

# Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas



A tradução e a publicação da edição portuguesa do *Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas* foram asseguradas pela Fundação Calouste Gulbenkian.



FUNDAÇÃO  
CALOUSTE  
GULBENKIAN

Direção-Geral da Saúde  
www.dgs.pt



Organização  
Mundial da Saúde

## *Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas*

Publicado originalmente pela Organização Mundial da Saúde em 2007 sob o título *Global age-friendly cities: a guide*  
© Organização Mundial da Saúde 2007

O Director Geral da Organização Mundial da Saúde garantiu os direitos de tradução para a edição em língua portuguesa à © Fundação Calouste Gulbenkian 2009, a qual é a única responsável pela presente obra.

Todos os direitos reservados. As publicações da Organização Mundial da Saúde podem ser obtidas através da: Publicações da OMS, Organização Mundial da Saúde, 20 Avenue Appia, 1211 Genebra 27, Suíça (Tel: +41 22 791 3264; fax: +41 22 791 4857; e-mail: [bookorder@who.int](mailto:bookorder@who.int)). Os pedidos de autorização para reprodução ou tradução das publicações da OMS – para venda ou para distribuição não comercial – devem ser endereçados a Publicações da OMS, mesmo endereço (fax: : +41 22 791 4806; e-mail: [permissions@who.int](mailto:permissions@who.int)).

As denominações utilizadas nesta publicação e a apresentação do material nela contido não significam, por parte da Organização Mundial da Saúde, nenhum julgamento sobre o estatuto jurídico de qualquer país, território, cidade ou zona, nem de suas autoridades, nem tampouco sobre questões de demarcação de suas fronteiras ou limites. As linhas ponteadas nos mapas representam fronteiras aproximativas sobre as quais pode ainda não existir acordo completo.

A menção de determinadas companhias ou do nome comercial de certos produtos não implica que a Organização Mundial da Saúde os aprove ou recomende, dando-lhes preferência a outros análogos não mencionados. Com excepção de erros ou omissões, uma letra maiúscula inicial indica que se trata dum produto de marca registado.

A OMS tomou todas as precauções razoáveis para verificar a informação contida nesta publicação. No entanto, o material publicado é distribuído sem nenhum tipo de garantia, nem expressa nem implícita. A responsabilidade pela interpretação e uso deste material recai sobre o leitor. Em nenhuma circunstância a OMS poderá ser responsabilizada por qualquer prejuízo resultante da sua utilização.

Concepção gráfica: [Langfelddesigns.com](http://Langfelddesigns.com) • Ilustração: © Ann Feild/Didyk

Impresso em Portugal – Guide Artes Gráficas, Lda. • ISBN 978-989-95568-6-7 • Depósito Legal 292186/09

# Índice

Agradecimentos	iv
Introdução: acerca deste Guia	1
Parte 1. Envelhecimento global e urbanização: enfrentar o desafio do sucesso da humanidade	3
Parte 2. Envelhecimento activo: enquadramento das cidades amigas das pessoas idosas	5
Parte 3. Como surgiu o Guia	7
Parte 4. Como utilizar o Guia	11
Parte 5. Espaços exteriores e edifícios	12
Parte 6. Transportes	20
Parte 7. Habitação	30
Parte 8. Participação social	38
Parte 9. Respeito e inclusão social	46
Parte 10. Participação cívica e emprego	52
Parte 11. Comunicação e informação	60
Parte 12. Apoio comunitário e serviços de saúde	66
Parte 13. Conclusão e perspectivas para o futuro	72
Referências	76

# Agradecimentos

Este projecto foi concebido em Junho de 2005, na sessão inaugural do XVIII Congresso da Associação Internacional de Gerontologia e Geriatria (AIGG) que decorreu no Rio de Janeiro, Brasil, tendo imediatamente despertado um interesse entusiástico, traduzido em generosas contribuições de muitos parceiros. Manifestamos o nosso agradecimento pelo financiamento e pelo apoio técnico prestado pela Agência de Saúde Pública (Public Health Agency) do Canadá, que desempenhou um papel fundamental na implementação da investigação, na participação de várias cidades e na publicação deste Guia.

Estendemos também os nossos agradecimentos ao Ministério da Saúde da Colúmbia Britânica, pelo apoio ao primeiro encontro entre cidades participantes, em Maio de 2006, em Vancouver, Canadá; à organização 2010 Legacies Now, pelo financiamento de um panfleto promocional; à organização Help the Aged, por tornar possível a participação de duas cidades e por apoiar o segundo encontro de cidades participantes, em Londres, no Reino Unido, em Março de 2007; e à cidade de Otava, no Canadá, por testar o protocolo de investigação. A implementação do projecto de investigação e a participação em encontros para debate do projecto foram possíveis graças ao financiamento governamental e local, na maioria das cidades participantes.

O projecto contou, em todas as fases, com a orientação de um grupo consultivo, a cujos membros expressamos os mais sinceros agradecimentos: Margaret Gillis, Agência de Saúde Pública do Canadá; James Goodwin, Help the Aged, Reino Unido; Tessa Graham, Ministério da Saúde da Colúmbia Britânica, Canadá; Gloria Gutman, Universidade Simon Fraser, Canadá; Jim Hamilton, Secretaria do Envelhecimento (Healthy Aging Secretariat) de Manitoba, Canadá; Nabil Kronful, Associação Libanesa de Gestão dos Cuidados de Saúde, Líbano; Laura Machado, Consulta Intergeracional de Gerontologia, Brasil; e Elena Subirats-Simon, Acción para la Salud, México.

O projecto global Cidades Amigas das Pessoas Idosas foi desenvolvido por Alexandre Kalache e Louise Plouffe, na sede da OMS em Genebra, Suíça, e o relatório foi elaborado sob a sua direcção geral. Contribuíram substancialmente para a análise de dados e para a preparação do relatório Louise Plouffe; Karen Purdy, Gabinete para os Interesses e Voluntariado dos Cidadãos Sêniores (Office for Seniors Interests and Volunteering), Governo da Austrália Ocidental; Julie Netherland, Ana Krieger e Ruth Finkelstein, Academia de Medicina de Nova Iorque; Donelda Eve, Winnie Yu e Jennifer MacKay, Ministério da Saúde da Colúmbia Britânica e Charles Petitot, da sede da OMS.

O protocolo de investigação foi implementado nas 33 cidades seguintes, graças aos esforços de governos, organizações não governamentais e grupos académicos:

Amã, Jordânia	Bay (em parceria), Jamaica	Nova Deli, Índia	San José, Costa Rica
Cancún, México	La Plata, Argentina	Ponce, Porto Rico	Xangai, China
Dundalk, Irlanda	Londres, Reino Unido	Portage la Prairie, Canadá	Sherbrooke, Canadá
Genebra, Suíça	Mayaguez, Puerto Rico	Portland, Oregon, Estados Unidos da América	Tóquio, Japão
Halifax, Canadá	Melbourne, Austrália	Rio de Janeiro, Brasil	Trípoli, Líbano
Himeji, Japão	Cidade do México, México	Região metropolitana do Ruhr, Alemanha	Tuymazy, Federação Russa
Islamabad, Paquistão	Moscovo, Federação Russa	Saanich, Canadá	Udaipur, Índia
Istambul, Turquia	Nairobi, Quênia		Udine, Itália
Kingston e Montego			

Por último, um agradecimento especial aos idosos de todos os locais em que decorreu a investigação, bem como aos prestadores de cuidados e prestadores de serviços que também foram consultados em muitos locais. Através de discussões de grupo, e com base nas suas próprias experiências, estas pessoas conceberam o modelo de uma cidade amiga das pessoas idosas que constitui o núcleo deste Guia. Estas pessoas e todos aqueles que interagem com elas de forma significativa continuarão a desempenhar um papel fundamental como representantes da comunidade e supervisores de acções que tornem as suas cidades mais amigas das pessoas idosas.

# Introdução: acerca deste Guia

O envelhecimento da população e a urbanização são duas tendências globais que, em conjunto, constituem forças fundamentais que estão a moldar o século XXI. À medida que as cidades crescem, aumenta a sua percentagem de residentes com idades superiores a 60 anos. As pessoas mais velhas são um recurso para as respectivas famílias, comunidades e economias, em meios envolventes que lhes proporcionam apoio e a possibilidade de capacitação. A OMS considera o envelhecimento activo um processo contínuo, determinado por vários factores que, isolados ou em conjunto, contribuem para a saúde, a participação e a segurança na terceira idade. Baseando-se na abordagem da OMS relativamente ao envelhecimento activo, este Guia tem como finalidade levar as cidades a tornarem-se mais amigas dos idosos, de modo a beneficiarem do potencial que as pessoas mais velhas representam para a humanidade.

Uma cidade amiga das pessoas idosas estimula o envelhecimento activo através da criação de condições de saúde, participação e segurança, de modo a reforçar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.

Em termos práticos, uma cidade amiga das pessoas idosas adapta as suas estruturas e serviços de modo a que estes incluam e sejam acessíveis a pessoas mais velhas com diferentes necessidades e capacidades.

Para compreender as características de uma cidade amiga as pessoas idosas, torna-se essencial ir até à fonte – os habitantes mais velhos das cidades. Num trabalho realizado com grupos em 33 cidades em todas as regiões da OMS, foi solicitado aos idosos que, em

grupos de discussão, procedessem à descrição das vantagens e obstáculos que encontram em oito áreas da vida na cidade. Na maioria das cidades, os relatos de pessoas mais velhas foram complementados através dos contributos de grupos de discussão compostos por prestadores de cuidados e prestadores de serviços dos sectores público, voluntário e privado. Os resultados das discussões em grupo conduziram à elaboração de um conjunto de listas de verificação de cidades amigas dos idosos.

- A parte 1 descreve as tendências convergentes do rápido aumento da população com mais de 60 anos e da urbanização, definindo ainda os desafios com que as cidades se deparam.
- A parte 2 apresenta o conceito de “envelhecimento activo” como um modelo para o desenvolvimento de cidades amigas das pessoas idosas.
- A parte 3 contém um resumo do processo de investigação que conduziu à identificação das principais características de uma cidade amiga das pessoas idosas.
- A parte 4 contém indicações acerca da forma como o Guia deve ser utilizado, quer por indivíduos quer por grupos, com o objectivo de estimular a acção nas suas próprias cidades.
- As partes 5 a 12 dão destaque às questões e preocupações expressas por pessoas mais velhas e por quem lhes presta serviços, em oito áreas da vida urbana: espaços exteriores e edifícios; transportes; habitação; participação social; respeito e inclusão

social; participação cívica e emprego; comunicação e informação; apoio comunitário e serviços de saúde. Em cada uma das partes, a descrição dos resultados termina com uma lista de verificação das características principais de uma cidade amiga das pessoas idosas, elaborada com base na análise dos relatórios de todas as cidades.

- A parte 13 integra os resultados no âmbito da perspectiva de envelhecimento activo da OMS e realça as fortes ligações existentes entre os tópicos da cidade amiga das pessoas idosas. Estas ligações revelam as caracterís-

ticas principais da cidade amiga dos idosos considerada “ideal” e mostram como a mudança de um aspecto da cidade pode ter efeitos positivos nas vidas das pessoas mais velhas, em outras áreas. Inspirados pela promessa de mais comunidades amigas dos idosos, os colaboradores da OMS encontram-se neste momento a desenvolver iniciativas que permitam traduzir a investigação em acção a nível local, alargar a intervenção para além das cidades e fazer com que abranja mais comunidades. Este Guia é o ponto de partida para um crescente movimento comunitário amigo das pessoas idosas.

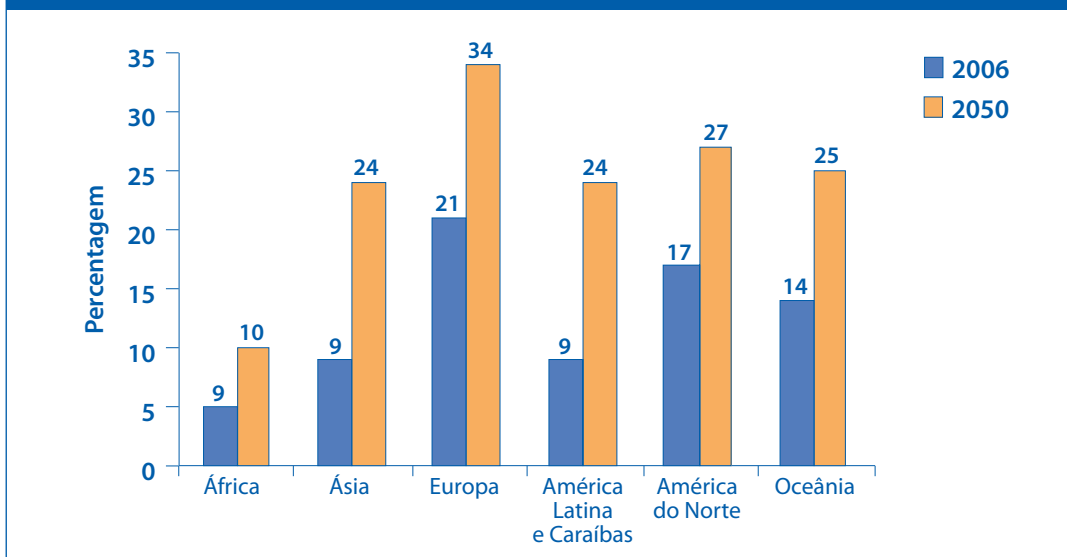
# Parte 1. Envelhecimento global e urbanização: enfrentar o desafio do sucesso da humanidade

O mundo está a envelhecer rapidamente: o número de pessoas com mais de 60 anos, em termos de proporção da população global, aumentará de 11% em 2006 para 22% em 2050. Nessa altura, e pela primeira vez na história da humanidade, a população terá mais pessoas idosas do que crianças (com idades até aos 14 anos) (1). Os países em vias de desenvolvimento estão a envelhecer a um ritmo muito mais acelerado do que os países desenvolvidos: dentro de cinco décadas, um pouco mais de 80% da população idosa mundial viverá em países em desenvolvimento, enquanto que em 2005 essa percentagem era de 60% (2).

Ao mesmo tempo, o nosso mundo é uma cidade cada vez maior: desde 2007 que mais de

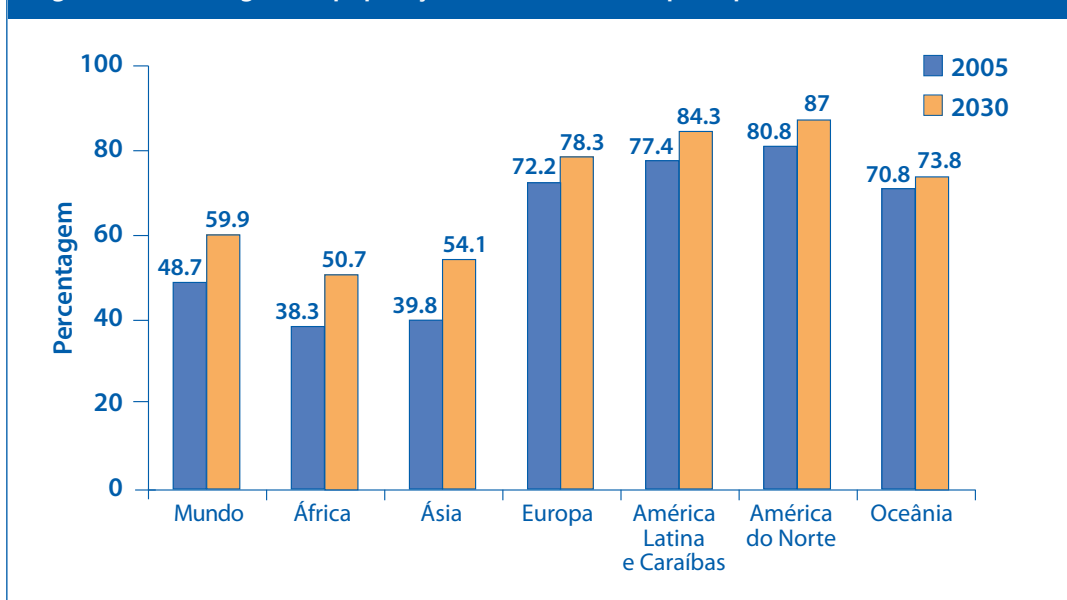
metade da população global vive em cidades (3). O número de mega-cidades, ou seja, de cidades com 10 ou mais milhões de habitantes, é dez vezes maior, tendo aumentado de 2 para 20 durante o século XX, representando 9% da população urbana mundial em 2005 (4). O número e a proporção dos habitantes das cidades continuarão a aumentar durante as próximas décadas, especialmente em cidades com menos de cinco milhões de habitantes (5). Mais uma vez, este crescimento está a ocorrer muito mais rapidamente em regiões em desenvolvimento. Em 2030, cerca de três em cada cinco pessoas viverão em cidades e o número de habitantes das cidades nas regiões menos desenvolvidas será quase quatro vezes superior ao das regiões mais desenvolvidas (Fig. 2) (6).

**Figura 1. Distribuição percentual da população mundial com 60 anos ou mais, por região, em 2006 e 2050**



Fonte: Departamento da Nações Unidas para os Assuntos Económicos e Sociais (1).

Figura 2. Percentagem de população urbana em zonas principais



Fonte: Departamento das Nações Unidas para os Assuntos Económicos e Sociais, Divisão da População (6).

Também vivem nas cidades mais pessoas idosas. A proporção de população adulta mais velha que vive nas cidades, em países desenvolvidos, é equivalente à dos grupos mais jovens em cerca de 80% e continuará a aumentar ao mesmo ritmo. Contudo, nos países em desenvolvimento, o número de pessoas idosas nas comunidades urbanas aumentará 16 vezes, passando de cerca de 56 milhões em 1998 para mais de 908 milhões em 2050. Nessa altura, os idosos constituirão um quarto da população urbana total, nos países menos desenvolvidos (7).

O envelhecimento da população e a urbanização são o culminar do bem sucedido desenvolvimento humano durante o século passado. São também enormes desafios que este século terá de enfrentar. A maior longevidade é fruto de conquistas importantes em termos de saúde pública e de nível de vida. Segundo a Declaração de Brasília sobre o Envelhecimento (8), de 1996, “os idosos saudáveis são um recurso para as respectivas famílias e comunidades e para a economia”. O crescimento urbano está associa-

do ao desenvolvimento tecnológico e económico de um país. Cidades dinâmicas trazem benefícios a toda a população de um país, tanto urbana como rural. Como as cidades são o centro da actividade cultural, social e política, é lá que surgem novas ideias, produtos e serviços que influenciam outras comunidades e, por conseguinte, o mundo. Contudo, para poderem ser sustentáveis, as cidades têm de providenciar as estruturas e os serviços que permitem o bem-estar e a produtividade dos seus habitantes. As pessoas mais velhas, em especial, têm necessidade de viver em meios envolventes que lhes proporcionem apoio e capacitação, para compensar as mudanças físicas e sociais associadas ao envelhecimento. Esta necessidade foi reconhecida como uma das direcções prioritárias do Plano de Acção Internacional de Madrid sobre o Envelhecimento, defendido pelas Nações Unidas em 2002 (9). Tornar as cidades mais amigas dos idosos é uma resposta necessária e lógica, que permite a promoção do bem-estar e o contributo dos habitantes urbanos idosos e ainda manter as cidades prósperas.



## Parte 2. Envelhecimento activo: enquadramento das cidades amigas das pessoas idosas

A ideia de cidade amiga das pessoas idosas presente neste Guia integra-se no enquadramento da OMS para o envelhecimento activo (10).

O envelhecimento activo é o processo de optimização de condições de saúde, participação e segurança, de modo a melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem.

Numa cidade amiga das pessoas idosas, as políticas, os serviços, os cenários e as estruturas apoiam as pessoas e permitem-lhes envelhecer activamente, ao:

- reconhecer que as pessoas mais velhas representam um alargado leque de capacidades e recursos;

- antecipar e dar respostas flexíveis às necessidades e preferências relacionadas com o envelhecimento;

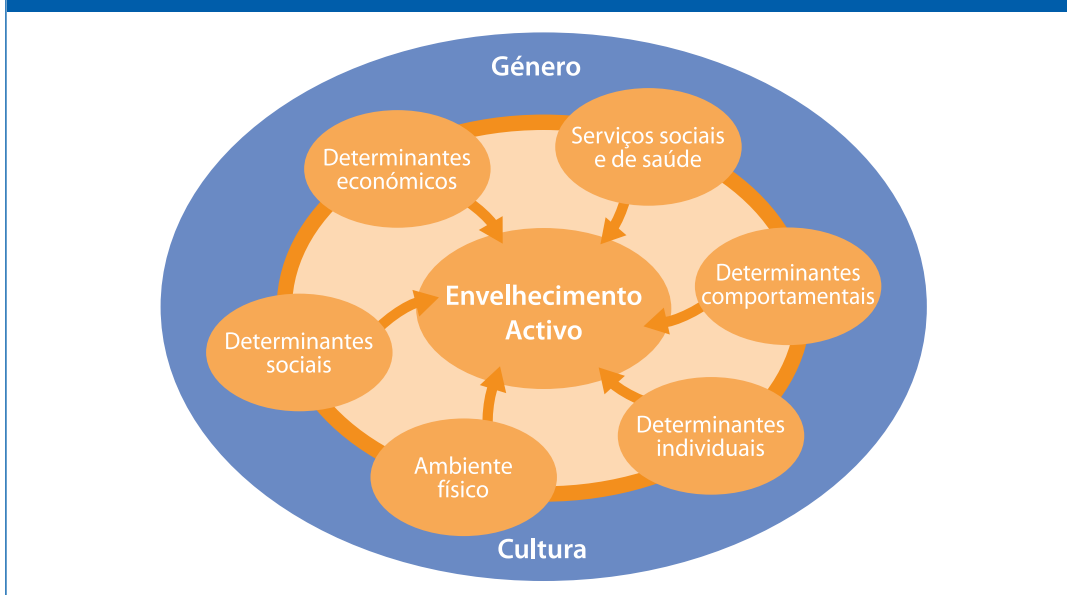
- respeitar as suas decisões e escolhas de estilo de vida;

- proteger os mais vulneráveis e

- promover a sua inclusão e contribuição em todos os aspectos da vida comunitária.

O envelhecimento activo depende de uma série de influências ou determinantes que rodeiam os indivíduos, as famílias e as nações, entre os quais se incluem condições materiais, bem como os factores sociais que afectam os tipos

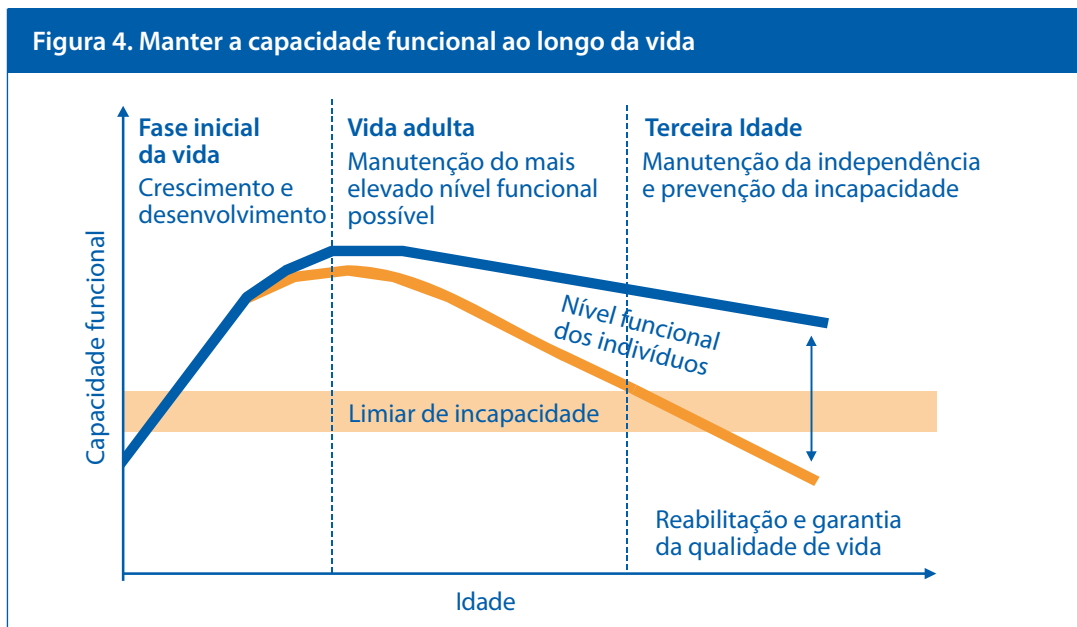
Figura 3. Determinantes do envelhecimento activo



de comportamento e os sentimentos de cada indivíduo (11). Todos estes factores, bem como a interacção existente entre eles, desempenham um papel importante no que diz respeito à influência exercida sobre a forma como os indivíduos envelhecem. Muitos aspectos dos cenários e serviços urbanos reflectem estes determinantes e estão incluídos nas características das cidades amigas dos idosos (Fig. 3).

Estes determinantes têm de ser encarados segundo uma perspectiva de ciclo de vida, que reconheça que as pessoas idosas não são um grupo homogéneo e que a diversidade individual aumenta com a idade. Esta ideia encontra-se expressa na figura 4, que mostra que a capacidade funcional (tal como a força muscular e o rendimento cardiovascular) aumenta na infância, atinge o máximo no início da idade adulta e a determinada altura entra em declínio. O grau de declínio é determinado essencialmente por factores relacionados com o estilo de vida, bem como com factores externos sociais, ambientais e económicos. Sob uma perspectiva individual e social, é importante relembrar que a rapidez

do declínio pode ser influenciada e que este pode ser reversível em qualquer idade, através de medidas individuais e públicas, tais como a promoção de um meio envolvente amigável do idoso. Na medida em que o envelhecimento activo é um processo contínuo, uma cidade amiga dos idosos não é simplesmente amiga das pessoas mais velhas. Edifícios e ruas sem obstáculos aumentam a mobilidade e a independência de pessoas com incapacidades, tanto jovens como idosas. Uma vizinhança segura permite que crianças, mulheres jovens e pessoas mais velhas se sintam confiantes para sair à rua e participar em actividades de lazer fisicamente activas e em actividades sociais. As famílias são menos afectadas pelo stress quando os seus membros mais velhos têm o apoio comunitário e os serviços de saúde de que necessitam. Toda a comunidade beneficia da participação de pessoas mais velhas em trabalho voluntário ou remunerado. Por último, a economia local lucra com a clientela constituída pelos consumidores adultos mais velhos. A palavra-chave, no que diz respeito a cenários urbanos sociais e físicos amigas das pessoas idosas, é capacitação.



