

# Envelhecimento e Sociedade

Atuais configurações sociais e tendências demográficas

Redes de apoio e Suporte social ao idoso e família





*“A expansão do envelhecer não é um problema. É sim uma das maiores conquistas da humanidade. O que é necessário é traçarem-se políticas ajustadas para envelhecer são, autónomo, activo e plenamente integrado. A não se fazerem reformas radicais, teremos em mãos uma bomba relógio pronta a explodir em qualquer altura”*

**Kofi Annan (2002)**

## PORTUGAL : Indicadores de Envelhecimento

Anos	Índice de envelhecimento	Índice de dependência idosos	Índice de longevidade
1960	27,3	12,7	33,6
1970	34,0	15,6	32,8
1981	44,9	18,2	34,2
<b>1991</b>	<b>68,1</b>	<b>20,5</b>	<b>39,3</b>
2001	102,2	24,2	41,4
2011	129,4	28,8	47,9
<b>2020</b>	<b>165,1</b>	<b>34,7</b>	<b>48,7</b>

### Índice de Envelhecimento

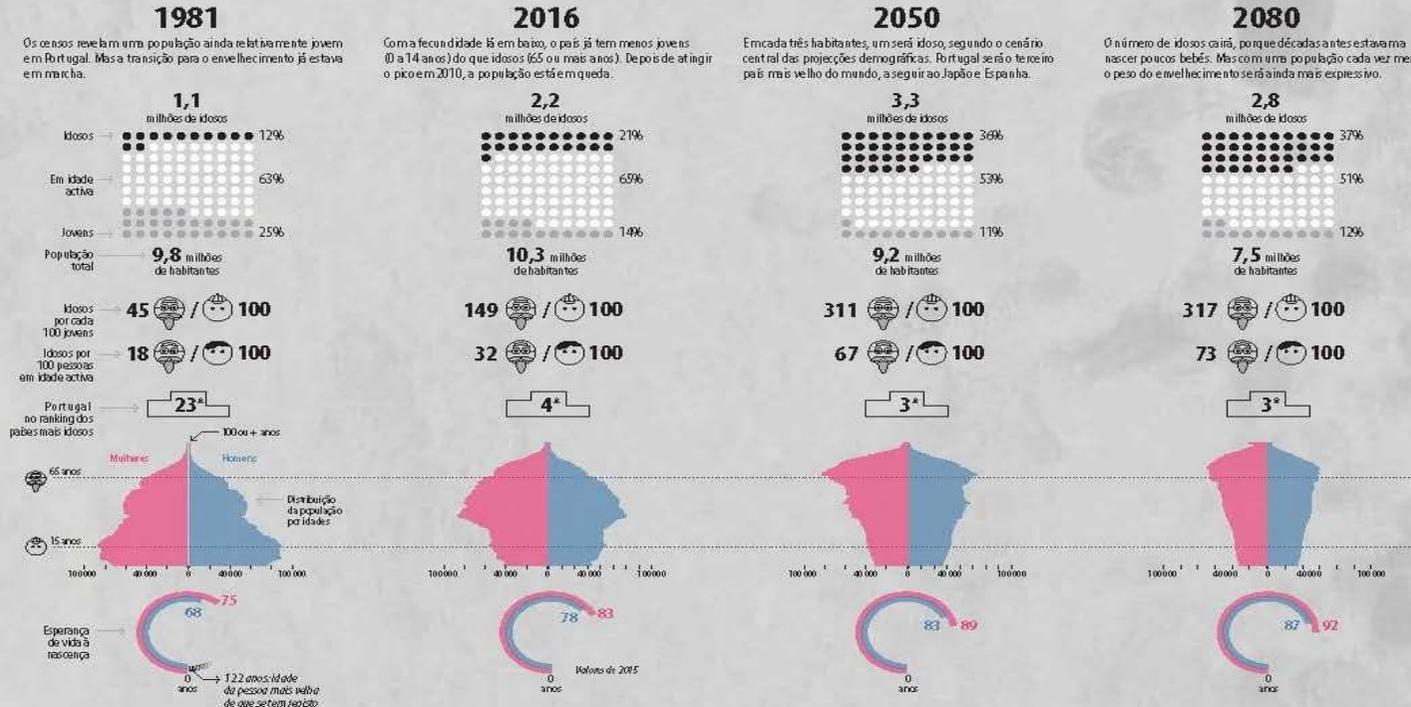
Relação entre a população idosa e a população jovem, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos (expressa habitualmente por 100 (102) pessoas dos 0 aos 14 anos).

