

EN  
VE  
LHE  
CER



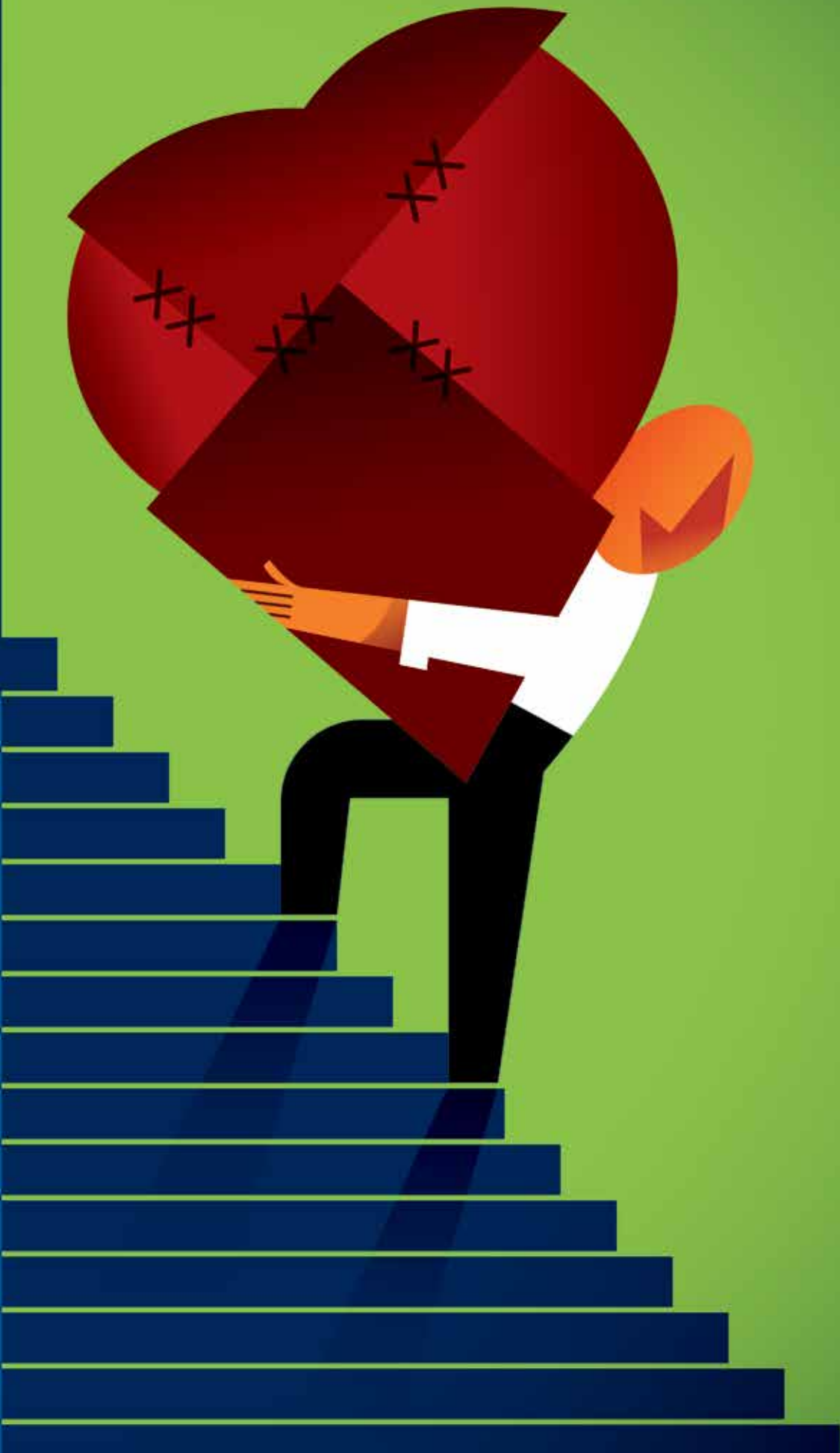
UNIÃO DAS MISERICÓRDIAS  
PORTUGUESAS



# ÍNDICE

Prefácio	6	
	8	Introdução
Até já, por Adriano Miranda	10	
	14	O envelhecimento envelheceu?, por António Cunha Vaz
E se não contássemos o tempo?, por Carla Ventura	18	
	22	A minha princesa, por Cecília Carmo
Os meus avós envelheceram dependentes dos filhos, por Francisco Madelino	26	
	30	Geração que não espera – nem merece – ser deixada para trás, por Isabel Galriça Neto
O envelhecimento e o momento, por Joaquim Franco	34	
	38	Nasceste avó, por Luís Osório
Pontos de partida para as nossas próprias chegadas, por Maria João Ruela	44	
	48	Velhice não tem de ser solidão, por Paulo Baldaia
Envelhecer: facto certo com data incerta, por Paulo Fidalgo	52	
	56	Projetar memórias de um tio-avô, por Paulo Rocha
Solidariedade digital, por Pedro Marques	60	
	66	Cidade amiga do envelhecimento, por Pedro Mota Soares
Diz-me como trabalhas, dir-te-ei que velho serás, por Raquel Varela	72	







## Manuel de Lemos

Presidente da União das Misericórdias Portuguesas

# A

A União das Misericórdias Portuguesas desafiou um conjunto de 15 pessoas para refletir sobre o processo de envelhecimento. Sabíamos que não era uma reflexão fácil porque envolve questões que vão do pragmatismo imposto pela realidade dos números (custos, anos de vida, reformas, etc.) e da fisiologia (fragilidades físicas e cognitivas) às emoções e memórias: quem são ou foram os ‘meus velhos’ e que velho serei eu?

Por isso, em primeiro lugar, gostaria de deixar um enorme agradecimento a todos os que aceitaram esse desafio de refletir conosco sobre esta que é uma realidade implacável das nossas vidas: vamos todos envelhecer. Que pena seria não termos a possibilidade de envelhecer. Envelhecer não é um processo fácil, mas quem ousará desejar morrer jovem?

São 15 reflexões, 15 olhares que, sendo diferentes, têm muito em comum. Todos ambicionam uma velhice digna, de qualidade e plena de afetos e cuidados. Todos querem estar em casa enquanto para isso houver

condições. O lar de idosos, que já foi asilo e hoje conhece-se por estrutura residencial para pessoas idosas, vai surgindo nos textos como uma solução a ponderar apenas no momento da dependência.

Por isso, tem esta União defendido duas soluções capazes de oferecer aos velhos do futuro respostas que possam ir ao encontro das suas ambições, dos seus anseios, das suas necessidades.

Um sólido serviço de apoio domiciliário, que ofereça mais que higiene pessoal, limpeza da casa e fornecimento de refeições. Um serviço capaz de proporcionar condições de segurança e bem-estar que contribuam para que fiquemos em casa o mais tempo possível, para podermos usufruir da nossa velhice junto dos nossos. E também para que as nossas famílias possam vivenciar a nossa velhice, perspetivando assim a sua própria, de forma próxima, tranquila, afetuosa.

A segunda solução é aquilo a que temos vindo a chamar de lar do futuro, ou seja, uma estrutura preparada para receber pessoas com diferentes graus de dependência, diferentes necessidades de cuidados e de permanência no lar. Também esta é uma resposta decisiva para o bem-estar dos mais velhos e das suas famílias.

Muito se tem falado, há já vários anos, sobre como devemos envelhecer. Conceitos como envelhecimento ativo e intergeracionalidade pulularam e ainda pululam nos mais variados fóruns e discursos. Tudo com o objetivo de ajudar os próximos velhos a terem mais saúde, a terem mais qualidade de vida na longevidade conquistada por via da ciência, da saúde pública e do desenvolvimento do Estado social, entre outros, e sobretudo para lhes assegurar a dignidade e a cidadania.

Mas mais do que difundir conceitos, muitas vezes de demasiada complexidade, importa, como referiu o Papa Francisco, saber escutar. “A escuta requer sempre a virtude da paciência, juntamente com a capacidade

# P

**São 15 reflexões,  
15 olhares que,  
sendo diferentes,  
têm muito em  
comum. Todos  
ambicionam uma  
velhice digna,  
de qualidade  
e plena de afetos  
e cuidados.  
Todos querem  
estar em casa  
enquanto para  
isso houver  
condições**

de se deixar surpreender pela verdade na pessoa que estamos a escutar. Só o espanto permite o conhecimento.”

E é de espanto que quero falar porque a leitura dessas 15 reflexões mostra-nos o lado humano dos conceitos. Todos queremos envelhecer com saúde e, quando esta nos faltar, queremos ter apoios adequados. Queremos também, seja qual for a fase da nossa vida, ter por perto os afetos, os amigos, a família.

Os 15 textos que agora damos a conhecer mostram-nos que estamos no caminho certo. O envelhecimento ou a longevidade, se quisermos também aqui aprofundar os conceitos, não pode ser um assunto secundário na sociedade portuguesa. É um assunto que a todos – pais, mães, avós, filhos ou netos – diz respeito. Quanto maior for a reflexão, maiores serão os ganhos naquilo que importa: assegurar a idosos e suas famílias uma vivência digna da velhice.

Para terminar, deixar um agradecimento ao meu amigo Manuel Caldas de Almeida, vice-presidente da UMP e entusiasta desde a primeira hora deste projeto, pela coordenação desta publicação que vai certamente contribuir para revelar o lado mais humano do envelhecimento.

**REFLEXÃO**



## Manuel Caldas de Almeida

Vice-presidente da União das Misericórdias Portuguesas

# S

Somos provavelmente a única espécie que conseguiu aumentar a duração individual de vida. Como resultado, vivemos mais anos e temos mais pessoas velhas na população.

A primeira reação é de preocupação social pela constatação óbvia de que, se individualmente vivemos mais tempo, isso gera globalmente mais velhos. A sociedade envelheceu e a evolução demográfica tornou-se um problema.

No entanto, para cada pessoa o resultado foi apreciável e, em princípio, positivo por constatar que se vive mais tempo. Verificamos também que, cada vez mais, muitos vivem bem esse prolongamento,

apesar de associarmos o envelhecimento ao medo das perdas funcionais de autonomia e de capacidades intelectuais.

Por isso, na sociedade e nas famílias surgiram pessoas mais velhas, frágeis, doentes e/ou dementes e durante muito tempo nessas situações, com necessidades de cuidados complexas e prolongadas, implicando obrigação social e familiar de construir respostas a exigências crescentes nesta área.

Necessidades sempre crescentes e também sempre diferentes, que até na mesma pessoa se modificam ao longo do tempo.

Depois de darmos mais anos à vida temos de dar mais vida aos anos. Que prolongamento de vida vale de facto a pena?

Que respostas tem a sociedade para cuidar dos mais frágeis em termos de organização, competência técnica, sustentabilidade financeira, equidade e qualidade global? Como atualizar as respostas a complexidades e variabilidades permanentes? Será um desafio que não podemos perder.

São os mais frágeis económica e socialmente que estão sempre em maior risco e nestes incidem as maiores preocupações das Misericórdias, mas mesmo para quem tem maiores recursos não está garantida a capacidade técnica instalada para assegurar um envelhecimento tranquilo.


Sabemos agora que temos também uma responsabilidade individual na preparação do nosso envelhecimento saudável e com qualidade. Agora já ninguém

# INTR

MISERICÓRDIAS



**Temos também uma  
responsabilidade  
individual na  
preparação do  
nosso  
envelhecimento  
saudável e com  
qualidade. Sabemos  
que vamos ser  
velhos e que está na  
nossa mão a  
qualidade de vida  
nessa fase**



vai ser apanhado de surpresa, sabemos que vamos ser velhos e que está na nossa mão a qualidade de vida nessa fase.

Num país como Portugal, envelhecido e a envelhecer, com recursos limitados, torna-se urgente acrescentar ao que já construímos a capacidade de inovação e adaptação permanente a necessidades e exigências, também elas sempre em mudança.

Ser velho, ter muitos anos, hoje e amanhã, tem de valer a pena.

Mesmo com perdas inevitáveis ou em fases mais difíceis tem de valer a pena e é por isso que a UMP iniciou esta reflexão, humana, técnica e científica aqui representada pelos textos tão diferentes, mas por isso tão valiosos.

Este livro contém testemunhos de pessoas de várias origens, profissões, idades e sensibilidades, que, com a sua disponibilidade para partilha de sentimentos e conhecimento, nos lançam desafios, nos estimulam para a mudança. A todos muito obrigado.

**PRODUÇÃO**



## **Adriano Miranda**

Autor e fotógrafo, nasceu em Aveiro, no ano de 1966. Estudou na Cooperativa Árvore (Porto) e Ar.Co – Centro de Arte e Comunicação Visual (Lisboa). Fotógrafo do jornal Público desde 1996, editor de Fotografia de 2001 a 2005. Professor de Fotografia no Ar.Co, Centro Protocolar de Formação Profissional para Jornalistas (Cenjor) e Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo (ESMAE). Atualmente leciona no Instituto de Produção Cultural e Imagem (IPCI – Porto) e na Escola Superior de Jornalismo (Porto). Participou em várias exposições na América Latina e na Europa. Está representado em coleções em Portugal e no estrangeiro. Vencedor do prémio na categoria de Retrato da Estação Imagem 2011, Prémio Gazeta 2017, prémio de jornalismo da Rede Europeia Anti-Pobreza 2019, 2020 e menção honrosa em 2021. Tem uma vasta obra publicada.

# ADRI ANO MIRAN DA

## N

Não se sabe se Alice disse alguma coisa. Como fechou os olhos. Se chorou. Se teve dores. Se gritou. Se simplesmente mergulhou no sono eterno. Serena. A frieza da máquina em que os hospitais se transformaram não deram a mínima hipótese de uma simples pergunta, de tentar saber o que aconteceu. Foi mais uma morte. Servirá para as estatísticas a que nos habituaram à hora de jantar. Só um telefonema: Alice morreu. Os sentimentos. O corpo só pode ser levantado a partir da tarde.

Alice estava num lar. As suas debilidades, a sua solidão e a vida da filha sem tempo para viver, porque o ritmo de produção *versus* trabalho nos escraviza e desumaniza, ditaram a sua sorte. Foram alguns anos com a comida a horas, com a medicação certa, com a roupa lavada e cuidada. Foram alguns anos de bengala. Depois de andarilho. Depois de cadeira de rodas. Foram alguns anos no cadeirão de cor laranja, enterrada num corpo dormente com vista para o jardim. Pensamentos guardados a sete chaves. Só dela. Imaginamos que devia pensar no marido que se levantava ainda o sol não era criança para amanhar a terra. Na filha, que estava longe, mas perto, ali abraçada de saudades. Nos netos, na irmã, no seu fogão e no seu pial com coentros e salsa. Imaginamos os monólogos. Sempre baixos.

