



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Educação

Necessidades e Expetativas da População Idosa residente na Freguesia de São Pedro de Terena, Concelho de Alandroal

Ana Cristina Mira Neves

Orientadores:

Professora Doutora Maria João Guardado Moreira

Professor Vítor Manuel Barreiros Pinheira

Trabalho de Projeto apresentado à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Gerontologia Social realizada sob orientação científica da Prof^a Doutora Maria João Guardado Moreira e do Prof^o Vítor Manuel Barreiros Pinheira, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Dezembro de 2019

Composição do júri

Presidente do júri

Professor Adjunto, Domingos Fernando da Cunha Santos”

Vogais

Doutor, João Emílio Alves”

Professor Adjunto da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Portalegre (Arguente)

Professor, Vítor Manuel Barreiros Pinheira”

Professor Adjunto da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias do Instituto Politécnico de Castelo Branco (Orientador)

Dedicatória

“No momento em que cruzámos a linha de chegada, concedemo-nos dádiva da libertação dos nossos medos, dúvidas, e limitações autoimpostas. Foi nesse momento que descobri que esta dádiva não é restrita a uma elite. Pelo contrário, ela está disponível para cada um de nós a partir do momento em que nos dispomos a acolher desafios fora da nossa zona de conforto, desafios esses que nos obrigam a crescer, a expandir as nossas capacidades, a ser mais e a fazer mais do que fomos e fizemos no passado. Isto, sim, é a verdadeira liberdade”.

(Hal Elrod, 2017, p. 171)

Agradecimentos

Agradeço em primeiro lugar aos meus orientadores, Professora Doutora Maria João Guardado Moreira e Professor Vítor Pinheira, pela preciosa ajuda, diretrizes e encorajamento.

À minha família e ao David pela motivação constante, pois sem a sua presença seria um período ainda mais árduo e longo.

Um reconhecimento especial à minha avó por nunca me deixar esquecer que a sabedoria e conhecimento nunca são demais.

Um muito obrigada às minha colegas Nídia Castanho e Cristiana Santos por toda a partilha no decorrer da Pós-Graduação. À Daniela Baptista pelo excelente apoio e auxílio prestado.

Por último, mas não menos importante, um enorme obrigada a todas as pessoas que participaram no estudo, pela sua paciência e saberes que me transmitiram.

A todos expresso a minha enorme gratidão.

Trabalho Projeto desenvolvido e apoiado no âmbito do projeto PerSoParAge-
*Recursos pessoais e sociais para a autonomia e participação social numa sociedade
envelhecida* (POCI-010145-FEDER-023678).

Resumo

O crescente envelhecimento populacional mostra que é fundamental criarem-se medidas, políticas e estratégias que vão ao encontro das necessidades reais dos idosos de hoje e do futuro.

Com este trabalho projeto pretende-se conhecer, analisar e discutir a percepção das necessidades e expectativas dos idosos e dos futuros idosos da Freguesia de São Pedro de Terena, Concelho de Alandroal, para posteriormente serem delineados os eixos de intervenção que respondam ao diagnóstico realizado. Foram questionadas 59 pessoas, divididas em dois grupos, um com idades compreendidas entre os 50-64 anos (31 inquiridos), e o outro com idade superior a 65 anos (28 inquiridos), tendo-se utilizado dois instrumentos de recolha de dados validados através do projeto PerSoParAge (POCI-010145-FEDER-023678).

Após a análise e discussão dos resultados, foi possível chegar a algumas conclusões destacando-se que os inquiridos mais velhos, com idade superior a 65 anos mostraram que têm rendimentos mensais bastante baixos, níveis de escolaridade baixos comparativamente ao grupo dos 50-64 anos. Registou-se ainda que o grupo dos inquiridos com mais idade referiram que não vêm os seus familiares tantas vezes como gostariam e sentem-se muitas vezes sozinhos. Evidenciou-se também que os indivíduos mais novos não pensam muito no futuro, mostrando alguma dificuldade na abordagem deste aspeto. Tanto os indivíduos mais velhos como os mais novos pretendem continuar nas suas casas na sua velhice com as condições atuais ou com algumas alterações. Também referiram a necessidade de existência de instituições na freguesia que lhe permitam continuar nas suas habitações com qualidade de vida.

Palavras-chave:

Envelhecimento Demográfico, Envelhecimento Ativo, Envelhecimento no meio rural, Políticas Locais/Regionais, Futuros Idosos.

Abstract

The growing aging population shows that it is essential to create measures, policies and strategies that meet the real needs of today's and tomorrow's elderly.

With this work project aims to know, analyse and discuss the perception of the needs and expectations of the elderly and future elderly of the parish of São Pedro de Terena, Alandroal Municipality, to further delineate the intervention axes that respond to the diagnosis made. 59 people were divided into two groups, one aged 50-64 years old (31 respondents) and the other over 65 years old (28 respondents). Two validated data collection instruments were used. through the PerSoParAge project (POCI-010145-FEDER-023678).

After the analysis and discussion of the results, it was possible to reach some conclusions highlighting that the older respondents, over 65 years old showed that they have very low monthly income, low levels of education compared to the 50-64 age group. It was also noted that the group of older respondents reported that they do not come to their families as often as they would like and often feel alone. It was also evident that younger individuals do not think much about the future, showing some difficulty in addressing this aspect. Both older and younger individuals want to stay in their homes in their old age under current conditions or with some changes. They also mentioned the need for institutions in the parish to allow them to continue in their homes with quality of life.

Keywords:

Demographic Aging, Active Aging, Rural Aging, Local / Regional Policies, Elderly Futures.

Índice Geral

Dedicatória	v
Agradecimentos	vii
Resumo	xi
Abstract	xiii
Índice Geral	xv
Índice de figuras	xvii
Índice de Gráficos	xix
Lista de tabelas	xxiii
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos.....	xxvii
Introdução	1
Capítulo I- Fundamentação Teórica	3
1.Envelhecimento Demográfico	3
1.2. Envelhecimento Demográfico em Portugal	5
2. Envelhecer em Meio Rural	11
3. Envelhecimento Ativo.....	14
3.1. Determinantes do Envelhecimento Ativo	16
4. Políticas Locais/Regionais direcionadas à População Idosa	19
5. Expetativas e Necessidades dos futuros Idosos	22
Capítulo II- Plano de Investigação e Metodologia.....	25
1.Situação Demográfica e Respostas Sociais da Freguesia de São Pedro de Terena .	25
2.Problema e Objetivos de Estudo	30
3.Metodologia de Investigação.....	31
3.1. Tipo de Estudo	31
3.2. Definição da População, seleção e caracterização da amostra.....	32
3.3. Instrumentos e técnicas de Recolha de dados	34
3.4. Procedimentos	37
Análise e Apresentação dos Resultados	39
1.Caracterização Sociodemográfica dos inquiridos de 50-64 anos	39
1.1 Recursos Sociais	41
1.2. Caracterização Profissional e Económica	43
1.3. Condições Habitacionais	46
1.4. Condições de Saúde	47
1.5. Transporte Público.....	51
1.6. Serviços Sociais/Recreativo	53

1.7. Aprendizagem ao longo da vida.....	54
1.8. Necessidades e Expetativas de Apoio.....	55
2.Caracterização Sociodemográfica dos inquiridos de 65-79 anos.....	60
2.1. Recursos Sociais.....	62
2.2. Recursos Económicos	64
2.3. Condições habitacionais	66
2.4. Condições de saúde	67
2.5. Transporte Público	68
2.6. Serviços Sociais e Recreativos.....	69
2.7. Fisioterapia	71
2.8. Estruturas de Residência	71
2.9. Avaliação Sistemática Multidimensional.....	72
3.Caracterização Sociodemográfica dos inquiridos de 80 e mais anos	76
3.1 Recursos Sociais.....	79
3.2. Recursos Económicos	81
3.3. Condições habitacionais	83
3.5. Transporte Público	85
3.6. Serviços Sociais e Recreativos.....	87
3.7. Fisioterapia	87
3.8. Estruturas de Residência	88
3.9. Avaliação Sistemática Multidimensional.....	90
3.10. Necessidades e Expetativas de Apoio	90
Análise das entrevistas	95
Discussão dos Resultados.....	97
Propostas de Intervenção	105
Conclusão	111
Referências Bibliográficas.....	115
ANEXOS	0

Índice de figuras

Figura 1- Resumo sobre causas e consequências do envelhecimento demográfico.....	4
Figura 2- Taxa de variação da população entre 2001 e 2011.....	6
Figura 3- População residente por NUTS II, entre 2011 e 2011.....	6
Figura 4- Mapa de Portugal, índice de envelhecimento em 2011.....	8
Figura 5- Variação do índice de envelhecimento entre 2001-2011.....	10
Figura 6- Estimativas e projeções da população residente (em milhares), em Portugal desde 1991 a 2080.....	11
Figura 7- Os determinantes do envelhecimento ativo.....	16
Figura 8- Mapa de Portugal e localização do Concelho de Alandroal.....	26
Figura 9- Freguesias do Concelho de Alandroal.....	26
Figura 10- Local onde foi realizado o estudo.....	26

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Inquiridos por sexo	39
Gráfico 2- Habilitações literárias dos inquiridos.....	40
Gráfico 3- “Está satisfeito com a ajuda que recebe da sua família quando tem um problema?”	41
Gráfico 4- “Vê os seus familiares tantas vezes como gostaria?”	42
Gráfico 5- “Atualmente presta cuidados ou assistência a algum idoso?”	42
Gráfico 6- Principal fonte de rendimento dos inquiridos.....	44
Gráfico 7- Rendimento mensal dos inquiridos.....	45
Gráfico 8- “Os seus rendimentos são o suficiente?”	45
Gráfico 9- “Neste momento, acha que terá o suficiente para garantir o seu futuro?”	46
Gráfico 10- Residência dos inquiridos.....	46
Gráfico 11- Condições habitacionais.....	47
Gráfico 12- “Em geral o que acha da sua vida?”	47
Gráfico 13- “Comparado com há 5 anos, como classifica hoje o seu estado de saúde?”	48
Gráfico 14- “Como espera estar daqui a 10 anos?”	48
Gráfico 15- “Como classifica, em geral, o seu estado mental ou emocional?”	49
Gráfico 16- Formação para cuidador de idosos.....	54
Gráfico 17- Importância de ter formação como cuidador de idosos.....	54
Gráfico 18- “Gosta de viver nesta Freguesia?”	55
Gráfico 19- Inquiridos por sexo.....	60
Gráfico 20- Habilitações dos inquiridos.....	61
Gráfico 21- “Vê os seus familiares tantas vezes como gostaria?”	62
Gráfico 22- “Tem alguém em quem possa confiar?”	63
Gráfico 23- “Sente-se sozinho(a)?”	64
Gráfico 24- “Há alguém que possa ajudá-lo caso fique doente ou incapacitado?”	65
Gráfico 25- Rendimento mensal dos inquiridos.....	65

Gráfico 26- Os seus rendimentos são o suficiente?”	65
Gráfico 27- “Acha que os seus rendimentos são suficientes para fazer face a uma situação inesperada?”	66
Gráfico 28- Residência dos inquiridos.....	66
Gráfico 29- Condições habitacionais.....	67
Gráfico 30- “Em geral o que acha da sua vida?”	67
Gráfico 31- “Como classifica, em geral, o seu estado mental ou emocional?”	68
Gráfico 32- “Acha que necessita de fisioterapia?”	70
Gráfico 33- “Nos últimos seis meses, necessitou de fazer alguma adaptação à sua residência?”	71
Gráfico 34- Conseguiu ou está a tentar colocação numa residência para idosos?.....	71
Gráfico 35- “Durante os últimos seis meses alguém como um médico, psicólogo ou assistente social examinou e avaliou de forma completa a sua saúde, a sua situação social e económica?”	72
Gráfico 36- “Considera que as instituições que existem atualmente serão adequadas para si?”	75
Gráfico 37- Inquiridos por sexo.....	76
Gráfico 38- Habilitações dos inquiridos.....	77
Gráfico 39- “Vê os seus familiares tantas vezes como gostaria?”	79
Gráfico 40- “Tem alguém em quem possa confiar?”	79
Gráfico 41- “Sente-se sozinho(a)?”	80
Gráfico 42- “Há alguém que possa ajudá-lo caso fique doente ou incapacitado?.....	80
Gráfico 43- Rendimento mensal dos inquiridos.....	81
Gráfico 44- “Os seus rendimentos são o suficiente?”	82
Gráfico 45- “Acha que os seus rendimentos são suficientes para fazer face a uma situação inesperada?”	82
Gráfico 46- Residência dos inquiridos.....	83
Gráfico 47- Condições habitacionais.....	83
Gráfico 48- “Em geral o que acha da sua vida?”	84

Gráfico 49- “Como classifica, em geral, o seu estado mental ou emocional?”	84
Gráfico 50- “Acha que necessita de fisioterapia?”	87
Gráfico 51- “Nos últimos seis meses, necessitou de fazer alguma adaptação à sua residência?”	88
Gráfico 52- Conseguiu ou está a tentar colocação numa residência para idosos?.....	89
Gráfico 53- “Durante os últimos seis meses alguém como um médico, psicólogo ou assistente social examinou e avaliou de forma completa a sua saúde, a sua situação social e económica?” (maiores de 80).....	90
Gráfico 54- “Gosta de viver nesta Freguesia?”	91

Lista de tabelas

Tabela 1 - População residente na Freguesia de Terena (São Pedro), por grupo etário no ano de 2001 e 2011.....	27
Tabela 2- População residente na Freguesia de Terena (São Pedro), por sexo no ano de 2001 e 2011.....	28
Tabela 3- População residente na Freguesia de Terena (São Pedro), por grupos quinquenais e por sexo no ano de 2011.....	28
Tabela 4- Respostas Sociais da Freguesia de Terena, capacidade e número de utentes, no ano de 2018.....	29
Tabela 5- Respostas Sociais no restante Concelho do Alandroal, capacidade e número de utentes, no ano de 2018.....	29
Tabela 6- Respostas Sociais no restante Concelho do Alandroal, capacidade e número de utentes, no ano de 2018.....	30
Tabela 7- Divisão da população escolhida para fazer parte do estudo por faixa etária e sexo.....	33
Tabela 8- Distribuição dos inquiridos por sexo e por idade.....	39
Tabela 9- Estado civil.....	40
Tabela 10- Habilitações literárias por sexo.....	41
Tabela 11- Atividade atual dos inquiridos.....	43
Tabela 12- Profissão dos inquiridos.....	43
Tabela 13- “Preocupa-se em manter uma alimentação equilibrada e saudável?.....	49
Tabela 14- “O seu Concelho tem os cuidados de saúde que necessita?.....	50
Tabela 15- Que serviços de saúde necessita?.....	50
Tabela 16- Qualidade dos transportes públicos.....	51
Tabela 17- “Acha que necessita de transporte mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saídas?”.....	52
Tabela 18- “Acha que no futuro vai precisar de ajuda para fazer as suas deslocações?”.....	52
Tabela 19- Participação em atividades organizadas pela Câmara Municipal, Junta de Freguesia.....	53
Tabela 20- Atividades organizadas na localidade.....	53
Tabela 21 - Equipamentos que não existem e fazem falta	55

