


Semear um Futuro para Todas as Idades

# Semear um futuro para todas as idades - Cuidar do presente e preparar o futuro

# Sowing a future for all ages - Caring for the present and preparing for the future

Associação de Aposentados Pensionistas e Reformados

APRe!

Cofinanciado pela União Europeia

AGE PLATFORM Europe

TOWARD A SOCIETY FOR ALL AGES



***Semear um futuro para todas as idades - Cuidar do presente e preparar o futuro***

***Sowing a future for all ages - Caring for the present and preparing for the future***



## AGRADECIMENTOS

Esta publicação é dedicada a todas as pessoas reformadas que vivem em Portugal e que se confrontam com surpreendentes desafios a cada passo.

Destacamos nesta dedicatória todos os membros da APRe!, pelo seu empenho na luta por uma vida mais digna para todas as pessoas.

Agradecemos também todo o trabalho que a *Age Platform Europe* tem vindo a desenvolver ao longo dos anos em prol dos direitos das pessoas mais velhas e reformadas.

# ÍNDICE

INTRODUÇÃO ..... 6

1. DESENVOLVIMENTO DO PROJECTO SeFTI
José João Lucas ..... 9

2. A EUROPA QUE QUEREMOS É PARA TODAS AS IDADES
**Relato da sessão de Lisboa**
Relatora – Maria do Rosário Gama
Orador Convidado – Eduardo Paz Ferreira ..... 13

3. **A Europa que queremos é para todas as idades, no âmbito do projeto Semear um Futuro para Todas as Idades**
Margarida Pedroso de Lima ..... 17

4. **Os tempos da vida e o idadismo**
Constança Paúl ..... 21

5. **Idosos em segurança – Guarda Nacional Republicana - Faro**
David Dias - Destacamento Territorial de Faro ..... 25

6. **A participação das pessoas mais velhas é um direito e uma necessidade – um exemplo a partir de Portugal**
Teresa Alves Martins ..... 31

✍ **Manifesto da AGE Platform Europe** ..... 36

👁 **Informação complementar** ..... 73

# INTRODUÇÃO

## O Projeto SeFTI (Semear um Futuro para Todas as Idades)

Esta publicação surge no âmbito do Projeto **SeFTI -** Semear um Futuro para Todas as Idades, desenvolvido pela **APRe!** – Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados, com apoio da AGE Platform Europe, sendo cofinanciado pelo Programa CERV da UE (Cidadania, Igualdade, Direitos e Valores).

A *Age Platform Europe* é a maior rede europeia de organizações sem fins lucrativos de e para pessoas mais velhas, de que a APRe! é membro efetivo.

O objetivo do projeto SeFTI foi contribuir para divulgar o Manifesto da ***AGE Platform Europe*** (AGE) – Anexo 1, tendo sido o ponto de partida para o debate sobre questões prioritárias para a APRe! e para o trabalho de advocacia da AGE, tais como o combate ao idadismo, a divulgação da proposta de uma Estratégia de Igualdade em Todas as Idades para a UE e a promoção dos direitos das pessoas adultas mais velhas na Europa.

O projeto tem dois destinatários principais: pessoas mais velhas e reformadas residentes em Portugal e atores políticos portugueses, nomeadamente eurodeputados eleitos por Portugal ou seus representantes.

**O projeto** decorreu entre 1 de agosto e 31 de dezembro de 2024 e foi **organizado em quatro conjuntos de atividades**:

1) Sessões de divulgação e debate sobre o Manifesto da *AGE Platform Europe* e os seus conteúdos;
2) Reuniões com eurodeputados portugueses ou seus representantes;
3) Visita ao Parlamento Europeu e à *AGE Platform Europe*;
4) Elaboração de uma publicação sobre os temas do Manifesto, com enfoque na realidade portuguesa.

Com este projeto a APRe! pretende contribuir para fomentar a discussão e despertar a consciência crítica sobre os desafios enfrentados por pessoas adultas mais velhas, em Portugal, nomeadamente no que respeita à violação dos seus direitos fundamentais.

Esperamos que o projeto possa contribuir para o desenho de políticas públicas que melhorem a vida de todas as pessoas, tendo em conta a expectativa de uma Europa para todas as idades, que promova a participação de todos/as, bem como a autonomia e o bem-estar.

## APRESENTAÇÃO DA PUBLICAÇÃO

Esta publicação está organizada em sete partes:

Após esta apresentação da publicação e seu enquadramento, é apresentado, no **capítulo 1**, um resumo do desenvolvimento do projeto SeFTI, elaborado por José João Lucas, Vice-Presidente da Direção da APRe!.

No **capítulo 2** é apresentado um relato da intervenção de Eduardo Paz Ferreira na sessão do projeto decorrida em Lisboa, realizado por Maria do Rosário Gama, Presidente da Direção da APRe!.

Em seguida, Margarida Pedroso de Lima partilha uma síntese da sua intervenção na sessão do projeto realizada em Coimbra no **capítulo 3**.

No **capítulo 4**, Constança Paúl convida à reflexão sobre *"Os tempos de vida e o idadismo"*, tendo por base a intervenção que realizou na sessão do Porto.

O Tenente David Dias apresenta no **capítulo 5** o Projeto *"Idosos em Segurança"*, tendo em conta a experiência da GNR no Destacamento Territorial de Faro, que apresentou na sessão do projeto realizada nesta cidade.

No **capítulo 6** é apresentada uma síntese de um estudo realizado sobre a APRe! durante o período da pandemia e cujos resultados vão ao encontro dos grandes temas que basearam este projeto.

No final, são apresentadas alguns informações que nos permitem ter uma perspetiva sobre o envelhecimento em Portugal. Estes dados foram compilados com recurso a fontes diversas e sistematizados por estudantes da Unidade Curricular de Gerontologia e Educação Social (ano letivo 2024/2025), dos cursos de Educação Social Diurno e Pós-Laboral da Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto, coordenados pela docente Teresa Alves Martins.

1

# DESENVOLVIMENTO DO PROJECTO SeFTI

JOSÉ JOÃO LUCAS ▪ Vice-Presidente da Direção da APRe!

## 1. ENQUADRAMENTO E CONCRETIZAÇÃO DO PROJECTO

Após a candidatura e a aprovação do projecto em julho de 2024, a direcção da APRe! preparou-se, em primeiro lugar, reflectindo mais aprofundadamente sobre o conteúdo e a desejável projecção pública do Manifesto da *AGE Platform Europe 2024* – ***"A Europa que queremos é para todas as Idades"*** – interiorizando e trabalhando os eixos principais das mensagens a difundir junto dos públicos a que queríamos chegar. Em segundo lugar, foi construindo as bases logísticas e fixando os contactos internos com vista à promoção e à realização das sessões públicas nas cidades onde pensámos juntar pessoas para participarem nesta reflexão. Em terceiro lugar, foi identificando e contactando os e as especialistas a quem seria proveitoso pedir colaboração como dinamizadores principais das sessões programadas para que o impacto do projeto pudesse ser potenciado. Por último, foi enviada, com a devida antecedência, a informação para os nossos associados e associadas sobre cada uma das sessões. Assim, tivemos nas mesas das sessões, pessoas do meio académico, mas também profissionais com trabalho no terreno, quer no âmbito de serviços autárquicos, quer no âmbito associativo local, quer ainda no quadro das acções de segurança e de proximidade junto das populações, designadamente as mais afastadas dos grandes centros urbanos.

Foram realizadas 4 sessões públicas nas seguintes cidades e datas:

- Lisboa - 18 de outubro
- Coimbra - 28 de outubro
- Porto - 30 de Outubro
- Faro - 21 de novembro.

No total, participaram nestas sessões 280 pessoas, aproximadamente.

Foi nossa intenção alargar o tipo de público para além de pessoas mais velhas, divulgando estas sessões junto de pessoas em idade ativa, muitas delas com vida académica e profissional próximas desta temática ou que dela se foram aproximando por circunstâncias e interesses pessoais. Em Lisboa, tivemos como

principal orador o professor universitário aposentado Eduardo Paz Ferreira, da Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa; em Coimbra, a professora Margarida Pedroso Lima, da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra; no Porto, a professora Constança Paúl, professora de Psicologia no Instituto de Ciências Biomédica Abel Salazar da Universidade do Porto e, em Faro, David Dias, oficial do Destacamento Territorial da Guarda Nacional Republicana (GNR) de Faro, Andreia Correia de Oliveira, chefe da Divisão de Intervenção Social e Políticas Participativas do Município de Faro e ainda três técnicos da Associação ACASO (Associação Cultural e de Apoio Social de Olhão) – uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) que atua nas áreas da acção cultural e da intervenção social. No início da sessão do Porto, foi transmitida uma intervenção gravada em vídeo da Secretária de Estado da Ação Social e da Inclusão, Dr.ª Clara Marques Mendes, membro do Governo português, que tinha aceitado o nosso convite, mas que compromissos posteriores tinham impedido de estar presente. Todas as sessões tiveram duas intervenções introdutórias a esta temática e a este projeto, apresentadas, respectivamente, pela presidente da Direcção da APRe!, Maria do Rosário Gama, e pela consultora externa do projeto, Teresa Alves Martins. No final, houve sempre espaço e tempo para intervenções apresentadas por pessoas da assembleia.

De todas as sessões resultaram publicações de divulgação e também de notícia nas redes sociais da APRe! e nas *'Notícias'* da Associação, que são publicadas mensalmente. Para além disso, as sessões foram divulgadas e noticiadas em meios de comunicação de outras entidades e jornais locais, de que foram exemplo a página da AGE Platform Europe e o jornal regional *Diário de Coimbra,* que fez uma longa reportagem sobre a sessão de Coimbra e sobre os temas nela abordados.

Numa outra linha de acção, desenvolveram-se contactos com eurodeputadas e eurodeputados portugueses eleitos por diferentes grupos parlamentares europeus. Foi pedida, calendarizada e preparada uma série de reuniões no Parlamento Europeu, em Bruxelas, marcadas para o mesmo dia, de modo que uma representação da direcção da APRe! pudesse rentabilizar ao máximo a sua presença naquela instituição. Também importava que essas reuniões fossem precedidas de um encontro preparatório, mais informal,

com técnicos da AGE Platform Europe. Estes contactos, visaram, essencialmente, sensibilizar e comprometer os referidos eurodeputados e eurodeputadas com o ideário *Uma Europa para todas as idades*, bem como averiguar da sua disponibilidade para integrarem um grupo transversal aos vários grupos parlamentares e aos vários países membros da União Europeia, já empenhados na proposta de um Intergrupo parlamentar que trabalhe esta temática da igualdade e da promoção dos direitos das pessoas mais velhas, de forma integrada.

Assim, uma delegação da APRe!, constituída por quatro membros da Direção – Maria do Rosário Gama, José João Lucas, Jorge Fernandes e Anabela Paixão – e por Teresa Alves Martins, esteve em Bruxelas entre os dias 12 e 15 de novembro. Foi recebida na sede da Age Platform Europe no dia 13. No dia seguinte, deslocou-se ao Parlamento Europeu onde se concretizaram quatro reuniões de trabalho com eurodeputados e eurodeputadas de quatro partidos políticos portugueses ali representados: João Oliveira, do Partido Comunista Português (PCP)/ Esquerda; Sebastião Bugalho e Paulo Cunha, do Partido Social Democrata (PSD)/ Partido Popular Europeu; Marta Temido, do Partido Socialista/Aliança Progressista dos Socialistas & Democratas e Catarina Martins, do Bloco de Esquerda/Esquerda. As duas deputadas referidas comprometeram-se a subscrever o acima referido grupo proponente do Intergrupo, tendo-nos sido garantido que um deputado do PSD o iria também fazer. Os restantes mostraram-se sensíveis para a nossa proposta, mas não se comprometeram a incluí-la nas suas agendas, dado terem outras prioridades para a criação dos diversos intergrupos permitidos na organização parlamentar. Estas reuniões tiveram continuidade noutros encontros posteriores realizados, respetivamente, em Lisboa, em 13 de dezembro, e, no Porto, em 6 de dezembro, com as duas últimas eurodeputadas acima referidas. Está em agendamento reunião com o eurodeputado Sérgio Humberto, do Partido Social Democrata (PSD)/ Partido Popular Europeu.

Deste projeto resulta também esta publicação, que inclui contributos de diversos protagonistas sobre os temas do Manifesto e que será apresentada em diferentes cidades portuguesas, sendo por isso o mote para mais momentos de reflexão comunitária sobre os desafios que enfrenta quem envelhecer em Portugal.

## 2. O MANIFESTO DA AGE PLATFORM: *A EUROPA QUE QUEREMOS É PARA TODAS AS IDADES*

Todas as acções desenvolvidas no âmbito do projeto SeFTI visaram dar a conhecer e aprofundar os tópicos fundamentais deste Manifesto, a seguir sintetizados:

1. ***Estamos todos a envelhecer, mas desigualdades e idadismo não são compatíveis com uma sociedade aberta e promotora da igualdade de oportunidades;***
2. ***Reivindicamos condições de acesso à cultura, à justiça, ao emprego e à aprendizagem ao longo da vida, bem como aos bens e aos serviços essenciais para uma vida digna: alimentação, habitação, transportes públicos, serviços bancários, saúde, cuidados na doença e nas limitações físicas;***
3. ***Queremos assegurar e aprofundar a solidariedade intergeracional entre jovens e pessoas mais velhas, incluindo trocas culturais, de competências e de conhecimentos profissionais e tecnológicos;***
4. ***Desejamos que sejam asseguradas pensões e rendimentos mínimos que permitam viver com dignidade, bem-estar e de forma autónoma;***
5. ***Consideramos essencial proteger as pessoas mais velhas contra todas as formas de abuso e de violência, incluindo exploração financeira, fraudes, negligência, abandono e isolamento;***
6. ***Pugnamos por uma Estratégia Europeia para a Igualdade em todas as idades que promova e assegure a independência na capacidade de decidir, a participação cívica e a inclusão social das pessoas mais velhas.***

Temos a convicção de que este nosso trabalho de divulgação, de disseminação de ideias, de princípios e de boas práticas, de promoção de debates abertos e partilhados e de sensibilização dos agentes políticos que integram órgãos de poder democrático, nos âmbitos nacional e europeu, é essencial para a promoção da igualdade entre pessoas e gerações, em todos os países que constituem a União Europeia, de modo a construir sociedades abertas, de bem-estar, sem discriminações e essencialmente colaborativas.

2

# A EUROPA QUE QUEREMOS É PARA TODAS AS IDADES

**EDUARDO PAZ FERREIRA** ▪ Professor Catedrático Jubilado, licenciado em Direito pela Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa e autor do livro *Devo fechar a Porta? – Tempos de Idadismos e outros ismos*, Cultura Editora, 2023.

*Relato da sessão de Lisboa*

Destaques da sua intervenção:

## CONCEITO DE IDADISMO

**"A idade, segundo o Relatório Mundial da OMS sobre o Idadismo, é uma das primeiras características que percebemos nas outras pessoas. O idadismo surge quando a idade é usada para categorizar e dividir as pessoas de maneira a causar prejuízos, desvantagens e injustiças, e para arruinar a solidariedade entre as gerações".**

A percepção sobre o idadismo tem vindo a crescer de uma forma acentuada nos últimos anos.

## O IDADISMO E A FELICIDADE

A propósito do idadismo, Eduardo Paz ferreira (EPF) destaca o valor da felicidade. Usa-se muito pouco a ideia a felicidade em política, mas a política devia ser uma actividade destinada a assegurar a felicidade das pessoas. Uma das mais impressionantes proclamações sobre este assunto está na Declaração dos Direitos do Homem nos Estados Unidos: Em 1776, Thomas Jefferson propôs uma filosofia dos direitos humanos inerentes a todas as pessoas na Declaração de Independência, afirmando que "todos os homens são criados iguais, que são dotados pelo Criador de certos direitos inalienáveis, que entre estes estão a vida, a liberdade e a procura da felicidade." Não teve grande repercussão. Dominou em certas fases o pensamento político norte-americano. Há 23 séculos, Epicuro já afirmava que o propósito da filosofia é propiciar uma vida feliz. S. Tomás de Aquino sustentava que toda a pessoa age com um fim que é um bem, a felicidade, esse fim último fornece o sentido de todos os acontecimentos da vida humana. Este pensamento influencia Rousseau a criar um pacto social para assegurar direitos naturais

e manter a paz. Só que este direito à felicidade vai-se perdendo no meio de uma confusão politica que para aí anda. E uma questão essencial para garantir a felicidade é que haja um entendimento na sociedade entre as várias gerações da sociedade, os mais novos e os mais velhos, mas aquilo a que temos assistido é que em muitos países, muito pelo contrário, parece fazer-se de tudo para que não haja esse entrelaçar da juventude e dos mais idosos para construírem o mesmo tipo de valores e poderem assegurar a felicidade.

## IDADISMO, SAÚDE E SEGURANÇA SOCIAL

Refere EPF que no domínio do direito à Saúde e à Segurança Social, que são domínios fundamentais, é preciso definir linhas prioritárias que reflitam o trabalho passado dos idosos e a sua contribuição para o equilíbrio financeiro sem permitir quaisquer falsificações. Uma das coisas mais desagradáveis é a sistemática mentira em torno dos números da Segurança Social e da Saúde. No que diz respeito à segurança Social há a ideia de que os emigrantes vieram para cá para nos roubar, que os que já cá estavam também nos roubam, toda a gente nos rouba e nós, coitadinhos, a única coisa que fazemos é sermos roubados sem protestar. Apesar desta falsidade, as pessoas aceitam com a melhor das boas vontades. Os dados mais recentes apontam para que os emigrantes, em Portugal, têm contribuído de forma assinalável para o financiamento da Segurança Social, eles fazem os seus descontos em Portugal, em muitos casos ir-se-ão embora e o dinheiro que descontaram ficará cá. Na versão mais popular o que acontece é o contrário: roubam e depois vão-se embora!

