



Envelhecimento activo: não há receitas mágicas ou universais

Teresa Almeida Pinto¹

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 pelo 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

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



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.

Boletim Informativo n.º 3, junho 2011

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))