**Índice de dependência de idosos** - Relação entre a população idosa e a população em idade ativa, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos (expressa habitualmente por 100 (102) pessoas com 15-64 anos).

**Índice de Longevidade** - Relação entre a população mais idosa e a população idosa, definida habitualmente como o quociente entre o número de pessoas com 75 ou mais anos e o número de pessoas com 65 ou mais anos (expressa habitualmente por 100 (10<sup>2</sup>) pessoas com 65 ou mais anos).

# PORTUGAL, UM PAÍS A ENVELHECER

O PAÍS É HOJE O QUARTO DO MUNDO COM MAIS IDOSOS E AINDA IRÁ SUBIR MAIS UMA POSIÇÃO. Eis um retrato do que está a acontecer.



**A MORTE TAMBÉM ENVELHECE**  
A queda na mortalidade infantil e a melhoria dos cuidados de saúde concentraram a esmagadora maioria dos óbitos nos idosos com mais de 70 anos.

1970: 5 pontos (duas em cada cinco mortes)  
2016: 10 pontos (quatro em cada cinco mortes)

## DE QUE MORREM OS IDOSOS

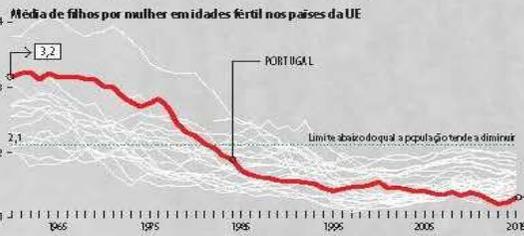
O cancro e as doenças dos aparelhos circulatório ou respiratório são as principais causas de morte depois dos 65 anos. (Dentro de cada grupo estão representadas apenas as doenças mais comuns, em % dos óbitos).



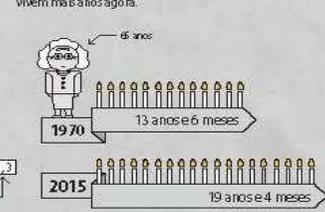
HO MENES	MULHERES
<b>APARELHO CIRCULATÓRIO 29%</b>	<b>APARELHO CIRCULATÓRIO 35%</b>
AVC e outras doenças cerebrovasculares: 1.196	AVC e outras doenças cerebrovasculares: 1.396
Infarto e outras doenças isquémicas do coração: 796	Outras doenças cardíacas: 896
Outras doenças cardíacas: 696	Infarto e outras doenças isquémicas do coração: 696
<b>CÂNCEROS 27%</b>	<b>CÂNCEROS 17%</b>
Pulmões, traqueia e faringe: 5.196	Mama: 2.396
Próstata: 3.896	Cólon: 1.896
Cólon: 2.996	Sistema linfático: 1.996
Estômago: 2.296	Estômago: 1.396
Sistema linfático: 2.296	Pulmões, traqueia e faringe: 1.496
<b>APARELHO RESPIRATÓRIO 15%</b>	<b>APARELHO RESPIRATÓRIO 13%</b>
Pneumonia: 696	Pneumonia: 696
Doenças crónicas: 496	Doenças crónicas: 296

## RAZÕES DO ENVELHECIMENTO

**MENOS FILHOS**  
A fecundidade em Portugal caiu abruptamente e agora é a menor da União Europeia. A fatia jovem da população encolheu, aumentando o peso da população idosa.



**MINOR MORTALIDADE**  
A morte ocorre menos em idades precoces e, com isso, mais pessoas atingem os 65 anos. E, uma vez aí, chegam a viver mais anos agora.



**MAIS EMIGRANTES**  
Cerca de 846 mil pessoas a menos é o saldo entre os emigrantes e imigrantes em Portugal desde 1960. Os que emigram normalmente estão em idade activa, o que contribui para o envelhecimento.



## DESAFIOS PARA O FUTURO

**SAÚDE**

Os sistemas de saúde devem adaptar-se a necessidades mais complexas, com cuidados integrados, pessoal treinado e estruturas de apoio a longo prazo. A tecnologia traz o portmanteau de monitorização da saúde dos idosos em tempo real.

**TRABALHO**

Como prolongamento da vida activa, é preciso eliminar barreiras à contratação dos idosos. Os locais de trabalho devem ser adaptados às necessidades desta população e as aptidões profissionais e tecnológicas actualizadas ao longo da vida.

**CIDADES**

Muitas cidades já estão a adoptar estratégias para o envelhecimento. Incluem medidas nas áreas da habitação, transportes, espaços públicos, lazer, comunicação, serviços e apoio social. Planos de ordenamento devem integrar estas e outras preocupações.