O cheiro da sala de convívio é uma mistura de sabonete e pele. O alinhamento dos cadeirões cor de laranja. A televisão nos programas da manhã e da tarde. Os gritos, as ausências. As rugas. Os corpos mirrados e curvados deixavam adivinhar uma vida de trabalho sol a sol. Vidas duras num país pobre para a maioria e rico para a minoria. Ali, era um lar para a maioria. Sentia-se nos olhos, nas mãos e nas histórias.

A filha de Alice levava a mãe a casa na Páscoa, no verão e no Natal. Aproveitava para fintar as diabetes com arroz doce ou rabanadas. No pátio, Alice sentava-se na sua cadeira de esplanada. Ficava horas a olhar a sua velha cozinha. Os pensamentos vinham com a rapidez do vento, aquele vento quente que nos traz o cheiro da amêndoa e das cabras. A cal está a cair. Já não há forças para erguer a cana com o pincel na ponta. Alice, vestida de preto como o luto obriga, contrasta com o branco caído e cada vez mais desmaiado. O luto está em todo o lado.

Numa noite, falou o Presidente da República, o primeiro-ministro, os ministros,

**As janelas foram abertas e a casa encheu-se de luz. A cal já voltou a reluzir. E se a minha mãe morreu zangada comigo?**

os deputados da nação, gente ilustre, doutores e especialistas. No lar de Alice o acordar foi diferente. Como em todo o país. Alice nunca mais desafiou as diabetes. Nem viu a sua cozinha antiga. A sua cadeira ganhou verdete. O chão transformou-se num manto de cal fragmentada. A filha deixou de aparecer. Não podia sair do seu concelho. Os quinhentos quilómetros da separação eram divididos por muitos quinhões de

terra. Depois veio o vidro ou o acrílico. As luvas, as máscaras, o desinfetante. O encostar das palmas das mãos à transparência fria e obscura.

Alice entristeceu na passagem dos minutos e dias. Cada vez mais débil. Deixou de falar. Perdeu a vontade de se sentar no seu cadeirão cor de laranja e falar com o jardim. Tinha frio. E tinha muitas saudades. Desesperou com tanta clausura, higienização e ausência de beijos sempre fraternais daquela que era o seu prolongamento: a sua filha. Saudades da vida. Alice guardou o seu último segredo. Queria partir. E assim o fez. De nada valeram os médicos, as ambulâncias, os tubos e as seringas. De nada valeu.

A ciência gera homens e mulheres inteligentes. Os guardiões da vida. Gente a quem nos entregamos com a confiança necessária. Mas os guardiões da vida não devem ser peças frias, entregues ao melhor que as substâncias e as tecnologias poderão fazer por nós. Existe um medicamento muito antigo e universal: o afeto. Alice queria olhar a filha, sorrir e ser levada pelo seu cheiro. O cheiro a camomila. Sentir as carícias da mão pequena da filha pelo seu rosto. Afagar-lhe as lágrimas. Dizer 'até já' com a leveza de um prolongado beijo. Alice só queria a filha.

Nada foi permitido. Nem na hora do repouso entre paredes de ciprestes. Sem vidro nem acrílico. Agora com madeira castanha. Os beijos foram entregues aí. Alice não merecia. A filha não merece carregar tamanha dor como Cristo carregou a cruz.

As janelas foram abertas e a casa encheu-se de luz. A cal já voltou a reluzir. E se a minha mãe morreu zangada comigo? Eu nunca mais apareci. Nunca mais a vi. Nem no lar, nem no hospital. Mas ninguém me deixou vê-la. O choro voltou à mesa. A filha soluça. No pial, os coentros e a salsa estão grandes e verdes. Viçosos.



## **António Cunha Vaz**

Fundador e presidente do Grupo CV&A, é licenciado em Direito pela Faculdade de Direito de Lisboa e tem formação pós-licenciatura na Universidade Livre de Bruxelas, no Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG) e no INSEAD. Nascido em Angola, trabalhou no Parlamento português, foi funcionário da Comissão Europeia por dez anos e membro do gabinete no Ministério dos Negócios Estrangeiros de Portugal, quadro do Banco Comercial Português, membro de conselhos de administração de diversas empresas e consultor de conselhos de administração de outras. Leciona em cursos de pós-graduação, mestrados e doutoramentos.

# ANTÓ NIO CUNHA VAZ

## O ENVELHECIMENTO ENVELHECEU?

# N

No ano passado, a União das Misericórdias Portuguesas realizou um estudo e ciclo de conferências sobre o envelhecimento. Um dos motivos das conferências, explicou Manuel de Lemos, foi trazer, mais uma vez, o tema à discussão e à atenção dos órgãos de comunicação social e, através destes, à sociedade.

A mim, como profissional da comunicação, fundador de uma agência com quase duas décadas, este apelo interpelou-me. E por duas razões.

Sabemos que o envelhecimento, em si, não é notícia, pois ocorre todos os dias e anos que passam, a cada um de nós, que é, como se diz, da 'lei da vida'. É tão comum que só quando ocorrem casos trágicos e dramáticos lhe damos atenção. Mas, então, é a indignação sobre um sofrimento incomum que motivam o interesse. O problema é que o sofrimento, o abandono, a fragilidade, as faltas ou desarticulação de respostas e a pobreza são tão comuns que não são notícia. Como não o são os esforços, voluntários e organizados, individuais e comunitários, que todos os dias, por todo o país, lutam contra as falhas que referi. Merecemos mais, precisamos de mais notícias, de mais cuidado, de mais e melhor atenção e uso o plural porque esta é uma realidade que nos toca a todos.

Esta é a primeira razão: como é que um assunto que diz respeito a todos, que ou já nos diz respeito ou já o sentimos na pele de amigos e família, insiste em ficar esquecido?

Podemos talvez especular a razão numa obsessão da sociedade – e dos media – com a juventude ou numa tentativa de esquecer um futuro que a todos vai calhar. Será que, em 2022, ainda temos uma ideia da velhice, e do seu processo, baseada numa realidade do que era o envelhecimento há cem anos? E com isso o preconceito que nos leva a esconder a velhice como uma vergonha?

Décadas depois de se falar em envelhecimento ativo, parece que – mesmo todos conhecendo, ou sendo, casos pessoais – o conceito e a experiência ainda não venceram o preconceito. São centenas de programas, de autarquias e do setor social, a promover esta área, a ajudar pessoas a serem ativas, por toda a vida, e, mais ainda, todos conhecemos exemplos.

No próximo ano irá fazer uma década desde que o irrepetível Ruy de Carvalho recebeu o 'Prémio Envelhecimento Ativo'. Tinha, na altura, 86 anos. Quatro anos depois, foi homenageado pelos 75 anos de carreira e os 90 de idade com o Prémio Sophia. Hoje, em 2022, continuamos a poder vê-lo a representar no clássico *A Ratoeira*, de Agatha Christie, no Politeama. Outro exemplo, no ano seguinte ao 'Prémio Envelhecimento Ativo' referido, o homenageado foi o comendador Rui Nabeiro, que em 2021 completou 90 anos e afirmou sentir-se feliz e com força.

Claro que são pessoas de exceção, não pela idade, mas pelo que nunca deixaram de construir, e verdadeiros tesouros do nosso país, que podiam ser classificados como Património Nacional. Mas o que quero sublinhar é que há muitos anos já eram homenageados pelas suas longas vidas profissionais (Ruy de Carvalho foi condecorado em 1998 pelos 50 anos de carreira), porque já então eram impressionantes, e mesmo assim, continuaram e continuam: a própria ideia de envelhecimento também tem de evoluir.

A minha idade, de sessenta anos, não é igual aos mesmos sessenta da geração dos



## O melhor exemplo são as pessoas que, apesar da sua longa idade, não desistiram. Não desistirmos é o melhor que podemos fazer

meus pais ou dos meus avós. O perigo de não percebermos isto, cada um e como sociedade, é ficarmos sujeitos a esse preconceito, àquele perigo de que escrevia Michel de Montaigne, que morreu aos 59 anos: a velhice coloca-nos mais rugas no espírito que na cara (*la vieillesse nous attache plus de rides en l'esprit qu'au visage*). A verdade é que todos somos diferentes e, desde o nascimento, envelhecemos de formas diferentes.

Isto leva-me à segunda razão que o estudo e as conferências me fizeram pensar.

No passado foram necessárias respostas para os maiores problemas, como os lares ou, depois, os serviços de apoio domiciliário. Foram desenhadas regras para regulamentar os cuidados, para proteger os idosos. Foram inventados critérios de financiamento e, em consequência, profissionalizada a burocracia para atender a estas regras e critérios. Mas, pergunto-me, será que o crescimento da legislação, regulamentos e administradores – admitindo até que por boa intenção – não retirou o foco no mais importante, as pessoas? As grandes respostas, os grandes modelos, não se cristalizaram nas burocracias?

Hoje parece claro que são necessárias soluções mais especializadas e integradas – exatamente porque os casos são específicos e pessoais, assim como as necessidades. Porque a questão da doença não pode ser tratada noutra ‘guichê’ quando é obviamente parte do mesmo problema, quando hoje sabemos que a saúde implica muito mais do que uma resposta médica, que em muitos lugares do nosso país não existe. Porque os modelos e as relações de família mudaram, a tecnologia evoluiu, as organizações e as empresas adaptaram-se, mas continuamos a pensar no mesmo paradigma de envelhecimento.

Se houve um tempo em que prover a necessidade de alimentação e higiene era urgente – e esta realidade existiu e continua a subsistir em bolsas de pobreza e miséria –, hoje a terceira e a quarta idades exigem muito mais. As respostas de há quarenta anos estão ultrapassadas, a qualidade de vida tem – temos – outras exigências.

Que sentido faz uma resposta igual para todos, com horários de refeições como se fosse um ‘asilo’ do século XIX, em 2022? Parece óbvio que os diferentes tipos de envelhecimento, com funcionalidade e mobilidade diferentes, têm de ter respostas diferentes.

Ou seja, será que as políticas de envelhecimento envelheceram? Isto no sentido de terem ficado paradas no tempo, esquecidas por uma sociedade que alivia a sua consciência com um parco financiamento, sem olhar para a sua eficácia?

Estas interpelações levam-me a um apelo para rejuvenescer o envelhecimento. Para olharmos com espanto para os casos que conhecemos, de juventude para lá da idade, para sabermos ajudar de formas inovadoras, para descobrir novas respostas. O melhor exemplo, o que nos deve motivar, são as pessoas que, apesar da sua longa idade, não desistiram. Não desistirmos também é o melhor que podemos fazer, por eles e por nós.



## **Carla Ventura**

Licenciada em Sociologia, com estudos pós-graduados em Políticas Públicas, é vice-presidente da Cooperativa António Sérgio para a Economia Social (CASES) desde 2017. Pertencente ao quadro do Instituto da Segurança Social, exerceu funções noutros organismos e entidades do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, tais como: adjunta e chefe do gabinete em substituição do secretário de Estado do Emprego; apoio ao conselho diretivo da Casa Pia de Lisboa; adjunta e chefe do gabinete da secretária de Estado Adjunta e da Reabilitação; conselheira para a Igualdade do Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social; chefe de divisão do Gabinete de Formação e Documentação do Instituto Nacional para a Reabilitação; colaboradora da Organização Internacional do Trabalho na área de investigação.

# CARLA VEN TURA

## E SE NÃO CONTÁSSEMOS O TEMPO?

*«Muitas vezes percebi que achavam esquisito eu dizer, rindo, quando me perguntavam quantos anos tinha: “Não sei...” “Mas devias saber”. Calava-me e pensava que era melhor não saber. Ter tantos anos significa ter vivido um número preciso de luas. É perigoso esta maneira de indagar e contar o número das luas porque assim se chega a saber quantas luas dura a vida da maior parte dos homens. Todos prestam muita atenção nisso e, passando um número muito grande de luas, dizem: “Agora, não vou demorar a morrer”.»*  
**In ‘O Papalagui’**



O meu nome é Carla e tenho 48 anos.

Basta esta informação, em que o nome não é despiciendo, para que a nossa tendência estratificadora me coloque e identifique na chamada meia idade. A esta meia idade seguir-se-á, desejavelmente, a terceira, após o que, seguindo as novas convenções em torno desta segregação, passarei a aspirar chegar à nova e derradeira fase, a quarta. Um envelhecimento ordenado e faseado.

Na verdade, se me detiver um pouco a pensar nesta forma faseada de viver a vida, tendo a achar que se não houvesse fases, estaria ignorante quanto ao que me é dado encontrar, limitando-me a estar. Sem rótulos, expectativas, perspetivas ou preconceitos.

Mas o que é envelhecer?

Falar do envelhecimento da população é falar da evolução da nossa sociedade, das transformações políticas, económicas e sociais a que assistimos nas últimas décadas e dos vários papéis que os indivíduos têm desempenhado, colocando-nos novos desafios.

A perceção que hoje se tem de uma pessoa de meia idade será diferente da que se tinha na geração dos meus pais e muito mais da que se tinha na geração dos meus avós. Desde logo pela expectativa do número de anos de vida que, potencialmente, podemos aspirar viver: a esperança média de vida nunca foi tão alta, também pelos papéis que nos vão sendo dados a desempenhar, do contributo que é esperado de nós até fases mais avançadas das nossas vidas.

Mas a forma como se vive a velhice é, em boa parte, condicionada e definida pela forma como a nossa vida decorreu.

É mais a vida que nos envelhece do que a passagem dos anos. Porque podemos ter idade e não nos sentirmos velhos, ao passo que podemos sentir-nos velhos ainda que os anos que somamos não sejam significativos. Podemos estar envelhecidos sem sermos estatisticamente velhos.

Recordo a minha avó materna, que não teve uma vida fácil e que eu já conheci envelhecida. Dona de casa, mãe de três filhos e que cedo ficou viúva, facto crucial que a levou a ter de reorganizar a sua vida.

A viuvez marcou a sua forma de se apresentar ao mundo. Vestia-se sempre em tons escuros, porque a sociedade assim o esperava, tons que foram carregados quando perdeu um dos filhos.

## **Tendo a achar que se não houvesse fases, estaria ignorante quanto ao que me é dado encontrar, limitando-me a estar**

Tinha o seu grupo de amigas com quem regularmente bebia o seu chá e estava sempre presente para as suas netas, funcionando como retaguarda fundamental na organização doméstica do dia a dia.

Enquanto teve o seu círculo de amigos, rodeada de quem conhecia antes de ter envelhecido, de quem a conhecia como fora e não apenas como era, manteve as suas rotinas e atividade. A perda do círculo 'dos da sua geração' trouxe a perda das memórias partilhadas, das conversas sem necessidade de enquadramento ou explicações, a perda de quem sabia quem ela fora para além do que ela era e, com isso, perdeu parte da sua vitalidade e vontade de viver.

Deixar de fazer parte das memórias dos outros é ser esquecido e esse esquecimento, que normalmente traz alguma solidão, é das facetas menos luminosas do ato de envelhecer.