## IDADISMO BENEVOLENTE

Esta é uma forma de idadismo bastante insuportável, como por exemplo, o paternalismo, ou seja, a tomada de decisões ser feita por outras pessoas sob a ideia de que graças a esta proteção no processo de decisão, o individuo mais velho terá a sua situação melhorada, apesar de ele próprio não ter tido voz, ou seja, obrigar uma pessoa a fazer algo que ela não quer, sob o pretexto de que será o melhor para ela. Outra forma de idadismo muito irritante, é o da linguagem muito paternalista ou o falar em voz muito alta. Porventura têm boas intenções mas não são nada agradáveis.

## ATITUDES TÍPICAS DE PRECONCEITOS IDADISTAS

Palmore, gerontologista americano, que criou a palavra idadismo, tem uma enorme lista de casos de idadismo que ele ouviu a doentes seus:

1. Disseram-me uma piada divertindo-se com pessoas idosas.
2. Foi-me enviado um cartão de aniversário que provoca os idosos
3. Fui ignorado ou não levado a sério por causa da minha idade.
4. Fui chamado um nome insultuoso relacionado com a minha idade.
5. Fui tratado com indulgência ou comentado por causa da minha idade.
6. Foi-me recusado aluguer de casa por causa da minha idade.
7. Tive dificuldade em obter um empréstimo por causa da minha idade.
8. Foi-me recusada uma posição de liderança por causa da minha idade.
9. Fui rejeitado, como pouco atractivo, devido à minha idade.
10. Fui tratado com menos dignidade e respeito por causa da minha idade.
11. Um empregado ou empregada de mesa ignorou-me por causa da minha idade.
12. Um médico ou enfermeiro assumiu que as minhas doenças eram causadas pela minha idade.
13. Foi-me negado tratamento médico por causa da minha idade.
14. Foi-me negado emprego por causa da minha idade.
15. Foi-me negada promoção por causa da minha idade.
16. Alguém presumiu que eu não conseguia ouvir bem por causa da minha idade.
17. Alguém assumiu que eu não conseguia compreender por causa da minha idade.
18. Alguém me disse *És demasiado velho para isso*.
19. A minha casa foi vandalizada por causa da minha idade.
20. Fui vitimado por um criminoso por causa da minha idade.

## OS PRECONCEITOS SEXUAIS DO IDADISMO

Há uma forma muito subtil e irritante que tem a ver com a relação entre homens e mulheres. O que está em causa é a relação entre mulheres idosas com homens mais novos. Se um velhote aparecer num sitio qualquer de divertimento com uma jovem toda a gente acha muito bem, se acontecer o contrário, isto é se aparecer uma mulher idosa com um jovem, é objecto de recriminação. O presidente francês é um bom exemplo disso. Na própria terminologia norte-americana a mulher nestas condições é chamada Cougar, o que traduzido para português significa Puma, ou seja um animal feroz nativo, natural da América. Há uma ligação que não é aceitável entre amor e sexo: a beleza surge historicamente associada ao amor e ao sexo. Paradoxalmente, nas lógicas idadistas dominantes, mesmo as mulheres que conservam a beleza, com o envelhecimento, são excluídas da categoria de sujeito de desejo.

Aqui e além surgem eventos marcantes. Passou nos écrans portugueses um filme *"Les Jeunes Amants"* em que a atriz princial, Françoise Ardant, aos 70 anos retoma uma paixão intensa com um médico 20 anos mais novo, com quem se cruzara casualmente quinze anos antes, só que a perseguição social de que começa a ser alvo é verdadeiramente terrível. Em 2014, António Pedro Vasconcelos realizou *"Os Gatos Não Têm Vertigens"* que, sem atingir propriamente o plano da relação amorosa, relata a amizade entre um jovem e uma mulher idosa, rodeada de total incompreensão. Não se suporta a ideia que ele passe o dia inteiro com ela e que salte para a varanda para entrar em casa dela.

Para finalizar, EPF, apresenta muitas dúvidas sobre as iniciativas europeias. Há uma grande diferença entre a União Europeia que existe hoje e aquilo que foi aquando da sua constituição, no entanto, há que continuar a combater pelos grandes valores desta União.

relatora Maria do Rosário Gama

3

# A EUROPA QUE QUEREMOS É PARA TODAS AS IDADES

**MARGARIDA PEDROSO DE LIMA** ▪ Professora Associada da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Agradeço à APRE (*Grey Panters* Portuguesas) a sua contribuição para um mundo melhor.

As políticas sociais subjacentes ao Envelhecimento Ativo (OMS, 2002) implicam, por inerência, a importância de fomentar uma sociedade para todas as idades. Isto porque o Envelhecimento Ativo (OMS, 2002) refere-se ao envelhecimento como processo coextensivo à duração da vida – da concepção até à morte. A nossa vida enquanto seres biológicos implica a dimensão da temporalidade. Por conseguinte, a idade (como uma variável intrínseca à nossa humanidade) não pode inibir os nossos direitos. Por outro lado, o futuro deixou de ser dos jovens. O futuro é dos idosos. Estima-se que num futuro próximo tenhamos 100 jovens para 300 idosos. Sendo que estes estão cada vez a viver mais tempo já que a esperança média de vida em Portugal ronda os 84.3, por contraponto aos 50 anos em 1900, e os 33 no séc. XIX. A realidade demográfica atual é, no nosso contexto, um privilégio, mas, também, acarreta um conjunto de desafios.

Um destes desafios é, paradoxalmente, a representação social dos mais velhos. Esta, nos media, aparece com uma imagem redutora, simplista. Um grupo social inativo, doente e entristecido a viver de pensões...

Dada a importância de interferir a este nível o Relatório da década do envelhecimento saudável (2021 – 2030; OMS, 2021) está organizado em quatro ações principais, sendo a primeira, *'mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos em relação ao envelhecimento e à velhice'*. O idadismo tem sido considerado um dos maiores obstáculos ao processo de individuação que se desenrola ao longo de toda a vida e é uma violação profunda dos direitos humanos com múltiplas consequências nefastas como o empobrecimento da saúde física e mental das pessoas mais velhas e a redução da sua qualidade de vida, a potenciação do isolamento social e da solidão, um aumento de mortes prematuras e os elevados custos associados.

Apesar dos estereótipos negativos em relação aos adultos mais velhos, na realidade, não há a pessoa idosa *'típica'*. Uma vida mais longa representa, sobretudo, mais tempo para nos desenvolvermos/aprendermos e para contribuir/retribuir à sociedade. Muitas das pessoas idosas na atualidade são reformadas de vidas pessoais e profissionais fecundas, possuindo valiosos conhecimentos e experiências. Este bem precioso é, na sua maior parte, ingloriamente perdido.

Para que a participação dos mais velhos seja efetiva é necessário prestar cuidados integrados e serviços primários de saúde que atendam às necessidades das pessoas mais velhas das gerações atuais e proporcionar, a quem precisa, o acesso a cuidados de longa duração (OMS, 2021). Todos estes pontos são essenciais para promover um envelhecimento saudável, o bem-estar e a saúde mental. Muito também se pode fazer na prevenção do envelhecimento patológico já que este contribui para a imagem negativa da velhice e, sobretudo, para a diminuição da qualidade de vida de muitas pessoas nesta fase do ciclo vital. Ter em consideração aspectos como a dieta, o movimento, a gestão do stress e o fitness espiritual torna-se fundamental na sociedade contemporânea afastada da natureza.

Embora a velhice seja uma etapa historicamente nova e sem contornos definidos sabemos, no entanto, muitos dos fatores responsáveis pelo bem-estar nesta fase vital neste momento histórico (Diener, 1984; Lima, 2011). A vivência da velhice com leveza é uma experiência individual facilitada por muitos fatores como sermos desejados na infância, termos contato com a natureza, termos acesso ao movimento e à expressão, à educação e ao poder e validação pessoal e à realização da missão individual culturalmente enraizada.

Consequentemente, se não nos deixarmos contaminar pelas ideias e crenças preconcebidas que confundem geração, pobreza, doença com velhice (Knight, 2004), estaremos mais abertos a uma construção mais respeitadora da plasticidade humana, ou seja, do potencial que os indivíduos possuem para se desenvolverem e envolverem em diferentes tipos de comportamento (Lerner, 1984; McAdams, 2010). Neste sentido é que qualquer política de intervenção deve respeitar a heterogeneidade de formas de envelhecer e a maleabilidade das pessoas na última fase do seu ciclo de vida. A nossa natureza (dos seres humanos) é, assim, a capacidade de fazer cultura, deixar legado, transmitir

sinfonias e vivências. A cultura faz-se com os outros. Existir enquanto ser humano não é viver em solidão, mas em coletividade. O lugar onde, através do olhar dos outros, nos tornamos pessoa. Realizamo-nos a exercer papeis sociais úteis e, idealmente, a criar/recriar os nossos papeis. A criar formas alternativas de viver. Sem liberdade de criação seremos rebanhos sem brilho nos olhos, resignados e domesticados. Indiferentes.

A verdade é que vemos genocídios na televisão como quem vê jogos de basquete. Vemos assim os nossos idosos a entristecer nos lares sem fazer nada. Dizer ***não!*** é sinal da nossa humanidade. A felicidade é um conceito político. Reclamar direitos. Na conquista contemporânea pela aceitação das diferenças várias as questões do idadismo têm que fazer parte. Estamos na altura de agir: Agora e Aqui, como nas palavras sábias da Parábola da poetiza polaca Wislawa Szymborka (prémio Nobel da literatura em 1996):

> ***'Os Pescadores tiraram uma garrafa das profundezas.***
>
> ***Havia nela um papel que continha as seguintes palavras:***
>
> ***"Acudam! Estou aqui. O oceano atirou-me para uma ilha deserta. Estou junto à água à espera de ajuda. Depressa. Estou aqui!"***
>
> ***- Não traz data. Por certo já é tarde. A garrafa poderia ter andado à deriva por muito tempo - disse o primeiro pescador.***
>
> ***- E não indicou o lugar. O oceano, pode ser um qualquer - disse o segundo pescador.***
>
> ***- Não é por ser tarde nem longe. A ilha Aqui pode estar em qualquer parte - disse o terceiro pescador.***
>
> ***Sentiram embaraço, fez-se silêncio. Com as verdades universais, é sempre assim.'***

A Europa que queremos não é apenas para todas as idades é para todas as pessoas... Aqui e Agora.

## REFERÊNCIAS


DIENER, E. Subjective well-being. Psychological Bulletin,95(3), 542-575. 1984. Retrieved February 25, 2017, from:
https://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Die ner_1984.pdf.

LERNER, R. M. On the nature of humun plasticity. New York: Cambridge University Press. Psychological Inquiry, 7, 340 – 344. 1984.

MCADAMS D. P., & Olson, B. D. Personality development: Continuity and change over the life course. Annual Review of Psychology, 61, 517 – 542. 2010.

KNIGHT, B. G. Psychotherapy with older adults. (3rd ed.). New York: Sage. 2004.

LIMA, M. P. Intervenção em grupo com pessoas idosas. In P. M. Matos, C. Duarte e M.E. Costa (Coords.), Famílias: Questões de desenvolvimento e intervenção (pp. 229-242). Porto: LivPsic. 2011.

OMS (Organização Mundial de Saúde). Active Ageing, A Policy Framework. 2002. Consultado em dez. de 2011 em:
http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf

OMS (Organização Mundial de Saúde). Década do Envelhecimento Saudável 2020-2030. Consultado em dez. de 2021.
https://envelhecer.pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-2020-2030/




4

# OS TEMPOS DA VIDA E O IDADISMO

**CONSTANÇA PAÚL** ▪ Professora catedrática e diretora do departamento de Ciências Comportamentais do ICBAS, Universidade do Porto

O desenvolvimento dos seres humanos é continuo, formando um ciclo de vida que se tem tornado felizmente mais longo. A definição das etapas desse desenvolvimento corresponde a modelos teóricos construídos com base em pilares ora biológicos, ora psicológicos ou sociais que enquadram as mudanças e procuram marcadores de vária ordem para explicar os comportamentos esperados em diferentes idades. Por muito obvio que possa parecer, a idade é um péssimo preditor de resultados do envelhecimento porque há uma miríade de fatores que passam pela educação, o estilo de vida, as crenças individuais ou as características genéticas, geográficas e históricas que pesam em cada momento do processo de envelhecimento na saúde e nos comportamentos das pessoas. Padronizar pessoas e comportamentos em grupos homogéneos baseados na idade é um exercício iniquo que não expressa a heterogeneidade crescente das pessoas ao longo do envelhecimento. Em resultado temos grupos etários em potencial conflito entre si que faz simplificações idadistas e discrimina pessoas com base na idade (e respetivas características genéricas que lhes são atribuídas) sem atender à sua individualidade (WHO, 2021).

Vivemos num tempo do primado da perceção. Recuperou-se o subjetivismo, na lógica de que existe uma realidade *"real"* e uma realidade construída (alternativa) que faz o seu caminho na área social e aparece, mais recentemente, disseminada nos mercados financeiros, na análise política e a determinar resultados relevantes na nossa vida coletiva. Instalada na narrativa dos media do século XXI, a perceção serve para explicar ou construir realidades e materializa-se em algoritmos emergentes. Em círculos fechados as perceções confirmam-se e perpetuam-se, dissipando a crítica e a sempre dolorosa incerteza.

Neste contexto de subespecialização cultural, diferentes grupos sociais coexistem no tempo, sem partilhar a história nem a vivência do mundo atual, integrando preconceitos e estereótipos, eles próprios simplificadores

da realidade que as perceções arrumam e categorizam. Nesta conjuntura de simplificação do real, o idadismo prolifera e impõe padrões e atitudes a grupos etários distintos, gerando comportamentos de exclusão dos outros, contrários quer à individualidade, aos direitos de afirmação da personalidade e comportamentos próprios, quer à inclusão.

Há vários tipos de idadismo (Patient 2024) que segrega ou exclui as pessoas com base na idade: o idadismo benevolente que trata os mais velhos como simpáticos, mas incompetentes; o idadismo que enaltece as capacidades extraordinárias e excecionais de alguns mais velhos que ainda são inesperadamente capazes de ter desempenhos de outras idades mais jovens ou o idadismo paternalista que decide pelos mais velhos com *'boa intenção'* em prol da sua felicidade, ajudando a defenderem-se deles mesmos, através da sua anulação. Há ainda outras atitudes idadistas paradoxais como alguns movimentos anti-envelhecimento que mais não são do que assumir como padrão de beleza os corpos e comportamentos dos mais jovens, numa recusa do envelhecer, a coberto de uma lógica de saúde que normaliza e captura uma aparência de jovem sem perceber o ciclo de vida e excluindo os que assumem o seu próprio envelhecimento, sem se deixarem aprisionar por tendências sanitárias normativas.

O idadismo de que falamos é relativo às pessoas mais velhas, mas ele também existe, por vezes cruzado, relativo a outros grupos etários como crianças e jovens.

Enquanto fenómeno psicossocial o idadismo inclui-nos a todos, nomeadamente os mais velhos que o expressam aqui e ali face aos outros, mas sobretudo face a si próprios, quando assumem a sua exclusão das decisões familiares e do controlo das suas vidas. Crescemos na expectativa do declínio e cumprimos, com frequência, a profecia, acentuando dores e preguiças e delegando nos outros.

Encontramos idadismo em todos os setores da sociedade, com consequências graves nos direitos e bem-estar individual, dos quais destacaremos brevemente o contexto da saúde.

A saúde, como aspeto relevante para um envelhecimento com qualidade, surge com frequência imbuída de idadismo, logo no desenvolvimento de fár-

macos, em que não são incluídas pessoas mais velhas nos ensaios clínicos ou no desenvolvimento de tecnologia. A privacidade e os princípios éticos são frequentemente esquecidos na monitorização remota da saúde e atividades de vida diária das pessoas mais velhas, objetificando-as e não garantindo, ou dando pouca atenção à sua dignidade e direito de escolha, seja em ambiente familiar ou institucional.

Recentemente, preocupa-nos também que os dados que alimentam os modelos de Inteligência Artificial (IA) excluam com frequência as pessoas mais velhas, que são tratadas como uma minoria, embora sejam os maiores consumidores dos serviços de saúde. Os modelos explicativos em saúde são criados sem desagregação de dados nas pessoas com mais de 60 ou 65 anos, misturando num grande conjunto obscuro pessoas altamente heterogéneas. Junta-se a esse problema a utilização da IA nos contactos remotos, a justificar a ausência de cuidados face a face, acentuando o isolamento e a exclusão dos mais velhos (WHO, 2022).

Elencados que estão alguns dos fatores de discriminação baseados no idadismo, pensemos agora em formas de o obviar. É fundamental incluir pessoas mais velhas quer nos ensaios clínicos quer na cocriação de tecnologias que lhes digam respeito, bem como no estabelecimento de diretrizes para utilização da tecnologia que usa IA, na tomada de decisões relativas aos cuidados e políticas de saúde, nomeadamente a utilização da IA como meio para ajudar às decisões - que devem ser feitas por humanos – e a gestão dos programas de cuidados remotos.