**DINHEIRO**

O envelhecimento cria um enorme problema para a protecção social dos idosos, pois há menos população em idade activa para sustentar as pensões. Muitos países estão já a aumentar a idade da reforma, mas a um ritmo ainda modesto, perante os desafios que se colocam.

**DISCRIMINAÇÃO**

É um problema transversal que é preciso combater no trabalho, nos serviços, na comunidade, na família. Envolve campanhas públicas de sensibilização contra o estereótipo do idoso e legislação que defenda os direitos dos mais velhos.

FONTE: Instituto Nacional de Estatística, Projeção, Divisão de População e Habitação; World Population Aging (ONU, 2017); World Population Aging and Health (OMS, 2015); Annual of Aging Population (Government Office for Statistics, 2016)

Olhando para a evolução destes três elementos (envelhecimento da população, diminuição da natalidade e aumento da emigração de jovens portugueses), facilmente percebemos que estamos perante uma das transformações sociais mais importantes do século XXI, com implicações em todos os sectores da sociedade - no mercados laboral e financeiro; na procura de bens e serviços, incluindo a habitação; nos transportes e na protecção social; e nas estruturas familiares e nos laços entre gerações.

A Portugal, neste contexto, não faltam motivos para preocupação. O "galopante envelhecimento da população portuguesa é um factor de grande insegurança", disse recentemente, numa conferência, o professor da Universidade de Harvard e demógrafo [americano David Bloom](#).

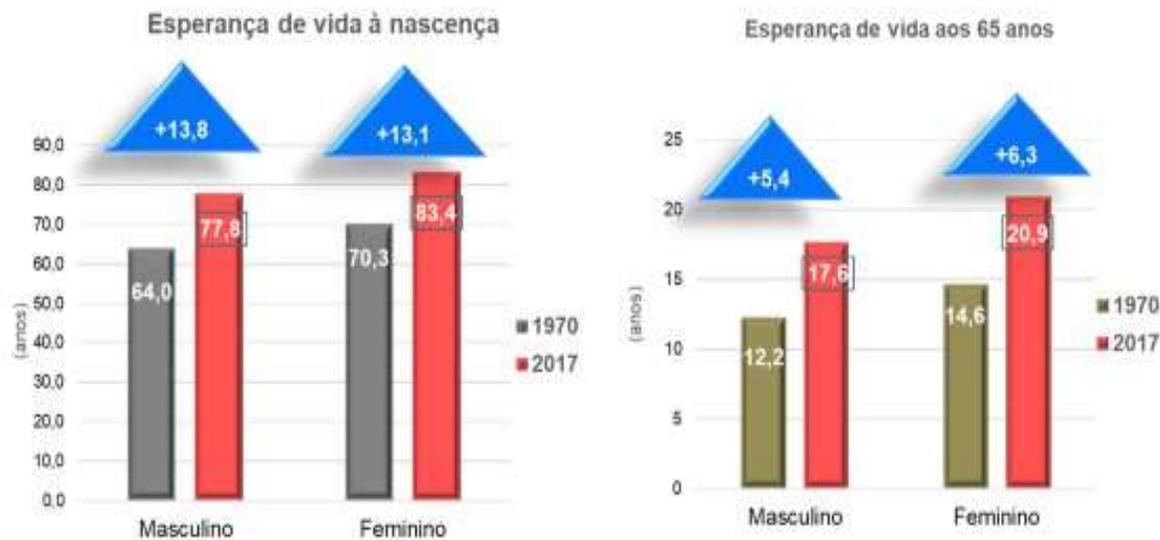
**No contexto da UE, está em 2ª posição no raking de países mais envelhecidos.**

<https://www.pordata.pt/Europa/%c3%8dndice+de+envelhecimento-1609>

"todos os países europeus estão a envelhecer". Contudo, nem todos "estão a encolher" - os países "com mais emigração e onde nascem poucas crianças vão encolher de forma radical". Esta última realidade é a de Portugal, que "na União Europeia vista a prazo é o segundo país mais envelhecido".

Fontes/Entidades: INE, PORDATA  
Última actualização: 2018-05-29

## Mortalidade



Fontes: IGE/ Pordata

mjvr

Segundo o European Health Report de 2018, Portugal ocupava o 26o lugar, entre 30 países, no indicador que mede o número de anos saudáveis aos 65 anos (7 anos de vida saudável para os homens e apenas 5 para as mulheres), muito distante dos indicadores dos países nórdicos (a Suécia, a Noruega e a Islândia com valores superiores a 15 anos).

