

LIFE > TIME

LONGEVIDADE: IMPLICAÇÕES SOCIAIS

3 JUN

QUA 14:00, 16:30

Live Streaming

Estamos a viver mais tempo – é uma boa notícia! –, mas com que qualidade? Como nos imaginamos a viver os nossos anos mais longevos e que condições são necessárias para que possam equivaler a uma boa vida?

A longevidade deve ser globalmente saudável, acompanhada, envolvida na sociedade, seja pelo trabalho, pela ação comunitária ou pela inclusão na dinâmica familiar. Transformar a longevidade num tempo de vida desejável implica trabalhar fatores como pensões ou salários adequados à possibilidade de uma vida digna, promover a pertença social, o acesso a cuidados de saúde e a ambientes propícios a uma boa vivência da longevidade.

No segundo dia do ciclo *Longevidade* debatemos as dimensões sociais e económicas da longevidade com o foco no repto construtivo que lança à sociedade. Uma oportunidade para pensar como reformular a relação entre tempos de aprendizagem, de trabalho ou de lazer.; como diminuir discriminações no acesso ao trabalho por pessoas mais velhas; como estimular comportamentos que conduzam à criação de ambientes, privados e coletivos, nos quais a vida longa é uma vida desejável; como olhar para as novas possibilidades económicas que a longevidade permite antever ou conceber uma sociedade que reconhece a importância das diferentes necessidades inerentes a todas as etapas da vida.

Estas e outras questões serão abordadas por Ana Sepúlveda (consultora nas áreas da Economia da Longevidade e do Envelhecimento Sustentado, presidente da Associação Age Friendly Portugal e Embaixadora da rede Aging 2.0), Maria João Valente Rosa (professora na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa) e Judite Gonçalves (professora na Faculdade de Economia da Universidade Nova de Lisboa de Economia da Saúde e Estatística); e na conferência *Envelhecimento saudável: comportamentos sociais e ambientais*, por Asghar Zaidi, vice-chanceler da Government College University e investigador sénior do Instituto de Envelhecimento Populacional de Oxford, no Reino Unido.

Liliana Coutinho
Programadora Conferências e Debates da Culturgest

LONGEVIDADE, ESTE NOSSO GRANDE BEM

Ana João Sepúlveda
Associação Age Friendly Portugal
Rede internacional Aging 2.0

A longevidade é uma grande conquista da humanidade. Viver mais e melhor, aumentar os anos de vida, ter um organismo mais jovem, morrer mais tarde, tudo isso são sinais do aumento da esperança média de vida. A longevidade conquistou-se à custa de muito investimento na saúde, na ciência e na cultura (como dizem, nem só de pão vive o Homem), nos ambientes em que vivemos, na forma como trabalhamos e estamos em sociedade. É um fenómeno mundial porque em todos os países aumenta o tempo de vida das pessoas, mesmo que uns países sejam mais longevos que outros. Mas o que leva a que hoje a longevidade seja um bem que se quantifica e valora? Porque será um bem e um fator de avaliação de risco num futuro breve? Entre outras coisas, porque em contextos onde se nasce menos, viver mais e melhor é um imperativo e um benefício.

Atualmente, a longevidade é o foco das atenções de economistas, empresários e políticos, e está profundamente relacionada com a sustentabilidade das pessoas e das economias, em grande parte fruto de um fenómeno a que chamo de demografia disruptiva, termo roubado ao professor e investigador do MIT Age-Lab, Joseph Coughlin, e que está diretamente ligado ao envelhecimento da população. O envelhecimento populacional é um acontecimento global, uma consequência do aumento da esperança média de vida e cujo impacto na sociedade é reforçado pela fraca renovação das gerações, dada a quebra no crescimento da natalidade. Na Europa, e num cenário de decréscimo da população, teremos em 2060 aproximadamente um terço da população com 65 ou mais anos de idade. Em Portugal, o índice de longevidade era de 33,6% em 1960 e passou para 47,9% em 2011, o que representa um aumento de 14,3% em 51 anos. Dois pequenos exemplos do envelhecimento da população e do aumento da longevidade. Daí a expressão demografia



disruptiva porque, pela primeira vez na história da humanidade, estamos a ter um crescimento significativo das pessoas mais velhas (mais de 65 anos) sobre as mais novas, indo contra aquilo que até hoje tínhamos como sendo a natural evolução das comunidades.

O tema do envelhecimento torna-se crítico dada a dimensão do seu impacto. Uma coisa é ter uma sociedade preparada para uma maioria de jovens e outra é ter uma sociedade preparada para uma maioria composta por adultos tendo muitos deles mais de 70 ou 80 anos de idade. Longe de querer dar razão a um discurso cada vez mais popular, de valorização de uma geração sobre a outra, o facto é que jovens e velhos têm necessidades distintas e isto obriga a que os ambientes sejam adequados a uns e a outros. Esta deveria ser uma verdade de sempre. Contudo, até hoje não se deu atenção, ou muita atenção, às necessidades das pessoas mais velhas e por esse motivo é agora essencial investir na adequação dos ambientes às suas características. A constatação da dimensão do impacto do envelhecimento da população, sobretudo nas áreas da sustentabilidade social e da saúde, levou ao aparecimento de termos como a “peste grisalha” ou “tsunami grisalho”, com uma conotação tendencialmente negativa e que procura reforçar o aspeto pejorativo do envelhecimento e, conseqüentemente, das pessoas velhas. Visto de uma perspetiva sociológica, este fenómeno demográfico é fundamentalmente marcado por uma visão catastrófica que traça uma relação diretamente proporcional entre o envelhecimento da população e o decréscimo económico e o aumento dos riscos de erosão da sociedade, situando os mais velhos como um fardo da sociedade. O problema é que a realidade não é bem essa porque os velhos de hoje são cada vez mais diferentes dos velhos de antigamente, que povoam a mente daqueles que teimam em encarar o envelhecimento como uma tragédia social e económica. Tendemos a olhar a sociedade com óculos que cristalizam a nossa perceção da realidade o que nos impede de ver a sociedade como ela é. Dito de outra forma, criámos um estereótipo do que é o velho, associámos uma idade a este estereótipo e esquecemos que isto nos impede de perceber que um dos grandes impactos da longevidade é atrasar a nossa velhice. Tal como um artigo de um jornal de 1900 se referia a uma idosa de 40 anos, hoje achamos que uma pessoa de 60 ou 65 anos é idosa e não percebemos que só vivemos mais porque o nosso organismo leva mais tempo a envelhecer. A dita senhora idosa de 40 anos é hoje uma senhora de 80, 90 ou mesmo 100 anos. Se antigamente se falava na terceira idade, hoje fala-se cada vez mais