Nas campanhas de combate ao idadismo sabemos que têm maior impacto nas atitudes positivas, as imagens de pessoas mais velhas num ambiente de trabalho do que as imagens em casa, bem como as imagens de atividade física em situações do quotidiano, do que imagens que mostram feitos físicos extraordinários. As imagens de pessoas, ainda que com mobilidade limitada, em interação, são mais poderosas em gerar atitudes positivas em relação ao envelhecimento, da mesma forma quando mostram pessoas mais velhas utilizando tecnologia, com familiaridade e facilidade de utilização, do que a ser ajudadas por outras. Reframing Aging Through Images: Recommendations from (FrameWorks Institute and AARP, 2022).

Como nós próprios constatamos empiricamente quando interrogamos crianças e jovens, o idadismo tende a ser menor quando existe contacto próximo com pessoas mais velhas, preferencialmente em contextos naturais, como com os avós, se facilita a extensão das experiências familiares positivas e se criam novos contextos comunitários de interação social (Paúl, 2000).

O combate ao idadismo é uma prioridade uma vez que contamina todos os sectores da vida pessoal e comunitária e coloca em risco os direitos das pessoas mais velhas. Este desígnio é coletivo, mas também da responsabilidade individual, na capacidade de manter e antecipar o controlo das nossas próprias vidas, em todas as circunstâncias.

## REFERÊNCIAS


FrameWorks Institute and AARP (2022), Reframing Aging Through Images: Recommendations from Research.

PAÚL, C. (2000). Estereótipos sobre os idosos. Cidade Solidária, 5 (3), 50-56

DAVID PATIENT (coord) (2024). Compreender o idadismo no local de trabalho, Estudos da Fundação (FFMS), Lisboa

Global report on ageism. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Ageism in artificial intelligence for health: WHO policy brief. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.




5

# IDOSOS EM SEGURANÇA
# GUARDA NACIONAL REPUBLICANA – FARO

**TENENTE DAVID DIAS** ▪ GNR – Destacamento Territorial de Faro

***São estes os tópicos que irei abordar nesta exposição:***

1. Introdução
2. Programa Idosos em segurança/Apoio 65 - Objetivos e desenvolvimento
3. Operação *"Censos Sénior"* – Objetivos, desenvolvimento e resultados
4. Protocolos estabelecidos
5. Atividades desenvolvidas
6. Conclusão

## *1. Introdução*

A Guarda Nacional Republicana constitui-se numa Força Humana, Próxima e de Confiança. Para tal tem vindo a incrementar estratégias de policiamento, especificamente para as comunidades, desenvolvendo o Programa *"Idosos em Segurança"*, que tem como objetivo dar apoio à população mais desfavorecida e/ou vulnerável, como é o caso dos idosos. E é nesse âmbito que surge também a Operação *"Censos Sénior"*, orientada para a prevenção de crimes contra a população idosa.

## *2. Programa "Idosos em Segurança" – Apoio 65*

O Programa *"Idosos em Segurança"* tem como objetivo dar apoio à população mais desfavorecida e/ou vulnerável, como é o caso dos idosos, principalmente aos que vivem mais afastados dos grandes centros populacionais, com o intuito de aumentar o grau de confiança e conhecimento, para uma maior segurança. É nossa intenção garantir as condições de segurança, bem como a tranquilidade das pessoas idosas, ajudando assim a prevenir e a evitar situações de risco, mediante: a) Reforço de policiamento; b) Criação de uma rede de contactos; c) Colaboração com outras entidades; d) Realização de ações de sensibilização; e) Recenseamento dos idosos que vivem sozinhos e/ou isolados ["operação censos sénior"].

São facultados conselhos aos Idosos nas diversas ações de sensibilização, nas seguintes situações: a) Segurança em casa e na rua; b) Maus-tratos à pessoa idosa;

c) Prevenção de burlas; São ainda dados conselhos mais específicos em situações precisas: troca de notas nos bancos; álcool e medicamentos; lareiras e aquecedores; queimas e queimadas; os seus direitos; procedimentos em caso de ser vítima de crime.

### *3. Operação "Censos Sénior"*

Este ano, a Operação Censos Sénior 2024, decorreu de 01 outubro a 15 novembro. A GNR garante assim um conjunto de ações de patrulhamento e de sensibilização dirigidas a pessoas idosas, com o objetivo de atualizar o registo destas em situação vulnerável e sensibilizá-las para comportamentos de autoproteção e de segurança.

A Operação Censos Sénior destina-se à sinalização de população idosa, em especial a mais vulnerável, privilegiando os contactos com os idosos que vivem sozinhos e/ou isolados. Neste âmbito, também são sinalizadas outras pessoas em que se identifiquem especiais condições de vulnerabilidade, nomeadamente as pessoas com deficiência

## OPERAÇÃO CENSOS SÉNIOR – 2024 / GNR DISTRITO DE FARO

| | Idosos sinalizados TOTAL – Distrito de Faro | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| CONCELHOS | sozinhos | isolados | sozinho/isolado | outros | subtotais | TOTAL |
| ALBUFEIRA | 6 | 436 | 185 | 20 | 647 | **3496** |
| FARO | **115** | **181** | **55** | **32** | **383** | |
| OLHÃO | **116** | **154** | **47** | **16** | **333** | |
| S. BRÁS DE ALPORTEL | **46** | **57** | **9** | **38** | **150** | |
| LOULÉ | 220 | 114 | 59 | 81 | 474 | |
| PORTIMÃO | 31 | 7 | 10 | 86 | 134 | |
| ALJEZUR | 28 | 10 | 11 | 41 | 90 | |
| MONCHIQUE | 28 | 41 | 41 | 67 | 177 | |
| LAGOS | 25 | 15 | 8 | 78 | 126 | |
| VILA DO BISPO | 8 | 7 | 4 | 10 | 29 | |
| SILVES | 96 | 211 | 87 | 100 | 494 | |
| LAGOA | 59 | 49 | 34 | 60 | 202 | |
| TAVIRA | 64 | 44 | 29 | 0 | 137 | |
| CASTRO MARIM | 50 | 6 | 10 | 0 | 66 | |
| ALCOUTIM | 22 | 4 | 9 | 0 | 35 | |
| VILA REAL SANTO ANTÓNIO | 16 | 2 | 1 | 0 | 19 | |

Nos três concelhos referidos – **Faro, Olhão e S. Brás de Alportel** – os **números de idosos** acompanhados foram, respetivamente, **383, 333 e 150**.

O programa *"Idosos em Segurança"* e a *"Operação Censos Sénior"* visam:

a) Garantir melhores condições de segurança e tranquilidade às pessoas idosas;

b) Criar um clima de maior confiança e de empatia entre os idosos e a GNR;

c) Alertar as pessoas idosas para adotar procedimentos de segurança;

d) Atualizar o registo das pessoas idosas em situação vulnerável;

e) Combater o isolamento social;

f) Identificar cuidadores informais;

g) Capacitar os adultos para a utilização da internet.

## OPERAÇÃO CENSOS SÉNIOR – 2024 / GNR (ÂMBITO NACIONAL)

| DISTRITOS | Idosos sinalizados TOTAL | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | sozinhos | isolados | sozinho/isolado | outros | Total parcial | TOTAL |
| AVEIRO | 898 | 38 | 66 | 326 | 1328 | |
| BEJA | 1571 | 610 | 229 | 473 | 2883 | |
| BRAGA | 665 | 119 | 129 | 107 | 1020 | |
| BRAGANÇA | 2644 | 47 | 48 | 657 | 3396 | |
| CASTELO BRANCO | 1676 | 1676 | 293 | 81 | 3726 | |
| COIMBRA | 896 | 100 | 158 | 144 | 1298 | |
| ÉVORA | 1234 | 757 | 133 | 357 | 2481 | |
| FARO | **930** | **1338** | **599** | **629** | **3496** | **49152** |
| GUARDA | 4912 | 297 | 309 | 145 | 5663 | |
| LEIRIA | 631 | 111 | 133 | 84 | 959 | |
| LISBOA | 534 | 58 | 115 | 392 | 1099 | |
| PORTALEGRE | 2096 | 301 | 177 | 198 | 2772 | |
| PORTO | 564 | 37 | 14 | 257 | 872 | |
| SANTARÉM | 5299 | 694 | 810 | 99 | 6902 | |
| SETÚBAL | 592 | 289 | 128 | 508 | 1517 | |
| VIANA DO CASTELO | 640 | 52 | 122 | 367 | 1181 | |
| VILA REAL | 2103 | 117 | 173 | 2790 | 5183 | |
| VISEU | 2434 | 319 | 178 | 445 | 3376 | |

## IDOSOS EM SEGURANÇA E OPERAÇÃO CENSOS SÉNIOR/2024

| NÚMERO DE PATRULHAS | NÚMERO DE AÇÕES | NÚMERO DE MILITARES EMPENHADOS |
|---|---|---|
| 106 | 95 | 231 |

### *4. Protocolos estabelecidos*

Foram estabelecidos os seguintes protocolos, a nível nacional:

a) em 19 de maio de 2021, com a Entidade Reguladora para os Serviços Energéticos (ERSE), com vista à realização de ações de esclarecimento e de formação, no âmbito das burlas e na disponibilização de materiais físicos e/ou digitais;

b) em 14 de julho de 2021, com o Instituto da Segurança Social I.P. com vista à promoção e divulgação do Estatuto do Cuidador Informal;

c) em 19 de outubro de 2022, com o Movimento pela Utilização Digital Ativa (MUDA), no âmbito do projeto EUSOUDIGITAL, com vista a capacitar as pessoas idosas para a utilização dos meios digitais em segurança.

Foram estabelecidos os seguintes protocolos, a nível distrital:

a) com o Grupo de Proximidade na Promoção dos Direitos Sociais e Segurança de Faro, entre o município de Faro e a Guarda Nacional Republicana (GPSS), visando proporcionar aos idosos identificados no âmbito do Programa Idosos, pelo Destacamento Territorial de Faro, aquando da operação anual dos censos sénior, a sua referenciação junto do Gabinete de Apoio ao Idoso (GAI) do Município de Faro, de forma que este gabinete possa intervir duma forma adequada com respostas específicas tendo em conta as necessidades detetadas.

b) com os Núcleos de Planeamento e Intervenção para os Sem-Abrigo de Faro (NIPSA), preconizando uma abordagem centrada na pessoa como um todo e no seu contexto de vida, permitindo um acompanhamento de proximidade e assentando numa premissa de qualificação e rentabilização dos recursos existentes.

### *5. Atividades desenvolvidas*

As atividades desenvolvidas foram: a) Ações de sensibilização; b) Visitas domiciliárias; c) Entrega de cabazes fornecidos por entidades; d) Encontros intergeracionais; e) Encurtamento de distâncias através de videochamadas; f) Celebração de dias alusivos; g) Atividades lúdicas com parceiros.

### *6. Conclusão*

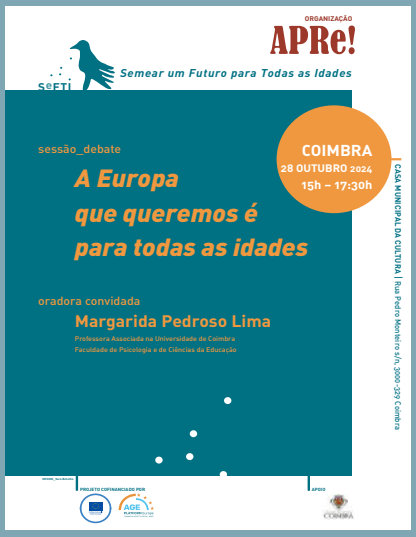
A Guarda Nacional Republicana, através da atividade desenvolvida e com incrementação de estratégias de policiamento especificamente para a população mais vulnerável, tem apoiado a população mais desfavorecida e/ou vulnerável, como é o caso dos idosos. Culmina, no final de cada ano, com a Operação "Censos Sénior", orientada para a prevenção de crimes contra a população idosa.

A NOSSA MISSÃO PASSA POR INFORMAR, PREVENIR E PROTEGER OS NOSSOS IDOSOS.

A segurança dos nossos IDOSOS é responsabilidade de todos, também sua! Os militares da Secção de Prevenção Criminal e Policiamento Comunitário do Comando Territorial de Faro, realizam diariamente ações junto dos nossos IDOSOS, aqueles que contribuíram para criar a nossa liberdade e independência. Ajudamos assim a combater o isolamento social, transmitindo alegria, amizade e segurança. Cuide de quem cuidou de si!




ORGANIZAÇÃO
APRe!
Semear um Futuro para Todas as Idades
sessão_debate
A Europa
que queremos é
para todas as idades
LISBOA
18 OUTUBRO 2024
15h – 17:30h
orador convidado
Eduardo Paz Ferreira
Professor Catedrático Jubilado - Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa
ENTRADA LIVRE SUJEITA A INSCRIÇÃO PRÉVIA PARA apre.cultura.lisboa@gmail.com
AUDITÓRIO DA BIBLIOTECA MUNICIPAL ORLANDO RIBEIRO | Estrada de Telheiras nº 146
PROJETO COFINANCIADO POR
APOIO


ORGANIZAÇÃO
APRe!
Semear um Futuro para Todas as Idades
sessão_debate
A Europa
que queremos é
para todas as idades
COIMBRA
28 OUTUBRO 2024
15h – 17:30h
oradora convidada
Margarida Pedroso Lima
Professora Associada na Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
CASA MUNICIPAL DA CULTURA | Rua Pedro Monteiro s/n, 3000-329 Coimbra
PROJETO COFINANCIADO POR
APOIO


ORGANIZAÇÃO
APRe!
Semear um Futuro para Todas as Idades
sessão_debate
A Europa
que queremos é
para todas as idades
PORTO
30 OUTUBRO 2024
15h – 17:00h
oradora convidada
Constança Paúl
Professora Catedrática de Psicologia
no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar
da Universidade do Porto (ICBAS.UP)
abertura da sessão
Clara Marques Mendes
Secretária de Estado da Ação Social e Inclusão
ENTRADA LIVRE SUJEITA A INSCRIÇÃO PRÉVIA PARA apre.delegacaonorte@gmail.com
AUDITÓRIO DA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DO POLITÉCNICO DO PORTO
Rua Dr. Roberto Frias, 602 | 4200 – 465 Porto
PROJETO COFINANCIADO POR
APOIO


ORGANIZAÇÃO
APRe!
Semear um Futuro para Todas as Idades
sessão_debate
A Europa
que queremos é
para todas as idades
FARO
21 NOVEMBRO 2024
15h – 17:00h
oradores convidados
Teresa Alves Martins
Investigadora do inED - Centro de Investigação & Inovação em Educação
ESE.Politécnico do Porto
Maria do Rosário Gama
Presidente da direção da APRe!
Capitão Samuel Afonso
Comandante de Destacamento Territorial de Faro da GNR
Andreia Correia de Oliveira
Chefe da Divisão da Ação Social da C.M. de Faro
INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE (IPDJ)
Rua da Polícia de Segurança Pública, 1, Faro
PROJETO COFINANCIADO POR
APOIO

6

# A PARTICIPAÇÃO DAS PESSOAS MAIS VELHAS É UM DIREITO E UMA NECESSIDADE – UM EXEMPLO A PARTIR DE PORTUGAL

**TERESA ALVES MARTINS** ▪ Investigadora Integrada do inED – Centro de Investigação e Inovação em Educação | Docente da Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto

Verificando-se um aumento crescente da atenção aos desafios que o aumento da longevidade comporta para as sociedades contemporâneas, existe ainda um longo caminho a percorrer para a melhoria generalizada da qualidade de vida das pessoas quando chegam a idades mais avançadas. Neste sentido, é prioritário olhar para a questão do envelhecimento a partir de diversas perspetivas, sem deixar de ter em consideração a diversidade das pessoas que constituem estes grupos etários, as suas condições objetivas de vida, condições de saúde, habilitações académicas, local onde residem, entre tantos outros fatores que interferem com as suas possibilidades de fazer escolhas nesta etapa do ciclo vital e de ter uma participação ativa e efetiva na vida das comunidades de que todos e todas fazemos parte.

A participação das pessoas mais velhas tem vindo a ser cada vez mais referida e advogada, tanto a nível nacional como internacional, em discursos e documentos políticos (ex: internacional - OMS, 2015; políticas de âmbito municipal), na academia e até mesmo em programas de financiamento de projetos, para dar alguns exemplos. Apesar disso, quando se tenta perceber melhor os mecanismos que existirão para garantir essa participação efetiva, dificilmente se encontram correspondências entre o que é defendido e sublinhado publicamente e as práticas concretas. Frequentemente não existe a preocupação de criar condições para a participação ou, noutras situações, são criadas possibilidades de participação que acabam por ser artificiais, uma vez que as pessoas são chamadas a participar, mas sem haver um real interesse naquilo que têm para dizer, o que faz com que esta participação muitas vezes não tenha qualquer impacto nas iniciativas, projetos ou políticas que estão a ser elaboradas.

É neste enquadramento que acabam por ser especialmente interessantes movimentos de reivindicação dos direitos das pessoas mais velhas que têm vindo a organizar-se e a mobilizar-se, quer a nível internacional, quer nacional.

E isto acontece a par de desafios globais com impactos especialmente gravosos para os mais velhos, como aconteceu com a pandemia COVID-19, com os conflitos armados (Human Right Watch, 2022) ou mesmo com as alterações climáticas.

