



Boletim Informativo n.º 3

Junho 2011

Editorial

Caro(a) Beneficiário(a),

A edição do Boletim Informativo que agora levamos até si, é dedicada em exclusivo aos Centros de Convívio dos SSAP. Estes equipamentos sociais destinam-se aos nossos beneficiários aposentados, numa perspectiva de valorizar as suas competências e dinamizar espaços de partilha e de convívio. Os cinco Centros de Convívio, três deles localizados em Lisboa e dois na cidade do Porto, dispõem de recursos materiais e técnicos adequados à sua função, salientando-se os recursos humanos consubstanciados nas equipas destes Serviços que, diariamente, pugnam por um ambiente de saudável convívio entre os beneficiários. Por outro lado e, sem perder de vista o ambiente familiar característico destes equipamentos, os beneficiários têm total liberdade para propor e organizar iniciativas de acordo com o seu interesse, participando activamente na dinâmica própria de cada centro.

É com agrado que saliento a significativa taxa de frequência dos Centros de Convívio, cujo valor tem vindo a aumentar, confirmando assim o interesse deste público-alvo nas iniciativas aí desenvolvidas.

Se é beneficiário aposentado dos SSAP, os Centros de Convívio destinam-se a si.

DESTAQUES

- [Promoção da Saúde](#)
- [Calendário de Actividades nos Centros de Convívio](#)

CENTROS DE CONVÍVIO DOS SERVIÇOS SOCIAIS DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA (SSAP)

Os Serviços Sociais da Administração Pública (SSAP) têm ao dispor dos seus beneficiários aposentados e respectivos cônjuges, Centros de Convívio localizados na cidade de Lisboa e Porto. Num total de cinco centros, três deles em Lisboa e dois no Porto, estes equipamentos sociais encontram-se dotados dos recursos necessários para dinamizar diversas iniciativas junto dos beneficiários que os frequentam. Com uma localização estratégica em ambas as cidades, contam com uma excelente rede de transportes, o que facilita o acesso a qualquer um deles.

Em Lisboa, poderá optar entre o [Centro de Convívio na Rua Filipe Folque](#), [Centro de Convívio da Avenida Guerra Junqueiro](#) ou [Centro de Convívio da Rua Rodrigues Sampaio](#), onde, neste último, decorrem obras de beneficiação, numa perspectiva de remodelar o espaço adequando-o às iniciativas programadas para este equipamento.

No Porto, tem ao seu dispor, o [Centro de Convívio da Rua Álvares Cabral](#) e o [Centro de Convívio da Rua Costa Cabral](#), também estes de fácil acesso, no centro da cidade.

Qualquer um dos Centros, proporciona a todos os beneficiários aposentados uma grande variedade de actividades cujo programa tem sempre em atenção os principais interesses e motivações dos seus participantes.

Venha até cá e sinte-se em casa!

Humberto Meirinhos
Presidente dos SSAP

ESPAÇO BENEFICIÁRIO

Por Abel Ramos

Os Centros de Convívio dos nossos Serviços Sociais proporcionam-nos um novo olhar sobre a vida que se nos abre após um longo período de labuta.

Um longo caminho, onde os compromissos, os objectivos se sucederam, uns após outros, numa versão nem sempre confortável, foi percorrido sem que alguns dos nossos desejos se pudessem concretizar.

Esses sonhos, esses projectos anotados ao longo do tempo num pequeno bloco de notas, têm um espaço - vários espaços - onde se podem realizar: nos nossos Centros de Convívio, onde nos oferecem generosamente a possibilidade de usufruir de várias actividades que vão desde passeios, férias, línguas, palestras, pintura, escrita, leitura, dança e tantas outras. Onde, e não menos importante, novas amizades podem surgir, enriquecendo-nos a visão sobre o mundo e sobre nós mesmos.

Os Centros de Convívio são, para além do mais, um espaço privilegiado de partilha, de comunhão e de vivências extremamente enriquecedoras.