Fonte: Kalache & Kickbusch (12).

## Parte 3. Como surgiu o Guia

### Cidades em todas as regiões da OMS

No total, o projecto da OMS que deu origem ao Guia contou com a participação de 35 cidades de todos os continentes, tendo 33 destas cidades participado em investigação baseada em grupos de discussão, graças à cooperação de elementos governamentais e de grupos não governamentais e académicos<sup>1</sup>. Estas cidades representam um leque alargado de países desenvolvidos e em desenvolvimento (Fig. 5) e reflectem a diversidade de cenários urbanos contemporâneos, incluindo seis das actuais mega-cidades com mais de 10 milhões de habitantes (Cidade do México, Moscovo, Nova Deli, Rio de Janeiro, Xangai e Tóquio), cidades que podem ser consideradas “quase mega-cidades”, como Istambul, Londres e Nova Iorque, e também capitais nacionais, centros regionais e pequenas cidades.

### Abordagem participativa de baixo para cima

A abordagem participativa de baixo para cima (13) envolve as pessoas idosas na análise e comunicação da sua situação para que esta seja incluída nas políticas governamentais. Esta abordagem é recomendada pelas Nações Unidas, tendo por finalidade dar às pessoas mais velhas a capacidade de contribuírem para a sociedade e participarem em processos de tomada de decisão. Considerando que os idosos são os melhores especialistas nas suas próprias vidas, a OMS e os seus parceiros em cada uma

das cidades envolveram as pessoas idosas como participantes no projecto. Os responsáveis pelo projecto procuraram a experiência em primeira mão das pessoas idosas. Quais são as características amigas dos idosos da cidade em que vivem? Com que problemas se deparam?

O que falta à cidade para que possa ser melhorada a sua saúde, participação e segurança?

Foram organizados grupos de discussão formados por pessoas com mais de 60 anos, com rendimentos baixos e médios. Foram criados 158 grupos com estas características, num total de 1485 participantes, entre Setembro de 2006 e Abril de 2007. Os idosos foram a principal fonte de informação em todas as 33 cidades em que foram organizados grupos de discussão. De modo a possibilitar o conhecimento das opiniões de pessoas que seriam incapazes de participar nos grupos de discussão devido a incapacidades físicas ou mentais, a maioria das cidades organizou também grupos de discussão com prestadores de cuidados que falavam acerca das experiências das pessoas idosas de quem cuidavam.

No sentido de complementar a informação fornecida pelos idosos e pelos prestadores de cuidados, a maioria das cidades organizou também grupos de discussão compostos por prestadores de serviços do sector público, voluntário e comercial. Em termos globais, foram incluídos nas consultas 250 prestadores de cuidados e 515 prestadores de serviços.

<sup>1</sup> Edimburgo contribuiu com informação acerca das características amigas das pessoas idosas existentes na cidade, com base num vasto inquérito e em entrevistas individuais realizados alguns meses antes do projecto da OMS. A informação de Edimburgo, obtida através da utilização de um método diferente mas complementar, forneceu confirmação adicional dos resultados obtidos através dos grupos de discussão. A cidade de Nova Iorque envolveu-se com empenho na análise de dados e no desenvolvimento das próximas fases do projecto das Cidades Globais Amigas das Pessoas Idosas.

**Figura 5. Mapa mundial das cidades parceiras amigas do idoso**



As designações utilizadas e a apresentação dos materiais neste mapa não implicam, por parte da Organização Mundial da Saúde, a expressão de qualquer opinião acerca do estatuto legal de qualquer país, território, cidade ou zona ou acerca das respectivas autoridades, ou ainda relativamente à delimitação das suas fronteiras ou limites. As linhas a tracejado representam fronteiras relativamente às quais poderá ainda não haver acordo total.

Estas pessoas deram as suas opiniões com base na sua interacção com pessoas idosas. Os prestadores de cuidados e os prestadores de serviços forneceram algumas vezes informações não mencionadas pelos idosos, mas a informação de ambos os grupos foi sempre coerente com as opiniões expressas pelos idosos.

### **Tópicos para discussão**

Os grupos de discussão exploraram um total de oito tópicos, tendo por finalidade verificar até que ponto uma cidade é amiga das pessoas idosas, em termos globais. Os tópicos abrangiam as características das estruturas,

ambiente, serviços e políticas da cidade que reflectem os determinantes do envelhecimento activo. Os tópicos tinham sido identificados em investigação anteriormente realizada junto de pessoas idosas, acerca das características de comunidades amigas da terceira idade (14,15). As mesmas questões básicas acerca de cada área foram colocadas aos grupos de discussão em todas as cidades.

Os três primeiros tópicos relacionavam-se com os espaços exteriores e os edifícios, os transportes e a habitação. Como características fundamentais do ambiente físico de uma cidade, exercem uma forte influência sobre a mobilidade individual, a protecção contra danos físicos e a segurança contra o crime, o comportamento relativo à saúde e a participação social. Outros três tópicos reflectem diferentes aspectos do ambiente social e de cultura que afectam a participação e o bem-estar mental. O respeito e a inclusão social estão relacionados com as atitudes, os comportamentos e as mensagens

de outras pessoas e da comunidade como um todo, em relação às pessoas mais velhas. A participação social refere-se ao envolvimento das pessoas idosas em actividades recreativas, de socialização, culturais, educativas e espirituais. A participação cívica e o emprego dizem respeito às condições de cidadania e ao trabalho remunerado e não remunerado, estando relacionados com o ambiente social e com os determinantes económicos do envelhecimento activo. As duas últimas áreas, comunicação e informação e apoio comunitário e serviços de saúde, abrangem os ambientes sociais e os determinantes da saúde e do serviço social. Os determinantes transversais do envelhecimento activo constituídos pela cultura e pelo género foram incluídos neste projecto somente de forma indirecta, porque a sua influência sobre o envelhecimento activo vai muito para além da vida nas cidades. Em virtude da sua influência dominante, estes determinantes merecem iniciativas que lhes sejam especificamente dirigidas.

Figura 6. Áreas a considerar numa cidade amiga do idoso



Tal como sucede com os determinantes do envelhecimento activo, estes oito aspectos da vida na cidade sobrepõem-se e interagem. O respeito e a inclusão social reflectem-se na acessibilidade aos espaços ao ar livre e aos edifícios e no leque de oportunidades que a cidade oferece às pessoas idosas, em termos de participação social, entretenimento e emprego. A participação social, por sua vez, influencia a inclusão social, bem como o acesso à informação. A habitação afecta a necessidade de serviços comunitários de apoio, enquanto que a participação social, cívica e económica depende em parte da acessibilidade e segurança dos espaços ao ar livre e dos edifícios públicos. Os transportes, a comunicação e a informação, em especial, interagem com as restantes áreas: sem transportes ou sem os meios adequados para a obtenção de informação que permita que as pessoas se encontrem e estabeleçam ligações, as outras infra-estruturas e serviços urbanos que poderiam apoiar o envelhecimento activo são pura e simplesmente inacessíveis.

A figura 6 representa os tópicos associados à cidade amiga das pessoas idosas.

### **Identificação das características amigas das pessoas idosas**

Para cada um dos tópicos, as informações relativas aos aspectos amigos das pessoas idosas existentes na cidade, os obstáculos e as lacunas, bem como as sugestões de melhoramentos dadas pelos participantes nos grupos de discussão em todas as cidades foram transcritos e agrupados segundo temas. Os temas mencionados em cada uma das cidades foram registados, no sentido de permitirem uma visão do que era mais importante em termos gerais e em diferentes regiões e cidades. Com base nos temas, foi elaborada uma lista de verificação das características fundamentais de uma cidade amiga das pessoas idosas, para cada um dos aspectos da vida na cidade. A lista de verificação consiste num resumo fiel das opiniões expressas pelos participantes nos grupos de discussão em todos os continentes.

## Parte 4. Como utilizar o Guia

### Características fundamentais das cidades amigas das pessoas idosas

O presente Guia tem por finalidade ajudar as cidades a olharem para si mesmas do ponto de vista das pessoas mais velhas a fim de identificarem onde e como poderão tornar-se mais amigas das pessoas idosas. As partes do Guia que se seguem descrevem, para cada aspecto da vida na cidade, as vantagens e os obstáculos com que as pessoas idosas se deparam em cidades com diferentes níveis de desenvolvimento. A lista de verificação de características fundamentais amigas dos idosos, que se encontra no final de cada parte, aplica-se de igual modo a cidades menos e mais desenvolvidas. O seu objectivo consiste em proporcionar um padrão universal de cidades amigas dos idosos.

A lista de verificação de características amigas dos idosos não é um sistema de classificação e comparação de cidades; é, pelo contrário, uma ferramenta que permite às cidades procederem à sua auto-avaliação e registarem os progressos efectuados. Todas as cidades têm a possibilidade de efectuar algumas melhorias significativas com base na lista de verificação. É possível ir além da lista de verificação, havendo na realidade algumas cidades que já têm características para além das indicadas como fundamentais. Estas boas práticas proporcionam ideias que outras cidades podem adaptar e adoptar. Contudo, nenhuma cidade preenche todos os requisitos em todas as áreas.

As listas de verificação de características urbanas amigas das pessoas idosas não são

linhas de orientação técnica nem especificações de planeamento. Encontram-se disponíveis outros documentos de natureza técnica que ajudam a implementar as mudanças eventualmente necessárias em cada cidade. (16,17).

### Quem irá utilizar o Guia?

O Guia destina-se a ser utilizado por pessoas e grupos interessados em tornar as respectivas cidades mais amigas das pessoas idosas, incluindo governos, organizações de voluntários, o sector privado e grupos de cidadãos. O mesmo princípio utilizado na elaboração do Guia aplica-se à sua utilização, ou seja, todas as fases do processo devem contar com o envolvimento das pessoas idosas como parceiros de pleno direito. Ao avaliarem os aspectos positivos e as deficiências da cidade, as pessoas idosas farão a análise de como as características mencionadas na lista de verificação correspondem às suas próprias experiências. Oferecerão sugestões de mudança e poderão participar na implementação de projectos de melhoria. A situação das pessoas idosas, transmitida através desta abordagem de baixo para cima, fornece a informação essencial que será posteriormente filtrada e analisada por especialistas em gerontologia e pelos responsáveis pela tomada de decisões, aquando do desenvolvimento e adaptação de intervenções e políticas. Nas fases de acompanhamento da acção local “amiga das pessoas idosas”, é imprescindível que estas continuem envolvidas na monitorização do progresso da cidade e que continuem a agir como defensores e conselheiros da cidade amiga das pessoas idosas.

# Parte 5. Espaços exteriores e edifícios

## Análise dos resultados

O ambiente exterior e os edifícios públicos exercem um impacto fundamental sobre a mobilidade, a independência e a qualidade de vida dos idosos, afectando a sua possibilidade de “envelhecer em casa”. Nas consultas efectuadas no âmbito do projecto da OMS, os idosos e outras pessoas que interagem com eles de forma significativa descrevem um leque alargado de características da paisagem urbana e do ambiente construído que contribuem para que uma cidade seja amiga das pessoas idosas. Os temas recorrentes, em cidades de todos os continentes, são a qualidade de vida, a acessibilidade e a segurança. As melhorias, já efectuadas ou em curso, em cidades com vários níveis de desenvolvimento, são bem-vindas pelos inquiridos, que também indicam outras mudanças que deveriam ser realizadas.

### 1. Ambiente agradável e limpo

A beleza da envolvente natural da cidade é em muitas cidades espontaneamente referida como sendo uma característica amiga dos idosos. Por exemplo, no Rio de Janeiro e em Cancún, viver junto ao mar é considerado uma verdadeira vantagem, tal como o é viver junto ao rio em Melville e em Londres. Em Himeji, as pessoas idosas dão valor à calma e tranquilidade do ambiente da cidade. Simultaneamente, os idosos queixam-se da falta de limpeza das suas cidades e dos níveis de ruído e dos cheiros incomodativos.

*Uma pessoa sai da cama às quatro da manhã em vez de se levantar às seis, porque há demasiado barulho na rua.*

Idoso, Istambul

Em Trípoli, o fumo dos narguilés (cachimbos de água orientais) é descrito como “sufocante”, em especial à noite e durante o Ramadão. Na Jamaica, é manifestada preocupação relativamente ao elevado som da música, ao qual se junta a linguagem explícita das canções. Numa série de cidades, a sujidade óbvia diminui a qualidade de vida dos habitantes idosos. Com o objectivo de dar resposta a estes problemas, as pessoas na Cidade do México sugerem que seja organizada uma campanha de “ruas limpas”, enquanto que na Jamaica se recomenda a adopção de legislação relativa aos níveis de ruído.

Em algumas cidades, as dimensões urbanas são consideradas um problema. Em Tóquio, considera-se que o número crescente de habitantes está relacionado com a menor coesão na comunidade. Nairobi é considerada uma cidade superpovoada, onde as pessoas idosas têm dificuldade em movimentar-se.

### 2. A importância dos espaços verdes

A existência de espaços verdes é uma das características amigas do ambiente referidas com maior frequência. Contudo, em muitas cidades existem obstáculos que impedem que os idosos utilizem os espaços verdes. Em Nova Deli, por exemplo, considera-se que alguns espaços verdes estão mal cuidados e foram transformados em “lixeiros” e em Himeji, alguns parques são considerados inseguros. Em Melville, a preocupação recai sobre as instalações sanitárias inadequadas e sobre a falta de bancos. Em Moscovo, as pessoas queixam-se da falta de protecção contra as intempéries, enquanto que em Udaipur é realçada a dificuldade em aceder aos parques. Outro motivo de preocupação prende-se com os perigos que advêm do uso partilhado dos parques.



*Para um idoso, ir para um parque que possa ser uma zona de partilha de actividades, com bicicletas, pranchas de skate ou patins, ou até com grandes animais de quatro patas, pode ser um factor limitativo.*

Prestador de serviços, Melbourne

As sugestões para resolução destes problemas são diferentes. Em Halifax, os prestadores de cuidados consideram haver necessidade de espaços verdes pequenos, mais tranquilos e de acesso restrito, nas zonas menos centrais da cidade, em vez de enormes parques cheios de movimento, frequentados por crianças e por utilizadores de pranchas de *skate*. Em Amã, os idosos recomendam a existência de jardins especiais para o seu grupo etário, enquanto que em Nova Deli os idosos sugerem a existência de zonas reservadas a idosos, nos parques. Em vários locais é chamada a atenção para a necessidade de uma melhor manutenção dos parques.

### 3. Um local para descansar

A existência de áreas em que as pessoas possam sentar-se é geralmente considerada pelos idosos uma característica urbana necessária: para muitos idosos, é difícil andar nas zonas onde vivem se não houver locais em que possam descansar.

*Há poucos locais em que possamos sentar-nos...; quando ficamos cansados, precisamos de nos sentar.*

Idoso, Melville

Os idosos e os prestadores de cuidados em Xangai apreciam as relaxantes zonas de descanso da sua cidade. Em Melbourne, a remodelação de zonas ao ar livre em que as pessoas possam sentar-se é vista de forma

positiva. Contudo, existe alguma preocupação pelo facto de pessoas ou grupos intimidatórios ou com comportamento anti-social invadirem as zonas públicas em que existem bancos. Em Tuymazy, por exemplo, foi solicitada a retirada dos bancos públicos, precisamente por esta razão.

### 4. Passeios amigos das pessoas idosas

As condições em que se encontram os passeios têm um impacto óbvio sobre a possibilidade de as pessoas andarem na sua zona de residência. Passeios estreitos, desnivelados, rachados, com bermas altas, congestionados ou com obstáculos representam perigos potenciais e afectam a capacidade dos idosos para se movimentarem.

*Caí por causa do passeio. Parti o ombro.*

Idoso, Dundalk

O estado inadequado dos passeios é referido como um problema quase universal. Em muitas cidades, como na Cidade do México, no Rio de Janeiro e em cidades na Jamaica, os peões são obrigados a partilhar os passeios com os vendedores de rua. Noutras cidades, como La Plata, Moscovo, Ponce e na região metropolitana do Ruhr, os automóveis estacionados no passeio obrigam os peões a andar na estrada. As condições climatéricas podem aumentar as dificuldades sentidas pelos idosos na utilização dos passeios. Em Sherbrooke, por exemplo, foi manifestada preocupação pelo facto de a neve não ser removida dos passeios e, em Portage la Prairie, o risco de quedas é considerado superior após a queda de neve.

As melhorias que algumas cidades efectuem no traçado e na manutenção dos passeios são bem acolhidas. As seguintes características

para que os passeios sejam amigos das pessoas idosas são frequentemente sugeridas:

- uma superfície lisa, nivelada e antiderrapante;
- largura suficiente para a circulação de cadeiras de rodas;
- passeios rebaixados, inclinados até ficarem ao nível da rodovia;
- remoção de obstáculos tais como vendedores de rua, automóveis estacionados e árvores; e
- prioridade de acesso a peões.

*Eu não vivo na baixa, vivo em La Loma, mas nós temos o mesmo problema com os passeios e coisas do género. É-me difícil andar, uso bengala, e passo o tempo a olhar para o chão, como um amigo meu costumava dizer. Quando ando na baixa e peço ajuda para atravessar a rua 7, vejo sempre se consigo encontrar uma pessoa jovem e as pessoas vêm ter comigo, por isso não posso queixar-me da ajuda das pessoas.*

Idoso, La Plata

## 5. Passadeiras para peões seguras

A possibilidade de atravessar a rua em segurança é uma preocupação frequentemente mencionada, sendo de registar que várias cidades tomaram medidas no sentido de melhorarem as condições para que as pessoas atravessassem a estrada: semáforos nas passadeiras para peões em Cancún; zonas sem trânsito automóvel em La Plata; passadeiras para peões em Mayaguez e passadeiras para peões com faixas antiderrapantes, em Portland. Em Amã, foram cons-

truídas pontes e túneis para ajudar os peões a atravessar a estrada.

Num número razoável de cidades, foi referido que os semáforos das passadeiras para peões mudam demasiado depressa. Em Melville, sugeriu-se que os semáforos das passadeiras tenham um “contador” visual que permita aos peões saberem de quanto tempo dispõem para atravessar a estrada. Os sinais sonoros são muito apreciados em Istambul e, em Portland e Udine, recomenda-se a utilização tanto de sinais sonoros como de sinais visuais, nas passadeiras para peões.

*Os semáforos nas passadeiras foram feitos para atletas olímpicos.*

Idoso, Halifax

Outra preocupação comum prende-se com o facto de os condutores não respeitarem os sinais de trânsito e não darem prioridade aos peões.

*... existem passadeiras, mas os condutores não respeitam os peões. Vêm que estamos na passadeira e vêm mesmo para cima de nós. Quem não tem o coração forte, cai.*

Idoso, Jamaica

Na maioria das cidades, considera-se que o volume e a velocidade do tráfego rodoviário representam obstáculos para as pessoas idosas, tanto para peões como para condutores. Em Udaipur, existe informação de que o trânsito é caótico e que os idosos têm receio de sair à rua por causa do tráfego intenso, razão pela qual alguns não saem sem ser acompanhados. (As dificuldades com que se deparam os condutores idosos são abordadas na parte 7.)

## 6. Acessibilidade

Tanto em países desenvolvidos como em países em desenvolvimento, as pessoas consideram que a sua cidade não foi concebida para idosos.

*Só vou à cidade quando tenho alguma coisa específica para fazer. Vou, faço o que tenho a fazer e volto directamente para casa. Porque é que havia de querer andar pela cidade?  
Não sou um jovem.*

Idoso, Nairobi

Em muitas cidades, são mencionadas as barreiras ao acesso físico, que podem desencorajar os idosos de saírem de casa. No Rio de Janeiro, as pessoas salientam que as escadas de cimento de acesso às favelas são de difícil utilização pelos idosos. Em Sherbrooke, a ausência de rampas em algumas zonas constitui um problema. A recomendação comum face a estas preocupações consiste na sensibilização, em especial dos urbanistas e arquitectos, para as necessidades das pessoas idosas.

## 7. Um ambiente seguro

O facto de se sentirem seguras no ambiente em que vivem afecta bastante a vontade que as pessoas têm de se movimentarem na comunidade local, o que por sua vez afecta a sua independência, a saúde física, a integração social e o bem-estar emocional. Muitas cidades são consideradas geralmente seguras, mas outras evidentemente não o são. Independentemente do verdadeiro grau de perigo, são manifestadas preocupações acerca da segurança em praticamente todas as cidades, incluindo questões como a iluminação pública, violência, criminalidade, drogas e existência de pessoas sem abrigo em locais públicos. Sair à noite é um motivo especial de receio para muitos idosos.

*Não saímos à noite. Eu não vou a lado nenhum... podem matar-nos.*

Idoso, Tuymazy

Reconhece-se que algumas cidades tomaram medidas com a finalidade de melhorarem a segurança. Por exemplo, é mencionado o facto de Genebra e Sherbrooke terem instalado câmaras de vigilância.

Em La Plata, foi feita uma sugestão para melhorar a segurança, que consiste no envolvimento da comunidade através, por exemplo, da organização de grupos de idosos para uma maior segurança no exterior, ou da existência de mais policiamento. Em Dundalk, foi sugerida a atribuição de um subsídio do Estado que permitisse aos idosos melhorar a sua segurança pessoal.

Os terremotos são frequentes na Turquia e as pessoas idosas em Istambul preocupam-se com o facto de a cidade não ter sido concebida para minimizar o risco de danos decorrentes desse tipo de incidentes.

*Devíamos ter um espaço vazio em que nos sentíssemos seguros em caso de terremoto, mas não nos dão um espaço assim, dizem-nos para usarmos as ruas.*

Idoso, Istambul

## 8. Vias pedonais e ciclovias

As vias pedonais e as ciclovias são consideradas como parte de um ambiente promotor da saúde e amigo das pessoas idosas, embora também lhes estejam associados perigos. Em Genebra, algumas pessoas consideram os ciclistas um perigo para os idosos. Em Udine, foi sugerida a existência de duas vias – uma

para ciclistas e outra para peões. Os idosos em Cancún, Portland e Saanich dão valor aos trilhos pedonais existentes nas suas cidades. A necessidade de assegurar que as vias pedonais tenham uma superfície lisa é destacada pelos prestadores de cuidados em Halifax, e a necessidade de assegurar que são de fácil acesso, com suficientes pontos de acesso para cadeiras de rodas, é mencionada por idosos e prestadores de cuidados em Portage la Prairie. Os idosos em Udine recomendam a criação de um sistema de vias pedonais para poderem movimentar-se na sua zona e em Halifax é solicitada a construção de vias pedonais nos estacionamento, para garantir a segurança dos peões. A construção de casas de banho públicas perto de vias pedonais foi outra ideia avançada em Saanich.

## 9. Edifícios amigos das pessoas idosas

Em muitas cidades, incluindo Himeji, Mayaguez, Melbourne e Nova Deli, é feita referência ao facto de os novos edifícios serem ou não acessíveis e à necessidade de serem feitas melhorias para tornar os edifícios mais acessíveis. Em termos gerais, as características consideradas necessárias para que os edifícios sejam amigos das pessoas idosas são as seguintes:

- elevadores
- escadas rolantes
- rampas
- portas e passagens largas
- escadas adequadas (não demasiado altas nem íngremes), com corrimãos
- pavimentos antiderrapantes
- zonas de descanso com bancos confortáveis

- sinalização adequada
- casas de banho públicas com acesso para pessoas com deficiência.

Contudo, os obstáculos à utilização de elevadores por parte dos idosos são mencionados em duas cidades. Em Nairobi, os idosos têm receio de utilizar elevadores e precisam de ser acompanhados, enquanto que em Trípoli os idosos mostram relutância em utilizar elevadores por ser comum haver falhas de electricidade e eles terem medo de ficar fechados.

Se, por um lado, é amplamente reconhecida a importância da existência de edifícios de fácil acesso, é igualmente assinalado que muitos edifícios, especialmente quando se trata de edifícios mais antigos, não são de fácil acesso. Em alguns casos, não é possível tornar edifícios antigos mais acessíveis. A maioria das cidades reconhece a necessidade de melhorar a acessibilidade dos seus edifícios, especialmente para facilitar o acesso a cadeiras de rodas.

São também mencionados alguns aspectos positivos e negativos de grandes superfícies comerciais. Em Dundalk e em Melville, alguns centros comerciais disponibilizam cadeiras de rodas aos seus clientes e têm acessos adequados. Em Melbourne, a necessidade de percorrer grandes distâncias é considerada como um obstáculo à utilização das grandes superfícies comerciais. Em Istambul, os centros comerciais têm escadas rolantes, mas as pessoas idosas acham que são difíceis de utilizar.

Considera-se que os edifícios, incluindo as lojas, deveriam localizar-se perto dos locais onde vivem pessoas idosas, de modo a garantir-lhes acesso fácil a estes serviços e instalações. Em Tuymazy, os idosos gostam de viver perto de lojas e mercados. A aglomeração de estabele-

cimentos comerciais em Sherbrooke permite que os idosos realizem as suas transacções dentro na zona da sua residência.

## 10. Casas de banho públicas adequadas

A existência de casas de banho limpas, convenientemente localizadas, bem sinalizadas e acessíveis a pessoas portadoras de deficiência é normalmente considerada uma importante característica das cidades amigas das pessoas idosas. Em Islamabad, as casas de banho públicas recentemente construídas, cujo número tem tendência para aumentar, são muito apreciadas.

Em relação às casas de banho públicas, é identificada uma série de obstáculos. Em Halifax, foi registado que as portas das casas de banho são pesadas. Em Himeji, as casas de banho públicas são pequenas e nem todas têm sanitas. Em La Plata, os prestadores de cuidados salientam que não existem casas de banho acessíveis a pessoas portadoras de deficiência.