Num trabalho que realizei recentemente (Martins, 2023), uma parte foi dedicada ao estudo do trabalho desenvolvido em Portugal pela APRe! – Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados durante o período da pandemia. A APRe! é um dos mais proeminentes exemplos de participação cívica e política de pessoas reformadas em Portugal, exigindo aos mais variados protagonistas da sociedade portuguesa que as vozes dos mais velhos sejam ouvidas. Foi por este motivo que se decidiu desenvolver entre janeiro de 2020 e junho de 2021 uma etnografia online, que implicou o acompanhamento sistemático da atividade da Associação durante este período, nomeadamente das publicações que efetuaram na sua página pública de Facebook, que foram posteriormente analisadas em detalhe.

Com o isolamento obrigatório e a redução dos contactos presenciais, a APRe! conseguiu adaptar a sua ação, o que lhes permitiu continuar o seu trabalho e prosseguir a sua missão: representar as pessoas mais velhas junto do poder político e reivindicar os seus direitos. Esta associação, criada em 2012, tem vindo a ganhar visibilidade na sociedade portuguesa, contribuindo para desafiar a visão de que as pessoas mais velhas não têm uma participação cívica e política ativa em Portugal, como as imagens estereotipadas destes grupos etários pressupõem.

Com a pandemia, a APRe! passou a sua ação maioritariamente para ambientes digitais, tal como aconteceu com muitas outras pessoas e organizações, nomeadamente movimentos sociais. Esta mudança exigiu um processo de aprendizagem para a utilização dos recursos online, tanto para a Direção da Associação, que criou e desenvolveu novas atividades, como para os restantes membros. Gradualmente foi aumentando o número de pessoas que seguiam o trabalho da associação nas redes sociais, o que reflete a progressiva adesão das pessoas mais velhas a este tipo de comunicação online, apoiando a possibilidade de que a pandemia tenha contribuído para acelerar o desenvolvimento de competências digitais entre as pessoas mais velhas (Martínez-Alcala et al., 2021).

A APRe! soube adaptar-se prontamente e acompanhar a evolução da pandemia, preservando a sua capacidade reivindicativa. Ao longo do período em estudo, a associação procurou continuamente denunciar e problematizar as tensões com que as pessoas mais velhas foram confrontadas. O impacto que tiveram na comunicação social nacional poderá evidenciar que a informação, os alertas e as denúncias que a Associação foi fazendo neste período poderão ter contribuído para uma maior consciencialização de possíveis situações de violação dos direitos humanos das pessoas mais velhas, um dos maiores problemas resultantes da pandemia.

A informação credível e de confiança é uma premissa básica para a capacidade de ação e proteção das pessoas. Consciente deste pressuposto, esta Associação procurou desenvolver estratégias de comunicação dirigidas às pessoas mais velhas, de forma apelativa e com base em informação fidedigna. Assim, a APRe! poderá ter contribuído para o desenvolvimento de competências de literacia dos adultos mais velhos em Portugal, tanto ao nível da literacia em saúde, sobre a doença provocada pelo Sars-CoV-2, como ao nível da literacia cívica e política, tendo em conta outras consequências da pandemia para as pessoas mais velhas.

Além disso, a presença continuada da APRe! como voz ativa de monitorização das medidas governamentais durante os períodos de Estado de Emergência, pode ter sido importante para expor e impedir o avanço de medidas discriminatórias em relação aos mais velhos, que foram surgindo em ações e discursos políticos, nacionais e internacionais. Esta associação reforçou o seu papel de ator político no panorama nacional, reivindicando e exigindo a salvaguarda dos direitos dos mais velhos em Portugal.

Neste sentido, é importante destacar que a crescente digitalização das comunicações permitiu uma maior participação da associação em fóruns internacionais, onde foram abordadas questões relevantes para os mais velhos, como o apelo às Nações Unidas para a criação de um instrumento legal de proteção dos direitos das pessoas mais velhas (UNDESA, 2022). Esta participação internacional permitiu fazer a ponte entre os grandes debates sobre o envelhecimento que têm vindo a ocorrer a nível internacional e a sociedade civil portuguesa, tendo os adultos mais velhos como destinatários

prioritários. Importa realçar que este trabalho, que se fortaleceu durante a Pandemia, tem vindo a ser continuado e potenciado pela Associação, que está cada vez mais envolvida em fóruns internacionais, procurando formas profícuas de articulação com o seu trabalho ao nível nacional.

Com a pandemia, observámos a expansão generalizada de uma narrativa idadista, ainda que com intensidade variável ao longo do tempo. Em Portugal, a APRe! foi uma das vozes mais fortes na denúncia do idadismo, tendo-se pronunciado publicamente em resposta a exemplos concretos com que fomos confrontados ao longo deste período. A possibilidade de um isolamento mais alargado determinado pela idade poderá ter contribuído para um reforço do argumento da associação no que respeita à denúncia de situações classificáveis como idadismo benevolente, ou seja, de discriminação e violação de direitos com o argumento da proteção. Neste sentido, a associação recusou pública e veementemente manifestações de 'idadismo compassivo' (Vervaecke et al, 2021), mostrando que não podiam aceitar visões homogéneas das pessoas com mais de 70 anos, que lhes retiravam poder e autonomia para decidir se precisavam ou não de ajuda, de quem, quando e para quê.

A análise do trabalho desta associação, através da sua página do Facebook, permitiu compreender a sua capacidade de adaptação às circunstâncias que surgiram com a pandemia, bem como a sua atenção e intervenção permanente em relação aos grandes debates que estavam a decorrer a cada momento na sociedade portuguesa e no panorama internacional.

Através deste trabalho ficou ainda mais evidente a necessidade de olharmos para os mais velhos de uma forma diferente, considerando, por um lado, a grande heterogeneidade que existe entre o grande grupo de pessoas que podem ser consideradas como 'adultas mais velhas', e as mudanças sociodemográficas que têm vindo a ocorrer e que, inevitavelmente, estão a ter impacto nos modos de vida das pessoas que têm agora 65 ou mais anos.

Para além disso, a partir deste exemplo concreto, compreende-se que a participação das pessoas mais velhos é um direito, mas também uma necessidade, já que contribui para a vida democrática do país, para a capacidade de serem

ouvidas vozes plurais, com vivencias e circunstâncias de vida distintas, tendo em conta valores como a solidariedade intergeracional, a justiça social e o respeito pelos direitos fundamentais de todas as pessoas.

Tudo isto traz novos desafios para a investigação e para a definição de políticas e práticas no domínio da gerontologia que não podemos, nem deveríamos querer ignorar.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS


Human Rights Watch (2022). "No One is Spared. Abuses Against Older People in Armed Conflict". Disponível em:
https://www.hrw.org/sites/default/files/media_2022/02/global_olderpeople0222_web.pdf

MARTÍNEZ-ALCALA, CLAUDIA I.; Rosales-Lagarde, Alejandra; Pérez-Pérez, Yonal M.; Lopez-Noguerola, Jose S.; Bautista-Díaz, María L.; Agis-Juarez, Raul A. (2021), "The Effects of Covid-19 on the Digital Literacy of the Elderly: Norms for Digital Inclusion", Frontiers in Education, 6(19), art. 716025.
https://doi.org/10.3389/feduc.2021.716025

MARTINS, TERESA ALVES (2023). Participar na velhice: o desenvolvimento da literacia cívica e política ao longo da vida. [Tese de Doutoramento, ICBAS.UP & UA]. Repositório Aberto da Universidade do Porto.
https://hdl.handle.net/10216/150906

OMS, Organização Mundial de Saúde (2015). Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde (Resumo). Genebra, Suiça. Disponível em:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=685CE5FDA21449C74D340E68A250BD33?sequence=6

UNDESA (2022), https://social.un.org/ageing-working-group/twelfthsession.shtml

VERVAECKE, DEANNA; Meisner, Brad A. (2021), "Caremongering and Assumptions of Need: The Spread of Compassionate Ageism During COVID-19", The Gerontologist, 61(2), 159-165.
https://doi.org/10.1093/geront/gnaa131




# A EUROPA QUE QUEREMOS É PARA TODAS AS IDADES

**Manifesto da AGE Platform Europe**
2024 Eleições para o Parlamento Europeu

Versão de duas páginas | Português- Outubro 2023

**Todos envelhecemos.**
Atualmente, a maioria das crianças nascidas na União Europeia pode ter uma esperança de vida superior a 100 anos[1].

**Todos envelhecemos,** mas o idadismo impede-nos de viver plenamente o nosso potencial e pode mesmo afetar a nossa saúde, o nosso bem-estar e a nossa esperança de vida

Hoje trabalhamos, participamos na vida política, fazemos voluntariado, prestamos cuidados e mantemos ligações com as gerações mais jovens
**Amanhã, queremos continuar a fazê-lo.**



› Como futuro deputado ao Parlamento Europeu, pode assegurar-se de que a União Europeia aborda adequadamente o envelhecimento da população e trabalha no sentido de uma sociedade para todas as idades.

[1] Data in Human Mortality Database: www.mortality.org

# Apelamos ao próximo Parlamento Europeu para:

## 1. Promover a igualdade em todas as idades

- Expandir a legislação da UE sobre discriminação em razão da idade para além do sector do trabalho
- Sensibilizar para o idadismo
- Abordar várias formas de discriminação
- Recolher dados desagredados por idade, sem limites de idade
- Apoiar uma convenção da ONU sobre os direitos das pessoas mais velhas

## 2. Fomentar a participação e o envelhecimento ativo

- Assegurar a participação das pessoas mais velhas em todos aspectos da vida
- Garantir às pessoas mais velhas igualdade de acesso a bens e serviços essenciais
- Facilitar as transições entre as diferentes etapas da vida
- Promover a solidariedade entre gerações

## 3. Garantir a autonomia e o bem-estar

- Promover vidas ativas sustentáveis
- Garantir um rendimento adequado na velhice
- Proteger os mais velhos de abuso e maus tratos
- Promover a autonomia e a dignidade nos cuidados

## Como?

- Trabalhando para a adopção de uma Estratégia de Igualdade da Idade na UE
  2-page EU Age Equality Strategy (age-platform.eu)
- Exigindo uma forte coordenação entre os serviços da Comissão Europeia sob a liderança da Direção-Geral da Justiça e dos Consumidores, responsável pela igualdade
- Restabelecendo o Intergrupo para o "Envelhecimento e Solidariedade entre Gerações"



**Leia todo o Manifesto**

Este manifesto foi elaborado pelos **Membros da AGE Platform Europe**.
www.age-platform.eu

**Agir**| Share #AGEManifesto2024 on Social Media

**Contacto** | Julia Wadoux - julia.wadoux@age-platform.eu

Cofinanciado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia. Nem a União Europeia nem a autoridade que concedeu o financiamento podem ser responsabilizadas pelos mesmos.
ID do Registo de Transparência: 16549972091-86

Créditos Fotográficos
Centre for Ageing Better




## ACKNOWLEDGEMENTS

This publication is dedicated to all retired people living in Portugal who are faced with surprising challenges at each and every step.

In this dedication, we highlight all members of APRe! for their commitment to fighting for a more dignified life for all people.

We are also grateful for all the work that *Age Platform Europe* has done over the years in favour of the rights of older and retired people across Europe.

# INDEX

INTRODUCTION ..... 42

1. DEVELOPMENT OF THE SEFTI PROJECT
José João Lucas ..... 45

2. THE EUROPE WE WANT IS FOR ALL AGES
**Report from the Lisbon Session**
Rapporteur – Maria do Rosário Gama
Guest speaker – Eduardo Paz Ferreira ..... 49

3. **The Europe we want is for all ages - as part of the Sowing a Future for All Ages project**
Margarida Pedroso de Lima ..... 53

4. **Lifetimes and ageism**
Constança Paúl ..... 57

5. **Older people safe – Republican National Guard – Faro**
Tenente David Dias - Faro Territorial Detachment ..... 61

6. **Participation of older adults is a right and a necessity - an example from Portugal**
Teresa Alves Martins ..... 65

✍ **Age Platform Europe Manifesto** ..... 71

👁 **Additional information** ..... 73

# PREFACE

**Sowing a future for all ages (SeFTI)**

This publication is part of the SeFTI Project - Sowing a Future for All Ages, developed by APRe! - Association of Retirees and Pensioners - with the support of AGE Platform Europe, and co-financed by the EU's CERV Programme (Citizenship, Equality, Rights and Values).

Age Platform Europe is the largest European network of non-profit organisations of and for older people, of which APRe! is a full member.

The aim of this project was to disseminate the AGE Platform Europe (AGE) Manifesto (Annex 1), which was the starting point for the debate on priority issues for APRe! and AGE's advocacy work, such as fighting ageism, spreading the proposal for an Age Equality Strategy for the EU, and promoting the rights of older adults.

Thus, the project have two main target groups: older adults and retired people living in Portugal and Portuguese political actors, namely MEPs elected by Portugal or their representatives.

The project ran from 1 August 2024 to 31 December 2024 and was organised into four Work Packages: 1) Dissemination and debate sessions on the Manifesto and its contents; 2) Meetings with Portuguese MEPs or their representatives; 3) Visit to the European Parliament and AGE Platform Europe; 4) Publication on the manifesto's themes focusing on the Portguese context.

With this project, APRe! aims to foster discussion and raise critical awareness about the challenges faced by older adults in Portugal, as well as current situations of violation of their fundamental rights.

We hope this project will contribute to the development of public policies that enhance the lives of all, in line with the vision of a Europe for all ages—promoting participation, autonomy, and well-being for everyone.

## PRESENTATION OF THE PUBLICATION

This publication is organized into seven sections:

Following the presentation of the publication and its contextual framework, a summary of the development of the SeFTI project by José João Lucas, Vice-President of the Board of APRe! is presented.

Chapter 2 contains an account of the intervention by Professor Eduardo Paz Ferreira during the project session held in Lisbon, written by Maria do Rosário Gama, President of the Board of APRe!. Next, Professor Margarida Pedroso de Lima shares a synthesis of her presentation at the project session in Coimbra.

In Chapter 4, Professor Constança Paúl invites readers to reflect on *Life courses and ageism*, based on her speech at the Porto session. In Chapter 5, Lieutenant David Dias presents the *Elderly in Safety* project, drawing on the experience of the GNR in the Territorial Detachment of Faro, presented at the project´s session held in this city.

Chapter 6 summarises a study on APRe! conducted during the COVID-19 pandemic, whose results align with the main themes underpinning this project.

These data were compiled from various sources and systematized by students of the Curricular Unit in Gerontology and Social Education of the Social Education Degree Programmes (academic year 2024/2025), at the Polytechnic of Porto's School of Education under the coordination of Teresa Alves Martins.

1

# DEVELOPMENT OF THE SEFTI PROJECT

JOSÉ JOÃO LUCAS ▪ Vice President of the board of APRe! e SeFTI

## 1. PROJECT FRAMEWORK AND IMPLEMENTATION

Following the application and approval of the SeFTI project in July 2024, APRe!'s board firstly prepared itself by reflecting more deeply on the content and desirable public projection of the AGE Platform Europe 2024 Manifesto - "The Europe we want is for all ages" - iinternalising and refining its key messages for dissemination to target audiences. Secondly, the logistics foundations were set up and internal contacts established to promote and organise public sessions in the cities where people were to be brought together to take part in this reflection. Thirdly, the experts who could usefully be asked to collaborate as the main facilitators of the scheduled sessions, so the project's impact could be maximised, were identified and approached. Finally, information about each of the sessions was sent to APRe!'s members in advance. Thus, the sessions were attended not only by academics, but also by professionals working on the ground, either in municipal services, local associations or in the context of security and proximity actions close to populations, particularly those living far from the major urban centres.

Public sessions were held in the following cities and dates: Lisbon October 18; Coimbra October 28; Porto October 30 and Faro November 21. In total, approximately 280 people took part in these sessions. It was intended to broaden the type of audience beyond older people, publicising these sessions among people of working age, many of whom have a career and academic background in this field or have come to it through their own personal circumstances and interests. In Lisbon, the main speaker was a retired university professor, Eduardo Paz Ferreira, from the Faculty of Law of the University of Lisbon; in Coimbra, Professor Margarida Pedroso Lima, from the Faculty of Psychology and Educational Sciences of the University of Coimbra; in Porto, Professor Constança Paúl, Professor of Psychology at the Abel Salazar Institute of Biomedical Sciences at the University of Porto and, in Faro, Lieutenant David Dias, an officer from the Territorial

Department of the National Republican Guard (GNR), Andreia Correia de Oliveira, head of the Division of Social Intervention and Participatory Policies of the Municipality of Faro and still three technicians from the Association ACASO (Associação Cultural e de Apoio Social de Olhão) - a Private Institution of Social Solidarity (IPSS) working in the areas of cultural action and social intervention. At the start of the Porto session, a videotaped speech by the Secretary of State for Social Action and Inclusion, Dr Clara Marques Mendes, was shown. This member of the Portuguese government had accepted our invitation to open the session, but later commitments had prevented her from attending. All the sessions had two introductory speeches on this subject and this project, presented respectively by the president of the APRe! board, Maria do Rosário Gama, and the project's external consultant, Teresa Alves Martins. At the end, there was always time and space for interventions by audience members. All sessions were publicised and published on APRe!'s social media and in the Association's monthly "News". In addition, news of these sessions were publicised and reported in the media of other organisations and local newspapers, such as the AGE Platform Europe website and the regional newspaper 'Diário de Coimbra', which did a long article on the Coimbra session and the topics addressed therein.