Tabela 22- Qual a razão de gostar ou não de viver na Freguesia.....	56
Tabela 23- “No futuro onde gostaria de residir?”	56
Tabela 24- “Como encara o seu próprio envelhecimento?”	57
Tabela 25- “O que é para si envelhecer?”	57
Tabela 26- “Como acha que serão os futuros idosos?”	58
Tabela 27- Instituições adequadas.....	58
Tabela 28- Que serviços deveriam ser disponibilizados.....	59
Tabela 29- “Que instituições gostava de encontrar na sua freguesia quando se tornar num(a) idoso(a)?”	59
Tabela 30- Inquiridos por sexo e idades.....	60
Tabela 31- Estado Civil dos inquiridos.....	61
Tabela 32- Habilitações literárias por sexo.....	62
Tabela 33- Atividade atual dos inquiridos.....	64
Tabela 34- “Acha que necessita de cuidados ou tratamentos médicos para além dos que recebe neste momento?”	68
Tabela 35- “Comparado com há 5 anos, como classifica hoje o seu estado de saúde?.....	68
Tabela 36- “Acha que necessita de transporte mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saídas?”	69
Tabela 37- Qualidade dos transportes públicos.....	69
Tabela 38- Participação em atividades organizadas pela Câmara Municipal, Junta de Freguesia.....	71
Tabela 39- Equipamentos que não existem e fazem falta	72
Tabela 40- “Gosta de viver nesta Freguesia?”	72
Tabela 41- Qual a razão de gostar ou não de viver na Freguesia.....	73
Tabela 42- “No futuro onde gostaria de residir?”	73
Tabela 43- “Como encara o seu próprio envelhecimento?”	74
Tabela 44- “O que é para si envelhecer?”	74
Tabela 45- “Como acha que serão os futuros idosos?”	75
Tabela 46- Que serviços deveriam ser disponibilizados.....	75
Tabela 47- Inquiridos por sexo e idades.....	76

Tabela 48- Estado Civil dos inquiridos.....	77
Tabela 49- Habilitações literárias por sexo.....	78
Tabela 50- Atividade atual dos inquiridos.....	81
Tabela 51- “Acha que necessita de cuidados ou tratamentos médicos para além dos que recebe neste momento?”	84
Tabela 52- “Comparado com há 5 anos, como classifica hoje o seu estado de saúde?”	85
Tabela 53- “Acha que necessita de transporte mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saídas?”	85
Tabela 54- Qualidade dos transportes públicos.....	86
Tabela 55- Participação em atividades organizadas pela Câmara Municipal, Junta de Freguesia.....	87
Tabela 56- Qual adaptação?.....	88
Tabela 57- Teve ajuda para o fazer?.....	89
Tabela 58 - Equipamentos que não existem e fazem falta.....	90
Tabela 59- Qual a razão de gostar ou não de viver na Freguesia.....	91
Tabela 60- “No futuro onde gostaria de residir?”	92
Tabela 61- “Como encara o seu próprio envelhecimento?”	93
Tabela 62- “O que é para si envelhecer?”	93
Tabela 63- “Como acha que serão os futuros idosos?”	94
Tabela 64- Instituições adequadas.....	94
Tabela 65- Que serviços deveriam ser disponibilizados.....	95

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

AVD's- Atividades da Vida Diária

AIVD's- Atividades Instrumentais da Vida Diária

RA- Região Autónoma

OMS- Organização Mundial de Saúde

SAD- Serviço de Apoio Domiciliário

Introdução

As consequências do fenómeno do envelhecimento demográfico têm suscitado a minha motivação, especialmente no que diz respeito ao seu impacto no interior alentejano. Após algumas reflexões, foi-me proposto ter como base o projeto de investigação *Projeto PerSoParAge- Recursos pessoais e sociais para a autonomia e participação social numa sociedade envelhecida* que tem como entidade promotora o Instituto Politécnico de Castelo Branco, de modo a verificar a aplicabilidade dos seus instrumentos de recolha de dados a outras regiões.

Decidido o tema, pesou o facto de sempre me ter interessado pelo estudo dos idosos de uma localidade muito próxima da minha naturalidade, a Freguesia de São Pedro de Terena, pertencente ao Concelho do Alandroal, tendo em conta a possibilidade dos idosos sentirem uma maior proximidade comigo.

Um primeiro aspeto a ter em conta é o impacto do fenómeno do envelhecimento demográfico não apenas a todo o território nacional, mas também a nível europeu e à escala mundial. Porém, o problema não reside no envelhecimento da população, mas nas políticas e na própria sociedade por não estarem adaptadas de forma correta e eficaz a esta alteração da estrutura etária população. Por outro lado, a diminuição do número de jovens é também um fator que tendencialmente vai ter implicações nas relações intergeracionais e nas redes informais de apoio.

É fundamental ir ao encontro das necessidades da população em geral e, especificamente, da população envelhecida, pois o processo de envelhecimento acarreta consigo diversas consequências, muitas delas negativas. É um grupo populacional que pode estar mais sujeito a condições de vulnerabilidade, apresentando por vezes dificuldades económicas, com baixa escolaridade, que muitas vezes têm a família mais próxima noutras localidades e têm sentimentos de perda, resultado de alguma exclusão social decorrente de papéis sociais e de representações negativas que a sociedade tem sobre este grupo etário.

É importante que as políticas locais e regionais tenham em atenção as necessidades dos futuros idosos, pois certamente haverá algumas diferenças entre os idosos de hoje e os do futuro. Apesar das necessidades físicas provavelmente virem a ser as mesmas, pois a funcionalidade da pessoa idosa será idêntica (saúde, mobilidade, dificuldade nas AVD's e AIVD's), o que poderá mudar significativamente serão as exigências da pessoa idosa, certamente estarão mais informados pois a escolaridade tem vindo a aumentar.

Perante este contexto é importante que os profissionais das áreas das Ciências Sociais, da Saúde e a própria sociedade estejam preparados para todas as mudanças que advêm do processo de envelhecimento. E claro, que seja sempre realizado um trabalho multidisciplinar, com profissionais de várias áreas promovendo uma intervenção integrada com a contribuição de diversos campos.

No que diz respeito aos futuros idosos é fundamental apostar no *Ageing in place* ou envelhecer em casa, na comunidade, porque cada vez mais os idosos preferem passar a sua velhice na sua habitação. Desta forma têm de se adequar os serviços de apoio domiciliário e até mesmo as instituições às novas realidades, tendo sempre como foco a modernização das respostas existentes, e uma intervenção o mais personalizada possível, formando profissionais e colaboradores para um exercício de trabalho mais correto e eficaz.

É também fulcral que o interior do país crie estratégias para que a população jovem não migre para o litoral, pois tudo isso acarreta consequências negativas para a população que habita em meios rurais, com maior incidência nas pessoas idosas. Sentem falta de atividades, falta de serviços de saúde, falta da tão importante relação entre as crianças, jovens e idosos (intergeracionalidade), podendo dar origem a um sentimento de inutilidade perante a sociedade, sentimentos de solidão e isolamento.

É bastante relevante o conhecimento das características da população idosa como forma de apoiar melhor o desenvolvimento de políticas dirigidas às pessoas idosas.

Como já foi mencionado, o trabalho está integrado num projeto de investigação e os instrumentos de recolha de dados já se encontravam validados, pois fazem parte da investigação do *Projeto PerSoParAge- Recursos pessoais e sociais para a autonomia e participação social numa sociedade envelhecida (POCI-01-0145-FEDER-023678)*, desenvolvido por uma equipa de investigadores liderada pelo Instituto Politécnico de Castelo Branco e que integra também investigadores dos Institutos Politécnicos de Portalegre, Guarda e Bragança.

O presente trabalho projeto encontra-se dividido da seguinte forma: I- Fundamentação teórica constituída pelos temas de envelhecimento demográfico, envelhecer em meio rural, envelhecimento ativo, políticas locais/regionais direcionadas às pessoas idosas e expectativas e necessidades dos futuros idosos; II- Plano de Investigação e Metodologia, no qual é explicitada a metodologia que foi utilizada no decorrer do trabalho de investigação; III- Análise e Apresentação dos Resultados, onde é realizada a análise das respostas dadas nos questionários e entrevistas; IV- Discussão dos Resultados, onde é realizada uma comparação das respostas dos grupos populacionais que foram inquiridos; V- Propostas de Intervenção, que tem como finalidade a realização de possíveis soluções nos eixos que mostraram uma maior necessidade de intervenção.

Capítulo I- Fundamentação Teórica

1. Envelhecimento Demográfico

De forma a contextualizar e entender de onde adveio o conceito de envelhecimento demográfico, torna-se fundamental a realização de uma breve análise, tendo em conta que o mesmo é cada vez mais estudado, refletido e debatido.

Segundo Dias & Rodrigues (2012), o conceito de envelhecimento demográfico tem sido considerado com uma maior importância nos dias de hoje, tanto a nível académico como político.

De acordo com Bandeira et al (2014), o conceito de envelhecimento demográfico diz respeito à diminuição das gerações jovens e ao aumento das mais velhas. Este fenómeno decorreu da descida da natalidade, levando à redução da base da pirâmide, mas também ao alargamento do peso das gerações com idade mais avançada no topo da pirâmide devido ao aumento da esperança de vida, consequência do avanço da medicina, da diminuição da mortalidade infantil, numa primeira fase, e depois da mortalidade total, de melhores condições de vida tanto sanitários, higiénicas e melhoria na alimentação (Carmo, 2001).

Relativamente às consequências destacam-se as económicas que estão relacionadas com o aumento dos custos com a segurança social (pensões e reformas), maior procura de cuidados de saúde, necessidade de criação de novas e diferentes infraestruturas (Estruturas Residenciais, centros de dia, serviços de apoio domiciliário, entre tantas outras) (Carmo, 2001).

A nível económico, a entrada na reforma, a dependência de pensões ou os subsídios estatais, significa muitas vezes a diminuição dos rendimentos e a perda de contacto com a vida ativa que mantinham até à reforma o que pode levar a que se sintam excluídos por parte da sociedade (Carmo, 2001).

De forma a resumir todas as causas, consequências e possíveis soluções relativamente ao envelhecimento demográfico, apresenta-se na figura 1, um esquema que elenca todos estes fatores.

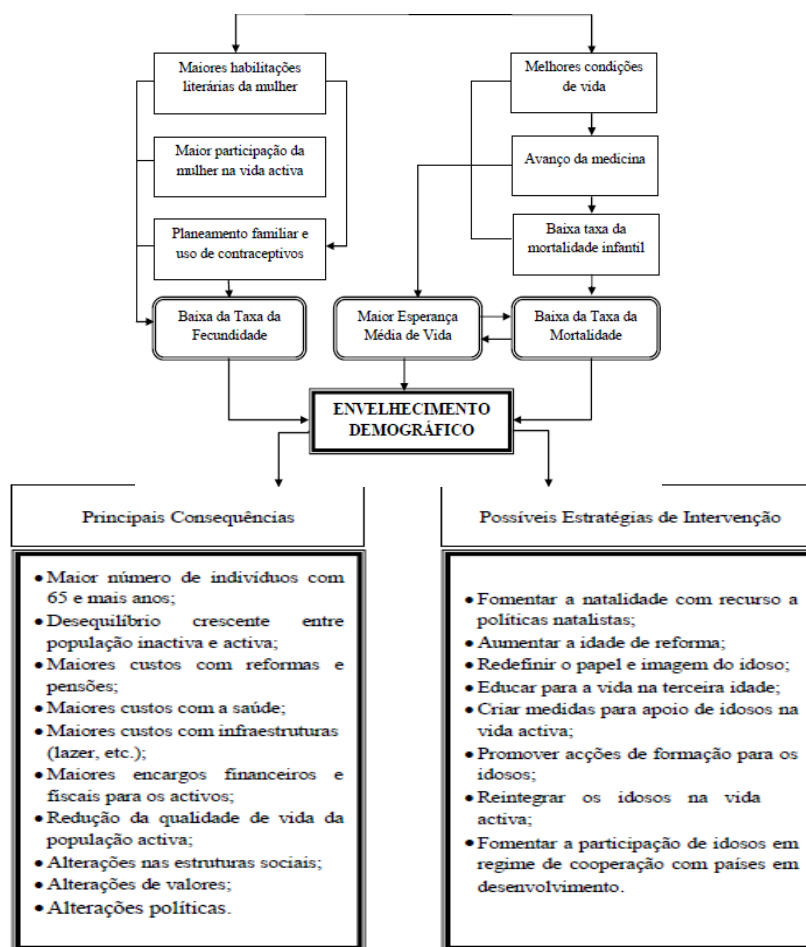


Figura 1- Resumo sobre causas e consequências do envelhecimento demográfico

Fonte: Carmo, 2001, p.143

1.1. Envelhecimento Demográfico na Europa e no mundo

O fenómeno do envelhecimento demográfico na Europa e no mundo tem vindo a crescer rapidamente e de forma a tornar e comprovar o presente trabalho mais completo, segue-se uma citação de autores internacionais, que demonstram que o envelhecimento demográfico não existe somente em Portugal.

“Some authors consider ageing of the world population, a progressive and rapid phenomenon with unprecedented implications in societies of all countries” (United Nations Population Fund and HelpAge International, 2012 citado por Barbosa et al, 2016, p.4). “Harper (2010, p.178) argues that population ageing is not a new phenomenon but its pace of change and worldwide amplitude are growing rapidly” (citado por Barbosa et al, 2016, p.4).

De forma a ser reconhecido a nível mundial o fenómeno de envelhecimento demográfico, houve uma necessidade por parte da Assembleia Geral das Nações Unidas de organizar uma assembleia mundial, em 1982, em Viena. O seu objetivo consistiu em fornecer um fórum para o lançamento de um programa de ações

internacionais que se destinava a garantir a sustentabilidade económica e segurança social para a população idosa (Nações Unidas, 1983 citado por Barbosa et al, 2016).

Contextualizando, na Europa o fenómeno do envelhecimento demográfico acentuou-se na segunda metade do século XX, sendo que os países começaram a sentir as mudanças da pirâmide etária, consequência do duplo envelhecimento. Também, outros países no mundo começaram a verificar o mesmo fenómeno, embora entre os países mais envelhecidos estão principalmente os países desenvolvidos (Rosa, 2012).

Segundo Carmo (2001), o reconhecimento da importância do fenómeno envelhecimento demográfico e das suas consequências relativas aos sistemas sociais e segurança social nos países mais ricos do mundo tem justificado uma maior atenção comparativamente à explosão demográfica dos países em desenvolvimento.

Tal como foi anteriormente referido, o envelhecimento demográfico tem um maior destaque e preocupação nos países desenvolvidos, tendo em conta que há melhorias significativas no acesso à saúde e melhoria nas condições de vida, aumento da esperança de vida, entre outros fatores, coexistindo com uma baixa natalidade e um número elevado de idosos, contrariamente aos países em desenvolvimento em que a natalidade é mais elevada e a esperança de vida menor, levando à existência de um menor número de idosos.

Segundo Directorate-General for Economic and Financial Affairs (DGECFIN) (2009, citado por Dias & Rodrigues, 2012), a proporção dos idosos irá aumentar significativamente a nível mundial. E a nível europeu também aumentará, passando de 85 milhões no ano de 2008 para 151 milhões em 2060. Ainda relativamente à Europa, as pessoas com 80 e mais anos aumentarão de 22 milhões no ano de 2008 para 61 milhões no ano 2060.

1.2. Envelhecimento Demográfico em Portugal

Tal como já foi mencionado no ponto anterior e de forma a dar continuidade ao ponto anterior é importante referir que o envelhecimento da população tem vindo a crescer não apenas em Portugal como no resto do continente europeu, sendo que hoje é um fenómeno cada vez mais mundial. No entanto, a Europa é a região que mais cedo envelheceu e que regista níveis de envelhecimento mais elevados (Rosa & Chitas, 2010).

Para explicar a situação demográfica de Portugal é indispensável perceber onde e quando começou toda esta mudança. Em primeira instância vejamos o total dos habitantes em Portugal, que segundo os censos de 2011 encontra-se nos 10 562 178 habitantes. Também segundo os censos, existiu “um abrandamento do crescimento demográfico, com 2% de aumento, face aos 5% observados na década de 90” (INE, 2012).

