

# TODOS COLECIONAMOS ANOS DE VIDA

## INTERVENÇÃO SOBRE A REPRESENTAÇÃO SOCIAL DA IDADE E DOS IDOSOS

Braz N<sup>1,2</sup>, Gonçalves G<sup>3</sup>, Pais S<sup>4,5</sup>

1: Escola Superior de Saúde; 2: CESUALg - Centro de Estudos e Desenvolvimento em Saúde; 3: Faculdade de Ciências Humanas e Sociais; 4: Departamento de Ciências Biomédicas e Medicina; 5: CBMR - Centro de Investigação Biomédica.



### Introdução

As representações sociais da idade e dos idosos são um dos fatores que explicam a avaliação negativa e a discriminação que fazemos dos indivíduos com mais idade bem como a dificuldade em vivermos bem com a idade que temos. Os idosos são vistos como agradáveis mas frágeis, dependentes e pouco competentes.

Apesar dos inúmeros exemplos de pessoas com muita idade que têm vidas ativas e produtivas, a sociedade mantém uma visão negativa do envelhecimento, que limita um envelhecimento saudável e gratificante.

Este *workshop* tem como objetivo geral desconstruir a representação social do envelhecimento e dos idosos e sensibilizar para um envelhecimento saudável em três vertentes: crenças, afetos e comportamentos saudáveis.



### Metodologia

A proposta foi apresentada por mail a universidades sénior, autarquias, centros comunitários e outras instituições de apoio, na região do Algarve.

De acordo com o interesse manifestado, as respostas dessas instituições conduziram à calendarização das ações, em diferentes áreas da região algarvia, entre novembro de 2018 e dezembro de 2019.

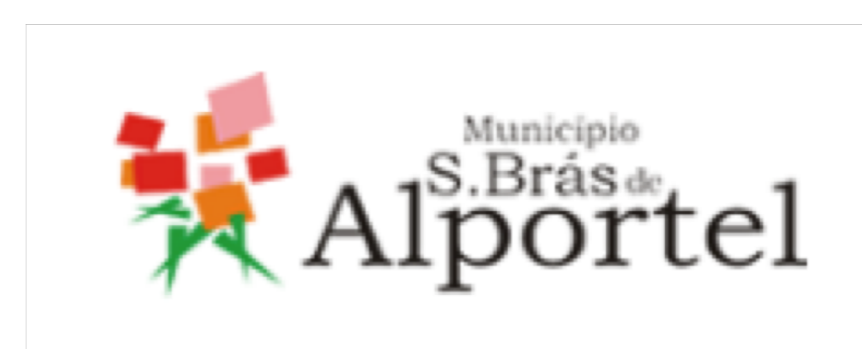
A formação consiste em sessões coloquiais de 2h onde os formadores dinamizam atividades que salientam a natureza das crenças e abordam a importância dos afetos e da adoção de comportamentos saudáveis e adaptados a cada idade, para se manter um bem-estar físico e psíquico, de modo a dar mais vida aos anos.



### Resultados

Realizaram-se 5 sessões, dirigidas a alunos de uma universidade sénior e a frequentadores de atividades comunitárias, em áreas distintas do Algarve, num total de 100 participantes.

Apesar de serem grupos com características muito distintas, em idade, em nível de escolarização e até em capacidade de atividade, a participação e aceitação foi sempre bastante positiva.



### Conclusão

A dinamização desta ação revelou-se uma ferramenta útil para a prevenção de comportamentos idadistas por parte dos próprios idosos, ao mesmo tempo que sensibilizou os formandos para estratégias de adaptação às características e capacidades de cada idade.