O exercício que me foi pedido não é fácil ou simples de fazer: uma reflexão sobre como

encaro o meu próprio envelhecimento e onde e como gostaria de viver as várias fases da minha velhice. Obriga-me a pensar na finitude da vida e nas fases, talvez menos entusiasmantes, que me esperam, em cinco a sete mil caracteres. Ficarei aquém do desafio: não pensar no envelhecimento e nas suas consequências é mais simples, limitamo-nos a viver a vida como ela nos é dada, e talvez assim devesse ser, não contássemos nós o tempo.

Vivo o paradoxo geral de querer viver até mais tarde, mas não querer envelhecer. Não pelas rugas, cabelos brancos ou pelos achaques característicos, mas pela potencial perda de autonomia, pela potencial vivência de uma qualquer doença incapacitante, pela dor, pelo esquecimento. E encarar estas probabilidades é, não só, complexo, como difícil.

Nem todos têm a sorte de envelhecer, de conhecer as suas rugas e ficar a conhecer o brilho dos seus cabelos brancos. Valorizo o facto de poder passar por essa experiência, derradeira, ainda que não seja hipócrita ao ponto de dizer que gosto de todas as dimensões do envelhecimento. Do meu.

Refiro aqui um filme, aparentemente, para crianças, de seu nome 'Coco', que aborda o tema da morte e da perda de familiares e amigos, que me deixou uma frase que não mais esqueci: "Só se morre depois de sermos esquecidos pelos que ficaram vivos."

A noção, que tenho muito presente, de que nem todos têm a possibilidade de envelhecer serve-me de âncora e bússola para os anos que espero que se sigam e que espero sigam ativos, rodeados de pessoas com quem terei partilhado a minha vida, num ou noutro momento, e espero que muitas me sobrevivam, para continuar a ser lembrada por mais uns tempos.

Vivemos tempos em que nos é dada a oportunidade de envelhecer. É necessário que a usemos com reconhecimento, com apreço e com gosto.



## Cecília Carmo

CEO da empresa de comunicação Farol do Monte. Foi durante 30 anos jornalista na RTP onde assumiu diversos cargos: subdiretora, enviada especial, editora-executiva, editora-chefe, coordenadora e apresentadora. Licenciada em Ciências da Comunicação e pós-graduada em Direito do Desporto e *Wine Business*. É vice-presidente da Associação Humanitária dos Bombeiros dos Estoris, deputada municipal em Cascais e suplente da Mesa Administrativa da Santa Casa da Misericórdia de Cascais. É frequentemente convidada para moderar debates, para apresentar eventos e para ser palestrante em várias conferências sobre múltiplos temas.

# CECÍLIA CARMO

## A MINHA PRINCESA



Os 93 anos tornaram-na ainda mais pequenina. Pouco mais de um metro e meio, mas com uma dimensão imensa de sabedoria, sagacidade e resiliência. Uma dimensão imensa de capacidade de luta e uma grande vontade de viver.

No início da pandemia fomos buscá-la ao lar onde estava, na terra, por opção própria, porque não queria dar trabalho aos filhos.

Mas não estávamos descansados se a deixássemos ficar a cerca de 200 quilómetros de distância, sem saber o que esta nova realidade nos trazia. Veio para ao pé de nós, para nossa casa e aqui vai continuar.

A visão está progressivamente a desaparecer. Dificulta-lhe a locomoção porque não distingue as formas e não consegue medir as distâncias entre os objetos. Dificulta-lhe a comunicação porque não vê as pessoas com quem fala.

Este verão caiu e fraturou o colo do fémur.

Foi a segunda vez. Já tinha sido na perna direita. Agora foi na esquerda. Porque sempre achou que conseguia fazer tudo sozinha, mesmo com as limitações que se vão agravando com o passar do tempo.

A minha princesa foi fazer a recuperação pós-cirúrgica numa casa de repouso com todas as condições, mas sentia-se de dia para dia cada vez mais infeliz. A pan-

demia continua a impor regras apertadas em relação às visitas e ela sentia-se muito sozinha. Trouxemo-la para casa e aqui tem estado a recuperar, lentamente, com apoio de fisioterapia ao domicílio e muito mimo. De todos nós.

Os 93 anos tornaram-na ainda mais vulnerável, mais carente e com maior necessidade de atenção. E connosco tem mais companhia, acompanhamento e atenção constante. Em casa, com a família mais próxima e a qualquer hora.

A minha princesa queixa-se de que está a dar muito trabalho. Mas não está.

Está a dar-nos a possibilidade de desfrutarmos dela por inteiro, de ouvirmos as suas histórias repetidamente contadas e de lhe podermos dar todo o amor que temos guardado e que ela, mais do que ninguém, precisa de receber.

Temos tempo para partilhar com ela porque nos organizamos nesse sentido.

Temos de volta todo o amor espelhado na cara de bonequinha e no aperto de mão que nos dá, reconhecida, agradecida.

Não fazemos mais do que a nossa obrigação.

E queremos continuar a fazê-lo.

Queremos tê-la o maior tempo possível connosco e proporcionar-lhe a melhor qualidade de vida que conseguirmos, dentro das limitações que a pouca capacidade de locomoção e de visão lhe trazem.

E é de qualidade de vida que devemos falar quando tratamos das questões do envelhecimento.

Ficar mais velho é inevitável. Perder capacidades físicas, intelectuais e sensoriais é também inevitável.

Por isso, todos temos a obrigação de encontrar soluções para que todos os idosos possam viver os seus últimos anos com qualidade de vida, com dignidade, com alegria.

Se é fácil encontrar uma solução ótima para todos? Não será certamente.



# Somos egoístas e nem pensamos que com um simples gesto podemos transformar um dia sombrio de um idoso num dia muito mais luminoso

Mas é fácil pensar, propor e executar propostas à escala nacional, com intervenção dos decisores políticos, das instituições de solidariedade social, das instituições de saúde, públicas e privadas, da sociedade civil, das empresas.

Canalizar apoios para esta área e garantir que cada idoso possa sentir-se apoiado em todas as frentes, em função das suas necessidades.

A forma de tratar um idoso em termos médicos, de acompanhamento físico ou de cuidados alimentares aprende-se e aplica-se.

No entanto é preciso mais.

Atenção, carinho, cumplicidade, acompanhamento e paciência são atributos que todos temos e que na maioria das vezes não desenvolvemos, porque somos egoístas e porque nem pensamos que com um simples gesto podemos transformar um dia sombrio de um idoso num dia muito mais luminoso e feliz.

Mas também é fundamental que o Estado central canalize mais e melhores apoios

para quem mais precisa. Todos sabemos que há idosos que não conseguem sobreviver com os apoios estatais e muito menos viver.

São seres humanos que viveram anos a fio a trabalhar.

Pelas circunstâncias sociais, políticas e económicas do país na altura em que passaram pela idade ativa podemos afirmar que a maioria destes seres humanos, agora tão vulneráveis, viveram a trabalhar muito. Para o sustento da família. Para dar aos seus o melhor que sabiam e podiam.

Faz, pois, sentido que tenham a merecida recompensa nos últimos anos das suas vidas. Faz sentido que possam ter cuidados de saúde dignos nos últimos anos das suas vidas.

Faz sentido que o Estado lhes proporcione qualidade de vida, apoiando quem os pode ajudar.

É um dever. É um imperativo nacional.

Porque gostaríamos muito que, quando chegar a nossa vez, se chegar a tamanha longevidade como a da minha princesa, tenhamos também todos os cuidados, carinho e dedicação. E os apoios para quem não tiver possibilidades para os contratar.

A minha princesa tem a possibilidade de viver com dignidade. Graças a Deus, a família pode proporcionar-lhe qualidade de vida e quer proporcioná-la.

Mas quantos há que são ignorados pelos descendentes porque passam a ser considerados um fardo. Há também que sinalizar esta situação e, porque não, punir quem não cumpre com as suas obrigações.

Muito se fala na defesa dos animais, na defesa do ambiente, na sustentabilidade. Concordo com tudo, mas coloquemos em primeiro lugar a defesa dos seres humanos. Daqueles que precisam de ajuda porque já não conseguem ajudar os outros e ajudar-se a si próprios. Esses, sim, são e têm de continuar a ser a nossa prioridade.

A minha princesa é a minha sogra, uma mãe, uma amiga, uma grande mulher.



## **Francisco Madelino**

Presidente da Fundação INATEL e professor no ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa. Foi presidente do Instituto do Emprego e de Formação Profissional (IEFP), da Comissão Nacional de Certificação Profissional, da Comissão Nacional de Aprendizagem, do Instituto de Políticas Públicas e Sociais e do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo. É presidente da Assembleia Intermunicipal da Lezíria do Tejo e da Assembleia Municipal de Salvaterra de Magos, membro do conselho científico do Centro de Relações Laborais, do Conselho Nacional do Desporto, do Comité Olímpico Português e da *International Social Tourism Organization*.

# FRAN CISCO MADE LINO

# OS MEUS AVÓS ENVELHECERAM DEPENDENTES DOS FILHOS



As Misericórdias são uma realidade histórica e uma manifestação das características ímpares de Portugal no mundo. Na generalidade, elas existem há quase cinco séculos, distribuem-se por todo o país e espalham-se pelo mundo, onde os portugueses se instalaram.

Há nelas muito das raízes do mundo mediterrânico. Este dá um papel importante às solidariedades intercomunitárias, envolvendo os chefes, de mais posses, nessa caridade aos mais necessitados, e organizando a segurança na coletividade, na família e nas relações entre estas nos territórios.

A forma como Portugal se foi consolidando, durante séculos, enquanto Estado, reconquistando espaço a sul, necessitando de se repovoar e também de assimilar os derrotados, levou a que o mundo medieval se adaptasse à realidade portuguesa em moldes diferentes do centro europeu. A sul isso ainda é mais notório, através da relação que se vai estabelecendo entre o Rei e os representantes do dito Povo, este que se ia autonomizando nos forais e nos concelhos, com uma nobreza menos forte e fazendo-se menos presente. Estabelece-se assim uma forte ligação entre o Rei e os concelhos, aliado à Igreja, em desfavor dos senhores feudais.

As Misericórdias foram nascendo nesta realidade. Entre a Igreja, as comunidades locais, os proprietários que disponibilizavam meios e terras e os mestres das vilas e das urbes foram-se organizando em Misericórdias que acudiam aos doentes, aos idosos, aos indigentes e aos famintos. Por todo o país esta realidade se foi construindo e, até praticamente ao 25 de Abril, onde não havia nem um sistema de saúde, nem uma rede de apoio aos idosos e aos pobres, eram aquelas estruturas que garantiam estas funções sociais mínimas, potenciando os sentimentos de filantropia e de caridade daqueles que tinham mais posses.

Esta realidade portuguesa é, em grande medida, única no mundo e é a sua natureza intrínseca que faz com que já se mantenha há quase cinco séculos, passando pela descontinuidade da Casa de Avis, pela ocupação filipina, pelas lutas entre liberais e absolutistas, pelas tensões entre a República e a Monarquia, pelas ditaduras e pelos embates entre comunistas e democratas parlamentares. Por aqui ainda andam as Misericórdias, agora mais reforçadas pela complementaridade com o Estado social.

Vivemos tempos pandémicos, de alterações comportamentais na organização das famílias e de inverno demográfico, mas todos sabemos que as Misericórdias têm sido fundamentais para diminuir o impacto social das crises económicas e sociais que daí derivam, num caso, e de outro, de menos pessoas ativas com disponibilidade para se ocuparem das crianças ou dos idosos como nos tempos passados.

Há sempre uma discussão teórica, nas políticas sociais, entre as perspetivas que apostam na liberdade individual, com menos redistribuição e mais ações beneméritas assentes na compaixão humana individual, na caridade ou cingidas à ajuda à existência da vida humana, e menos autonomia do ajudado, ou aquelas que são mais intervencionistas, mais redistributivas, promovendo mais a autonomia e a dignidade do ajudado. Entre umas e outras,

## **Não fosse esta realidade complementar, ou os filhos empobreciam ou os pais morreriam mais sós e sem o apoio necessário dos filhos**

aqui acredita-se mais nas segundas, contudo vistas as duas juntas, numa modernização e *upgrading* das centenárias, potenciando esta rede. Não como uma luta entre ambas, e muito menos justificativa das desculpas de muitos, egoístas, para não se responsabilizarem da solidariedade que deve haver entre os homens.

O Estado social atual, em que se captam impostos e se redistribuem, seja através da sua ajuda e intervenções diretas, ou de subsídios, ou seja, através da solicitação da complementaridade com o setor social, onde as Misericórdias são elementos fundamentais e exemplares, tem mostrado os seus efeitos bastante positivos. Continua-se aqui a acreditar neste aprofundamento e nestas complementaridades, por razões humanistas, pela importância da ligação aos territórios e às comunidades e pela eficiência na utilização dos recursos.

É, precisamente, em matérias de apoio a um envelhecimento digno que se tem vindo a reforçar o papel das Misericórdias. Tradicionalmente, cabia às mulheres, sobretudo, esse papel de apoiar os ascendentes a envelhecer,

os pais e os sogros. Eram famílias numerosas, os filhos serviam de fonte de rendimento, de apoio nas atividades agrícolas de subsistência e as filhas de garantia de apoio na velhice.

Os meus avós envelheceram neste quadro. Dependentes dos filhos, incluindo no rendimento, pois não havia Segurança Social universal, nem Sistema Nacional de Saúde gratuito, e do apoio rotativo das filhas e das noras. Dependentes assim da caridade dos filhos, semanal, em alimentos e em dinheiro.

Estas famílias alteraram-se significativamente. De 11 filhos, num caso, rapidamente para filhos únicos, o caso. Os pais já envelheceram com o apoio insubstituível do sistema redistributivo do Estado social, do Sistema Nacional de Saúde e, na fase terminal, do centro de dia, da casa de repouso, da complementaridade da Misericórdia e do Sistema Nacional de Saúde. Por tudo isto viveram mais anos e, nestes tempos de famílias assalariadas, se não fosse esta realidade complementar, ou os filhos empobreciam ou os pais morreriam mais sós e sem o apoio presente necessário dos filhos.

É um exemplo próprio. Mas também exemplar da comunidade em que vive, em que a Misericórdia está presente há séculos.

Uma sociedade digna não pode abandonar as crianças, nem os idosos. Envelhecemos. É uma realidade, e não apenas um sentir psicossocial, como alguns querem fazer parecer. Acreditar nisto seria negação. Envelhecemos mesmo. O desafio que se coloca, a todos nós, é que nos preparemos para envelhecer. Sabemos que isso será mais retardado se formos ativos, física e intelectualmente, e não sujeitos à solidão e à marginalização.