## 11. Clientes idosos

Um bom serviço de atendimento a clientes, sensível às necessidades das pessoas idosas, é considerado uma característica amiga dos

idosos. Estes recebem tratamento diferenciado em Cancún e, na Jamaica, alguns estabelecimentos comerciais colocam cadeiras de rodas à disposição dos seus clientes mais velhos. Na Cidade do México, a lei obriga a que os idosos tenham atendimento prioritário. Em Portland, um grupo de voluntários desenvolveu um guia de estabelecimentos comerciais e um sistema de auditoria “amigos da terceira idade”.

Um dos obstáculos identificados numa série de cidades prende-se com as longas filas ou com os longos tempos de espera que os idosos têm de enfrentar para serem atendidos. Foram sugeridas providências especiais de atendimento a pessoas idosas, tais como filas ou balcões de atendimento separados. Em Islamabad, os idosos sugerem que seja dada prioridade nas filas às mulheres idosas. Em Sherbrooke, foi sugerida a instalação de bancos em estabelecimentos tais como os estabelecimentos bancários, onde as pessoas têm de esperar.

Outro obstáculo identificado em algumas cidades, incluindo Londres e Tóquio, prende-se com o desaparecimento da mercearia ou da loja de conveniência local. Devido ao seu encerramento, os idosos perdem uma potencial fonte de contacto social e têm de se deslocar para mais longe, a fim de fazerem as suas compras.

# Lista de verificação de espaços exteriores e edifícios amigos das pessoas idosas

## Ambiente

- A cidade é limpa, existem e são cumpridas leis que limitam os níveis de ruído e os cheiros desagradáveis ou prejudiciais, em espaços públicos.

## Espaços verdes e vias pedonais

- Existem espaços verdes bem cuidados e seguros, com abrigo adequado, instalações sanitárias e bancos de fácil acesso.
- As vias pedonais amigas dos peões não têm obstáculos, têm uma superfície lisa, casas de banho públicas e são de fácil acesso.

## Bancos no exterior

- Existem bancos no exterior, em especial em parques, paragens de meios de transporte e em espaços públicos, colocados a intervalos regulares; os bancos estão bem cuidados e existe policiamento para garantir que todos lhes podem ter acesso em segurança.

## Passeios

- Os passeios são bem cuidados, lisos, antiderrapantes e suficientemente largos para permitirem a circulação de cadeiras de rodas, com passeios rebaixados até ao nível da rodovia.
- Os passeios estão livres de obstáculos (por exemplo, vendedores de rua, automóveis estacionados, árvores, excrementos de cão, neve) e é dada prioridade de utilização aos peões.

## Rodovias

- As rodovias têm passadeiras para peões adequadas, antiderrapantes, colocadas a intervalos regulares, de modo a garantir a segurança dos peões na travessia da rua.
- As rodovias têm estruturas físicas bem concebidas e adequadamente situadas, tais como zonas sem trânsito automóvel, pontes ou passagens subterrâneas, que ajudem os peões a atravessar rodovias movimentadas.
- Os semáforos das passadeiras para peões dão tempo suficiente para que os idosos atravessem a rodovia e dispõem de sinais visuais e sonoros.

## Tráfego

- Verifica-se um cumprimento rigoroso das regras de trânsito e os condutores dão prioridade aos peões.

## Ciclovias

- Existem ciclovias separadas para ciclistas.

## Segurança

- A segurança pública em todos os espaços abertos e edifícios é uma prioridade e é promovida, por exemplo, através de medidas para reduzir o risco de catástrofes naturais, boa iluminação pública, policiamento, cumprimento das leis e apoio a iniciativas individuais e da comunidade.

## Serviços

- Os serviços encontram-se aglomerados, localizados na proximidade de locais onde vivem idosos e podem ser facilmente acessíveis (por exemplo, situam-se no rés-do-chão de edifícios).
- São providenciados serviços de atendimento ao cliente especiais para idosos, tais como filas separadas ou balcões de atendimento a idosos.

## Edifícios

- Os edifícios são acessíveis e têm as seguintes características:
  - elevadores
  - rampas

- sinalização adequada
- corrimãos nas escadas
- escadas não demasiado altas nem íngremes
- pavimentos antiderrapantes
- zonas de descanso com assentos confortáveis.
- casas de banho públicas em número suficiente.

## Casas de banho públicas

- As casas de banho públicas são limpas, bem cuidadas, facilmente acessíveis a pessoas com diferentes incapacidades, bem sinalizadas e têm localizações convenientes.

# Parte 6. Transportes

## Análise dos resultados

Os transportes, incluindo os transportes públicos acessíveis e baratos, são um factor fundamental que influencia o envelhecimento activo. Este é um tema transversal a muitas outras áreas de debate. Mais concretamente, a capacidade de movimentação na cidade determina a participação social e cívica e o acesso aos serviços comunitários e de saúde.

As pessoas consultadas no âmbito do projecto da OMS têm, por conseguinte, muito para dizer acerca deste assunto, abrangendo todos os aspectos relativos a infra-estruturas, equipamentos e serviços de todos os meios de transporte urbanos.

*As vidas de muitas pessoas idosas são condicionadas pelo sistema de transportes de que dispõem.*

Prestador de serviços, Dundalk

## 1. Disponibilidade

Os transportes públicos são considerados disponíveis em quase todas as cidades, embora não em todas as áreas. Nas cidades dos países desenvolvidos e nos países com uma economia de transição (como, por exemplo, a Federação Russa), é mais provável que os cidadãos refiram que o sistema de transportes públicos é bem desenvolvido ou satisfatório. Existe uma gama variada de transportes públicos em muitas cidades, incluindo autocarros (privados e públicos), comboios, eléctricos, riquexós (privados e públicos), autocarros especiais e mini-autocarros, serviços de transporte

comunitários (voluntários), serviços específicos para pessoas portadoras de deficiência ou para pessoas idosas frágeis, táxis e motoristas pessoais. Contudo, independentemente do nível de desenvolvimento das cidades foram detectadas deficiências que precisam de ser resolvidas para que a comunidade se torne mais amiga das pessoas idosas.

## 2. Acessibilidade económica

O preço é considerado um factor significativo, em termos da utilização dos transportes públicos por parte dos idosos. Em algumas cidades, é referida a existência de transportes públicos grátis ou com tarifa reduzida para pessoas idosas. Em Genebra, os acompanhantes de pessoas idosas têm direito a transporte gratuito e em Dundalk as pessoas com mais de 75 anos têm direito a um passe especial (Companion Pass). Em algumas cidades, contudo, o preço dos transportes é considerado demasiado elevado. Em Nairobi, os idosos queixam-se dos aumentos arbitrários dos preços cobrados em virtude do mau tempo, dos feriados e dos períodos com maior afluência de passageiros. São referidas dificuldades na obtenção de bilhetes reduzidos ou grátis. Em Himeji, é referido que a idade a partir da qual as pessoas têm direito a um passe gratuito é demasiado elevada, enquanto que em Nova Deli o processo de candidatura a tarifa reduzida é considerado um incómodo. No Rio de Janeiro, não é concedido transporte gratuito aos idosos que vivem nas favelas, visto que os transportes públicos não servem aquelas zonas. Em Genebra, os bilhetes com tarifa reduzida só podem ser obtidos se os idosos adquirirem um bilhete de comboio sazonal. Em algumas cidades, as tarifas reduzidas não



podem ser utilizadas em serviços de transporte privados, embora em Dundalk alguns serviços de autocarros privados aceitem passes de transporte grátis.

Em algumas cidades, as pessoas sugerem que o transporte gratuito ou de tarifa reduzida seja fornecido ou passe a abranger pessoas idosas. Na Cidade do México, é sugerida a disponibilização de transporte gratuito para que as pessoas possam participar em eventos específicos.

### 3. Fiabilidade e frequência

A existência de serviços de transportes públicos frequentes e fiáveis é identificada como uma característica amiga das pessoas idosas. Algumas destas, em especial nos países desenvolvidos, referem que a frequência dos serviços de transporte das suas cidades é boa.

No entanto, numa série de cidades com vários níveis de desenvolvimento existe informação de que os serviços de transporte público não são suficientemente frequentes ou fiáveis. Em Istambul, os idosos referem que as viagens em transportes públicos demoram demasiado tempo e que estes não são frequentes. Em Melbourne, é mencionado que algumas zonas não têm serviço de autocarros entre sábado à tarde e segunda-feira de manhã. Na região metropolitana do Ruhr, os idosos consideram que os transportes públicos para as zonas limítrofes da cidade e à noite não são suficientemente frequentes. Em algumas cidades, foi sugerido que os transportes públicos fossem mais frequentes, em especial à noite e aos fins-de-semana.

Em algumas cidades, tais como Genebra, Londres, Moscovo e Tóquio, as pessoas referem que os serviços de transporte público são fiáveis, mas a situação nem sempre é a mesma

noutras cidades com um nível de desenvolvimento semelhante. Este aspecto não foi referenciado como uma característica amiga das pessoas idosas, em cidades em vias de desenvolvimento. Em Amã, os autocarros não têm horários fixos, o mesmo se passando em Islamabad com os veículos de serviço público. Em La Plata, os autocarros não são fiáveis, em virtude de os percursos serem frequentemente alterados.

### 4. Destinos de viagem

A possibilidade de utilização de transportes públicos depende bastante da capacidade que temos de chegar aos locais a que queremos ir. Num número razoável de cidades, os serviços de transporte público garantem uma boa cobertura de pelo menos algumas zonas, permitindo às pessoas chegar aos seus destinos de eleição. Mas noutras cidades, tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento, existem preocupações relativamente à adequação dos percursos dos transportes públicos. As pessoas queixam-se de que várias zonas da cidade não se encontram abrangidas, ou de que é difícil atravessar toda a cidade, ou da existência de ligações insuficientes entre autocarros e outros meios de transporte. Além disso, alguns destinos importantes para pessoas idosas não são bem servidos. Por exemplo, em Dundalk os autocarros não vão até um dos lares de terceira idade, e em Mayaguez o transporte para os centros de terceira idade é limitado. Em Tuymazy, o acesso por transporte público aos jardins públicos é considerado insuficiente.

*O problema com os transportes públicos é que existem grandes falhas... se queremos ir até à baixa, não há problema, mas se queremos ir ao outro lado da cidade, é uma luta.*

Idoso, Portland

## 5. Veículos amigos das pessoas idosas

Entrar e sair de veículos constitui outra das principais questões levantadas. Uma série de cidades é referenciada como tendo alguns veículos de transporte público modificados de modo a permitirem um acesso mais fácil por parte das pessoas idosas: em Xangai, existem lugares modificados; em Saanich, existem alguns autocarros modificados, e em Udaipur, terá início em breve um serviço público de autocarros com veículos de piso baixo. Em Genebra, alguns autocarros têm plataformas elevatórias e piso baixo.

É frequente a observação de que o modelo dos veículos de transporte públicos representa um obstáculo às pessoas idosas. Em Udine, por exemplo, os idosos dizem que é difícil utilizar os autocarros devido aos degraus altos e em Ponce os autocarros não estão adaptados para acesso em cadeira de rodas.

Os habitantes de um pequeno número de cidades também fazem referência a outras características que desencorajam a utilização de transportes públicos. Em Nova Deli, os idosos salientam que os números dos percursos de autocarro não estão claramente indicados nos autocarros do serviço público. Os prestadores de serviços em Dundalk questionam as condições de alguns autocarros e em La Plata os idosos revelam preocupação relativamente às condições em que se encontram alguns autocarros.

## 6. Serviços especializados para idosos

Os idosos que têm dificuldade em utilizar os transportes públicos precisam de ter meios de transporte especialmente adaptados. Estes são mencionados como uma característica amiga das pessoas idosas em algumas cidades

em países desenvolvidos, mas noutras existem à disposição poucas opções deste género. Recomenda-se a disponibilização de serviços a pessoas com incapacidades. Por exemplo, no Rio de Janeiro os prestadores de cuidados referem que os táxis são os únicos meios de transporte para pessoas idosas portadoras de deficiência, mas as cadeiras de rodas não cabem na bagageira do veículo porque nesse sítio fica o depósito de combustível. Na Cidade do México, os prestadores de cuidados sugerem a criação de autocarros adaptados especialmente para pessoas portadoras de deficiência e para os respectivos prestadores de cuidados.

## 7. Lugares prioritários e cortesia dos passageiros

Algumas cidades indicam que a existência de lugares prioritários nos transportes públicos para os idosos é uma característica amiga das pessoas idosas e em certas cidades, por exemplo em Islamabad, os passageiros respeitam os lugares prioritários para idosos. Contudo, esta cortesia não é comum e as pessoas idosas em Moscovo, por exemplo, recomendam a existência de acções de educação pública sobre cortesia nos transportes públicos.

## 8. Motoristas de transportes públicos

Em algumas cidades, os motoristas de transportes públicos atenciosos são referidos como uma característica amiga das pessoas idosas, facilitando a utilização de transportes públicos. Em muitas outras, contudo, é revelada preocupação acerca da falta de sensibilidade dos motoristas, em especial dos motoristas de autocarros, relativamente aos idosos.

Uma das principais preocupações mencionadas prende-se com o facto de os motoristas não esperarem que os idosos se sentem antes de retomarem a marcha.

*Consigo entrar no autocarro, mas assim que arranca, o autocarro abana e eu estateloo-me no chão.*

Idoso, Saanich

No Rio de Janeiro, é mencionado que muitas pessoas da classe média preferem apanhar um táxi ou o metro a viajar de autocarro, porque têm receio de cair num autocarro.

Um problema específico identificado em cidades em desenvolvimento como Amã é a relutância dos motoristas em recolher idosos. Em Deli e em Genebra, os idosos salientam as dificuldades causadas pelo facto de os motoristas de autocarro não pararem suficientemente perto do passeio para que os idosos entrem e saiam do autocarro em segurança. Em Dundalk, as pessoas referem que os motoristas de autocarro param em locais não assinalados, o que por vezes se torna perigoso, especialmente em curvas. Em Genebra e em Ponce, alguns motoristas de autocarro são considerados indelicados.

Outros obstáculos identificados incluem condução pouco cuidadosa e incumprimento do código da estrada.

*Conduzem como loucos... com música muito alta.*

Idoso, Cidade do México

Finalmente, um aspecto identificado numa série de cidades de países em desenvolvimento é a exploração efectuada por motoristas. Em Nova Deli, por exemplo, alguns condutores de riquexós cobram tarifas demasiado altas aos passageiros e em Nairobi os preços são alterados de forma bastante arbitrária.

Não constitui nenhuma surpresa que em algumas cidades seja sugerida formação para os motoristas, com a finalidade de os tornar mais sensíveis às necessidades dos idosos. O programa de formação de motoristas implementado em Sherbrooke é visto como uma mais-valia para passageiros idosos.

Num pequeno número de cidades, foi sugerido que outros funcionários do sector dos transportes, como por exemplo os funcionários que prestam atendimento aos balcões, deveriam receber formação sobre as necessidades dos idosos e acerca da forma como estas necessidades afectam a sua utilização dos transportes públicos.

## 9. Segurança e conforto

O facto de as pessoas se sentirem seguras quando utilizam os transportes públicos tem um efeito significativo sobre a sua vontade de utilização destes serviços. Em algumas cidades, é referido que os transportes públicos são seguros. Em Cancún, foi indicado que existe menos criminalidade nos serviços de transporte público do que em outras cidades, e em Melbourne e Moscovo os transportes públicos são considerados seguros. No entanto, mesmo em locais em que as pessoas consideram seguro utilizar os transportes públicos, por exemplo em Londres, é sugerido que sejam tomadas medidas para melhorar ainda mais a segurança. Nas muitas cidades em que existem reservas acerca da segurança nos transportes públicos, os aspectos referidos são o roubo e o comportamento anti-social.

*O problema principal consiste em entrar e sair dos autocarros. Qual dos bolsos controlamos? Enquanto tomamos conta dos bolsos, desaparece-nos a mala.*

Idosa, Istambul.

Em muitas cidades, os transportes públicos sobrelotados, em especial durante alturas em que há maior afluência de passageiros (a “hora de ponta”), também representam problemas de segurança para os idosos. Este aspecto é mais frequentemente identificado em cidades de países em vias de desenvolvimento e em cidades da Rússia. Na Jamaica, por exemplo, os empurrões são referenciados como um problema para os idosos, em paragens de autocarro e aquando do embarque nos autocarros. Em Moscovo, é assinalado o facto de as multidões fazerem com que seja difícil respirar na estação de caminhos-de-ferro.

Algumas cidades desenvolvidas como Dundalk, Portland e Saanich também referem dificuldades relacionadas com transportes públicos sobrelotados.

*Não se consegue respirar [no comboio de Dublin]. Se uma pessoa caísse, ninguém o notaria – estamos entalados!*

Idoso, Dundalk

Em Nairobi, os idosos notam com satisfação que os problemas relacionados com a sobrelotação melhoraram significativamente desde a introdução de legislação, as Normas Michuki, destinada a garantir que a ocupação dos lugares sentados não seja ultrapassada. Em Tuymazy, foi sugerida a circulação de mais autocarros durante as horas de tráfego mais intenso, enquanto que em Saanich se recomenda que as pessoas idosas sejam encorajadas a utilizar os transportes públicos fora das horas de ponta.

## 10. Paragens e estações de transportes

A concepção, localização e condições em que se encontram as paragens e estações de transportes são também elementos significativos.

Em Xangai, as pessoas idosas e os prestadores de cuidados reconhecem o valor dos bancos, do abrigo e da iluminação existente em algumas paragens de transportes. Em Ponce, as paragens e os terminais de autocarros são mantidos em boas condições. Em Portland, é vista com satisfação a existência de acesso conveniente às paragens de autocarro.

A localização das paragens de autocarro representa algumas dificuldades para as pessoas idosas. Existem problemas em Melbourne, onde as paragens de autocarro são poucas e a distância entre duas paragens é demasiado grande. Em Melville, os idosos revelam preocupação pelo facto de terem de atravessar uma estrada principal de modo a poderem chegar à paragem do autocarro. Em Saanich, alguns idosos referem que as paragens de autocarros ficam demasiado longe das suas casas.

Em algumas cidades, existem problemas de segurança nas paragens de autocarros. Em Moscovo, é referida a existência de carteiristas nas multidões junto às paragens de autocarros e em Melbourne existem queixas de vandalismo nas paragens de autocarros. Em Melville, pensa-se que um programa de decoração das paragens de autocarros por crianças terá contribuído para a redução do vandalismo.

Em San José, a ausência de abrigos nas paragens de autocarros é encarada como uma desvantagem, da mesma forma que o é a ausência de bancos nas paragens de transportes em Xangai. Em Tóquio, no entanto, é referido que a instalação de bancos nas paragens de autocarro dificulta a passagem de pessoas portadoras de deficiência, visto que as ruas são muito estreitas.

Em muitas cidades, as pessoas consideram que as estações de caminhos-de-ferro e os terminais de autocarros deveriam ser de

fácil acesso e deveriam ser projectados de modo a serem amigos das pessoas idosas, com rampas, escadas rolantes, casas de banho públicas e sinalização claramente visível. Em Tóquio, os idosos e prestadores de cuidados apreciam o elevador que foi instalado na estação de metro. Na região metropolitana do Ruhr, os idosos consideram um obstáculo a ausência de infra-estruturas que permitam o transporte de bagagens e de cadeiras de rodas até às plataformas, na principal estação de caminhos-de-ferro. Em Nova Deli, os idosos salientam que a estação de metro não fica perto do local em que vivem e que a sinalização nas estações não é adequada.

## 11. Táxis

O serviço de táxis é encarado como uma opção de transporte amiga das pessoas idosas, numa série de cidades. Em Cancún, o preço dos táxis é considerado acessível. Em Dundalk, os idosos apreciam as tarifas reduzidas disponibilizadas pelo serviço de táxis. Em Melville, os prestadores de cuidados apreciam o regime de subsídios do governo para a utilização de táxis. Em Halifax, as pessoas dizem que alguns taxistas são muito prestáveis para com os idosos e em Trípoli as pessoas referem que os táxis prestam um serviço bom e conveniente.

Em outras cidades, são identificados obstáculos à utilização de táxis. O preço constitui um obstáculo e a ausência de acesso para pessoas portadoras de deficiência é outro. Em Portage la Prairie, os prestadores de cuidados preocupam-se com o facto de os taxistas não transportarem passageiros em cadeiras de rodas. Em Halifax, o próprio modelo do táxi é um problema, visto não existir espaço para transportar um andarilho. Em Tuymazy, foi sugerido que os táxis deveriam ter bagageiras maiores, para poderem transportar cadeiras de rodas.

## 12. Transporte comunitário

A existência de serviços comunitários de transporte (transporte gratuito disponibilizado pelo sector associativo ou privado) é vista como um serviço amigo das pessoas idosas, sendo mencionada com maior frequência por pessoas em cidades desenvolvidas do que nas cidades de países em desenvolvimento.

Em Ponce, por exemplo, existe transporte gratuito, disponibilizado por centros de terceira idade para que os idosos possam ir a consultas médicas e em Portage la Prairie os motoristas voluntários da comunidade e o transporte disponibilizado pelas mercearias são serviços apreciados. Em Londres, foi sugerida a criação de um serviço de transporte comunitário com autocarros completamente acessíveis e motoristas com formação para lidar com idosos.

## 13. Informação

Em algumas cidades, é referida a necessidade de dispor de informações sobre as opções de transporte, sobre o modo de utilização dos serviços de transporte e os horários. Em Portland, por exemplo, existem programas que ensinam os idosos a utilizar os transportes públicos. Em Melville, foi sugerido oferecer aos idosos que já não podem conduzir um curso sobre a utilização dos transportes públicos. Em Himeji, foi sugerido que os horários indiquem se o autocarro é acessível a pessoas portadoras de deficiência. Em Tóquio, os idosos identificaram a necessidade de os horários serem impressos em letras maiores e colocados em local conveniente.

## 14. Condições de condução

A condução do seu próprio automóvel é uma opção para os idosos, discutida em alguns locais. Por exemplo, constata-se que Melville é uma cidade concebida para automóveis e em

Himeji os automóveis são considerados uma necessidade para quem vive nos subúrbios. Em Ponce, os automóveis são considerados necessários devido às limitadas opções de transporte disponíveis.

Em algumas cidades, as pessoas referem que é fácil conduzir na cidade, uma característica com maior probabilidade de ser mencionada em países desenvolvidos. Em Portage la Prairie, o tráfego é considerado pouco intenso e a condução fácil. Em Saanich, os idosos apreciam os avisos prévios sobre a existência de um cruzamento. Em Tóquio, os idosos referem que as marcas nas rodovias e a sinalização de trânsito são fáceis de ver. Em Trípoli, as pessoas acham que as ruas estão bem marcadas e em Xangai a gestão de tráfego é considerada boa.

Em muitas mais cidades, em países em todas as fases de desenvolvimento, as pessoas fazem referência à existência de obstáculos à condução na cidade. Estes obstáculos incluem o tráfego intenso, as más condições das rodovias, dispositivos de moderação do tráfego ineficazes, iluminação pública deficiente, sinalização inadequada por estar oculta ou mal situada e o incumprimento do código da estrada. No Rio de Janeiro, por exemplo, o tráfego intenso é considerado um obstáculo. Em Cancún, os idosos queixam-se de que as rodovias têm buracos e estão geralmente em más condições. Em Melville, foi manifestada preocupação relativamente a dispositivos de moderação do tráfego ineficazes, tais como rotundas, que ou são demasiado pequenas ou se situam em locais inadequados. Em Mayaguez, os idosos referem que as ruas não estão bem iluminadas. Em Halifax, a sinalização das ruas é considerada demasiado pequena, demasiado alta e por vezes está oculta. Em Udine, os idosos fazem referência ao facto de os condutores não respeitarem o

código da estrada. Em Sherbrooke, os outros condutores são apontados como sendo frequentemente agressivos.

## 15. Cortesia para com os condutores idosos

Para além dos obstáculos acima identificados, o desrespeito para com os condutores idosos é suficiente para desencorajar muitos deles.

*Não gosto de conduzir. As pessoas praguejam e fazem-nos sinais, se conduzimos devagar. São indelicadas.*

Idoso, Trípoli

Em La Plata, é referido que os condutores idosos são alvo de ofensas, por conduzirem demasiado devagar. Em Cancún, os idosos sentem-se inseguros quando conduzem por causa dos seus problemas de visão e devido ao tráfego agressivo. Em Tuymazy, os prestadores de serviços afirmam que os idosos não se sentem confiantes para conduzir nas estradas.

Em algumas cidades, tais como Portage la Prairie, onde a condução constitui uma opção de transporte fundamental, existem preocupações acerca das dificuldades com que os idosos se deparam quando deixam de utilizar as suas cartas de condução. Para garantir que os idosos são condutores confiantes, é recomendada a criação de cursos de reciclagem em algumas cidades como Genebra e Portland. As lições especiais ministradas a idosos em Himeji, quando estes têm de renovar a carta de condução, é vista como uma vantagem amiga das pessoas idosas.

## 16. Estacionamento

Os lugares de estacionamento prioritário destinados a idosos e a pessoas portadoras de

deficiência, na proximidade de edifícios, juntamente com os lugares de largada e recolha de passageiros, foram considerados elementos amigos das pessoas idosas. Em Amã, os idosos apreciam os lugares de estacionamento para pessoas com deficiência disponibilizados pelos estabelecimentos comerciais. Em Dundalk, é apreciada a existência de estacionamento gratuito. Em Portage la Prairie, a existência de parques de estacionamento de grandes dimensões é considerada um aspecto positivo para os condutores e amigos das pessoas idosas.

Em muitas cidades, no entanto, a existência de estacionamento inadequado e caro é identificada como um obstáculo para as pessoas idosas. São também mencionados outros problemas. Em Mayaguez, é referida a inexistência de suficientes pontos de largada e recolha de pessoas idosas portadoras de deficiência,

enquanto que em Portage la Prairie é salientado que os lugares de estacionamento não são suficientemente largos para a movimentação de cadeiras de rodas. Em Saanich, a ausência de lugares de estacionamento para pessoas portadoras de deficiência é considerada um problema. Em Melbourne, é manifestada preocupação relativamente à impossibilidade de encontrar estacionamento perto dos edifícios. Uma outra preocupação manifestada prende-se com a falta de respeito pelos lugares de estacionamento prioritários para pessoas portadoras de deficiência.

