

Actas do 14º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde
Organizado por José Alberto Ribeiro-Gonçalves, Soraia Garcês, & Isabel Leal
8, 9 e 10 de setembro de 2022, Funchal: Faculdade de Artes e Humanidades

PROMOÇÃO DE AMBIENTES DE BEM-ESTAR E DE PRO-ENVELHECIMENTO EM CIDADES PORTUGUESAS

Maria Cristina Faria^{1,2} (✉ mcfaria@ipbeja.pt)

¹ Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Beja, Portugal; Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento do Alentejo do IPBeja, Portugal

² CinTurs-Centro de Investigação em Turismo, Sustentabilidade e Bem-Estar da UAAlg, Portugal

A Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde (1986) permitiu ligar a pessoa ao ambiente e à responsabilidade do(a) cidadão(ã) e da comunidade na construção da sua própria saúde e da do(s) outro(s). A Carta de Ottawa (1986) define promoção da saúde como “o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo” (WHO, 1986; cit. Buss, 2000: 170), destacando-se três estratégias fundamentais para a sua concretização: defesa da saúde; capacitação e mediação. Depois de aprovada, muitas iniciativas lideradas pela OMS foram implementadas com êxito, como é o caso da abordagem centrada em *settings*, como a “Rede de Escolas Promotoras de Saúde” e a “Rede de Cidades Saudáveis”, ou em fatores determinantes da saúde (Loureiro et al., 2013). Apesar de algumas divergências de interpretação entre os Estados Unidos (privilegia a intervenção sobre o indivíduo) e a Europa (privilegia o nível comunitário e social) o conceito de promoção da saúde foi adotado por todos os países desenvolvidos (Ribeiro, 2010).

Vivemos numa época de transformação social acelerada que precisa de encontrar tempo para prestar atenção ao fenómeno do envelhecimento e da longevidade humana, de preferência numa perspetiva holística. É uma questão bio-psico-socio-cultural, mas, também, ambiental, política, económica, de gestão e governança. Várias questões surgem na mente dos humanos: Como perspetivamos o nosso envelhecimento? Por certo

desejamos que seja com saúde, autonomia, envolvidos em projetos de vida pessoal e social, num ambiente de bem-estar e segurança, num lugar conhecido onde encontramos as principais referências da vida e onde nutrimos um sentimento de pertença comunitário. Portanto, o lugar onde a pessoa vive é mais do que a sua casa, é a comunidade onde essa casa se encontra inserida (Fonseca, 2020). Por conseguinte, é preciso criar programas e serviços que estimulem um envelhecimento participativo na vida das pessoas das comunidades de modo a promover funcionalidade, empoderamento e capacitação da pessoa com mais idade. As respostas sociais, saúde e ambiente têm de estar em sintonia com as necessidades observadas.

Situemo-nos no fenómeno contemporâneo da longevidade e de como aproveitar o capital humano envolvido neste percurso. Com o objetivo de ajudar as cidades a se olharem a partir da perspectiva das pessoas mais velhas e de identificar em que aspetos podiam ser mais “amigáveis”, a Organização Mundial da Saúde propôs o projeto “Age Friendly Cities” (OMS, 2007a,b). O presente estudo tem como principal objetivo refletir e aprofundar o assunto das “Cidades amigas da Idade” e das “Cidades amigas das pessoas mais velhas” e de conhecer os seus requisitos e boas práticas para uma comunidade pró-envelhecimento.

Cidades saudáveis

No mundo de hoje mais de metade da população mundial vive em cidades onde se observam disparidades na expectativa de vida entre diferentes comunidades na mesma cidade (a expectativa de vida das pessoas mais pobres pode ser 20 anos menor do que a das pessoas mais ricas). Margaret Chan, na altura Diretora-Geral da OMS, no seu Comentário de 1 de Dezembro de 2016, na página da WHO, chama a atenção depois da Conferência de Xangai (2016) que está na hora de revisitarmos o “link” “The future of public health lies in cities”, (“O futuro da saúde pública reside nas cidades”). Efetivamente, ontem e hoje, continua a ser urgente desenvolver esforços para viabilizar a “Declaração de Promoção da Saúde de Xangai” e o “Consenso das Cidades Saudáveis”. Os dois documentos salientam a importância que as cidades desempenham na promoção da saúde e no desenvolvimento sustentável. Como diz o Consenso; “A saúde é

criada no nível local, nos ambientes da vida cotidiana”. A este propósito, Margaret Chan (2016) salienta três eixos a desenvolver: (1) Melhorar a vida das comunidades; (2) Expandir o acesso a estilos de vida mais saudáveis e seguros; e (3) Cidades mais inteligentes apresentam cuidados de saúde mais inteligentes.