na quarta idade, nos centenários e nos supercentenários, aqueles que têm 100 ou mais anos, mas cujo organismo é tão novo como o de pessoas com 90, 80 ou 50 anos, como é o caso de uma senhora nos Estados Unidos da América que tem 103 anos de idade, mas com biomarcadores de 50 anos. Aqui reside aquele que é, para mim, o grande fator de disrupção da demografia. Mais do que haver uma percentagem maior de pessoas mais velhas, é o facto de não nos sentirmos com a idade biológica que temos que provoca mais disrupção.

Em tempos idos, com menos longevidade, menos tecnologia e com mais estabilidade e níveis maiores de certeza, era possível fazer uma associação direta entre intervalos etários e estádios de vida. Tanto na gestão como no marketing, por exemplo, sabia-se com enorme probabilidade que uma pessoa por volta dos 20 ou 25 anos estava a iniciar a constituição da sua família. Por volta dos 40 anos, estava a atingir o topo da sua vida profissional para aos 60 se reformar e aguardar a chegada do fim da vida aos 70 anos. Isto hoje não podia ser menos verdade, já não temos estádios de vida fixos e que correspondam a intervalos etários determinados. No futuro próximo, isso será ainda menos verdade, com todas as alterações no mundo no que diz respeito aos modelos de negócio e à forma como iremos viver e trabalhar. É por isso cada vez mais necessário ter óculos novos para entender a realidade das conseqüências de uma sociedade marcada pelo domínio dos adultos sobre os jovens. Torna-se uma questão de sobrevivência e de sustentabilidade abandonar antigas crenças e mitos e alterar paradigmas, principalmente aqueles relacionados com a idade cronológica das pessoas. A verdade é que atualmente pode-se perfeitamente começar uma nova carreira profissional aos 70 anos, ter uma nova família aos 80 anos (porque ter uma família não quer dizer, necessariamente, ter filhos) e morrer para lá dos 100 anos. Se a biologia não nos ajudar, a ciência e a tecnologia estão a trabalhar para serem nossas amigas – veja-se todos os avanços na área do transumanismo.

Num mundo interconectado e complexo como é este em que vivemos, o fenómeno demográfico do envelhecimento é amplificado pela interferência no seu campo de ação de outros grandes fenómenos mundiais, onde a digitalização dos negócios e da nossa vida é um dos mais importantes – para mim, o principal. Se é verdade que vivemos na era do conhecimento (veja-se a crescente importância do *big data* e da inteligência artificial (IA) na capacidade de conhecer mais e melhor em menos tempo), é igualmente verdade que as pessoas são cada vez mais um fator crítico dos negócios,

fazendo aquilo que as máquinas e a mesma IA não é capaz de fazer. Todas estas alterações profundas àquilo que se tinha como fatores de segurança das sociedades está a acarretar a revalorização da capacidade dos indivíduos e das sociedades em se adaptarem ao novo. Também aqui a maturidade vai desempenhar um papel importante, principalmente se esta for vivida num ambiente amigável e intergeracional. Assim, a sustentabilidade das economias passa, invariavelmente, pela capacidade de dar condições às pessoas de envelhecer de forma saudável. Só assim poderão continuar a contribuir para a economia como necessário e como desejam, ainda mais em sociedades como a portuguesa, onde as próximas décadas serão de decréscimo da população, mesmo tendo em conta a emigração.

Da mesma forma que as alterações climáticas alteram a nossa realidade, a das empresas e das sociedades, neste século XX também o envelhecimento das populações está a ter um impacto com enormes repercussões nas pessoas, famílias, negócios, cidades e relações de poder entre as nações. Globalmente, considero que o primeiro grande marco no processo de conversão do mundo num espaço amigo dos mais velhos dá-se em dezembro de 1991, quando a ONU publica o documento na área dos direitos humanos para a sua proteção. No entanto, é em 2002 que se dá o primeiro grande passo no desenvolvimento daquilo que hoje considero ser a economia da longevidade, com o *framework* para o envelhecimento ativo, criado pela Organização Mundial de Saúde, a mesma que seis anos mais tarde lança o *Guia para as Cidades Amigas dos Idosos*. Dezoito anos mais tarde, as sociedades evoluíram de uma forma fantástica com a economia da longevidade tida como um dos grandes pilares de crescimento da economia mundial, com um fortíssimo investimento público (no caso da União Europeia) para o desenvolvimento de investigação, inovação e criação de ambientes amigáveis para as pessoas com mais de 65 anos. A partir do momento em que se verifica a consolidação da tendência do envelhecimento das populações, a atenção centra-se na sustentabilidade das economias e na procura de minimizar os impactos negativos, como a exclusão social, o desemprego e o decréscimo económico das pessoas e dos países. Daí o foco na mudança de mentalidade daqueles que gerem os negócios e as pessoas nas organizações para que se promova o envelhecimento sustentado, saudável e ativo, o bem-estar nas organizações, a conciliação da vida pessoal, familiar a profissional, e o desenvolvimento de produtos e serviços em linha com as necessidades e motivações dos adultos e velhos de hoje.