## Portugueses vão viver mais anos

Evolução e projeção da esperança média de vida



Fonte: Instituto Nacional de Estatística e Comissão Europeia

## Menos jovens, mais idosos



Projeção da evolução demográfica, por grupos etários



Unidade: Percentagem. Fonte: Comissão Europeia

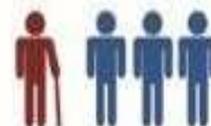
ESPERANÇA MÉDIA DE VIDA

**83** anos



em **2030**

**1** em cada **4** pessoas  
terá + 65 anos



haverá

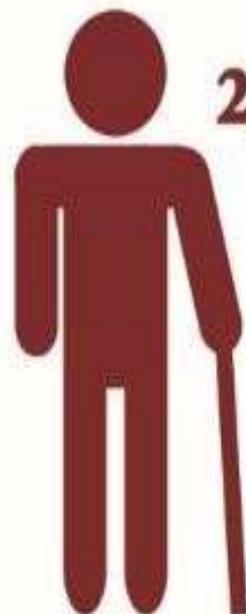
**44** idosos

por cada

**100** pessoas  
em idade activa

**1,3 milhões**

Jovens 0-14 anos



**2,7 milhões**  
+65 anos Idosos

 **7%** Taxa Natalidade

 **18%** Taxa Mortalidade

 **1,6** filhos

ÍNDICE DE FECUNDIDADE

Por cada **100** jovens  
haverá **210** idosos

# População Idosa Portuguesa

## Idosos de Hoje

- Vivem com pouca qualidade os seus últimos anos de vida.
- Baixo rendimento dos indivíduos
- Falta de investimento publico em infraestruturas e equipamentos, a sobreposição do hedonismo aos valores da família
- Escassa formação especializada para cuidar dos idosos.

## Idosos de Amanhã

- Esperarão viver mais tempo;
- Serão mais qualificados; contarão com estruturas de apoio familiar mais reduzidas;
- Estarão habituados a consumos mais diversificados;
- Estarão mais próximos das novas tecnologias;
- Serão mais conectáveis; viverão num mundo mais digital e avançado tecnologicamente;

## Maior pressão do envelhecimento deverá recair sobre as despesas com saúde

Impacto do envelhecimento da população no total da despesa pública (em % do PIB)



Saúde

2013  
**6,0%**

2060  
**8,5%**



Cuidados continuados

2013  
**0,5%**

2060  
**0,9%**



Educação

2013  
**5,2%**

2060  
**4,2%**



Pensões

2013  
**13,8%**

2060  
**13,1%**



Subsídio de desemprego

2013  
**1,5%**

2060  
**0,6%**

# Referencias Bibliográficas



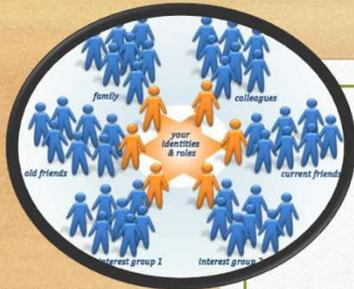
- <http://www.pordata.pt/>
- [http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_main](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_main)
- <http://www.dgs.pt/>
- Rosa, Maria João Valente. O Envelhecimento da Sociedade portuguesa. Lisboa: Relógio D'Água, 2012.
- INE. *Destaque de 10 de julho – População residente em Portugal com tendência para diminuição e envelhecimento*, 2014.
- [http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUESdest\\_boui=218629052&DESTAQUESmodo=2](http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=218629052&DESTAQUESmodo=2)

# Portugal um Retrato Social



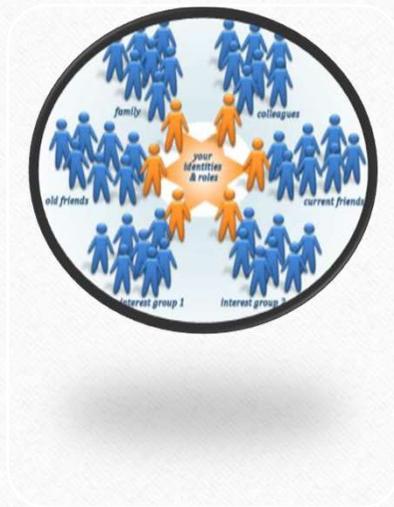
- Série documental inédita da autoria do sociólogo António Barreto, realizada por Joana Pontes.
- <https://www.youtube.com/watch?v=mZNdGlTn9XA>





# As Redes de Apoio e Suporte Social

Redes Informais e Formais  
Redes de suporte Institucional



Rede Social

Estrutura  
Trama da  
integração social

Suporte Social

Funcionamento,  
Apoio emocional e  
ao suporte  
instrumental

(Lubben, 2006).