Saibamos usufruir desses espaços de acolhimento, onde os seus diligentes cuidadores nos recebem de braços sempre abertos.

Poderá consultar toda a informação que necessita, designadamente, morada completa, contactos, programa mensal de actividades, entre outras, através do portal dos SSAP, em www.ssap.gov.pt.

Todos os Centros de Convívio foram já intervencionados a nível de obras de recuperação (à excepção do Centro de Convívio Rodrigues Sampaio cuja obra decorre nesta data) procurando melhorar as condições para quem deles usufrui. Desta forma, estes equipamentos transformaram-se em espaços modernos, bem equipados, apostando sempre na polivalência das instalações, o que permite a realização de actividades de cariz diverso.

Em cada Centro encontrará equipas técnicas destes Serviços, cujo trabalho desenvolvido e dedicação, muito contribuem para que cada um deles cumpra a sua função de acolhimento de excelência, conforto e bem-estar que os beneficiários tanto apreciam e merecem.

Não obstante as especificidades próprias de cada um dos equipamentos, ditadas muitas vezes pelas características físicas das instalações, as iniciativas dinamizadas dividem-se em **actividades fixas** que decorrem durante todo o ano, nomeadamente, artes plásticas e decorativas, aulas de línguas incluindo literatura portuguesa, danças de salão, ginástica geriátrica, hidrogenástica, yoga, tai-chi, entre outras. Dependendo do Centro, poderá ainda usufruir de serviços de cabeleireiro, calista/manicura e massagem terapêutica.

Para além das actividades fixas, mensalmente é fixado um calendário de **actividades móveis**, onde se integram visitas a museus, monumentos ou outros locais, passeios a destinos previamente seleccionados tendo em atenção, as solicitações dos participantes e o interesse histórico, cultural e gastronómico de cada local a visitar.

Salienta-se ainda a promoção do projecto "Circuitos de Fim-de-Semana", de carácter inovador, a decorrer nos equipamentos de lazer dos SSAP que, pelos programas elaborados e avaliações efectuadas, têm sido de muita procura e sucesso. Consulte [aqui](#) os equipamentos de lazer dos SSAP.

É objectivo destes Serviços, que os Centros de Convívio dos SSAP continuem a ser espaços dinâmicos e vitais, correspondendo aos desejos e expectativas dos seus frequentadores e que estes possam ter neles, uma participação activa. Pretendem ser um veículo importante na qualidade de vida de quem os utiliza, uma vez que, através das acções de carácter lúdico e cultural aí desenvolvidas, em salutar convivência entre todos os seus intervenientes, muito contribuem para prevenir o envelhecimento precoce.

Pelo que me diz respeito, creiam, sinto-me em casa, rodeado por aqueles que, tal como eu, labutaram anos a fio e sentem que neste espaço podem, de certa forma, renascer para uma vida diferente, generosa e compensadora.

A Actividade Fixa Mensal “Chef Pantagruel” realiza-se no Centro de Convívio de Álvares Cabral, na segunda terça-feira de cada mês, entre as 15h e as 17h. A animadora é a beneficiária voluntária Sra. D. Martinha Peinado e uma assistente, também beneficiária voluntária, a Sra. D. Lourdes Lemos.

A adesão dos beneficiários do Centro de Convívio do Porto a esta actividade supera o número de inscrições – trinta, mas dada a dimensão do espaço do bar/copa/cozinha só é possível abranger este número de beneficiários. Durante a confecção da receita, a mesma é facultada aos beneficiários presentes em suporte papel, de modo a puderem acompanhar e colocar as suas dúvidas. A quem solicitar, enviamos a receita por e-mail.

A receita das “Queijadinhas” foi confeccionada e degustada no passado dia 10 de Maio, acompanhada com uma chávena de chá verde.

QUEIJADINHAS

INGREDIENTES

800 grs açúcar; 200 grs margarina; 200 grs farinha de trigo; 8 ovos + 4 gemas; 1 l leite; 2 limões; Canela e açúcar em pó q.b.