*Constroem lugares de estacionamento para pessoas portadoras de deficiência que são completamente ignorados.*

Idoso, Londres

# Lista de verificação de transportes amigos das pessoas idosas

## Acessibilidade económica

- Os transportes públicos têm um preço acessível a todas as pessoas idosas.
- Os preços dos transportes cobrados são coerentes e estão bem visíveis.

## Fiabilidade e frequência

- Os transportes públicos são fiáveis e frequentes (incluindo serviços nocturnos e aos fins-de-semana).

## Destinos de viagem

- Existem transportes públicos para que os idosos cheguem a destinos fundamentais tais como hospitais, centros de saúde, parques públicos, centros comerciais, bancos e centros de terceira idade.
- Todas as áreas são bem servidas por transportes adequados, com boas ligações, dentro da cidade (incluindo as zonas limítrofes) e entre cidades vizinhas.
- Os percursos têm boas ligações, efectuadas por várias opções de meios de transporte.

## Veículos amigos das pessoas idosas

- Os veículos são acessíveis, com pisos que podem ser rebaixados, degraus baixos e lugares amplos e altos.
- Os veículos são limpos e bem cuidados.
- Os veículos dispõem de indicação clara acerca do número e do local de destino do veículo.

## Serviços especializados

- Existem serviços de transporte especializados para pessoas portadoras de deficiência.

## Lugares prioritários

- Existem lugares prioritários para idosos e são respeitados pelos outros passageiros.

## Motoristas dos meios de transporte

- Os motoristas são amáveis, cumprem o código da estrada, param nas paragens estabelecidas, esperam que os passageiros se sentem antes de reiniciarem a marcha e estacionam junto ao passeio para que seja mais fácil às pessoas idosas saírem do veículo.

## Segurança e conforto

- Os transportes públicos são seguros contra a criminalidade e não estão sobrelotados.

## Paragens e estações de transportes

- As paragens de transportes estabelecidas ficam na proximidade dos locais onde vivem pessoas idosas, têm bancos e oferecem protecção contra as condições atmosféricas, são limpos e seguros e têm uma iluminação adequada.
- As estações são acessíveis, têm rampas, escadas rolantes, elevadores, plataformas adequadas, casas de banho públicas e sinalização legível e bem localizada.



- As paragens e estações de transportes são de fácil acesso e têm uma localização conveniente.
- Os funcionários são atenciosos e prestáveis.

### Informação

- Os idosos são informados sobre o modo como devem utilizar os transportes públicos e sobre as opções de transporte disponíveis.
- Os horários são legíveis e de fácil acesso.
- Os horários indicam de forma clara quais os percursos dos autocarros acessíveis a pessoas portadoras de deficiência.

### Transporte comunitário

- Existem serviços de transporte comunitário, incluindo motoristas voluntários e serviços especiais de autocarros, para levar idosos a eventos e locais específicos.

### Táxis

- Os táxis têm um preço acessível, com descontos ou tarifas reduzidas para idosos com baixos rendimentos.
- Os táxis são confortáveis e acessíveis, com espaço para cadeiras de rodas e/ou andarilhos.
- Os taxistas são amáveis e prestáveis.

### Rodovias

- As rodovias são bem cuidadas, largas e bem iluminadas, dispõem de dispositivos

de moderação do tráfego bem concebidos e bem situados, os cruzamentos estão bem assinalados, os esgotos têm tampa e têm sinalização claramente visível e colocada em local adequado.

- Há um controlo eficaz do fluxo de tráfego.
- As rodovias estão livres de obstáculos que possam impedir a visibilidade dos condutores.
- O código da estrada é rigorosamente cumprido e os condutores recebem formação sobre o cumprimento das regras.

### Competência dos condutores

- Existem cursos de reciclagem de condutores e a sua frequência é incentivada.

### Estacionamento

- Existe estacionamento a um preço acessível.
- Existem lugares de estacionamento prioritários para pessoas idosas, na proximidade de edifícios e de paragens de transportes.
- Existem lugares de estacionamento prioritários para pessoas portadoras de deficiência, na proximidade de edifícios e de paragens de transportes, sendo a sua utilização supervisionada.
- Existem lugares de largada e recolha de passageiros portadores de deficiência ou idosos, perto de edifícios e de paragens de transportes.

# Parte 7. Habitação

## Análise dos resultados

A habitação é fundamental para a segurança e o bem-estar. Não constitui surpresa alguma o facto de as pessoas inquiridas pela OMS, em todas as regiões, terem muito a dizer acerca de diferentes aspectos da estrutura, do projecto, da localização e da escolha da habitação. A habitação adequada e o acesso aos serviços comunitários e sociais estão interligados, exercendo influência sobre a independência e a qualidade de vida dos idosos. É evidente que a habitação e os serviços de apoio que permitem aos idosos um envelhecimento confortável e em segurança na comunidade a que pertencem são aspectos universalmente valorizados.

### 1. Acessibilidade económica

Verifica-se nas cidades a existência de consenso relativamente ao facto de o custo da habitação ser um factor fundamental, que influencia o local em que os idosos vivem e também a sua qualidade de vida. Enquanto que em algumas cidades o custo da habitação, incluindo o valor das rendas, é considerado acessível, noutras a habitação é considerada cara, o que faz com que os idosos tenham mais dificuldade em mudar-se para uma habitação mais adequada.

*Tenho a minha pensão de reforma, mas como posso viver com tão pouco dinheiro? A pensão entra em minha casa e desaparece em poucos segundos.*

Idoso, Istambul

Por exemplo, em Genebra alguns idosos vivem em casas demasiado grandes para eles,

mas pelo facto de serem pensionistas não têm capacidade financeira para mudarem de casa. Do mesmo modo, em Tuymazy, verifica-se que o custo inerente à mudança de casa é demasiado elevado e incomportável para os reformados. A habitação social, gratuita ou com rendas baixas, é vista em algumas cidades como Londres como uma verdadeira vantagem para as pessoas idosas. Noutras cidades, como por exemplo em Islamabad, a ausência de habitação para pessoas com rendimentos baixos é vista como um obstáculo. Em Portage la Prairie, é dado destaque à necessidade de acesso a informações sobre habitação subsidiada.

*Tenho uma casa geminada, do município, e não pago renda. Adoro a minha casa.*

Idoso, Londres

Em cidades de países em todos os níveis de desenvolvimento, recomenda-se que seja disponibilizada habitação a um preço acessível. As ideias propostas incluem a criação de um imposto mais baixo sobre a habitação para idosos, em Amã, e a instauração de um subsídio de habitação para habitação social e privada, em Himeji.

### 2. Serviços básicos

Num reduzido número de cidades, os serviços básicos são considerados inadequados ou demasiado caros. Em Islamabad, as casas das zonas de baixos rendimentos não dispõem de abastecimento de electricidade, gás ou água. Em Moscovo, os serviços prestados pelas empresas de serviço público são considerados caros.

Em Dundalk e em Istambul, os idosos preocupam-se com os elevados custos do aquecimento e acham que o Estado deveria ajudá-los a suportar esses custos. Na Jamaica, os idosos com baixos rendimentos têm dificuldade em pagar os elevados preços dos serviços públicos e sugerem que esses custos sejam reduzidos.

*Quando me enviam uma conta da água de 1000 dólares, não consigo pagar esse valor. Por isso não uso o chuveiro e por vezes não tenho água.*

Idoso, Jamaica

No Rio de Janeiro, os idosos reconhecem as melhorias realizadas nos serviços de abastecimento de água, saneamento básico e de electricidade, e em Istambul os idosos apreciam o bom sistema de abastecimento de água.

### 3. A concepção da casa

Vários aspectos do projecto de uma casa são considerados factores que determinam a possibilidade de os idosos viverem em casa com conforto. Em termos gerais, é importante para os idosos viverem em casas construídas com materiais adequados e com: estruturas sólidas; superfícies planas; elevador, caso se trate de um edifício com vários andares; casa de banho e cozinha adequadas; espaço suficiente para permitir a movimentação; suficiente espaço de armazenamento; passagens e portas suficientemente largas para permitir a circulação de uma cadeira de rodas; e equipada de modo a oferecer protecção contra as condições climáticas.

Os problemas com a construção das casas são referidos numa série de cidades. Na Cidade do México, as pessoas identificam a necessidade de construção supervisionada, de modo a

garantir que a habitação tenha uma estrutura sólida. Em Istambul, a pobreza é apontada como a causa de habitações de má construção ou mal cuidadas, e em Nairobi a ausência de materiais de construção é uma fonte de preocupações. Em Islamabad, algumas habitações não são à prova de terremotos.

São identificados como obstáculos diversos aspectos estruturais. Uma disposição das divisões impeditiva da mobilidade é um dos problemas identificados em Dundalk. Em La Plata, as escadas e os pavimentos irregulares são considerados obstáculos. Em Moscovo, foi registada a necessidade de casas de banho especialmente concebidas para idosos. Em Nova Deli, considera-se que as cozinhas precisam de ser mais bem planeadas. Na Cidade do México, refere-se a necessidade de corrimãos e elevadores em edifícios com vários andares, e em Tóquio destaca-se a necessidade de passagens e portas que permitam a circulação de cadeiras de rodas. Num reduzido número de cidades, as casas não estão devidamente equipadas para fazerem face às condições climáticas. Mais concretamente, o ar condicionado é visto como uma necessidade em Cancún e em algumas zonas de Melville, onde o modelo dos telhados das casas novas as torna mais quentes no interior.

Em muitas cidades, são reconhecidas as medidas introduzidas com a finalidade de melhorar os projectos das casas para que nelas possam viver idosos. Na Cidade do México, por exemplo, 1% de todas as casas construídas têm de ser apropriadas para idosos. Em Halifax, alguns condomínios são amigos dos mais velhos e têm rampas de acesso, elevadores, estacionamento, ginásio e portas largas.

Contudo, as pessoas sentem frequentemente que é preciso fazer mais para garantir que as casas sejam apropriadas para idosos.

Em Himeji, é recomendada a construção de mais habitações amigas das pessoas idosas, enquanto que em Melbourne é sugerida a criação de incentivos que levem os arquitectos e empreiteiros a construir habitações amigas dos idosos. Em Nova Deli, as pessoas recomendam que a legislação sobre construção contemple as características amigas dos idosos. Em Saanich, os construtores incluem aspectos adaptados ou adaptáveis nos seus projectos, tais como a instalação de interruptores da luz em posições mais baixas, instalação de chuveiros em vez de banheiras e de escadas que possam ser modificadas de modo a nelas ser instalada uma cadeira elevatória.

#### 4. Modificações

A possibilidade de modificar a própria casa ou apartamento também influencia a capacidade de que os idosos têm de continuarem a viver confortavelmente em casa. Em Dundalk, os prestadores de cuidados apreciam as cadeiras elevatórias que foram instaladas para ajudar os idosos. Em Mayaguez, os apartamentos para pessoas idosas portadoras de deficiência dispõem das adaptações necessárias. Num reduzido número de cidades, como Himeji e Dundalk, é prestada ajuda financeira para a realização de modificações em casas.

Foram identificadas várias dificuldades relacionadas com modificações realizadas em casas. Em Halifax, a remodelação de uma casa é considerada cara e difícil de fazer. Em Himeji e em Nova Deli, são referidas as restrições à remodelação de habitações sociais. Em Portland, qualquer alojamento alugado que tenha sofrido remodelações tem de ser restituído ao estado original. Em Melbourne, é salientado que não é utilizado equipamento de assistência porque este não cabe nas casas e muitos prestadores de cuidados são incapazes de suportar os custos financeiros inerentes às

remodelações necessárias. Em Sherbrooke, é feita referência à necessidade de adaptação das casas de acordo com necessidades específicas.

Para além de identificar a necessidade de garantir aos idosos a informação sobre as possíveis opções de modificação das suas casas, é referido em muitas cidades que os idosos precisam de ter acesso ao equipamento necessário. Em Tuymazy, os prestadores de cuidados identificam a necessidade de informação sobre os diversos tipos de equipamento e sobre as adaptações possíveis, bem como sobre o equipamento fácil de obter. Em Udaipur, são mencionadas dificuldades em obter corrimãos, rampas e casas de banho.

#### 5. Manutenção

A incapacidade de fazer a manutenção da sua própria casa é para alguns idosos um obstáculo importante. Em Cancún, os idosos dizem ser incapazes de efectuar reparações, devido aos custos implicados. Em Melbourne, as pessoas mais velhas revelam-se igualmente preocupadas com os custos de manutenção e sugerem que os municípios assegurem serviços de manutenção de residências, em troca de um pagamento simbólico. No Rio de Janeiro, os custos elevados da manutenção do condomínio são considerados um obstáculo, embora seja salientado o facto de ser possível subalugar condomínios, com a finalidade de ajudar a suportar os custos de manutenção.

Em Dundalk, os idosos valorizam os subsídios atribuídos para a realização de reparações em casa, mas queixam-se de dificuldades em organizar os serviços dos trabalhadores que efectuam as reparações.

*Foram-se embora a meio do trabalho e passaram-se meses até voltarem para terminar.*

Idoso, Dundalk

Em Melville, os idosos manifestam preocupação pelo facto de terem estranhos em casa para a realização de trabalhos de manutenção, e foi sugerido que o município tivesse uma lista de serviços de reparação fiáveis e preparados para lidar com idosos. Em Portland, os prestadores de cuidados gostam do sistema utilizado para seleccionar empreiteiros e outros serviços de reparações e manutenção.

Foram também identificados problemas relacionados com a manutenção de habitação social e de alojamento alugado. Em Londres, é manifestada preocupação pelo facto de as reparações não serem efectuadas na devida altura. Em Trípoli, os idosos referem que os senhorios negligenciam propositadamente a manutenção para que os idosos abandonem as casas. Em Deli, existe informação de que áreas comuns como as escadas estão frequentemente desleixadas, sujas e escuras.

No entanto, os funcionários de residências colectivas, tais como porteiros e guardas, desempenham por vezes um papel importante, na medida em que contribuem para o bem-estar. Em Genebra, os idosos mencionaram a importância dos porteiros, por fomentarem o contacto entre os residentes e por se ocuparem das reparações.

## 6. Acesso a serviços

A prestação de serviços a idosos nas suas próprias casas é especialmente importante. Em Udine, os idosos declaram que não colocam a hipótese de mudarem de casa. Em Tuymazy, os prestadores de serviços referem igualmente que os idosos são muito ligados às suas casas e não querem mudar-se. Em Saanich, as pessoas preferem receber assistência domiciliária a mudar de casa.

Em algumas cidades, a dificuldade na obtenção de serviços em casa, incluindo o respectivo

custo, é considerada uma desvantagem. Na região metropolitana do Ruhr, os serviços de limpeza e de jardinagem são difíceis de encontrar e caros. Em Saanich, os idosos afirmam que não existem suficientes serviços de limpeza e de jardinagem.

Viver perto de serviços e instalações também é visto como um factor amigável. Este aspecto é mencionado com maior frequência por pessoas em cidades de países desenvolvidos, tais como Melville, Portage La Prairie e Tóquio. Em San José, os idosos gostam de viver na proximidade de serviços públicos, comerciais e religiosos. Numa série de cidades, tais como Nairobi, Udaipur e Udine, os idosos consideram um problema o facto de não viverem na proximidade desses serviços.

No entanto, as pessoas idosas também se revelam preocupadas com a possibilidade de continuarem em casa e serem incapazes de cuidar convenientemente de si mesmas. Na Cidade do México, é destacada a necessidade de informar os idosos sobre os riscos de viverem em casa e em Saanich é sugerida a ideia de disponibilizar informação sobre serviços domiciliários para idosos, através da publicação de um guia de serviços de apoio domiciliário.

## 7. Ligações com a comunidade e com a família

Um ambiente familiar, em que as pessoas se sintam parte da comunidade local, contribui para que uma cidade seja considerada amigável. Por esta razão, os idosos mostram relutância em mudar de casa. Em Udine, os idosos referem sentir uma espécie de “segurança psicológica” no seu ambiente. Em Trípoli, os idosos salientam a importância dos seus vizinhos. Em Dundalk, os prestadores de serviços reconhecem a necessidade de encontrar novas casas perto dos locais em que os idosos viveram, de modo a permitir a manutenção das

ligações com a família e com a comunidade. Em Himeji, existe a preocupação de que os idosos venham a perder a sua ligação à comunidade quando se mudam para um local diferente.

As mudanças na cidade afectam estes sentimentos de familiaridade com a comunidade. Em Tóquio, a ausência de contacto pessoal com os vizinhos decorrente da construção de arranha-céus é vista como um obstáculo à vivência de situações amigas das pessoas idosas. Em Sherbrooke, os idosos manifestam preocupação pelo facto de não existirem espaços para a interacção multigeracional. Em Genebra, a ausência de contacto com pessoas mais jovens nos edifícios de apartamentos é encarada como uma desvantagem. Em Udaipur, os prestadores de cuidados manifestam preocupação pelo facto de os apartamentos modernos, sem varandas na fachada, não deixarem espaço à interacção com a comunidade. A importância de projectos que promovam a interacção com a comunidade é também mencionada em Dundalk, onde se refere que as casas deveriam estar viradas para instalações comunitárias, a fim de reduzir o sentimento de isolamento.

## 8. Opções de habitação

A existência de um conjunto de opções de habitação no mesmo bairro a fim de corresponder à evolução das necessidades, constitui um importante aspecto amigo das pessoas idosas. Em algumas cidades, existem várias opções de habitação. Em Melville, por exemplo, os idosos têm a hipótese de escolherem mudar-se para um alojamento mais pequeno, para habitação específica para idosos ou para lares de terceira idade. Em muitos locais, contudo, os idosos destacam a necessidade de mais opções de habitação para idosos. Em Halifax, por exemplo, foi referido que alguns idosos estavam preocupados com o facto de não poderem encontrar alojamento na sua zona de residência habitual

e não tinham bons conhecimentos acerca das opções de habitação existentes na sua zona.

Em algumas cidades, existem opções de habitação específicas para a terceira idade. Em Melville, os complexos residenciais para a terceira idade proporcionam um conjunto de serviços, condições especiais e actividades.

*Temos muitas actividades sociais, podemos estar sempre ocupados ou simplesmente fechar a porta e não participar nas actividades, a escolha é nossa.*

Idoso, Melville

Em muitas cidades, parece haver escassez de habitação específica para idosos e os tempos de espera podem ser longos, tal como é referido em Halifax e Himeji. A habitação para a terceira idade também tem de ser economicamente acessível, para que possa ser considerada amiga dos idosos. As pessoas mais velhas em Saanich manifestam preocupação com o custo da habitação para idosos. Verifica-se também uma preferência clara em algumas cidades pela integração da habitação para idosos na comunidade local. Em Melville, é sugerida a criação de pequenos aglomerados habitacionais para idosos, com pequenos jardins espalhados por toda a cidade, para que os idosos não fiquem separados da comunidade, em especial das crianças. Em Portland, foi identificada a necessidade de habitação multigeracional. Na região metropolitana do Ruhr e em Sherbrooke, foi manifestada preocupação pelo facto de estarem a ser criados guetos de idosos em grandes complexos residenciais para a terceira idade.

## 9. Ambiente em que vivem os idosos

Para os idosos, é importante disporem de espaço suficiente e de privacidade em casa.

Em algumas cidades de países em desenvolvimento e em Tuymazy, a sobrelotação é identificada como um obstáculo para os idosos. Em Deli, por exemplo, como o tamanho médio das famílias aumentou, as casas estão sobrelotadas e os idosos não dispõem de espaço suficiente. Em San José, a sobrelotação resulta dos elevados custos da habitação, que obrigam os vários membros da família a viverem juntos.

O sentimento de segurança em casa constitui outro tema importante. Em muitas cidades, os idosos sentem-se inseguros e têm particularmente receio de viver sozinhos. Em algumas cidades, foram tomadas medidas no sentido de melhorar a segurança na casa das pessoas idosas. Em Dundalk, por exemplo, são utilizadas câmaras de vigilância em algumas residências; em Genebra, existe acesso seguro a edifícios de apartamentos; em Saanich, os idosos bene-

ficiam de vistorias de segurança gratuitas e em Xangai existe policiamento local. Em Himeji, alguns apartamentos dispõem de dispositivos de monitorização de chamadas de emergência, com a finalidade de manter os idosos em segurança.

Contudo, verifica-se uma necessidade evidente de fazer mais alguma coisa para garantir que os idosos se sintam seguros em casa. Em Udaipur é recomendada a existência de maior informação sobre a segurança doméstica e em Saanich foi sugerida a instalação de alarmes de emergência.

Em algumas cidades, as casas dos idosos não ficam em locais seguros contra catástrofes naturais. Em La Plata, algumas casas situam-se em zonas propícias a inundações e em Islamabad os idosos manifestam-se preocupados com a possibilidade de terremotos.

# Lista de verificação de habitação amiga das pessoas idosas

## Acessibilidade económica

- Existe habitação por um preço acessível para todos os idosos.

## Serviços básicos

- São prestados serviços básicos acessíveis a todas as pessoas.

## Projecto

- A habitação é construída com materiais apropriados e tem uma boa estrutura.
- Existe espaço suficiente para permitir que os idosos se movimentem livremente.
- A habitação está devidamente equipada para oferecer protecção contra as condições atmosféricas (por exemplo, ar condicionado ou aquecimento adequado).
- A habitação está adaptada para idosos, tem superfícies planas, passagens suficientemente largas para cadeiras de rodas e casas de banho e cozinhas com uma disposição apropriada.

## Modificações

- A habitação é modificada segundo as necessidades dos idosos.
- As modificações das casas têm custos economicamente acessíveis.

- O equipamento necessário às modificações da habitação encontra-se prontamente disponível.
- É disponibilizada assistência financeira para a realização de modificações em casa.

- Existem bons conhecimentos acerca de como modificar a habitação para que seja dada resposta às necessidades dos idosos.

## Manutenção

- Os serviços de manutenção são economicamente acessíveis aos idosos.
- Existem prestadores de serviços qualificados e fiáveis que podem realizar trabalhos de manutenção.
- A habitação social, o alojamento alugado e as zonas comuns estão bem cuidados.

## Envelhecer em casa

- A habitação situa-se perto de serviços e infra-estruturas.
- Existem serviços com preços que permitem aos idosos ficar na sua própria casa e “envelhecer em casa”.
- Os idosos estão bem informados sobre a existência dos serviços que podem ajudá-los a envelhecer em casa.



### **Integração na comunidade**

- O projecto das habitações facilita a integração continuada dos idosos na comunidade.

### **Opções de habitação**

- Existe um conjunto de opções de habitação apropriada e economicamente acessível a idosos, incluindo idosos frágeis e portadores de deficiência, na respectiva área de residência.
- Os idosos encontram-se bem informados sobre as opções de habitação disponíveis.
- Existe habitação específica para idosos em quantidade suficiente e por um preço acessível, na zona de residência dos idosos.
- Existe um conjunto de serviços apropriados e de condições especiais e actividades

adequadas nas instalações residenciais para idosos.

- A habitação para idosos encontra-se integrada na comunidade circundante.

### **Ambiente em que vivem os idosos**

- A habitação não está sobrelotada.
- Os idosos sentem-se confortáveis no ambiente das suas casas.
- A habitação não se situa em zonas propícias a catástrofes naturais.
- Os idosos sentem-se seguros no ambiente em que vivem.
- É disponibilizada assistência financeira para instalação de meios de segurança na habitação.

## Parte 8. Participação social

### Análise dos resultados

A participação e o apoio social estão intimamente ligados à boa saúde e ao bem-estar ao longo da vida. A participação em actividades de lazer, sociais, culturais e espirituais realizadas no âmbito da comunidade e da família permitem aos idosos continuarem a exercer as suas competências, a ser objecto de respeito e estima e a manter ou estabelecer relações de apoio e de afecto. Fomenta a integração social e é um factor fundamental para que os idosos se mantenham informados. Contudo, os idosos consultados pela OMS indicaram de forma clara que a capacidade de participação na vida social, tanto formal como informal, depende não só da oferta de actividades mas também da existência de acesso adequado a transportes e infra-estruturas e da existência de informação sobre essas actividades.

*Quando me encontro com os colegas do meu grupo, sinto-me muito bem.*

Idoso, Cidade do México

Na maioria das cidades, os idosos referem que participam activamente nas respectivas comunidades, mas sentem que poderia haver mais possibilidades de participação. Sugerem a organização de mais actividades, mais variadas, perto dos locais onde vivem. Gostariam que houvesse actividades que fomentassem a integração na comunidade, noutros grupos etários e noutras culturas. As principais preocupações neste sector prendem-se com a acessibilidade económica, com a facilidade de acesso, em especial no que se refere às pessoas portadoras de deficiência, e com a informação

sobre actividades e eventos. A possibilidade de dispor de apoio que permita facilidade de acesso revela-se um factor importante em todos os locais, especialmente em países em vias de desenvolvimento e em países com economias de transição.

### 1. Oportunidades acessíveis

Os idosos podem estar informados sobre a existência de eventos e actividades nas respectivas comunidades, mas segundo a experiência de muitos participantes no projecto, estas actividades são inacessíveis. A segurança pessoal, em especial à noite, é referida como um obstáculo, quer em cidades desenvolvidas quer em cidades de países em desenvolvimento, incluindo Halifax, La Plata, Londres e Rio de Janeiro. Em muitas cidades, os locais de realização das actividades são demasiado distantes e o transporte é difícil. Outro problema comum consiste no acesso aos edifícios, particularmente no que diz respeito a pessoas com mobilidade reduzida, e à ausência de instalações adequadas, como casas de banho, lugares sentados adequados ou um ambiente sem fumo. Outro dos obstáculos mencionados é a admissão condicionada, como acontece por exemplo com os requisitos de pertença a uma determinada organização.

