

As experiências dos seniores

A queda da taxa de natalidade associada à subida da esperança média de vida, traduzem-se numa população envelhecida, onde cada vez mais indivíduos podem esperar viver para além dos 85 anos. No entanto, à medida que a idade aumenta, um número crescente de pessoas vive sozinha, na sua maioria mulheres, com o isolamento a surgir como um novo flagelo social.

Sendo os idosos os principais utentes dos serviços de saúde e apoio social, o futuro impacto do aumento da população idosa sobre estes recursos tornar-se-á uma questão social e política de vulto.

É pois necessário compreender as circunstâncias que afectam as vidas dos idosos e os caminhos que levam à solidão e ao isolamento. A par de factores socioeconómicos, está provado que as redes sociais dos idosos são extremamente frágeis; a sua ruptura priva-os de coisas tão básicas quanto a companhia regular de amigos, actividades recreativas e acesso fácil a cuidados de saúde, bens e serviços.

Quando pensamos em problemáticas como solidão e isolamento social em relação aos mais velhos, temos de compreender os factores conducentes à sua actual situação. Para alguns será a continuação da sua vida; para muitos outros será uma experiência nova e desconhecida produzida por mudanças como a reforma ou a perda de um ente próximo, como o cônjuge, bem como indivíduos da mesma geração.

À medida que os participantes desenvolvem os seus projectos, devem ter sempre presente estes diferentes “caminhos”. De igual modo, há que entender as diferenças subtis entre viver sozinho, solidão e isolamento. A solidão prende-se mais com a opinião dos indivíduos acerca do seu nível de interacção social; isolamento é uma medida do distanciamento do indivíduo face à comunidade em geral enquanto que viver sozinho não leva necessariamente a nenhuma das situações.¹

Há que ser cuidadoso na definição do que se entende por idoso ou população sénior. Não é um termo genérico aplicável a toda a gente mais velha que nós.

É necessário considerar as diferentes idades e fases do processo de envelhecimento. Em seguida, é importante ter uma

¹ Ver Loneliness, social isolation and living alone in later life (ESRC 2002)

ideia clara de que grupo vamos seleccionar como destinatário da nossa resposta neste projecto e que problemas afectam as suas vidas.

A população idosa é extremamente diversificada, quer no que diz respeito a capacidades físicas sensoriais e cognitivas, quer ao nível das preferências e expectativas, quer em termos de nível cultural e experiências.

A diversidade humana é acentuada nas gerações mais envelhecidas devido à aquisição de incapacidades diversas, muitas vezes relacionadas com diferentes estilos de vida. Não é possível traçar uma imagem média da pessoa idosa, porque embora existam algumas características comuns, estas não se distribuem uniformemente pelos vários indivíduos.

Por exemplo, a perda de capacidades visuais e auditivas é frequente na população idosa, contudo isto não significa que um idoso apresente estas duas características em simultâneo, mas que existem idosos com incapacidades visuais, outros com incapacidades auditivas e outros com ambas. Se cruzarmos estas incapacidades com as diferentes vivências e histórias pessoais, temos uma diversidade muito mais acentuada do que por exemplo na geração das pessoas com trinta anos.

O estatuto de “idoso” está também profundamente relacionado com a posição face ao trabalho na sociedade portuguesa, onde o emprego é a principal actividade social, sendo que para muitas pessoas é a única. A reforma representa um corte abrupto que provoca uma transformação profunda no estilo de vida.

A actividade profissional é uma componente estruturante do quotidiano. A partir da reforma inicia-se um novo estilo de vida onde hábitos e rotinas relacionados com a antiga actividade profissional são muitas vezes substituídos por um vazio. A introdução de uma rotina marcada pela disponibilidade em momentos onde a generalidade da população está a trabalhar, provoca situações de isolamento, que podem levar à solidão.

Desta forma, o isolamento pode ser uma realidade para pessoas que se encontram ainda na faixa etária dos 50 anos, mas que se reformaram antecipadamente. A identificação de alguém com o papel social de “idoso”, não está unicamente dependente da idade da pessoa.

Existe uma carga simbólica negativa associada ao momento da reforma, que leva a que a pessoa possa ser considerada (ou se considere a si própria) improdutivo. O envolvimento em actividades com conotações produtivas como o voluntariado, as iniciativas culturais, o trabalho a meio tempo ou a aprendizagem ao longo da vida acentuam a ideia de envelhecimento activo que é contrária ao estigma da reforma.

Em Portugal também não é de desprezar a relação existente entre o envelhecimento, a reforma e a baixa capacidade económica, que levam a significativas diferenças de estados de saúde e de atitudes face ao consumo, quando comparadas com outras realidades a nível internacional.

A realização de projectos que respondam ao isolamento social e solidão associados ao envelhecimento, não deve responder apenas a questões urgentes.

O processo de exclusão social associado ao envelhecimento e à reforma, pode e deve ser prevenido antes que este aconteça. A faixa etária que se aproxima da idade da reforma precisa também de iniciativas que preparem a transformação de estilo de vida que está para chegar. Só assim será possível de uma forma sustentável garantir a integração dos futuros idosos, cada vez mais numerosos.

O envelhecimento demográfico provoca assim um reequilíbrio social e económico que afecta todas as pessoas e que transforma os papéis sociais não apenas dos idosos mas de toda a população.