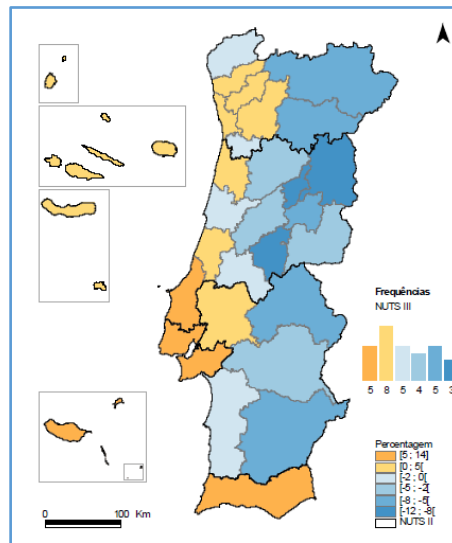


Figura 2- Taxa de variação da população entre 2001 e 2011

Fonte: INE, 2012

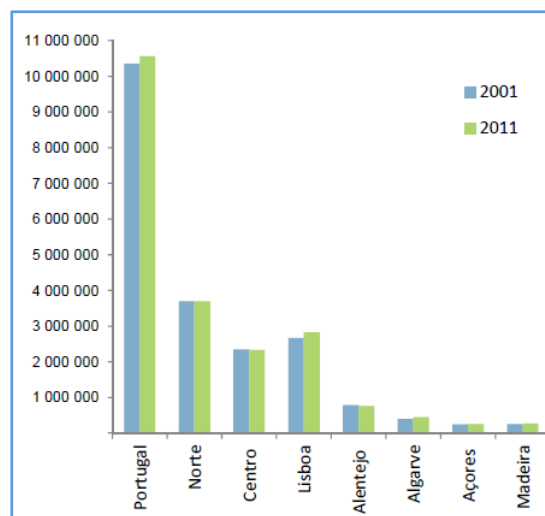


Figura 3- População residente por NUTS II, entre 2001 e 2011

Fonte: INE, 2012

Relativamente às regiões de Portugal e comparando os anos de 2001 e 2011, o Alentejo tem vindo a perder população, bem como as regiões Centro e Norte que registaram à volta de 1 % de perda da população na última década. Contrariamente ao Algarve, às Regiões Autónomas dos Açores e Madeira e, ainda, Lisboa que apresentaram um saldo positivo. O Algarve, com mais de 14 %, as Regiões Autónomas dos Açores com 2 % e Madeira com 9 % e Lisboa aumentou 6 % (INE, 2012).

Portugal apresentou uma mudança bastante rápida no que diz respeito às alterações demográficas da população, tendo em conta que na segunda metade do

século XX apresentava uma população jovem significativamente mais elevada do que a generalidade dos países europeus. Porém no presente, é um dos países que se regista maior percentagem de população idosa (Dias & Rodrigues, 2012). Bandeira, et al (2014), referem que até ao início da transição demográfica, na década de 1960, a população portuguesa manteve o seu perfil desde a 2^a metade do século XIX, com a natalidade moderadamente elevada, houve um recuo lento da mortalidade, um crescimento natural moderado, crescimento dos saldos migratórios negativos e uma configuração jovem das estruturas etárias.

Já na década de 1950 a emigração podia ser considerada um fator que contribuía para o declínio da natalidade em Portugal, pois a população emigrante era na sua grande maioria constituída por jovens. Uma outra causa foi o facto de os emigrantes serem principalmente do sexo masculino, desequilibrando o mercado matrimonial, “porque a diminuição dos efectivos masculinos em idade de casar reduzem as probabilidades de casamento da população feminina (Bandeira, et al, 2014, p. 23).

A emigração da década de 1960, principalmente de população em idade ativa, contribuiu para o processo de envelhecimento, não apenas por causa da saída destes efetivos, em idade ativa e fecunda, mas porque quem ficou foi a população mais velha (Dias & Rodrigues, 2012).

Entre as décadas de 1960 e 1970, a emigração da população portuguesa foi a principal causa do decréscimo da população em idade ativa, tendo em conta que iniciou a revolução contracativa, levando ao decréscimo da natalidade, sendo um dos fatores relevantes da progressão do envelhecimento demográfico (Bandeira, et al, 2014).

Segundo o INE (2012), relativamente ao envelhecimento em Portugal e tal como é possível constatar na figura seguinte, tem-se generalizado por todo o território continental e Regiões Autónomas dos Açores e Madeira, deixando de ser um acontecimento só do interior do país.

Segundo Rodrigues (2018) o aumento do envelhecimento teve início, de forma intensa, no começo dos anos 70 do século passado, continuando a esperar-se que Portugal prolongue a perda de população e conseqüentemente a envelhecer, visto que os idosos continuarão a ser mais do que os jovens. Na verdade, até ao ano de 2050 espera-se que haja uma descida de população entre os 10 % e os 30%, para além disto os idosos vão triplicar, havendo também uma diminuição dos jovens e pessoas em idade ativa. Entre o ano 1970 e 2011 a população com 65 e mais anos aumentou para o dobro, já o grupo dos jovens diminuiu de forma significativa.

Também a partir do ano 1960 o número de idosos por cada 100 indivíduos em idade ativa começou a aumentar significativamente, passando “de 13, em 1960, para 24, em 2001, e para 26, em 2008, segundo estimativas do INE. Ou seja, no início da década de 60 por cada pessoa com 65 ou mais anos existiam cerca de oito pessoas em idade activa; actualmente, há apenas quatro” (Rosa & Chitas, 2010, p. 21).

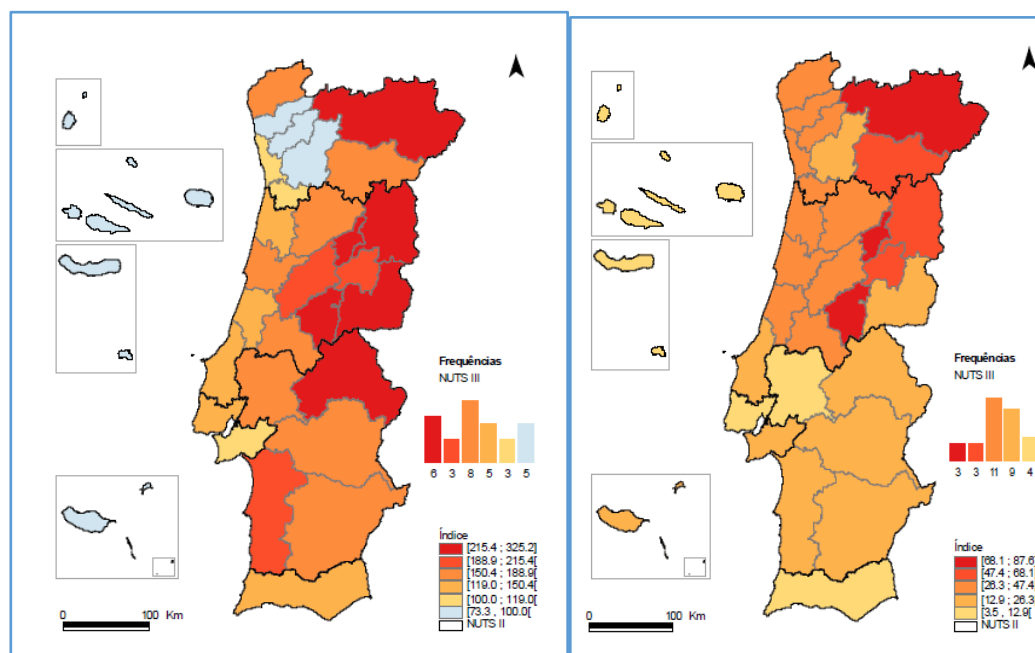


Figura 4- Mapa de Portugal, Variação do índice de envelhecimento entre 2001-2011

Em relação ao índice de envelhecimento da população aumentou claramente, tendo em conta que em 2001 encontrava-se nos 102 e em 2011 passou para 128. Isto mostra que por cada 100 jovens existem 128 idosos (INE, 2012).

Em relação às regiões do país, o Alentejo e o Centro são as mais envelhecidas, com índices de 178 e 163, respetivamente. As RA dos Açores e Madeira são as que apresentam um menor índice de envelhecimento, com 73 e 91, respetivamente (INE, 2012).

Segundo o INE (2012), na última década, na grande maioria das NUTS III a percentagem dos jovens diminuiu. Só 4 NUTS III - a Lezíria do Tejo, Península de Setúbal, Grande Lisboa e Algarve, registaram valores mais elevados de população jovem. Em relação à população idosa, tem vindo a aumentar em todas as NUTS III.

Estas alterações do perfil demográfico de Portugal podem ser notadas quando observamos o índice de sustentabilidade potencial (número de indivíduos em idade ativa por cada indivíduo idoso), visto que nos últimos dez anos houve uma diminuição do mesmo índice, em 2001 encontrava-se nos 4,1 e em 2011 desceu para 3,5 (INE, 2012).

É igualmente importante, de forma a serem entendidas todas estas alterações, abordar os principais fatores que conduziram a essas mesmas mudanças. Uma das causas é o aumento significativo da esperança de vida, como podemos comprovar através dos seguintes valores: em 1990 os homens podiam esperar viver até uma média de 70,6 anos e as mulheres até aos 77,5 anos, enquanto em 2017 esses

números aumentaram para os 77,8 anos, no caso dos homens e para as mulheres 83,3 anos (Pordata, 2019 b).

Tal como foi mencionado anteriormente, o outro fator que pode explicar este aumento dos idosos é o facto de as mulheres em idade fértil serem mães cada vez mais tarde, o que pode contribuir para um menor número de nascimentos (Rosa & Chitas, 2010). Rosa (2012) refere que a baixa natalidade no nosso país se deveu principalmente às seguintes causas: um aumento do nível de instrução, “o aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho, a terciarização da economia” (p. 32).

Todos estes fatores explicam as mudanças da estrutura da população em Portugal, tanto a nível da baixa natalidade como do aumento da esperança de vida, coexistindo para além disto uma mudança nas famílias. No passado como refere Rosa (2012, p.32) o contexto familiar era entendido como de “1-2-4”, sendo este composto por um avô (tendo em conta que a esperança de vida era significativamente menor do que hoje em dia), os dois pais e muitos filhos (visto que a natalidade era significativamente mais elevada). Porém hoje em dia é o oposto, sendo as famílias “4-2-1” - os quatro avós, os dois pais e apenas um filho.

Igualmente Rodrigues (2018) afirma que o envelhecimento demográfico traz consequências diretas no ajuste dos cuidados de saúde a esta nova e desafiante população, com a adequação de novos serviços de apoio às pessoas mais vulneráveis, como é o caso dos idosos, e com a necessidade de adaptar novos sistemas de educação, segurança social e de saúde. Porém o problema não reside nestas constatações, mas sim na falta de resoluções eficazes para um país que está claramente bastante envelhecido.

Torna-se fulcral que existam cada vez mais novas e diferentes soluções para as mudanças e difíceis desafios demográficos em Portugal, para que desta forma não se desenvolvam ideias extremamente negativas relativamente ao elevado envelhecimento no país.

Rodrigues (2018) afirma que nos próximos anos o país será composto por “(...) uma população mais escassa, mais envelhecida, menos dinâmica, mais dependente”, na qual o mesmo será obrigado a se adaptar. Porém a mesma autora contrapõe este aspeto interrogando com as seguintes questões, “Mas será preferível continuar a tentar mudar perfis demográficos não desejados? Não será mais vantajoso recriar estratégias que permitam transformar em janelas de oportunidade as vulnerabilidades potenciais de uma população portuguesa que será necessariamente diferente num mundo também diferente?” (p.36).

Quando é abordado o tema do envelhecimento demográfico, é frequente que se gere algum desconforto e preocupação, tendo em conta que o mesmo é associado a representações negativas (Rosa, 2012).

Um dos problemas identificado, ou representações negativas, é a falta de saúde, pois a população idosa tende a procurar e a necessitar com maior frequência os serviços de saúde o que, posteriormente, é sentido pela restante população ao poder contribuir para o aumento das despesas públicas (Rosa, 2012).

Uma outra questão a ter em conta é a solidão, o isolamento e a pobreza, que não é apenas um problema das zonas rurais e do interior do país, pois diversas são as vezes que com a morte do cônjuge, o idoso(a) fica sozinho e isolado existindo distâncias físicas entre os familiares, e/ou amigos, vizinhos e até mesmo serviços necessários para o bem-estar deste grupo populacional (Rosa, 2012).

Relativamente à pobreza, tendo em conta o número elevado da população idosa, sendo tendencialmente menos instruída e com menos capacidades financeiras comparativamente às restantes faixas etárias, o risco de serem atingidas com o problema da pobreza é, sem dúvida maior (Rosa, 2012). E apesar de alguns apoios que são fornecidos à mesma faixa etária, de acordo com os dados do Pordata (2019b), a taxa de risco de pobreza das pessoas com 65 e mais anos, antes das transferências sociais encontrou-se em 2017 bastante elevada, sendo de 89,7 % e após as transferências sociais baixou para 17,7% no mesmo ano.

Um outro aspeto que se deve considerar é que a população idosa não é um grupo homogéneo, pelo que se deve ter em conta a necessidade de adequar as políticas às suas necessidades concreta (Dias & Rodrigues, 2012). Para que se torne possível dar respostas corretas às necessidades e mudanças que têm ocorrido e que continuarão a surgir na demografia de Portugal, urge a necessidade de perceber quais as estimativas e projeções da população. Segundo Martins (2015), as projeções são desenvolvidas com base em hipóteses para as diferentes componentes demográficas e consoante as evoluções dos fatores da fecundidade, a mortalidade e as migrações são selecionados os diferentes cenários. De seguida mostram-se as estimativas e projeções entre 1991 e 2080 da população residente em Portugal e posteriormente as estimativas e projeções dos mesmos anos, porém com relação às pessoas com 65 e mais anos.

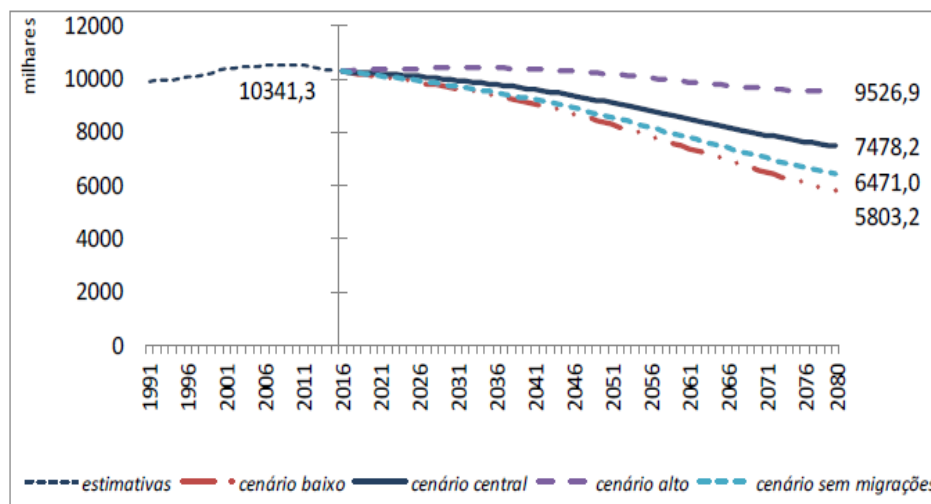


Figura 5- Estimativas e projeções da população residente (em milhares), em Portugal desde 1991 a 2080

Fonte: INE (2017)

Relativamente à população residente em Portugal, estima-se que o país irá perder população, em todos os cenários, até o ano de 2080. No cenário baixo a perda da populacional mostra-se bastante acentuada, sendo esta de 5,8 milhões de habitantes, devido aos baixos níveis de fecundidade e dos saldos migratórios negativos (INE, 2017).