*Eles [idosos portadores de deficiência] consideram a adaptação difícil, pois não existem os devidos lugares para se sentarem, casas de banho, etc. Para a maioria, as actividades recreativas consistem em falar ao telefone com os familiares ou em visitas ocasionais.*

Prestador de cuidados, Nova Deli

Tanto os próprios idosos como as pessoas que interagem com eles reconhecem os esforços efectuados em várias cidades, no sentido de serem criadas condições que lhes permitam acesso a actividades. O município de Mayaguez organiza uma variedade de actividades a horas adequadas a idosos e fornece transporte. Um idoso de Genebra destaca a existência de condições especiais para pessoas com dificuldades de audição. Em Melbourne e em Melville, é referida a existência de transportes comunitários; em Portland, são mencionadas as actividades realizadas em locais convenientes e em Trípoli as pessoas destacam os horários convenientes de eventos e actividades. Em Dundalk, os participantes sugeriram que a possibilidade de levar uma pessoa amiga aos eventos poderia contribuir para a participação dos idosos.

## 2. Actividades a preços acessíveis

As actividades gratuitas, ou pelo menos com preços acessíveis, facilitam a participação dos idosos. O custo das actividades é um problema frequentemente mencionado, especialmente em cidades de países em desenvolvimento e de países com economias de transição. Em algumas zonas, só existe variedade de opções para pessoas com rendimentos adequados, e as actividades de recreio e lazer só estão ao alcance dos ricos. Os inquiridos em Islamabad referem, contudo, que a participação em actividades tem preços acessíveis. No Rio de Janeiro existem muitas actividades de lazer gratuitas e a Cidade do México organiza eventos culturais gratuitos ou com entradas de preço reduzido. Em Dundalk, Genebra e Londres, as pessoas referem que, devido aos elevados custos dos seguros, as organizações para fins não lucrativos são obrigadas a cobrar entrada nas actividades, sabendo que este facto poderá desencorajar a participação nas mesmas.

## 3. Variedade de oportunidades

A existência de uma variedade de oportunidades que interessem a um leque alargado de pessoas idosas é um factor que encoraja uma maior participação. Muitas cidades têm à disposição actividades nos principais centros urbanos, mas as pessoas que vivem fora desses centros dispõem de menos oportunidades. É também possível que haja menos oportunidades para pessoas frágeis ou portadoras de deficiência. Por vezes, os horários das actividades são rígidos e os idosos têm de optar entre a satisfação das suas necessidades pessoais, como dormir regularmente uma sesta durante a tarde, e a participação numa actividade. Os locais onde se realizam as actividades podem não ser apelativos para os idosos, devido aos níveis de ruído ou à ênfase em programas para a juventude. Uma variedade de actividades que inclua actividades dirigidas e integradas permite uma gama de escolhas alargada e diversificada, para mais pessoas. Esta gama de actividades pode incluir eventos como os que são organizados em Himeiji, destinados a pessoas com mais de 80 anos. Na Jamaica, os idosos referem a organização de eventos desportivos em que os idosos podem participar a vários níveis. Portage La Prairie organiza almoços e jantares para a comunidade, onde é privilegiado o contacto social. As actividades ao ar livre, tais como um passeio num jardim em Nairobi ou um passeio num dia de bom tempo em Moscovo, são consideradas formas simples e baratas de encorajar a participação social.

Em Udine, as pessoas referem que existem edifícios colocados à disposição dos idosos para que possam organizar actividades como teatro, clubes ou a Universidade da Terceira Idade. Em Tuymazy existe um clube de xadrez, uma sociedade de recriação histórica e um clube para maiores de 60 anos. Os inquiridos

de Cancún dizem beneficiar de um clube da “idade de ouro”, de aulas de trabalhos manuais no mosteiro local, bem como de palestras, música e dança. Em todas as cidades de maiores dimensões, situadas nas regiões desenvolvidas e na maioria das cidades nos países desenvolvidos, é mencionada a existência de uma variedade de actividades.

As actividades religiosas e a socialização com os elementos das comunidades que partilham a mesma crença religiosa são uma importante forma de participação das pessoas mais velhas na maioria das cidades. Os idosos podem ser bastante conhecidos e estimados nas respectivas comunidades religiosas. Estas comunidades são por norma acolhedoras e inclusivas, facilitando a participação de pessoas que possam encontrar-se em risco de isolamento. Em Halifax, por exemplo, as igrejas contribuem para as vidas dos idosos através de actividades como jogos de cartas, jantares e almoços em grupo, transporte para a igreja e contacto com pessoas isoladas. Em Islamabad, as pessoas referem que ir à mesquita mais do que uma vez por dia contribui para a participação social.

*Na Igreja ouvem-nos por causa da nossa experiência. As pessoas têm admiração por nós.*

Idoso, Jamaica

As actividades culturais, educativas e tradicionais continuam a ser importantes para os idosos que vivem em vários locais. A educação contínua, através de Universidades da Terceira Idade ou de cursos ministrados em centros comunitários ou em centros para a terceira idade, proporciona um envolvimento e uma aprendizagem contínua. As idas a casamentos e funerais constituem oportunidades de socialização. Os idosos em Islamabad dizem gostar de participar em eventos tradicionais como casamentos.

#### **4. Informação sobre actividades e eventos**

É mencionada por vários inquiridos a necessidade que os idosos sentem de informação sobre actividades e oportunidades de participação nas mesmas.

*Acho que o mais importante é a informação – as pessoas têm de saber quais as opções existentes.*

Prestador de serviços, Saanich

Em Dundalk, as organizações divulgam as suas actividades através do envio de informações aos idosos antes de estes se reformarem. As pessoas que frequentam com regularidade serviços religiosos e outras actividades organizadas têm tendência para ter conhecimento de outras actividades de modo informal. Em San José, as associações profissionais fazem divulgação das suas actividades. Um prestador de serviços em Xangai sugere que poderá haver mais pessoas envolvidas se existir publicidade suficiente para atrair participantes.

#### **5. Encorajar a participação e lidar com o isolamento**

Uma mensagem comum a cidades em todo o mundo é a de que a participação social é mais fácil quando há muitas oportunidades e estas se realizam perto do local de residência dos idosos. As pessoas em La Plata sentem-se insatisfeitas com a ausência de centros comunitários em todas as zonas da cidade e em Udaipur sugere-se a criação de centros comunitários a uma distância que os idosos possam percorrer a pé. Em Dundalk e em Xangai, os participantes sugerem que estabelecimentos como escolas e centros recreativos sejam utilizados por todos os membros da comunidade,

incluindo os idosos. Em Islamabad é também sugerida uma maior variedade de actividades de lazer, realizadas em mais locais.

Os esforços coordenados no sentido de encorajar e motivar a participação dos idosos podem por vezes fazer a diferença entre a participação e o isolamento. Muitas pessoas envolvidas em grupos e clubes de idosos sentem-se muito satisfeitas com as suas actividades. Contudo, algumas pessoas manifestam relutância em fazer parte de associações e clubes devido a uma variedade de razões: podem não conhecer ninguém, podem sentir que terão de associar-se a um determinado partido político ou não consideram interessantes as actividades daquele clube em particular.

*Os idosos têm relutância em fazer seja o que for. Muitas pessoas foram convidadas a juntar-se ao clube e recusaram.*

Prestador de serviços, Himeji

São apontadas várias razões para explicar porque é que os idosos em situação de isolamento têm dificuldade em contactar com outras pessoas. Os seus contactos sociais desapareceram após a morte do cônjuge e depois, gradualmente, foram desaparecendo outros familiares e amigos. A sua saúde pode estar a piorar, o que limita a capacidade de participação. Devido a mudanças na sociedade, existem mais mulheres que trabalham e, por conseguinte, não estão em casa durante o dia, não podendo assim visitar os idosos. O contacto com idosos em situação de isolamento, nas suas próprias casas, proporciona uma ligação social e é uma forma de os encorajar a participarem. Tanto em Melbourne como em Xangai, as organizações tomam a iniciativa de procurar os idosos para os convidarem a participar nas actividades.

*Acho que existem muitas oportunidades se as pessoas tiverem contactos e tiverem alguém com quem ir, mas acho que através das organizações podemos saber quem são as pessoas sozinhas e marginalizadas e reconstruir as suas redes sociais ou estabelecer alguns contactos.*

Prestador de serviços, Halifax

Os prestadores de cuidados, muitos dos quais são eles próprios pessoas idosas, são particularmente vulneráveis a sentimentos de isolamento porque o seu mundo gira à volta da pessoa de quem cuidam. Os inquiridos sugerem a criação de mais programas e opções para que os idosos portadores de deficiência possam socializar fora de casa sem que para tal seja necessária a presença dos prestadores de cuidados. É sugerida a criação de programas de dia e de opções para as horas de repouso como forma de ajudar os prestadores de cuidados idosos e as pessoas de quem cuidam a continuarem a ter contacto com a sociedade.

*Participam poucos homens; não aceitam a idade e/ou sentem-se desconfortáveis por estarem rodeados por tantas mulheres.*

Idoso, Cancún

A ausência de participação dos homens é mencionada em várias cidades, incluindo Cancún e Genebra. Contudo, em algumas cidades existem actividades organizadas com a finalidade de despertar o interesse dos homens: em Melville, por exemplo, existe um “Abrigo para Homens” que organiza actividades para homens de várias idades. Em Istambul, os idosos referem que as mesquitas são bons locais para os homens participarem na sociedade. Os participantes na Cidade do México sugerem

a organização de mais actividades específicas para homens, tais como oficinas de trabalho, jogos de dominó ou de cartas.

Alguns idosos optam por não participar e os participantes de Portland sugerem que esta opção seja respeitada.

## 6. Integração de gerações, culturas e comunidades

Os idosos querem oportunidades para socializarem e se integrarem noutros grupos etários e noutras culturas nas respectivas comunidades, actividades e famílias.

*Os idosos sentem que podem participar em diferentes actividades e com pessoas de todas as idades, de acordo com a sua iniciativa e vontade pessoal.*

La Plata, Argentina

As actividades intergeracionais são consideradas mais desejáveis do que as actividades só para idosos. Estas oportunidades podem ser criadas através da partilha de espaços e instalações, como sucede em Saanich, onde um centro de terceira idade está instalado numa parte não utilizada de uma escola primária. Em Ponce, algumas actividades envolvem os idosos em contextos escolares. São sugeridos programas organizados por centros comunitários e centros recreativos, de modo a encorajar a participação de pessoas de diferentes idades e graus de capacidade.

Se os idosos são incapazes de participar em actividades fora das respectivas casas, ver televisão passa a ser a sua única fonte de lazer e de ligação com a sociedade. A necessidade de conjugar opções para todas as gerações e idades reflecte-se nas preocupações que os idosos em algumas cidades manifestam relativamente

à fraca oferta em termos de programação televisiva, com pouco que lhes interesse.

*Ver televisão é uma opção, mas o tipo de programas que a TV mostra actualmente não é indicado para famílias.*

Idoso, Udaipur

Em muitas zonas, os idosos querem participar nas suas famílias de uma forma significativa. Em Amã, por exemplo, os idosos afirmam que não querem estar isolados das respectivas famílias. Contudo, as famílias podem não revelar consideração suficiente para com os idosos, em especial quando se espera que os avós tomem conta dos netos ou quando não há tempo suficiente para que as pessoas se dediquem a actividades com um membro idoso da família.

Uma melhor integração das gerações é considerada uma forma de contrariar a discriminação em função da idade existente na sociedade, que também pode frustrar a experiência dos idosos quando participam ou até mesmo desencorajar a sua participação. Os idosos manifestam o desejo de que a sociedade seja mais informada sobre as suas experiências e sobre a realidade do envelhecimento e consideram que as outras gerações seriam mais pacientes e respeitadoras se houvesse uma melhor compreensão mútua.

As oportunidades intergeracionais são um factor de enriquecimento da experiência em todas as idades. Os idosos transmitem costumes e conhecimentos tradicionais e as suas experiências, enquanto que os jovens têm para oferecer informação sobre novos hábitos e ajudam os idosos para que estes possam orientar-se numa sociedade em constante mudança. Em Nairobi, os idosos envolvem-se em danças e actividades tradicionais, o que lhes permite transmitir esse conhecimento a outras pessoas.

*[Os idosos] são uma fonte de "tradições vividas".*

Prestador de cuidados, Nairobi

A constituição e o projecto de um bairro podem encorajar a integração de pessoas de várias origens, faixas etárias e culturas. Muitos bairros em todo o mundo encontram-se em processo de mudança. Os jovens podem não viver no mesmo bairro onde vivem os membros idosos da sua família. As pessoas podem não manter os mesmos vizinhos ao longo das suas vidas e em muitas cidades existem populações de imigrantes cada vez mais numerosas, cujos membros podem não falar a mesma língua nem ter a mesma cultura que a maioria da população.

*As aldeias ficaram vazias. Mudaram-se para as cidades. Agora os habitantes das aldeias envelhecem nas cidades.*

Idoso, Istambul

Na região metropolitana do Ruhr, bairros abertos e acolhedores proporcionam a base para a integração dos recém-chegados. Um pouco por todo o mundo, os recém-chegados a uma cidade encontram-se em risco de isolamento e os idosos que participaram neste projecto reconhecem a necessidade de uma melhor integração das suas actividades de modo a encorajarem a participação de pessoas de outros locais e com outras culturas.

*Gostaria que houvesse uma forma de fomentar a organização de mais actividades multi-culturais nos bairros que têm uma população diversificada.*

Idoso, Portland

*A solução tem de passar por uma tentativa de aceitação, por parte dos idosos, dos novos residentes como seus acompanhantes. Além disso, será benéfico para os vizinhos poderem cumprimentar-se.*

Idoso, Tóquio

# Lista de verificação de uma participação social amiga das pessoas idosas

## Facilidade de acesso a eventos e actividades

- A localização é conveniente para os idosos, na sua área de residência, os preços são acessíveis e existe flexibilidade de transporte.
- Os idosos têm a opção de participar com um amigo ou com um prestador de cuidados.
- Os eventos têm lugar durante o dia, a horas convenientes para os idosos.
- A admissão aos eventos é aberta (por exemplo, não é necessário ser membro) e a compra de bilhetes é um processo simples e rápido que não exige que os idosos tenham de estar na fila durante muito tempo.

## Acessibilidade económica

- Os eventos, actividades e atracções a nível local têm custos que podem ser suportados por participantes idosos, não havendo custos ocultos ou adicionais (como, por exemplo, custos de transporte).
- As organizações voluntárias têm o apoio do sector público e privado, com a finalidade de manter acessíveis os custos das actividades para idosos.

## Variedade de eventos e actividades

- Existe uma variedade de actividades que podem despertar o interesse de uma

população idosa diversificada em que cada pessoa tem interesses potencialmente diferentes.

- As actividades comunitárias encorajam a participação de pessoas de diferentes faixas etárias e culturas.

## Instalações e contextos

- As actividades de grupo incluem os idosos e têm lugar numa variedade de locais da comunidade, tais como centros recreativos, escolas, bibliotecas, centros comunitários em bairros residenciais, parques e jardins.
- As instalações são de fácil acesso e estão equipadas de forma a permitirem a participação de pessoas portadoras de deficiência ou de pessoas que necessitam de cuidados.

## Divulgação e informação sobre actividades

- As actividades e os eventos são bem divulgados junto dos idosos, incluindo informação sobre a actividade, a sua acessibilidade e as opções de transporte.

## Forma de lidar com o isolamento

- São enviados convites com a finalidade de divulgar actividades e encorajar a participação.



- É fácil assistir a eventos e não é necessário possuir competências especiais (incluindo a literacia).
- Um membro de um clube que já não participa nas actividades é mantido na lista de correspondência do clube, a não ser que solicite a retirada do seu nome da lista.
- As organizações esforçam-se por envolver os idosos isolados, por exemplo através de visitas ou telefonemas.

### **Fomentar a integração na comunidade**

- As instalações comunitárias incentivam a utilização partilhada e para fins diversos, por pessoas de diferentes faixas etárias e interesses, e incentivam a interacção entre grupos de utentes.
- Os locais em que se realizam actividades em grupo, a nível local, incentivam a familiaridade e o intercâmbio entre residentes do mesmo bairro.

# Parte 9. Respeito e inclusão social

## Análise dos resultados

Os idosos mencionam ter-se defrontado com tipos de comportamento e atitudes contraditórias por parte de outras pessoas. Por um lado, muitos sentem-se frequentemente respeitados, reconhecidos e incluídos, enquanto que por outro sentem falta de consideração por parte da comunidade, dos serviços e da família. Esta diferença pode ser explicada pela mudança da sociedade e das regras de comportamento, pela ausência de contacto entre gerações e pela ignorância generalizada relativamente ao envelhecimento e aos idosos. A análise do inquérito permite ver com clareza que o respeito e a inclusão social dos idosos dependem de outros factores para além da mudança social: factores como a cultura, o género, o estado de saúde e a situação financeira desempenham um papel importante. A participação dos idosos na vida social, cívica e económica da cidade também está intimamente relacionada com a sua própria experiência de inclusão.

### 1. Comportamento respeitador e desrespeitador

Os participantes no projecto fizeram referência principalmente a comportamentos reveladores de respeito e cortesia ou do oposto. Em termos globais, os idosos das cidades objecto de estudo são respeitados: a maioria dos idosos e dos outros participantes nos grupos de discussão fazem referência ao respeito e à amabilidade manifestados em relação aos idosos, no dia-a-dia.

*Vamos na rua e as pessoas sorriem-nos, entramos numa loja e somos atendidos, os miúdos dizem-nos olá mesmo sem nos conhecerem.*

Idoso, Melbourne

Na Jamaica e em Ponce, por exemplo, os idosos sentem que têm atendimento prioritário em estabelecimentos e em locais públicos. Em Islamabad e Moscovo, as pessoas cedem os seus lugares nos autocarros aos idosos. São referidos exemplos de serviços amigos das pessoas idosas em algumas cidades: em Portage la Prairie, as urnas de voto são levadas a casa daqueles que se encontram incapazes de se deslocar às mesas de voto e nas igrejas existem aparelhos auriculares para as pessoas com dificuldades auditivas. Na Cidade do México, é feita referência a uma instituição bancária cujos funcionários recebem formação específica para tratarem bem os idosos e que no final de cada mês reserva tempo para atendê-los em exclusividade. É também feita referência ao facto de, em estabelecimentos na Jamaica, os idosos se poderem sentar e esperar para serem atendidos directamente por funcionários destacados para estas zonas de espera. Além disso, em Tóquio os idosos constataam que são bem tratados nos estabelecimentos porque, na sua maioria, os clientes são idosos. Os idosos também se sentem especialmente respeitados e incluídos nos clubes para a terceira idade. É também referido que, quando os próprios idosos são respeitadores e agradáveis, recebem frequentemente a mesma resposta.

No entanto, os inquiridos em várias cidades também mencionam comportamentos desrespeitosos em relação aos idosos. As pessoas são consideradas impacientes relativamente aos idosos que fazem as coisas mais devagar e os condutores idosos são alvo de gestos grosseiros. Em Sherbrooke, os idosos sentem-se tratados como crianças. As pessoas idosas

em Amã também se sentem criticadas pelos jovens por causa do seu vestuário ou forma de falar diferente. É referido que alguns jovens não têm boas maneiras (Tóquio e Udine), não cedem os seus lugares nos autocarros (Portland) e são verbal ou fisicamente agressivos para com os idosos (Halifax, Nova Deli e San José).

*Olham para nós como se a nossa "data de validade" tivesse expirado e não querem atender-nos.*

Idoso, Melville

Em algumas cidades, os serviços comerciais e profissionais também são referenciados como desrespeitosos ou revelam falta de consideração para com as necessidades dos idosos. Em Amã, um prestador de cuidados referiu que a comida nos restaurantes não era apropriada para idosos. Em Melville constata-se a existência de atendimento deficiente nas lojas. Em La Plata e em Mayaguez, os funcionários bancários e os funcionários públicos são acusados de não terem em consideração as necessidades e as queixas dos idosos. Em San José, é referido o exemplo de médicos que já têm as receitas prontas mesmo antes de atenderem os pacientes idosos. Em Nairobi, Ponce ou Saanich, por exemplo, são referidas outras preocupações relativamente a prestadores de serviços.

*Há idosos que passam o tempo de um gabinete para o outro sem obterem a informação que procuram, porque ninguém lhes dedica tempo nem atenção.*

Prestador de serviços, Mayaguez

As sugestões apresentadas no sentido de incentivar a existência de serviços amigos

das pessoas idosas centram-se na formação dos prestadores de serviços para que saibam como dar uma melhor resposta às suas necessidades.

## 2. Discriminação em função da idade e ignorância

Numa sociedade cujo imaginário popular glorifica a juventude e a mudança, as imagens negativas da idade e do envelhecimento são frequentemente evocadas para explicar comportamentos desrespeitadores. Entre os preconceitos relacionados com a idade mencionados, os idosos são considerados inúteis, menos inteligentes, mesquinhos e um fardo. Como grupo, existe nos países desenvolvidos a percepção de que os idosos são exigentes e um escoadouro de recursos públicos. Os idosos doentes ou portadores de deficiência têm maior probabilidade de serem encarados negativamente do que os idosos saudáveis.

*Somos muito mais respeitados se formos saudáveis e não dependermos de ninguém, nem mesmo dos próprios filhos.*

Idoso, Trípoli

O comportamento desrespeitoso e a discriminação em função da idade existentes em algumas cidades são considerados o resultado do desconhecimento de boas maneiras, da impessoalidade de cidades grandes e em crescimento constante, da falta de interação entre gerações e da geral falta de conhecimento do público sobre o envelhecimento e os idosos. Em Melbourne e em Nova Deli, as pessoas também reconhecem a existência de um fosso entre as normas de individualismo contemporâneas e as expectativas dos idosos.

### 3. Interações intergeracionais e educação da sociedade

*Hoje em dia existe uma enorme desvantagem... os idosos não beneficiam desse privilégio, da convivência com idosos... o preço a pagar por isto é terrível.*

Idoso, Portland

Em quase todas as cidades envolvidas no projecto, os inquiridos sublinharam a grande necessidade de facilitar e organizar encontros entre as várias gerações, a saber: o trabalho em conjunto; a participação em eventos intergeracionais planeados; a participação de idosos na educação cívica ou histórica em contexto escolar ou a possibilidade de tomarem conta de crianças em espaços públicos; o auxílio prestado pelos jovens aos idosos, numa base de voluntariado. Todas as soluções que contemplam a organização de actividades intergeracionais são bem acolhidas na maioria das cidades. Em Genebra, os idosos referem que eles próprios deveriam dar o primeiro passo ao encontro da geração mais jovem.

Existe uma opinião comum de que o conhecimento da sociedade relativamente ao envelhecimento e às questões que lhe são inerentes tem grandes lacunas e que a informação sobre o envelhecimento deveria ter início numa fase inicial da vida e abranger todos os grupos sociais.

*Deparamo-nos com uma atitude relativamente aos idosos que tem de ser reajustada. Acho que este é o principal problema e não sei como será possível educar os jovens para que respeitem os idosos.*

Idoso, Portage la Prairie

Muitas pessoas são de opinião que a educação da comunidade deveria ter início na escola primária, para que as pessoas aprendessem valores culturais e soubessem valorizar os idosos. Segundo os participantes, a formação sobre o envelhecimento deveria incluir a aquisição de uma melhor compreensão relativamente às dificuldades causadas pelo envelhecimento físico e pelas dificuldades que lhe são normalmente associadas. Tal como foi mencionado na Jamaica, esta formação permitiria que as pessoas se preparassem para esse período da vida. Quase todos os grupos de trabalho insistem na importância de ser inculcado respeito pelos idosos; em Udaipur, sugere-se como forma de alcançar este objectivo a criação de campos de férias que se dediquem à abordagem de valores sociais. É também proposta a formação sobre o envelhecimento através de campanhas amigas nos meios de comunicação social. Em Melville, são apresentados os exemplos de um programa de televisão que mostra um jovem a conviver com um idoso ou de jornais que escrevem histórias de vidas de idosos que fizeram muito pela comunidade. São também mencionados anúncios e cartazes com imagens agradáveis do envelhecimento, bem como representações de idosos de forma realista e não como caricaturas.

### 4. Um lugar na comunidade

*Nas nossas sociedades a voz dos idosos não é ouvida.*

Prestador de cuidados, Sherbrooke

O papel que os idosos desempenham na comunidade contribui para o respeito e a inclusão de que beneficiam. Em algumas cidades como Moscovo e Tóquio, é referido que ainda mantêm um papel de liderança activo a nível local, e que têm impacto sobre as decisões públicas.

Contudo, na maior parte das vezes, os inquiridos referem a perda destas responsabilidades de liderança e inclusive a relutância em escutar os conselhos dos idosos, como sucede em Melville. Em Mayaguez, os participantes referem que a comunidade já não está acostumada a ter em consideração as opiniões dos idosos e que actualmente até as decisões que dizem respeito aos jovens são tomadas sem que eles sejam consultados.

O envolvimento social dos idosos contribui positivamente para que sejam estimados pela comunidade. Os idosos parecem estar frequentemente envolvidos em serviços voluntários, nos quais podem desempenhar um papel activo, como sucede em Halifax e em Melbourne. Existem empregos específicos para pessoas idosas, como acontece nos supermercados em Cancún. Em Himeji, um programa chamado “Pergunte aos Idosos” é apresentado como exemplo de inclusão: este programa promove o envolvimento de pessoas mais velhas em actividades em que têm experiência, como a jardinagem, a organização de eventos ou palestras em escolas primárias. Em Saanich, é feita referência a programas que promovem a ligação entre os idosos e as escolas.

*Dependemos dos voluntários idosos e é claro que valorizamos as suas opiniões e o seu contributo.*

Prestador de serviços, Saanich

Os idosos por vezes integram comissões e conselhos administrativos de associações e organizações, apesar de em Sherbrooke ser referido que ainda precisam de ter uma melhor representação nesta área. Um aspecto frequentemente mencionado prende-se com o facto de os idosos, as suas capacidades e a sua experiência de vida, terem de ser valorizados e

utilizados na tomada de decisões. Os recursos que representam têm de ser valorizados pela comunidade, tal como é sugerido em Dundalk e na Cidade do México. Em Portland, os prestadores de serviços acrescentam que os idosos podem ter um papel importante como olhos e ouvidos de uma comunidade.