É este desafio que se coloca ao futuro. Seja no lazer, na saúde, na cidadania, instituições como as Misericórdias, a INATEL e a Segurança Social, têm de se continuar a reinventar, complementando-se, incorporando ciência e academia, e ação, para tornar o envelhecimento uma coisa ainda melhor e não um fardo, sobretudo para o que envelhece.



## **Isabel Galriça Neto**

Nasceu e cresceu em Lisboa. Terminou o curso de Medicina na Faculdade de Medicina de Lisboa (FML) em 1985, depois a especialidade de Medicina Geral e Familiar em 1990.

Seguiu-se um estágio em Oxford (1993). Mestre em Cuidados Paliativos e assistente convidada na FML e na Católica Medical School. Foi presidente da Associação Portuguesa de Cuidados Paliativos e a primeira presidente do Colégio da Competência de Medicina Paliativa da Ordem dos Médicos.

Tem cerca de 30 trabalhos publicados em várias revistas científicas nacionais e estrangeiras. Deputada à Assembleia da República durante 10 anos e, presentemente, membro da Assembleia Municipal de Lisboa.

É, ainda, comendadora da Ordem do Mérito.

# ISABEL GAL RICA 'S NETO

## GERAÇÃO QUE NÃO ESPERA – NEM MERECE – SER DEIXADA PARA TRÁS



Tive o privilégio de conhecer e conviver com os meus quatro avós, todos eles, por razões distintas, pessoas fortemente marcantes no meu desenvolvimento. Estou grata por esse facto tão enriquecedor, por aquilo que me ensinaram, me permitiram viver e me deixaram em legado.

Se de todos guardo as melhores recordações, escolho hoje destacar memórias e trajetórias do meu avô materno.

Era um homem grande – para além de um grande homem – um atleta, nadador ligado à fundação do Sport Algés e Dafundo e olímpico nos Jogos de Helsínquia.

Passou-nos, a mim e ao meu irmão, o gosto e o respeito pelo mar e aprendemos a nadar muito cedo. Era uma enorme alegria ser levados pelo avô para fora de pé e além da rebentação, furar ondas enormes, aprender como se identificava um agueiro. Aprendemos precocemente a combinar arriscar, dominar o medo e ser responsável.

Quando os meus filhos nasceram, ainda nadou com os dois mais velhos. E foi nesse contexto, por achar que se estava a cansar demasiado – isto já na casa dos 80 – que lhe foi diagnosticado um carcinoma do rim em fase avançada. Este facto foi seguramente determinante – mas não o único – na minha opção pelos cuidados paliativos e depois, por via disso, foi possível tê-lo em casa, onde morreu, com apoio de qualidade nos últimos tempos da sua vida.

Serve isto para dizer o mais óbvio, o quanto o amava e admirava, mas também serve para falar de perspetivas que gostaria de assumir para a minha velhice: um doce envelhecimento ativo, podendo apoiar ativamente as famílias que os meus filhos possam criar, poder passar às gerações seguintes histórias e testemunhos, inspirando-os a desenvolver os seus talentos e ir mais além.

Sabendo o quanto, enquanto coletivo, fomos capazes de acrescentar ao tempo de vida, também sei que o mesmo nível de resultados não tem sido conseguido no que toca à qualidade da mesma. A minha geração testemunhou o eclodir das doenças crónicas, da pluripatologia, de tremendas exigências aos serviços de saúde e aos serviços de apoio social. Assistimos também à evolução do tipo de residentes nos lares, nas instituições residenciais para idosos, com distintas respostas.

Não deixando de pensar que será eventualmente numa dessas instituições que poderei terminar os meus tempos, desejaria efetivamente que pudesse fazê-lo com mais



## Oxalá a minha velhice seja um tributo aos meus avós e o encerramento feliz de uma vida de superação e horizontes largos

condições que aquelas que observo em tantas estruturas residenciais para pessoas idosas, nomeadamente nesta difícil temporada da pandemia de Covid-19.

Fomos seguramente uma geração, como, aliás, as que nos precederam, que contribuiu para desenvolver e modernizar este país, e que não espera – nem merece – ser deixada para trás quando atingir uma fase menos produtiva. Precisamos de sistemas que reconheçam a dignidade intrínseca da pessoa em todas as circunstâncias da sua vida, precisamos de uma sociedade dotada de respostas para os mais jovens, para os menos

jovens, para os que vivem com uma deficiência, para os que desenvolvem, vivem e morrem com uma doença crónica, para os que passam a depender cada vez mais de outros para ter vida de qualidade.

Não me atormenta ter o futuro todo programado, a vida tem tanto de surpreendente como de incerta. Atormenta-me ter um futuro apagado, não apoiado pelo Estado e pela família. Poderei pensar que gostaria de permanecer na minha casa, mas sei bem que nem sempre essa é, por razões muito variadas, a melhor opção. Desejo e luto por mais apoios clínicos e sociais na comunidade, mas tenho claro que sem uma rede alargada de respostas clínicas e sociais, onde trabalham profissionais competentes, devidamente treinados e reconhecidos, não teremos capacidade de tratar condignamente aqueles que chegam ao fim desta vida. Estarei feliz se reconhecer que o empenho e apoio que é dado aos que chegam a este mundo é o mesmo que facultamos, enquanto sociedade, àqueles que dele se estão a despedir.

E mais feliz – e tranquila – ficarei se vir que aos profissionais de saúde se passou a dar melhor preparação sobre doença crónica e terminal, se isso for entendido como imprescindível e se eles souberem acompanhar com ciência e humanismo aqueles que curam e aqueles que não se curam.

Temos um longo caminho no que toca à consumação de um apoio condigno na velhice. Há muitas e boas palavras, muitos e interessantes planos, mas tarda muito a sua efetivação.

Oxalá a minha velhice seja realmente um tributo aos meus avós e o encerramento feliz de uma vida que sempre desejei plena, de superação e horizontes largos. E que possamos sempre, como coletivo, ir mais além, honrando os que nos precederam e não deixando os mais vulneráveis para trás.



## Joaquim Franco

Nasceu em 1967. Jornalista, atualmente editor de Religião e Cidadania e coordenador de grandes reportagens da TVI. Tem várias reportagens premiadas, como Arquivo Secreto Vaticano (SIC, 2012). Mestre e investigador em Ciência das Religiões, é membro da direção do Instituto de Estudos Avançados em Catolicismo e Globalização, vice-coordenador do Instituto de Cristianismo Contemporâneo, cofundador do Observatório para a Liberdade Religiosa (OLR), coorganizador de congressos e conferências sobre religião, políticas sociais e história, formador em Religião e Média e coordenou a pós-graduação em Religiões, Políticas e Doutrinas Sociais na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Vogal-secretário da Mesa Administrativa da Misericórdia da Amadora, é autor ou coautor de conhecidas publicações, como "Do Eu solitário ao Nós Solidário", "Somos pobres, mas somos muitos", "Papa Francisco – Revolução Imparável" ou "Com franqueza". Está ligado ao movimento associativo desportivo e é conselheiro local para a Igualdade na Amadora.

# JOAQUIM FRANCO

## O ENVELHECIMENTO E O MOMENTO



Neste tema não há ficção. Toda a gente experimenta. A pergunta não é ‘quando?’, é ‘como?’. O processo gradual de deterioração do corpo humano, a senescência, acentua-se na chegada da idade adulta, mas a vida humana é mais do que um acaso biológico de multiplicação e degradação de células, sujeito a variáveis e imponderáveis.

A corrida contra o tempo já se faz quando nascemos. E se entendemos o envelhecimento como esta corrente natural e contínua de experiências adquiridas, do nascer ao ocaso, o aumento da esperança de vida trouxe novos e prioritários desafios às estruturas sociais e às opções políticas. Como vamos envelhecer? Como assegurar a dignidade maior numa, já verificável, idade maior e mais frágil?

1. Não podendo contrariar-se, o envelhecimento suscita perguntas profundas sobre a contingência da finitude e dos anos derradeiros. Debater algo que não pode inverter-se ou evitar-se implica, em primeiro lugar, assumi-lo como prioridade pragmática. Embora limitadas, as respostas passam pela ação concreta, pelo terreno, onde a opção política se desenha num pêndulo entre a criatividade e o pragmatismo. O envelhecimento não é, ou não devia ser, por si só, um problema, mas pode ser problemático se não estiver devidamente integrado, política e socialmente.

A Organização Mundial da Saúde classificou 2020/2030 como a ‘Década do Envelhe-

cimento Saudável’. Os debates não devem esgotar-se na constatação, mas incidir na capacidade de resposta, na capacidade de lidar com essa inevitabilidade, no modelo de sociedade que queremos, porque o impacto é política e socialmente transversal.

Há muito que o envelhecimento deixou de ser um mero desafio da segurança social e da saúde. Reflete-se no mundo do trabalho, na economia, na educação... em todas as áreas cobertas pelo ‘outono demográfico’, consequência do envelhecimento populacional nos países desenvolvidos. E esta é outra urgência.

Uma estratégia para o envelhecimento ativo é já uma procura de resposta aos desafios das novas aposentações, gente ativa que recusa a inércia e a inépcia. A escassez de recursos humanos também tem estimulado a criatividade, prolongando a atividade voluntária ou laboral em terrenos até há poucos anos improváveis, como a responsabilidade social das empresas. Mas quando a idade é já sinónimo de incapacidade ou limitação extrema, há uma ética do cuidado a pôr em prática e é na proximidade que este quadro solidário urgente melhor se vê.

2. Para lá da complexidade técnica na discussão sobre envelhecimento, devíamos soltar as mais intrigantes perguntas éticas: O que somos? Do que somos feitos? O que nos define enquanto sociedade?

No contexto do envelhecimento, as instituições públicas, privadas e sociais dão-nos o reflexo do que vamos sendo, ainda assim, longe do que deveríamos ser. A corresponsabilidade é fundamento e alicerce deste exercício. Começa na (re)definição das relações laborais e dos equilíbrios familiares, para terminar nas respostas institucionais.

O Papa Francisco chama-lhe “amor civil e político” e desenvolve o conceito tendo como propósito a utopia da fraternidade humana. Implica a corresponsabilidade entre indivíduos e uma visão coletiva no exercício político. Vai dos pequenos gestos às grandes opções. É um processo com muitas etapas, todas igual-

mente importantes e complementares, sabendo, de antemão, que a opção política deve ser reflexo e, simultaneamente, azimute de comportamentos.

As respostas que procuramos, neste domínio, têm de ser corresponsáveis e lúcidas, integrando as administrações locais e as instituições de proximidade, tendo sempre a pessoa como razão e emoção de ser.

**3.** Ainda sob a influência e imprevisibilidade da pandemia, há uma mágoa que carregamos desde os primeiros meses de 2020. Há muito que sabemos que é preciso rever modelos e estratégias. Há muito que debatemos e discutimos, muitas vezes sem meios, procurando os impossíveis, atalhando soluções na coordenação entre instituições sociais ou entre estas e as autarquias.

Foi preciso enfrentar uma crise sanitária sem precedentes na história moderna para vislumbrar dolorosamente a evidência. Alguns silêncios deixaram a inércia e ganharam repentinamente voz. Noticiou-se a escassez de meios, contabilizaram-se vítimas, questionou-se a organização de instituições e a generosidade de estruturas. Terá sido apenas um grito agudo e efêmero? A sociedade despertou para a situação, como ela é, sem subterfúgios, e ficou a conhecer o seu calcanhar de Aquiles. Com ou sem pandemia para ilustrar a atualidade, o retrato real não pode continuar a ser ignorado.

Há que rever o paradigma dos acolhimentos, reforçando as inclusões e os recursos em cenários de internamento, ampliando os apoios a ambientes domésticos. Em parcerias. As instituições sociais, incluindo as que têm inspiração religiosa – cristã, na maioria –, não existem para suprir lacunas do Estado. Esta é uma ideia desviada da razão e fora do tempo. Orientadas pela generosidade, as instituições sociais são o Estado em ação, no que ele tem de mais inclusivo: a corresponsabilidade e a subsidiariedade.

Do Estado, que somos nós, cada um de nós no exercício dos direitos constitucionais e dos deveres éticos, espera-se o devido reconheci-

mento das instituições sociais, participado e participante, regulado, mas confiante. Às instituições, exige-se uma prática coerente com os princípios, na gestão e na abnegação.

**4.** Estaremos perante o obstáculo dos (pre)conceitos? Tal como a solidariedade não pode confundir-se com cumplicidade solidária, a prática da caridade cristã não pode continuar a ser vista como mera assistência, porque não é. A solidariedade confirma a caridade cristã, é herdeira da fraternidade prática e pragmática, podendo enquadrar uma natureza abstrata, as buscas e procuras transversais da existência, a fé ou o dever perante a consciência da finitude humana.

O princípio da solidariedade afirmou-se na consciência coletiva com o azimute da justiça, autonomizou-se na organização da comunidade, promovendo a igualdade e sustentando, por exemplo, o ideário do Estado social.

Não se trata de um sentimento vago de compaixão, de emoção momentânea que procura resolver problemas de privação aguda, mas de um dever firme e perseverante que na organização social procura a raiz dos problemas, atenuando as causas do sofrimento e da injustiça, combatendo as razões dessa privação e garantindo a paz social.

Sem a dimensão da solidariedade, a caridade cristã limitar-se-ia a um assistencialismo ocasional e arriscadamente não construtivo. O objetivo político maior de um cristão, onde quer que esteja e qualquer que seja o espaço de ação, passa por combater as desigualdades sociais e defender o bem comum. Ser, assim, solidário na caridade. Não vale a pena alimentar mais equívocos.

**5.** As instituições sociais, de matriz cristã ou laica, não estão isentas de falhas ou de fragilidades, mas continuarão no seu lugar, parceiras na procura do bem comum, a pôr em prática a cidadania – sim, as instituições sociais são em Portugal um dos mais significativos exemplos de participação e cidadania – e a solidariedade, com mais ou menos dificuldades, num azimute inamovível: cuidar de quem mais precisa.



## Luís Osório

Tem 50 anos. Dirigiu jornais e uma estação de rádio. Imaginou programas de televisão, encenou uma peça de teatro, participou em comissões governamentais, coordenou a comunicação política de uma campanha presidencial e é consultor empresarial e bastante ativo nas redes sociais.

Comentou política, realizou documentários e foi premiado como jornalista e criativo.

"Ficheiros Secretos" é o seu último livro. Tem nove livros publicados. É pai de três rapazes e de uma menina.

# LUÍS OSÓ RIO

## NASCESTE AVÓ

# P

Procuro o som da máquina de costura desde que partiste, avó. Procuro o cheiro da canja em todas as canjas que continuo a pedir. Procuro dentro dos meus olhos fechados pela mão que me adormecia.

A tua máquina, a tua canja, a tua mão.

Pedia para nunca morreres, era o meu pedido da noite, e deixei de me chamar Miguel no quarto onde te abracei já fria, já ausente onde me soubeste amar como mais ninguém.