No cenário alto a diminuição populacional será inferior ao do cenário central, em consequência da recuperação dos níveis de fecundidade e dos saldos migratórios positivos igualmente mais elevados, esperando-se desta forma que haja à volta de 9,5 milhões de habitantes em 2080. Já no cenário sem migrações projeta-se que no mesmo ano haverá cerca de 6,5 milhões de habitantes (INE, 2017).

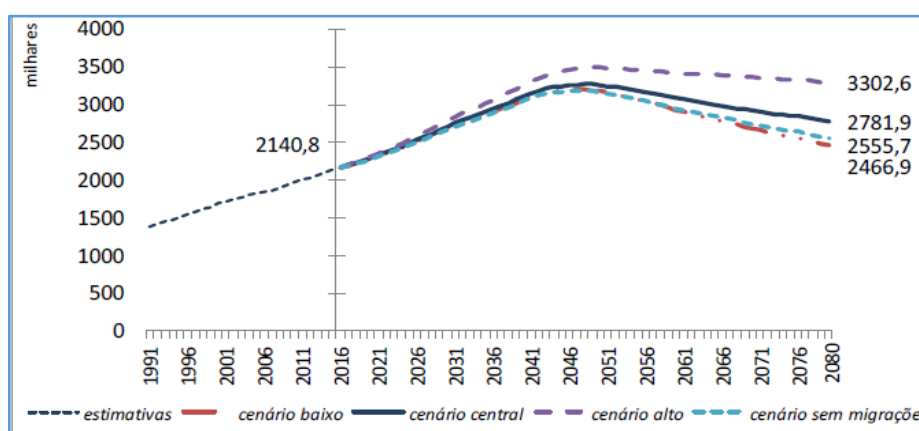


Figura 6 - Estimativas e projeções do aumento da população com mais de 65 anos (em milhares), em Portugal desde 1991 a 2080

Fonte: INE (2017)

Em relação à população com 65 e mais anos residente em Portugal, estima-se que pode aumentar de 2,1 para 2,8 milhões de pessoas, no cenário central entre o ano de 2015 e o ano de 2080 (INE, 2017).

Relativamente apenas ao ano de 2080, espera-se que a população idosa atinja entre os 3,3 milhões no cenário alto e os 2,5 milhões de pessoas no baixo. A estimativa mais elevada, correspondente ao cenário alto, é devido a um aumento da esperança de vida (INE, 2017). Para concluir, Rosa (2012), afirma que as expetativas em relação ao futuro é que a população em Portugal continue a envelhecer e mesmo havendo a possibilidade da população aumentar devido tanto às migrações como aos nascimentos, no ano de 2060, a população será mais envelhecida do que é atualmente.

2. Envelhecer em Meio Rural

O envelhecimento está presente em todos os indivíduos, sendo este um processo cada vez mais estudado, refletido e debatido, visto acarretar diversas mudanças a diferentes níveis sejam estas mentais, psicológicas e biológicas. Torna-se, por isso, fundamental entender quais e se realmente existem condições, neste caso nos meios

rurais, para que os idosos consigam passar este processo com a maior tranquilidade, serviços ao seu dispor e as suas necessidades salvaguardadas.

Segundo Paúl & Fonseca (2005) os idosos residentes em zonas rurais são conhecidos e identificados como residentes de zonas não urbanas, em povoações com menos de 2500 habitantes e com ocupações agrícolas com propriedades relativamente isoladas. Os mesmos autores referem que o residir em zonas rurais, leva a diversas e determinadas necessidades que é importante serem refletidas e analisadas.

Em Portugal, principalmente no interior rural, é visível cada vez mais o envelhecimento da população, visto que os novos saíram no começo da década de 1960, para as zonas urbanas e até mesmo para fora do país, levando a que as regiões rurais sejam consideradas “terras de velhos, onde se fecham as escolas primárias e se ambrem lares de idosos” (Paúl & Fonseca, 2005, p. 100).

Existe muito a ideia e o mito de que os idosos habitantes em meios rurais não têm preocupações, têm saúde e satisfação com a vida, vivem em comunidades que se auxiliam uns aos outros, não necessitam de rendimentos muito elevados, pois a vida nos meios rurais tem um custo mais baixo, têm uma rede estável e extensa de apoio familiar e vizinhança, não necessitando de redes de apoio formal (Krout & Coward, 1998, citado por Paúl & Fonseca, 2005).

Ao invés disso, as pessoas idosas residentes em meios rurais tendem a encontrar no seu dia-a-dia necessidades específicas e claramente significativas para um melhor envelhecimento. Estas necessidades estão principalmente ligadas à falta de serviços sociais, saúde, transportes, dificuldades económicas e sentindo a falta de cuidadores informais, principalmente familiares, tendo em conta a mobilidade dos mais novos para as zonas urbanas (Paúl & Fonseca, 2005).

De acordo com os mesmos autores, todos estes problemas de envelhecer em meio rural levam diversas vezes a população idosa a ver-se obrigada a cuidar de si próprios e /ou aos seus cônjuges, ou a irem para instituições.

Também Marmé (2015) refere que os idosos que envelhecem em meio rural tendem a interligar-se principalmente com a natureza, tendo, diversas vezes, trabalhos relativos à agricultura, atividade esta que faz parte da “(...) economia doméstica clássica” (p.30). Para além deste ponto, que caracteriza, de certa forma, os indivíduos habitantes em zonas rurais, a família é também considerada de grande importância e preocupação “quer na divisão de trabalho, quer na produção, distribuição e socialização de bens serviços” (p. 30).

As regiões rurais são as mais afetadas pelo fenómeno do isolamento onde existem diversos contrastes e desequilíbrios que são de tal forma significativos, que há “espaços condenados ao abandono e esquecimento”, sendo espaços que se “despovoam, envelhecem ou desertificam-se” (Baronet, 2012).

Apesar de todos estes aspetos menos positivos de envelhecer em meios rurais, também existem aspetos bastante positivos, tendo em conta que a intimidade entre os habitantes é mais elevada, encontram-se com uma rede informal maior (familiares, amigos e vizinhos) o que, claramente, contribui para um maior bem-estar, principalmente psicológico das pessoas idosas. Também são ativas, pois a prática agrícola permite isso mesmo e, por isso, sentem-se úteis e mais integradas na sociedade (Oliveira, 2016).

Ainda em relação aos aspetos positivos de envelhecer e residir em zonas rurais, os estudos realizados na mesma área têm demonstrado alguns aspetos satisfatórios no que diz respeito à saúde e aos fatores sociais, em que estes idosos apresentam um menor número de doenças e mostram igualmente uma maior ligação e relação com os seus familiares e rede de vizinhança (Tavares et al., 2013 citado por Winckler et al., 2016).

Um outro aspeto a ter em conta é o facto de as “ aldeias constituírem um conjunto de edifícios dissociados espacialmente uns dos outro, tendo na proximidade o terreno de cultivo que facilmente é alcançado pelos seus habitantes cuja actividade dominante é a agricultura”, ajudando e potencializando desta forma a solidariedade, a proximidade e a coesão social entre os habitantes (Azeredo, 2011, p.37 citado por Monteiro, 2012, p. 25).

Torna-se fundamental consciencializar e ajudar as pessoas idosas residentes em meios rurais para certos aspetos que podem auxiliar no processo de envelhecimento.

Segundo Osório (2005 citado por Antunes & Meneses 2016), a educação é um fator bastante importante, tendo em conta que auxilia, de certa forma, as pessoas idosas a alcançar um pensamento positivo relativamente ao envelhecimento. Também Antunes & Meneses (2016) referem que a educação é um fator positivo para a consciencialização das pessoas idosas em relação ao seu próprio processo de envelhecimento, visto ter repercussões motivacionais para que possam adquirir um estilo de vida mais saudável e exercerem uma participação mais ativa.

Segundo Oliveira (2016), torna-se fulcral facultar a este grupo populacional tudo o que precisam para um envelhecimento tranquilo, deve-se ter em conta o que este público necessita e naturalmente suprir essas mesmas exigências, porém é igualmente necessário que a pressão ambiental não seja “nem maior (o que exigiria demais) nem menor (o que levaria ao subestimar de competências) do que aquela que o individuo está habituado, para que não se crie um sentimento de desconforto e desadaptação ” (p. 35).

É fulcral que haja uma adaptação dos meios onde a população idosa reside, com as suas necessidades, vontades, serviços, entre outros, para que dessa forma esta faixa etária que é tão rica, diversificada, e tão numerosa no nosso país, principalmente nas zonas rurais, esteja realizada e sinta que toda a população envolvente caminha em sintonia para a sua proteção e bem-estar.

3. Envelhecimento Ativo

Atualmente a promoção do conceito de envelhecimento ativo começa a ser cada vez mais reconhecido e a dar-se a importância merecida, tentando-se por pôr em prática e a serem estudados os determinantes deste mesmo conceito.

O conceito envelhecimento ativo começou por ser considerado apenas em termos ao nível da saúde, porém foi no final dos anos 90 que a Organização Mundial de Saúde adotou uma definição mais abrangente, tendo como objetivo a transmissão de uma mensagem mais vasta e completa (Kalache & Kickbusch, 1997 citado por OMS, 2005).

De uma forma mais específica, foi a Organização Mundial de Saúde que lançou o conceito de envelhecimento ativo no ano de 2002, na II Conferência Mundial sobre o Envelhecimento em Madrid, onde o envelhecimento ativo foi definido como um processo de otimização. Desta forma torna-se fulcral entender que é um processo positivo para a saúde, participação e também para a segurança, tendo a finalidade de melhorar a qualidade de vida no processo envelhecimento (Gonçalves,2015).

Já a OCDE (Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico), definiu o conceito focando principalmente a parte económica, ou seja, o envelhecimento ativo é encarado como a capacidade dos idosos terem uma vida o mais produtiva possível tanto na sociedade como a nível económica (Cabral & Ferreira, 2013).

Também a Comissão Europeia definiu o conceito de envelhecimento ativo, tendo uma perspetiva idêntica à anterior e relativamente distinta à da OMS, sendo que a Comissão Europeia, dá relevância à formação e educação ao longo da vida, ao prolongamento da vida ativa, ao adiamento da entrada para a reforma e de uma forma mais progressiva (Cabral & Ferreira, 2013). Tal como foi supracitado é uma perspetiva que dá uma maior importância à parte da produtividade, mesmo após o processo da reforma, pois é através da atividade que se consegue um envelhecimento mais saudável (Gonçalves,2015).

De acordo com José e Teixeira (2014), o discurso do conceito de envelhecimento ativo e as políticas em que se baseia, influenciam de certa forma a estrutura e a forma como é o funcionamento das redes de serviços, dos equipamentos sociais que respondem às necessidades da população idosa, às práticas profissionais exercidas e também as experiências do mesmo grupo populacional.

O envelhecimento ativo não é por vezes entendido de forma correta, pois tal como referem Bárrios & Fernandes (2014), deve ser compreendido como "(...) multidimensional e multissetorial, mas tem sido, por vezes, identificado de forma redundante com «atividade física» ou «participação na vida ativa em idade mais avançada» (p.189).

De uma forma mais concreta e aprofundada, o envelhecimento ativo adapta-se tanto aos indivíduos como aos grupos populacionais, permitindo que a população consiga capacitar o seu bem-estar tanto físico, como social e mental no decorrer das

suas vidas, participando de forma ativa tendo em conta as suas necessidades, capacidades e os seus desejos, tornando-se possível e proporcionando proteção, segurança e cuidados que sejam necessários (OMS, 2005).

Dividindo o conceito de envelhecimento ativo, a palavra ativo é referida à participação continuada no que respeita às questões sociais, económicas, culturais, espirituais e também civis. Existe assim, a possibilidade de as pessoas que já se reformaram ou que têm determinada incapacidade ou doença, continuarem a contribuir de forma ativa quer para os seus familiares, quer para a comunidade e países (OMS, 2005).

O seu principal objetivo é o aumento de uma vida saudável levando a um maior nível de qualidade de vida para a população que está no processo de envelhecimento, ou com certos problemas físicos que requerem determinados cuidados específicos (OMS, 2005). Com a promoção de um envelhecimento ativo pretende-se a otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança de modo a permitir a qualidade de vida das pessoas no decorrer do envelhecimento. Consiste em promover condições para a integração, a securização e a saúde das pessoas que envelhecem. É então “(...) a partir destes pilares que são definidos os parâmetros de intervenção com o objetivo de potenciar o bem-estar bio-psico-social” (Bárrios & Fernandes, 2014 p.189).

Na opinião das mesmas autoras existem boas razões políticas, económicas, sociais e éticas para as diversas organizações, como programas relativos ao envelhecimento ativo. Também a OMS (2005), assegura que é fundamental para um processo de envelhecimento tranquilo e com qualidade, que se mantenha a autonomia e independência, o que tem vindo a ser uma preocupação tanto para a população como para os próprios governantes.

É fulcral que as políticas direcionadas ao envelhecimento ativo atuem em três pilares considerados fundamentais, como já foi referido. Dentro destes pilares, considera-se relevante a prevenção e redução do peso que têm as doenças crónicas, a promoção de políticas iguais relativamente às condições económicas e de ambientes seguros para o envelhecimento, o desenvolvimento de serviços sociais e de saúde com boa qualidade mas a baixo custo e apoiar sempre que necessário os cuidadores informais, proporcionar políticas e serviços que ajudem os idosos a permanecerem o mais possível no seu domicílio, facultar formações e educação para os cuidadores, conceder uma participação ativa das pessoas idosas no que respeita à economia, trabalho formal e informal e trabalho voluntário e a redução das desigualdades relativamente à segurança e diferentes necessidades das mulheres idosas (Fernandes & Botelho, 2007).

Acima de tudo é necessário ter presente que envelhecer de uma forma o mais ativa possível reforça diferentes laços sociais e diminui o isolamento e a solidão (Quaresma, 2007).

3.1. Determinantes do Envelhecimento Ativo

Para que fique claro a importância que o envelhecimento ativo tem nos dias de hoje, é para este trabalho fundamental ser abordado os determinantes do envelhecimento ativo, pois é desta forma que é entendido a sua importância e os campos em que o mesmo conceito interfere nas vidas das pessoas.

A OMS (2005) afirma que o envelhecimento ativo é claramente afetado e dependente de determinantes que envolvem tanto indivíduos, como famílias e ainda países. Sendo assim, é crucial entender como os diversos fatores afetam a saúde e o bem-estar da população em geral, mas principalmente as pessoas idosas.

De uma forma muito resumida, podemos verificar que existem os fatores transversais- a cultura e o género, os fatores relacionados com o sistema de saúde e serviço social, fatores comportamentais, os fatores determinantes pessoais, os fatores ligados ao ambiente físico e os fatores determinantes sociais e económicos (figura 8).

Por outro lado, estes fatores do envelhecimento ativo variam e contribuem conforme a satisfação, qualidade de vida, e diferentes contextos das pessoas idosas (Paúl & Fonseca, 2005).



Figura 7- Os determinantes do envelhecimento ativo

Fonte: OMS, 2005, p.19

A cultura é um fator relevante pois abrange toda a população e modela a forma como se envelhece, ou seja, a cultura em que o indivíduo estiver inserido irá influenciar a forma como é visto o processo de envelhecimento e como o próprio indivíduo encara o mesmo. Também a cultura influencia a forma como é encarada a procura de comportamentos mais saudáveis (OMS, 2005).

Relativamente ao género, é considerado uma “lente” no qual se consideram as diversas opiniões políticas e a consequência destas no bem-estar tanto dos homens como das mulheres. Percebe-se que este fator é bastante relevante, tendo em conta que as mulheres são ainda vistas como sendo responsáveis pela sua família, trabalhos domésticos o que poderá levar à pobreza e problemas de saúde vários quando envelhecem. Já os homens estão mais vulneráveis a lesões ou morte por causa da violência, a riscos ocupacionais e suicídio, para além disso é o género masculino que tem mais comportamentos de risco como fumar, o consumo de bebidas alcoólicas, drogas entre outros (OMS, 2005).