Uma cidade saudável é geradora de ambientes de bem-estar para todos e disponibiliza os recursos da comunidade aos seus cidadãos proporcionando o desenvolvimento do seu potencial e a satisfação das suas necessidades. Goldstein e Kickbusch (1996) definiram cidade saudável como aquela que cria e melhora de forma contínua o ambiente físico e social e expande os recursos da comunidade de forma a permitir o apoio mútuo entre os grupos da população para se viver melhor.

Envelhecimento saudável

A prosperidade de uma sociedade em envelhecimento encontra-se comprometida com dois conceitos: o envelhecimento saudável e ativo e a aprendizagem ao longo da vida. Estas abordagens produzem melhores resultados quando têm início numa idade precoce. De acordo com o “Livro Verde sobre o Envelhecimento – Promover a responsabilidade e a solidariedade entre gerações” (Comissão Europeia, 2021) o envelhecimento saudável e ativo está ligado à promoção de estilos de vida saudáveis ao longo da vida e abrange os padrões de consumo e alimentação, bem como os níveis de exercício físico e atividade social. Por isso, ajuda a reduzir o risco de obesidade, diabetes e outras doenças não transmissíveis, cujo predomínio tem vindo a aumentar. Está de alerta às doenças cardiovasculares e ao cancro que figuram entre as principais causas de doenças evitáveis nas pessoas com menos de 75 anos na Europa. Promove um impacto positivo no mercado de trabalho, nas taxas de emprego e nos nossos sistemas de proteção social, possibilitando o crescimento e a produtividade da economia.

Ao debruçar-se sobre a problemática de como o envelhecimento afeta todas as idades e gerações o Livro Verde sobre o Envelhecimento (Comissão Europeia, 2021: 4) circunscreve-se a uma abordagem de ciclo de vida e coloca o desafio de discussão e reflexão de cinco temas, dos quais aguardamos o relatório (1) Envelhecimento saudável e ativo e aprendizagem

ao longo da vida; (2) Melhorar o desempenho do mercado de trabalho; (3) Modernizar os sistemas de proteção social e combater a pobreza na velhice; (4) Melhorar a resiliência dos nossos sistemas de saúde e de prestação de cuidados; e (5) Promover a solidariedade e a responsabilidade intergeracionais. De acordo com Ribeirinho (2021) o “Livro Verde sobre o Envelhecimento – Promover a responsabilidade e a solidariedade entre gerações” pode constituir-se como uma excelente oportunidade para aprofundar a literacia gerontológica. O plano para a Década do Envelhecimento Saudável 2020-2030 possibilita uma década de “colaboração concertada, catalisadora e sustentada, procurando perspetivar as pessoas idosas como eixo central e reunindo esforços dos governos, da sociedade civil, dos organismos internacionais, dos profissionais, das instituições académicas, dos média e do setor privado, a fim de melhorar a vida dessas pessoas, bem como das suas famílias e comunidades” (Ribeirinho, 2021: 33).

Na década de 2020-2030, o fenómeno do envelhecimento e da longevidade são alvo de várias focagens e intervenções. O plano de ação da Estratégia Global sobre envelhecimento e saúde da OMS, que foi construído com base no Plano de Ação Internacional sobre o Envelhecimento das Nações Unidas de Madrid e alinhado com o cronograma da Agenda 2030 das Nações Unidas sobre Desenvolvimento Sustentável e com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, considera investir em quatro áreas durante esta década: (1) mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos com relação à idade e ao envelhecimento; (2) garantir que comunidades promovam as capacidades das pessoas idosas; (3) entregar serviços de cuidados integrados e de atenção primária à saúde centrados na pessoa e adequados à pessoa idosa; e (4) propiciar o acesso a cuidados de longo prazo às pessoas idosas que necessitem. Toda a sociedade será envolvida para concretizar estes objetivos de envelhecimento e saúde.