Sabes que tenho a tua carteira castanha, a que me deste com um molhinho de notas que juntaste na vida, já a apertei nos dias em que te agradeci como se me pudesses ainda ouvir, nos dias em que te contei que nunca foi preciso mexer naquele molhinho de escudos. Consegui, avó.

Não sei se a tua vida de velha foi assim tão diferente da de nova. Gosto de imaginar que fui quem mais te fez rir, quem mais te abraçou, quem mais sentiu a tua falta. Não sei se pudeste ter amor, não sei sequer se pudeste aprender a amar a minha mãe, mas eu fui filho. Chegavas com 'A Bola' e o pão com fiambre, embrulhavas a merenda para eu levar para a escola, preparavas o banho aos domingos, eras o amor mais que certo e mais do que seguro.

(foste tudo, avó)

(talvez ainda o sejas)

Ou talvez seja a urgência de pensar que



## Prometo que assim farei se chegar à idade com que partiste, serei até ao último segundo um implacável caçador de memórias

a minha mão continua pequenina e procura a tua, um amor que apenas se esgotará quando partir também.

(à tua procura)

Fiz 50 anos por estes dias. Um bisneto que (ainda) não conheces, o Afonso, disse-me que, a partir de agora, tenho quase 100. O tempo gasta-se rápido. Gasta-se em memórias, em abraços, em filmes e canções. Somos isso, tenho a certeza hoje de que também somos isso: caçadores de

memórias. Até ao último dia caçadores e recoletores. Prometo que assim farei se chegar à idade com que partiste, serei até ao último segundo um implacável caçador de memórias.

Sabes que vejo mal, cada vez pior. Talvez por isso deseje sempre uma casa limpa com grandes janelas que deixem entrar a luz. Uma casa em que te pressinto, com cheiro a comida de forno ou a bacalhau de Natal. Quero isso. Isso e que os joelhos não me doam. É pedir muito, eu sei.

Quero escrever. Escrever mais e adormecer de mão dada. Não sei se me apetecerá fazer amor, nem nada que dê muito trabalho na verdade; a mãe dos bisnetos que não conheces acha que sim, que será sempre bom. Chama-se Ana, é médica e pintora. Vais gostar de a conhecer quando se conhecerem.

Peixe com espinhas ou gostar de praia é que não. Nunca aprendi a comer peixe em condições e quanto à praia a pele branca sofre muito e os meus olhos claros parecem sempre querer fechar-se.

Não quero isso, avó. Não quero que os meus olhos fechem.

Como tu não querias.

Tu por desejares ver-me crescer. E eu por querer ver os mais pequenos afastarem-se todos os anos mais um bocadinho da minha margem.

Olha, já que estamos a conversar quero confessar-te uma coisa. Acho que não chegaste a envelhecer, nasceste avó e foste embora avó, na mesma máquina de fazer *soutiens*, mais cansada, mais magra, mas sem que a vida fosse algum dia silêncio no teu pedal.

É isto, apenas isto. Não me apetece escrever mais nada. Quero permanecer no amor que me deste. Quero ficar aqui e ser merecedor do que foi a tua vida anónima para o mundo, mas que foi (e é) a única casa que conheço.





paulo luchinho



## **Maria João Ruela**

Nasceu em 1969 no distrito de Aveiro. Licenciada em Comunicação Social pela Universidade Nova de Lisboa, foi jornalista durante 23 anos na SIC, desempenhou funções de repórter, enviada especial, pivô, editora-executiva e coordenadora de informação entre 1992 e 2016, quando integrou a Casa Civil do Presidente da República. É atualmente consultora para os assuntos sociais, sociedade e comunidades portuguesas na Presidência da República e doutoranda em Sustentabilidade Social e Desenvolvimento na Universidade Aberta.

# MARIA JOAÃO RUELA

## PONTOS DE PARTIDA PARA AS NOSSAS PRÓPRIAS CHEGADAS



No quadro pendurado defronte à minha secretária no gabinete de trabalho em Belém, vou afixando memórias desta experiência que tem sido acompanhar o Presidente da República nos assuntos sociais. Alguns bilhetes, um poema e muitas fotografias dos últimos cinco anos. Reservei para lugar de destaque uma memória mais antiga: uma fotografia dos meus avós maternos. Teriam provavelmente a idade que tenho hoje, bem vestidos e felizes, ao volante de um automóvel. Parece a imagem de um filme. Já não os conheci assim.

A menção das gerações passadas serve-nos muitas vezes para ajudar a definir o nosso lugar no mundo. Trata-se das nossas referências, pontos de partida para encontrar as nossas próprias chegadas. Os meus avós viviam num Portugal muito diferente do meu, enfrentando outras dificuldades e outros desafios, mas mais do que uma referência do passado, eles inspiram-me futuro. É por isso que gosto de olhar para a alegria contida naquela foto. Gostaria de viver o futuro – e quando digo futuro refiro-me ao meu próprio envelhecimento – com alegria.

Creio que esse facto coloca o foco naquilo que me parece central na discussão sobre o envelhecimento, que não é apenas nosso individualmente, é de todos enquanto comunidade. E esse deve ser um debate eminentemente humanista, numa opção de fundo.

Porque se trata da opção de decidir em que tipo de sociedade queremos viver. A experiência da gestão da pandemia veio reforçar a exigência ética nesse debate sobre o envelhecimento e sobre o lugar das gerações mais velhas nas nossas sociedades. São apenas referências para os nossos passados ou podem também significar outros futuros?

Há uma palavra que prefiro a envelhecimento que é longevidade. Para perceber a diferença podemos começar pelo dicionário, onde envelhecido é sinónimo de antigo, caquético, decadente; mas longo remete para duradouro, vivaz ou vivedoiro. Pensar o envelhecimento em termos de longevidade é a mudança que temos de operar, coletiva e individualmente. O mesmo é dizer que temos de integrar o envelhecimento nas dinâmicas pessoais e sociais, como parte da nossa própria realização pessoal. Essa mudança implica um caderno de encargos que não é pequeno, pelo que significa em termos de abrangência setorial. Falar de longevidade é falar de saúde, de economia, de cultura, de relacionamento e de ação social.

Os meus avós viveram felizes até tarde. Realizados com o que construíram, profissional e familiarmente. Com saúde. Com amigos. Com independência. A União das Misericórdias Portuguesas publicou em maio de 2021 um estudo que aborda o envelhecimento, num modelo de respostas especializadas integradas. Entre as ideias-chave propostas para o projeto global de envelhecimento, sublinho duas:

- retardar ou evitar a institucionalização, garantindo respostas adequadas à funcionalidade do indivíduo em cada momento da sua vida;
- consolidar um projeto social nacional que valorize o envelhecimento apoiado e feliz.

São duas ideias, incontornáveis na programação de um futuro que será vivido em comunidades mais envelhecidas, a que somo uma terceira: a necessidade de garantir a participação de todos os atores envolvidos. Um modelo de



**Os meus avós  
viviam num  
Portugal muito  
diferente do meu,  
mas mais do que  
uma referência do  
passado, eles  
inspiram-me  
futuro**

governança que assegure políticas de longevidade terá de incluir formas de governança que respondam às novas dinâmicas sociais, através do compromisso entre modelos verticalizados e formas de colaboração que assegurem a efetiva participação dos cidadãos idosos, beneficiários dos seus resultados. Na prática, modelos de cocriação que podem ser desenvolvidos em escalas territoriais de maior proximidade, arriscando a promoção de novas formas coletivas de deliberação e ação.

Dentro de 14 anos serei legalmente uma idosa. Gostaria de ser uma idosa feliz. Para isso é importante o meu envolvimento na projeção desse futuro. Agradeço à União das Misericórdias a oportunidade para me abalancar nessa reflexão e agradeço aos meus avós o exemplo, que todos os dias me inspira.



## **Paulo Baldaia**

Iniciou a carreira de jornalista em 1987, no Porto, e foi trabalhar para Lisboa, como repórter parlamentar na Rádio Press e no Jornal de Notícias, no início da década de 1990. Seguiu-se uma passagem pela Rádio Renascença e pela TSF. Foi editor em vários jornais, antes de assumir a chefia de redação do DN e do JN. Em 2008, assumiu a direção da TSF, onde esteve durante oito anos. Foi igualmente diretor do DN. Atualmente é autor do *podcast* "Expresso da Manhã", comentador de política na SIC e na TSF e colunista do Diário de Notícias.



# PAULO BAL DAIA

## VELHICE NÃO TEM DE SER SOLIDÃO

N

Ninguém deveria estar obrigado a viver a velhice na solidão, mas essa é uma realidade cada vez mais presente na nossa vida. Precisamos de cuidar bem dos velhos agora, para educar as novas gerações pelo exemplo, porque o que damos recebemos quase sempre em dobro mais à frente. Seja bom ou seja mau.

Mas cuidar não tem de ser hipotecar a vida dos que têm pela frente um futuro mais longo, num tempo em que as famílias já não se fazem com muitos filhos, multiplicando alegrias, dividindo tristezas e responsabilidades. Para explicar como gostaria de envelhecer, preciso mesmo de recuar no tempo para contar a história de duas mulheres heroínas, a minha mãe e a minha irmã, recuperando parte de um texto que escrevi no Diário de Notícias para celebrar o Dia dos Irmãos.

### **O que damos recebemos em dobro**

“Em famílias grandes, como a minha, há a fase de crescimento em que os mais velhos fazem de pai e de mãe, dando o exemplo. Há, depois, a fase de consolidação das vidas de cada um, em que solidariamente multiplicamos a felicidade do sucesso de alguém e dividimos tristezas pelos tropeções que podem acontecer a qualquer um. Há uma fase seguinte em que a família cresce com mais famílias, em que se acrescentam cunhados e sobrinhos. Para tudo há um princípio e um fim e chega sempre a hora em que temos de ver alguém partir. Na vida da minha família, já vimos partir uma irmã [já depois deste texto escrito, partiu mais um irmão], o pai e a mãe. Toda esta tristeza é sempre superada pela memória do que tivemos oportunidade de viver.

Eu e os meus irmãos, mais os filhos de cada um, continuamos a viver juntos as festas de família. [Os aniversários de cada um], o Natal, a Páscoa, o 10 de Junho.

Cuidamos uns dos outros, mas há sempre alguém que se destaca. Não é uma manifestação de preferência, que não se tem por nenhum dos filhos, por nenhum dos pais, por nenhum dos irmãos. É uma homenagem à minha irmã Juca, que deu parte da sua vida a cuidar da mãe de todos.”

A minha mãe envelheceu, portanto, no melhor dos mundos. Na casa onde criou

## Decidi que viverei a velhice num quintal com uma pequena casa enquanto tiver saúde e que estarei num lar quando precisar de cuidados

toda a família, com uma filha cuidadora e uma família enorme sempre presente. A casa sempre teve todas as condições, coisa que nem sempre acontece quando os mais idosos fazem essa opção ou não têm opção e vivem em casas que ajudam a agravar o estado de saúde.

### **O meu quintal e o meu lar**

Mas a vida em que a minha mãe envelheceu era muito diferente da vida em que eu irei envelhecer. A minha mãe teve nove filhos, a primeira com pouco mais de 20 anos e a última pelos 40, eu só tive duas filhas (gêmeas) quando já tinha 45 anos. E esta diferença é

verdadeiramente marcante, porque a solidariedade tem dois sentidos e o que as minhas filhas me quiserem dar na velhice não pode, nem deve, ser dado em sacrifício.

Dona Albertina chegou à velhice com todos os filhos criados e empregados, com toda a gente disponível para ajudar e estar presente e com a sorte de ter junto a ela uma pessoa que tem verdadeiramente vocação para cuidar. Eu cheguei à velhice com as minhas filhas a lutar pela vida, sem tempo e, talvez, sem geografia para cuidar dos pais, porque viverão noutra parte do mundo, onde a vida delas faça mais sentido.

Há muito que decidi que viverei a velhice num quintal com uma pequena casa, enquanto tiver toda a saúde, e que estarei num lar quando precisar de cuidados médicos continuados. Das minhas filhas, espero, e sei que terei, todo o amor, as visitas constantes, a atenção aos pormenores, a divisão das tristezas e a multiplicação das alegrias. Os velhos precisam sempre de sentir genuinamente que gostam deles, precisamos de estar permanentemente atentos a essa necessidade para que a vida faça sentido.

### **Uma prioridade política**

Acontece que, com uma população idosa cada vez maior, precisamos que a velhice passe a ser uma prioridade do país, para que encontrar um bom lar não seja uma lotaria, para que os idosos mais desprotegidos não caiam nas malhas de lares ilegais, geridos por pessoas sem escrúpulos. O Ministério da Solidariedade e da Segurança Social tem de ter outro peso político na estrutura orgânica do governo. Pagar reformas é uma obrigação, porque se trata na maior parte dos casos de devolver o dinheiro às pessoas que o descontaram. É preciso que haja igualmente vocação para cuidar. Saibamos dar aos nossos o que sabemos dar (e bem) aos reformados que nos procuram, vindos de muitos países da Europa: qualidade de vida.



## Paulo Fidalgo

Nasceu transmontano em ano de bom vinho, em Freixiel. Partiu de casa de seus pais aos 10 anos, para investigações no Porto, tendo aos 15 resolvido dramas juvenis em Bragança. A Lisboa chegou aos 18 e tirou licença em Direito na vetusta Faculdade, à qual trocou por rima e verso livre, guardando, contudo, a cidade cujo sol naturalizou em ambientes de felicidade. Gastou solas por meio mundo, aviado de jornalista curioso, impresso ou televisivo.

Teve tempo de aprender *marketing* e gestão de empresas e ensinar universitários durante uma década. Valerá a pena registrar-se ter sido bem-sucedido como diretor-geral de um banco e ter sabido mudar de vida sempre que tal lhe apeteceu.

Leva uma década como consultor de *marketing*, comunicação e outras artes, cultivando curiosidades sobre as pessoas e tentando acertar o relógio íntimo com os sonhos das quatro filhas que crescem depressa demais. Tem publicado irregularmente alguns livros. Para o futuro prevê bom tempo.

# PAULO FIDAL GO

## ENVELHECER: FACTO CERTO COM DATA INCERTA



Lembro-me perfeitamente do dia e da hora em que o meu pai ficou velho. Foi no dia 18 de março de 1995 e seriam umas quatro da tarde. Tínhamos acabado de deixar o meu avô Francisco Fidalgo no cemitério de Freixiel, nos sete palmos de terra que ele próprio fez questão de escolher e pagar.

Era um dia ameno, nem quente nem frio, de uma pré-primavera que pedia casaco. Vínhamos os dois a pé para casa, ombro com ombro, ambos em silêncio, fitando o granito velho na calçada da nossa pequena Rua Grande.

Já avistávamos a casa onde nasci quando o meu pai, numa voz calma, quase neutra, disse:

— Pronto. A seguir vou eu. Agora enterrá-mos o avô e a seguir enterras-me tu a mim. O meu pai foi-se embora, fico eu na vez dele. Sou o próximo, pronto.