Os fatores determinantes relativos aos sistemas de saúde e sociais devem ser eficazes, inclusivos e coordenados e não devem excluir qualquer cidadão no fornecimento de serviços, sendo que as pessoas responsáveis pelo mesmo são obrigadas a tratar a população com respeito, dignidade independentemente das suas idades (OMS, 2005).

Dentro dos fatores de saúde e sociais existe a promoção de saúde que possibilita às pessoas controlar e melhorar a sua própria saúde e prevenção de doenças que abrange a prevenção e o tratamento de doenças, principalmente os comuns a muitas pessoas no processo de envelhecimento, sendo doenças não-transmissíveis e também lesões. Um outro fator são os serviços curativos, considerados fundamentais e indispensáveis, tendo em conta que as pessoas quando envelhecem estão mais vulneráveis a contrair doenças várias. Também a assistência a longo prazo e os serviços de saúde mental são vistos como fundamentais para um bom envelhecimento ativo, tendo em conta que leva a uma maior segurança no processo de envelhecimento, seja esta assistência informal ou formal (OMS, 2005).

Os fatores comportamentais também são considerados determinantes para o envelhecimento ativo, tendo em conta que a adoção de estilos de vida de forma mais saudável possível, a prática de exercício físico, a alimentação saudável, não fumar, nem consumir bebidas alcoólicas, haver cuidado e prevenção na saúde oral, fazer um uso de forma correta e informada de medicamentos e adesão e acesso aos mesmos, tem consequências positivas relativamente a um melhor envelhecimento ativo, havendo assim uma maior possibilidade de prevenção de doenças, regredir o declínio funcional, aumentar a longevidade e claro a qualidade de vida da população, e mais concretamente das pessoas idosas (OMS, 2005).

Os fatores determinantes relativos aos aspetos pessoais, são considerados a biologia e genética pois têm uma enorme influência no processo de envelhecimento. De acordo com Gray (1996, citado por OMS, 2005), a razão principal que leva os idosos a ficarem doentes de forma mais frequente é o facto de estarem expostos mais tempo, devido a sua vida longa, aos fatores externos, comportamentais e ambientais.

Também dentro destes fatores relativos à parte pessoal estão inseridos os psicológicos, em que é fundamental perceber que é normal durante o processo de envelhecimento certas capacidades cognitivas diminuírem, porém são

recompensados com outros ganhos de sabedoria, novos conhecimentos e novas experiências. Também os idosos passam por mudanças bruscas no seu processo de envelhecimento, sejam a nível físico, mental que podem ter consequências a nível psicológico (OMS, 2005).

Os fatores relacionados com o ambiente físico são igualmente determinantes no que respeita ao envelhecimento ativo, pois um ambiente físico adequado irá fazer toda a diferença na dependência ou independência dos indivíduos idosos. As populações com muitas barreiras físicas, poucos transportes públicos e de difícil acesso estão sem dúvida mais suscetíveis ao isolamento, à depressão e com maiores problemas de mobilidade. Tendo isto em conta é necessário que as pessoas idosas tenham uma moradia segura de forma a prevenir as quedas, tenham acesso a água limpa, ar puro e alimentos seguros pois são fatores fulcrais para a população em geral, porém com maior relevância nos grupos mais vulneráveis, sendo estes os idosos, que precisam que uma maior proteção e segurança (OMS, 2005).

Os fatores determinantes relacionados com o ambiente social são igualmente imprescindíveis para um bom envelhecimento ativo, isto porque a falta dos laços pessoais, a solidão e relações conflituosas são uma causa bastante relevante do *stress*, já as relações sociais que sejam próximas do idoso dão força emocional. Os maus tratos e a violência contra as pessoas idosas, podendo ser abuso físico, sexual, psicológico, financeiro e ainda negligência são também fatores que interferem no envelhecimento e no envelhecimento ativo (OMS, 2005).

É fundamental para os idosos manterem-se ativos e de certa forma independentes. Para os ajudar a criar laços sociais, deve-se dar relevância à educação e alfabetização, pois é importante que se mantenham criativos e flexíveis (OMS, 2005).

Por último, mas não menos importante, destacam-se os fatores económicos, sendo estes o rendimento, o trabalho e a proteção social. De acordo com a OMS (2005), ainda são muitas as pessoas idosas, principalmente as mulheres, que vivem sozinhas ou em zonas rurais sem um rendimento incerto e insuficiente. Muitos idosos não têm poupanças, auferem uma pensão baixa e os que não têm filhos ou outros parentes tendencialmente podem ter uma rede de apoio mais frágil que tem impacto no seu processo de envelhecimento e, conseqüentemente, o envelhecimento ativo.

A proteção social e o trabalho são relevantes, na medida em que se houvesse um maior número de apoios, incentivos, se as pessoas conseguissem ter oportunidades de trabalhos mais dignas, com uma remuneração suficiente, adequada às suas necessidades, chegavam à velhice ainda com vontade e possivelmente capazes de participar de forma mais ativa na sociedade e assim todos beneficiavam (OMS, 2005).

Segundo José & Teixeira (2014), a OMS inclui por exemplo as atividades espirituais como atividades que influenciam o envelhecimento ativo, contribuindo para a inclusão social das pessoas idosas.

4. Políticas Locais/Regionais direcionadas à População Idosa

Torna-se imprescindível uma reflexão concertada do poder político, ao nível local, através do qual se poderá obter uma intervenção sistémica adequada às necessidades existentes das comunidades (Bárrios & Fernandes, 2014). É também fulcral que aconteçam mudanças políticas referentes ao envelhecimento pois é imprescindível e urgente que seja dada a importância devida e atenção necessária ao grupo populacional dos idosos (Barbosa, 2013).

As políticas regionais devem dar relevância ao desempenho de uma região, pois a mesma depende da sua capacidade de exploração, de reinvenção e de mobilização dos seus recursos (OCDE, 2011 citado por Barbosa et al, 2016). As políticas destinadas ao desenvolvimento local baseadas neste têm, naturalmente, uma maior ligação ao local e território, pelo que será mais provável estarem adequadas às especificidades do mesmo, aos seus recursos naturais e institucionais e ainda individuais (Barca, 2009 citado por Barbosa et al, 2016).

Aos municípios é dada uma função distributiva, sendo que a mesma deve ser adequada consoante as necessidades dos indivíduos ou da comunidade e deve ser equitativa (Edwards & Tsouros, 2006 citado por Bárrios, 2011), ou seja, as políticas devem ser o mais justas possíveis e, acima de tudo, imparciais de forma a evitar conflitos e injustiças para com a população.

As políticas públicas direcionadas à população idosa têm-se tornado cada vez mais relevantes, descentralizadas e mais territoriais, levando a uma maior proximidade com as diferentes populações permitindo, consecutivamente, a satisfação e encontro com as verdadeiras necessidades dos idosos. Hadjab,, Roussel & Vouillet (2007, citado por Barbosa, 2016), afirmam que as respostas realizadas pelos atores locais para fazerem face ao processo de envelhecimento, se tornam fundamentais para o desenvolvimento dos territórios, mais concretamente das zonas rurais. É preciso não esquecer que as políticas, para além de equitativas, devem ser vistas consoante a individualidade do/a idoso/a, relativamente à sua saúde, participação e ao seu nível de independência ou dependência (Bárrios, 2011).

Consegue-se assim refletir e perceber que as mudanças que têm ocorrido a nível demográfico levam o local a desenvolver perspetivas que promovam o seu próprio potencial, “tendo os atores locais e regionais um papel de vanguarda na capitalização de oportunidade para o envelhecimento e para a promoção da solidariedade entre gerações” (Barbosa, 2013, 40).

Devido ao número significativo da população idosa em Portugal, principalmente no interior, é urgente a realização de Planos de Intervenção para assim melhorar as condições de vida deste grupo populacional, mas para que seja possível realizar Planos de Intervenção, é importante perceber o que se entende pelos mesmos e quais são os seus objetivos.

De acordo com Marantes (2015), estes planos são considerados instrumentos de planeamento estratégico para intervir numa localidade, onde são definidas estratégias para se intervir e, assim, melhorar as condições e qualidade de vida e diminuir problemas relacionados com o envelhecimento. Os problemas são, por exemplo, o isolamento, a solidão, a passividade que alguns idosos ficam sujeitos, a falta de recursos económicos que naturalmente fazem falta seja para a alimentação, habitação e saúde, o sentimento de inutilidade, pois diversas são as vezes que os idosos sentem que não fazem falta à sociedade, por não terem qualquer reconhecimento nem valor social.

Os principais objetivos destes Planos Gerontológicos são o combate à exclusão social dos idosos, pois diversas vezes a passagem de trabalhador para reformado, leva à perda de papéis sociais que conduziam ao sentimento e a sua integração social (Marantes, 2015).

Desta forma, consideram-se fundamentais os Planos direcionados às pessoas idosas, fortaleçam algumas estratégias de intervenção para que dessa forma se torne possível o desenvolvimento de diferentes ações que coincidam com os problemas, necessidades e também expectativas da população idosa e só assim esta faixa etária irá sentir-se útil e integrada na sociedade (Lameiras, 2017). Ainda Lameiras (2017), refere que a participação de toda a comunidade é fundamental para o sucesso destes planos, pois só dessa forma se dá a interação e comunicação entre as diferentes gerações, se fortalece os laços de amizade e solidariedade e ainda leva a população a tomar conhecimento acerca da problemática do envelhecimento.

É fundamental ter em atenção os desafios que o envelhecimento acarreta e diversas são as vezes que os mesmos não são tomados em consideração pelas políticas locais e regionais. Se as políticas locais e regionais não têm em atenção as verdadeiras necessidades e as questões mais problemáticas do envelhecimento não será ou não devia ser possível tomarem decisões políticas nem definir estratégias e resoluções reais para ir de encontro às pessoas idosas (Pinheira & Moreira, 2019).

Nos dias de hoje as políticas locais estão extremamente direcionadas num conjunto de vários serviços padronizados, que não são de todo flexíveis, baseiam-se nas representações negativas de perda de autonomia e redução da vida social (Leclerc, 2005 citado por Pinheira & Moreira, 2019). Essas mesmas representações negativas ligadas ao envelhecimento estão ainda muito marcadas e direcionadas para uma “visão biomédica do envelhecimento e por políticas assistenciais centradas na doença e na dependência” não ajudam de forma alguma a uma maior independência, impedem e dificultam o papel dos idosos e o desenvolvimento de um sentimento de utilidade na nossa sociedade atual (Argoud, 2017 citado por Pinheira & Moreira, 2019, p. 2).

Segundo Tizon (2005, citado por Pinheira & Moreira, 2019), é principalmente nas zonas rurais ou semirurais que as políticas gerontológicas devem ir além das políticas sociais, pendendo sobre os aspetos menos visíveis do envelhecimento como

por exemplo as questões direcionadas ao isolamento, à mobilidade ou ao acesso a serviços, contribuindo verdadeiramente para uma política de desenvolvimento do território.

Integrar a população idosa no seu meio local é fulcral, tendo em conta que não se deve desintegrar os problemas desta população, as suas especificidades e os seus anseios (Tizon, 2005 citado por Pinheira & Moreira, 2019).

É fundamental ter em conta que se deve “promover um envelhecimento com dignidade e com independência na comunidade, respeito e inclusão, comunicação e informação, transporte e mobilidade e saúde e bem-estar” (Black et al, 2012 citado por Pinheira e Moreira, 2019).

Relativamente aos Planos direcionados à população idosa existentes em Portugal consideram-se os seguintes (APP, 2009):

- Plano Gerontológico de Almada (2012-2014);
- Plano Gerontológico de Braga;
- Plano Gerontológico de Cascais (Início em 2012);
- Plano Gerontológico de Lisboa (2009- 2013);
- Plano Gerontológico da Região Autónoma da Madeira (2009-2013);
- Plano Gerontológico de Matosinhos (2008-2013);
- Plano Gerontológico de Monchique (2008-2013);
- Plano Gerontológico de Santa Maria da Feira (2008-2011);
- Plano Gerontológico de Santarém (Início em 2008);
- Plano Gerontológico de Carnide;
- Plano Gerontológico de Idanha-a-Nova.

É fundamental que o espaço físico esteja de acordo com as necessidades da população à medida que envelhece, que ofereça ambiente que proporcionem todo o suporte que seja necessário para compensar todas as consequências que advém do processo de envelhecimento e para que sintam que continuam a ser autónomas e relevantes na sociedade onde estão inseridas. É igualmente fulcral ter-se em conta que a comunidade onde a pessoa idosa vive é extremamente relevante e pode trazer efeitos negativos ou positivos na sua velhice, pois a organização dos espaços, os tipos de edifícios, a rede de transporte existente, a disponibilidade de serviços existente contribuem bastante para que a pessoa idosa se sinta participativa e ativa ou socialmente excluída (Fonseca, 2018).

A prática de diferentes programas e projetos na comunidade estimulam positivamente a participação e atrasa a dependência dos mais velhos, pois diversas são as vezes que deixam de participar em certas atividades por não serem estimulados e informados das mesmas (Fonseca, 2018).

Muitos são os idosos que preferem passar a sua velhice nas suas casas do que darem entrada numa instituição, porém para que seja possível criar condições o mais seguras e adequadas possíveis é necessário que a habitação tenha em conta as

necessidades das pessoas e as suas mudanças, pois para a liberdade da pessoa idosa para além da habitação o espaço exterior envolvente deve estar em consonância com as necessidades existentes. Os serviços e os recursos, como a saúde, transportes, compras, lazer, entre outros devem suprir nas necessidades individuais da população idosa. E ainda ter em consideração que para que envelhecer não seja apenas observar a vida a passar, infelizmente uma atitude muitas vezes exercida nas instituições, a inclusão das pessoas é primordial (Fonseca, 2018).

De forma a ser compreendido o que se entende pela escolha da população idosa preferir passar a sua velhice na sua casa, é relevante abordar o conceito de *ageing in place*, que significa viver em casa e também na comunidade de forma segura e independente (WHO, 2015 citado por Fonseca, 2015). “A compreensão deste conceito implica a necessidade de adaptação do ambiente físico e social à vida quotidiana ao longo do tempo” (Fonseca, 2018, p.9).

O *ageing in place* é um conceito contemporâneo, que foi motivado principalmente pela responsabilidade social em proteger a população idosa, sobretudo as pessoas que estão mais vulneráveis, acabando por ser um desafio para as políticas sociais destinadas ao apoio deste público-alvo, tendo em conta que terá de haver uma mudança na sua abordagem e adequação para que seja possível permanecerem no seu meio ambiente social e familiar, com apoios de saúde e sociais. Um outro desafio é chegar às necessidades individuais de cada pessoa idosa, pois é possível encontrar necessidades bastante distintas, sendo que vão de encontro ao seu percurso de vida (Fonseca, 2018).

É igualmente necessário criar programas que tenham em conta as limitações funcionais dos idosos e a continuidade da autonomia, como por exemplo a implementação de programas de assistências aos idosos que estejam ainda no seu domicílio- a teleassistência (Fonseca, 2018).

Relativamente a todas as mudanças, desafios, novos conceitos e visões diferentes que o envelhecimento populacional acarreta consigo “(...) local governments and local and regional actors emerge as key players in capitalizing opportunities for active ageing and to promote solidarity between generations. For Age Platform Europe (2011), these actors are the only ones able to understand and respond to the specific challenges of demographic ageing to communities” (Barbosa et al, 2016, p. 5).