## 5. Ajuda prestada pela comunidade

*Sabe, as pessoas conhecem-se umas às outras, esta cidade não é grande. E isto é o principal, quando as pessoas se conhecem, ajudam-se mutuamente.*

Idoso, Portage la Prairie

Muitos dos comentários referem-se à ajuda prestada aos idosos pelas pessoas da cidade e às razões que fazem com que as comunidades sejam mais ou menos inclusivas. As comunidades mais pequenas, onde as pessoas viveram durante muito tempo e se conhecem umas às outras, são consideradas mais amigáveis e inclusivas: Dundalk, Portage la Prairie e o bairro de Copacabana, no Rio de Janeiro, são alguns dos exemplos apresentados.

*As pessoas notam a nossa falta quando não vamos à missa.*

Idoso, Dundalk

Noutras cidades maiores, são feitas referências ao facto de a cidade ser “demasiado grande” e impessoal, como sucede em Istambul. Em Islamabad e na Cidade do México, os bairros não são considerados coesos e em Londres os bairros parecem mudar com tanta rapidez que as pessoas já não têm tempo para se conhecerem. Contudo, é possível fomentar a criação de comunidades mais inclusivas. Alguns dos grupos de trabalho propõem incentivos à

criação de bairros mais organizados através de, por exemplo, comissões de rua (San José e Tuymazy). A criação de locais para reuniões de habitantes do bairro é sugerida em Istambul. Em La Plata, já existe um local com esta finalidade, pois uma parte do edifício da Câmara Municipal é utilizada para reuniões de idosos.

## 6. Lugar na família

Em algumas cidades como Amã e Udaipur, é considerado uma vantagem que os idosos vivam com as respectivas famílias. Na opinião das pessoas de Trípoli, continuar a viver com a família equivale a beneficiar de cuidados, ter carinho e manter o estatuto social. Em Udaipur, não só os idosos são consultados pelas suas famílias quando é necessário tomar alguma decisão, como as suas opiniões são respeitadas. Em Cancún, alguns idosos declararam ter deixado as respectivas comunidades para irem viver com os filhos. Os membros das famílias são considerados prestáveis e prestam apoio aos idosos, mas ao mesmo tempo constata-se que as relações familiares estão a mudar. Em Istambul e em Nova Deli, por exemplo, são feitos comentários acerca do facto de as famílias estarem mais separadas porque os filhos se mudam para outro local e de as novas gerações não terem muito tempo para estarem com os membros idosos da família. Como consequência, em Nova Deli é referido que os idosos são gradualmente marginalizados pelas suas próprias famílias. Em Islamabad, os idosos fazem referência ao facto de as mulheres idosas nem sempre serem consultadas no que diz respeito a questões familiares. Em Nova Deli, é dito que os avós se vêem reduzidos ao papel de empregados dos seus netos. Em San José, algumas famílias até exigem que os idosos trabalhem a troco de dinheiro. Em algumas cidades, os prestadores

de serviços referem a existência de casos de abandono e maus tratos de idosos.

## 7. Exclusão económica

*Sinto-me intimidado quando entro numa loja porque não posso comprar aquilo de que preciso.*

Idoso, Tuymazy

Em vários países, a maioria dos idosos tem rendimentos bastante baixos e a pobreza, seja em que idade for, é um factor de exclusão da sociedade. Na Federação Russa, muitos idosos fazem referência ao facto de se sentirem excluídos da sociedade em virtude dos seus baixos rendimentos: os reformados são totalmente dependentes das reduzidas pensões atribuídas pelo Estado. Na Jamaica e na Cidade do México, é feita referência ao facto de muitas vezes as pessoas receberem muito pouco auxílio financeiro por parte do Estado e de o processo de atribuição de subsídios envolver demasiada burocracia. Em Cancún, os idosos declaram que não se sentem incluídos nos programas governamentais.

*Pela primeira vez, alguém pensou nas necessidades dos que não têm qualquer rendimento [afirmação sobre o cartão “Si Vale”].*

Idoso, Cidade do México

Na Cidade do México, as pessoas apreciam a existência de apoio económico adaptado à condição económica dos idosos. Este apoio inclui um cartão de identificação que lhes dá acesso a preços mais baixos e até a serviços gratuitos, bem como o cartão “Si Vale”, que garante aos mais pobres um rendimento mensal de 80 dólares americanos.

## Lista de verificação do respeito e inclusão social amigos das pessoas idosas

### Serviços respeitadores e inclusivos

- Os idosos são consultados por serviços públicos, voluntários e comerciais no que diz respeito à forma como podem prestar-lhes um melhor atendimento.
- Os serviços públicos e comerciais têm para oferecer serviços e produtos adaptados às necessidades e preferências dos idosos.
- Os serviços dispõem de funcionários pres-táveis e amáveis para o atendimento aos idosos.

### Representações públicas do envelhecimento

- Os meios de comunicação social incluem idosos nas imagens apresentadas ao público, representando-os de forma positiva e não estereotipada.

### Interacção intergeracional e na família

- Os contextos, actividades e eventos da comunidade atraem pessoas de todas as faixas etárias através da resposta às necessidades e preferências específicas de cada idade.
- Os idosos são especificamente incluídos em actividades comunitárias destinadas a “famílias”.
- São regularmente organizadas actividades que aproximam as gerações, tendo em vista o apreço e o enriquecimento mútuos.

### Educação da sociedade

- A aprendizagem sobre o envelhecimento e os idosos é incluída nos programas escolares do ensino primário e secundário.
- Os idosos são incluídos de modo activo e regular em actividades escolares, com as crianças e com os professores.
- São dadas aos idosos oportunidades de partilha dos seus conhecimentos, história e competências com outras gerações.

### Inclusão na comunidade

- Os idosos são incluídos como participantes de pleno direito na tomada de decisões da comunidade que lhes digam respeito.
- A comunidade reconhece o valor do contributo dos idosos, quer o passado quer o presente.
- A acção levada a cabo pela comunidade com a finalidade de fortalecer laços e apoio no âmbito da vizinhança contempla os residentes idosos como fornecedores de informação, conselheiros, agentes e beneficiários principais.

### Inclusão económica

- Os idosos em situação de desvantagem económica têm acesso a serviços e eventos públicos, voluntários e privados.

# Parte 10. Participação cívica e emprego

## Análise dos resultados

Os idosos não deixam de contribuir para as respectivas comunidades quando se reformam. Muitos continuam a realizar trabalho não remunerado e voluntário para as respectivas famílias e comunidades. Em algumas áreas, os idosos são forçados pelas circunstâncias económicas a aceitar trabalhos remunerados até muito para além da idade em que deveriam reformar-se. Uma comunidade amiga das pessoas idosas proporciona opções para que estas continuem a contribuir para as suas comunidades, através da realização de trabalho remunerado ou de trabalho voluntário, caso assim o decidam, e para que possam envolver-se em questões de natureza política.

Muitos idosos gostariam de continuar a trabalhar e, na realidade, alguns fazem-no. Além disso, os idosos que participaram no projecto da OMS manifestaram desejo e vontade de trabalhar como voluntários nas respectivas comunidades. Na maioria das cidades, os idosos têm acesso a oportunidades de emprego e de voluntariado e, em termos gerais, sentem-se respeitados em virtude do seu contributo. Os idosos gostariam de ter mais oportunidades de emprego e gostariam que as oportunidades de emprego e voluntariado de que actualmente dispõem se adaptassem melhor às suas necessidades e interesses. Também gostariam que houvesse mais esforços de encorajamento à participação cívica e consideram que existem obstáculos à participação, incluindo obstáculos físicos e estigmatização cultural, no que concerne à participação dos idosos.

## 1. Opções de voluntariado para idosos

*Está cientificamente provado que o trabalho de voluntariado pode ajudar as pessoas a manterem a saúde e a viverem mais tempo.*

Idoso, Halifax

Em muitas das cidades participantes, os idosos estão envolvidos de forma bastante activa em iniciativas voluntárias e retiram muitos benefícios do voluntariado, incluindo o facto de se sentirem úteis e activos e de manterem a sua saúde e as suas relações sociais. Em algumas cidades, os participantes referem a existência de uma infra-estrutura de voluntariado bem organizada como, por exemplo, centros de recursos voluntários ou organizações voluntárias solidamente estabelecidas. Na maioria das cidades, os participantes afirmam que existem muitas oportunidades para a realização de trabalho voluntário.

Em Ponce, os idosos gostam de sentir-se úteis através do voluntariado e em Udine as pessoas declaram que o trabalho voluntário é recompensador e evita o isolamento. Em Genebra, os idosos realizam trabalho voluntário em clubes e organizações.

Apesar da importância do voluntariado, os participantes constataam a existência de muitos obstáculos ao envolvimento dos idosos, como por exemplo no que diz respeito à informação sobre as oportunidades de trabalho voluntário, em especial as que seriam adaptadas à sua situação. Os participantes querem mais oportunidades e uma gama de opções mais alargada.



A criação de registos centrais foi sugerida como uma forma de resolver este problema. Em Melbourne, está em curso um projecto cuja finalidade consiste em utilizar a Internet para encontrar voluntários adequados às diversas oportunidades, e em Portland existe um sítio Web que contém indicação das oportunidades de trabalho voluntário. Os habitantes idosos de Melville e de Udaipur sugerem a criação de uma base de dados ou de um registo central de voluntários, e os participantes em Nova Deli sugerem que um sistema central deste tipo poderia ser gerido por uma organização como a HelpAge Índia.

Além disso, os idosos deparam-se com problemas durante o trajecto de e para os empregos voluntários e alguns referem a existência de limitações físicas que dificultam a realização das tarefas que lhes são atribuídas. Nos países mais desenvolvidos, alguns idosos e prestadores de serviços referem que o facto de as despesas (de combustível, por exemplo) não serem reembolsadas ou as questões de responsabilidade (por parte das organizações voluntárias) impedem a sua capacidade ou vontade de se oferecerem para trabalho voluntário.

Alguns participantes aludem à existência de um declínio ou mudança geral no sector voluntário que afecta os voluntários idosos. Esta situação inclui um sentimento de que a ética do voluntariado se encontra em fase de declínio e que não existem jovens que substituam os idosos. Em Halifax, um idoso considera que o aumento da burocracia e dos custos do seguro contribuem actualmente para a redução do número de voluntários. Em Dundalk, sugere-se que os voluntários idosos estejam isentos do pagamento de seguros.

As sugestões de melhoria do sector do voluntariado exigem, em termos gerais, um fortalecimento das organizações voluntárias,

a criação de grupos de idosos voluntários e o reembolso das despesas relacionadas com o trabalho. Em Islamabad, os participantes pedem a organização de um grupo de pessoas para trabalhar com pessoas desfavorecidas. Em Mayaguez, é sugerida a criação de incentivos para voluntários idosos, e na Cidade do México um prestador de serviços recomenda que os voluntários recebam o reembolso das despesas realizadas. Em Himeji, é sugerida a existência de apoio financeiro a organizações voluntárias. Em Xangai, as pessoas consideram que uma atmosfera social recompensadora e estimulante poderia encorajar mais pessoas a realizar trabalho voluntário. Em Tóquio, os convites são apresentados como uma forma de incentivar os idosos a realizarem trabalho voluntário.

## 2. Melhores opções de emprego e mais oportunidades

*A minha mãe fala muitas vezes em trabalhar, mas eu sei que ela não conseguiria fazê-lo. O que acontece é que eles gostam de ter o seu próprio dinheiro.*

Prestador de cuidados, Jamaica

*Temos de ajudar os idosos para que continuem a ter um emprego. O trabalho é uma dádiva de saúde e vida.*

Prestador de serviços, Trípoli

Os participantes em muitas cidades mencionam o facto de se sentirem ansiosos e com vontade de trabalhar e declaram possuir a experiência e as habilitações necessárias para poderem fazê-lo. No entanto, os idosos deparam-se com diversos obstáculos, quando procuram trabalho ou quando pretendem continuar a trabalhar. Os participantes nos grupos

de trabalho rejeitam as políticas que determinam a obrigatoriedade da reforma quando se atinge uma determinada idade. Em alguns países existem políticas que determinam que os rendimentos auferidos após a “reforma” sejam descontados dos programas de apoio ou das pensões atribuídos pelo Estado, o que também constitui um obstáculo para os idosos que pretendem continuar a trabalhar.

Em vários locais, os idosos declaram que são simplesmente demasiado frágeis para trabalhar, que têm dificuldade nas deslocações de e para o local de trabalho ou que não se sentem seguros durante o trajecto para o trabalho ou no próprio local de trabalho. Em várias cidades verifica-se que as únicas oportunidades de trabalho disponíveis para os idosos são muitas vezes servis, mal remuneradas ou indesejáveis, em termos gerais. Em algumas áreas, os idosos ajudam as famílias porque cuidam dos netos e na Cidade do México as pessoas acham que a realização deste tipo de tarefas impede os idosos de obterem um verdadeiro emprego.

Nos locais em que existem baixos rendimentos e o apoio estatal é limitado, alguns idosos acham que têm de trabalhar, quer queiram quer não. Em algumas cidades (por exemplo, em Moscovo, Nairobi e Ponce), os participantes nos grupos de discussão referem que a situação geral, em termos de desemprego e de competição pelos empregos, influencia a sua capacidade para encontrarem trabalho.

*Não posso pensar em trabalhar. Porquê?  
Porque o desemprego é elevado até mesmo na juventude, por isso como é que posso querer trabalhar?*

Idoso, Istambul

Apesar destes obstáculos, os idosos continuam a trabalhar, numa série de cidades. Os idosos

em Trípoli afirmam que existem muitas vantagens em continuar a trabalhar, entre as quais se incluem o rendimento, o combate às atitudes segundo as quais os idosos dependem de terceiros e a continuação das relações sociais. Em Himeji existem muitos idosos dispostos a trabalhar e que gostariam que houvesse mais oportunidades de emprego. Os idosos em Amã sugerem que o tempo e a experiência dos idosos sejam utilizados enquanto eles tiverem a capacidade de trabalhar e acham que deveria haver incentivos à sua participação.

Alguns locais, maioritariamente em países desenvolvidos, têm políticas que contemplam esta questão e algumas pessoas fazem referência a empresas específicas que incentivam e valorizam o trabalho dos idosos. Em Mayaguez, os prestadores de serviços referem que o absentismo entre os idosos é muito reduzido e que estes são por norma pontuais. Em Melville, existe a noção de que os locais de trabalho estão a mudar e que existe uma atitude mais positiva quanto à manutenção de trabalhadores idosos.

Os participantes indicam uma série de sugestões relativamente à forma de melhorar e criar novas oportunidades de emprego para idosos. Entre estas sugestões incluem-se a oferta de incentivos a empregadores que contratarem idosos, a existência de programas de emprego subsidiados pelo Estado, a criação de parcerias entre empregadores do sector público e do sector privado e a contratação de idosos para empregos da função pública.

Nos locais em que se verifica a existência de reforma obrigatória ou de restrições relativas à idade, é sugerida a eliminação deste tipo de legislação. Em Dundalk, sugere-se que seja permitido aos idosos trabalhar para além da idade da reforma, e em Islamabad foi proposta a abolição das restrições legais relativas à idade

para trabalhar. Os prestadores de serviços em Sherbrooke consideram que deveria haver uma maior flexibilidade na legislação e nas políticas, de modo a permitir que os reformados voltassem a trabalhar. Um idoso em Istambul sugere a abolição da reforma antecipada.

Houve também várias sugestões no sentido de melhorar o tipo ou as condições de trabalho. Em alguns locais, os inquiridos consideram que o problema reside no facto de não serem disponibilizadas as informações e os instrumentos que permitiriam encontrar a correspondência entre as capacidades e necessidades dos trabalhadores idosos e as dos empregadores. As sugestões para encontrar uma solução para esta situação incluem uma melhor publicitação das vagas, a criação de bases de dados que permitam fazer a correspondência entre trabalhadores idosos e empregos e a criação de um registo com as competências dos idosos, que poderia ser consultado por potenciais empregadores. Em Istambul, existe a noção de que deveria haver mais apoio para as mulheres que trabalham em casa e em Nova Deli é sugerido que os empregadores sejam informados sobre as necessidades dos idosos.

### 3. Flexibilidade para integrar trabalhadores e voluntários idosos

*Não quero uma actividade que me obrigue a estar no mesmo local todos os dias da semana às 9:00; já tive a minha parte desse tipo de trabalho.*

Idoso, Portland

A flexibilidade nas oportunidades para idosos, no trabalho remunerado e voluntário, é apontada como uma forma de fazer uma melhor adaptação dessas oportunidades à situação dos idosos.

Há quem aluda aos horários rígidos e algumas pessoas consideram que os empregos voluntários se tornaram demasiado profissionalizados. Os participantes sugerem que as oportunidades de trabalho remunerado e voluntário deveriam ser estruturadas de forma a integrem os trabalhadores idosos. A actividade de voluntariado deveria ter uma maior flexibilidade e deveria adaptar-se melhor às necessidades dos idosos. Em vários locais, foi feita referência a uma maior flexibilidade por parte dos empregadores, em termos de horários e de emprego sazonal ou temporário, bem como à necessidade de proceder a adaptações consoante as exigências do trabalho, em termos físicos.

Em Genebra, os idosos consideram que as oportunidades de trabalho voluntário deveriam ser flexíveis e adaptadas às capacidades dos voluntários, tendo em consideração as necessidades dos idosos, que se cansam mais rapidamente. Em Himeji, os prestadores de serviços consideram que as empresas deveriam criar contextos em que os idosos pudessem trabalhar sem dificuldade, e na realidade muitas empresas já têm este objectivo.

Em Halifax, foi sugerido que os funcionários idosos deveriam ter um menor volume de trabalho e que a baixa por doença deveria ser mais flexível. Em Londres, os participantes sugerem a organização de pequenos projectos que sejam interessantes para os idosos e que façam uso das suas capacidades. Em Nairobi, em Ponce e em Tuymazy, os participantes fazem referência a oportunidades de emprego a tempo parcial. Em Tóquio, existe um serviço de recursos humanos que se ocupa do trabalho temporário, uma situação que poderia ajustar-se às necessidades dos idosos. Os idosos de Tuymazy entendem que o trabalho de consultor é especialmente indicado para idosos.

#### 4. Incentivo à participação cívica

A informação sobre o grau de envolvimento nas questões cívicas é variável. Em termos gerais, os idosos demonstram-se interessados e dispostos a participar em actividades cívicas. Em alguns locais, os idosos já têm uma voz activa, por intermédio de conselhos comunitários ou de conselhos de terceira idade. Algumas culturas valorizam a experiência e o conhecimento dos idosos e colocam-nos frequentemente em posições de autoridade, embora alguns considerem que estas posições são na sua maioria posições simbólicas. Em Melville, os idosos participam em grupos de interesses especiais e em Mayaguez existe uma grande proporção de idosos na administração da cidade. Os participantes de Trípoli mencionam o facto de os idosos fazerem parte de conselhos de administração e em Halifax os idosos fazem parte da organização das eleições.

Apesar destes exemplos de envolvimento na vida cívica, numa proporção significativa de cidades também se declara que as oportunidades de envolvimento dos idosos nas questões cívicas são limitadas. Em algumas cidades é referida a existência de obstáculos logísticos, tais como a falta de transportes para os eventos cívicos, a ausência de alojamento e os problemas relativos à segurança, em eventos cívicos de grandes proporções.

As sugestões apresentadas no sentido de melhorar a participação nas actividades cívicas incluem a reserva de lugares para idosos, a melhoria dos acessos em eventos cívicos (por exemplo, acessibilidade física e distribuição de aparelhos auditivos a pessoas com dificuldades de audição) e a criação ou o restabelecimento de conselhos comunitários ou de outros organismos participativos. Em Dundalk, os inquiridos consideram que a existência de melhor informação sobre actividades cívicas faria

com que houvesse maior participação. Em Portland, foi sugerido que os idosos se envolvessem nestas questões através da comunicação das suas preocupações aos representantes do governo. Em La Plata, os idosos gostariam que houvesse mais oportunidades de participação política por parte dos idosos e que estes tivessem um papel na resolução dos problemas da comunidade. Em Tóquio, sugere-se que seja atribuída aos idosos a função cívica específica de se ocuparem dos problemas dos outros idosos e em Saanich os participantes também sugerem que os idosos se ocupem do planeamento de actividades para idosos.

#### 5. Formação

*O voluntariado é uma coisa profissionalizada. Para se ser voluntário é preciso ter formação.*

Prestador de serviços, Londres

A formação é encarada como uma forma de permitir que os idosos estabeleçam contacto com a população activa e nela participem como voluntários. Em algumas cidades é referido que os idosos sentem que não possuem as competências laborais (principalmente no que concerne à utilização da tecnologia) necessárias para competirem no local de trabalho. Em algumas cidades, os participantes afirmam que os idosos gostariam de beneficiar de oportunidades de formação ou de reciclagem (embora esta sugestão seja mais frequentemente apresentada por prestadores de serviços do que pelos próprios idosos). Em Nova Deli, é sugerida a formação e reciclagem antes da reforma. Em Amã, é referida a necessidade de formar os idosos para realizarem trabalhos leves que lhes permitam auferir algum rendimento. Em Tuy-mazy, as pessoas acham que a formação destinada a trabalhadores idosos deveria centrar-se nas oportunidades de emprego por conta própria e na criação de pequenas empresas.

## 6. Oportunidades de criação de empresas

Alguns participantes sugerem a criação de oportunidades na área da criação de pequenas empresas para idosos, como forma de estes ganharem dinheiro e participarem na força laboral. Sugere-se o financiamento ou o apoio de outra natureza às oportunidades de emprego por conta própria, como forma de prestar apoio aos idosos. Estas ideias surgem normalmente em cidades em que também existe um desemprego generalizado ou um reduzido apoio financeiro aos idosos (por exemplo, Cancún, Cidade do México, Nova Deli, Ponce Trípoli, Tuymazy e Udine).

Os idosos em várias cidades encontram-se activamente envolvidos numa diversidade de actividades laborais por conta própria, tais como o artesanato ou a jardinagem. Em San José, os idosos encontram oportunidades como vendedores de rua. Em Cancún, existem oportunidades para venda de artigos de artesanato, embora os idosos sugiram que seria vantajoso terem um local de venda. Em Trípoli, sugere-se que as organizações não governamentais poderiam ajudar os idosos a criar pequenas empresas e empresas domésticas e que deveria haver incentivos à agricultura como opção para os idosos. Em Tuymazy, é proposta a criação de mercados de agricultores como forma de os idosos contribuírem para a criação de rendimentos.

## 7. Valorização do contributo dos idosos

Os relatos de discriminação no meio laboral, em função da idade, são generalizados.

Esta discriminação manifesta-se de várias formas, indo desde o desrespeito por parte de outros trabalhadores até à recusa dos empregadores em contratar trabalhadores idosos. Em algumas cidades, aparentemente é culturalmente inaceitável que os idosos trabalhem após a idade da reforma. Alguns destes preconceitos partem dos próprios idosos: alguns declaram que simplesmente não querem trabalhar depois de terem trabalhado durante toda a vida.

Existem relatos de idosos tratados sem respeito. Outros mencionam que é difícil trabalhar para pessoas mais jovens do que eles, aceitar posições que consideram abaixo das suas capacidades ou trabalhar em ambientes em que se sentem tratados com paternalismo.

Também se verificam diferenças a nível da percepção que os idosos têm relativamente ao apreço e reconhecimento do seu contributo. Em Genebra, são distribuídos certificados de apreço pelo trabalho. Em Nairobi, os prestadores de serviços consideram que os idosos são vistos como líderes devido à sua experiência e fiabilidade.

Em Udine, considera-se que a experiência dos idosos deveria ser mais valorizada. Alguns sugerem formação dos empregadores sobre as necessidades e as habilitações dos trabalhadores idosos. Na Cidade do México, considera-se que o reconhecimento do valor dos conhecimentos e da presença dos idosos na força laboral por parte da sociedade deveria ser maior. Na Jamaica, os idosos sugerem a contratação de idosos para ensinarem aos jovens a cultura dos mais velhos, o que permitiria dar resposta às questões da participação e da discriminação em função da idade.

## Lista de verificação de participação cívica e emprego amigos do ambiente

### Opções de voluntariado

- Existe uma gama de opções em que os voluntários idosos podem participar.
- As organizações de voluntários são bem organizadas, com infra-estruturas, programas de formação e uma força laboral que integra voluntários.
- As posições ocupadas estão em conformidade com as competências e os interesses dos voluntários (por exemplo, através de registos ou base de dados).
- Os voluntários recebem apoio para a realização do seu trabalho voluntário, por exemplo através da disponibilização de transporte ou do reembolso do custo do estacionamento.

### Opções de emprego

- Existe uma gama de oportunidades de trabalho para idosos.
- As políticas e a legislação impedem a discriminação em função da idade.
- A reforma é uma opção, não é obrigatória.
- Existem oportunidades flexíveis, com opções de emprego a tempo parcial ou sazonal para idosos.
- Existem programas e agências de emprego para trabalhadores idosos.

- As organizações de funcionários (por exemplo, os sindicatos) apoiam a existência de opções flexíveis, tais como o trabalho a tempo parcial e o trabalho voluntário, de modo a permitir uma maior participação dos trabalhadores idosos.
- Os empregadores são incentivados a contratar e manter os trabalhadores idosos.

### Formação

- É proporcionada aos trabalhadores idosos formação sobre oportunidades pós-reforma.
- Os trabalhadores idosos têm à sua disposição oportunidades de formação, tais como a formação na área das novas tecnologias.
- As organizações de voluntários oferecem formação adequada a cada função.

### Acessibilidade

- As oportunidades de trabalho voluntário ou remunerado são conhecidas e divulgadas.
- Existe transporte para o local de trabalho.
- Os locais de trabalho estão adaptados às necessidades das pessoas portadoras de deficiência.
- O trabalhador não tem de suportar qualquer custo de participação no trabalho remunerado ou voluntário.

- As organizações recebem apoio (por exemplo, financiamento ou seguros de custo reduzido) para poderem recrutar, formar e manter voluntários idosos.
- São divulgados junto dos empregadores os benefícios inerentes à contratação de trabalhadores idosos.

### Participação cívica

- Os conselhos consultivos, conselhos de administração de organizações, etc. incluem idosos.
- Existe apoio para permitir que os idosos participem em encontros e eventos cívicos, tais como lugares reservados, apoio a pessoas portadoras de deficiência, aparelhos para pessoas com dificuldades de audição e transporte.
- As políticas, programas e planos para idosos incluem contributos de idosos.
- Os idosos são incentivados a participar.