Fiquei chocado. Nem tive vontade de olhar o meu pai de frente. O Senhor Armando estava com medo, não o temor físico da morte que é próprio dos covardes e impreparados, mas um medo avassalador, filosófico, pleno, um medo só possível a quem compreende num lampejo que há um tempo e é finito.

Nesse dia e nessa hora apeteceu-me voltar a chorar, não por medo da morte ou pena do meu pai, mas porque também eu, nesse instante, compreendi qualquer coisa

**Compreendi  
qualquer  
coisa de  
fundamental  
– a vida dos  
nossos pais  
é-nos  
necessária  
como barreira  
contra a nossa  
própria morte**

de fundamental – a vida dos nossos pais é-nos necessária como barreira contra a nossa própria morte.

Nessa meia-tarde de março estiquei o meu braço esquerdo sobre os ombros do meu pai, dei um puxão violento ao seu corpo chocando-o contra o meu, apertei-o como se fosse eu o pai dele e disse algo razoavelmente estúpido, mas verdadeiro.

— Tenha lá calma com isso, Senhor Fidalgo, que eu ainda não tenho filhos e preciso de si para me ajudar a criar meia dúzia.

Voltámos os dois a um silêncio só quebrado pelos nossos passos nas pedras da rua, mas percebi claramente que o meu pai tinha acabado de ficar velho, extremamente velho, apesar de estar no patamar hoje juvenil dos sessenta anos.

A perda do meu avô Francisco tinha colocado o meu pai perante essa circunstância inexorável de já não ser filho e, em consequência, tinha perdido esse poderosíssimo escudo contra a percepção da finitude que era a vida e energia do seu próprio pai.

Vinte e sete anos depois deste diálogo, tenho a incrível sorte de poder continuar a usar o Senhor Armando como barreira contra a minha própria morte, continuando a sentir-me um jovem filho do meu pai, nada preocupado com a finitude do meu tempo.

Mas sei perfeitamente que algum dia tomarei o lugar dele na fila para o cemitério de Freixiel e que, nessa data e hora, sentirei profundamente o peso do tempo e angústia da velhice, num processo radical de envelhecimento filosófico e sem remédio.

Nessa data, que desejo tardia, não fugirei do tempo nem fingirei que estou distraído da minha hora de envelhecer, porque a vida e o convívio prolongado e íntimo com os meus velhos avós e pais me preparou para essa fase da existência, que tanto tememos como desejamos.

E quando chegar a minha vez de ocupar os sete palmos de terra fúnebre que Francisco Fidalgo nos legou, espero que a pequena Rua Grande ouça os passos serenos das minhas filhas e dos seus filhos, voltando à casa onde nasci, para continuarem a viver o seu tempo na plenitude que a consciência do que somos nos permite.

Envelhecer é felizmente uma possibilidade em aberto quando nascemos. O passar do tempo e alguma prudência costumam permitir à maioria chegar a velho. Aproveitemos.



## **Paulo Rocha**

Nasceu a 19 de abril de 1968, é casado e tem uma filha e um filho. Jornalista de profissão, é diretor da Agência Ecclesia, agência de notícias da Conferência Episcopal Portuguesa, desde 1996, e editor executivo do programa Ecclesia na rubrica "A Fé dos Homens" (RTP2 e Antena 1), e do programa 70x7 (RTP2). Na Conferência Episcopal Portuguesa é secretário da Comissão Episcopal da Cultura, Bens Culturais e Comunicações Sociais desde 2008.



# PAULO CRO CHA

## PROJETAR MEMÓRIAS DE UM TIO-AVÔ



A convivência com um tio-avô em ambiente familiar não terá durado mais do que uma dezena de anos. Mas lembro muito bem as rotinas que marcaram a última década do 'tio Rocha', como era tratado por sobrinhos, sobrinhos-netos e todos os que a ele se dirigiam. E não seriam muito diferentes das anteriores, essas rotinas que o levaram até aos 81 anos de vida: conversa com todos, demoras com uns poucos, longas caminhadas para ligar as pontas de uma aldeia, trabalho no campo e práticas religiosas que incluíam a participação na missa, mesmo à semana. Aliás, o senhor abade, também nos seus setenta, era a companhia perfeita para o café da manhã e para uns cigarritos entre muitos dedos de conversa sobre tudo e sobre todos, em qualquer manhã.

Os últimos anos chegaram com uma grande contrariedade: foi perdendo a visão e a cegueira atingiu-o mesmo no resto da sua vida. Perdeu o que viveu com muito gosto ao longo da vida: o encontro com as pessoas da terra, olhar as vinhas, o 'pegar' os bois para o trabalho na lavoura, guiando tudo e todos. Mas sobrava-lhe o bom ouvido, que o ligava ao seu mundo.

Só mais uma particularidade na apresentação do tio Rocha: viveu solteiro a vida toda, com poucas histórias de amor para contar. Sobrava a amizade, que não regateava a qualquer momento e chegava para todos.

Tudo se passa a poucos quilômetros do Porto, na margem direita do Douro. O ambiente é rural, apesar das proximidades à cidade e das vias de comunicação existirem há décadas. Mas, há 50 anos como agora, percebe-se a ruralidade, o ambiente da terra, a vida na aldeia com todos os ingredientes de novela, o horizonte sadio e cheio de belezas naturais e um quotidiano feito do essencial.

É neste essencial que recorro a velhice. A do meu tio – e tantos seus conterrâneos e contemporâneos – e perspetivo, no que é possível, processos de envelhecimento: com a terra por perto, onde o tempo anda devagar e o dia parece ter mais do que 24 horas e as pessoas contam, verdadeiramente.

Falar de idosos que tenham sido relevantes poder-nos-ia levar a páginas de muitas enciclopédias, saberes que a academia reconheceu e notáveis que a história consagrou. Essa poderia ser uma abordagem para fixar o tema neste projeto editorial, sobrando possibilidades de escolha. Sobram também galerias que os distinguem, mas que raramente estão disponíveis para tantas vidas que, mesmo escondidas e longe de holofotes, notabilizaram-se todos os dias. Mais ainda: notabilizaram os dias todos que por Graça viveram e aqueles com quem conviveram.

O pódio fica, assim, reservado não para quem se tenha distinguido na história por um tema ou por um feito, mas para muitos que viveram a vida, nomeadamente a velhice, na disponibilidade e na recetividade do acontecer, sem resignações ou rejeições de condicionalismos do momento, mas numa atitude positiva, colaborativa e empreendedora.

Curioso é que há muito para contar daqueles que chegaram aos últimos anos desta vida longe das pressões da ribalta, mas completamente comprometidos com os tópicos que, para além de mediaticamente relevantes, são essenciais para o futuro de todos. Refira-se nomeadamente o cuidado da casa comum, a construção da fraternidade universal

e a presença da dimensão religiosa no quotidiano de pessoas e famílias. É por aí que vamos na memória de um tio-avô e na esperança de viver uma idade mais avançada.

O cuidado da casa comum é um tema capaz de mobilizar associações de ocasião, manifestações diante de câmaras de televisão, pareceres múltiplos e indicadores nem sempre comprovados. Confesso que, diante do estandarte da causa ecológica assim assegurada, recordo com frequência histórias de vida que ensinam a transformar recursos naturais, inserindo-os em ciclos biológicos que não exploram matérias-primas, antes as utilizam no justo e necessário bem de todos. De facto, mais que vezes ao microfone para defender os recursos naturais, o ambiente e a ecologia integral, são necessárias mãos calejadas que não usam e nem abusam de agricultura intensiva que resulta do trabalho de muitas máquinas, mas olham para a terra como parceira, como sustento, como irmã que é preciso defender e com quem é preciso conviver.

Depois o tema da fraternidade, um tema que é necessário aprender a construir desde o berço. Porque não se conquista (só) com acordos, protocolos, contratos... Se assim for, será sempre falível, muito mais falível. A fraternidade tem de correr no sangue, tem de ser uma marca de humanidade, da convivência entre mulheres e homens que se procuram conhecer. Trata-se de uma conquista da modernidade que dificilmente é regulada por lei, antes terá de resultar de convicções e compromissos.

Não é sinal disso mesmo o facto de os ideais da revolução francesa parecerem ter graus distintos? Assegura-se a liberdade e a igualdade, por força da lei ou por imperativo social, e a fraternidade? Está esquecida? Gosto de comparar temas que estão na ordem do dia com a forma de os viver dos nossos antepassados, daqueles que se distanciavam de lógicas artificiais e tudo trata-

vam a partir de rostos concretos, de um ambiente muito preciso e de circunstâncias conhecidas com todo o realismo. De facto, este tema da fraternidade tem de abandonar calculismos artificiais e abraçar cada outro, mulheres e homens, crianças, jovens e adultos. Porque ser fraterno é ser irmão. E não é possível ser irmão no papel, numa folha de cálculo, mas sim na proximidade a cada uma e a cada um, como o tio Rocha soube ser. Mesmo solteiro ao longo de toda a vida e cego nos últimos anos.

Depois, o “religare”, a necessária sintonia entre imanências que nos marcam, circunstâncias de cada dia, e o horizonte que lhes dá sentido, a transcendência, Deus. Claro que cada convicção religiosa olha esta dimensão da vida a partir de muitas variáveis. Mas seguimos a perspectiva cristã, não só porque era a do tio Rocha, mas por ser a que nos caracteriza, enquanto povo português, mesmo que com manifestações muito diversas. E retomo esta dimensão pela curiosidade que sentia na participação de uma pessoa septuagenária, frágil e nem sempre com possibilidade de participação ativa, em celebrações madrugadoras. E, para além delas, permanecia nos adros, procurava diálogos e proximidade a quem por ali se cruzava. Passa por aí também a dimensão crente, indo além de ritos e convocando todo o ambiente e as circunstâncias do viver.

Um percurso de vida, singular e escondido, com passos que percorrem temas que estão na ordem do dia, que fazem agendas políticas e mediáticas. Talvez seja bem diferente a abordagem que hoje se faz do cuidado da casa comum, da fraternidade ou da religião no quotidiano de todas as pessoas, daquela que o meu tio Rocha viveu. Ele, as suas irmãs e os seus irmãos, e tantos outros que nasceram, cresceram e morreram junto ao Douro, nas encostas das Serras do Porto. Se puder escolher, não tenho dúvidas que sigo os passos desses antepassados.



## **Pedro Marques**

Economista e político, licenciado em Economia pelo Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG) e mestre em Economia Internacional. Tem 45 anos, é casado e tem três filhos. Foi vereador da Câmara Municipal do Montijo, deputado à Assembleia da República, secretário de Estado da Segurança Social e ministro do Planeamento e Infraestruturas. É eurodeputado, vice-presidente do Grupo S&D - Socialistas e Democratas do Parlamento Europeu. Integra o Secretariado Nacional do PS.

# PEDRO MAR QUES

# SOLIDARIEDADE DIGITAL



Em 1974, em Portugal, a esperança média de vida era de 68,2 anos. Em 2019 era de 81,9 anos.

Em 1974 eram pagas 780 399 pensões. Em 2019, eram pagas em Portugal 2 600 283 pensões.

A União das Misericórdias Portuguesas (UMP) convidou-me a fazer uma reflexão sobre as várias dimensões do envelhecimento. Começo por partilhar estes dados para termos, à partida, contexto para abordarmos de forma devidamente documentada a evolução da realidade.

O envelhecimento da população mundial é um ganho civilizacional extraordinário, mas com enormes impactos na vida das sociedades, das organizações e, evidentemente, das pessoas.

Neste ponto prévio, faço ainda questão de recordar um conjunto de factos que tendemos a esquecer, quando se trata de enquadrar questões essenciais da nossa vida em sociedade, como é o caso do envelhecimento.

É bom recordarmos que na década de 90 do século passado, em Portugal, não havia apoio domiciliário generalizado; não existiam centros de dia espalhados pelo país, apenas alguns lares, com características e realidades que hoje, por boas razões, preferimos não lembrar; cuidados continuados, nessa altura, era apenas um conceito com o qual nos relacionávamos de forma vaga e difusa.

Hoje o país dispõe de uma Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados que vai crescer, mas que, em todas as suas dimensões, serviu em 2020 quase 50 mil utentes.

Foi essa a altura da implementação de “Uma Nova Geração de Políticas Sociais”, certas, importantes, que por isso, felizmente, se mantêm até hoje, alicerçadas em enormes investimentos de várias índoles, com resultados mensuráveis e concretos que todos saudamos.

Também não tínhamos, como hoje, instrumentos absolutamente democratizados em todo o país, como os passes sociais para maiores de 65 anos.

Por fim, recordo que não tínhamos um sistema de Segurança Social que hoje permite – e incentiva – que reformados e pensionistas possam continuar a trabalhar se o entenderem.

Assim, é absolutamente relevante anarmos o ponto de partida, juntando o impacto do brutal investimento nas políticas sociais das últimas décadas, em todas as dimensões, para fazermos face aos novos desafios que temos pela frente de forma devidamente informada.

## **A pandemia e a digitalização familiar**

A UMP pede-me para contribuir para esta reflexão sobre “envelhecimento nas mais variadas vertentes” sugerindo uma abordagem com uma acentuada dimensão de atualidade, ao colocar a pandemia, que teve um tremendo impacto na vida de todos em todo o mundo, no centro das nossas preocupações.

Cumpr-me constatar que os mais velhos, no dia-a-dia pré-pandemia, já eram confrontados com uma série de “obstáculos digitais”.

Por serem especialmente vulneráveis às características da Covid-19, foram obrigados a um confinamento ainda mais rigoroso e, digo eu, doloroso, com períodos enormes de falta de contacto entre eles e entre as respetivas famílias.

# É a reflexão sobre os problemas e sobre as novas realidades que nos permitem contribuir de forma construtiva para lhes fazermos face

A solução de recurso foi a digitalização. Neste caso, assistimos à digitalização dos laços familiares.

Já me debruçarei sobre os problemas da digitalização.

Antes, “uma das faces da moeda”.

Há cerca de 15 anos, no âmbito das funções que então exercia, como secretário de Estado da Segurança Social, já tentávamos, em parceria com a UMP, implementar alguns mecanismos para minimizar o isolamento dos mais idosos.

Recordo-me bem do trabalho que fizemos na tentativa de tornar fiável e útil um aparelho para os idosos poderem acionar, com um simples toque, aquilo que então apelidávamos de teleassistência.

Diria hoje que esta experiência foi um dos primeiros passos para introduzir a tecnologia ao serviço das pessoas. Hoje falamos

de digitalização e das possibilidades que a tecnologia nos faculta.

E deparamo-nos com as “duas faces da moeda”, com dilemas difíceis de gerir e de compatibilizar.

É confortável lidarmos com uma Autoridade Tributária sem termos que andar a correr para as Finanças carregados de papéis? Sim.