In another line of action, contacts were made with Portuguese MEPs elected to several European parliamentary groups. A series of meetings at the European Parliament in Brussels were requested, scheduled and prepared for the same day, so that a representation of the APRe! board could make the most of its presence there. These meetings were preceded by a more informal preparatory briefing with members of the AGE Platform Europe secretariat. TThese contacts were primarily intended to raise awareness and secure the commitment of these Portuguese MEPs to the vision of 'A Europe for all ages', as well as seeking their willingness to be part of a cross-party group of various parliamentary groups and Member States of the European Union already engaged in proposing a parliamentary Intergroup to work on equality and promotion of the rights of older people through an integrated approach.

An APRe! delegation, comprising four board members – Maria do Rosário Gama, José João Lucas, Jorge Fernandes and Anabela Paixão - and Teresa Alves Martins, was in Brussels from 12 to 15 November. They were received at the headquarters of Age Platform Europe on the 13th. The following day, they visited the European Parliament where four working meetings were held with MEPs from the four represented Portuguese political parties: João Oliveira, from the Portuguese Communist Party (PCP) / Left; Sebastião Bugalho and Paulo Cunha, from the Social Democratic Party (PSD) / European People's Party; Marta Temido, from the Socialist Party / Progressive Alliance of Socialists & Democrats and Catarina Martins, from the Left Bloc / Left. The last two MPs mentioned committed to join the aforementioned group proposing the Intergroup and a PSD MP PSD MP also confirmed their intention to do so. The other MPs were sensitive to our proposal, but did not commit to include it in their agendas, as they had other priorities for setting up various intergroups that are allowed within the parliamentary organisation. These meetings in Brussels were followed up by subsequent encounters in Lisbon on December 13 and Porto on December 6, respectively, with the last two MEPs mentioned above. A further meeting is scheduled with MEP Sérgio Humberto, from the Social Democratic Party (PSD)/European People's Party.

This project also gave rise to this publication, featuring contributions from various key figures on the themes of the Manifesto. It will be presented in different Portuguese cities, setting the stage for further community discussions on the challenges faced by an ageing population in Portugal.



## 2. THE AGE PLATFORM MANIFESTO
### *THE EUROPE WE WANT IS FOR ALL AGES*

All the actions carried out were aimed at raising awareness and deepening the key topics of the Manifesto, as summarised below:

1. We are all getting older, but inequalities and ageism are not compatible with an open society that promotes equal opportunities.

2. We demand conditions of access to culture, justice, employment and lifelong learning, as well as goods and services which are essential for a dignified life: nutrition, housing, public transport, banking services, healthcare, care for illness and physical limitations.

3. We want to ensure and strengthen intergenerational solidarity between young and older people, including cultural and skills, professional and technological knowledge exchanges.

4. We wish to ensure pensions and minimum incomes that enable people to live in dignity, well-being and autonomy.

5. We consider that protecting older people from all forms of abuse and violence, including financial exploitation, fraud, neglect, abandonment and isolation, is fundamental.

6. We call for an Age Equality EU Strategy which promotes and ensures independent decision-making, civic participation and social inclusion of older people.

We are confident that our work of publicising and disseminating ideas, principles and good practices, fostering open and shared debates and raising awareness among political actors who serve on bodies of democratic power, at national and European level, is critical to promoting equality among individuals and generations in all EU Member States, in order to build open, prosperous, non-discriminatory and truly collaborative societies.

2

# THE EUROPE WE WANT IS FOR ALL AGES

**EDUARDO PAZ FERREIRA** ▪ Full Professor Emeritus at the Faculty of Law, University of Lisbon, and author of the book Should I Close the Door? – Times of Ageisms and Other Isms, Cultura Editora, 2023.

*Report on the Lisbon Session*

Lecture Highlights:

## CONCEPT OF AGEISM

According to the WHO World Report on Ageism, age is one of the first characteristics we notice in other people. Ageism arises when age is used to categorise and divide people in such a way as to cause damage, disadvantage and injustice, undermining solidarity between generations. Awareness of ageism has risen sharply in recent years.

## AGEISM AND HAPPINESS

When it comes to ageism, EPF emphasises the value of happiness. The idea of happiness is used very seldom in politics, yet politics should ultimately aim to ensure people's happiness. One of the most impressive proclamations on this subject is in the United States Declaration of Human Rights: In 1776, Thomas Jefferson proposed a philosophy of human rights inherent to all people in the Declaration of Independence, stating that "all men are created equal, endowed by their Creator with certain unalienable rights, among which are life, liberty and the pursuit of happiness". While this idea did not have an immediate and lasting impact, it became dominant during certain periods of American political thought. Twenty-three centuries ago, Epicurus taught that the purpose of philosophy is to promote a happy life. Similarly, St. Thomas Aquinas held that every person acts in pursuit of a good, and that happiness is the ultimate good — the purpose that gives meaning to all human actions. This view later influenced Rousseau, who proposed a social pact to safeguard natural rights and maintain peace. However, this right to happiness is being eroded amid today's political confusion. A key factor in ensuring happiness is fostering understanding between

generations — young and old alike. Yet in many countries, on the contrary, rather than encouraging interaction and shared values between generations, policies and practices seem designed to keep them apart, undermining the possibility of building a common foundation for happiness.

## AGEISM, HEALTH AND SOCIAL SECURITY

In the field of the right to health and social security — both fundamental areas — EPF stresses the need to set priorities that acknowledge the past contributions of older people and their role in maintaining financial stability, without allowing any falsifications.

One of the most troubling issues is the persistent spread of falsehoods about health and social security statistics. Regarding social security, there is a recurring narrative: that immigrants have come to "steal from us," that those who are already here also steal from us, and that everyone takes from us while we do nothing but accept it without protest.

Despite the lack of truth in these claims, many people accept them without question. In reality, the most recent figures show that immigrants in Portugal have made a substantial contribution to funding Social Security. They pay into the system, and in many cases, they eventually leave the country — often without drawing the benefits their contributions would entitle them to — leaving behind funds that strengthen the system for everyone.

But in the most popular version of the story, the claim is the exactly the opposite: they steal from us and then leave.

## BENEVOLENT AGEISM

Benevolent ageism is a particularly insidious form of discrimination against older adults. It often manifests as paternalism — where decisions are made on their behalf under the assumption that this "protection" will lead to better outcomes, even though they are given no voice in the process. In reality, it forces people to do things they do not wish to do, under the pretext that it is "for their own good."

Another irritating form of benevolent ageism is the use of overly patronising language or speaking unnecessarily loudly. While such behaviour may be well-intentioned, it is anything but pleasant.

## TYPICAL ATTITUDES OF AGEIST PREJUDICE

Palmore, the American gerontologist who coined the word ageism, has compiled a wide range of real-life examples shared by his patients:

1. They told me a joke making fun of old people.
2. I was sent a birthday card that teases old people.
3. I've been ignored or not taken seriously because of my age.
4. I've been called an insulting name related to my age.
5. I've been treated indulgently or commented on because of my age.
6. I've been refused rent because of my age.
7. I've had difficulty getting a loan because of my age.
8. I was refused a leadership position because of my age.
9. I was rejected as not attractive because of my age.
10. I have been treated with less dignity and respect because of my age.
11. A waiter or waitress has ignored me because of my age.
12. A doctor or nurse assumed that my illnesses were caused by my age.
13. I was denied medical treatment because of my age.
14. I was denied a job because of my age.
15. I've been denied a promotion because of my age.
16. Someone assumed I couldn't hear well because of my age.
17. Someone assumed I couldn't understand because of my age.
18. Someone said to me 'You're too old for that'.
19. My house was vandalised because of my age.
20. I was victimised by a criminal because of my age.

## SEXUAL PREJUDICES OF AGEISM

One subtle yet deeply troubling form of ageism relates to relationships between older women and younger men. When an older man appears in public with a younger woman, it is often socially accepted — even admired. But when the situation is reversed, and an older woman is seen with a younger man, it is met with criticism and moral judgement. The French president is a good example in this regard. In American terminology, a woman in this situation is called a Cougar, which means Puma in Portuguese, a ferocious animal native from America. There is an unacceptable link between love and sex: beauty has historically been associated with love and sex. Paradoxically, in the prevailing ageist logics, even women who retain their beauty as they age are excluded from the category of subject of desire.

Here and there, remarkable events emerge. A movie called 'Les Jeunes Amants' was shown on Portuguese screens, where the lead actress, Françoise Ardant, at the age of 70, resumes an intense passion with a doctor 20 years younger, whom she had met by chance fifteen years earlier, but the social persecution she faces is terrible. In 2014, António Pedro Vasconcelos directed 'Os Gatos Não Têm Vertigens' (Cats Don't Have Vertigo), a film that does not really focus on love affairs but tells the story of a friendship between a young man and an old woman, surrounded by total misunderstanding. The idea of him spending the whole day with her and jumping onto the balcony to enter her house is not socially acceptable.

To conclude, EPF remains sceptical about current European initiatives in tackling such biases. The European Union today differs greatly from the one envisioned at its founding, but the fight for its core values must continue.

rapporteur Maria do Rosário Gama

3

# THE EUROPE WE WANT IS FOR ALL AGES, AS PART OF THE SOWING A FUTURE FOR ALL AGES PROJECT

**MARGARIDA PEDROSO DE LIMA** ▪ Associate Professor, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Coimbra

I would like to thank APRe! (Portuguese *Grey Panters*) for their contribution to a better world.

The social policies underlying Active Ageing (WHO, 2002) inherently imply the importance of fostering a society for all ages. This is because Active Ageing (WHO, 2002) refers to ageing as a process that is coextensive with the lifespan - from conception to death. Our life as biological beings implies the dimension of temporality. Therefore, age (as a variable intrinsic to our humanity) must never inhibit your rights. On the other hand, the future no longer belongs to young people. Moreover, the future no longer belongs solely to the young. Increasingly, it belongs to the elderly. In the near future, it is estimated that there will be 100 young people for every 300 older adults. Life expectancy continues to rise: in Portugal, it now stands at around 84.3 years, compared with 50 years in 1900 and just 33 years in the 19th century. This demographic reality is, in many ways, a privilege — but it also brings significant challenges.

Paradoxically, one of these challenges is the social representation of older people. In the media, older people are portrayed in a reductive, simplistic way. An inactive, sick and sad social group living on pensions...

Given the importance of intervening at this level, the Decade of Healthy Ageing Report (2021 - 2030; WHO, 2021) is organised into four main actions, the first one being to 'change the way we think, feel and act about ageing and old age'. Ageism has been considered one of the major barriers to the process of individuation taking place over the course of a lifetime and is a serious violation of human rights with multiple harmful consequences such as deterioration of older people's physical and mental health and a decline in their quality of life, fostering social isolation and loneliness, a higher number of premature deaths and the associated heavy costs.

Despite the negative stereotypes about older adults, in reality there is no such thing as the 'typical' older person. A longer life means, above all, more time to develop/learn and to contribute to society. Many of today's older people are retired from fruitful personal and professional lives, possessing valuable knowledge and experience. This precious asset is, in most cases, ingloriously lost.

For the participation of older people to be effective, it is necessary to provide integrated care and primary health services that meet the needs of of today's older generations and to ensure that those who require it have access to long-term care (WHO, 2021). All these points are crucial for promoting healthy ageing, well-being and mental health. Much can also be done to prevent pathological ageing, which contributes to the negative image of old age and, above all, to the decline in quality of life for many people at this stage of the life cycle. In a society increasingly disconnected from nature, attention to nutrition, physical activity, stress management, and spiritual well-being has become fundamental.

Although old age is a new historical stage with no defined contours, we know many of the underlying determinants of well-being in this vital phase at this time in history (Diener, 1984; Lima, 2011). Experiencing old age with a sense of lightness is an individual experience facilitated by many factors such as being desired in childhood, having contact with nature, having access to movement and expression, education and personal power and validation, and the fulfilment of a culturally rooted individual mission.

Therefore, if we do not allow ourselves to be affected by preconceived ideas and beliefs that confuse generation, poverty and illness with old age (Knight, 2004), we will be more open to a more respectful construction of human plasticity, i.e. the potential of individuals to develop and engage in different types of behaviour (Lerner, 1984; McAdams, 2010). In this sense, any intervention policy must respect the heterogeneous ways of ageing and the flexibility of people in the last phase of their life cycle. Therefore, our nature (as human beings) is the ability to make culture, to leave a legacy, to pass on symphonies and experiences. Culture is made together with other people. Existing as a human being is not about living in solitude, but in a collective. The place where we become a person through the eyes of others. We are

fulfilled by playing useful social roles and, ultimately, by creating/recreating our own roles. Creating alternative ways of living. Without the freedom to create, we will be flocks without sparkles in our eyes, resigned and domesticated. Indifferent.

The fact is that we watch genocides on television like as we watch basketball games. We see our elderly people saddening in nursing homes while we do nothing. Saying ***no!*** is a sign of our humanity. Happiness is a political concept. Claiming rights. In the contemporary conquest for the acceptance of diversity, issues of ageism must be included. It is time to act: Now and Here, as in the wise words of the Parable by the Polish poet Wislawa Szymborka (Nobel Prize for literature in 1996):

> ***'The Fishermen took a bottle from the water depths.***
> ***A piece of paper with the following words was inside:***
> ***'Help! I'm here. The ocean has thrown me onto a desert island. I'm by the water waiting for help. Hurry! I'm here!'***
> ***- No date. It's probably too late. The bottle could have been adrift for a long time,' said the first fisherman.***
> ***- And he didn't mention a location. It could be any ocean,' said the second fisherman.***
> ***- It's not because it's too late or too far away. The Here Island can be anywhere,' said the third fisherman.***
> ***They felt embarrassed and became silent. It's all the same when it comes to universal truths.'***

The Europe we want is not just for all ages, it is for all the people... Here and now.

## REFERENCES


DIENER, E. Subjective well-being. Psychological Bulletin,95(3), 542-575. 1984. Retrieved February 25, 2017, from https://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Die ner_1984.pdf.

LERNER, R. M. On the nature of humun plasticity. New York: Cambridge University Press. Psychological Inquiry, 7, 340 – 344. 1984.

MCADAMS D. P., & Olson, B. D. Personality development: Continuity and change over the life course. Annual Review of Psychology, 61, 517 542. 2010.

KNIGHT, B. G. Psychotherapy with older adults. (3rd ed.). New York: Sage. 2004.

LIMA, M. P. Intervenção em grupo com pessoas idosas. In P. M. Matos, C. Duarte e M.E. Costa (Coords.), Famílias: Questões de desenvolvimento e intervenção (pp. 229-242). Porto: LivPsic. 2011.

WHO (World Health Organization). Active Ageing, A Policy Framework. 2002. Consulted in December 2011 em: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf

OMS (Organização Mundial de Saúde). Década do Envelhecimento Saudável 2020-2030. Consultado em dez. de 2021. https://envelhecer.pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-2020-2030/




4

# LIFETIMES AND AGEISM

**CONSTANÇA PAÚL** ▪ Full Professor and Head of the Department of Behavioural Sciences at ICBAS, University of Porto

The development of human beings is continuous, making up a life cycle that, fortunately, has become longer over time. The definition of developmental stages corresponds to theoretical models based on either biological, psychological or social pillars which frame the changes and look for markers of various kinds to explain the expected behaviours at different ages. As obvious as it may seem, age alone is a poor predictor of ageing outcomes as there are a wide range of factors such as education, lifestyle, individual beliefs or genetic, geographical and historical characteristics that affect people's health and behaviour at each stage of their ageing process. This results in age groups potentially conflicting with one another, making ageist simplifications and discriminating people based on their age and generic traits, ignoring their individuality (WHO, 2021).

We live in a time of primacy of perception. Subjectivism has been restored, under the logic that there is a both 'real' reality and a constructed (alternative) one reality that makes its way into the social sphere and more recently appears widespread in financial markets, political analysis and relevant determining results for our collective life. Established in the narrative of the 21st century media, perception is used to explain or construct realities and is materialised in emerging algorithms. Within closed circles, these perceptions are confirmed and perpetuated, dispelling criticism and the ever-painful uncertainty. In this context of cultural subspecialisation, different social groups coexist over time, without sharing the history or experience of the current world, integrating prejudices and stereotypes which are themselves simplifiers of the reality that perceptions arrange and categorise. Within such an environment of reality simplification, ageism proliferates and imposes standards and attitudes on different age groups, fostering behaviours that exclude others, contrary to individuality, the right to express one's own personality and choices, and the principles of inclusion. There are still other paradoxical ageist attitudes, such as certain anti-ageing movements which

are nothing more than adopting the bodies and behaviours of younger people as the standard of beauty, refusing to age under the cover of a health approach that normalises and captures a youthful appearance without understanding the life cycle, excluding those who assume their own ageing and do not allow themselves to be trapped by normative health trends.

The ageism we are talking about is related to older people, but it also exists, sometimes crossed with other age groups such as children and young people.

As a psychosocial phenomenon, ageism affects us all — particularly older adults, who at times direct it toward others but, more significantly, toward themselves, when they accept their exclusion from family decision-making and the control of their own lives. We grow up expecting decline and often fulfil the prophecy by emphasising pain and laziness and delegating to others.

We find ageism in all sectors of society, with severe consequences on individual rights and well-being, of which we will briefly highlight the health context. Health, as a relevant issue for the quality of ageing, is often imbued with ageism, from the development of drugs, where older people are not included in clinical trials, to the development of technology. Privacy and ethical principles are often forgotten in remote monitoring of older people's health and activities of daily living, objectifying them and neglecting - or giving minimal regard to - their dignity and their right to make choices, whether in family or institutional settings.