### Valorização dos contributos

- Os idosos são respeitados e reconhecidos em virtude do seu contributo.
- Os empregadores e as organizações têm em consideração as necessidades dos trabalhadores idosos.

### Empreendedorismo

- Existem apoios para os empreendedores idosos e oportunidades de emprego por conta própria (por exemplo, mercados para vender produtos agrícolas e artesanato, formação sobre pequenas empresas e micro-crédito para trabalhadores idosos).
- A informação destinada ao apoio a pequenas empresas e a empresas domésticas está em suportes adequados aos trabalhadores idosos.

### Pagamento

- Os trabalhadores idosos recebem um pagamento justo pelo seu trabalho.
- Os voluntários recebem o reembolso das despesas inerentes à realização do seu trabalho.
- Os rendimentos auferidos pelos trabalhadores idosos não são descontados das pensões ou de outras formas de apoio financeiro a que têm direito.

# Parte 11. Comunicação e informação

## Análise dos resultados

Os participantes nos grupos de discussão concordam completamente com a noção de que a manutenção de contacto com eventos e com pessoas, bem como o acesso a informação atempada e prática sobre a forma de gerir a vida e de dar resposta às necessidades individuais são factores fundamentais para um envelhecimento activo. Na maioria das cidades do mundo desenvolvido, os participantes fazem referência à existência de muita informação, veiculada por muitos e diversos meios de comunicação social, tanto generalistas como especializados, enquanto que nas cidades dos países em desenvolvimento as pessoas integradas nos grupos de discussão salientam alguns meios de comunicação que abrangem toda a comunidade, em especial a televisão, a rádio e os jornais. Contudo, o receio de não receber informação e de ficar à margem dos acontecimentos é manifestado em quase todos os locais. As tecnologias de informação e comunicação, em rápida evolução, são simultaneamente bem-vindas como ferramentas úteis e criticadas como instrumentos de exclusão social. Apesar da diversidade de opções de comunicação e do volume de informação disponível, a preocupação principal expressa pelos grupos de discussão consiste na existência de informação relevante facilmente acessível a idosos com diferentes capacidades e recursos.

*As coisas pioram à medida que envelhecemos ... as nossas faculdades começam a diminuir, este tipo de coisa parece causar mais stresse.*

Idoso, Halifax

## 1. Distribuição abrangente

Em todas as cidades, os meios de comunicação social locais que abrangem toda a comunidade surgem como os principais meios de transmissão de informação útil. Nos países em desenvolvimento e na Federação Russa, os meios de comunicação social que os idosos conhecem limitam-se normalmente à rádio, à televisão e aos jornais. Nos países desenvolvidos, é feita referência à abundância de informação generalista e específica de interesse para os idosos, com origem em fontes diversificadas, em que se inclui a Internet. Um aspecto valorizado em todo o lado é a informação que chega aos idosos nas suas vidas e actividades quotidianas, entregue directamente e de forma personalizada, por telefone e através de distribuição em locais fundamentais: centros comunitários e quadros de informação, serviços públicos, bibliotecas, lojas, consultórios médicos e clínicas. Em Istambul, os idosos afirmam que o telefone é o meio de comunicação mais universal e fiável. As organizações governamentais e voluntárias desempenham um papel fundamental no sentido de assegurar uma distribuição abrangente da informação: serviços públicos de distribuição sistemáticos e eficazes são considerados aspectos amigos dos idosos. Em Himeji, é feita referência a uma distribuição bem estruturada de informação municipal às associações de residentes, que a transmitem aos chefes de cada área residencial, que por seu turno a entregam em todas as residências. Em cidades como Trípoli, onde o sector privado ainda não se apercebeu da existência deste crescente mercado cinzento, o comércio também é mencionado como um potencial divulgador de informação junto dos idosos. A distribuição de uma lista local de serviços “amigos das pessoas



idosas”, sugerida em Saanich, poderia interessar a uma câmara de comércio, por exemplo.

A existência de meios de comunicação e informação a preço acessível é essencial.

A rádio é o principal suporte de comunicação entre os idosos de Nairobi porque é barata; em Udaipur, os quadros locais de informação são importantes na medida em que fazem chegar a informação às pessoas dos grupos socioeconômicos mais baixos. A fim de garantir o acesso à informação em Tuymazy, os ex-empregadores oferecem aos reformados assinaturas de jornais. Em Dundalk, o custo das ligações telefônicas domésticas é subsidiado pelo Estado, no caso das pessoas com mais de 70 anos. Noutras cidades, são indicados como aspectos amigos do ambiente as publicações gratuitas e o acesso público a jornais, a computadores e à Internet, em centros comunitários e bibliotecas, de forma gratuita ou a custos reduzidos.

## 2. A informação certa à hora certa

*Existe muita informação, mas é complicado encontrar a informação necessária.*

Prestador de cuidados, Moscovo

Apesar da quantidade e diversidade de fontes de informação, a preocupação relativa à obtenção de informação importante e atempada é comum a cidades em vários níveis de desenvolvimento. Em algumas cidades desenvolvidas como Genebra, é difícil gerir o excesso de informação e, por conseguinte, pode haver perdas de informação importante. Um obstáculo frequente reside na falta de conhecimento sobre informação ou serviços disponíveis, ou em não saber como localizar a informação necessária. Em resultado desta situação, os idosos podem não receber benefícios ou serviços a que têm direito ou podem ter conhecimento da sua existência demasiado tarde para os

solicitarem. Outra preocupação, manifestada somente em algumas cidades, prende-se com a necessidade de saber lidar com o telemarketing intrusivo e com a capacidade de identificação de fraudes e actividades ilegais. Os habitantes idosos das cidades em países em desenvolvimento deparam-se mais frequentemente com o problema de insuficiente informação actualizada sobre questões importantes como a saúde, os direitos legais, o direito a subsídios, serviços e eventos na comunidade. Em La Plata, constata-se que os meios de comunicação generalistas da comunidade não abrangem tópicos importantes para os idosos de forma suficientemente detalhada para que possa ser útil.

Uma sugestão frequentemente apresentada, tendo em vista tornar a comunicação mais amiga das pessoas idosas, consiste em transmitir mais informação específica através de jornais especializados ou de secções regulares na imprensa generalista, bem como através de programas de rádio e televisão dedicados a temas específicos. Outra ideia consiste em fazer com que os canais de comunicação tornem mais abrangentes a sua programação e os temas abordados, de modo a poderem incluir os interesses de um público idoso. Em algumas cidades, os idosos queixam-se de que a televisão em especial parece excluir os interesses e gostos dos idosos.

As pessoas querem que a informação seja coordenada através de um serviço de fácil acesso conhecido em toda a comunidade. Em Portland, o município tem um serviço telefónico de informações, disponível 24 horas por dia. Os idosos inquiridos em Nova Deli sugerem que uma organização voluntária centralizada e respeitada como a HelpAge Índia, proceda à recolha e organização de uma base de dados com informação relevante para os idosos e a transmita por telefone. Em Islamabad, recomenda-se a criação de salas comunitárias de informação, com jornais e televisão.

### 3. Será que alguém vai falar comigo?

*Os idosos ligam para os programas de rádio a toda a hora.*

Prestador de serviços, Mayaguez

Independentemente do nível de desenvolvimento da cidade, a transmissão verbal é o principal meio de comunicação utilizado e preferido pelos idosos, tanto através dos contactos com familiares e amigos como através de clubes, associações, reuniões sociais, centros comunitários e locais de culto. A rádio é uma fonte de informação muito popular em muitas cidades, com emissões em línguas vernáculas ou com programas em directo em que os ouvintes podem fazer perguntas a especialistas em várias áreas ou participar em debates em directo. A dimensão interpessoal da comunicação é muito importante e muitas pessoas declaram que a melhor forma de uma pessoa se manter informada consiste em continuar activa e envolvida nas actividades da comunidade. As pessoas lamentam a perda de oportunidades de interacção com os outros, decorrentes de mudanças como a construção no bairro de edifícios com muitos andares, do encerramento de postos do correio na comunidade, da automatização de serviços bancários e de outros serviços. A comunicação verbal é especialmente importante para idosos invisuais e para os que não sabem ler. As taxas de analfabetismo são muito elevadas na população idosa dos países em desenvolvimento e nos países desenvolvidos os idosos têm em média um nível de literacia inferior ao dos jovens. A transmissão “de boca em boca” também funciona devido ao facto de as pessoas terem confiança na pessoa que lhes transmite a informação e porque podem fazer perguntas até obterem a informação pretendida. Ter a atenção de uma pessoa real que é prestável, fala com clareza e não está com pressa é um

factor bastante valorizado pelos idosos em todo o mundo.

*Há uma mesquita em todos os bairros. A palavra árabe para mesquita é um sinónimo da palavra utilizada para fazer referência ao local em que as pessoas se aproximam umas das outras.*

Idoso, Trípoli

A comunicação amiga das pessoas idosas tem em comum o facto de reconhecer e utilizar estas vias informais para chegar até eles, independentemente do local. Uma das formas consiste em fazer chegar informação relevante aos locais onde os idosos normalmente se encontram; outra consiste na criação de ocasiões sociais para lhes transmitir informação que é do seu interesse. No Rio de Janeiro, por exemplo, foi feita a proposta de utilização do auditório do centro de saúde para a realização de palestras de natureza educativa. Uma terceira estratégia consiste em informar algumas pessoas, que por sua vez irão transmitir a informação a outras pessoas, individualmente. Estes “informadores fundamentais” podem ser voluntários, como foi sugerido na Jamaica, prestadores de serviços sociais ou de saúde ou pessoas que trabalham no sector dos serviços – agentes imobiliários, cabeleireiros, funcionários dos correios ou os porteiros dos edifícios de apartamentos no Rio de Janeiro, que conhecem todos os residentes e que são uma reconhecida fonte de informação e apoio.

A dificuldade em chegar até às pessoas socialmente isoladas – idosos que perderam o contacto com o mundo exterior porque vivem sozinhos, são portadores de deficiências significativas e têm pouco apoio por parte das respectivas famílias – surge igualmente em cidades ricas e pobres. O correio e a Internet são uma das soluções apresentadas, mas raramente.

O contacto individualizado com pessoas em quem os idosos confiam é a abordagem preferida, através do recurso a voluntários que visitam os idosos, que lhes telefonam ou ainda através de assistentes sociais. Pensar antecipadamente nos locais fora de casa em que é possível encontrar pessoas em situação de risco de isolamento social é outro dos métodos sugeridos: em San José foi sugerida a utilização do centro de saúde da zona como um ponto de distribuição de informação sobre serviços destinados aos idosos com problemas de saúde.

#### 4. Formatos e concepção amigáveis das pessoas idosas

*Ontem recebi uma carta. Aparentemente, estão a verificar que subsídios é que as pessoas recebem... Tive de a ler quatro vezes até perceber o que dizia.*

Idoso, Londres

O principal obstáculo à comunicação com os idosos é a apresentação visual e verbal da informação. O tamanho da letra em textos, principalmente impressos mas também em suportes como a televisão, por exemplo, é demasiado pequeno para ser facilmente lido. As etiquetas e instruções dos produtos, sobretudo no caso dos medicamentos, são difíceis de decifrar e a apresentação das páginas impressas é muitas vezes confusa, incluindo demasiada informação num pequeno espaço. A informação verbal é transmitida com demasiada rapidez e a forma de apresentação dos anúncios na rádio e televisão não permite aos idosos acompanharem a lógica de raciocínio. A linguagem utilizada é frequentemente complexa, servindo-se de termos pouco familiares. Os formulários oficiais – essenciais para o benefício de serviços e regalias – são especialmente difíceis de compreender.

*Escreva de forma breve e simples, com letras grandes.*

Prestador de serviços, Cidade do México

A automatização dos serviços dificulta ainda mais as transacções diárias. Os monitores e as teclas dos telemóveis e de outros aparelhos electrónicos são demasiado pequenos, enquanto que os sistemas automáticos das caixas multibanco, dos correios, dos estacionamento e de outras máquinas de venda de bilhetes são todos diferentes, fracamente iluminados e dispõem de instruções pouco claras. Os teclados são demasiado altos para que uma pessoa numa cadeira de rodas consiga alcançá-los. Em Amã, foi apresentada uma sugestão para tornar os telemóveis fáceis de utilizar por idosos que não sabem ler, com o objectivo de lhes permitir telefonar a familiares ou serviços: as teclas e os números dos telefones seriam coloridos.

Os serviços de atendimento automático são um motivo de queixas generalizado: há demasiada informação, transmitida rapidamente, as opções são confusas e muitas vezes não existe a possibilidade de falar directamente com uma pessoa.

#### 5. Tecnologia da informação: solução e problema

A tecnologia da informação, em especial os computadores e a Internet, agradam a alguns idosos devido ao seu alcance e conveniência. Em Trípoli, os idosos declaram que a Internet é uma boa forma de se manterem em contacto com os filhos que vivem longe, talvez até noutros países.

No entanto, muitos idosos sentem-se excluídos porque não sabem utilizar computadores nem a Internet. A conversão de serviços directos

e de documentação para a tecnologia dos computadores aumenta os sentimentos de exclusão. Nos países em desenvolvimento e na Federação Russa, os computadores são demasiado caros para muitos idosos ou simplesmente não se encontram disponíveis na comunidade. Em outros locais, o acesso físico a computadores é possível mas os idosos desconhecem totalmente a tecnologia e têm receio de não conseguirem aprender. Possibilitar aos idosos o acesso público e a preços comportáveis a computadores, em centros comunitários, clubes de idosos, serviços públicos e bibliotecas, constitui um importante aspecto facilitador. A formação em computadores, de preferência adaptada às necessidades e ao ritmo de cada pessoa, ministrada por uma pessoa em quem os idosos confiam, é bastante recomendável. Em Halifax, por exemplo, os idosos fazem referência a um técnico de Internet, disponível para ajudar os idosos de forma individualizada, fazendo visitas ao domicílio caso tal lhe seja solicitado.

## **6. Responsabilidade individual e colectiva**

Tal como os restantes cidadãos, os idosos têm a responsabilidade individual de se manterem informados através do envolvimento em actividades nas respectivas comunidades, de fazerem um esforço de adaptação à mudança e de correrem o risco inerente à aprendizagem. Colectivamente, os governos, as organizações de voluntários e o sector privado são responsáveis pela retirada dos obstáculos à comunicação que de forma progressiva afastam os idosos das outras pessoas, em especial quando se trata de obstáculos relacionados com a pobreza, baixos índices de literacia e diminuição de capacidades.

## **Lista de verificação de comunicação e informação amigável das pessoas idosas**

### **Informação disponível**

- Um sistema básico e universal de meios de comunicação escritos, de radiodifusão e telefónicos abrange todos os residentes.
- O governo e as organizações de voluntários garantem a distribuição regular e fiável de informação.
- A informação é divulgada de forma a poder chegar até aos idosos, perto das respectivas residências e nos locais onde realizam as suas actividades quotidianas normais.
- A divulgação da informação é coordenada a partir de um serviço comunitário de fácil acesso – um centro de informações com um “paragem única”.
- Há informação e programas de interesse para os idosos, tanto nos meios de comunicação generalistas como nos destinados a públicos específicos.

### **Comunicação verbal**

- É dada preferência à comunicação acessível aos idosos, por exemplo através de reuniões sociais, centros comunitários, clubes e os meios de comunicação de radiodifusão, bem

como através de pessoas responsáveis pela transmissão da informação de modo individualizado.

- As pessoas que se encontram em risco de isolamento social obtêm a informação através de pessoas fiáveis com as quais podem interagir, como por exemplo voluntários que lhes telefonam ou que os visitam, funcionários que prestam serviços de apoio ao domicílio, cabeleireiros, porteiros ou guardas de propriedades.
- As pessoas que desempenham funções em serviços e estabelecimentos públicos prestam serviços personalizados, quando tal lhes é solicitado, e fazem-no de forma prestável.

### **Informação escrita**

- A informação escrita – incluindo impressos oficiais, legendas de televisão e texto em monitores e expositores – tem caracteres grandes e as ideias principais são destacadas através de títulos fáceis de ler e escritos a negrito.

### **Linguagem simples**

- A comunicação escrita e verbal utiliza palavras simples e familiares, em frases curtas e directas.

### **Comunicação e equipamentos automáticos**

- Os serviços de atendimento telefónico dão instruções devagar e claramente e dizem à pessoa que efectuou a chamada o que fazer para ouvir a repetição da mensagem.
- Os utilizadores têm a opção de falar com um(a) operador(a) ou de deixar uma mensagem para que alguém lhes ligue.
- O equipamento electrónico, como por exemplo os telemóveis, os aparelhos de rádio, os televisores e as caixas Multibanco e de venda de bilhetes têm teclas e caracteres grandes.
- O monitor de caixas Multibanco, de máquinas dos serviços postais e de outros sistemas automáticos de atendimento têm boa iluminação e são facilmente acessíveis a pessoas de diversas alturas.

### **Computadores e Internet**

- Existe um abrangente acesso público a computadores e à Internet, gratuito ou a custo reduzido, em locais públicos como gabinetes de serviços governamentais, centros comunitários e bibliotecas.
- Os utentes têm à sua disposição instruções e assistência personalizadas.

## Parte 12. Apoio da comunidade e serviços de saúde

### Análise dos resultados

Os serviços de saúde e de apoio são fundamentais para a manutenção da saúde e da independência na comunidade. Muitas das preocupações manifestadas por idosos, prestadores de cuidados e de serviços nos grupos de discussão prendem-se com a existência de cuidados suficientes, de boa qualidade, apropriados e acessíveis. Os participantes na consulta levada a cabo pela OMS relatam as suas experiências, que tiveram lugar em contextos diferentes, em sistemas diferentes e tendo como cenário expectativas diferentes; contudo, os idosos em todos os locais manifestam um desejo evidente de acesso a cuidados de saúde básicos e de apoio financeiro. Os custos dos cuidados de saúde são considerados demasiado elevados em todo o lado e o desejo de acesso a cuidados abordáveis é manifestado de forma consistente.

*Já conheci muitos idosos que adiam a ida ao médico e a sua saúde continua a piorar cada vez mais, porque não têm dinheiro.*

Idoso, Portland

Em muitas cidades de países em desenvolvimento, constata-se a falta de serviços e artigos básicos e noutras é referido que os serviços são distribuídos de forma deficiente. Alguns dos países mais desenvolvidos têm simultaneamente uma enorme quantidade e variedade de serviços de saúde e de apoio comunitário e o maior número de reclamações. Embora este facto seja um indicador claro de insatisfação relativamente aos serviços existentes, revela também que nestas cidades os idosos têm um

nível de acesso aos serviços que poderá não existir noutras partes do mundo.

Na maioria das cidades que colaboraram no projecto, o fornecimento, organização e financiamento de muitos serviços sociais e de saúde são da responsabilidade do Estado ou governo e não da responsabilidade da cidade. Além disso, a contratação e formação de funcionários dos serviços sociais e dos serviços de saúde escapam ao controlo da cidade. Apesar disso, os serviços sociais e de saúde acessíveis numa cidade são prestados por habitantes da cidade, em edifícios e instalações da cidade e as organizações com fins lucrativos e os grupos de voluntários baseados na comunidade desempenham um papel importante na prestação de apoio e de cuidados. Os responsáveis pela tomada de decisões públicas e os sectores privado e voluntário a nível da cidade têm de facto influência sobre o número, diversidade e localização dos serviços, bem como sobre outros aspectos da acessibilidade de instalações e serviços dentro da sua área de acção. As entidades locais responsáveis pelos serviços prestados também garantem a formação de funcionários e definem os padrões de qualidade de desempenho. A sociedade civil também desempenha um papel na atribuição de apoio financeiro e na organização de trabalho voluntário. Ao analisar os resultados e ao criar uma lista de aspectos relativos aos serviços de apoio comunitário e aos serviços de saúde numa cidade amiga dos idosos, o Guia centra-se nos aspectos do apoio comunitário e dos serviços de saúde que se encontram dentro da área de influência de uma cidade amiga dos idosos.

As questões relacionadas com os serviços de saúde dominaram as discussões em grupo na

maioria das cidades, reflectindo a importância de que se revestem quando falamos de envelhecimento activo. O acesso a cuidados de saúde, assim como a uma diversidade de serviços de saúde que não são exactamente de natureza médica, constituem temas fundamentais. Embora, em termos gerais, seja dada menos atenção ao apoio comunitário e aos serviços sociais, as características fundamentais podem ser identificadas a partir dos comentários feitos pelos participantes.

## 1. Cuidados acessíveis

A existência de serviços de saúde bem localizados e facilmente acessíveis reveste-se de uma importância fundamental para os idosos em todas as cidades que colaboraram no projecto. Os idosos em cidades como Amã, Rio de Janeiro, Sherbrooke e Tóquio gostam de ter serviços de saúde perto do local onde vivem e em Genebra e Xangai os idosos valorizam a existência de bons transportes para os estabelecimentos de saúde. Os serviços que ficam muito longe ou que são de difícil acesso são frequentemente vistos como obstáculos. Em alguns locais, os transportes públicos são considerados inadequados e noutros como, por exemplo, Deli e a Cidade do México, o transporte de pessoas portadoras de deficiência é referido como um problema de relevo. O acesso a cuidados de saúde em situações de emergência constitui uma preocupação frequente. Para além de reclamações específicas, tais como a inexistência de serviços de urgência em algumas cidades, os inquiridos também referiram que os serviços prestados pelas ambulâncias eram insuficientes (Ponce) ou demasiado lentos devido ao tráfego intenso (Moscou). As formas de minimização dos obstáculos geográficos incluem o desdobramento ou a descentralização dos serviços para que estejam disponíveis em todos os bairros. Outras ideias prendem-se com a disponibilização de transporte organizado por voluntários ou com a prestação de serviços médicos de

emergência por telefone a idosos que vivem sozinhos, como sucede em Himeji.

A existência de estruturas sem obstáculos e a mobilidade dentro dos estabelecimentos de saúde são importantes, da mesma forma que a segurança dos edifícios. Entre os obstáculos assinalados contam-se os elevadores e as rampas com uma manutenção deficiente em Udaipur, as más condições de acessibilidade de pessoas portadoras de deficiência aos edifícios e a inexistência de cadeiras de rodas ou andarrilhos para os pacientes, em Cancún. Foram também mencionados os estabelecimentos sobrelotados em muitas outras cidades. Em Amã, La Plata e em Portage la Prairie existem preocupações relacionadas com a segurança ou com a falta de espaço.

Outro obstáculo frequentemente mencionado, no que se refere ao acesso aos cuidados de saúde, consiste no conhecimento insuficiente dos serviços de saúde existentes na cidade. Tal como foi referido em Melbourne, se os serviços não forem conhecidos, não são utilizados. As possíveis soluções apresentadas incluem a divulgação dos serviços de saúde prestados a nível local, a educação dos idosos relativamente aos serviços e ao sistema de saúde, a coordenação da informação e a criação de um serviço telefónico de informação médica.

Finalmente, as atitudes dos prestadores de serviços em relação aos idosos são referidas com frequência. Tuymazy é um dos poucos locais em que é feita referência ao comportamento educado e simpático dos recepcionistas e enfermeiros. As atitudes negativas e a deficiente comunicação por parte dos prestadores de serviços de saúde são queixas comuns no que toca à prestação de cuidados. Os problemas mencionados incluem a indiferença, o desrespeito, as atitudes pouco afectuosas e o tratamento dos idosos como se fossem um fardo ou um escoadouro de recursos. As sugestões geralmente apresentadas para

melhorar as atitudes e o comportamento dos prestadores de serviços consistem em melhorar as suas competências comunicativas e em formar os profissionais de saúde para que passem a tratar melhor os idosos. Em Amã, foi sugerido que os jovens fossem incentivados a cuidar de idosos como trabalho voluntário.

*Quando vinham lavá-la e mudá-la, tratavam-na como uma peça de mobília – sem dignidade, sem respeito.*

Idoso, Londres

## 2. Uma maior diversidade de serviços de saúde

Em todas as cidades, as opiniões das pessoas reflectem a necessidade de uma maior diversidade de serviços de saúde para idosos. A existência de diversos tipos específicos de cuidados para idosos surge quer como uma vantagem quer como uma deficiência na paisagem urbana: são mencionados serviços clínicos de geriatria e camas de hospital, centros de dia, cuidados para idosos com problemas mentais, serviços de saúde mental, cuidados de repouso e formação para prestadores de cuidados, reabilitação e cuidados paliativos. Juntamente com os serviços, é também recomendada a existência de mais equipamentos, tais como cadeiras de rodas, andarilhos e aparelhos auditivos. Contudo, os serviços de saúde que são alvo de maior atenção em todo o mundo são a prevenção de doenças e a promoção da saúde, os cuidados domiciliários e os lares de terceira idade (cuidados de longa duração).

## 3. Serviços que promovem um bom envelhecimento

Os idosos e outras pessoas, em várias cidades, fazem referência à falta de serviços ou programas de prevenção de doenças e de promoção da saúde ou incluem-nos nas suas sugestões de

melhoria. A lista de serviços importantes inclui o rastreio de prevenção, a actividade física, a educação relativa à prevenção de acidentes, a orientação nutricional e o aconselhamento em termos de saúde mental. Os aspectos referenciados na área metropolitana do Ruhr incluem grupos de auto-ajuda ou organizações que proporcionam actividades para manutenção da forma física ou para reabilitação, bem como exames regulares em casa. Na Cidade do México, os idosos manifestam-se satisfeitos com as campanhas de vacinação específica e com a distribuição gratuita de óculos.

Em Saanich, os inquiridos sugerem que os centros de terceira idade passem a ser centros de bem-estar da comunidade, e as pessoas em Tuymazy propõem que o acesso dos idosos aos spas seja subsidiado. Em Islamabad e na Cidade do México, as pessoas consideram ser uma boa ideia que os serviços sejam prestados nos diferentes bairros e não num ponto central.