A maneira como pensamos a idade, o envelhecimento e a longevidade, seja a nível individual ou social, está na base dos comportamentos e das ações para viabilizar o desenvolvimento do envelhecimento saudável (healthy ageing). Estamos focados nas orientações da Organização Mundial de Saúde, no âmbito da sua estratégia global sobre o envelhecimento para 2015-2030 (WHO, 2015a,b) e temos como base de entendimento a sua definição do Envelhecimento Saudável definido no seu Relatório Mundial

sobre Envelhecimento e Saúde (WHO, 2015a,b) como “o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que possibilita o bem-estar na velhice”. Esta definição permite uma abordagem ao envelhecimento que seja integracionista, holística e interacionista ao mesmo tempo que permite a focagem na saúde e na capacidade funcional da pessoa mais velha. Como refere Fonseca “A expressão ‘ativo’ é agora substituída pela expressão capacidade funcional, traduzida em recursos que permitam a cada pessoa desempenhar não apenas aquilo de que necessita para ser autónoma e independente, mas igualmente aquilo que mais valoriza: satisfazer as necessidades básicas, tomar decisões, ter mobilidade, fazer e manter relacionamentos, aprender, contribuir para a sociedade. A capacidade funcional é composta pela capacidade intrínseca do indivíduo, pelas características ambientais, e pela interação entre ambas.” (Fonseca, 2021: 45). Neste sentido, o “Ageing in place” (envelhecer em casa e na comunidade) é um desafio no sentido que procura atender à pessoa real e não estatística, respeitando a sua identidade e as suas necessidades individuais.

Pro-envelhecimento e pro-longevidade

A Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030, declarada pela Assembleia Geral das Nações Unidas em dezembro de 2020, é a principal estratégia para alcançar e apoiar ações de construção de uma sociedade para todas as idades. Baseada em orientações emanadas de documentos como a Estratégia Global sobre Envelhecimento e Saúde da OMS, o Plano de Ação Internacional sobre Envelhecimento da ONU Madrid e as Metas de Desenvolvimento Sustentável da Agenda da ONU para 2030 (WHO, 2017a,b).

Como aplicação prática e estratégica do envelhecimento ativo, a OMS lançou em 2007 o projeto “Age-Friendly Cities” – Cidades Amigas das Pessoas Idosas, capacitando e dando voz ativa às pessoas idosas de várias cidades do mundo. Promovido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o Protocolo de Vancouver é um protocolo de pesquisa desenvolvido no âmbito do Projeto “Cidades e Comunidades Amigas das Pessoas Idosas”. Este foi utilizado por 33 cidades de todas as regiões do mundo que participaram na realização de uma investigação para avaliar a adaptação da

cidade às necessidades dos mais velhos. Dos resultados extraiu-se o Guia das Cidades Amigas das Pessoas Idosas (WHO, 2007a,b) que aborda os oito temas elegidos: Espaços exteriores e edifícios; transportes; habitação; participação social; respeito e inclusão social; participação cívica e emprego; comunicação e informação; e apoio comunitário e serviços de saúde. É uma ferramenta essencial para identificar as necessidades e as áreas prioritárias de intervenção de modo a tornar as cidades mais amigas dos idosos. É previsível que, quanto mais adaptada estiver a cidade às exigências e especificidades da idade avançada melhor será o desempenho ocupacional das pessoas mais velhas e, conseqüentemente, a sua perceção de bem-estar. Em simultâneo, quanto maior for o número de cidades que reúnam as condições para serem designadas de amigas das pessoas mais velhas, maior será o leque de pessoas idosas que vivenciam bem-estar, com autonomia e participação social.