Mas os nossos pais e os nossos avós estão preparados para tratar deste tipo de assuntos recorrendo a um simples telemóvel? A esmagadora maioria não.

Outro exemplo: as funções que agora desempenho obrigam-me a viajar muito frequentemente.

A pandemia obrigou a uma série de procedimentos novos no que diz respeito às viagens, sendo eu por isso frequentemente confrontado com o que se passa nos aeroportos, especialmente com os mais velhos.

Se no início da pandemia tínhamos de preencher os impressos em papel, agora são ‘virtuais’, pela internet, enviados instantaneamente.

É ver as pessoas nas salas de embarque ajudadas pelos mais novos, correndo o risco de não poderem embarcar.

Estas são realidades novas e transversais aos países mais desenvolvidos da Europa.

A mesma Europa que percebe que são urgentes respostas novas para estes problemas novos.

Estas são algumas das realidades e respetivas vicissitudes, típicas dos tempos que vivemos

É a reflexão sobre os problemas e sobre as novas realidades que nos permitem contribuir de forma construtiva para lhes fazermos face.

A digitalização é uma dessas novas realidades e é uma batalha que temos de ganhar, sem que nos seja permitido deixar ninguém para trás, especialmente se estamos a falar dos mais velhos.

A ousadia das soluções disponibilizadas pela evolução tecnológica obriga a trabalharmos para aproveitar esses ganhos, ao mesmo tempo que nos temos de empenhar na eliminação de novas barreiras que a digitalização cria.

### **Propostas**

Felizmente Portugal não está ‘distraído’ ou afastado desta nova realidade.

Terminada em junho, a Presidência Portuguesa do Conselho Europeu fez aprovar (15 de março de 2021) um documento sobre a integração do envelhecimento nas políticas públicas: “Devem ser evitadas novas fontes de discriminação e de exclusão dos idosos, por exemplo, apoiando as pessoas mais velhas na aquisição das competências de que necessitam para fazerem parte de uma sociedade em rápida mutação, moldada pela transformação digital e pela transição ecológica. O idadismo tem um impacto negativo nas oportunidades, nos níveis de participação, na saúde e no bem-estar das pessoas e ocorre em diversos contextos, como os do mercado de trabalho, da comunidade local, do ambiente social, da sociedade de consumo, das esferas políticas e dos média.”

E a estes princípios juntam-se “recomendações” concretas aos Estados-Membros, uma espécie de verificação da capacidade que a União Europeia terá para cumprir a obrigação de não deixar ninguém para trás.

Configurar a digitalização “em particular, nos serviços públicos como os serviços de saúde, os serviços sociais e os serviços de cuidados de longa duração, de modo a que estes serviços sejam acessíveis e fáceis de usar e, na medida do possível, não tenham obstáculos, assegurando simultaneamente a manutenção dos serviços não digitais. Importa ter especialmente em conta os direitos (incluindo os direitos à proteção dos

dados) e as necessidades dos cidadãos mais velhos, incluindo as pessoas idosas com deficiência”.

Há ainda que acrescentar, como certamente sabem as estruturas da UMP, a vertente nacional de abordagem a esta realidade que o governo português está a preparar, através de um plano de ação para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, com uma dotação de 420 milhões de euros (Plano de Recuperação e Resiliência) para a requalificação e novos equipamentos sociais, onde a digitalização junto dos mais velhos tem de ser absolutamente prioritária.

### **Solidariedade**

Esta é a realidade com que nos confrontamos.

Evoluímos em todas as dimensões e, chegados a 2022, deparamo-nos com novas realidades.

Somos mais, seremos mais velhos durante mais tempo, com mais meios, com mais tecnologia, mas também com mais dificuldades para acompanharmos esses avanços, maiores e mais rápidos que potenciam o risco de muitos ficarem para trás.

São “as duas faces da moeda”: avanços para uns, dificuldades várias para outros.

A opção política só pode ser uma: não deixar ninguém para trás.

A tecnologia, a digitalização, tem de ser um instrumento à disposição de todos, para melhorar a vida de todos.

Cumpre-nos contribuir para garantir que eliminamos as barreiras digitais com que os mais velhos têm sido confrontados e que introduzimos a palavra solidariedade nesta problemática.

Se formos capazes de colocar oportunidades à disposição de todos, se o valor de cada face da moeda for idêntico, então devemos começar a falar de uma sociedade onde o envelhecimento estará associado a um novo conceito de solidariedade: a solidariedade digital.







## **Pedro Mota Soares**

Casado, pai de dois filhos.  
Licenciado em Direito  
(Universidade Internacional),  
com pós-graduação em Direito  
do Trabalho na Universidade  
Lusíada. Ministro da  
Solidariedade, Emprego e  
Segurança Social do XIX e XX  
Governos Constitucionais,  
atualmente exerce funções de  
advogado coordenador na  
Andersen Portugal e preside à  
Assembleia Municipal de  
Cascais. Foi presidente da  
Juventude Popular entre 1996 e  
1999, deputado durante cinco  
legislaturas e líder parlamentar  
do CDS-PP entre 2009 e 2011.  
É mesário da Santa Casa da  
Misericórdia de Cascais  
e corre maratonas.

# PEDRO MOTA SOA RES

# CIDADE AMIGA DO ENVELHECIMENTO



**1.** Começo pelo início. Quero agradecer à União das Misericórdias Portuguesas (UMP) pela oportunidade de escrever sobre o tema que sinto que será um dos mais relevantes da próxima década: envelhecer em Portugal.

Poucos têm falado sobre as consequências económicas, sociais – e até políticas – que vão advir do facto de Portugal ser uma das sociedades mais envelhecidas do mundo ocidental.

Sendo justo, se há uma instituição que identificou a questão e a tem vindo a acompanhar há largos anos, essa instituição é a União das Misericórdias Portuguesas.

No início deste nosso século começámos a ouvir falar de Alzheimer, mas não tínhamos muito a real perceção do que era esta doença associada ao processo de envelhecimento.

Em Portugal, foi a UMP que começou a falar desta ligação. E percebo porquê. Não há quem tenha a capacidade técnica, o conhecimento efetivo do processo de envelhecimento, a experiência de proximidade e de acompanhamento real das pessoas como as Misericórdias que se unem na UMP.

E se hoje já não falamos só de Alzheimer, mas sim de demências – com isso referindo um fenómeno mais complexo e mais desafiante – também isso se deve às Misericórdias que cedo perceberam a realidade do fenómeno que temos entre nós.

E é também por isso que, quando a UMP lança um documento como o “Respostas seniores do futuro: Um modelo de respostas especializadas integradas”, temos todos a obrigação de o analisar com especial atenção, porque é feito por uma instituição que sabe do que fala e se coloca sempre do lado correto – o lado das pessoas e o lado das soluções para os grandes problemas nacionais.

**2.** Os dados mais recentes do Ageing Report da Comissão Europeia (2019-2070) relativos a Portugal devem ser vistos com particular atenção.

Olhando para o prazo de 2070, a esperança média de vida feminina à nascença deve subir até aos 90,4 anos (o que é uma boa notícia), mas Portugal vai perder mais de 1,5 milhões de habitantes (o que é uma péssima notícia).

Vamos ser menos e mais velhos. Mais de 30% dos portugueses vão ser idosos, dos quais metade (cerca de 15% do total da população) terá mais de 80 anos. Aliás, a população portuguesa com mais de 80 anos vai corresponder a 30% da população ativa.

Facilmente se percebe as dificuldades demográficas, sociais, económicas e políticas que este cenário nos coloca.

Uma última nota. A taxa de substituição das pensões (a diferença entre o valor do último salário e da primeira pensão) vai cair dos atuais 74% para cerca de 40%.

Num país com um salário médio muito baixo (1005 euros em 2019), com taxas de poupança diminutas, isto vai gerar um cenário de pensões muito baixas e um problema futuro de pobreza nos mais idosos, muitas vezes uma pobreza envergonhada, esquecida, pouco apoiada.

**3.** Este quadro tem de ser um convite à ação e não à resignação. E o tempo de agir é agora.

**Se uma cama de cuidados continuados de longa duração significar menos despesa nas camas de agudos do SNS, então faz sentido que esse custo seja compensado, por exemplo, alocando médicos aos idosos residentes em lares ou em cuidados continuados**

Certamente que teremos de olhar para o modelo e para a sustentabilidade da Segurança Social; que teremos de abordar o tema da quebra da natalidade e do inverno demográfico que estamos a viver (voltámos a ter o ano com menos nascimentos de sempre); que teremos de adotar políticas públicas para estimular a produtividade (com mais riqueza vamos conseguir mais financiamento para os sistemas sociais e solidários); mas hoje o que me interpela é o excelente relatório da UMP “Respostas seniores do futuro: Um modelo de respostas especializadas integradas”.

Nela há quatro eixos fundamentais:

- Dignidade nas respostas sociais;
- Humanidade no tratamento e acolhimento dos idosos;
- Encontrar respostas alternativas à institucionalização dos idosos;
- Retardar a institucionalização.

E deste relatório resulta um “convite à ação”, nomeadamente em matérias como as de “conceber novos conceitos residenciais direcionados para diferentes momentos de funcionalidade ao longo do processo de envelhecimento; consolidar um projeto social nacional que valorize um envelhecimento apoiado e feliz; promover uma mudança nos padrões de cultura que caracterizam a área sénior e dos idosos em Portugal”.

A resposta aos mais idosos não pode ser só, ou preferencialmente, a institucionalização. Acho que já temos uma unanimidade na sociedade portuguesa relativa à necessidade de encontrar alternativas mais dignas, humanizantes e que respeitem a vontade individual dos nossos mais velhos.

**4. Mas que respostas temos de reformar ou mesmo criar de novo?**

Divido a resposta por três áreas:

- Uma nova geração de apoio domiciliário;
- Planificar cidades amigas do envelhecimento;
- Projetar o lar do futuro.

Para estas três dimensões será essencial garantir a ligação das respostas sociais à área da saúde.

Sei (até por experiência própria) que muitas vezes estas tutelas ministeriais têm culturas e paradigmas próprios. O Ministério da Solidariedade tem uma experiência de contratualização com o setor social que é um caso de sucesso à escala europeia.

E quando olhamos para os orçamentos dos dois ministérios em conjunto, em valores de 2021, representam qualquer coisa como 42,5 mil milhões de euros, quase metade da despesa total do Estado.

## Sei (até por experiência própria) que muitas vezes estas tutelas ministeriais têm culturas e paradigmas próprios

É essencial que estes Ministérios possam ter estratégias orçamentais em comum. Se uma cama de cuidados continuados de longa duração significar menos despesa nas camas de agudos do SNS, então faz sentido que esse custo seja compensado, por exemplo, alocando médicos aos idosos residentes em lares ou em cuidados continuados.

O grande passo que temos de dar relativamente à proteção dos nossos idosos é justamente o de garantir esta ligação das estruturas de saúde aos idosos que estão a ser acompanhados em respostas sociais.

E isto é verdade não só para um novo modelo de serviço de apoio domiciliário, em que além dos serviços “tradicionais” de alimentação e higiene pessoal e da casa é preciso integrar serviços de saúde, de acompanhamento e de combate à solidão; mas também para um novo modelo de estruturas residenciais para pessoas idosas – o lar do futuro - em que a resposta de saúde tem de ser integrada com as novas possibilidades que a biotecnologia hoje tem para nos oferecer e, com isso, melhorar tremendamente a qualidade de vida dos nossos mais idosos.

É preciso este investimento de proximidade e é preciso que este investimento inclua e envolva as instituições sociais.

E o mesmo se diga relativamente ao desenho dos nossos bairros, vilas e cidades.

Uma cidade amiga do envelhecimento é aquela em que os edifícios e espaços exteriores, os transportes e a mobilidade, a habitação e a participação social são desenhadas e pensadas numa lógica de respeito e inclusão dos mais idosos, apelando à sua participação cívica e garantindo o seu empoderamento, garantindo um apoio às comunidades e um serviço de proximidade.

Também aqui temos muito por fazer.

### 5. A importância do momento.

Já referi que esta reflexão tem de ser um convite à ação e que o momento é agora.

E porquê agora?

No espaço de uma década, Portugal vai receber, entre o anterior quadro comunitário (PT 2020) que ainda está a ser aplicado, o Programa de Recuperação e Resiliência (PRR) e o próximo quadro comunitário (PT 2030), qualquer coisa como 58 mil milhões de euros.

É essencial usarmos bem estas verbas, de forma a transformarmos o nosso quadro de competências e garantirmos a sustentabilidade das nossas respostas sociais.

Deste investimento têm de resultar reformas estruturais, que nos permitam encarar os enormes desafios de que atrás já vos falei.

Num artigo que já vai longo, permitam-me uma última nota.

O relatório da UMP sobre o lar do futuro é uma das reflexões mais relevantes que já foi escrita para este debate. Seria importante que os responsáveis públicos o lessem e refletissem sobre o seu conteúdo.

Ao Secretariado Nacional da UMP e especialmente ao seu presidente Dr. Manuel de Lemos, o meu profundo obrigado pela realização deste trabalho.





## Raquel Varela

Historiadora, investigadora e professora universitária. Em fevereiro de 2021 realizou as suas provas de agregação no ramo de História, com especialidade em História Contemporânea, na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas (FCSH) da Universidade Nova de Lisboa (UNL), aprovadas por unanimidade. Em 2020 recebeu o Prémio da Associação Ibero-Americana de Comunicação/Universidade de Oviedo, Espanha, pelo seu contributo para a história global do trabalho e dos movimentos sociais. Em 2020 foi a primeira distinguida com a bolsa de investigação Simone Veil, *Project Europe*-Universidade de Munique. Em 2021, foi *visiting fellow* no Instituto de Estudos Globais Europeus da Universidade de Basileia, Suíça. É investigadora da Fundação para a Ciência e Tecnologia/FCSH-UNL, *honorary fellow* do *International Institute for Social History* (Amsterdam) e, desde 2011, *Group Leader* (História Global do Trabalho e dos Conflitos Sociais) na FCSH-UNL.



# RAQUEL VARELA

## DIZ-ME COMO TRABALHAS, DIR-TE-EI QUE VELHO SERÁS

# N

No meu primeiro dia de trabalho na Holanda, há 10 anos, no Instituto Internacional de História Social, tive duas surpresas – diria Catarella, o siciliano humilde e *naïf* criado por Andrea Camillieri, surpresas surpreendentes. A primeira foi que a secretária me entregou, mal entrei, o cartão, computador, senhas, mostrou-me o meu gabinete, com vista para o canal, aquecido (o empregado de limpeza, marroquino, meu companheiro de tagines, deixava-me sucessivos recados em holandês ‘demasiado quente!’). A secretária pediu-me, nesse dia, a lista de todas as minhas viagens durante um ano para serem compradas. Perguntei-lhe se não estaria enganada, até junho de certeza? Cerca de uma hora depois – sem ter preenchido nenhum formulário linha a linha, casa a casa, quase ter vontade de desistir de viajar –, tinha todos os bilhetes no meu *e-mail*. Confiança, responsabilidade, autonomia. A produtividade, ora aí está. Uma vez por mês tínhamos seminários onde apresentávamos as nossas ideias, com trabalhos, e críticas ao trabalho dos colegas, sujeitando os nossos a avaliação, em mesa-redonda. Aqui residia, na qualidade, a nossa avaliação.