Recently, concerns have grown that the data used to train Artificial Intelligence (AI) models often excludes older people, who are treated as a minority even though they are the main consumers of health services. Explanatory health models are frequently designed without disaggregating data for individuals aged over 60 or 65, mixing highly heterogeneous people into a large obscure whole. Added to this problem is the use of AI in remote contacts, justifying the absence of face-to-face care, emphasising isolation and the exclusion of older persons (WHO, 2022).

Having listed some of the discriminatory factors based on ageism, we should now look at ways to overcome it. It is crucial to include older people both in clinical trials and in the co-creation of technologies concerning them, as well as in the establishment of guidelines for the use of AI-driven

technology in health care and policy decision-making, namely employing AI as a decision-support tool - which should be made by humans - and the management of remote care programmes.

In campaigns to combat ageism, we know that pictures of older people in a working environment have a stronger impact on positive attitudes than pictures at home, as do pictures of physical activity in everyday situations, rather than those showing extraordinary physical achievements. Images of people interacting, albeit limited in mobility, are more powerful in generating positive attitudes towards ageing, as are those showing older people using technology with ease and familiarity, rather than being helped by others. Reframing Aging Through Images: Recommendations from ( FrameWorks Institute and AARP, 2022)

As we have empirically found when interviewing children and young people, ageism tends to be lower when there is close contact with older people, preferably in natural contexts such as grandparents, the extension of positive family experiences is made easier and new community contexts for social interaction are created (Paúl, 2000).

Combating ageism is a priority, as it permeates all aspects of personal and community life, threatening the rights of older people. It is both a collective endeavour and an individual responsibility, requiring the ability to maintain and anticipate control over our own lives, in all circumstances.

## REFERENCES


FrameWorks Institute and AARP (2022), Reframing Aging Through Images: Recommendations from Research.

Paúl, C. (2000). Estereótipos sobre os idosos. Cidade Solidária, 5 (3), 50-56

David Patient (coord) (2024). Compreender o idadismo no local de trabalho, Estudos da Fundação (FFMS), Lisboa

Global report on ageism. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Ageism in artificial intelligence for health: WHO policy brief. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

5

# OLDER PEOPLE SAFE

## REPUBLICAN NATIONAL GUARD – FARO

LIEUTENANT DAVID DIAS ▪ Faro Territorial Detachment

Presentation topics I will cover in this presentation:

1. Introduction;
2. Safe Seniors Programme/Support 65 - Aims and development;
3. Operation 'Senior Census' - Aims, development and results;
4. Established protocols;
5. Activities carried out;
6. Conclusion

### *1. Introduction*

The National Republican Guard defines itself as a Human, Close, and Reliable Force. Within this framework, it has been enhancing community--oriented policing strategies, developing the *Safe Seniors Programme*, designed to provide support to disadvantaged and/or vulnerable populations, such as older persons. In line with this effort, *Operation Senior Census* has also been launched, aimed at preventing crimes targeting the elderly population.

### *2. Safe Seniors' Programme - Support 65*

The '*Safe Seniors' Programme* is aimed at supporting the most disadvantaged and/or vulnerable population, such as older people, particularly those who live away from the major population centres, with the goal of increasing their level of confidence and knowledge, thus ensuring their safety. It is our intention to guarantee the safety and tranquillity of older people, helping to prevent and avoid risk situations, by: a) Reinforcing policing; b) Setting up a network of contacts; c) Cooperating with other organisations; d) Carrying out awareness-raising actions; e) Taking a census of older people who live alone and/or in isolation ['senior census operation'].

Advice is given to older people at various awareness-raising events in the following situations: a) Safety at home and on the street; b) Mistreatment

of older people; c) Prevention of fraud; more specific advice is also given in specific situations: exchanging bank notes; alcohol and medicines; fireplaces and heaters; fires and burning; their rights; procedures in the event of being a victim of crime.

### *3. Senior Census Operation*

This year's Senior Census Operation 2024 ran from 01 October to 15 November. The GNR thus ensured a set of patrols and awareness-raising activities aimed at older people, with the purpose of updating the register of those in vulnerable situations and making them more aware of self-protection and safety behaviours.

The Senior Census Operation is aimed at signalling older people, particularly the most vulnerable. Priority is given to contacting those who live alone or in situations of isolation. Within this framework other people who are particularly vulnerable are also signposted, namely people with disabilities.

| MUNICIPALITIES | Flagged Older Adults TOTAL – District of Faro | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Living alone | isolated | alone/isolated | others | Subtotals | TOTAL |
| ALBUFEIRA | 6 | 436 | 185 | 20 | 647 | **3496** |
| FARO | **115** | **181** | **55** | **32** | **383** | |
| OLHÃO | **116** | **154** | **47** | **16** | **333** | |
| S. BRÁS DE ALPORTEL | **46** | **57** | **9** | **38** | **150** | |
| LOULÉ | 220 | 114 | 59 | 81 | 474 | |
| PORTIMÃO | 31 | 7 | 10 | 86 | 134 | |
| ALJEZUR | 28 | 10 | 11 | 41 | 90 | |
| MONCHIQUE | 28 | 41 | 41 | 67 | 177 | |
| LAGOS | 25 | 15 | 8 | 78 | 126 | |
| VILA DO BISPO | 8 | 7 | 4 | 10 | 29 | |
| SILVES | 96 | 211 | 87 | 100 | 494 | |
| LAGOA | 59 | 49 | 34 | 60 | 202 | |
| TAVIRA | 64 | 44 | 29 | 0 | 137 | |
| CASTRO MARIM | 50 | 6 | 10 | 0 | 66 | |
| ALCOUTIM | 22 | 4 | 9 | 0 | 35 | |
| VILA REAL SANTO ANTÓNIO | 16 | 2 | 1 | 0 | 19 | |

OLDER PEOPLE SAFE and Senior Census Operation/2024

| NUMBER OF PATROLS | NUMBER OF OPERATIONS | NUMBER OF PERSONNEL ENVOLVED |
|---|---|---|
| **106** | **95** | **231** |

### *4. Established protocols*

The following protocols have been established at national level:

a) on May 19, 2021, with the Regulatory Entity for Energy Services (ERSE), to carry out information and training actions in the field of scams and to provide physical and/or digital materials.

b) on July 14, 2021, with the Social Security Institute I.P. to promote and publicize the Informal Caregiver Statute.

c) on October 19, 2022, with the Movement for Active Digital Use (MUDA), as part of the EUSOUDIGITAL project, to train older people to safely use digital media.

The following protocols were established at district level:

a) with the PROXIMITY GROUP FOR THE PROMOTION OF SOCIAL RIGHTS AND SECURITY OF FARO, BETWEEN THE MUNICIPALITY OF FARO AND THE REPUBLICAN NATIONAL GUARD (GPSS), with the aim of providing the older people identified within the scope of the Older People's Program, by the Faro Territorial Detachment, at the time of the annual senior census, to be referred to the Faro Municipality's Support Office for the Elderly (GAI), so that this office can take appropriate action with specific responses, taking into account the needs detected.

b) with the Faro Planning and Intervention Centres for the Homeless (NIPSA), advocating an approach centred on the whole person and their life context, enabling close monitoring and relying on qualification and profitability of existing resources.

### *5. Activities developed*

The activities carried out were as follows:

a) Awareness-raising activities;

b) Home visits;

c) Delivery of hampers provided by organisations;

d) Intergenerational meetings;

e) Shortening distances through video calls;

f) Celebration of special days;

g) Fun activities with partners.

### *6. Conclusion*

The National Republican Guard has been supporting disadvantaged and vulnerable groups, such as older people, through its activities and the reinforcement of policing strategies specifically tailored to their needs. This effort culminates each year with the "Senior Census" operation, an initiative aimed to prevent crimes targeting the older population.

OUR MISSION IS TO INFORM, PREVENT AND PROTECT "OUR" OLDER PEOPLE.

The safety of older people is everyone's responsibility, including yours! The soldiers of the Crime Prevention and Community Policing Section of the Faro Territorial Command carry out daily activities with 'our' older people, who are the very ones who contributed to creating our freedom and independence. We therefore help to combat social isolation, transmitting joy, friendship and security. Take care of those who took care of you!

6

# PARTICIPATION OF OLDER ADULTS IS A RIGHT AND A NECESSITY AN EXAMPLE FROM PORTUGAL

**TERESA ALVES MARTINS** ▪ Researcher at inED - Centre for Research and Innovation in Education | Professor at the Porto Polytechnic School of Education

While there is a growing focus on the challenges that increased longevity poses for contemporary societies, there is still a long way to go in order to improve the overall quality of life for people as they reach older ages. In this regard, it is a priority to look at the issue of aging from a variety of perspectives, while taking into account the diversity of people who make up these age groups, their objective living conditions, health conditions, academic qualifications, place of residence, among many other factors that interfere with their possibilities to make choices in this stage of the life cycle and to have an active and effective participation in the life of the communities to which we all belong.

The participation of older people has been increasingly mentioned and advocated for, both nationally and internationally, in political speeches and documents (e.g., internationally - WHO, 2015; municipal-level policies), in academia, and even in project funding programs, to give a few examples. Despite this, when we try to better understand the mechanisms that exist to guarantee this effective participation, it is difficult to find correspondences between what is publicly defended and underlined and concrete practices. Often, there is no concern for creating conditions for participation or, in other circumstances, opportunities for participation are created that are actually artificial, since people are invited to participate, but there is no real interest in what they have to say, which means that their participation has no impact on the initiatives, projects, or policies that are being developed.

It is in this context that movements advocating for the rights of older people, which have been organised and mobilised at both the international and national levels, are particularly relevant. And this is happening in parallel with global challenges with particularly serious consequences for older people, such as the Covid-19 pandemic, armed conflicts (Human Right Watch, 2022) or even climate change.

A section of a recently completed study (Martins, 2023) was devoted to the work carried out in Portugal by APRe! - Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados during the pandemic period. APRe! is one of the most prominent examples of civic and political participation carried out by retired people in Portugal, demanding that the voices of older people are heard by the most varied players in Portuguese society. It was for this reason that I conducted an online ethnography between January 2020 and June 2021, which involved systematically monitoring the Association's activity during this period, namely the posts they made on their public Facebook page, which were then analysed in detail.

With compulsory lockdown and a reduction of face-to-face contacts, APRe! has been able to adapt its action, which has allowed them to continue their work and pursue their mission: to represent older people towards political power and claim their rights. This association, created in 2012, has been rising visibility in Portuguese society, helping to challenge the view that older people do not have active civic and political participation in Portugal, which stereotypical images of these age groups sugest.

With the pandemic, APRe! has shifted its activities mostly to digital environments, as has happened with many other people and organisations, namely social movements. This change required a process of learning to use online resources, both for the Association's board, which created and developed new activities, and for other members. Gradually, the number of people following the association's work on social media increased, which reflects the progressive adherence of older adults to this type of online communication, supporting the possibility that the pandemic has contributed to accelerating the development of digital skills among older adults (Martínez-Alcala et al., 2021).

APRe! was able to adapt quickly and follow the evolution of the pandemic, while preserving its ability to make political demands. Throughout the period under study, the association continuously sought to denounce and problematise the tensions faced by older adults. The impact they had on the national media may show that the information, warnings and complaints that the Association made during this period may have contributed to a greater awareness of possible situations of violation of

the human rights of older adults, one of the biggest problems resulting from the Pandemic.

Credible and trustworthy information is a basic premise for people's ability to act and protect themselves. Aware of this assumption, this Association has sought to develop communication strategies aimed at older adults, in an engaging way and based on reliable information. In this way, APRe! may have contributed to the development of literacy skills among older adults in Portugal, both in terms of health literacy, about the disease caused by Sars-CoV-2, and civic and political literacy, taking into account other consequences of the pandemic for older people.

In addition, the ongoing participation of APRe! as an active voice in monitoring government measures during the periods of the State of Emergency may have been important in exposing and preventing the advance of discriminatory measures towards older adults, which were appearing in national and international political actions and speeches. This association strengthened its role as a political actor on the national scene, demanding and claiming to guarantee the rights of older adults in Portugal.

In this regard, it is important to note that the growing digitalisation of communication has allowed the association to participate more in international forums, where relevant issues for older adults have been addressed, such as the appeal to the United Nations to create a legal instrument to protect the rights of older people (UNDESA, 2022). This international participation made it possible to bridge the gap between the major debates on ageing that have been taking place at international level and Portuguese civil society, with older adults as the priority target group. It is important to emphasise that this work, which was strengthened during the Pandemic, has been continued and boosted by the Association, which is increasingly involved in international forums, looking for fruitful ways to articulate with its work at national level.

With the pandemic, we have seen the spread of an ageist narrative, although with varying intensity over time. In Portugal, APRe! was one of the strongest voices in the struggle against ageism, having spoken out publicly in reaction to concrete circumstances.The possibility of a wider isolation determined by age may have contributed to strengthening the association's

argument for denouncing situations that could be classified as benevolent ageism, i.e. discrimination and violation of rights under the argument of protection. In this sense, the association publicly and strongly rejected manifestations of 'compassionate ageism' (Vervaecke et al., 2021), showing that they could not accept homogenised views of people over 70, which deprived them of the power and autonomy to choose if they needed help or not, from whom, when and for what.

Analysing the work of this association through its Facebook page made it possible to understand its ability to adapt to the circumstances that arose with the pandemic, as well as its permanent attention and intervention with regard to the major debates that were taking place at each moment in Portuguese society and on the international scene.

Through this work it has become even more evident that we need to look at older adults in a different way, considering, on the one hand, the wide heterogeneity that exists among the large group of people who can be considered 'older adults', and the socio-demographic changes that are taking place and which are inevitably having an impact on the lifestyles of people who are now 65 or older.

Furthermore, based on this specific example, it is clear that the participation of older people is not only a right, but also a need, as it contributes to the democratic life of the country and to the ability to hear diverse voices, with different experiences and life circumstances, taking into account values such as intergenerational solidarity, social justice and respect for the fundamental rights of all people.

All of this brings new challenges for research and for policies and practices in the field of gerontology that we can't, and shouldn't, ignore.

## REFERENCES


Human Rights Watch (2022). "No One is Spared. Abuses Against Older People in Armed Conflict". Disponível em https://www.hrw.org/sites/default/files/media_2022/02/global_olderpeople0222_web.pdf

Martínez-Alcala, Claudia I.; Rosales-Lagarde, Alejandra; Pérez-Pérez, Yonal M.; Lopez-Noguerola, Jose S.; Bautista-Díaz, María L.; Agis-Juarez, Raul A. (2021), "The Effects of Covid-19 on the Digital Literacy of the Elderly: Norms for Digital Inclusion", Frontiers in Education, 6(19), art. 716025. https://doi.org/10.3389/feduc.2021.716025

Martins, Teresa Alves (2023). Participar na velhice: o desenvolvimento da literacia cívica e política ao longo da vida. [Tese de Doutoramento, ICBAS. UP & UA]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. https://hdl.handle.net/10216/150906

OMS, Organização Mundial de Saúde (2015). Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde (Resumo). Genebra, Suiça. Disponível em https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=685CE5FDA21449C74D340E68A250BD33?sequence=6

UNDESA (2022), https://social.un.org/ageing-working-group/twelfthsession.shtml

Vervaecke, Deanna; Meisner, Brad A. (2021), "Caremongering and Assumptions of Need: The Spread of Compassionate Ageism During COVID-19", The Gerontologist, 61(2), 159-165. https://doi.org/10.1093/geront/gnaa131







# THE EUROPE WE WANT IS FOR ALL AGES

**Manifesto by AGE Platform Europe**
2024 European Parliament Elections

Two-Page Version | English - October 2023

**We are all ageing.**
The majority of children born in the European Union today can expect to live to more than 100 years[1].

**We are all ageing,** but ageism prevents us from living to our full potential and may even affect our health, wellbeing, and life expectancy.

Today we work, we engage in political life, we volunteer, we provide care, and we exchange with younger generations. **Tomorrow, we want to continue doing so.**



As a future **Member of the European Parliament**, you can make sure that the European Union addresses adequately population ageing and works toward a society for all ages.