Pro-envelhecimento em cidades portuguesas saudáveis

Em Portugal a “Rede Portuguesa de Cidades Saudáveis” (RPCS) existe desde 1997, pautando a sua atuação em concordância com as diretrizes da OMS e no sentido do desenvolvimento de esforços para o apoio e promoção de estratégias locais que permitam conduzir a ganhos de saúde. No ano de 2001, a “Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis” insere-se no “Movimento das Cidades Saudáveis” da OMS, através da adesão à REDE das “Redes Nacionais de Cidades Saudáveis da Europa” da OMS, que conta na altura, com 34 municípios portugueses saudáveis e que tem como principal missão apoiar a divulgação, implementação e desenvolvimento do projeto “Cidades Saudáveis” nos municípios que assumam a promoção da saúde como uma prioridade. A “Rede Portuguesa de Municípios Saudáveis” apresenta-se com o lema “um município saudável é inclusivo, sensível e para todos os cidadãos” denotando uma preocupação de saúde e bem-estar social para todos. Muito se exige à Cidade do século XXI, que seja uma “Cidade educadora, saudável, inteligente e sustentável” e agora “Cidade amiga da pessoa mais velha”.

Em termos da ética social, são os cidadãos o principal valor da sociedade e esse valor não tem fronteiras de idade. Por conseguinte, mais do que saber lidar com o envelhecimento demográfico, é necessário mobilizar esforços

para potenciar os benefícios do envelhecimento. A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) tem como principal objetivo a construção de uma sociedade que promova o bem-estar e a contribuição cívica de todos os cidadãos. Foi neste contexto que a OPP cria o Selo “Comunidades Pró-Envelhecimento 2020/2021”. Para o receber é preciso que cada cidade ou comunidade preencha os requisitos da *Checklist* Comunidades Pró-Envelhecimento. Esta é composta por três partes: Parte I que contempla a Segurança, Habitação e Mobilidade; Bem-Estar e Saúde; Relações Sociais e Inclusão; Cultura e Educação ao Longo da Vida; e Participação Ativa e Emprego; Parte II justificação de respostas positivas; e Parte III sobre disponibilização de informação complementar sobre o preenchimentos da *Checklist*), e tem por objetivos ser, simultaneamente, uma lista de verificação e um instrumento orientador das boas práticas e da promoção do envelhecimento saudável e bem-sucedido nas Comunidades. No âmbito do trabalho desenvolvido, em 2020, a Ordem dos Psicólogos Portugueses atribui no Dia Internacional do Idoso (1 de outubro), o Selo “Comunidades Pró-Envelhecimento 2020/2021” a todas as comunidades que se candidataram e que fizeram prova de apresentaram políticas, programas, planos estratégicos e práticas demonstram um compromisso forte e efetivo com a promoção do envelhecimento saudável e bem-sucedido ao longo de todo o ciclo de vida. Cada cidade ou município ou comunidade, a quem foi atribuído o Selo de “Comunidade Pró-Envelhecimento 2020/2021”, sentiu que lhe estava a ser feito um reconhecimento pelo trabalho realizado e um estímulo para continuar na trajetória das Cidades Amigas das Pessoas Mais Velhas a desenvolver esforços para manter ou melhorar o desenvolvimento de práticas, políticas e planos estratégicos reveladores de um compromisso com a promoção do envelhecimento saudável.

DISCUSSÃO

No relatório do 2º Fórum Global da Organização Mundial de Saúde sobre Inovação para Populações Envelhecidas (2015), são identificadas cinco áreas de intervenção no processo de “Ageing in Place”: Pessoas, Lugares, Produtos, Serviços personalizados e Políticas de apoio social (Fonseca,

2018). Para assegurar a promoção do envelhecimento ativo e com saúde é preciso criar condições de saúde, participação e segurança das pessoas mais velhas da sociedade, que acompanhem a sua qualidade de vida à medida que envelhecem. Uma cidade ou uma comunidade amiga das pessoas com mais idade cria e adapta as suas estruturas para ir ao encontro das necessidades e capacidades destes seus cidadãos. Para saber como construir uma cidade ou comunidade amiga das pessoas idosas é preciso escutá-las para poder desenvolver e implementar uma prática amigável à idade. Com o objetivo de ajudar as cidades a se olharem a partir da perspectiva das pessoas mais velhas e de identificar em que aspetos podiam ser mais “amigáveis”, a Organização Mundial da Saúde propôs o projeto “Age Friendly Cities” (WHO, 2007a,b). Observou-se que nas cidades de todos os continentes os temas recorrentes eram a qualidade de vida, a acessibilidade e a segurança. Os resultados das discussões em grupo conduziram à elaboração de um conjunto de listas de verificação de cidades amigas dos idosos.