UTENSÍLIOS

1 tigela; 1 batedeira; 1 colher de pau; 1 raspador; 1 tacho e 1 caneca para banho-maria; 1 balança; 1 copo medidor; 40 forminhas de queque; 1 trincha de cozinha; 40 forminhas de papel frisado

“ Quem canta seus males espanta.” ou “ O coro vocal é o modelo reduzido mais satisfatório que possuímos do contrato social... todas as sociedades estão estruturadas como a música vocal coral.” (M. Serres) ou “A música é um ioga e o canto coral é uma via que conduz aqueles que o praticam para uma melhoria física, mental e espiritual. Os cantos são porções do Grande Ser, revestidos de uma forma sonora.” (C. Geoffray)

Seja um provérbio popular, seja um factor sociológico ou seja um caso de estudo, cantar faz bem!

Este tem sido o pilar que sustenta a existência de um grupo coral nas instalações dos Serviços Sociais da Administração Pública do Porto.

O Coro começou comigo depois de uma longa conversa com a Sra. Dra. Margarida Formosinho, ex-directora do Centro de Convívio de Costa Cabral, que manifestou a vontade de formar um coro que deveria ter um carácter lúdico e simultaneamente educativo.

Este grupo coral nasceu com pouco mais de duas dezenas de pessoas mas rapidamente chegou às 40 pessoas e hoje em dia, passados mais de 10 anos de actividade em que sou o maestro, são mais de 80 os coralistas inscritos na actividade de canto coral.

O coro começou com um processo normal de audições. Cada proponente a ingressar no coral fez um pequeno teste vocal. Aí, eu determinava se cantaria soprano ou contralto no caso das mulheres, tenor ou baixo no caso dos homens. Pós teste, nos primeiros ensaios, todos se envergonhavam muito com os exercícios de aquecimento vocal. Cantar em AAAAA, cantar em llll, respirar assim, usar o diafragma de uma maneira, ombros de outra, foi uma luta. Hoje não se dispensam os vocalizos, as respirações e os exercícios de afinação de acordes.

Ao longo da sua existência, o coro fez várias abordagens a reportórios diferentes, mantendo sempre como base de apoio a música popular portuguesa em arranjos vocais a 3 e 4 vozes. Pelo meio, o coro já cantou programa religioso para se apresentar durante uma missa, já abordou áreas de ópera, já cantou músicas em inglês, e já cantou músicas dos anos de ouro da canção portuguesa com a colaboração de solistas do coral.

Seja qual for o reportório ou o local do próximo concerto, o pilar que sustenta o coro tem-se mantido: fazer com que os coralistas se sintam bem nas horas de ensaio em que a

MODO DE PREPARAR

Bata os ovos e as gemas com o açúcar até ficarem bem misturados. Adicione a raspa da casca do limão. Derreta a margarina em banho maria e junte-a ao preparado anterior. Adicione a farinha e o leite alternadamente. Unte forminhas de queque com margarina e enche-as até dois terços com a massa preparada. Leve a cozer em forno médio até à superfície ficar loura. Depois de cozidas desenforme as queijadinhas e polvilhe-as com canela e açúcar em pó. Sirva em forminhas de papel frisado.



Confecção das "Queijadinhas" no Centro de Convívio
Álvares Cabral



Excertos do poema criado pelo grupo de beneficiários que participaram no circuito de fim-de-semana à Tocha, de 27 de Abril a 1 de Maio.

Parabéns à Dona Ida
Que tão bem nos guiou
Durante três dias
Sempre nos encaminhou.
O caloiro Bernardo,
Sempre atento a todos nós
Merece carinho e amor
De todas estas mães e avós.
Ontem fomos visitar
Um barco bacalhoeiro
Subindo e descendo escadas
Com verdadeiro espírito marinho.
Vimos os aposentos do capitão
Sala, quarto e WC
E soubemos também
Que alguém menino lá fez.
No dia do almoço livre
Decidimos juntos almoçar
Para espanto de todos
Pudemos confraternizar.

música serve de pretexto a uma reunião sã e de desenvolvimento de camaradagem e ajuda entre os coralistas. A música, essa, até agora não tem envergonhado os intérpretes, pelo contrário, é com muito brio que se apresentam e quase sempre muito afinadinhos.