[1] Data in Human Mortality Database: www.mortality.org

## We call on the next European Parliament to:

### 1. Promote Age Equality

- Expand EU law on age discrimination beyond employment
- Raise awareness on ageism
- Address multiple forms of discrimination
- Gather age-disaggregated data without age limits
- Support a UN convention on the rights of older persons

### 2. Foster participation and active ageing

- Ensure involvement of older people in all aspects of life
- Guarantee older people equal access to key goods & services
- Facilitate transitions between different life stages
- Promote intergenerational solidarity

### 3. Ensure autonomy and well being

- Foster sustainable working lives
- Secure adequacy of income in old age
- Protect against elder abuse
- Promote autonomy and dignity in care

## How?

- By working towards the adoption of an **EU Age Equality Strategy**.
- By requesting a strong coordination between European Commission's services under the leadership of the Directorate General Justice and Consumers, responsible for equality.
- By re-establishing the Intergroup on Ageing and Solidarity between Generations



**Read the full Manifesto**

This manifesto was put together by **AGE Platform Europe Members**.
www.age-platform.eu

**Take Action** | Share #AGEManifesto2024 on Social Media

**Contact** | Julia Wadoux - julia.wadoux@age-platform.eu

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.
Transparency Register ID: 16549972091-86

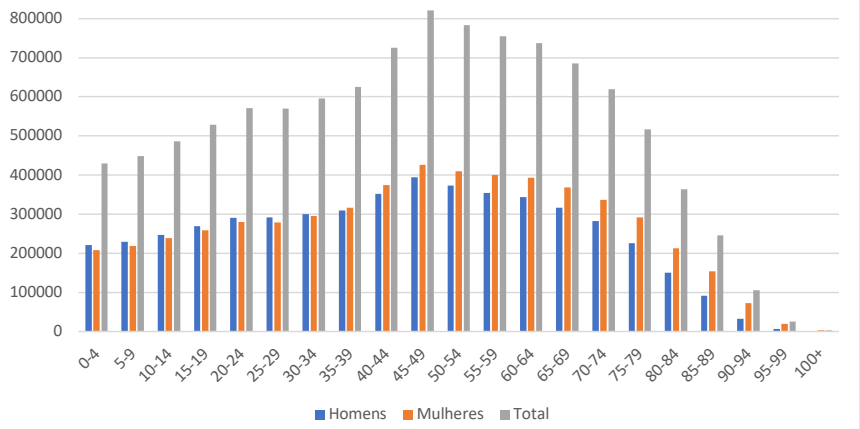
Photo Credits
Centre for Ageing Better

## INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR • *ADDITIONAL INFORMATION*

• Homens e mulheres residentes em Portugal – por grandes grupos etários em 2024

*Men and women living in Portugal - by age groups in 2024*

| GRUPOS ETÁRIOS | Total | Homens | Mulheres |
|---|---|---|---|
| 0-4 | 429.772 | 221.121 | 208.651 |
| 5-9 | 448.180 | 229.621 | 218.559 |
| 10-14 | 485.816 | 247.542 | 238.274 |
| 15-19 | 528.106 | 269.206 | 258.900 |
| 20-24 | 570.651 | 290.561 | 280.090 |
| 25-29 | 570.426 | 291.928 | 278.498 |
| 30-34 | 595.831 | 300.061 | 295.770 |
| 35-39 | 625.728 | 308.975 | 316.753 |
| 40-44 | 725.913 | 352.038 | 373.875 |
| 45-49 | 820.461 | 394.465 | 425.996 |
| 50-54 | 782.582 | 373.346 | 409.236 |
| 55-59 | 754.885 | 354.591 | 400.294 |
| 60-64 | 736.800 | 344.026 | 392.774 |
| 65-69 | 685.297 | 316.994 | 368.303 |
| 70-74 | 619.143 | 282.121 | 337.022 |
| 75-79 | 516.919 | 225.565 | 291.354 |
| 80-84 | 363.850 | 150.497 | 213.353 |
| 85-89 | 245.247 | 91.225 | 154.022 |
| 90-94 | 105.427 | 32.913 | 72.514 |
| 95-99 | 25.543 | 6.189 | 19.354 |
| +100 | 3.149 | 583 | 2.566 |

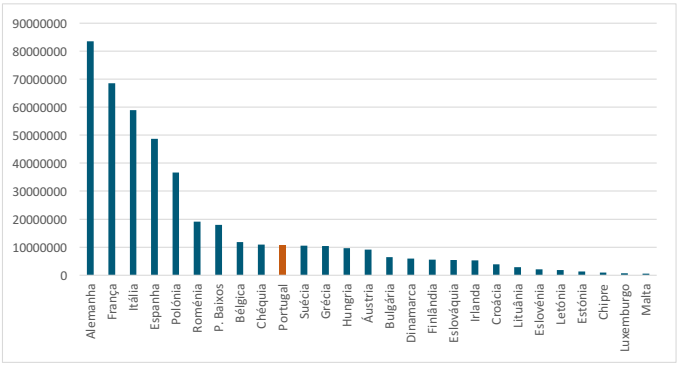



https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/populacao-residente/populacao-residente-por-sexo-e-grupo-etario

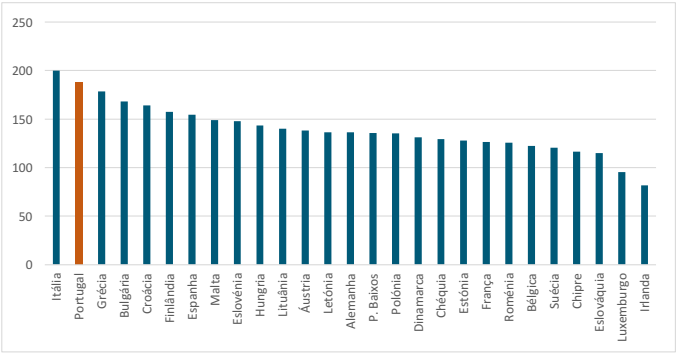
- Total 10 639,726 pessoas: Homens: 5 083,568 | Mulheres: 5 556,158
  *Total 10,639,726 people: Men: 5,083,568 | Women: 5,556,158*

- Em 2023, havia 3149 pessoas com mais de 100 anos em Portugal
  *In 2023, there were 3,149 people over the age of 100 in Portugal*

- Em termos de total de população Portugal era o 10º país mais populoso da EU, entre os 27 países – 2024 (Pordata, 2024)
  *In terms of total population, Portugal was the 10th most populous country in the EU, among the 27 countries – 2024*




- Índice de envelhecimento – 192,4%, ou seja, existem 192,4 idosos por cada 100 jovens – Portugal é o 2º país mais envelhecido da EU – a seguir à Itália [199,8] – 2024
  *Ageing index – 192.4%, meaning there are 192.4 older adults for every 100 young people – Portugal is the second most aged country in the EU – after Italy [199.8] – 2024*




https://www.publico.pt/2024/07/04/opiniao/editorial/quantas-pessoas-100-anos-2096280

https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/populacao-residente/populacao-residente-por-sexo-e-grupo-etario

https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/populacao-residente/indice-de-envelhecimento-e-outros-indicadores-de

https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/populacao-residente/indice-de-envelhecimento-e-outros-indicadores-de

- Índice de Longevidade – 2024 – 49,5 pessoas com 75 e mais anos por cada 100 idosos
  *Longevity index – 2024 – there are 49.5 people aged 75 and over for every 100 older adults*

- Índice de dependência total – 2024 – 58,7 jovens e idosos por 100 pessoas entre os 15 e os 65 anos
  *Total dependency index – 2024 – 58.7 young people and older persons per 100 persons aged between 15 and 65*

- Em Portugal, a tendência de envelhecimento tem sido crescente. O índice de envelhecimento, que indica a proporção de idosos por cada 100 jovens, aumentou consideravelmente, passando de 128,0 em 2011 para 181,3 em 202 e agora para 192,4% em 2024. Este aumento tem vindo a acelerar nos últimos anos, o que significa que a população idosa está a crescer em relação à população jovem. Em particular, a região do Alentejo continua a registar os maiores índices de envelhecimento, refletindo a realidade de outras zonas rurais do país. Este envelhecimento populacional tem implicações não só para os serviços de saúde e apoio social, mas também para as políticas de emprego, educação e segurança social. pordata.pt

  *In Portugal, the ageing tendency has been growing. The ageing index, which indicates the proportion of older people per 100 young people, has increased considerably, from 128.0 in 2011 to 181.3 in 2021, and now to 192.4% in 2024. This increase has been accelerating in recent years, meaning that the older population is growing in relation to the younger population. In particular, the Alentejo region continues to have the highest ageing rates, reflecting the reality of other rural areas of the country. This ageing population has implications not only for health and social support services, but also for employment, education and social security policies.*

- O envelhecimento demográfico em Portugal tem vindo a provocar mudanças significativas na estrutura etária da população, resultando numa diminuição do número de jovens e num aumento da população mais velha. Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), a tendência aponta para um crescimento contínuo da população com 65 ou mais anos, enquanto a população em idade ativa (entre os 15 e os 64 anos) diminui. De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE), o número de pessoas com 65 anos ou mais aumen-tará de 2,2 milhões para 3,0 milhões até 2080, fazendo com que o índice

https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/populacao-residente/indice-de-envelhecimento-e-outros-indicadores-de

de envelhecimento quase duplique, passando de 159 para 300 pessoas mais velhas por cada 100 jovens. Esta dinâmica demográfica é consequência do declínio da natalidade e do aumento da longevidade. Como resultado, prevê-se uma redução significativa da população em idade ativa (15 a 64 anos).

*Demographic ageing in Portugal has been causing significant changes in the age structure of the population, resulting in a decrease in the number of young people and an increase in the older population. According to the National Statistics Institute (INE), the tendency points to continuous growth in the population aged 65 or over, while the working-age population (between 15 and 64 years old) is decreasing. According to the National Statistics Institute (INE), the number of people aged 65 or over will increase from 2.2 million to 3.0 million by 2080, causing the ageing index to almost double, from 159 to 300 older adults for every 100 young people. This demographic dynamic is a consequence of declining birth rates and increased longevity. As a result, a significant reduction in the working-age population (aged 15 to 64) is expected.*

- Esperança de vida à nascença

  2024 – 81,5 anos (total) | Homens – 78,7 anos | mulheres – 84 anos

  *Life expectancy at birth*

  *2024 - 81.5 years (Total) | Men - 78.7 years | Women - 84 years*

- Esperança média de vida aos 65 anos

  2024 - Total: 20 além dos 65 anos | Homens - 18,3 anos além dos 65 anos | Mulheres - 21,4 anos além dos 65 anos

  *Average life expectancy at age 65*

  *2024 - Total: 20 years beyond age 65 | Men - 18.3 years beyond age 65 | Women - 21.4 years beyond age 65*

- Estimativa de anos de vida com saúde:

  2022 - Portugal – Homens - 60, 2 anos - Mulheres - 58 anos
  2022 - UE – Homens - 62,4 anos - Mulheres - 62,8 anos

  *Estimated years of healthy life*

  *2022 - Portugal – Homens - 60, 2 anos - Mulheres - 58 anos*
  *2022 - UE – Homens - 62,4 anos - Mulheres - 62,8 anos*

https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=426127543&att_display=n&att_download=y

https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/populacao/esperanca-de-vida-e-obitos/esperanca-de-vida-nascenca-por-sexo

Em Portugal as mulheres vivem mais tempo, mas com pior expectativa de anos de vida com saúde.

*In Portugal, women live longer, but with a lower life expectancy in terms of healthy years.*

https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=107661&PUBLICACOESseltab=tab0&xlang=pt

- Disparidade salarial entre homens e mulheres (%)
  Em Portugal, 2023, as mulheres ganharam menos 8,6% que os homens - em percentagem do ganho médio por hora dos homens, não considerando as especificidades das pessoas ou dos empregos.

  *Gender pay gap (%)*
  *In Portugal, in 2023, women won 8.6% less than men - as a percentage of men's average hourly earnings, not taking into account the specific characteristics of individuals or jobs.*

https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/salarios-e-pensoes/salarios/disparidade-salarial-entre-homens-e-mulheres?_gl=1*15uhnr3*_up*MQ..*_ga*MTkwNTc5NDc2NS4xNzU3ODQ4NDAy*_ga_HL9EXBGVBZ*czE3NTc4NDg0M-DIkbzEkZzEkdDE3NTc4NDg0MzUkajI3JGwwJGgw



## PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

### *PARTICIPATION IN EDUCATIONAL AND TRAINING ACTIVITIES*

Em 2022, 44,2% da população residente em Portugal, entre os 25 e os 64 anos, participou em pelo menos uma atividade de educação e formação. Apesar deste resultado, Portugal apresentou uma taxa de participação inferior à média da União Europeia (46,6%) (INE, 2024).

Relativamente às diferenças de participação entre géneros, verificou-se que em Portugal a participação masculina foi ligeiramente superior à feminina, com 45,5% dos homens a participar em atividades educativas, em comparação com 43% das mulheres (INE, 2024).

Em todos os países da União Europeia, a participação em atividades de educação formal e/ou não formal cresce conforme o nível de escolaridade, sendo que, em Portugal, essa diferença é particularmente acentuada. A taxa de participação é mais do dobro entre a população com ensino superior, alcançando 68,3% em comparação com os 27,3% registados entre aqueles que completaram, no máximo, o 3ºciclo do ensino básico (INE, 2024).

*In 2022, 44.2% of the population aged between 25 and 64 living in Portugal participated in at least one educational or training activity. Despite this result, Portugal had a participation rate below the European Union average (46.6%) (INE, 2024).*

*With regard to gender differences in participation, it was found that in Portugal, male participation was slightly higher than female participation, with 45.5% of men participating in educational activities, compared to 43% of women (INE, 2024).*

*In all European Union countries, participation in formal and/or non-formal education activities increases with the level of education, and in Portugal this difference is particularly marked. The participation rate is more than double among the population with higher education, reaching 68.3% compared to 27.3% among those who completed, at most, the 3rd cycle of basic education (INE, 2024).*

https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0001026&xlang=pt&contexto=bd&selTab=tab2

## Como evoluíram as taxas de alfabetização entre 1965 e a atualidade?

Uma das grandes evoluções registadas em Portugal foi a redução da taxa de analfabetismo. Em 1970, um em cada quatro portugueses era analfabeto (25,7%). Segundo os dados da PORDATA, em 1974, 85% das crianças frequentavam o 1.º ciclo, 26% o 2.º ciclo, 18% o 3.º ciclo e apenas 5% dos jovens frequentavam o ensino secundário. De acordo com dados de 2022, 100% das crianças encontram-se a frequentar o 1.º ciclo, 91% o 2.º ciclo, 94% o 3.º ciclo e 88% o ensino secundário (PORDATA, 2024). Estes dados evidenciam uma mudança significativa, principalmente no que diz respeito ao 2.º e 3.º ciclos, bem como ao ensino secundário.

A taxa de analfabetismo, segundo os Censos de 2021, tem vindo a diminuir de forma significativa. Em 1960, a percentagem de homens e mulheres analfabetos, isto é, indivíduos que não sabiam ler nem escrever, era de 33,1% (26,6% homens e 39% mulheres). Esta registou uma evolução significativa, principalmente após o 25 de Abril de 1974, baixando para 18,6% em 1981, sendo ainda a taxa das mulheres (23%) mais elevada do que a dos homens (13,7%). Em 2001, esta taxa desceu ainda mais para 9% e, finalmente, em 2021, atingiu os 3,1%, mantendo-se a percentagem de mulheres analfabetas (4%) superior à dos homens (2,1%) (PORDATA, 2024).

### *How have literacy rates evolved between 1965 and the present day?*

*One of the major developments in Portugal has been the reduction in illiteracy rates. In 1970, one in four Portuguese people were illiterate (25.7%). According to PORDATA data, in 1974, 85% of children attended primary school, 26% attended lower secondary school, 18% attended upper secondary school, and only 5% of young people attended secondary school. According to data from 2022, 100% of children are attending primary school, 91% secondary school, 94% upper secondary school and 88% secondary education (PORDATA, 2024). These data show a significant change, particularly with regard to the 2nd and 3rd cycles, as well as secondary education.*

*According to the 2021 Census, the illiteracy rate has been declining significantly. In 1960, the percentage of illiterate men and women, i.e. individuals who could neither read nor write, was 33.1% (26.6% men and 39% women). This figure changed significantly, especially after 25 April 1974, falling to 18.6% in 1981, with the rate for women (23%) still higher than that for men (13.7%). In 2001, this rate fell further to 9% and finally, in 2021, it reached 3.1%, with the percentage of illiterate women (4%) remaining higher than that of men (2.1%) (PORDATA, 2024).*

https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=594906827&DESTAQUESmodo=2

Referências: 2024 04_17_PR_5 DD_vf.pdf | Portugal_Taxa_de_analfabetismo_segundo_os_Censos__total_e_por_sexo.xlsx

## Proporção de pessoas – 18 aos 74 anos que utilizaram a internet nos primeiros 3 meses de 2024, por condição perante o trabalho:

*Proportion of people aged 18 to 74 who used the internet in the first three months of 2024, by employment status:*

| Período de referência dos dados | Condição perante o trabalho | Proporção de indivíduos com idades entre 16 e 74 anos que utilizaram Internet nos primeiros 3 meses do ano (%) por Condição perante o trabalho; Anual |
|---|---|---|
| | | Local de residência (Portugal) |
| | | Portugal |
| | | % |
| 2024 | Total | 88,5 |
| | Estudantes | 100 |
| | Empregados | 95,4 |
| | Desempregados | 88,3 |
| | Reformados e outros inativos | 64,7 |

**Alertamos para a falta de dados em relação aos grupos etários mais avançados em relação a alguns indicadores estatísticos relevantes.**

***We draw attention to the lack of data for older age groups in relation to some relevant statistical indicators.***

https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0001026&xlang=pt&contexto=bd&selTab=tab2

https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/salarios-e-pensoes/pensoes/valor-minimo-mensal-das-pensoes-do-regime-geral-da?_gl=1*mw86cn*_up*MQ..*_ga*MzU3NzEzNjc2LjE3NTc4NDk3MzU.*_ga_HL9EXBCVBZ*czE3NTc4NDk3MzQkbzEkZzAkdDE3NTc4NDk3MzQkajYwJGwwJGgw

## PENSÕES 2024
## *PENSIONS 2024*

- Valor da pensão mais baixa paga mensalmente pelo regime geral da Segurança Social (SS):

  Pensão de sobrevivência - €191,7*
  Pensão de velhice e invalidez - €319,5*

- Valor da pensão mais baixa paga mensalmente pela Caixa Geral de Aposentações (CGA):