## 4. Cuidados ao domicílio

Um tema bastante consistente relaciona-se com a necessidade de diversas formas de apoio ao domicílio e de serviços no domicílio – desde a ajuda com as compras ou na preparação de refeições até visitas domiciliárias, médicas ou de outros prestadores de serviços. Com poucas excepções, os participantes nos grupos de discussão querem serviços que lhes permitam receber cuidados de saúde e de higiene pessoal nas suas próprias casas. Os obstáculos sentidos na obtenção de serviços de cuidados ao domicílio incluem uma falta generalizada deste tipo de serviços, critérios de elegibilidade muito restritivos, custos elevados e uma elevada mobilidade dos prestadores de cuidados ao domicílio. As sugestões para melhorar os serviços de prestação de cuidados ao domicílio dependem muito do contexto. Em várias cidades, especialmente em países em desenvolvimento, a mensagem é simplesmente “prestação de cuidados ao



domicílio”. Noutras cidades, os comentários centram-se na forma de melhorar a quantidade ou a diversidade de serviços (por exemplo, fisioterapia ou aconselhamento psicológico) ou a respectiva natureza (por exemplo, a prestação de cuidados imediatamente a seguir a ter alta do hospital, o aumento do número de gestores de caso e a possibilidade de beneficiar de cuidados sempre da mesma pessoa). Em alguns locais, os comentários têm a ver com as formas de conseguir suportar os custos, como por exemplo através das apólices de seguros ou através da utilização dos serviços de uma empresa cooperativa de gestão e limpeza de casas, tal como é mencionado em Sherbrooke. Em Xangai, os prestadores de cuidados referem que os idosos com mais de 80 anos, os viúvos, as pessoas com baixos rendimentos e as pessoas portadoras de deficiência deveriam ter direito a uma hora gratuita de serviço de gestão e limpeza da casa.

### **5. Residências para a terceira idade, para pessoas que não conseguem viver em casa**

Uma preocupação comum consiste na inexistência na cidade de opções adequadas e economicamente acessíveis para cuidar de idosos que já não conseguem viver nas suas próprias casas. A falta de vagas e os elevados custos são as queixas mais frequentes. Os prestadores de cuidados em Portage la Prairie referem que nos lares de terceira idade não há espaço suficiente para os objectos pessoais e em Genebra os idosos sugerem que os lares de terceira idade se localizem no centro da cidade, de modo a permitir um acesso fácil ao centro. Em algumas cidades existem preocupações sérias relativamente à segurança, aos cuidados sem qualidade prestados em lares para idosos com poucos recursos financeiros, número insuficiente de funcionários e a suspeita de administração de sedativos aos residentes. São propostas ideias para modelos alternativos: em Amã,

os prestadores de cuidados sugerem a criação de lares de pequenas dimensões, para um reduzido número de residentes, em vez dos lares de terceira idade “enormes”; da mesma forma, os prestadores de cuidados na Jamaica e os idosos em Udine também sugerem a criação deste tipo de agrupamentos de casas, onde haveria serviços de gestão e limpeza da casa e alguns cuidados de higiene pessoal e de saúde.

### **6. Uma rede de serviços comunitários**

A área de abrangência dos serviços sociais comunitários e a forma como são prestados varia bastante de cidade para cidade. Em algumas cidades, em especial em países desenvolvidos, os serviços sociais são da responsabilidade do Estado ou subsidiados pelo Estado. Nos restantes locais, estes serviços são prestados principalmente pelas famílias, por grupos religiosos, por organizações de caridade e por grupos comunitários. Entre os serviços apreciados pelos idosos oferecidos pela comunidade contam-se, por exemplo, as refeições por restaurantes do Rio de Janeiro e em Genebra, a ajuda com as pensões e outros subsídios na Jamaica e um sistema de selecção de empregados e de outros serviços, em Portland, com o objectivo de verificar se são legítimos. Os centros comunitários e os centros para a terceira idade são considerados locais ideais para a realização de serviços sociais devido à sua conveniência, familiaridade e acessibilidade.

São referidos alguns obstáculos, verificando-se problemas mais frequentes e mais graves em regiões menos desenvolvidas: os serviços são insuficientes, demasiado caros, de difícil acesso e têm pouca qualidade. Tal como em relação aos serviços de saúde, alguns participantes afirmam que simplesmente não têm boa informação acerca da oferta disponível e da forma de lhe ter acesso. A falta de coordenação entre serviços, determinando a existência de formalidades de

candidatura desnecessariamente complicadas e as lacunas nos serviços prestados são também frequentemente mencionadas como um problema. As sugestões para melhorar os serviços sociais comunitários são variadas. A melhoria da coordenação entre os vários serviços, o aumento do número de gestores e a integração de equipas de prestação de serviços são ideias propostas em cidades com redes de prestação de serviços solidamente estabelecidas, mas algo fragmentadas. A redução ou simplificação das formalidades administrativas é mencionada na maioria das cidades, independentemente da região. A instalação de serviços sociais e de saúde em centros comunitários ou em centros para a terceira idade e a atribuição de mais financiamento aos serviços são outras das recomendações.

É referida a necessidade de criação ou melhoramento de muitos serviços sociais, muitas vezes para proteger e cuidar de idosos com baixos rendimentos, que são a maioria em muitas cidades. Para além de destacarem a necessidade de reforço do apoio financeiro básico, os idosos consideram que as respectivas cidades deveriam criar ou aumentar abrigos para idosos sem domicílio ou sem recursos e para pessoas vítimas de maus-tratos; programas e serviços de refeições; descontos nos serviços públicos para pessoas com baixos rendimentos; registos de idosos que vivem sozinhos; assistência no processo de obtenção de pensões e outros subsídios e, finalmente, apoio espiritual. Um bom exemplo referido na Cidade do México é um cartão de identidade para idosos que confere ao portador acesso a preços mais baixos e a alguns serviços gratuitos.

## 7. Necessidade de voluntários

Um tema recorrente é a necessidade de voluntários que preencham as lacunas nos serviços de saúde e nos serviços sociais. São necessários mais voluntários que possam dar assistência

aos idosos em clínicas e hospitais, bem como prestar serviços sociais e cuidados ao domicílio, assegurar o transporte para idas às compras ou a consultas médicas, ou simplesmente para passear os animais de estimação de idosos que já não são capazes de o fazer sozinhos. As fontes de voluntários sugeridas são as associações de reformados com mais de 50 anos, os estudantes das áreas de serviços sociais e de saúde e os alunos das escolas. O voluntariado intergeracional é uma ideia que se repete em várias cidades. É mais fácil mobilizar redes fortes de voluntariado em comunidades estabelecidas, onde as pessoas sentem uma ligação social: um obstáculo mencionado em Islamabad tem a ver com o facto de a cidade ser demasiado nova e de as pessoas não se conhecerem bem.

*O porteiro é mesmo simpático, cuida de quatro idosos no meu prédio. Dá-lhes banho, é um empregado de limpeza e na hora do almoço ajuda as pessoas.*

Idoso, Rio de Janeiro

## 8. Outras questões

Foram mencionadas outras preocupações em algumas cidades: a necessidade de ter em consideração os idosos quando se verifica uma situação de emergência e a falta de espaço nos cemitérios. Embora estes aspectos sejam raramente mencionados, são contudo bastante importantes em cidades em processo de expansão. Os participantes em dois locais constataram a existência de uma lacuna no apoio aos idosos em situações de emergência, como as catástrofes naturais e os conflitos humanos. Na Jamaica, onde são frequentes os furacões, os idosos referem que as igrejas desempenham um papel fundamental, pois em situações de catástrofe prestam cuidados aos idosos. Em Amã, os prestadores de serviços sugerem que a cidade elabore planos de emergência que incluam os

idosos. Embora a proposta não seja feita neste contexto, em Dundalk foi apresentada uma sugestão útil em caso de emergência, que consiste na elaboração de um registo dos membros da comunidade que vivem sozinhos. Em Cancún e

Melbourne é referida, de forma muito breve, a inexistência de espaço suficiente no cemitério; como solução para o problema, os prestadores de serviços de Melbourne sugerem a criação de um cemitério “vertical” ou por camadas.

## Lista de verificação dos serviços comunitários e de saúde

### Acessibilidade dos serviços

- Os serviços de saúde e os serviços sociais encontram-se bem distribuídos por toda a cidade, têm uma localização conveniente e podem ser facilmente acedidos através de todos os meios de transporte.
- Os estabelecimentos residenciais para prestação de cuidados, como casas de repouso e lares para a terceira idade, ficam perto de serviços e de zonas residenciais, para que os residentes continuem integrados na comunidade mais alargada.
- As instalações para prestação de serviços têm uma construção segura e são de fácil acesso a pessoas portadoras de deficiência.
- Existe informação clara e acessível sobre os serviços de saúde e sobre os serviços sociais para idosos.
- A prestação de cada um dos serviços é coordenada e implica o mínimo de burocracia possível.
- Os funcionários administrativos e os funcionários que prestam os serviços tratam os idosos com respeito e delicadeza.
- Os obstáculos económicos que podem impedir o acesso aos serviços de saúde e aos serviços de apoio comunitário são mínimos.

- Existe um acesso adequado a cemitérios.

### Oferta de serviços

- Existe uma oferta adequada de serviços de saúde e de apoio comunitário para promover, manter e restaurar a saúde.
- Existe oferta de serviços de prestação de cuidados ao domicílio, incluindo serviços de saúde, cuidados de higiene pessoal e serviços de gestão e limpeza da casa.
- Os serviços de saúde e os serviços sociais oferecidos dão resposta às necessidades e preocupações dos idosos.
- Os profissionais que prestam os serviços têm as competências e a formação apropriadas para poderem comunicar e servir os idosos com eficácia.

### Apoio voluntário

- Os voluntários de todas as faixas etárias são incentivados e apoiados para auxiliarem os idosos numa vasta área de cenários de saúde e na comunidade.

### Planos e cuidados de emergência

- Os planos de emergência incluem os idosos, tendo em consideração as suas necessidades e capacidades de preparação e a resposta a emergências.

## Parte 13. Conclusão e perspectivas de futuro

### Envelhecimento activo e cidades amigas das pessoas idosas

O ponto de partida deste Guia foi a noção de que uma cidade amiga das pessoas idosas é um incentivo ao envelhecimento activo, através da optimização de oportunidades para a saúde, para a participação e para a saúde, de modo a melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. As vantagens e os obstáculos relatados pelos cerca de 1500 idosos e cerca de 750 prestadores de cuidados e prestadores de serviços consultados para a elaboração deste projecto global confirmam esta noção e proporcionam muitos exemplos de como as características de uma cidade reflectem os determinantes do envelhecimento activo de muitas formas interligadas. A paisagem, os edifícios, o sistema de transportes e a habitação da cidade contribuem para uma mobilidade confiante, um comportamento saudável, para a participação social e para a autodeterminação ou, pelo contrário, para um isolamento triste, para a inactividade e para a exclusão social. Uma vasta gama de oportunidades para uma participação integrada segundo a idade e também para uma participação social direccionada para uma determinada idade fomenta a existência de fortes ligações sociais e do *empowerment* pessoal. *Empowerment* e auto-estima são reforçadas por uma cultura que reconhece, respeita e inclui os idosos. O acesso a informação relevante em formatos apropriados também contribui para o *empowerment* pessoal, bem como para tipos de comportamento saudáveis. Os serviços de saúde acessíveis e bem coordenados exercem uma influência óbvia sobre o estado de saúde dos idosos e sobre o seu comportamento em

termos de saúde. Embora as oportunidades de trabalho remunerado nos contextos urbanos estejam relacionadas com os determinantes económicos do envelhecimento activo, mais importantes ainda são as políticas que reduzem as desigualdades económicas no que diz respeito ao acesso a todas as estruturas, serviços e oportunidades da cidade.

A elaboração de projectos que contemplem a diversidade surgiu como um aspecto fundamental de uma cidade amiga das pessoas idosas, repetido frequentemente em vários dos tópicos abordados. No âmbito da perspectiva de ciclo de vida descrita na parte 2, projectar para a diversidade é a base fundamental em que se apoia a maximização das capacidades de pessoas altamente funcionais e que permite que os idosos, que de outra forma se tornariam dependentes, funcionem. Segundo os participantes no projecto, deveria ser normal numa cidade amiga dos idosos que o ambiente natural e o ambiente construído estivessem preparados para utentes com capacidades distintas, em vez de estarem preparados para a mítica pessoa “normal” (ou seja, jovem). Uma cidade amiga das pessoas idosas coloca a tónica na capacitação em vez de na incapacidade; é amiga de todas as idades e não somente “amiga da terceira idade”. Deve haver suficientes bancos e instalações sanitárias; os passeios rebaixados e as rampas de acesso aos edifícios devem ser aspectos comuns e os semáforos nas passadeiras para peões devem ter intervalos de tempo que permitam uma travessia em segurança. Os projectos de casas e edifícios não devem ter obstáculos. Os materiais informativos e as tecnologias de comunicação devem ser adaptados para poderem dar resposta a diversas

necessidades perceptivas, intelectuais e culturais. Resumindo, os espaços e as estruturas devem ser acessíveis.

O reconhecimento e respeito pela diversidade devem caracterizar as relações sociais e de prestação de serviços, tal como o fazem as estruturas e os materiais físicos. Os participantes neste projecto da OMS deixaram bem claro que o respeito e a consideração pelo indivíduo devem ser valores fundamentais na rua, em casa e na estrada, em serviços públicos e comerciais, em contextos de trabalho e de prestação de cuidados. Numa cidade amiga das pessoas idosas, os utentes dos espaços públicos devem ser respeitadores quando partilham as mesmas infra-estruturas. Os lugares prioritários nos transportes públicos, as paragens para passageiros com necessidades especiais e os lugares de estacionamento para pessoas portadoras de deficiência devem ser respeitados. Os serviços devem contratar funcionários prestáveis que facultem assistência personalizada. Os empregados do comércio devem atender os idosos tão bem e prontamente como atendem outros clientes. Os empregadores e as agências devem oferecer condições flexíveis e formação aos trabalhadores e voluntários idosos. As comunidades devem reconhecer o valor do contributo passado dos idosos e não somente o presente. Na medida em que a educação desperta a tomada de consciência, às crianças deve ser ensinado o que é o envelhecimento e quem são os idosos, e os meios de comunicação social devem representá-los de forma realista e não estereotipada.

A abordagem segundo o ciclo de vida inclui todas as faixas etárias no processo de promoção do envelhecimento activo, abarcando também o valor da solidariedade intergeracional. Na opinião dos participantes no projecto, outra característica importante de uma cidade amiga das pessoas idosas é o facto de que

deveria promover a solidariedade entre as gerações e no seio das comunidades, facilitando as relações sociais – nos serviços prestados localmente e nas actividades que aproximam as pessoas de todas as idades. Devem ser promovidas oportunidades para que os vizinhos se conheçam mutuamente; os vizinhos devem olhar pela segurança uns dos outros e devem ajudar-se e informar-se mutuamente. Graças a uma rede de familiares, amigos, vizinhos e prestadores de serviços, os membros idosos de uma comunidade devem sentir-se integrados e em segurança. Além disso, deveria haver contactos personalizados com os idosos em risco de isolamento social e deveriam ser reduzidos os obstáculos económicos, linguísticos e culturais que muitos idosos têm de enfrentar.

### **Aspectos urbanos integrados e que se reforçam mutuamente**

As fortes ligações entre os diferentes aspectos da vida na cidade estabelecidas pelas pessoas consultadas no âmbito do projecto da OMS revelam claramente que uma cidade amiga das pessoas idosas só pode ser o resultado de uma abordagem integrada e centrada na forma como as pessoas vivem. A adopção desta abordagem equivale a coordenar acções em diferentes áreas da política e dos serviços da cidade, para que se reforcem mutuamente. Com base nos relatos dos idosos e de outras pessoas envolvidas no projecto, a acção conjunta que respeite as seguintes relações surge como particularmente importante.

- A habitação deve ter em consideração os espaços exteriores e o restante ambiente construído, de modo a que as casas dos idosos sejam construídas em áreas protegidas contra os perigos naturais e perto de serviços, de outros grupos etários e de atracções cívicas que lhes permitam manterem-se integrados na comunidade, manterem a mobilidade e a boa forma física.

- Os serviços e as infra-estruturas de transporte deverão sempre estabelecer a ligação com oportunidades de participação social, cívica e económica, bem como ao acesso a serviços de saúde básicos.
- A inclusão social dos idosos deve contemplar os cenários e funções sociais associados a poder e estatuto na sociedade, tais como a tomada de decisões na vida cívica, o trabalho remunerado e a programação de meios de comunicação social.
- Porque o conhecimento é fundamental para o *empowerment*, a informação sobre todos os aspectos da vida na cidade deverá estar sempre acessível a todos.

### **Para além do guia e da lista de verificação de cidades amigas das pessoas idosas**

Este projecto é um ponto de partida para muitas mais actividades de desenvolvimento e investigação da comunidade e também para a criação de uma rede global mais alargada de comunidades amigas das pessoas idosas. Os próximos passos a serem dados pelas cidades que colaboraram no projecto e pela OMS consistirá em avaliar a validade das listas de verificação. Uma cidade já procedeu a visitas aos locais para verificar quais os obstáculos existentes no ambiente natural e no ambiente construído, assim como nos serviços, relatados pelos idosos. Outras cidades estão a voltar aos participantes nos grupos de discussão originais para determinarem se os aspectos mencionados no Guia abrangem de forma precisa o que eles disseram, ou estão a constituir grupos de discussão com idosos noutros locais, de modo a avaliarem o nível de correspondência entre as suas opiniões e as listas de verificação. Outra abordagem possível à validação poderá envolver especialistas na área do envelhecimento, os quais procederão à comparação

da listas de verificação efectuadas com base nas opiniões dos idosos com os resultados da investigação e prática gerontológica.

Enquanto isso, muitas outras cidades manifestaram interesse na utilização do Guia e das listas de verificação da OMS com o objectivo de darem início ao desenvolvimento de projectos amigos das pessoas idosas. Encontra-se actualmente em estudo a criação de redes a nível nacional, por exemplo no Japão e em Espanha, assim como “centros de interface” regionais no Médio Oriente, no Canadá, na América Latina e nas Caraíbas. De modo a facilitar a disseminação das cidades amigas das pessoas idosas, está em curso a tradução do Guia para várias línguas, em que se incluem o Mandarim, o Francês, o Alemão, o Português e o Espanhol. Como a ideia das cidades amigas das pessoas idosas tem bastantes aspectos em comum com o bem sucedido e eficaz conceito das Cidades Saudáveis, está a ser estudada a possibilidade de uma ligação activa e mutuamente benéfica entre as duas redes. Na OMS, o programa sobre Envelhecimento e Ciclo de Vida continuará a proporcionar um “lar” institucional à iniciativa de cidades amigas das pessoas idosas da OMS.

Os participantes nos grupos de discussão relataram vários exemplos de práticas amigas das pessoas idosas existentes nas respectivas cidades. Algumas destas práticas foram mencionadas de forma breve neste Guia. Outro passo importante consiste em obter informação adicional sobre estas iniciativas junto dos líderes do projecto e proceder à publicação de um inventário destas boas práticas. Em Junho de 2007 teve lugar uma conferência com a finalidade de trocar ideias de iniciativas amigas das pessoas idosas, a nível local e internacional. A conferência realizou-se na área metropolitana do Ruhr, com o patrocínio do Governo da Renânia do Norte-Vestefália, para marcar a escolha da cidade de Essen como Capital Euro-

peia da Cultura em 2010. Está a ser organizado um outro encontro para debate de melhores práticas, cuja realização está prevista para Istambul, também relacionado com a selecção desta cidade como a outra Capital Europeia da Cultura em 2010. Com a finalidade de permitir a criação de mais boas práticas inspiradas pela pesquisa da OMS, especialistas e prestadores de serviços serão convidados a identificar intervenções correspondentes a aspectos amigos das pessoas idosas mencionados nas listas de verificação. As actuais listas também serão testadas em pelo menos um local, de modo a ser verificada a sua utilidade para a criação de intervenções amigas das pessoas idosas.

A pesquisa que deu origem ao Guia proporcionou a descoberta de grandes riquezas em todo o mundo, assim como os contactos entre investigadores na área do envelhecimento e do ambiente. Com o apoio do Instituto do Envelhecimento, dos Institutos Canadianos de Investigação na Área da Saúde [Institute of Aging, Canadian Institutes of Health Research], a colaboração entre investigadores está a ser incentivada, tendo por objectivo a divulgação de conhecimento relativo ao envelhecimento em cenários urbanos. Está prevista a realização de artigos em que serão descritos de modo mais detalhado o conceito e a metodologia da pesquisa realizada pela OMS, examinados com maior detalhe os cenários amigos das pessoas idosas em relação ao envelhecimento activo, e revelados aspectos comprovativos das convergências entre o envelhecimento, a urbanização e a globalização – as principais forças modeladoras do século XXI e que estão no centro deste projecto.

Tal como anteriormente referido, a presente investigação não focou especificamente o pa-

pel que os determinantes transversais género e cultura desempenham no envelhecimento activo, embora os seus efeitos sejam esporadicamente mencionados neste Guia. A título de exemplo, constata-se em muitas cidades que os homens estão menos envolvidos em actividades sociais e a situação de muitas mulheres idosas é descrita nos obstáculos com que os grupos economicamente desfavorecidos se deparam em muitas áreas da vida urbana. Será realizada investigação mais focada nestes determinantes específicos, contando com a colaboração de cidades em diferentes regiões do globo, a começar por uma iniciativa da Academia de Medicina de Nova Iorque, cujo tema é “envelhecer num país estrangeiro”.

Para finalizar, as comunidades não-urbanas também têm de se tornar mais amigas das pessoas idosas. Em muitos países, os idosos constituem uma percentagem elevada da população em zonas rurais e remotas, em resultado da emigração dos jovens. No Canadá, o governo federal e os governos das províncias encontram-se a desenvolver um projecto com a finalidade de se proceder à identificação, em várias aldeias e vilas, dos elementos da comunidade que podem ser considerados amigos dos idosos e os resultados serão numa fase posterior partilhados com a comunidade internacional.

Verifica-se já a existência de um grande entusiasmo relativamente à divulgação e adopção deste Guia e desta lista de verificação. Novas iniciativas e novos colaboradores serão bem-vindos. O envelhecimento activo em cidades que prestam apoio e estimulam a capacitação constitui uma das mais eficazes abordagens, tendo em vista a manutenção da qualidade de vida e a prosperidade num mundo cada vez mais idoso e mais urbano.

# Referências

1. Population Ageing 2006. Nova Iorque, United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2006 (<http://www.un.org/esa/population/publications/ageing/ageing2006.htm>, consultado a 10 de Julho de 2007).
2. Population issues: meeting development goals. Fast facts 2005. Nova Iorque, United Nations Population Fund, 2007 ([www.unfpa.org/pds/facts.htm](http://www.unfpa.org/pds/facts.htm), consultado a 26 de Junho de 2007).
3. Urbanization: a majority in cities. Nova Iorque, United Nations Population Fund, 2007 ([www.unfpa.org/pds/urbanization.htm](http://www.unfpa.org/pds/urbanization.htm), consultado a 26 de Junho de 2007).
4. World urbanization prospects: the 2005 revision. Fact sheet 7. Mega-cities. Nova Iorque, United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2006 ([www.un.org/esa/population/publications/WUP2005/2005wup.htm](http://www.un.org/esa/population/publications/WUP2005/2005wup.htm), consultado a 26 de Junho de 2007).
5. A billion voices: listening and responding to the health needs of slum dwellers and informal settlers in new urban settings. Kobe, Centro da OMS em Kobe, 2005 ([www.who.int/social\\_determinants/resources/urban\\_settings.pdf](http://www.who.int/social_determinants/resources/urban_settings.pdf), consultado a 26 de Junho de 2007).
6. World urbanization prospects: the 2005 revision. Nova Iorque, United Nations Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2006 ([www.un.org/esa/population/publications/WUP2005/2005wup.htm](http://www.un.org/esa/population/publications/WUP2005/2005wup.htm), consultado a 26 de Junho de 2007).
7. Living conditions of low-income older people in human settlements. A global survey in connection with the International Year of Older People 1999. Nairobi, United Nations Human Settlements Programme, 2006 (<http://www.unhabitat.org/programmes/housingpolicy/pubvul.asp>, consultado a 26 de Junho de 2007).
8. Declaração de Brasília sobre o Envelhecimento. World Health, 1997, No. 4: 21.
9. Report of the Second World Assembly on Ageing, Madrid, 8-12 Abril 2002. Nova Iorque, Nações Unidas, 2002.
10. Active ageing: a policy framework. Genebra, Organização Mundial da Saúde, 2002 ([http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf), consultado a 26 de Junho de 2007).
11. Marmot M. Health in an unequal world. The Harveian Oration. Londres, Royal College of Physicians of London, 2006.
12. Kalache A, Kickbusch I. A global strategy for healthy ageing World Health, 1997, No. 4:4-5.
13. Guidelines for review and appraisal of the Madrid International Plan of Action on Ageing. Bottom-up participatory approach. Nova Iorque, Nações Unidas, 2006 (<http://www.un.org/esa/socdev/ageing/documents/MIPAA/GuidelinesAgeingfinal13%20Dec2006.pdf>, consultado a 26 de Junho de 2007).
14. Livable communities: an evaluation guide. Washington, DC, AARP Public Policy Institute, 2005 ([www.aarp.org/research/housing-mobility/indliving/d18311\\_communities.html](http://www.aarp.org/research/housing-mobility/indliving/d18311_communities.html), consultado a 26 de Junho de 2007).
15. The AdvantAge initiative. Improving communities for an aging society. Nova Iorque, Visiting Nurse Service of New York, 2004 (<http://www.vnsny.org/advantage>, consultado a 26 de Junho de 2007).
16. Improving the quality of life of the elderly and disabled people in human settlements. Nairobi, United Nations Human Settlements Programme, 1993 ([www.unhabitat.org/list.asp?typeid=15&catid=298&RecsPerPage=ALL](http://www.unhabitat.org/list.asp?typeid=15&catid=298&RecsPerPage=ALL), consultado a 26 de Junho 2007).
17. Inclusive design for getting outdoors. Design guidance. Edimburgo, IDGO Consortium, 2007 ([http://www.idgo.ac.uk/design\\_guidance/index.htm](http://www.idgo.ac.uk/design_guidance/index.htm), consultado a 26 de Junho de 2007).