ACONTECEU

No âmbito do projecto "Circuitos de Fim-de-Semana", saiu de Lisboa, na manhã de sexta-feira de dia 29 de Abril, o grupo de vinte beneficiários dos SSAP, para um passeio de três dias, cheio de companheirismo e boa disposição, que nem a ameaça constante de chuva conseguiu abater.

O programa, de características culturais, incluiu visitas a cidades tão emblemáticas como Fátima, Figueira da Foz, Mealhada, Ílhavo e Coimbra. As duas noites da viagem foram passadas na "Pousadinha da Tocha", um equipamento dos SSAP, ao qual não se pouparam elogios, quer pela qualidade, conforto e decoração interior, quer pelo espaço em que se insere, que permite longas e descontraídas caminhadas ao ar livre, de dia ou de noite.

A primeira paragem foi em Fátima e se é verdade que a maioria dos beneficiários tinham já visitado o Santuário, também o é que todas as vezes parecem a primeira. A emoção sentida foi grande, quer pela beleza do espaço, quer pelo ambiente de meditação. A seguir a um belo almoço, foi hora de deixar a cidade, mas não sem antes fazer uma paragem rápida numa loja de recordações religiosas.

O autocarro seguiu rumo à Figueira da Foz, para uma fascinante visita guiada ao "Museu do Mar", que surpreendeu, não só pelo acervo presente num edifício tão pequeno, mas principalmente pela excelente qualidade da apresentação do mesmo.

Depois de uma rápida visita ao Luso, ninguém imaginou o que a Mealhada reservava, além do clássico leitão. De facto, o edifício pouco diferenciado das "Caves Messias" esconde um complexo de produção e armazenamento de vinhos, em que o tamanho das suas fantasmagóricas caves e qualidade dos vinhos servidos deixaram saudade.

A visita ao "Museu Navio Sto. André" foi a mais emocionante de toda a viagem. O grupo enfrentou todos os perigos que envolve circular num verdadeiro navio como verdadeiros marinheiros de alto mar, conseguindo visitar até a íngreme ponte de comando. Tudo isto, uma vez mais, com uma excelente apresentação, cheia de entusiasmo da guia. Mais calma, mas não menos interessante foi a visita ao "Museu Marítimo de Ílhavo".

Coimbra recebeu o grupo no seu último dia de viagem, apresentando a sua universidade e proporcionando uma bela



"Caves Messias" - Mealhada



Museu Navio Sto. André - Ilhavo

Este espaço é seu!

Participe nesta categoria enviando o seu contributo (histórias, artigos de opinião, testemunhos, sugestões)

espaco.beneficiario@ssap.gov.pt

SSAP Informa

Uma das principais apostas dos Serviços Sociais da Administração Pública (SSAP) incide na requalificação e melhoramento dos equipamentos sociais, onde se inserem os Centros de Convívio. Para que tal aconteça encontra-se em obras o **Centro de Convívio Rodrigues Sampaio** em Lisboa, de forma a satisfazer o desenvolvimento de actividades sócio-culturais e recreativas, organizadas e dinamizadas com a participação activa dos beneficiários.

Este centro conta com 25 anos de existência e com a participação elevada de beneficiários aposentados - taxa média mensal de frequência de 938 beneficiários, em 2010.

Após o término da obra, este centro disponibilizará salas de convívio, multiusos, lazer, zonas de leitura e informática (devidamente equipada). Irá contar igualmente com uma pequena cozinha e sala para pequenas refeições.