A segunda foi muito mais impressionante. O ex-diretor, que tinha sido meu professor numa *Masterclass*, já perto dos 70 anos, perguntou-me se eu queria boleia (eu estava a viver com a família dele a 60 km de Ames-

## O corte das pensões na Troika anunciava já esta ideia de que ser velho pode equivaler a ter direitos suprimidos

terdão, ia e vinha de comboio todos os dias confortavelmente, e a estação ficava a 1 km e meio do Instituto). Disse que sim, agradeço a boleia, ainda não estava totalmente familiarizada com o caminho. Quando chegou o fim do dia, nevava, dirigi-me à porta, e ele esperava-me... na bicicleta! Eu ia de boleia na traseira da bicicleta do meu diretor, a nevar, e ele tinha 70 anos ou perto disso.

A minha vivência com ele e a esposa foi maravilhosa. Nenhum deles tinha carro ou carta de condução. As férias eram de bicicleta, era também na bicicleta que iam buscar os netos, faziam ginástica e ele, uma vez por semana, com temperaturas negativas e gelo, remo. Namoravam. Passeavam. A televisão, para minha sorte, era numa pequena sala fora da sala de convívio e só era ligada para eles verem as notícias de 20 minutos (ainda me surpreende como é possível termos noticiários de uma hora e meia). O resto da noite líamos, conversávamos e ele tinha um *hobby*, colecionava moedas. Um dia fui a Londres e encomendou-me um livro, que não posso reproduzir de memória, mas era algo como 600 páginas sobre, creio, as moe-

das da Índia cunhadas no império britânico num século específico. Ela tinha responsabilidades numa escola, dirigidas, se bem me lembro, a migrantes.

O contraste com Portugal fez-me então pensar, pela primeira vez, o que era ser velho aqui e o que era ser velho lá, o que era ser velho e pobre ou velho e remediado, ou ainda velho, de classe média, mas num país empobrecido, como Portugal. Ou velho e rico. Dificilmente conseguimos conversar com alguém no nosso país com 65, 70 anos, na verdade 55, 50, sem saber que a pessoa tem o colesterol alto, é diabético, tem uma consulta marcada para o médico para a semana, foi operado a uma hérnia, tem uma condição cardíaca... São raras as pessoas em Portugal, com 70 anos, com quem podemos ir passear de bicicleta, quanto mais ir de boleia na traseira da bicicleta, a fintar a neve e o gelo.

Os números ajudam-nos a traçar o quadro. Portugal tem a mesma esperança média de vida do que a Holanda (81 anos, pouco mais ou menos), mas 15 anos a menos na esperança média de vida saudável face a vários países da Europa. Em Portugal entre os 54 e os 57 anos (mulheres e homens), em média, as pessoas deixam de viver em condições saudáveis. Na Suécia isto acontece aos 74 anos, em Portugal quase 15 a 20 anos antes do que nos países centrais da Europa.

Estes dados da periferia têm causas sociais conhecidas. E soluções, políticas, também sobejamente conhecidas. E ignoradas pelo poder político.

São os baixos salários, a que vem agregada a má alimentação, e o frio dentro das casas e escritórios (há uma relação direta estudada na saúde pública e determinantes sociais da saúde entre 2 a 3 graus menos de temperatura e o espoletar de doenças). Depois da *Troika*, a revista de saúde *Lancet* publicou um estudo onde Portugal estava à cabeça nas doenças respiratórias e pneumo-

nia, e eram associadas ao frio dentro de casa e trabalho. Longe do trabalho braçal da enxada e das cozinhas exteriores, onde a lenha aquecia sempre as refeições, hoje as pessoas trabalham de forma sedentária ou estão em casa com temperaturas que as adoecem; os longos horários de trabalhos e os turnos, sobretudo os noturnos, pagam-se com a vida – ao final de cinco anos de trabalho por turnos começa a disparar a possibilidade de doenças e síndrome metabólico (obesidade, diabetes, hipertensão).

Se em 1864 na fundação da Associação Internacional de Trabalhadores, em Londres, se exigia que o trabalho noturno devia só ser permitido de forma excepcional e “a tendência deve ser a de suprimir todo o trabalho noturno”<sup>1</sup>, hoje a laboração contínua coloca os trabalhadores em turnos e trabalho noturno quase como regra. Com impacto direto na degradação da sua saúde, vida afetiva, sexual, ócio – são corpos disponíveis para a acumulação de capital que deixam de estar disponíveis para viver a partir dos 50, 60 anos.

A regra passou a ser o turno, a hora extra, o descompasso com a vida. A tendência é para usar os trabalhadores até ao limite, o que naturalmente significa que esse limite chega muito antes da idade da reforma. Os governos, conhecedores desta – a que chamei nos estudos *obsolescência programada* da força de trabalho –, vão modificando as leis das reformas, aumentando, por um lado, a idade da reforma, e, por outro, reconhecendo que ninguém aguenta estes ritmos, vão permitindo que as pessoas se reformem ou sejam encaminhadas para a segurança social com uma panóplia de exceções que os colocam a receber muito pouco, em casa, incapacitados ou muito limitados em termos de saúde. E aí começa o círculo vicioso, porque estão em casa já adoecidos, com baixos rendimentos, má alimentação...

Os cuidados de saúde, sobretudo primários, preventivos; e outros fatores menos mensuráveis metricamente, ainda assim cientificamente sustentados – a falta de autonomia nos locais de trabalho, a subjugação, o medo, a insegurança laboral, a falta de confiança interpares, a ausência de afetos, tudo podendo redundar em patologias da solidão –, tudo isto agrava cada vez mais as condições em que se envelhece.

Há evidentemente fatores no envelhecimento que nos colocam desafios para lá das classes sociais – para mim um dos mais complexos e difíceis de resolver é que o desenvolvimento da medicina permite prolongar a vida, por vezes sem qualidade, e não falo da eutanásia. Falo da grande questão: até que limite devemos intervir na vida das pessoas mantendo longos anos de vida que para muitos são também de enorme sofrimento. Aqui, claro, surgem questões éticas, para as quais não tenho resposta, mas creio que deviam ser debatidas. Recordo-me de um dos meus grandes amigos, que morreu com 91 anos, me disse, quando o visitei, e estava numa cadeira de rodas, dependente, e assim estive um ano: “Isto não é vida.” Não creio que a eutanásia resolva este dilema ético, tão pouco o sei resolver. Penso, porém, que se devia pensar nele sem tabus. Com medo das perguntas como encontraremos as respostas? Isto mexe com a dignidade das pessoas, o seu direito a escolher, a nossa vontade de não as perder, a forma como encaramos a morte e naturalmente convoca-nos a pensar também a questão cimeira do papel dos lares em muitas sociedades.

Lares que na pandemia foram atores, em toda a Europa, sem exceção, de alguns dos mais tristes acontecimentos. Lares ou ‘casa de cuidado’ (tradução livre) sabemos hoje que não são, apesar do esforço louvável de tantas instituições e seus trabalhadores, propriamente lares (é certo também que muitas

1. “Trabalhadores, Uni-vos, Antologia Política da I Internacional”, Marcelo Musto ed, São Paulo, Boitempo, 2014, p. 104.

**Podemos e devemos ter políticas que construam uma sociedade onde ser velho não é um retrocesso – o lugar dos mais velhos, os que mais deram à sociedade, não pode ser encarado como um fardo nem o aumento da esperança média de vida como um problema**

famílias não conseguem ter um lar, no sentido de casa onde há bem-estar e afeto). A forma solitária e resignada com que a sociedade competitiva está organizada, aliada a horários de trabalho brutais, que impedem o cuidado dos mais velhos pelos mais novos, que trabalham; os núcleos familiares reduzidos; a que se juntam doenças que exigem cuidado especializados, e, naturalmente, o aumento da esperança média de vida, e a pobreza cada vez mais generalizada (quem tem 1500 euros para pagar duas cuida-

ras?), tudo isto faz com que o tema dos lares seja de uma enorme urgência. Mais uma vez aqui a questão de classe e país não é idêntica – se na Suécia por exemplo há uma política de cuidado ao domicílio e só se vai para um lar quando se está mesmo muito doente, em muitos países os lares são muito vezes o refúgio de quem, cedo, não conseguiu compatibilizar o cuidado dos mais velhos com os horários de trabalho e os baixos salários.

Não quero, porém, reduzir a questão do envelhecimento a esta situação-limite. A forma paternalista com que tantos, com mais de 70 anos, em pleno uso de todas as suas capacidades foram na pandemia vítimas de supressão de direitos, à margem da Constituição, reflete justamente esta ideia de que ser velho é estar no fim da vida. Não raras vezes vemos governantes, familiares, dirigirem-se aos mais velhos com autoritarismo e paternalismo – o corte das pensões na *Troika* anunciava já esta ideia de que ser velho pode equivaler a ter direitos suprimidos.

A realidade tem de ser outra. Podemos e devemos ter políticas que construam uma sociedade onde ser velho não é um retrocesso – o lugar dos mais velhos, os que mais deram à sociedade, e a quem tanto devemos, não pode ser encarado como um fardo nem o aumento da esperança média de vida como um problema. Precisamos de soluções políticas que nos ajudem a cuidar de quem cuidou de nós, com o máximo de disponibilidade nos campos da saúde, sociais e afetivos. A eles, que são os nossos pais e avós, devemos uma sociedade que não os envelhece antes do tempo, não lhes retira o direito a viver, namorar, passear, ser autónomos, respeitar as suas liberdades e direitos, e não os tratar com paternalismo e vitimização ou abuso de poder. E devemos, claro, na hora da despedida, poder estar ao seu lado, com o mesmo carinho e atenção com que nos pegaram ao colo.

# FICHA TÉCNICA

Produção  
**União das Misericórdias  
Portuguesas (UMP)**

Realização  
**UMP/Gabinete de  
Comunicação e Imagem**

Coordenação geral  
**Manuel Caldas de Almeida**

Coordenação editorial e técnica  
**Bethania Pagin**

Revisão  
**Sílvia Júlio**

Design Gráfico  
**M&M Designers**

Ilustrações  
**Paulo Buchinho**

Impressão e Acabamento  
**Grafisol**

ISBN  
**978-989-8375-23-0**

Número de edição  
**1.ª edição**

Depósito Legal  
**499900/22**

**Maio de 2022**

Contactos  
**Rua de Entrecampos, 9  
1000-151 Lisboa**

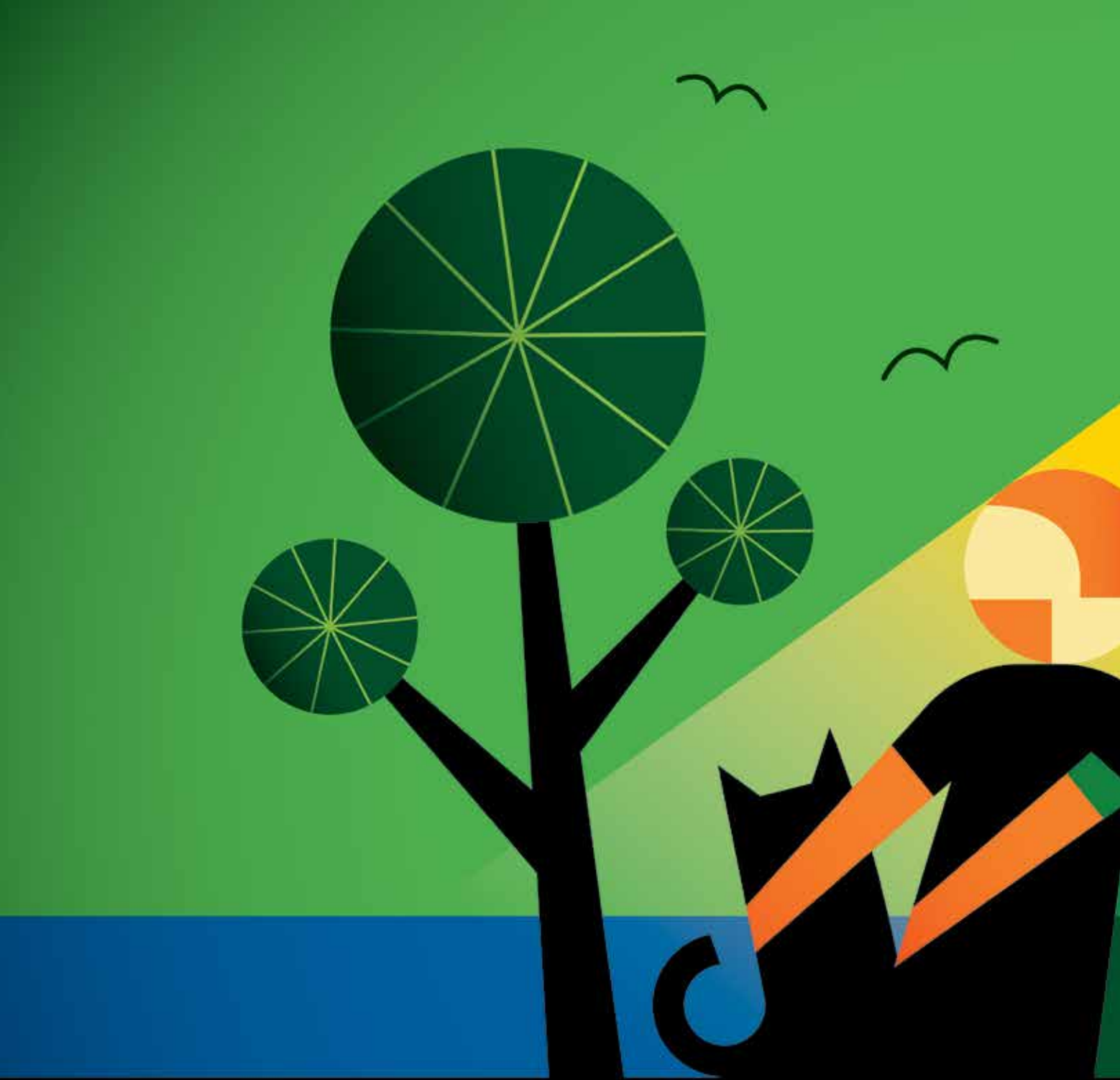
Tel.: **21 811 05 40**

Fax: **21 811 05 45**

E-mail  
**secretaria.geral@ump.pt**

**www.ump.pt**











UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu



