aspetos ora nacionais, ora regionais ou locais, com a consequente reivindicação de "tradicional", "verdadeiro" e/ou "original".

O Alentejo como eu o conheço

Maria Antónia Horta (Utente de um lar)

Resumo

A partir de memórias de vida, faz-se uma viagem pelo passado do Alentejo, mais precisamente pela região de Beja. Fala-se das secas dos anos de 1945 e 46, das consequências da 2ª Guerra Mundial (racionamentos), dos salários dos jornaleiros e do preço dos bens essenciais. As dificuldades financeiras vividas pelos estratos socioecónomicos mais baixos remetem-nos para questões como a exclusão social, a doença (tuberculose), a emigração e as migrações internas – o êxodo rural. A perceção de que a questão das assimetrias territoriais vem de longe é reforçada nesta comunicação que permite compreender, por via das memórias individuais (que são também coletivas), a tendência para o Alentejo interior se tornar um território de baixa densidade.

Viaja-se por uma capital – Lisboa - que se vai alargando e alberga nas suas franjas, nas periferias, os migrantes alentejanos e por uma Europa destruída pela guerra que vê em Portugal e nos portugueses um recurso de mão-de-obra fundamental para se erguer dos escombros. E fala-se de emigração ilegal, da saída a “salto”, esse contrabando de gente, sobretudo homens, que deixa a família ainda na monda e na ceifa, já nas fábricas e nas limpezas da grande cidade.

Fala-se de Abril, desse 25 que muda o rosto do Alentejo e do país. A guerra colonial termina e os rapazes regressam. Mas não ficam. Apesar dos salários mais altos e das oito horas de trabalho, dos médicos de família, do dinheiro dos fundos estruturais da EU (então CEE) na década de oitenta. Esses fundos que em muitos casos não se aplicaram na terra ou em aprendizagens novas e velhas, mas em bens de luxo. Salta-se novamente para o passado, recordando a extensão das terras, a dimensão dos rebanhos e daí para o presente, para a terra coberta de oliveiras, cada vez mais coberta de oliveiras e ao chão, a esse chão que cada vez menos é pertença de alentejanos.

PAINEL 4

A saúde das pessoas mais velhas na comunidade: Projetos de intervenção comunitária

A importância das parcerias e da participação comunitária na promoção da saúde das pessoas mais velhas

Ana Sobral Canhestro (Escola Superior de Saúde; Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento do Alentejo - Instituto Politécnico de Beja. Doutoranda em Enfermagem na Universidade de Lisboa)

Resumo

A promoção da saúde ao longo da vida é uma das principais estratégias a adotar na atualidade, face aos desafios colocados pelo envelhecimento demográfico e pelo crescente aumento das doenças crónicas, que atingem sobretudo os adultos a partir da meia-idade e são geradoras de incapacidades na última etapa da vida – a velhice. Esta estratégia remete-nos para a responsabilização individual e coletiva.

Desenvolvem-se nas comunidades, do Baixo Alentejo, intervenções promotoras de saúde que reforçam a importância da adoção de comportamentos saudáveis, por pessoas de qualquer idade, com vista a uma vida longa, ativa e saudável. São também desenvolvidos esforços, sobretudo pelos municípios, para que se criem as condições ambientais facilitadoras da adoção de estilos de vida saudáveis.

A maioria das intervenções comunitárias de promoção da saúde são desenvolvidas com o recurso a parcerias interprofissionais e intersectoriais, sendo habitualmente os cuidados de saúde primários e as autarquias a mobilizar os parceiros relevantes, tendo em vista uma melhor gestão de recursos e/ou a maior adesão da população-alvo.

No que respeita à participação comunitária, os profissionais estão conscientes da importância de uma participação ativa dos cidadãos no planeamento, implementação e avaliação de intervenções promotoras da saúde e procuram promovê-la através do envolvimento das pessoas e grupos da comunidade, sendo uma das estratégias utilizadas o envolvimento de líderes da comunidade. Existem, no entanto, dificuldades na participação ativa dos cidadãos, associadas a uma ausência de cultura de participação por parte dos cidadãos que continuam a deixar decisões importantes relativas à sua saúde na mão dos profissionais de saúde. Existem também dificuldades inerentes aos próprios profissionais, que assumem frequentemente o papel principal na programação e execução das intervenções sem conseguirem envolver os cidadãos.

Palavras-chave: Promoção da Saúde; Envelhecimento; Parcerias, Participação Comunitária

Projeto "Viver com alma criativa"

Oradores: Enfermeiro João Dias e Engª Catarina Cerol (Mestre em Psicogerontologia Comunitária)

Equipa Coordenadora do Projeto: Dr.ª Ana Parrinha, Eng.ª Catarina Cerol, Enfermeiro João Dias, Enfermeiro José Catarino, Dr.ª Sara Serrano

Resumo

O Projeto de envelhecimento ativo "Viver com Alma Criativa" delineado pela Câmara Municipal de Beja em conjunto com a Unidade de Cuidados Continuados e com a colaboração da Universidade Sénior de Beja, baseia-se numa estratégia concelhia de intervenção com a população mais idosa, pretendendo-se promover o envelhecimento ativo, o combate ao isolamento social e o envolvimento dos cidadãos seniores na dinâmica do concelho, numa ótica de valorização de saberes e experiências de vida, assumindo, eles próprios, o papel de dinamizadores de ações que tenham impacto local e no exterior.