A União Europeia tem feito um esforço para integrar a demografia disruptiva nesta visão em que digitalização e envelhecimento são duas grandes tendências que, unidas, podem contribuir de maneira positiva para o benefício da sociedade. Os mais velhos são colaboradores valiosos que devem ser respeitados e que geram grandes oportunidades de crescimento económico para os países da União Europeia. Estimativas da Associação Americana de Pessoas Reformadas (AARP) referem que, em 2018, a economia da longevidade representou um crescimento económico na ordem dos 7,6 triliões de dólares norte-americanos e que, em 2050, deverá representar um total de 27,5 triliões de dólares, equivalendo a um total de 60% do consumo. O massivo impacto da longevidade verifica-se a todos os níveis e um deles é na economia dos países. As empresas grandes e pequenas desempenham um papel fundamental porque são um dos veículos de conversão das sociedades em agregados inclusivos e sustentados. A longevidade constitui uma vantagem para a humanidade, sem precedente.

O desenvolvimento de métricas para avaliar a capacidade das pessoas em gerirem a sua própria longevidade, de forma positiva e sustentada, bem como para medir a capacidade dos países em promover o envelhecimento sustentado (ver, por exemplo, o Active Age Index) constituem prova da crescente e contínua valorização da longevidade como um benefício. Por essa razão, a longevidade é cada vez mais um bem pessoal, económico e social no qual todos devemos investir.

IMPLICAÇÕES SOCIAIS DA LONGEVIDADE

Judite Gonçalves

Nova School of Business & Economics

O aumento da longevidade é um fenómeno conhecido de todos que se tem refletido no aumento acentuado do peso relativo da população mais velha na maioria dos países ocidentais. Na União Europeia (UE), em 2018, os indivíduos com 65 e mais anos já representavam 19% da população, estando Portugal no top 3 dos países mais envelhecidos, segundo a mesma métrica. Essa percentagem subiu mais de 2,5%, desde 2008, em toda a UE, e quase 4% em Portugal. Ou seja, Portugal é um dos países onde o envelhecimento da população tem sido mais acelerado. Um fenómeno que vem acompanhado de vários desafios que afetam não só todas as faixas etárias da sociedade atual, mas também as gerações futuras. Olhando para as idades mais avançadas, o desafio maior é o garante da qualidade de vida dos indivíduos, que podemos decompor em múltiplos subdesafios. Neste artigo focamos dois deles. O primeiro prende-se com a perda de autonomia que acompanha o processo de envelhecimento. À medida que envelhecemos e vemos a nossa capacidade física e cognitiva diminuir, passamos a necessitar de ajuda com as atividades da vida diária, que pode ir desde a toma de medicamentos ou a lida da casa, até para tomar banho ou se alimentar. A ajuda com este tipo de necessidades, que tipicamente é permanente, é chamada de cuidados de longa duração. Na UE, estima-se que 23 milhões de pessoas necessitavam de tais cuidados em 2016, e estima-se que, em 2040, o número aumente para cerca de 32 milhões. No que diz respeito à despesa, os cuidados de longa duração já representavam 1,6% do PIB da EU, em 2016, e podem vir a representar 2,2%, em 2040.

Os cuidados de longa duração incluem principalmente aqueles prestados em lares de terceira idade, por equipas de assistência domiciliária e, sobretudo, por familiares (denominados cuidadores informais). A dependência da ajuda de familiares, tipicamente do parceiro ou de filhos adultos, é particularmente comum nos países do sul, como

Portugal. Entre outros, a prestação de cuidados informais tem um impacto negativo na saúde do cuidador e na sua capacidade de participar no mercado de trabalho. Resumindo este primeiro subdesafio, para garantir a qualidade de vida das pessoas mais velhas é preciso responder à questão: como satisfazer as suas necessidades de cuidados à medida que perdem a sua autonomia? A resposta envolve várias considerações, entre elas as preferências dos indivíduos (por exemplo, receber cuidados em casa *versus* mudar-se para um lar), o financiamento dos cuidados de longa duração (por exemplo, misto de dinheiros públicos e privados) ou os impactos para os próprios e para os seus cuidadores (na saúde, qualidade de vida, bem-estar económico, participação no mercado de trabalho).

O segundo subdesafio que foco é como lidar com a solidão. A solidão está associada a um envelhecimento não saudável, com resultados de saúde negativos, como a qualidade de vida está relacionada com saúde e mortalidade. Infelizmente, a solidão é muito comum nos países ocidentais onde até 40% dos adultos mais velhos reportam sentirem-se solitários em dado momento. A prevalência da solidão é ainda maior nos países do sul da Europa. Embora seja reconhecida como um problema de saúde pública, sabemos muito pouco sobre os fatores que desencadeiam este estado bem como os que podem ajudar a sair dele. Saber mais é crucial para podermos desenhar intervenções a fim de prevenir ou mitigar a solidão.

Entre os fatores que conduzem à solidão encontramos eventos da vida, como a entrada na reforma ou a perda do parceiro. Do outro lado, certas intervenções, por exemplo a prática regular de exercício físico, a integração em novas atividades sociais ou culturais ou a receção de cuidados formais (como assistência domiciliária), podem ajudar a atenuar a solidão. Perceber quais destes fatores, enunciados a título de exemplo, desempenham um papel no desencadear ou no abandono de um estado solitário é crucial para informar onde e como atuar, quer do ponto de vista individual, quer do ponto de vista de intervenção e políticas públicas. A resposta à questão “como combater a solidão, nomeadamente entre os membros da nossa sociedade em idades mais avançadas?” é também uma componente essencial na garantia da qualidade de vida dessas pessoas. Aqui há várias considerações importantes, como a identificação dos grupos mais vulneráveis (através, por exemplo, do gradiente socioeconómico da solidão) e das intervenções mais custo-efetivas.