De todos os centros de convívio dos SSAP é o último a ser requalificado. O seu encerramento

caminhada pelas suas ruas características que levam ao inconfundível Arco de Almedina, passando por maravilhosas igrejas. Todos aderiram à proposta de um almoço em conjunto, um ponto alto da viagem pela refeição, mas também e principalmente pelo convívio vibrante que se fez sentir. Fez-se ainda uma agradável caminhada pelo lindíssimo Jardim Botânico, que fechou com chave de ouro este Circuito.

A viagem de regresso a Lisboa nada teve de tristeza. A animação continuou, acompanhada de sessões de anedotas e apresentação de um poema criado pelo grupo, dedicado à viagem e aos acompanhantes. De facto foi imensa a amizade criada entre os beneficiários, o monitor Bernardo Rosa e a motorista Ida Figueira.

Entusiasmo, amizade e sucesso, são apenas algumas palavras que podem resumir os sentimentos relativos a este "Circuito de Fim de Semana".



"Arco Almedina" em Coimbra

No dia 12 de Maio, o Projecto Promoção da Saúde dos SSAP, promoveu a realização da palestra "Avós do séc. XXI - Os Historiadores da Família", pelo Prof. Doutor Daniel Sampaio.

Os testemunhos de mais de 100 beneficiários que estiveram no salão do Centro de Convívio Filipe Folque foram unânimes no reconhecimento da qualidade do palestrante e no elevado interesse do tema. No decorrer das questões apresentadas, alguns dos beneficiários puderam encontrar respostas às suas inquietações, o que se irá reflectir numa melhor vivência do seu papel de "avós".

A acção superou as expectativas dos participantes, tanto relativamente à palestra como ao debate e à final "sessão de autógrafos".

O Prof. Doutor Daniel Sampaio centrou-se no papel dos avós no quotidiano familiar, sustentando a importância destes

foi em 28 de Fevereiro e perspectiva-se a sua abertura para Julho, do presente ano.

Factos e Números

Período de observação: Janeiro a Maio

Grau médio de satisfação: escala de 1 a 5

Centros de Convívio: 4,48

Circuitos de Fim-de-Semana: 4,45

Frequência dos Centros de Convívio

Média mensal: 5.692

FICHA TÉCNICA

Direcção: Humberto Meirinhos

Coordenação e edição: Helena Santos, Margarida Paradinha, Natacha Castro e Susana Barbosa

Suporte técnico: Centro de Informática

Colaboradores: Abel Ramos, Ana Paula Santos, António Sérgio Ferreira, Bernardete Pinto, Bernardo Rosa, Dina Cardoso, Humberto Meirinhos, Luís Filipe Oliveira, Paula Rocha, Teresa Almeida Pinto, Teresa Barateiro, Odília Gomes

CONTACTOS

Serviços Sociais da Administração Pública

Rua Saraiva de Carvalho n.º 2,

1269-096 Lisboa, PORTUGAL

Telef: +351 213 927 400 geral@ssap.gov.pt

www.ssap.gov.pt

como historiadores da família, garantindo a autonomia e a diferenciação dos mais novos.

Reforçou ainda a ideia de que os valores que cimentaram a história de uma geração não devem ser esquecidos mas sim transmitidos aos mais novos, proporcionando uma reflexão sobre a continuidade dos elos significativos através das diversas gerações.



Palestra "Avós do séc. XXI - Os historiadores da família" - Prof. Doutor Daniel Sampaio

Por Odília Gomes

Professora

No passado dia 9 de Maio do corrente ano, foi inaugurada uma exposição conjunta de obras em tela, no Centro de Convívio sito na Rua Filipe Folque.

A exposição subordinada ao título "Juntos pela Arte" englobou telas de utentes deste Centro e da Junta de Freguesia de S. Sebastião da Pedreira.

Foi gratificante ver e viver cada um dos momentos do exercício laborioso de confronto entre as telas, os pincéis e os sonhos, e a evolução notória e gratificante em cada um daqueles artífices.

Nesta mostra foram patentes, colectivamente, a expressão, o saber, a forma de ver, de sentir e de exprimir de cada um dos participantes, onde as telas foram um pretexto de partilha, de comunhão de uma expressão universal, onde as palavras não ditas encontram eco no mais profundo de cada um de nós, reconciliando-nos com a vida, com o mundo, com o universo.