Neste sentido, é importante dar continuidade à construção de uma sociedade que promova ambientes de pro-envelhecimento com bem-estar. Um apoio para este empreendimento pode passar pela contribuição cívica de todos os cidadãos para que as suas cidades, municípios e comunidades possam alcançar e manter o Selo “Comunidades Pró-Envelhecimento”.

REFERÊNCIAS

- Buss, P. (2000). Promoção da saúde e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, 5(1), 163-177.
- Chan, M. (2016). *The relevance and importance of promoting health in national SDG responses, Keynote address at the 9th Global conference on health promotion*. World Health Organization. <http://www.who.int/dg/speeches/2016/shanghai-health-promotion/en/>
- Comissão Europeia. (2021). *Livro Verde sobre o Envelhecimento – Promover a responsabilidade e a solidariedade entre gerações*. https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/com_2021_50_fl_green_paper_pt.pdf
- Fonseca, A. (2018). *Boas práticas de Ageing in Place. Divulgar para valorizar. Guia de boas práticas*. Fundação Calouste Gulbenkian/Faculdade de Educação e Psicologia, Universidade Católica Portuguesa.

- Fonseca, A. (2020). O valor da longevidade. In M. C. Faria, J. Ramalho, J. Nunes, & A. Fernandes (Coords.), *Visões sobre o envelhecimento* [e-book] (pp. 19-21). IPBeja Editorial. <http://hdl.handle.net/20.500.12207/5193>
- Fonseca, A. (2021). Desafios da longevidade. In M.C. Faria, J. Ramalho, & A. Nunes (Eds.), *Livro de Resumos do XI Seminário Ibérico de Psicogerontologia, IV Seminário Ibérico de Gerontologia Social e Comunitária – Visões sobre o Envelhecimento*. IPBeja Editorial.
- Goldstein, G., & Kickbusch, I. (1996). WHO Healthy Cities Programme. *Urban Health Newsl*, Mar(28), 7-13.
- Loureiro, I., Miranda, N. & Miguel, J. (2013). Promoção da saúde e desenvolvimento local em Portugal: Refletir para agir. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 31(1), 23-31.
- Organização Mundial da Saúde [OMS]. (2007a). *Guia global das cidades amigas das pessoas idosas*. Guide Artes Gráficas, Lda. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43755/9789899556867_por.pdf;jsessionid=7C70DAAC6AF2FE5B89D71EABAA59F109?sequence=3
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2007b). *Metodología del proyecto de ciudades amigables con los mayores de la OMS – Protocolo de Vancouver*. https://ciudadesamigables.cl/site/assets/files/1954/protocolo_de_vancouver.pdf
- Ribeirinho, C. (2021). Prefácio. In M. C. Faria, J. Ramalho, J. Nunes, & A. Fernandes (Coords.), *Desafios e oportunidades do envelhecimento* (pp. 33-36). Lisbon International Press – Grupo Editorial Atlântico.
- Ribeiro, J. (2010). *Psicologia e Saúde*. Placebo, Editora LDA.
- World Health Organization [WHO]. (2015a). *World report on ageing and health*. <https://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>
- World Health Organization [WHO]. (Eds.). (2015b). *World Report on Ageing and Health*. <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/en/>
- World Health Organization [WHO]. (2017a,b). *Decade of Healthy Ageing 2020-2030* <https://www.who.int/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/final-decade-proposal/decade-proposal-final-apr2020-en.pdf>
- World Health Organization [WHO]. (Eds.). (2017a,b). *Global strategy and action plan on ageing and health*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241513500>