O SHARE – *Survey of Health, Aging, and Retirement in Europe* é uma base de dados europeia resultante de

um inquérito sobre saúde, envelhecimento e reforma que reúne informações sobre indivíduos com 50 e mais anos em cerca de 20 países europeus e oferece a possibilidade de explorar estas (e outras) questões. Quanto à solidão, uma análise muito exploratória indica que, em 2017, data da última colheita de dados, 7,9% dos europeus com mais de 50 anos sentiam-se solitários a maior parte do tempo e 19,6% uma parte do tempo. Estas taxas de prevalência variam substancialmente entre países, desde 2,7% e 8,5% na Dinamarca a 12,4% e 27% na Grécia. Ao longo das quatro últimas colheitas de dados, de 2011 a 2017, a proporção de indivíduos com 50 e mais anos que reporta sentir-se solitário (a maior) parte do tempo aumentou progressivamente, em cerca de 5%, o que reflete em parte o processo de envelhecimento dos inquiridos. Também é possível verificar, utilizando os mesmos dados, que o espoletar do estado de solidão se encontra associado à pior saúde física e mental, que a perda do parceiro está fortemente associada a um sentimento de solidão mais frequente ou a assistência domiciliária está ligeiramente associada a um sentimento de solidão menos frequente, entre outros.

Em suma, se não é novidade que o aumento da longevidade lança vários desafios socioeconómicos, entre os quais garantir a qualidade de vida dos indivíduos, globalmente ainda sabemos pouco sobre como *atacar* esses desafios. Este artigo lança alguns temas que merecem ser explorados para ajudar no desenho de políticas e intervenções eficazes no combate à solidão e na resposta às necessidades de cuidados da nossa população mais velha.

A IDADE SEM RAZÃO

Maria João Valente Rosa
Faculdade de Ciências Sociais e Humanas,
Universidade Nova de Lisboa
Comité Consultivo Europeu de Estatística (ESAC)

Insistir no uso da idade cronológica, ou a ausência de preocupação com o que representa a desvalorização social de se ser mais velho, é revelador de uma enorme insensibilidade à mudança social. O resultado é o desperdício de capital humano para as sociedades que envelhecem.

O tema do envelhecimento demográfico, praticamente desconsiderado no Portugal dos anos 80 do século passado, passou a estar na ordem do dia, dada a sua interferência nos vários domínios da vida, quer dos indivíduos, quer das famílias e das comunidades, quer ainda dos poderes públicos ou das organizações. Daí a presença clara do envelhecimento demográfico nos programas eleitorais da maioria dos partidos que alcançaram representação na Assembleia da República, em 2019. Indiferentes, ou quase, a este novo curso demográfico e aos novos desafios sociais associados encontram-se os princípios que, herdados de um passado bem diferente da atualidade, insistimos em manter. Serve de exemplo o valor que continuamos a atribuir à idade cronológica (idade medida a partir do ano de nascimento) como categoria estatística e enquanto critério definidor do interesse social de alguém. Começemos pela categoria estatística.

Habitualmente, o grupo “idosos” corresponde à categoria etária dos 65 ou mais anos, critério utilizado por organizações nacionais e internacionais já em meados dos anos 1940. De lá para cá, as pessoas estão diferentes e a sociedade mudou. Por isso, esta métrica fixa, herdada do passado, para classificar o grupo “idosos”, associando-o à situação dos 65 ou mais anos, faz cada vez menos sentido. O argumento “sempre foi assim”, mesmo por razões de comparabilidade com outras populações, não convence. Com efeito, a utilização desta métrica rígida leva a comparar o que não é comparável: por exemplo, as pessoas do Portugal de hoje com 65 ou mais anos com as que viveram em meados do século passado, ou com as pessoas de territórios menos desenvolvidos.

Se é indiscutível que as pessoas idosas de hoje são diferentes das de há cinco décadas e que os idosos do futuro serão diferentes dos actuais, faz então todo o sentido questionar a razoabilidade de continuar a usar como critério os 65 anos para comparar o número actual de pessoas idosas com, por exemplo, o número que existia em 1960 e, a partir daí, concluir sobre o envelhecimento demográfico no quadro da mudança social em curso. Por isso, alguns demógrafos da actualidade têm procurado encontrar propostas alternativas – rigorosas e adaptadas aos diferentes contextos sociais – para classificar o grupo dos idosos.

Uma dessas sugestões passa pela utilização da idade prospectiva ou remanescente, determinada em função, não do número de anos que já se viveu, mas do número de anos que é expectável ainda viver. A aplicação desse princípio resulta numa leitura bem diferente do processo de envelhecimento demográfico. Em Portugal, por exemplo, os 65 anos, em 1960, equivalem aos 72 anos actuais, e os 15 anos, em 1960, equivalem aos 24 anos de hoje. Com base na adopção destas “balizas” etárias, podemos concluir que, comparando com o ano de 1960, a população de Portugal envelheceu, sim, mas não tanto como habitualmente se diz!

Para além das categorias estatísticas, é igualmente crítico questionar o valor social que a sociedade continua a atribuir à idade cronológica dos indivíduos. A este propósito, poderiam ser referidos inúmeros exemplos, como a regra da reforma por limite de idade, para os funcionários públicos, aos 70 anos. Porquê aos 70 anos? O que muda numa pessoa, quando celebra o septuagésimo aniversário, em termos de capacidades ou interesses? A resposta habitual é que nada se altera, mas que é necessário encontrar um critério uniformizador e que este vale tanto como qualquer outro. A esta resposta podem seguir-se duas perguntas. Primeira: qual a razão para se ter escolhido os 70 anos? Segunda: qual a razão de o critério ser a idade e não um outro atributo?