  Pensão de aposentação, reforma e invalidez - 298,6€*
  Pensão de sobrevivência e outras - 149,3€*

- *Lowest pension paid monthly by the general Social Security (SS) system:*

  *Survivor's pension - €191.7**
  *Old age and disability pension - €319.5**

- *Lowest pension paid monthly by the Civil Servants Pension Fund (CGA):*

  *Retirement, pension and disability pension - €298.6*.*
  *Survivor's pension and others - €149.3**


Diário de Coimbra
QUARTA-FEIRA | 30 OUT 2024 | VII
ESPECIAL TERCEIRA IDADE
APRE! QUER INTERVIR NA DISCUSSÃO DE POLÍTICAS MAIS EQUITATIVAS
FUTURO No âmbito do projeto SeFTI, a APRe! tem vindo a realizar sessões debates, promovendo a reflexão sobre os problemas que afetam as pessoas mais velhas
Rosette Marques

https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/salarios-e-pensoes/pensoes/valor-minimo-mensal-das-pensoes-da-caixa-geral-de?_gl=1*1vihble*_up*MQ..*_ga*MzU3NzEzNjc2LjE3NTc4NDk3MzU.*_ga_HL9E-XBCVBZ*czE3NTc4NDk3MzQkbzEkZzAkdDE3NTc4NDk3MzQkajYwJGwwJGgw

https://www.pordata.pt/pt/estatisticas/salarios-e-pensoes/pensoes/valor-minimo-mensal-das-pensoes-da-caixa-geral-de?_gl=1*mw86cn*_up*MQ..*_ga*MzU3NzEzNjc2LjE3NTc4NDk3MzU.*_ga_HL9EXBCVBZ*czE3NTc4NDk3MzQkbzEkZzAkdDE3NTc4NDk3MzQkajYwJGgw

## COMPLEMENTO SOLIDÁRIO PARA IDOSOS (CSI)
*SOLIDARITY SUPPLEMENT FOR THE ELDERLY (CSI)*

https://www.seg-social.pt/ptss/pssd/menu/acao-social/apoios-respostas-sociais/complemento-solidario-idosos

| Período de referência dos dados | Sexo | Beneficiárias/os do complemento solidário para idosos da segurança social (N.º) por Sexo; Anual |
|---|---|---|
| | | Local de residência (Portugal) |
| | | Portugal |
| | | N.º |
| 2023 | HM | 169 251 |
| | H | 52 101 |
| | M | 117 150 |
| 2022 | HM | 162 646 |
| | H | 48 963 |
| | M | 113 683 |
| 2021 | HM | 167399 |
| | H | 50 480 |
| | M | 116 919 |
| 2020 | HM | 171 768 |
| | H | 51 976 |
| | M | 119 792 |
| 2019 | HM | 176 272 |
| | H | 53 523 |
| | M | 122 749 |

Em dados mais recentes do INE referentes a 2023, verificamos que 169 521 homens e mulheres foram indicados como beneficiários do Complemento Solidário para Idosos da Segurança Social em Portugal.
O número de Mulheres a receber CSI tem vindo a ser sempre mais do dobro do que o número de Homens.
O CSI é atribuído a pessoas mais velhas e pensionistas que têm baixos rendimentos.

*In the most recent INE data for 2023, we see that 169,521 men and women were recognised as beneficiaries of the Social Security Solidarity Supplement for the Elderly in Portugal. The number of women who receive CSI has always been more than double that of men. CSI is granted to older adults and pensioners who have low incomes.*

## CUIDADORES INFORMAIS

*INFORMAL CAREGIVERS*

Não existem dados exatos sobre o número de pessoas que são cuidadores informais em Portugal, mas um estudo da Escola Nacional de Saúde Pública, de 2023, referia que seriam cerca de 827 mil. A estimativa é que cerca de 13% das pessoas que residem em Portugal sejam cuidadores informais.

*There are no precise data on the number of people who are informal caregivers in Portugal, but a 2023 study by the National School of Public Health estimated that there were around 827,000. It is estimated that around 13% of people living in Portugal are informal caregivers.*

https://www.isete-iul.pt/assets/files/2024/09/12/113061666.pdf

https://expresso.pt/sociedade/2023-04-19-Ha-827-mil-cuidadores-informais-em-Portugal-mais-de-metade-nao-recebem-apoio--estao-sozinhos-exaustos-e-desinformados-488546ed

### Contraste com os dados relativos aos estatutos de cuidador informal que foram atribuídos pela Segurança Social

*Contrast with data on informal carer status assigned by Social Security*

Segundo o Relatório da Comissão de Acompanhamento, Monitorização e Avaliação do Estatuto do Cuidador Informal – 2024, entre 2020 e 2024 foram recebidos pela Segurança Social 44.644 requerimentos iniciais e 6.416 requerimentos de pedidos de alteração.

*According to the Report of the Commission for Monitoring and Evaluation of the Status of Informal Caregivers – 2024, between 2020 and 2024, Social Security received 44,644 initial applications and 6,416 requests for alterations.*

https://www.seg-social.pt/ptss/pssd/menu/familia/deficiencia-incapacidade/reconhecimento-estatuto-cuidador-informal

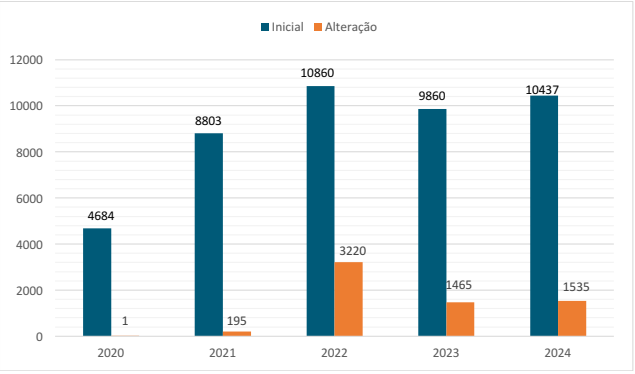



Gráfico 1
Total de Requerimentos Entrados (Iniciais e de Alteração), por Tipo e Ano de Entrada do Requerimento

Nesse período foram tratados pela Segurança Social 44.375 requerimentos, dos quais 22.865 foram deferidos e 16.860 foram indeferidos.

*During this period, 44,375 applications were processed by Social Security, of which 22,865 were approved and 16,860 were rejected.*

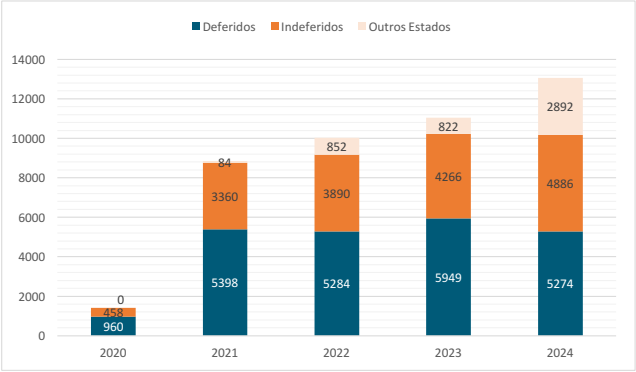



Gráfico 2
Total de Requerimentos Tratados



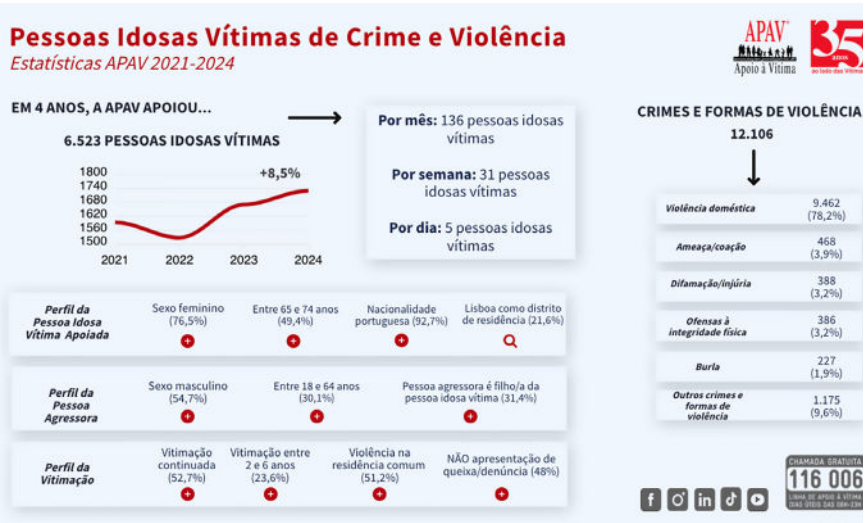
## VIOLÊNCIA CONTRA PESSOAS MAIS VELHAS EM PORTUGAL
## *VIOLENCE AGAINST OLDER ADULTS IN PORTUGAL*

A maioria dos A maioria dos casos de violência contra pessoas mais velhas acontece no seio familiar.

"O número [de pessoas idosas vítimas de violência] é bastante significativo, traduzindo-se numa média, nos últimos anos, de mais de quatro pessoas apoiadas por dia. Em 2023, as estatísticas mostram que a maioria das vítimas eram mulheres (76,8%), com uma média de idades de 76 anos. Quanto à relação com os agressores, a vítima é pai ou mãe em 32,3% dos casos e conjugue em 22,1%."

*Most cases of violence against older people occur within the family.*

*"The number [of older victims of violence] is quite significant, translating into an average of more than four people supported per day in recent years. In 2023, statistics show that the majority of victims were women (76.8%), with an average age of 76. In terms of their relationship with the perpetrators, the victim is the father or mother in 32.3% of cases and the spouse in 22.1%."*




https://expresso.pt/longevidade/2024-03-22-ha-ainda-um-fechar-de-olhos-por-parte-da-sociedade-mais-de-mil-idosos-por-ano-pedem-apoio-devido-a-situacoes-de-violencia-334cc8ff

https://view.genially.com/6830d5d22e80fd13bdf0892

## POBREZA E ENVELHECIMENTO

## POVERTY AND AGEIN

"Entre os reformados, e segundo dados do INE [2023], o risco de pobreza é de 19,6%, mais quatro pontos percentuais do que em 2022."

Em 2023 o risco de pobreza aumentou para a população idosa apesar de, genericamente, esta taxa ter diminuído em Portugal neste ano.

*"Among pensioners, according to INE data [2023], the risk of poverty is 19.6%, four percentage points higher than in 2022."*

*In 2023, the risk of poverty increased for the older population despite the fact that, overall, this rate decreased in Portugal this year.*

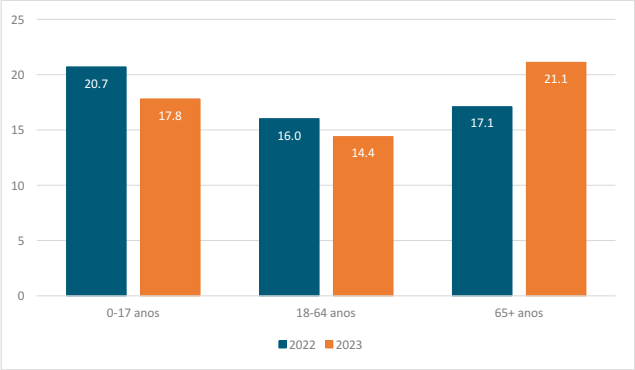



Gráfico 3
Taxa de risco de pobreza segundo o grupo etário, Portugal, 2022-2023

A população com 65 anos ou mais tinha, em 2022, uma maior taxa privação material e social severa, distanciando-se dos outros grupos etários.

*In 2022, the population aged 65 and over had a higher rate of severe material and social deprivation, distancing itself from other age groups.*

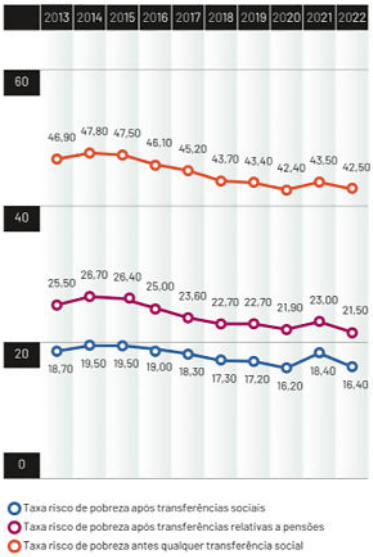
https://sicnoticias.pt/economia/2024-12-04-video-pobreza-entre-idosos-no-nivel-mais-grave-dos-ultimos-15-anos-0d28ec36

https://www.eapn.pt/wp-content/uploads/2023/10/ONLCP_PES_relatorio2023015.pdf

Ao contrário dos outros grupos etários onde se verifica, ao longo dos últimos anos, uma redução da pobreza ou exclusão social, ao nível dos idosos a análise longitudinal aponta para alguma estagnação, denotando uma maior dificuldade em garantir uma redução sustentável da pobreza ou exclusão social. Apesar disso importa sublinhar que este foi o grupo com maior variação anual face a 2021, mas foi igualmente o que teve maior aumento entre 2020 e 2021." (EAPN, 2023, p. 23/24)

*"Unlike other age groups, where poverty and social exclusion have declined in recent years, longitudinal analysis shows some stagnation among the elderly, indicating greater difficulty in ensuring a sustainable reduction in poverty and social exclusion. Nevertheless, it should be noted that this was the group with the greatest annual variation compared to 2021, but it was also the group with the largest increase between 2020 and 2021." (EAPN, 2023, p. 23/24)*

02 **EVOLUÇÃO DA TAXA DE RISCO DE POBREZA ENTRE 2013 E 2022 (RENDIMENTOS DE 2012 A 2021) EM PORTUGAL**




→ Fonte: Eurostat, EU-SILC

**13,2% dos pensionistas continuam a trabalhar depois de se reformarem, sobretudo por motivos financeiros.**

*13.2% of pensioners continue to work after retirement, mainly for financial reasons.*

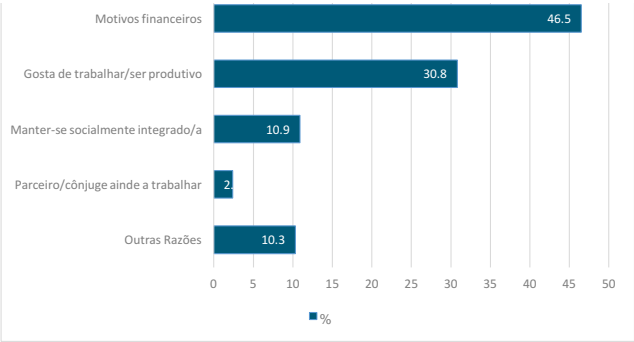



Gráfico 4
Principal motivo para continuar a trabalhor após recebimento da pensão de velhice, Portugal, 2023

https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=646023229&DESTAQUESmodo=2

## POBREZA ENERGÉTICA
*ENERGY POVERTY*

A pobreza energética afeta milhões de pessoas na Europa, que não conseguem manter as suas casas aquecidas. Segundo dados do Eurostat, Portugal era, em 2020, o 5º país da União Europeia onde as pessoas têm menos condições económicas para manter as casas aquecidas.
Cerca de 2,2 milhões de pessoas em Portugal (cerca de um quinto) não têm aquecimento adequado, estando expostas a problemas de saúde, devido a baixas temperaturas.

Em Portugal, as regiões em que é maior a percentagem da população que se confronta com a pobreza energética são: RA Açores (34,3%); RNorte (26,3%) e RA Madeira (23,3%). Com menos pobreza energética está o Alentejo (13,6%).

*Energy poverty affects millions of people in Europe who are unable to keep their homes warm. According to Eurostat data, in 2020 Portugal was the fifth country in the European Union where people had the least financial means to keep their homes warm. Around 2.2 million people in Portugal (about one fifth) do not have adequate heating and are exposed to health problems due to low temperatures.*

*In Portugal, the regions with the highest percentage of the population facing energy poverty are: RA Açores (34.3%); RNorte (26.3%) and RA Madeira (23.3%). Alentejo has the lowest energy poverty rate (13.6%).*

https://www.publico.pt/2025/02/10/azul/noticia/47-milhoes-europeus-passam-frio-casa-2121822

ENTIDADE PROMOTORA DO PROJETO • *PROJECT PROMOTER*

APRe! – Associação de Aposentados, Pensionistas e Reformados

TÍTULO DA PUBLICAÇÃO • *PUBLICATION TITLE*

***Semear um futuro para todas as idades - Cuidar do presente e preparar o futuro • Sowing a future for all ages - Caring for the present and preparing for the future***

COORDENAÇÃO EDITORIAL • *EDITORIAL COORDINATION*

Anabela Paixão – Dirigente da APRe!
Teresa Alves Martins – Investigadora do inED | Escola Superior de Educação IPPorto

AUTORES • *AUTHORS*

José João Lucas • Maria do Rosário Gama • Margarida Pedroso de Lima
Constança Paúl • David Dias • Teresa Alves Martins

DESIGN – Sara Botelho

IMPRESSÃO • *PRINTING* – Tipografia Lessa | 500 exemplares | 2025

DEPÓSITO LEGAL • ISBN – 978-989-33-8477-0

Este projeto é cofinanciado pela União Europeia. Contudo, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia. Nem a União Europeia nem a autoridade que concedeu o financiamento podem ser responsabilizadas pelas mesmas.

*This project is co-funded by the European Union. However, the views and opinions expressed are those of the author(s) alone and do not necessarily reflect those of the European Union. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.*