Permitam-me uma palavra de apreço aos nossos artistas, utentes deste Centro, que forjaram a obra exposta, fazendo votos para que este exemplo possa servir de incentivo a todos quantos desejem, do mesmo modo, exprimir aqui os seus talentos.

Bem hajam.



Exposição "Juntos pela Arte" - Centro de Convívio Filipe Folque

No dia 17 de Maio, celebrou-se o 26.º Aniversário de funcionamento do Centro de Convívio da Guerra Junqueiro. A festa realizou-se no concelho do Cadaval perto da Serra de Montejunto com o seguinte programa:

- Visita à Real Fábrica do Gelo - Monumento Nacional que conserva todas as características do fabrico do gelo necessário à Corte até finais do Século XIX;
- Visita ao Centro de Interpretação Ambiental da Serra de Montejunto que caracteriza a fauna e flora do local;
- Visita à Ermida de Nossa Senhora das Neves, do Século XIII e ruínas do Convento dos Dominicanos.

A tarde foi passada numa quinta local onde se realizou o almoço, baile, actuação do Coro e lanche.

Foi um dia bem passado na agradável companhia de 158 beneficiários aposentados.



Almoço convívio

Faz 30 anos que o Centro de Convívio de Costa Cabral se encontra aberto em prol dos seus beneficiários.

Esta importante data foi assinalada durante a semana de 23 a 28 de Maio, de acordo com os seguintes festejos:

- Dia 23 de Maio - Noite de Fados de Coimbra, realizado no ginásio do Centro de Convívio Costa Cabral com a actuação do Grupo de fados dos Antigos Orfeonistas da Universidade do Porto;
- Dia 25 de Maio - Almoço do 30.º Aniversário onde os beneficiários cantaram os Parabéns ao Centro e

apagaram as velas. Para ajudar a digestão tivemos tarde dançante até ao encerramento do Centro;

· Dia 28 de Maio - Grandioso espectáculo no Auditório da Junta de Freguesia de Paranhos, com participação exclusiva de beneficiários do Centro de Convívio do Porto, onde actuou o Canto Coral do Porto dos SSAP, Tocata/Cantata, Dança contando ainda com vários momentos de teatro e poesia.

Durante a semana dos festejos as actividades fixas do Centro não se realizaram, pois os beneficiários encontravam-se em ensaios gerais para o espectáculo de Sábado. Todo o espectáculo, decoração, vestuários utilizados nos vários momentos foram criados por beneficiários do Centro de Convívio do Porto. Agradeço a todos os intervenientes no evento, a participação, o entusiasmo e companheirismo.

Um agradecimento muito especial ao “Grupo de Trabalho” pela sua dedicação, imaginação e trabalho “profissional” que realizaram neste momento tão importante para o nosso Centro.

Um bem haja a todos os beneficiários que tornaram este evento possível.

HOJE EM DIA...

Envelhecimento activo: não há receitas mágicas ou universais

Teresa Almeida Pinto^{1]}

Entre os Tuareg – tribo nómada da Nigéria – não se contam os anos de vida. Se um antropólogo se dirige a algum nativo da tribo questionando-lhe a idade, o nativo poderá responder: «30 anos». Se o antropólogo desconfia da veracidade da resposta, sugerindo que o nativo aparenta ter mais idade, este poderá responder-lhe, para o satisfazer: «Hum... talvez tenha uns 100 anos». José Machado Pais

Envelhecer não é apenas contar os anos que passam. Envelhecer é um processo que acontece desde o berço (ou mesmo útero), até ao túmulo, mas os discursos sobre envelhecimento aparecem quase sempre associados à velhice.

Mas se envelhecer é um processo, normal e inevitável para quem vive, porque razão se atribui tanta ênfase ao “envelhecimento activo” e será, que verdadeiramente existe um envelhecimento “inactivo”?