Começemos pela primeira pergunta. Embora recentemente tenha passado a estar previsto que, mediante manifestação de vontade do trabalhador, este possa prolongar o exercício de actividade por mais algum tempo, o princípio dos 70 anos de idade persiste como marca. Nunca é excessivo lembrar que este limite etário foi instituído ainda nos anos 20 do século passado (Decreto n.º 16563, Março de 1929), embora todos reconheçam que o Portugal de hoje já nada tem que ver com o de há um século. Acresce ainda que, apesar das penalizações associadas às reformas antecipadas e da subida, nos

anos mais recentes, da taxa de emprego aos 55-64 anos, a reforma ainda acontece (em média) muito antes dos 70 anos ou dos 66 anos e cinco meses: em 2018, a idade média dos novos aposentados da Caixa Geral de Aposentações foi de 62,6 anos (de acordo com a Pordata). A base científica que orientou, há um século, a opção pelos 70 anos como limite de idade para os funcionários públicos pode nem existir, ou simplesmente estar relacionada com a baixíssima probabilidade de alguém atingir essa idade: em 1930, a esperança de vida aos 15 anos em Portugal era de 49 anos, enquanto actualmente é de 66 anos (para ambos os sexos). Não existe, portanto, justificação lógica para uma desvinculação, de forma compulsória ou voluntária, das pessoas do mercado de trabalho com base no argumento de uma idade “congelada” há cem anos.

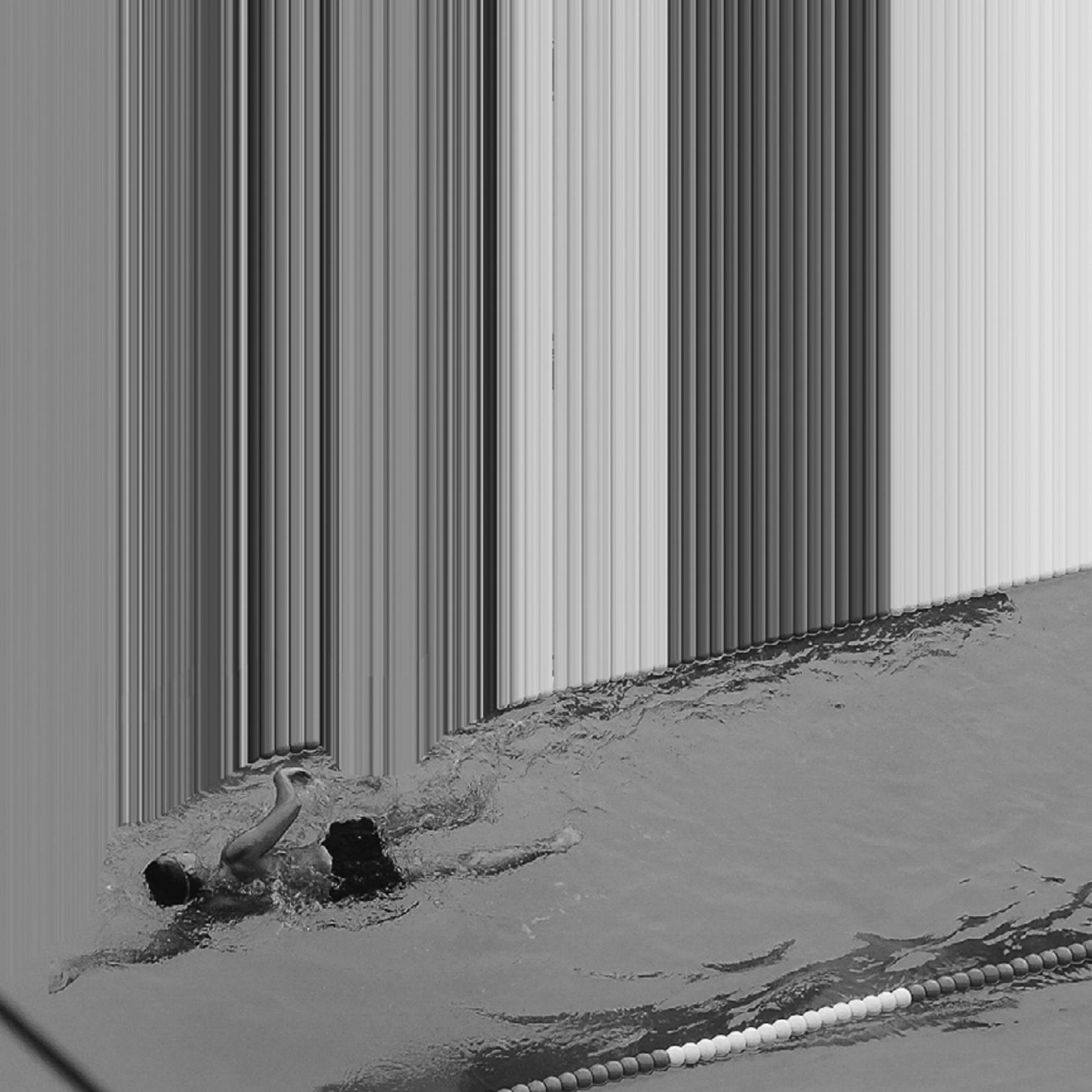
Quanto à segunda pergunta, sobre qual a razão de o critério usado ser a idade e não outro atributo, um dos motivos parece ser a falta de consideração atribuída ao valor da idade, ao contrário do que habitualmente se diz. Compreende-se que, ao fim de muitos anos de exercício da mesma actividade, muitos não desejem continuar; ou que os empregadores não tenham qualquer interesse em manter essa pessoa nas funções que habitualmente desempenhava. Tal não significa, contudo, que a partir de uma certa idade as pessoas não estejam interessadas em manterem-se socialmente activas ou que a sociedade não beneficie muito, mesmo em termos económicos, da participação social dos mais velhos. Mas a verdade é que a sociedade assume, em nome das pessoas mais velhas, que estas não estão interessadas em participar em qualquer actividade que seja fora do circuito “trabalho não pago”.

Existe, assim, uma espécie de pacto colectivo silencioso relativo à (in)capacidade dos mais velhos, traduzido na possibilidade de discriminação da pessoa em função do seu ano de nascimento. Tradução evidente dessa situação pode ser encontrada na lei que nos rege a todos – a Constituição da República Portuguesa –, no artigo 13.º sobre o “Princípio da Igualdade”. Em 1976, quando Portugal ainda não era um país envelhecido, estavam identificadas dez situações que poderiam violar o “Princípio de Igualdade” entre cidadãos. A última das sete revisões ao texto inicial, em 2005, quando o envelhecimento demográfico já não podia passar despercebido aos seus autores, mantém praticamente inalterado esse artigo. São identificadas 11 situações (ascendência, sexo, raça, língua, território de origem, religião, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, condição social, orientação sexual), mas a menção à idade continua omissa.

Em suma, o envelhecimento demográfico não aconteceu por acaso. Mergulha as suas raízes em avanços sociais profundos. O mal-estar social que este processo está a causar não tem, por isso, origem na demografia, mas na enorme incapacidade da sociedade em se adaptar à nova configuração etária da população e de se repensar a forma como os indivíduos se relacionam com o trabalho, com a aprendizagem, com o descanso e com o lazer, áreas que devem estar presentes ao longo de toda a vida e não segmentadas socialmente em função de barreiras etárias: fase de formação, fase de trabalho, fase de lazer e reforma. Nesta equação complexa, a idade cronológica continua a ser um problema. Não porque seja uma evidência – pois tê-la é condição necessária para estarmos vivos –, mas pelo uso abusivo e erróneo que dela fazemos enquanto coletivo. Trata-se de um pressuposto que impede a sociedade de beneficiar verdadeiramente do facto de estar a envelhecer e de perceber este curso dos acontecimentos enquanto “triumfo do desenvolvimento”, tal como as Nações Unidas se referem ao processo de envelhecimento. A insistência nessa prática de uso da idade cronológica, ou a ausência de preocupação com o que representa a desvalorização social de se ser mais velho, é reveladora de uma enorme insensibilidade à mudança social. O resultado é o desperdício de capital humano para as sociedades que envelhecem, as quais contam com pessoas muito diferentes das do passado, e que se pautam pelo conhecimento (valor variável consoante as pessoas e que não diminui necessariamente com a idade) enquanto dimensão-chave da sua riqueza.

Importa, assim, inovar nos caminhos a seguir, incluindo encontrar novas métricas para avaliar a evolução do perfil etário da população, e encontrar substitutos da idade cronológica enquanto critério de valor colectivo dos cidadãos, pois “não é a espécie mais forte que sobrevive, nem mesmo a mais inteligente; mas a que reage melhor à mudança”. Charles Darwin *dixit*.

A autora escreve de acordo com a antiga ortografia.



ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: COMPORTAMENTOS SOCIAIS E AMBIENTAIS

Asgar Zaidi

Instituto do Envelhecimento Populacional (Oxford)
Government College University

A longevidade deve ser preparada, garantindo que a vida é vivida de forma gratificante em todas as suas fases. Há mudanças estruturais a fazer na sociedade e alterações individuais fundamentais para que a nossa idade mais avançada seja vivida de forma plena. Asghar Zaidi, explica quais.

1. O que diria hoje a uma pessoa com 50 anos sobre o que ela poderia esperar relativamente ao seu envelhecimento e longevidade?

Começaria por dizer que essa pessoa deveria apreciar o facto de ter a possibilidade de uma vida mais longa e de saber, melhor do que em qualquer outra idade, o elevado valor associado a viver de boa saúde; saber que, enquanto desfruta de boa saúde, é capaz fazer imensas coisas que valoriza. E a meia-idade, por volta dos cinquenta anos, é o momento em que é, realmente, necessário começar a investir na saúde, no comportamento, na dieta... para que possamos colher os frutos desse modo de vida por muito mais tempo, enquanto vivemos uma vida mais longa.

Muitas pessoas subestimam a importância das interações sociais, especialmente em idades mais avançadas. Na verdade, nos países do sul da Europa, como Portugal, felizmente já existe uma tradição de se viver vidas socialmente comprometidas. Em comparação com a Grã-Bretanha, onde pessoas de idades mais avançadas tendem a viver uma vida solitária, a questão da solidão é menos evidente em países como Portugal.

Em suma, investir numa vida boa, longa e saudável, significa alterar o estilo de vida de modo a atingir esse objetivo, e não apenas o de uma vida longa mas cheia de problemas de saúde.

2. O que é, exatamente, uma vida socialmente comprometida?

Essa é uma excelente pergunta, já que se pode pensar em imensas formas de as pessoas de meia-idade, e também mais velhas, viverem uma vida socialmente comprometida.

Uma dessas formas é trabalhar mais, i.e., não ir para a reforma na primeira oportunidade. Em vez disso, procurar uma maneira de ter um emprego formal mais tarde na vida. Mesmo fora do mercado de trabalho, é possível fazer imensas coisas que nos tornam produtivos em sociedade. Uma das coisas mais importantes é ser interativo e estar envolvido na vida familiar. O papel de avós, por exemplo, não só é uma grande fonte de prazer e de felicidade, como comporta os mesmos benefícios de envolvimento social que se teria num emprego. Outra forma de envolvimento social é fazer voluntariado. Todos conhecemos familiares e amigos que se tornaram mais ativos depois da reforma do que quando estavam a trabalhar; e isto porque encontraram oportunidades de dar o seu contributo à sociedade de maneiras diferentes, e assim, por escolha sua, mantiveram-se ativos e envolvidos.