- O risco de vulnerabilidade e isolamento social associado aos idosos, levou a Organização Mundial de Saúde a reconhecer o apoio social, onde se inclui as redes de apoio social e o suporte social, como um importante fator na prevenção do isolamento social e como uma medida necessária para a promoção da saúde e do envelhecimento ativo (WHO, 2002).

# Redes de Suporte Social



**INFORMAL:** Família, Amigos e Vizinhos e os grupos sociais (clubes, associações, igrejas, etc.)

**Complementaridade ou Substituição**



**FORMAL:** sector público, privado e sem fins de lucro privado, articulando de forma integrada e complementar, o Serviço Nacional de Saúde (MS) com o sistema de protecção social ((MTSS)

**Afectivo** – faz com que as pessoas se sintam estimadas e aceites pelos outros, apesar dos seus defeitos, erros ou limitações, o que contribui para melhorar a auto-estima;

**Emocional** - corresponde aos sentimentos de apoio e segurança que a pessoa pode receber e que a ajuda a ultrapassar os problemas;

**Perceptivo** – ajuda o indivíduo a reavaliar o seu problema, a dar-lhe outro significado e a estabelecer objectivos mais realistas;

**Informativo** - constitui o conjunto de informações e conselhos que ajudam as pessoas a compreender melhor situações complexas, facilitando o tomado de decisões

**Instrumental** - ajuda o indivíduo a resolver problemas através da prestação concreta de bens e serviços

**Convívio social** - conseguido através do convívio com outras pessoas em actividades de lazer ou culturais, que ajuda a aliviar as tensões e faz a pessoa sentir-se não isolada e participante de determinada rede social.

# Redes Suporte Social Formais



SEGURANÇA SOCIAL

- Sistema de Protecção Social
- (Ministerio Segurança Social)



1. Prestações de Segurança Social

2. Respostas Sociais

3. Programas de Apoio



- Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI)
- (Ministérios do Trabalho e da Solidariedade Social e da Saúde)



- É formada por um conjunto de instituições públicas e privadas que prestam cuidados continuados de saúde e de apoio social.



Unidade de Convalescença  
Unidade de Longa e Média Duração e de Manutenção  
Unidade de Cuidados Paliativos



# Prestações de Segurança Social

**Pensão De Velhice : 275 a 398 €**

Pensão Social de Velhice

211,79 €

Acréscimo vitalício de pensão

( 75 - 150 eur)

Benefícios adicionais de saúde\* (50% medicamentos, 75%óculos e lentes, 75% proteses dentarias a 250EUR)

Complemento especial á pensão social de velhice (ex combatentes 6,98 eur a 0,58 eur / anos o meses de servicio militar)

Complemento por cónjuge a cargo  
)

( 36,80 eur

Complemento solidário para idosos \*

Complemento especial de pensão(ex combatientes)

# APOIOS SOCIAIS E PROGRAMAS



SEGURANÇA SOCIAL

**Serviço de Apoio Domiciliário(SAD)**

**Centro de convívio**

**Centro de dia**

**Centro de noite**

**Acolhimento familiar**

**Estruturas Residenciais (ERPI)**

**Centro de férias e lazer.**



CustoJusto.pt

**Segundo Jacob (2002), as respostas sociais tendem a evoluir, sendo que os estudos apontam para:**

- O aumento da procura deste tipo de serviços, havendo um elevado nível de procura expressa não satisfeita (lista de espera) nas valências para idosos;
- Que os atuais centros de convívio poderão evoluir para as chamadas universidades de terceira idade, tornando-se assim mais dinâmicos, e com uma maior adesão por parte dos idosos, sendo mais activos;
- Para que os **Centros de Dia funcionem todos os dias da semana (fins de semana e férias) e em horário mais alargado;**
- Que os **Serviços de Apoio Domiciliário** tenderão a aumentar, assim como os serviços tenderão a funcionar todos os dias, mesmo no horário nocturno;

- Que os lares tenderão a diminuir, tornando-se cada vez mais especializados em grandes dependentes e idosos com demências;
- Que irão surgir mais residências, versões mais reduzidas (até 25 utentes) e melhorados os lares;
- **Novos modelos de residência - CO HOUSING**

<https://www.idealista.pt/news/imobiliario/habitacao/2019/03/01/38939-cohousing-da-os-primeiros-passos-em-portugal-no-segmento-senior>

<https://youtu.be/NXfIP-lw7dE>

<https://tvi24.iol.pt/videos/sociedade/conheca-a-aldeia-de-sao-jose-de-alcalar-um-lar-que-nao-e-como-os-outros/5f96ca490cf2ec6e470ec00c>