Para dar resposta aos objectivos definidos considerou-se indispensável implementar 6 tipos de medidas: a) Incremento da actividade física; b) Preservação do património imaterial, natural e edificado do concelho; c) Promoção de hábitos alimentares saudáveis; d) Promoção da troca de saberes entre gerações; e) Estimulação do funcionamento cognitivo; f) Promoção de eventos- Dinamização do Centro Histórico.

O projecto já está a ser implementado nas freguesias com actividades regulares.

PAINEL 5

Projetos de Intervenção em Psicogerontologia Comunitária e Desenvolvimento Comunitário

Sentimento de Comunidade e Envelhecimento Produtivo: fatores protetores do desgaste de uma idosa cuidadora informal

Cláudia Chora; Maria Cristina Faria & Ana Fernandes (Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Beja)

Resumo

A perspetiva do envelhecimento produtivo destaca a importância dos contributos prestados pelos idosos à sociedade. Nesta investigação apresentamos um estudo de caso de uma idosa de 70 anos, cuidadora informal, ativa profissionalmente e residente na comunidade de Santa Margarida do Sado.

Após aplicação de entrevistas semiestruturadas e escalas de avaliação (Índice de Sentimento de Comunidade; Escala de Satisfação das Necessidades Psicológicas Básicas; Índice para Avaliação das Dificuldades do Prestador de Cuidados (CADI) à Cuidadora, é possível constatar que a mesma encontra-se bem integrada na sua comunidade mantendo boas relações com os seus familiares e clientes/vizinhos. Verifica-se ainda a existência de suporte social, bem como o reconhecimento das suas competências enquanto cuidadora e profissional ativa. Apesar de encarar o processo de envelhecimento de forma positiva, assume que despende de menos tempo para si, família e amigos, ocorrendo uma diminuição da sua qualidade de vida. Relativamente aos entrevistados (recetores de cuidados, esposo, filho e clientes/vizinhas), observa-se que os mesmos reconhecem as suas competências no papel de cuidadora e são eles o seu principal suporte familiar e comunitário.

Face aos objetivos do estudo apresenta-se a proposta de intervenção “Cuidar de quem Cuida - + de 65 – Estratégias e Apoios”, que pretende dar resposta às necessidades identificadas pela Cuidadora e tornar a tarefa de cuidar menos complexa e exigente.

Palavras-Chave: Cuidador Informal; Envelhecimento Produtivo; Sentimento de Comunidade; Qualidade de vida e Bem-estar.

Vivências de Reformas, Saúde Mental e Qualidade de Vida em Gerontes do Destacamento de Trânsito da Guarda Nacional Republicana em Beja

José Rodrigues (Instituto Politécnico de Beja- Portugal
rodrigues.jdl1@gnr.pt)

Resumo

Enquadrada numa perspetiva de investigação-ação, a presente investigação tem como principal objetivo conhecer as vivências da reforma, a saúde mental e a qualidade de vida de reformados dum Destacamento de Trânsito da GNR para delinear estratégias de intervenção promotoras de bem-estar de reformados deste grupo profissional. Para a sua realização foi utilizada uma metodologia de investigação qualitativa e quantitativa, de carácter exploratório e transversal. Participaram neste estudo pessoas selecionadas intencionalmente e com critérios, a saber: residirem em Beja, possuírem disponibilidade para participarem no projeto e serem reformados do Destacamento de Trânsito da GNR da mesma localidade. Contou-se assim com a participação de três idosos, todos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 58 e os 68 anos, das suas respetivas esposas e do Comandante Distrital da GNR. Os instrumentos de avaliação utilizados foram: a Entrevista Semiestruturada sobre Saúde Mental e Bem-estar em gerontes, o Inventário de Saúde Mental e o WHOQOL-OLD adaptado para a população portuguesa.

Os resultados obtidos após a realização deste trabalho, mostraram-nos que o envelhecimento dos idosos não está a decorrer de forma ativa e bem-sucedida. Através da aplicação do Inventário de Saúde Mental, constatou-se que dois participantes não apresentaram sintomatologia e um (P1) apresentou resultados totais de sintomas graves, valores indicativos de carência de afeto positivo e baixa pontuação ao nível do bem-estar positivo. Verificou-se que este participante apresenta sintomas graves ao nível da saúde mental e valores indicativos que apontam para o resultado de que " necessita de melhorar a sua qualidade de vida", devido a carências nos domínios: Atividade passadas, presentes e futuras (que

avalia a satisfação com objetivos alcançados na vida e projetos a realizar) e Participação Social (que avalia a participação em atividades do quotidiano, nomeadamente, na comunidade) Os outros dois gerontes apontam para resultados de: “regular qualidade de vida”.

A investigação realizada possibilitou uma melhor compreensão sobre a especificidade das dinâmicas de reforma na GNR e contribui para refletir sobre estratégias de intervenção neste domínio. A partir destas informações delineou-se uma proposta de Projeto de Intervenção denominado “Ó da Guarda, pequenas reparações”, com o intuito de melhorar o quotidiano dos três idosos que fizeram parte da investigação. O Projeto de Intervenção visou ainda dar continuidade continuar a estimular o envelhecimento ativo dos mesmos, através da aplicação de estratégias para que se mantenham ativos, mas, também, proporcionar-lhes benefícios no campo da saúde física e mental, por forma a fomentar a sua participação ativa na comunidade.

Palavras-chave: Envelhecimento, Reforma, Saúde mental, Qualidade de vida, Reformados.

Promoção da Qualidade de Vida dos Idosos que realizam Oxigenoterapia Domiciliar Prolongada (ODP)

Ana Heleno Guerreiro & Ana Clara Nunes
Escola Superior de Educação | Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico de Beja |

PAINEL 6

As questões Sociais no Envelhecimento: Família, Idosos e Intervenção Comunitária

Pessoas Idosas Espaços de Inclusão Familiar e Comunitária

Ana Isabel Fernandes (Instituto Politécnico de Beja |CESSDL | ODEA;
afernandes@ipbeja.pt)

Resumo

Refletir sobre as instituições formais e informais na vida de um indivíduo parece trazer, de imediato à memória, e como primeira instituição, a família. Longe de ser simples, o tão debatido conceito de família, cujo entendimento cruza uma perspetiva social e cultural, mas em simultâneo toca o íntimo e a esfera privada de cada um de nós, conduz à reflexão acerca da turbulência das sociedades, enquadrada por profundas mudanças no seu conceito, na sua representação e até na indagação do seu verdadeiro sentido na vida do ser humano. A forma como os padrões familiares acompanharam as grandes mudanças da humanidade, nomeadamente nos países ocidentais, com base na alteração do papel da mulher, das cada vez mais exigentes solicitações do mundo do trabalho, que levam a que o casal apenas regresse ao seio familiar no final de um dia de trabalho de muitas horas, e a própria exiguidade das habitações, são fatores que conduzem a que na maioria das vezes as pessoas idosas deixem de ter lugar na coabitação com a sua família. O ritmo frenético dos nossos dias tende a não deixar espaço, para que os mais velhos possam a coabitar com os seus entes queridos, nomeadamente os filhos. Nesta sequência, o modelo de família extensa dá lugar, com cada vez mais predomínio, às famílias nucleares.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Pessoa Idosa; Família; Comunidade; Inclusão Social

As Questões Sociais no Envelhecimento: Que Desafios?

Adelaide Malaínho (Instituto Politécnico de Beja |CESSDL; amalainho@ipbeja.pt)

Resumo

O enfrentamento da temática " As questões sociais no envelhecimento: Que desafios?" Necessita de uma abordagem multifacetada, onde concorrem elementos de carácter científico como a demografia, biologia, gerontologia, mas também e, sobretudo o entendimento que ao longo da história o Ser Humano tem feito sobre a sua velhice. Neste contexto falar de velhice também significa conceptualizar e estabelecer diferenças significativas no próprio processo de envelhecimento. Para os homens é uma condição e para as mulheres é outra. Hoje em dia a velhice constitui uma preocupação universal, tanto assim que as Organizações Internacionais (ONU e a OCDE) estão bastante preocupadas com fenómenos que abrangem continentes. Esta preocupação dos organismos internacionais são acrescidas porque a velhice tendo falta de poder é acompanhada sobretudo pela pobreza e exclusão social. Por estas razões todas, é importante rever as políticas sociais que têm vindo a ser construídas ao longo da história da humanidade. Considera-se que o envelhecimento humano não pode ser encarado prioritariamente como um problema social, deve sim, ser olhado como uma conquista da humanidade de que todos nos devemos orgulhar. O processo de envelhecimento é um processo natural, multidimensional e heterogéneo. A velhice é apenas uma etapa da vida… O grande problema social é a inexistência ou inadequação de respostas sociais capazes de responder cabalmente às reais necessidades desta franja populacional. Hoje em dia, o aprofundamento do Estado Social constitui um pilar de defesa dos Direitos Humanos. Defendemos que a velhice começa com a dependência e subsequente perda de autonomia. Numerosos estudos revelam também que as doenças crónicas nas pessoas idosas crescem na mesma proporção do aumento da longevidade. Mas interrogamo-nos sobre a percentagem de indivíduos que se encontram nesta faixa etária e são reconhecidos como seres autónomos, capazes de um exercício pleno dos direitos de cidadania. As pessoas

idosas de hoje provavelmente chegarão a idades mais avançadas e gozarão de melhor saúde do que as gerações anteriores e representam um potencial humano que não deve ser desperdiçado. Por isso se reclama uma sociedade para todas as idades, sustentada no conhecimento e reconhecimento mútuo do valor de todas as pessoas. E as pessoas idosas do século XXI serão com certeza as protagonistas de tudo isto. Por tal facto não se deve descurar a realidade do nosso país no que concerne ao conhecimento que se tem das pessoas que contam hoje 65 e mais anos de idade e dos problemas que enfrentam. Conhecer cientificamente o papel das pessoas mais velhas no mundo e concretamente no nosso país, bem como o contributo que as mesmas podem oferecer na construção das sociedades do futuro, constitui hoje um precioso desafio interdisciplinar e multidisciplinar.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Pessoas Idosas; Pobreza; Respostas Sociais

Ecologia Humana e Envelhecimento

Dulce Cachola (Centro Social, Cultural e Recreativo do Bairro da Esperança)

Parcerias Comunitárias: O Poder das Organizações sem Poder

Márcio Guerra (Cáritas Diocesana de Beja)

As parcerias comunitárias podem ser uma estratégia crucial para o desenvolvimento da capacidade das organizações que as compõem e, em última instância, das comunidades onde se inserem." (in Parcerias Comunitárias, José Ornelas e Maria João Vargas Moniz, 2011 Edições ISPA,)

Estas, normalmente são parcerias criadas por organizações do terceiro sector em colaboração com entidades públicas e privadas numa lógica de complementaridade de recursos e meios, com vista à supressão de problemas sociais ou à satisfação de necessidades da comunidade ou território.

Por outras palavras são "uma forma de promover respostas coordenadas para problemas sociais complexos" (Chavis, 1995; Roussos & Fawcett 2000) e ao mesmo tempo um espaço privilegiado de " participação cívica e um tipo de estrutura aceite pelos que agem para construir comunidades mais saudáveis." (cf. Berkowitz,2001,p. 214).

Desta forma as organizações que estabelecem entre si parcerias comunitárias detêm uma forma de Poder com capacidade transformadora efectiva das comunidades que as rodeiam e por esse meio a melhoria da qualidade de vida das pessoas que servem.

Com base no Fenómeno das Organizações Sem Líder, do livro "A Aranha e a Estrela do Mar" irei apresentar a experiência da **Comunidade de Inserção** e do seu **Plano de Inserção Integrado,** criado através de parcerias comunitárias, com vista à criação de condições para a autonomia pessoal, relacional e profissional de pessoas em situação grave de exclusão e vulnerabilidade social que aqui residem.

"A Estrela-do-mar e a Aranha" responde, assim, à intrigante pergunta: o que acontece quando não há ninguém ao comando? Inovador e ousado? Fica a questão.

CONFERÊNCIA 2

As Pessoas Mais Velhas na Família e na Comunidade

As pessoas mais velhas na família e na comunidade

Aurora Rodrigues (Procuradora da República)

Resumo

CONFERÊNCIA 3

Um outro olhar numa nova etapa da vida

PAINEL 7

Representações dos mais velhos na literatura e na arte

Representações Visuais do Envelhecimento

José Pedro Fernandes (Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Beja)

O espaço do idoso na sociedade: um percurso pelo romance *A Caverna*, de José Saramago

João Rodrigues (Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Beja)

Resumo

Numa era marcada por transformações céleres e profundas, a reflexão sobre o(s) espaço(s) do idoso na sociedade afigura-se como uma necessidade premente. Partindo do entendimento da literatura como um veículo privilegiado de reflexão sobre o mundo, propõe-se, nesta comunicação, um percurso pelo romance A Caverna (2000), de José Saramago, cujo protagonista – Cipriano Algor, um oleiro de sessenta e quatro anos – se confronta com a impossibilidade de continuar a sobreviver por via do seu ofício de oleiro e é obrigado a procurar um novo lugar numa sociedade caracterizada por traços de crescente desumanização e subjugada aos ditames da dinâmica capitalista na era da globalização.

Considerando os contributos teóricos de autores como, por exemplo, Michel Foucault e Zygmunt Bauman, procurar-se-á analisar, no romance, a configuração de vários espaços representativos dessa nova ordem económica e social e o modo como a personagem do idoso os perceciona, questiona e, até mesmo, desafia e/ou subverte, num ambíguo jogo de rendição e resistência.

Palavras-chave: espaço, idoso, José Saramago, A Caverna

Arquivos do pensamento – Representações autobiográficas da história e da comunidade:

João Honrado & Manuel Patrício | Maria João Ramos (Escola Superior de Educação – Instituto Politécnico de Beja)

Resumo

As pessoas mais velhas constituem um repositório valioso de experiências e de vivências, pelo que podem dar um contributo fulcral para a evolução das sociedades e das comunidades – essa é a razão do papel de preponderância que os mais velhos (ou anciãos) desempenharam e desempenham em diversas civilizações.

À medida que a idade avança, muitas pessoas sentem a necessidade ou o desejo de registar as suas histórias e memórias, não só pessoais mas coletivas, contribuindo assim para a preservação e transmissão de conhecimento, ou de vivências da história, para as gerações vindouras.

Nesta breve comunicação, abordarei dois exemplos de narrativas autobiográficas de relevância para a preservação da história e da memória local/regional: os livros Falando Alentejo, de João Honrado (1999), e Arquivo do meu Pensamento – Recordações de um Mineiro, de Manuel Patrício (2009), à luz da figura do "contador de histórias", proposta pelo filósofo Walter Benjamin.

Palavras-chave: contador de histórias, história, memória, autobiografia.

PAINEL 8

O Mais Velho na Comunidade

Envelhecimento Ativo na Família e na Comunidade – Desafios para a investigação

Helena Arco, Isabel Silva Ferreira, João Emília Alves & Luísa Carvalho
(Instituto Politécnico de Portalegre)

Resumo

Na Europa, a esperança média de vida é cada vez maior. Estima-se que a proporção de pessoas com 65 e mais anos aumente para quase o dobro até 2050. A par do envelhecimento populacional verificamos também mudanças na própria estrutura familiar. Sendo a família um sistema aberto em constante interação com o meio (social, económico, ambiental e cultural), as formas de organização variam, sendo influenciadas pelas condições económicas, demográficas, sociais, culturais e pelas condições da comunidade onde se inserem. Do familismo tradicional alargado, confrontamo-nos hoje com o aumento de agregados domésticos unipessoais de pessoas com mais de 65 anos. Desta forma, envelhecer de uma forma ativa e bem-sucedida é hoje um desafio sociopolítico-organizacional ao qual a investigação e a produção de conhecimento científico no ensino superior não pode ser alheio. A própria Comissão Europeia salienta a necessidade da investigação sob a égide da problemática do envelhecimento. Assim, novas questões são colocadas onde informar, formar e investigar terão que estar subjacentes aos quotidianos de uma sociedade que está a envelhecer e, ao mesmo tempo, das organizações de ensino superior para que estas sejam capazes de fazer face aos desafios das comunidades onde se inserem. Como objetivo central desta comunicação pretende-se identificar os conceitos centrais, os objetos de estudo e os fenómenos estudados nas dissertações e relatórios de estágio desenvolvidos no âmbito dos mestrados de Gerontologia e Enfermagem do Instituto Politécnico de Portalegre. Neste sentido, efetuou-se uma reflexão sobre os temas investigados e os possíveis contributos para a ampliação do conhecimento sobre o envelhecimento. Do ponto de vista metodológico, enveredámos por uma tipologia de estudo descritivo, com recurso à análise quantitativa e qualitativa, a partir do discurso produzido no âmbito dos documentos atrás identificados, ancorados no conceito de envelhecimento ativo e seus determinantes definidos pela Organização Mundial de Saúde.

Palavras-chave: Envelhecimento Ativo, Família, Comunidade, Investigação.

INCLUSIÓN DE ANIMALES Y ROBOTS EN INTERVENCIÓN GERONTOLÓGICA (PONENCIA)

Propuestas de Dr. Javier López-Cepero (Universidad de Sevilla, España)

Resumo

El envejecimiento de la población es un fenómeno común a todos los países occidentales. En España, se prevé que hasta un 35% (algo más de 15 millones) de residentes superen los 65 años para el 2050. A la vez, las residencias colectivas de personas mayores han incrementado su importancia progresivamente, casi duplicando el número de plazas en el último censo disponible en el Instituto Nacional de Estadística (2001-2011).

Estas previsiones instan a explorar opciones de intervención que maximicen la eficiencia. Las intervenciones asistidas por animales (IAA) han demostrado su capacidad para mejorar la adherencia y compromiso en contextos gerontológicos, pero la inclusión de animales vivos implica riesgos para el bienestar animal y aumentan la inversión que el profesional realiza (tiempo de preparación, atención dividida y, a menudo, la inclusión de un segundo profesional) para realizar la intervención. Sin embargo, en los últimos años han aparecido diversos animales robotizados (mecanismos con apariencia similar a los animales vivos y capaces de interactuar con el usuario), cuya inclusión puede estudiarse en contextos de especial necesidad (p.ej. personas inmunodeprimidas) o que necesitan una atención muy individualizada (p.ej. personas con demencias avanzadas), en las que las IAA podrían no ser de aplicación.

La presente ponencia compara similitudes y diferencias en las oportunidades ofrecidas por animales vivos y robotizados en contextos gerontológicos, señalando algunos de los retos a solventar desde la Psicología en el futuro inmediato.

AJUSTE DE PERSONALIDAD ENTRE POBLACIÓN GERONTOLÓGICA Y ANIMALES ROBOTIZADOS: RETOS DE FUTURO (PÓSTER)

Resumo

Los animales robotizados (AR) son aparatos diseñados para interactuar con los usuarios y para dar una apariencia (física y comportamental) similar a la de animales vivos. En los últimos años, los AR han ganado funcionalidad y popularidad, existiendo una amplia variedad a precios cada vez más asumibles.

Diversos estudios previos muestran la existencia de perfiles de personalidad diferenciales para las personas que optan por tener diferentes animales de compañía, dando incluso lugar a expresiones como "*persona de perros*" o "*persona de gatos*" (*dog/cat person*, en inglés). El software de los AR permite programar su patrón de comportamiento, algo que debe facilitar el ajuste con las preferencias y necesidades de los usuarios.

El presente trabajo revisa las evidencias disponibles sobre la importancia del ajuste entre personas y otros animales vivos, propone un marco de trabajo basado en el modelo de rasgos de personalidad de los 5 grandes, y señala algunos de los retos que estos AR deben responder para hacer más probable su inclusión dentro de contextos gerontológicos.

Ser mulher aos 80, na cidade e na aldeia: vivência comunitária

Adelaide E. Santo (Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Beja (asanto@ipbeja.pt)

A presente comunicação derivou de interrogações e reflexões sobre a identidade da mulher mais velha, que tendo crescido e vivido até à idade adulta num Portugal de modelo social centrado na figura masculina, em que o culto da domesticidade delimitava o papel e o saber da mulher a tarefas rotineiras não valorizadas, tem sido confrontada desde à quatro décadas, com transformações sociais a nível dos sujeitos, da família e das tradições.

Dada a evolução da sociedade atual, uma outra questão que avultou nas reflexões realizadas prendeu-se com o facto de se saber se o impacto das mudanças sociais do Portugal democrático seria semelhante em mulheres do meio rural e do meio urbano, uma vez que, por norma, se espera que as mudanças aconteçam em maior ritmo na realidade urbana.

Procurou-se respostas a estas questões num estudo exploratório, qualitativo, com recurso a entrevista semi-diretiva como técnica de recolha de dados. O estudo incidiu em 12 mulheres com idades compreendidas entre os 78 e os 82 anos, em que seis viviam numa aldeia e seis na cidade.

Os resultados sugerem que a perceção do papel tradicional feminino ainda influencia muito a forma como projetam a sua realidade, situando-se como pessoas que, embora numa fase de vida de declínio físico e cognitivo, continuam com o dever de exercer o seu papel de cuidadoras, mas simultaneamente apresentam-se como pessoas independentes, capazes de gerir o que usufruem das suas pensões ou das suas reformas, e investir parte do seu tempo em atividades de convívio e atividade física fora do "remanso do lar".

Podemos dizer que as perceções tradicionais de velhice feminina ainda influenciam e subjetivam a visão que as entrevistadas têm de si, mas que simultaneamente estas mulheres valorizam a sua participação em atividades de interação social na comunidade.

Palavras chave: Identidade, mulheres mais velhas, domesticidade

Desvinculação versus vinculação com a vida nas pessoas mais velhas

Ana Paula Zarcos(Escola Superior de Saúde – Instituto Politécnico de Beja)

Resumo

No império romano, a esperança de vida era baixa, por volta dos 30 anos de vida. No séc. XX subiu para 45 anos. Em Portugal a esperança de vida ao nascer é para os homens 76,5 e para as mulheres 82,4 anos. Ou seja, em pouco mais de 1 século, ganharam-se cerca de 35 anos, quase duplicou.

O envelhecimento arrasta consigo vários estereótipos, como a passividade, a improdutividade, a assexualidade, a degeneração orgânica e psíquica, além da desvinculação com o futuro a solidão e o alienamento.

Em várias áreas do conhecimento humano foram sendo desenvolvidos esforços no sentido da compreensão do processo de envelhecimento humano. As teorias do envelhecimento começaram a ser sistematizadas na década de 60.

Uma das teorias que surgiu foi a Teoria da Atividade que influenciou e continua a influenciar os movimentos sociais de idosos e tem orientado projectos na área do lazer e da educação não formal.

Estes projectos usam como proposição central o pressuposto que a actividade social é em si benéfica e produz uma maior satisfação com a vida. Ou seja, a actividade física e mental é o meio pelo qual uma pessoa com mais idade atingiria uma melhor qualidade de vida.

Esta teoria propõe assim, um padrão de sucesso na idade mais avançada, determinando que a pessoa que a pessoa que envelhece em boas condições é aquela que permanece ativa.

A grande disseminação do uso da teoria da atividade foi desenvolvendo a crença de que as pessoas de mais idade são as principais responsáveis pela condução adequada do próprio envelhecimento. Surgindo a representação de que o envelhecer bem-sucedido está ao alcance de todos, bastando para isso adoptar um estilo de vida saudável. Este cenário acaba por desenvolver uma culpabilização nas

pessoas que por motivos de falta de saúde não seriam capazes de assumir este estilo de vida preconizado.

Este movimento social proclamava o envelhecimento ativo, camuflando as outras realidades relacionadas com o adoecer, a dependência e outras dificuldades….

Esta teoria peca pela ingenuidade aliada à tentativa de homogeneização de pessoas que por vezes, a única coisa que têm em comum é o facto de terem nascido na mesma época.

O discurso negativo de doença e da conotação negativa do envelhecer passou a ser substituído pelo idoso activo, que acaba fazendo qualquer coisa, independentemente das suas opções e de uma reflexão sobre o que é feito.

Esta proposta activista encontrou no ambiente associativo o espaço ideal para a prática destes princípios e as associações de idosos, os clubes e as universidades seniores surgiram como um antídoto e uma verdadeira panaceia contra o envelhecimento.

Será necessário pois, estruturar uma nova cultura respeitando de forma mais adequada a heterogeneidade do envelhecer.

Esta nova cultura de trabalhar com as pessoas com mais idade, ainda não se sabe qual vai ser e quais as suas características, mas deve forçar no sentido contrário a essa corrente que supervaloriza a questão da actividade como salvadora, detentora de todas as virtudes e redentora de todos os males relacionados ao envelhecimento.

Deve ser atingido um ponto em que se lute contra os mecanismos hegemónicos, abrindo espaço para outras forças, incentivando a autonomia e a independência, adequando-se à heterogeneidade da vida humana e do viver com valor.

Palavras-chave: Envelhecimento, Teoria da actividade, desvinculação, heterogeneidade.

UM DESAFIO MATEMÁTICO COM ALUNOS DE UMA UNIVERSIDADE SÉNIOR

Carla Santos[1]
Cristina Dias[2]
Marta Pereira[3]

[1]Departamento de Matemática e Ciências Físicas do Instituto Politécnico de Beja, carla.santos@ipbeja.pt
[2]Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico de Portalegre, cpsilvadias@gmail.com
[3]Instituto Superior Técnico, PhD student
mcs.pereira75@gmail.com

Resumo

O envelhecimento populacional, com que se vêm deparando as sociedades ocidentais, e a particularidade da actual população idosa, mais qualificada, com maior esperança de vida e com disponibilidade e motivação para alargar o seu conhecimento (Jacob, 2005), tornou premente dar resposta às suas necessidades. Como resposta foram surgindo, por todo o mundo, instituições educativas vocacionadas para o público sénior, as Universidades Seniores, onde é proporcionado um ambiente onde se acredita e estimula as potencialidades dos seniores.

No ano de 2015 colaborámos com uma universidade sénior, cuja oferta formativa incluía uma disciplina de Matemática. Sendo os principais objectivos desta disciplina, o estímulo cognitivo, defendido como essencial para um envelhecimento saudável (p.e. Williams, 2010), e o desenvolvimento da numeracia, optou-se por uma abordagem em que os conceitos matemáticos eram apresentados, aos alunos, de forma lúdica, em apontamentos históricos, jogos e desafios.

No quotidiano, muitas das situações em que nos deparamos com a Matemática envolvem probabilidades. Face à familiaridade dessas situações, recorre-se, frequentemente, apenas ao senso comum e intuição na busca das soluções, contudo, a simplicidade aparente de muitas dessas situações escondem soluções contra-intuitivas.

Recorrendo a um dos mais conhecidos problemas probabilísticos contra-intuitivos, a Caixa de Bertrand, desafiámos os alunos a pôr à prova a sua intuição probabilística, permitindo-lhes tomar consciência da particularidade do raciocínio probabilístico e da sua relevância nas mais diversas situações.

Este artigo descreve a actividade desenvolvida, em particular, os aspectos relacionados com o envolvimento dos alunos na actividade e as estratégias que usaram para a sua resolução.

Palavras chave: Envelhecimento, Matemática, Probabilidades, Universidade Sénior

Biblioteca Andarilha: um lugar para aprender a vida

Helena Ribeiro & Lénia Santos (Biblioteca Municipal de Beja – José Saramago)

Resumo

Breve apresentação do Programa de Leitura em Meio Rural, implementado desde 2009 no Concelho de Beja e que é protagonizado pela Biblioteca Andarilha– um Bibliomóvel - e pela teia de relações que a partir dele fomos capazes de construir no terreno com diferentes grupos, entidades, comunidades.

Pensado para responder às necessidades de informação e leitura das comunidades rurais do concelho de Beja, este equipamento posto ao serviço do desenvolvimento do cidadão pelo Município de Beja , desenvolve a sua ação junto de diferentes tipologias de grupos e tem vindo a constituir-se como um instrumento de combate ao isolamento social e cultural dos mais novos e dos mais velhos. De todos os que permanecem nestas comunidades. Será dado especial destaque ao trabalho desenvolvido nas " Conversas Andarilhas" atividade continuada, desenvolvida com grupos de idosos.

RESUMOS DO TRABALHOS DAS MESTRANDAS DE PSICOGERONTOLOGIA COMUNITÁRIA

Sobrecarga dos Cuidadores e a sua Saúde Mental

Aura Guerreiro Camacho (Instituto Politécnico de Beja; Portugal)
Isalina de Jesus Pereira (Instituto Politécnico de Beja; Portugal)
Maria Cristina Faria (Instituto Politécnico de Beja; Portugal)

RESUMO

O envelhecimento da população mundial é uma realidade, assim como o aumento de doenças crónicas. O apoio às pessoas dependentes é uma necessidade urgente, surgindo assim, a figura de cuidador informal, profissional oculto, não remunerado e que experimenta dificuldades, sentimentos e necessidades relacionadas com a falta de informação sobre a doença e o cuidar, de recursos, de apoio económico e falta de suporte emocional e social. (Cruz, Loureiro, Silva & Fernandes, 2010; Ferreira, 2012)

A qualidade de vida e a saúde mental do cuidador informal dependerá não só do suporte fornecido, mas também da deteção precoce dos fatores que conduzem a uma situação de sobrecarga. (Ribeiro, 2013)

Cuidar do outro dependente constitui uma ameaça ao funcionamento harmonioso do cuidador, podendo surgir a doença mental (saúde mental negativa). (André, Nunes, Martins & Rodrigues, 2013)

O presente estudo pretende avaliar a saúde mental e a sobrecarga dos cuidadores informais. Para isso, recorreu-se a 4 participantes do género feminino, cuidadoras informais, residentes em Beja e Évora.

Como instrumentos de avaliação foram aplicados a entrevista semi-estruturada de Lúria (adaptada por Maia, Loureiro e Silva, 2002) com adaptação para o presente estudo (Faria *et al.,* 2013), um Inventário de Saúde Mental, *Mental Health Inventory* (MHI; adaptado por Ribeiro, 2001) e a Entrevista de *Zarit* de Sobrecarga do Cuidador, versão portuguesa de Pereira e Sobral (2006).

Tentou-se compreender de que forma a sobrecarga dos cuidadores informais afeta a sua saúde mental, o seu equilíbrio e bem-estar físico e emocional.

PALAVRAS-CHAVE: Cuidador; Sobrecarga; Saúde Mental; Dependência

A FELICIDADE E SAÚDE MENTAL NA TERCEIRA IDADE

Joana Isabel Vilhena Martins (Instituto Politécnico de Beja)

RESUMO

A felicidade é uma variável importante que carece de atenção desde o nascimento até à morte. É uma constante aprendizagem e está sempre em construção.

A saúde mental deve ter uma especial atenção na fase do envelhecimento para o bem-estar e qualidade de vida desta população. Desta forma, a mesma deve ser estimulada através da manutenção das funcionalidades do idoso e de atividades a nível cognitivo, físico e social. O suporte social e familiar também condiciona a manutenção da saúde mental.

O presente estudo consiste numa investigação em torno da felicidade, a sua importância e a forma como a mesma condiciona ou não a saúde mental dos gerontes.

Recorreu-se a dois participantes, com idades compreendidas entre os 67 e os 89 anos, um do género masculino e um do género feminino.

Como metodologia aplicou se um inventário de saúde mental (adaptado de P. Ribeiro, 2001), a escala de felicidade subjetiva (Lyubomirsky & Lepper 1999, adaptado por Ribeiro, 2012), e uma entrevista semiestruturada de avaliação neuropsicológica adaptada por Faria e *et al* (2012).

Os resultados demonstram que os participantes apresentam resultados totais de uma sintomatologia de nível moderado.

Palavras Chave: Envelhecimento, idoso, saúde mental e felicidade.

SAÚDE MENTAL E REPRESENTAÇÕES DE ALZHEIMER EM GERONTES

Vanessa Isabel Pereira Gonçalves (Instituto Politécnico de Beja; Portugal)

RESUMO

O aumento da longevidade e o consequente envelhecimento populacional são sem sombra de dúvidas os múltiplos desafios que hoje em dia se colocam à sociedade em geral, dado que o próprio processo de envelhecimento surge, muitas vezes, acompanhado do aumento da prevalência de doenças relacionadas à senescência, e à demência, dentre as quais, a doença de Alzheimer apresenta um papel de destaque, visto que afeta cerca de 17 a 25 milhões de pessoas no mundo, incidindo em 1 e 1,15% de indivíduos entre os 60 e 65 anos, e em 45% após os 95 anos. (cf. Falcão e Bucher-Maluschke, 2009, p.778). O presente estudo exploratório consiste numa investigação de carácter transversal, que tem como objetivo compreender as representações da doença de Alzheimer em gerontes. Para tal, recorreu-se a 3 participantes, que frequentam o centro de dia do Penedo Gordo, sendo todos os elemento do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 79 e os 90 anos de idade. Como instrumentos de avaliação, aplicaram-se a entrevista semi-estruturada, a partir da entrevista de Lúria (adaptada por Maia, Loureiro e Silva, 2002) com adaptação para o presente estudo (Faria *et al* , 2013), e um Inventário de Saúde Mental, *Mental Health Inventory (MHI;* adaptado por Ribeiro, 2001).

Pretendeu-se caracterizar os parâmetros relacionados com as dimensões: estado de consciência, principais queixas, apoio social, atividades desenvolvidas, saúde mental, envelhecimento e alzhaimer. Tentou-se compreender de que forma é que o Alzhaimer pode influenciar a vida dos idosos ao longo do processo de envelhecimento. Será apresentada uma reflexão sobre as implicações que esta temática tem para a intervenção em Psicogerontologia Comunitária.

Palavras-Chave: Idosos; Envelhecimento; Doença de Alzhaimer; Memória; Cuidadores informais.

SAÚDE MENTAL E QUALIDADE DE VIDA

Ana Rita Gonçalves Gomes (Instituto Politécnico de Beja)

RESUMO

O envelhecimento é um processo onde ocorrem várias mudanças, físicas e mentais. A promoção da saúde mental nesta fase de vida é essencial para um envelhecimento activo e saudável.

A elaboração deste estudo teve como objetivo avaliar a saúde mental e a qualidade de vida dos gerentes. Para tal, teve a participação de 2 indivíduos com idades entre os 69 e os 75 anos de ambos os géneros.

Foram utilizados os seguintes instrumento: Foram utilizados os seguintes instrumentos: a *Entrevista semi-estruturada de Avaliação Neuropsicológia,* de luria, como objetivo a recolha de informação sode a saúde mental e qualidade de vida do geronte; e o *Inventário de Saúde Mental*, adaptado do *Mental HealthInventory*(MHI) por Ribeiro (2001) onde avalia a saúde mental dos participantes, a qualidade de vida, o poio social, as principais queixas, o envelhecimento e as actividades desenvolvidas.

Com a realização deste estudo tentei perceber de que forma é que a qualidade de vida dos participantes interfere no envelhecimento saudável e numa boa saúde mental dos mesmos.

Palavras Chave: Envelhecimento activo, Qualidade de Vida, Saúde mental, Bem-estar, Gerontes.