Estas são formas comuns pelas quais as pessoas mais velhas podem viver uma vida socialmente comprometida, que traz benefícios à saúde. Sabemos que as pessoas mais envolvidas, e mais interativas do ponto de vista social, são capazes de viver uma vida melhor, mais saudável e mais gratificante.

3. O que acabou de dizer mostra que há fatores externos que têm grande influência no modo como percebemos o envelhecimento, nosso e o da sociedade. Pode falar-nos um pouco mais deles?

Muito bem. Eu traria para a nossa conversa uma síntese desses fatores, que desenvolvi com o apoio da Comissão Económica das Nações Unidas para a Europa (UNECE) e a Comissão Europeia, e à qual chamei Índice de Envelhecimento Ativo. Este índice congrega os diferentes aspectos dos fatores sociais, ambientais e individuais que nos permitem viver uma vida ativa e participativa, e que conduz a uma saúde melhor.

Voltando à sua pergunta, uma das coisas mais importantes é ter acesso a um melhor rendimento e a melhores prestações de saúde. A pensão de reforma pode tornar as pessoas em idade avançada mais confiantes; uma pensão de reforma melhor torná-las-á ainda mais ativas e envolvidas. Do mesmo modo, melhores prestações de saúde

e de assistência social vão permitir-lhes ser mais ativas, mais participativas e mais produtivas.

Em síntese, assegurar estes fatores, que podemos designar como “amigos da idade”, e que proporcionam ambientes “amigos da idade”. Estes ambientes incluem o pagamento de uma pensão de reforma decente, a prestação de bons serviços de saúde e assistência social, e ainda viabilizam um investimento em comunidades mais “amigas” das pessoas de idade, capacitando-as a viver uma vida mais plena e realizada, mais saudável, e a tornarem-se agentes mais produtivos em sociedade.

4. Os fatores que está a descrever não estão presentes hoje em dia, na mesma proporção, nas nossas sociedades. Pode falar um pouco do modo como se articulam e qual o impacto que têm nas diferentes sociedades, no mundo?

Tomemos como exemplo o provimento de uma pensão de reforma adequada. Uma pensão melhor dá mais segurança e capacita as pessoas de idade a viver vidas mais plenas e participativas. Penso que Portugal está entre os países que precisam de melhorar a atribuição das pensões de reforma, tornando-as mais adequadas para a população idosa. E isto é verdade, em particular, no que diz respeito às pessoas com um histórico laboral intermitente, que não foram capazes, ao longo da vida, de acumular abonos à sua pensão. É necessário assegurar uma pensão mínima a estas pessoas no momento da sua reforma.

De modo semelhante, quando se aborda a saúde e a assistência social, constatamos que os serviços de assistência médica são razoavelmente bons em muitos países – Portugal tem, certamente, um bom sistema nacional de saúde –, mas o verdadeiro desafio reside na assistência social. Até que ponto é que a assistência social prestada pelas autoridades públicas está a satisfazer as necessidades das pessoas de idade?

Na Grã-Bretanha, por exemplo, debatemo-nos com um grande desafio na prestação local de serviços de assistência social adequados, e é por isso que, por vezes, esta falta acarreta encargos adicionais ao sistema de saúde. Impõe ao Sistema Nacional de Saúde uma sobrecarga decorrente da falha em assegurar a assistência social adequada.

Olhando para outros aspectos deste problema, temos, por exemplo, o emprego. Existe um fator de discriminação no mercado de trabalho que leva a que os empregadores excluam trabalhadores mais velhos. E Portugal é um daqueles países onde uma pessoa com mais de 55 anos,

que perca o seu emprego, tem grande dificuldade em voltar ao mercado de trabalho. Estes também são aspectos relacionados com ambientes “amigos da idade” que é necessário melhorar.

É necessário eliminar todo o tipo de discriminação associada a um preconceito assente na idade que exista na sociedade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a discriminação baseada na idade tem 3 dimensões: (1) Criação de Estereótipos, nas imagens que atribuímos às pessoas mais velhas; (2) Preconceito, na forma como as encaramos e (3) Discriminação na forma como agimos relativamente aos mais velhos.

5. Qual lhe parece ser o maior obstáculo à melhoria das condições que referiu?

O primeiro de todos é a mentalidade. As sociedades precisam de mudar a sua mentalidade, precisam de deixar cair a convicção de que alguém que tenha 60, 65 ou 70 anos de idade perdeu a capacidade de ser produtivo. Essa mentalidade tem que mudar, as sociedades têm que pensar nas pessoas de idade como um recurso, e assegurar o ambiente certo para que este recurso possa ser otimizado.

Outro obstáculo que ocorre é a própria auto-estima das pessoas de idade, já que tendem a acreditar que têm direito à sua pensão e que precisam de a requerer o mais cedo possível, em vez de se manterem mais tempo no mercado de trabalho. Estas pessoas também tendem a não lutar pelo seu direito à oportunidade de uma participação mais plena na sociedade.

Observa-se, sobretudo nos países do sul da Europa, que as pessoas se reformam cedo demais, e na primeira oportunidade que lhes surge. Mesmo que isso aconteça à custa de pensões baixas, e de as pessoas não terem a oportunidade de se tornarem participativas em atividades de voluntariado, e noutras, poderiam ao menos preservar a sua produtividade e a sua saúde.

6. De que forma, nesse contexto, considera que se associam hoje as ideias de longevidade e envelhecimento?

A ‘longevidade’ é, acima de tudo, o conceito que assenta na evidência de que passamos muito mais tempo nessa fase da vida a que chamamos idade avançada. Se considerarmos, por exemplo, a perspetiva, hoje, de uma criança de 10 anos, podemos dizer-lhe que embora o seu avô possa não ter

vivido para além dos 80 anos, os seus pais têm uma forte possibilidade de viver até aos 100. E que ela viveria, pelo menos, tanto quanto.

Uma vez que queremos viver uma vida mais longa, apreciamos a evolução da longevidade que está a acontecer nas sociedades. Mas não a encaramos sem a perspetiva de uma boa saúde, porque isso comprometeria a ideia de uma vida mais longa. E que melhor maneira de aproveitar a vida que vivê-la mais anos, com melhor saúde, e com a oportunidade, e a capacidade, de ser capaz de cuidar de si mesmo numa idade avançada?

Todas essas ideias se congregam no Índice de Envelhecimento Activo, que integra quatro domínios diferentes relacionados com uma longevidade saudável. O primeiro é o emprego: as pessoas devem trabalhar durante mais tempo. O segundo é a participação social: deve ter-se a oportunidade de se fazer voluntariado, de desempenhar o papel de avós, ou até de se envolver no sector cívico e religioso da sua comunidade. As pessoas de idade devem poder envolver-se na conceção de políticas de nível local nas comunidades onde vivem. O terceiro aspecto é uma vida independente.

Quando falamos de envelhecimento ativo, queremos viver num mundo no qual vivemos mais, mas onde somos capazes de uma vida independente e autossuficiente. Sem dependência da família, com uma dependência menor de recursos públicos, e capazes de viver dessa maneira por tanto tempo quanto possível. Não será possível para todos, pode até não ser possível nos últimos anos de vida, mas gostaríamos de assegurar que temos, pelo menos, a oportunidade de viver uma vida independente, e pelo máximo tempo possível. E para que tal aconteça, precisamos de melhor pensão de reforma e de melhor acesso à saúde e à assistência social. Em suma, podemos dizer que precisamos de ambientes “amigos da idade”.

7. Pensa que é possível traçar um mapa do mundo baseado no índice que criou?

Com certeza. Fizemo-lo pela primeira vez para a Comissão Europeia, para 28 países da União Europeia, mas depois estendemos o estudo aos EUA e também ao Leste Asiático, nomeadamente à China, Japão e Coreia do Sul. E a ideia era perceber até que ponto se poderia reunir informação a partir de regiões, culturas, e estilos de vida diferentes. No artigo que saiu em Dezembro de 2019, no *Journal of Asian Sociology*, constatamos que alguns países, por

exemplo, países rapidamente emergentes como a Coreia do Sul e a China, estão a focar-se mais em questões como a do emprego. Estes países têm proporcionado oportunidades de trabalho para grupos de pessoas em pleno envelhecimento, conseguindo dessa forma envolver ativamente as pessoas de idade. A nossa recomendação foi a de que é necessário promover também formas de envolvimento em atividades não diretamente relacionadas com o mercado de trabalho.

No que diz respeito às sociedades europeias, podemos afirmar que algumas sociedades estão muito bem; os países escandinavos conseguem manter um elevado nível de envolvimento no que se refere ao emprego das pessoas de idade, e são, ao mesmo tempo, capazes de criar atividades não relacionadas com o mercado de trabalho.

Os países do sul da Europa são, tradicionalmente, muito orientados para a família. Daí que se encontre nesses países outro tipo de atividades, de carácter social, muito relevantes em Portugal, Espanha e Itália. Mas o que se perde são as oportunidades de um emprego mais longo. Um tipo de emprego que pode ajudar as pessoas a equilibrar as suas responsabilidades em casa, ao mesmo tempo que prestam um serviço a um empregador. Um emprego que teria que ser proporcionado em moldes “amigos” das necessidades do envelhecimento da força de trabalho, ao mesmo tempo que teria que atender às necessidades de saúde específicas dessa faixa etária.

Temos que imaginar como nos veremos na nossa vida. Em que mundo queremos envelhecer daqui a 20, 30 anos? Que aspectos positivos queremos na nossa sociedade, para que, daqui a 20, 30 anos, quando envelhecermos, os possamos desfrutar. E, para que isso aconteça, é melhor começar a investir na saúde agora; para começar a colher benefícios e desfrutar de uma vida mais longa em contacto com os netos, os amigos, a família e, dessa forma, viver uma longevidade saudável e não apenas mais anos.

Precisamos ainda de começar a pensar em como as práticas laborais necessitam de mudar, para que, no futuro, aqueles que tenham restrições de saúde, mas que ainda assim possam praticar actividades produtivas e úteis, possam usufruir de oportunidades ajustadas às suas necessidades e aspirações.

A longevidade não é um desastre. Se a prepararmos, uma longevidade saudável é uma oportunidade para sermos capazes de beneficiar, por muito mais tempo, do fato de fazermos parte de uma humanidade que, hoje em dia, vive vidas mais longas e mais saudáveis.

PARCERIA
Fidelidade – Companhia de Seguros

PARCERIA CIENTÍFICA
Instituto Superior Técnico da Universidade de Lisboa (IST)
Nova SBE Health Economics and Management KC

CONSULTORES CIENTÍFICOS
Arlindo Oliveira (IST)
Joaquim Sampaio Cabral (IST)
Pedro Pita Barros (Universidade Nova de Lisboa)

CURADORIA
Liliana Coutinho
Joaquim Sampaio
Pedro Pita Barros

PARCEIROS MEDIA
SIC Notícias
Público
Antena 1
Jornal de Negócios

ENTREVISTAS E EDIÇÃO
Helena Marteleira

EDIÇÃO E REVISÃO CONTEÚDOS
Catarina Medina
Maria João Santos

TRADUÇÕES
Paula Tavares dos Santos

VÍDEO E SOM
Bruno Castro

DESIGN E WEBSITE
Studio Maria João Macedo & Queo

CONCEITO COMUNICAÇÃO
Miguel Melo

FOTOGRAFIA
Vera Marmelo