Desta forma e como foi referido, é extremamente importante criar políticas diferenciadas à população consoante as suas necessidades, pois segundo Rodrigues & Martins (2014), também no futuro é extremamente pertinente a integração de soluções diversificadas, que seja possível responder às diferentes realidades tanto da parte local como regionais, às comunidades e ainda aos indivíduos.

5. Expetativas e Necessidades dos futuros Idosos

Torna-se essencial para este trabalho tentar perceber e definir quem e como serão os futuros idosos, pois apenas dessa forma será possível perceber as suas expetativas

e necessidades para posteriormente a população, as diferentes políticas, os diversos serviços melhorarem e adaptarem-se aos idosos de amanhã. Assim, vejamos o que refere um estudo que mostra as tendências futuras relativamente à saúde e ao estado civil e os seus efeitos nas condições de vida dos europeus que serão os idosos em 2030.

Segundo Gaymu, Ekamper & Beets (2008), os futuros idosos envelhecerão mais em casal do que os de hoje, também viverão mais nas suas residências e menos em casas de outras pessoas ou em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, ou outras instituições de apoio aos idosos, haverá uma melhoria no estado de saúde, levando a uma proporção mais elevada de pessoas idosas que pretenderão viver nas suas casas sozinhas e independentes.

Está previsto haver um declínio da viuvez devido à melhoria da saúde e ao aumento da esperança de vida, porém esse mesmo declínio terá um lado negativo em que as pessoas idosas terão de auxiliar e lidar com as dificuldades, doenças e deficiências do seu parceiro/a. Também um outro lado menos bom é o facto de os parceiros cuidadores poderem também vir a ter algumas debilidades, tendo em conta que alguns estudos demonstram que o ser cuidador informal, por norma a tempo inteiro, não é positivo para a saúde e para o bem-estar, pois o excesso de trabalho e *stress* aumentam o risco de problemas psicológicos, como a depressão (Schulz et al. 1995 citado por Gaymu, Ekamper & Beets 2008).

Os estudos mostram também que os idosos homens no futuro prestarão um melhor cuidado informal, o que significa claramente uma mudança essencial nas atitudes e no comportamento da população. Muitos idosos no futuro terão descendentes, porém não se sabe ao certo se estarão preparados ou disponíveis para prestar cuidados necessários e fundamentais, tendo em conta que devido à sua vida profissional provavelmente estarão menos disponíveis para cuidar dos seus parceiros, pais e até sogros (Gaymu, Ekamper & Beets, 2008).

Relativamente às situações económicas, os futuros idosos terão uma maior tendência para quererem residir na sua própria habitação, e se afastarem das habitações dos seus familiares e denotar-se-á melhorias económicas, o que possibilita uma maior independência nos futuros idosos (Gaymu, Ekamper & Beets, 2008).

Em relação a apoios económicos, espera-se que haja uma mudança gradual, pois existem incertezas em toda a Europa relativamente à possibilidade de futuras pensões para a velhice e relativamente à capacidade financeira dos idosos futuros se necessitarem de cuidadores. As diversas decisões políticas no futuro podem vir a afetar os futuros idosos, tendo em conta que é possível serem alterados os preços de habitação e as migrações levando estas mudanças a alterar a qualidade de vida dos futuros mais velhos (Gaymu, Ekamper & Beets, 2008).

O nível de escolaridade é também um fator a ter em conta e de acordo com Grilo (2010, citado por Rodrigues 2018) refere que num futuro próximo, a população portuguesa será toda escolarizada, os ganhos mostrar-se-ão de forma significativa nas

peessoas mais velhas, visto que o analfabetismo será residual. Porém o aumento significativo do nível de escolaridade poderá levar a uma perda do valor do diploma “e uma contínua lacuna nos níveis de escolaridade entre as gerações mais novas e os idosos”, mas a mesma desigualdade estará a favor na integração das pessoas idosas na sociedade futura (Tavares, 2013, p.24).

Prevê-se que os futuros idosos portugueses, tenham preferência em ficar nas suas habitações, pelo que é relevante repensar a vertente domiciliária, adequando-se os serviços às necessidades básicas das pessoas idosas, desenvolvendo novas respostas domiciliárias que conseguissem diminuir o isolamento e solidão tantas vezes sentidos na população mais velha (Rodrigues & Martins, 2014).

Ainda em relação aos serviços e tendo em conta que Portugal irá ter uma população cada vez mais escolarizada, e mais informada e exigente, é importante que se desenvolvam políticas pensadas “com base nas especificidades reais da população, das características do território e do perfil epidemiológico, a efetiva implementação legislativa, baseada na transparência e no assumir das responsabilidades por parte das instituições e dos profissionais, contribuirá de forma positiva para a sustentabilidade económica e financeira do sistema de saúde e para alcançar padrões de excelência de saúde e qualidade de vida para todos os Portugueses” (Rodrigues & Martins, 2014, p. 275).

De acordo com as mesmas autoras, é fulcral que os serviços e as diferentes valências considerem as características novas dos idosos futuros, sendo estas de certa forma distintas das atuais, devendo ser flexíveis no que respeita as diferenças

Apesar de todos os estudos realizados será sempre difícil saber de forma concreta e certa como serão os futuros idosos, quais serão as suas expetativas, necessidades seja a nível económico, profissional, académico, familiar, pessoal. Todavia é de certa forma possível prever-se alguns aspetos, tendo em conta as crenças, vontades, opiniões e valores da população de hoje e é fulcral e urgente a sociedade em geral começar a pensar em adequar-se aos idosos de amanhã, pois só desta forma esta faixa etária terá uma velhice plena, respeitada e ativa.

Capítulo II- Plano de Investigação e Metodologia

O presente estudo foi desenvolvido na Freguesia de São Pedro de Terena que inclui a Vila de Terena e Aldeia de Hortinhas, pertencente ao Concelho de Alandroal. A freguesia de Terena, tanto a vila como a aldeia encontram-se a cerca de 9 km de distância da Vila de Alandroal o que apesar de parecer uma distância pequena, para muitos idosos dificulta conseguirem chegar à sua sede de concelho.

Foi escolhida pela principal razão de que toda a minha família é natural da vila de Terena, o que facilitaria o desenvolvimento do meu trabalho de projeto, o chegar às pessoas, e por ter um enorme carinho e dedicação à mesma. Uma outra razão foi pelo facto de ser uma freguesia com cada vez menos habitantes, onde é visível o isolamento e a solidão da população idosa, pois muitos são os idosos da freguesia, principalmente da aldeia pertencente à mesma que estão isolados por residirem em montes isolados e distantes dos aglomerados com mais população e serviços para a comunidade.

A solidão também é possível verificar-se na freguesia, pois muitas vezes apesar dos idosos ainda terem vizinhos próximos, sentem-se sozinhos, pela falta da família e outros pela falta de atividades e ocupações, sendo fundamental para esta população continuar a sentir utilidade e interesse pela vida. Também se verifica um abandono das pessoas mais jovens e aumento considerável do envelhecimento demográfico.

1.Situação Demográfica e Respostas Sociais da Freguesia de São Pedro de Terena

O presente estudo foi realizado na Freguesia de São Pedro de Terena (figura 9 e figura 10), onde se localizam a Vila de Terena e a Aldeia de Hortinhas, no Concelho de Alandroal (figura 8). Desta forma, este capítulo tem como primeiro objetivo dar a conhecer onde se situa o concelho e a freguesia, posteriormente realizar uma breve abordagem da história da mesma e, por último, apresentar alguns dados da demografia e respostas sociais existentes.



Figura 8- Mapa de Portugal e localização do Concelho de Alandroal

Fonte: Elaboração própria com base na fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Alandroal>



Figura 9- Freguesias do Concelho de Alandroal

Fonte: Câmara Municipal de Alandroal (2018)



Figura 10 - Local onde foi realizado o estudo

Fonte: <http://alandroal.blogspot.com/2011/12/conhece-bem-o-concelho-do-alandroal.html>

De acordo com a Câmara Municipal de Alandroal, o concelho faz parte do Alentejo Central, distrito de Évora e localiza-se no limite oriental do mesmo. Faz fronteira com Espanha e com a barragem de Alqueva (Site da Câmara Municipal de Alandroal). Faz também fronteira com Vila Viçosa (a norte), Elvas (nordeste), Redondo (oeste), Reguengos de Monsaraz e Mourão (a sul). Tem uma área de 545 km², constituído por quatro freguesias, sendo estas: União das Freguesias de Alandroal, Terena (São Pedro), Santo António de Capelins e Santiago Maior (Diagnóstico Social- Rede Social Alandroal, s.d).

Tal como já foi mencionado anteriormente, de forma a se conhecer mais sobre o Concelho e freguesia onde foi realizado o estudo, irei realizar uma breve abordagem histórica. A vila de Alandroal foi fundada por Lourenço Afonso, Mestre de Avis, recebendo a carta foral, para que o concelho pudesse regular a sua governação. O nome Alandroal vem dos Aloendros ou alandros que crescem na Vila e a sua madeira é usado para o artesanato local (Câmara Municipal de Alandroal, 2018).

Relativamente à freguesia de Terena foi fixada junto de bons terrenos que estavam associados à Falha da Messejana e à Ribeira do Lucefecit. De acordo com alguns investigadores a origem de Terena pode ter ocorrido na Época Islâmica, pois quando houve o abandono do Castelo Velho do Lucefetit, que teve vestígios de ocupação no século X, a população poderá ter-se instalando na Vila. Apesar desta suposição também existe a teoria de que Terena tem origem cristã, porém ainda não houve provas concretas que confirmem o seu começo. Apesar disso confirma-se que entre 1259 e fevereiro de 1262 Gil Martins de Riba de Vizela e a sua mulher D. Maria Anes de Maia, concedem a primeira carta foral a Terena e mudam o nome da mesma para “Santa Maria de Terena” e o seu topónimo “Odialuicuez” (Câmara Municipal de Alandroal, 2018; Barroca, 2006).

A Vila de Terena com 82, 84 km² sempre teve uma grande importância no concelho, visto ter sido antes do Alandroal a sede do mesmo, porém tem perdido um número significativo de população, principalmente jovem. É bastante conhecida pelo Santuário de Nossa Senhora da Boa Nova, a sua grande referência e um ponto turístico, o seu castelo, a barragem do Lucefetit e o pelourinho.

Relativamente à população residente na Freguesia de Terena, como é possível observar na tabela 1, no ano de 2011 a mesma encontrava-se nos 767 habitantes, uma diferença de menos 92 residentes comparativamente ao ano de 2001. Em relação ao mesmo ano, 10,9 % corresponde ao grupo etário dos 0-14 anos, 57,5 % corresponde ao grupo dos 15-64 anos e 31,5% à população com 65 e mais anos.

Comparando os valores de 2001 com os de 2011 (tabela 1), é possível verificar que o grupo dos indivíduos com 65 e mais anos tem uma grande representatividade, contrastando com o grupo dos 0-14. Também se percebe que os números da faixa etária mais jovem têm vindo a diminuir e os idosos a aumentar, o que demonstra um progressivo aumento do envelhecimento.

Tabela 1 - População residente na Freguesia de Terena (São Pedro), por grupo etário no ano de 2001 e 2011

Grupo etário	2001	%	2011	%
0-14 Anos	94	10,9 %	93	12,1 %
15-64 Anos	494	57,5%	405	52,8%
65 e + Anos	271	31,5 %	269	35,1%
Total	859	100%	767	100%

Fonte: Elaboração própria, com base em INE (2002) e INE (2012)

Relativamente à população por sexo (tabela 2), tanto no ano de 2001 como em 2011, é possível observar que o sexo feminino predomina em relação ao masculino, tendo em conta que em 2001 existiam 440 mulheres e 419 homens e em 2011, 388

mulheres e 379 homens. Comparando os anos, não se observa alterações significativas em ambos os sexos.

Tabela 2- População residente na Freguesia de Terena (São Pedro), por sexo no ano de 2001 e 2011

Sexos	2001	%	2011	%
Mulheres	440	51,2	388	50,6
Homens	419	48,7	379	49,4
MH	859	100%	767	100%

Fonte: Elaboração própria, com base em INE (2002) e INE (2012)

Neste estudo teve-se como objetivo analisar a população com idades superiores a 50 anos, o que corresponde a 395 habitantes, dos quais 213 são mulheres e 182 homens, tal como se pode observar na tabela 3.

Tabela 3- População residente na Freguesia de Terena (São Pedro), por grupos quinquenais e por sexo no ano de 2011

Grupo etário	M	H	MH	%
50-54 Anos	21	25	46	11,6 %
55-64Anos	43	37	80	20,3%
65-74Anos	84	59	143	36,2%
75-84Anos	48	47	95	24,1%
85 e + Anos	17	14	31	7,8%
Total	213	182	395	100%

Fonte: Elaboração própria, com base em INE (2012)

Torna-se assim fundamental perceber quais são as respostas sociais que existem para a população idosa na Freguesia de Terena e no próprio concelho do Alandroal, de forma a entender qual a sua capacidade de utentes e os que estão a beneficiar dessas respostas.

De acordo com a Carta Social (2018), na Freguesia de Terena e no Concelho de Alandroal existem as seguintes respostas sociais:

- ❖ Estrutura Residencial para Pessoas Idosas;
- ❖ Centro de Dia;
- ❖ Serviço de Apoio Domiciliário.

Tabela 4- Respostas Sociais da Freguesia de Terena, capacidade e número de utentes, no ano de 2018

❖ **APIT- Associação de Proteção aos Idosos da Freguesia de Terena**

Valências	Capacidade	Utentes
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas	37	37
Centro de Dia	11	11
Serviço de Apoio Domiciliário	29	18
Total	77	66

Fonte: Elaboração própria com base na Carta Social (2018)

Tabela 5- Respostas Sociais no restante Concelho do Alandroal, capacidade e número de utentes, no ano de 2018

❖ **Lar e Centro de Dia para Idosos “O cantinho amigo de Santiago Maior**

Valências	Capacidade	Utentes
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas	32	34
Centro de Dia	20	22
Serviço de Apoio Domiciliário	10	10
Total	62	66

Fonte: Elaboração própria com base na Carta Social (2018)

Tabela 6- Respostas Sociais no restante Concelho do Alandroal, capacidade e número de utentes, no ano de 2018

❖ Santa Casa da Misericórdia de Alandroal		
Valências	Capacidade	Utentes
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas 1	45	45
Estrutura Residencial para Pessoas Idosas 2	12	12
Centro de Dia	20	17
Serviço de Apoio Domiciliário	48	17
Total	125	91

Fonte: Elaboração própria com base na base na carta social (2018)

De forma a completar este estudo questionou-se a Direta Técnica da Instituição “APIT- Associação de Proteção aos Idosos da Freguesia de Terena”, sobre as listas de espera na Instituição. Segundo esta técnica, havia uma lista de espera bastante extensa, constituída por 200 pessoas e, apesar de não ser possível indicar o número certo de pessoas que necessitavam de entrar de forma imediata, foi-nos referido que a grande parte dos inscritos pretendem uma resposta urgente.

2. Problema e Objetivos de Estudo

Um problema de investigação é considerado uma situação que deve ser resolvida ou, pelo menos, melhorada (Adebo, 1974 citado por Fortin 1999).

Segundo Fortin (1999), todas as investigações têm de começar por um ponto de partida, uma problemática, uma situação que pode causar irritação ou preocupação e que por consequência vai exigir uma explicação ou uma perceção melhor desse problema.

A problemática que é o ponto de partida do meu Trabalho de Projeto é a seguinte: “Necessidades e Expetativas da População Idosa Residente na Freguesia de São Pedro de Terena, Concelho de Alandroal”, das pessoas com 50 e mais anos.