Para responder a estas perguntas é necessário relembrar a diferença entre o envelhecimento biológico, que pode ser fisiológico (senescência) ou patológico (senilidade). “Nos últimos anos, clínicos e sociólogos têm orientado os seus discursos no sentido de separar a senescência do processo

de envelhecimento. Como é proposto pelos mentores do envelhecimento bem sucedido, envelhecer é a medida do número de anos que se vive é um acontecimento constante e idêntico. A senescência por seu turno refere-se às mudanças biológicas e fisiológicas que ocorrem num indivíduo à medida que este envelhece, sendo um processo altamente variável”.^[i] Esta variabilidade faz-se sentir quer ao nível dos órgãos e tecidos, da autonomia e capacidade funcional e, também da maturidade psíquica. Sendo que, nenhum destes processos de envelhecimento, tem obrigatoriamente, uma relação directa e estática com a idade cronológica. Para aumentar ainda mais o nível de variabilidade e heterogeneidade do envelhecimento, importa lembrar que envelhecer depende também de factores sociais e culturais, mas não depende exclusivamente das decisões e características individuais.

Assim, nesta panóplia de variações, cada pessoa deverá construir a sua própria definição de envelhecimento activo, ajustada às suas características individuais e ao ambiente em que vive.

Para além de uma eventual definição personalizada e única, a Organização Mundial da Saúde (OMS), define genericamente o envelhecimento activo, como sendo o “processo de optimização das condições de saúde, participação e segurança, de modo a melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”.^[ii]

A esta definição basilar, assente no trinómio saúde, segurança e participação, foram sendo adicionadas outras variáveis que reflectem a importância crescente que algumas áreas assumem à medida que vamos envelhecendo: é o caso da educação ao longo da vida, da família ou do contacto com outras gerações.

Depois de muitos anos a adoptar criteriosamente o conceito da OMS, recentemente, (Março de 2011, a quando da apresentação do Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade Intergeracional - 2012), os deputados do Parlamento Europeu, sustentam que “envelhecimento activo significa criar melhores oportunidades de ensino, de formação e de aprendizagem ao longo da vida e melhores oportunidades e condições de trabalho adaptadas aos idosos para permitir que os trabalhadores mais velhos desempenhem o seu papel no mercado de trabalho, apoiar o papel das pessoas mais velhas na vida familiar e em actividades de voluntariado e a sua participação activa na sociedade, combater a discriminação etária e a exclusão social, incentivar o envelhecimento saudável e digno, facilitando-o através de medidas preventivas e do acesso a serviços de saúde e de segurança social de qualidade”.^[iii]

Em suma, o envelhecimento activo não é um estado que se alcance, após a reforma ou simplesmente na velhice, é antes

um processo que se exercita ao longo de todo o percurso de vida e se vai adaptando e intensificando à medida das necessidades e expectativas de cada um. Por oposição a um envelhecimento inactivo, o envelhecimento activo e bem sucedido, rejeita a ideia de que a idade acarreta, inevitavelmente a decadência e dependência. É certo que o envelhecimento activo, está associado a uma maior longevidade (dá mais anos à vida), mas está sobretudo, dependente da melhoria da qualidade de vida que cada um constrói para si mesmo: dar mais vida aos anos.

[1] Teresa Almeida Pinto, Presidente da Associação VIDA - Valorização Intergeracional e Desenvolvimento Activo, coordenadora do Projecto Nacional CIDADES, amigas das pessoas idosas. Endereço de contacto: vida@viver.org

[i] May L. Wykle, Peter J. Whitehouse, Diane L. Morris (2005) successful Aging Through the Life Span Intergenerational Issues in Health (ISBN 9780826125644)

[ii] OMS, 2002. Active ageing: a policy framework. Organização Mundial da Saúde (OMS).

[iii] Parlamento Europeu (2011). proposal for a decision of the European Parliament and of the Council on the European Year for Active Ageing (2012) (COM(2010)0462 - C7-0253/2010 - 2010/0242(COD))