Esta problemática foi escolhida tendo em conta a urgência de perceber quais as necessidades das pessoas idosas e as expetativas dos futuros idosos. Também por ser um tema bastante abrangente, permitindo posteriormente elencar propostas de intervenção nos eixos que se considerem mais importantes e para os quais é necessário intervir, consoante os resultados que obtiver. Urge cada vez mais compreender, estudar e refletir sobre as reais necessidades e expetativas deste público-alvo, de forma a tornar possível a criação de outros serviços e melhorar os existentes para assim responder o mais apropriado e adequado possível às mesmas necessidades.

Como já foi referido, com o Trabalho de Projeto pretendo identificar as necessidades e expetativas dos idosos residentes na Freguesia de Terena, dando a conhece-las, posteriormente, à Junta de Freguesia.

Tendo em conta o que se pretende com este trabalho, foram definidos os seguintes objetivos:

- ❖ Caracterizar a população em estudo;
- ❖ Identificar os serviços e apoios, destinados à população idosa, já existentes na Freguesia de Terena;
- ❖ Identificar e perceber quais as necessidades sentidas pela população idosa da Freguesia de Terena;
- ❖ Perceber quais as necessidades e expetativas dos futuros idosos da Freguesia de Terena;
- ❖ Elaborar propostas de intervenção tendo em conta as principais necessidades e expetativas das pessoas idosas residentes na Freguesia de Terena.

3. Metodologia de Investigação

A metodologia de investigação é essencial para que o trabalho de investigação tenha conclusões legítimas e claras (Fortin, 1999).

Para que se torne possível a realização do desenho de investigação, é indispensável a abordagem dos seguintes pontos: o tipo de estudo, os meios onde o estudo será realizado, definição da população, seleção e caracterização da amostra, instrumentos de recolha de dados e por fim os procedimentos (Fortin, 1999).

3.1. Tipo de Estudo

Segundo Fortin (1999) o tipo de estudo diz respeito à estrutura utilizada na investigação.

A metodologia de investigação utilizada no presente trabalho projeto é mista (quantitativo e qualitativo), pois foram utilizados questionários para a recolha dos dados pretendidos e foram também realizadas duas entrevistas para complementar o estudo. O tipo de estudo é descritivo, tendo em conta que o objetivo é a descrição das diferentes necessidades dos idosos que participaram no estudo.

A investigação quantitativa é considerada um processo formal, objetivo e sistemático, onde são usados dados numéricos, para que seja obtida a informação relativamente à realidade, descrever variáveis e também determinar relações entre variáveis (Polit & Hunger, 2004 citado por Faria, 2013).

A investigação qualitativa baseia-se no seguinte "(...) o investigador não se coloca como perito, dado que é de uma nova relação sujeito-objeto que se trata. O investigador reconhece que a relação sujeito-objeto é marcada pela intersubjetividade" (Fortin, 1999, p.148).

Relativamente ao tipo de estudo descritivo, é caracterizado por dois tipos de princípios, sendo estes a descrição de um determinado conceito relativo a uma população (estudo descritivo simples e estudo de caso de tipo descritivo) e a descrição das características da população (inquérito) (Fortin, 1999).

O seu principal objetivo é descrever as características de um certo fenómeno. Dentro do grupo descritivo, estão incluídas as pesquisas que têm como objetivos levantar opiniões, atitudes e ainda crenças de uma população (Gil, 2006 citado por Faria, 2013).

3.2. Definição da População, seleção e caracterização da amostra

A população alvo é constituída pelos indivíduos que fazem parte após a realização dos critérios de seleção definidos de forma antecipada e para os quais o investigador tem por objetivo a realização de generalizações (Fortin, 1999).

A amostragem é definida pelo procedimento pelo qual um conjunto ou subconjunto de pessoas de uma população é escolhido com a finalidade de obter informações relacionados com um fenómeno, para assim a população inteira estar representada. Os conceitos que estão relacionados com a amostragem são: a população, a amostra, o plano de amostragem, a caracterização da amostra, entre outros. Para selecionar de forma correta a amostra participante no estudo, utiliza-se o plano de amostragem (Fortin, 1999).

A amostragem que se utilizou no mesmo trabalho de projeto foi a amostragem estratificada, que tem como fim a divisão da população alvo em subgrupos homogéneos (estratos) (Fortin, 1999).

De acordo com Martins (2015) a amostra num estudo “deve ser representatividade da população, isto é, tem de apresentar os aspetos típicos, pois a amostra é um modelo de miniatura da população. Deve-se ter presente que a dimensão da amostra a recolher não é diretamente proporcional ao tamanho da população e que essa dimensão depende fundamentalmente da variabilidade existente na população” (p.39). Também Fortin (1999) confirma referindo que a amostra é um subconjunto ou de um grupo de indivíduos de uma determinada população. A amostra deve ainda ser representativa da população escolhida para o estudo e as suas características devem estar presentes na seleção da amostra.

A população alvo escolhida para o estudo foi de uma amostra de 63 pessoas, tanto do sexo feminino como masculino, com idades compreendidas entre os 50 e mais anos e que sejam residentes na Freguesia de Terena. A amostra e a distribuição das pessoas pelos grupos etários foi escolhida tendo em conta os censos de 2011, para que ficassem subgrupos com dimensões semelhantes. Entre os 50 e os 64 anos a amostra representa cerca de 25 % da população (n= 31); no grupo com 65 e mais anos a amostra (n=28) representa cerca de 11 % da população. Assim a amostra escolhida foi dividida da seguinte forma:

Tabela 7- Divisão da população escolhida para fazer parte do estudo por faixa etária e sexo

Grupos etários	Mulheres	Homens	Total
50-54 Anos	5	6	11
55-59 Anos	7	5	12
60-64 Anos	4	4	8
65-69 Anos	4	3	7
70-74 Anos	6	4	10
75-79 Anos	4	4	8
80-84 Anos	1	2	3
85-89 Anos	1	1	2
90 e mais anos	1	1	2
Total	33	30	63

Fonte: Elaboração própria

É fulcral que assim que a pessoa que está a investigar faça a escolha da população para a participação no estudo, delimite os critérios de seleção. Os mesmos são considerados guias fundamentais para a escolha do “elemento de amostragem”. Determinados critérios de seleção correspondem às características exigidas para que um indivíduo participe na amostra (Fortin, 1999, p. 202-203).

Perante o referido anteriormente, os critérios de seleção para o presente trabalho de projeto, foram os seguintes:

❖ **Critérios de inclusão:**

- Todos os indivíduos com 50 e mais anos e que estivessem capazes de responder a todas as questões;
- Ser residente na Freguesia de Terena (Vila de Terena e Aldeia de Hortinhas);
- Todos os indivíduos que se integrem nos critérios anteriores, e que mostrem disponibilidade para participar no estudo.

❖ **CrITÉRIOS de exclusão:**

- Todos os indivíduos que não correspondam ao indicado nos critérios de inclusão.

Após a aplicação dos critérios apenas foi possível a participação final de 59 inquiridos- sendo 31 do grupo dos 50 aos 64 anos e 28 do grupo dos 65 e mais anos.

3.3. Instrumentos e técnicas de Recolha de dados

É fundamental para que seja possível a execução da recolha de dados, a escolha dos instrumentos e técnicas de trabalho, que seja uma escolha em conformidade com o trabalho de projeto, o que se pretende avaliar e as suas finalidades.

De acordo com Quivy e Campenhoudt (1992) existem três grupos principais de métodos para o investigador recolher dados: a observação, o inquérito que pode ser oral, por entrevista e ainda escrito, o questionário e por último a análise dos documentos.

Em relação aos instrumentos, foi escolhido o questionário para a realização da recolha de dados, pois foi o que se encontrou ser mais adequado para a investigação, tendo em conta o número de participantes e o número de questões que seriam realizadas, pois na opinião dos autores identificados anteriormente este instrumento de trabalho é útil para as investigações em que é necessário interrogar um número considerável de pessoas e onde se encontra algum problema de representatividade.

O questionário consiste em “colocar a um conjunto de inquiridos, geralmente, representativo de uma população, uma série de perguntas relativas à sua situação social, profissional ou familiar, às suas opiniões, à sua atitude em relação a opções ou a questões humanas e sociais, às suas expectativas, ao seu nível de conhecimentos ou de consciência de um acontecimento ou de um problema, ou ainda sobre qualquer outro ponto que interessa os investigadores.” (Quivy & Campenhoudt, 1992, p.188). Os seus objetivos são o conhecimento de uma determinada população, perceber as suas condições e os seus modos de vida, comportamentos, valores e opiniões, a análise de um certo fenómeno social. (Quivy & Campenhoudt, 1992). As suas principais vantagens são a possibilidade de quantificar inúmeros dados e de se conseguir realizar diferentes análises de correlação e ainda a exigência da representatividade dos participantes na investigação, poder ser realizada através deste método de trabalho (Quivy & Campenhoudt, 1992).

Para o presente trabalho de projeto foram utilizados dois tipos de questionários, aplicados entre o período de 7 de março a 4 de abril, sendo que um foi dirigido ao grupo populacional entre os 50 e os 64 anos e o outro à população com 65 e mais anos para ser possível perceber as necessidades e expectativas destes dois grupos. Foram utilizados dois questionários diferentes pois os grupos populacionais são diferentes e os objetivos dos questionários foram também de certa forma distintos e só assim foi possível tirar conclusões sobre o que se pretendia.

Estes questionários já estavam validados, pois fazem parte do projeto de investigação *Projeto PerSoParAge- Recursos pessoais e sociais para a autonomia e participação social numa sociedade envelhecida (POCI-01-0145-FEDER-023678)*, desenvolvido por uma equipa de investigadores liderada pelo Instituto Politécnico de Castelo Branco, que integra também investigadores dos Institutos Politécnicos de Portalegre, Guarda e Bragança, e no qual este trabalho projeto se integra.

No questionário do grupo populacional com idades compreendidas entre os 50-64 anos prenderam-se recolher dados sobre os seguintes aspetos: caracterização sociodemográfica, recursos sociais, recursos económicos, saúde, atividades de vida diária, utilização de serviços (transporte), serviços sociais e recreativos, serviços de emprego, aprendizagem ao longo de vida, serviços de apoio e por último necessidades e expetativas de apoio.

No questionário do grupo populacional com 65 e mais anos foram recolhidos dados sobre: caracterização sociodemográfica, recursos sociais, recursos económicos, saúde (mental e física), atividades de vida diária e atividades instrumentais da vida diária, utilização de serviços (transportes), serviços sociais/recreativos (viagens e desporto), preparação para as atividades de vida diária, serviços de saúde mental, medicamentos psicotrópicos, serviços de cuidados pessoais, cuidados de enfermagem, fisioterapia, supervisão contínua, serviços de motorização, estruturas de residência, serviços domésticos, preparação de refeições, serviços administrativos, legais e de proteção, avaliação sistemática multidimensional, serviços de coordenação, informação e apoio e necessidades e expetativas de ajuda.

Antes da realização dos questionários aos inquiridos foi sempre explicado quais os seus objetivos e os do próprio trabalho e também foi fornecida a informação de que as respostas que davam eram confidenciais.

Os questionários foram preenchidos na sua grande maioria pelo entrevistador, consoante as respostas que eram facultadas. Houve poucos questionários em que a população com idades entre os 50 e os 64 anos, conseguiram responder de forma bastante adequada ao instrumento de trabalho.

De acordo com os objetivos identificados foram selecionadas apenas algumas questões, já que os questionários são muito extensos para posterior análise e desenvolvimento de propostas de intervenção as mais direcionadas e específicas possíveis. As perguntas escolhidas encontram-se indicadas no anexo A.

Um outro instrumento utilizado foi a entrevista ao Presidente da Junta de Freguesia de Terena e ao Assistente Social da Câmara Municipal de Alandroal para que fosse possível a realização de um maior aprofundamento do tema.

A entrevista é considerada um instrumento bastante pertinente, caracterizando-se por um contacto direto entre o entrevistador e o entrevistado que permite após as entrevistas uma reflexão profunda e completa. As principais vantagens deste instrumento de recolha de dados são: em primeiro lugar “o grau de profundidade de

elementos de análise recolhidos” e “a flexibilidade e a fraca diretividade do dispositivo que permite recolher os testemunhos e as interpretações dos interlocutores, respeitando os seus próprios quadros de referência- a sua linguagem e as suas categorias mentais” (Quivy & Campenhoudt, 1992, p.195).

As entrevistas foram realizadas no mesmo dia, 18 de março de 2019, mas em locais diferentes, sendo que ao Presidente da Junta de Freguesia de Terena foi efetuada na Junta de Freguesia e ao Assistente Social da Câmara Municipal de Alandroal concretizou-se no gabinete da Ação Social da Câmara Municipal. Ambas as entrevistas foram gravadas com a autorização dos participantes e no começo foi explicado os objetivos das mesmas e foram fornecidos tanto os objetivos escritos como o guião da entrevista (anexo D).

Os objetivos da entrevista ao Presidente da Junta de Freguesia foram os seguintes:

- perceber, qual a sua perspetiva, relativamente ao envelhecimento e se conhece os seus principais problemas;
- entender, se tem conhecimento de quais são os principais problemas e necessidades dos idosos residentes na Freguesia;
- compreender, de que forma tem procurado saber quais são as necessidades das pessoas idosas residentes na Freguesia;
- perceber, se a Junta de Freguesia realiza atividades específicas para ir ao encontro das necessidades dos idosos;
- identificar, quais as ações que ainda não foram realizadas e deveriam ser desenvolvidas;
- entender, se os equipamentos existentes na Freguesia respondem às necessidades dos idosos;
- compreender, qual a opinião do Presidente da Junta de Freguesia de Terena relativamente ao apoio às pessoas idosas;
- entender, se as instituições e associações locais têm vindo a prestar o apoio necessário às diferentes necessidades das pessoas idosas e saber como é prestado o mesmo apoio;
- apreender, qual a ideia do Presidente da Junta de Freguesia de Terena em relação aos futuros idosos e saber quais as necessidades que poderão ser diferentes entre os idosos de hoje e os de amanhã.

Os objetivos da entrevista ao Assistente Social da Câmara Municipal de Alandroal foram os seguintes:

Perceber, qual a perspetiva do responsável pela ação social do Município do Alandroal, relativamente ao envelhecimento e se conhece os seus principais problemas;

- entender, se o responsável pela ação social no Município do Alandroal tem conhecimento de quais são os principais problemas e necessidades dos idosos residentes na Freguesia de Terena;
- compreender, se o município tem algum plano específico dirigido às pessoas idosas;
- perceber, se a autarquia do Alandroal fez, ou está a fazer, algum levantamento junto das pessoas idosas para diagnosticar as suas necessidades;
- entender, se as instituições e associações locais têm vindo a prestar o apoio necessário às diferentes necessidades das pessoas idosas e saber como é prestado o mesmo apoio;
- perceber, se a Câmara Municipal e Junta de Freguesia de Terena realiza atividades específicas para ir ao encontro das necessidades dos idosos;
- identificar, quais as ações que ainda não foram realizadas e que deveriam ser

desenvolvidas; - compreender, qual a opinião do responsável pela ação social no Município do Alandroal acerca do que ainda não foi realizado mas que seria necessário fazer na área do envelhecimento no Concelho; - apreender, qual a ideia do responsável pela ação social no Município do Alandroal em relação aos futuros idosos e saber quais as necessidades, que poderão ser diferentes, entre os idosos de hoje e os de amanhã.

Em relação às técnicas foi utilizada a comunicação que segundo “(...) Antão (2001) comunicar é entrar em relação com o outro, de modo a partilhar e trocar ideias, sentimentos e experiências, utilizando meios adequados para que a mensagem seja clara, perceptível e assimilada. Em sentido amplo, perspectiva-se a comunicação como um processo pelo qual se efetua a troca de informação” (Citado por Barbosa, 2012, p.58). Utilizei também uma outra técnica, a observação direta ao longo de todo o processo de recolha de dados, para que fosse possível criar uma relação empática com os participantes e entender alguns aspetos que não fossem possíveis alcançar com o instrumento de trabalho.

A observação direta tem como principais vantagens adquirir informações o mais natural possível, perceber se há conformidade entre o falar, o escrito e os gestos corporais e ajudar a perceber alguns comportamentos e informações que não são percebidos nem detetados nos outros instrumentos de trabalho (Quivy & Campenhout, 1992).

3.4. Procedimentos

A realização do estudo aconteceu entre o dia 7 de Março e o dia 4 de Abril e o preenchimento dos instrumentos de trabalho, os questionários, demorou cerca de 20 a 60 minutos, dependendo da pessoa que respondia ao mesmo, pois foi possível verificar a necessidade que muitos idosos tinham de conversarem entre as questões e justificarem as suas respostas, o que levou ao aumento do tempo da recolha dos dados.

Relativamente à estratégia utilizada para a realização do estudo, contamos com a ajuda e colaboração da Junta de Freguesia de Terena e da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas de Terena, e o Lar de Terena que indicaram pessoas nas idades compreendidas para a possível colaboração no estudo, também eram muitos os participantes que indicavam outros indivíduos. Uma outra estratégia usada foi a abordagem principalmente nas habitações, pois sendo que conheço grande parte da população e das suas residências, foi possível dirigir-me às mesmas e abordar os indivíduos de forma mais individualizada, particular e familiar.

Para a realização do tratamento de dados recolhidos com a ajuda dos questionários, foi escolhido o programa *SPSS STATISTICS* para que o tratamento de dados fosse o mais viável possível. Após a análise no mesmo programa foram realizadas as conclusões de todo o estudo para ser possível criar as propostas de

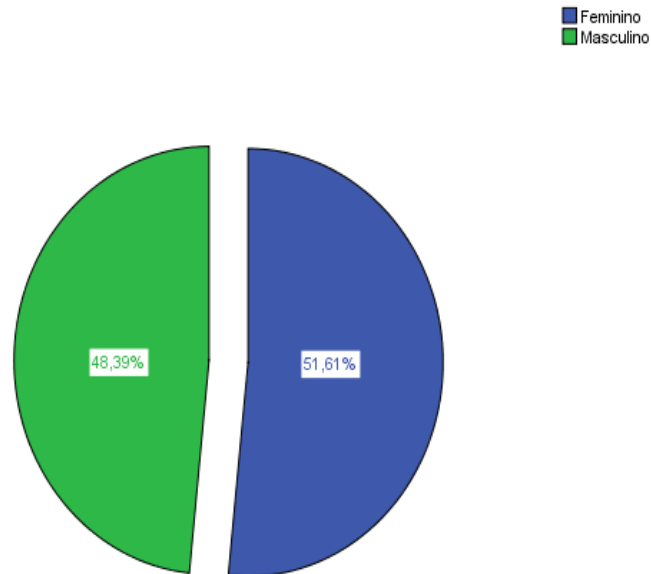
intervenção consoante as necessidades e expetativas da população participante no estudo.

Análise e Apresentação dos Resultados

Iremos proceder a apresentação e análise dos dados dos questionários realizados, divididos por 3 subgrupos os de 50-64 anos, dos 65 aos 79 anos e com 80 e mais anos, sendo que os questionários são diferentes e as necessidades dos grupos são igualmente distintas.

1. Caracterização Sociodemográfica dos inquiridos de 50-64 anos

Gráfico 1 - Inquiridos por sexo



No grupo populacional correspondente aos inquiridos com 50 a 64 anos de idade participaram no estudo uma percentagem de 51,61% do sexo feminino e com uma percentagem menor, mas não significativa 48,39% do sexo masculino.

Tabela 8 - Distribuição dos inquiridos por sexo e por idade

Idade	Sexo		Total
	Feminino	Masculino	
50- 54	7	5	12
55-59	8	5	13
60-64	1	5	6
Total	16	15	31

Em relação ao sexo dos entrevistados consoante a idade, é possível verificar-se que da faixa etária dos 50 aos 54 anos participaram no estudo 7 pessoas do sexo feminino e 5 do sexo masculino, dos 55 aos 59 anos 8 pessoas do sexo feminino e 5 do

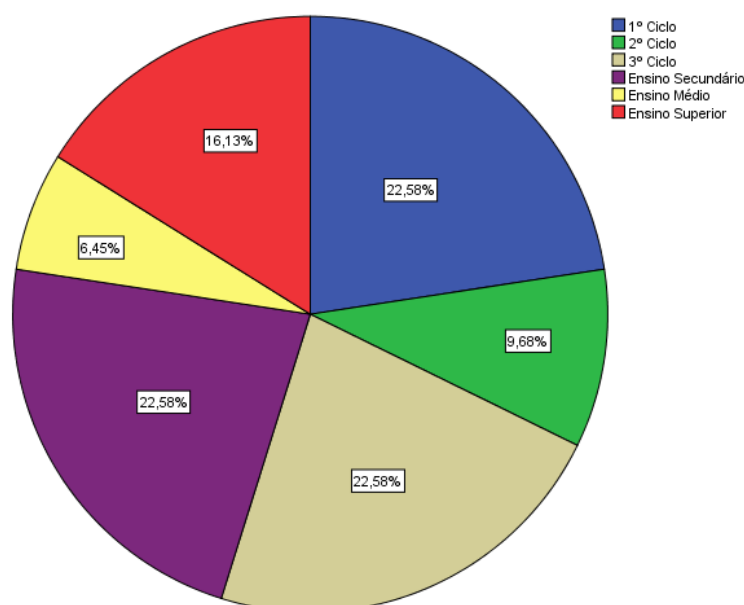
masculino e dos 60 aos 64 anos apenas 1 pessoa do sexo feminino e 5 do masculino, perfazendo uma totalidade de 16 pessoas do sexo feminino e 15 do masculino.

Tabela 9- Estado civil

Estado civil	Nº	Percentagem
Casado/a ou em união de facto	30	96,8
Divorciado/a	1	3,2
Total	31	100,0

Em relação ao estado civil dos inquiridos é possível verificar-se que houve apenas duas opções escolhidas sendo que a maior é a de *casado* ou em *união de facto* que constitui 96,8% (n=30) e apenas 3,2% (n=1) encontram-se *divorciados*.

Gráfico 2- Habilitações literárias dos inquiridos



Tal como é possível constatar, relativamente às habilitações literárias existem três grupos com a percentagem de 22,58% sendo estes o 1º ciclo, o 3º ciclo e o ensino secundário, os restantes grupos são constituídos por 9,68% com o 2º ciclo, com o ensino médio 6,45% e com ensino superior 16,13%.

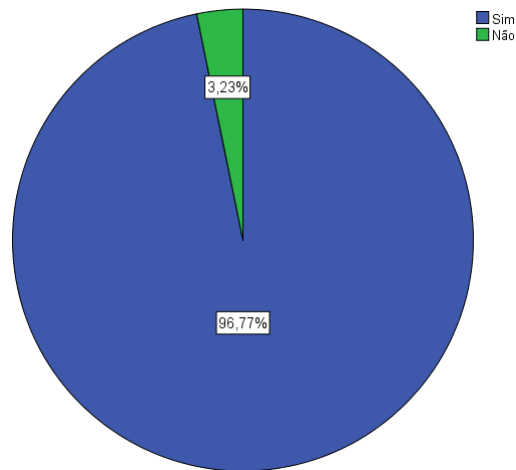
Tabela 10 - Habilitações literárias por sexo

Habilitações literárias	Sexo		Total
	Feminino	Masculino	
1º Ciclo	4	3	7
2º Ciclo	1	2	3
3º Ciclo	3	4	7
Ensino Secundário	4	3	7
Ensino Médio	1	1	2
Ensino Superior	3	2	5
Total	16	15	31

Relativamente às habilitações literárias por sexo consegue-se verificar que não existem diferenças pronunciadas entre os sexos, estando os mesmos bastante equilibrados.

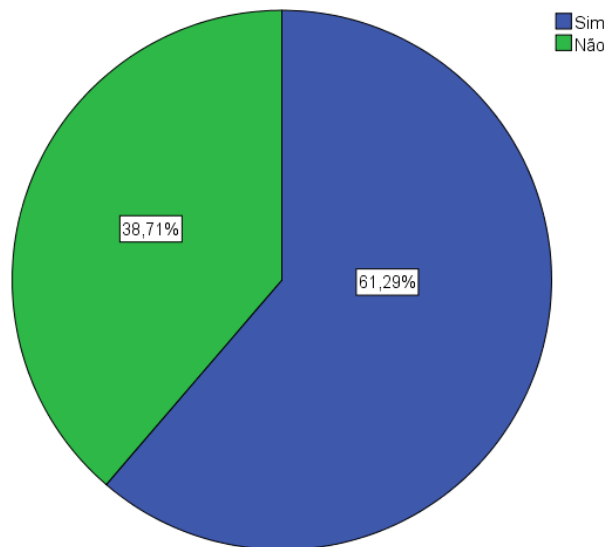
1.1 Recursos Sociais

Gráfico 3- “Está satisfeito com a ajuda que recebe da sua família quando tem um problema?”



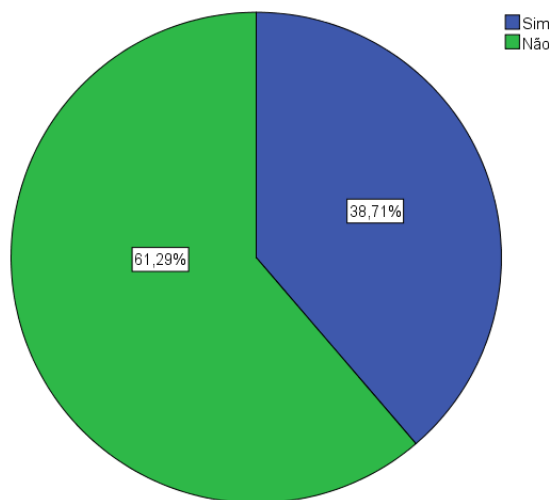
Segundo o gráfico acima consegue-se perceber que na pergunta “*Está satisfeito com a ajuda que recebe da sua família quando tem um problema?*” a grande parte dos inquiridos responderam que estão satisfeitos com a ajuda que recebem da família quando têm um problema, sendo que 96,77% dos inquiridos responderam *sim* e 3,23% responderam *não*.

Gráfico 4- “Vê os seus familiares tantas vezes como gostaria?”



Na questão “*Vê os seus familiares tantas vezes como gostaria?*” percebe-se que a resposta com maior percentagem foi *sim* com 61,29%, já a resposta *não* teve uma percentagem de 38,71%.

Gráfico 5- “Atualmente presta cuidados ou assistência a algum idoso?”



Relativamente à questão para perceber se os inquiridos prestam cuidados ou assistência a algum idoso, a resposta com uma maior percentagem foi *não* com 61,29% e a resposta *sim* 38,71%.

1.2. Caracterização Profissional e Económica

Tabela 11- Atividade atual dos inquiridos

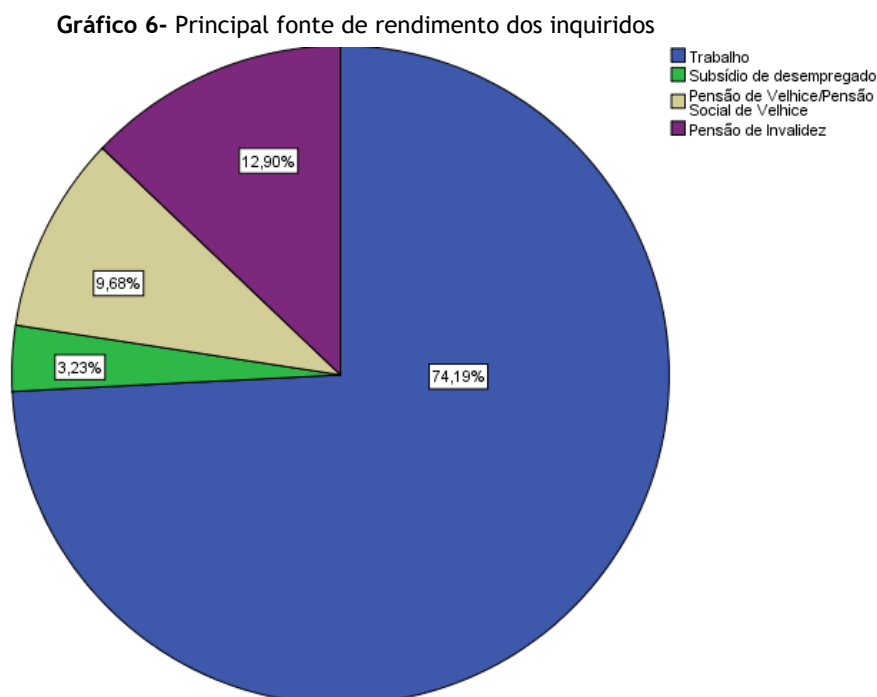
Atividade atual	Nº	Percentagem
Trabalha a tempo parcial	2	6,5%
Trabalha a tempo completo	19	61,3%
Reformado por idade	3	9,7%
Reformado por invalidez	5	16,1%
Desempregado sem procurar trabalho	1	3,2%
Total	30	100

A atividade atual dos inquiridos é na maior parte *trabalho a tempo completo*, encontrando-se nos 61,3% (n=19) e a atividade com menor percentagem é a de *desempregado sem procurar trabalho*, encontrando-se nos 3,2 % (n=1). A *trabalhar a tempo parcial* são apenas 6,5 % (n= 2) dos indivíduos, *reformados por idade* são 9,7 % (n=3) e *reformados por invalidez* são 16,1% (n=5).

Tabela 12- Profissão dos inquiridos

Profissão	Nº	Percentagem
Desempregados e reformados	9	29,0
Ajudante de cozinha	1	3,2
Assistente Operacional	2	6,5
Assistente Técnica	1	3,2
Auxiliar de ação direta	2	6,5
Camionista	1	3,2
Comerciante	1	3,2
Doméstica	1	3,2
Empregada de balcão	1	3,2
Empregada de limpeza	1	3,2
Empresário	1	3,2
Encarregado de pedreiras	1	3,2
Função pública	1	3,2
Motorista	1	3,2
Professor/a	3	9,7
Relojoeiro	1	3,2
Serralheiro	1	3,2
Técnico de farmácia	1	3,2
Trabalha por conta própria	1	3,2
Total	31	100,0

É possível verificar-se na tabela que existe uma grande variedade de profissões exercidas pelos participantes no estudo, sendo que a atividade profissional predominante é a de *Professor/a* com uma percentagem de 9,7 % (n=3). De seguida com uma percentagem igual de 6,5 % (n=2) encontram-se as profissões de *Assistente Operacional*, *Auxiliar de Ação Direta*. Todas as outras têm uma percentagem de 3,2 % (n=1).



Perante o mesmo gráfico é perceptível que a maior fonte de rendimento dos inquiridos seja efetivamente o *trabalho*, constituindo uma percentagem de 74,1%, seguindo-se a *pensão de invalidez* com 12,9% e a *pensão de velhice* com 9,6%. Por último o *subsídio de desemprego* com uma percentagem de 3,2 %.

Em relação ao rendimento mensal dos inquiridos é possível perceber no gráfico 7 que a grande maioria auferem de *581 a 1160 euros* sendo a sua percentagem de 38,7 %, segue-se com uma percentagem de 22,5% o rendimento mensal de *mais de 1161 euros*, com uma percentagem igual de 16,1% encontra-se os inquiridos que *não responderam ou não sabem* e os que auferem de um rendimento mensal entre *440 euros e 580 euros*. Por último encontra-se o rendimento de *menos de 439 euros* com uma percentagem de 6,4

Gráfico 7- Rendimento mensal dos inquiridos

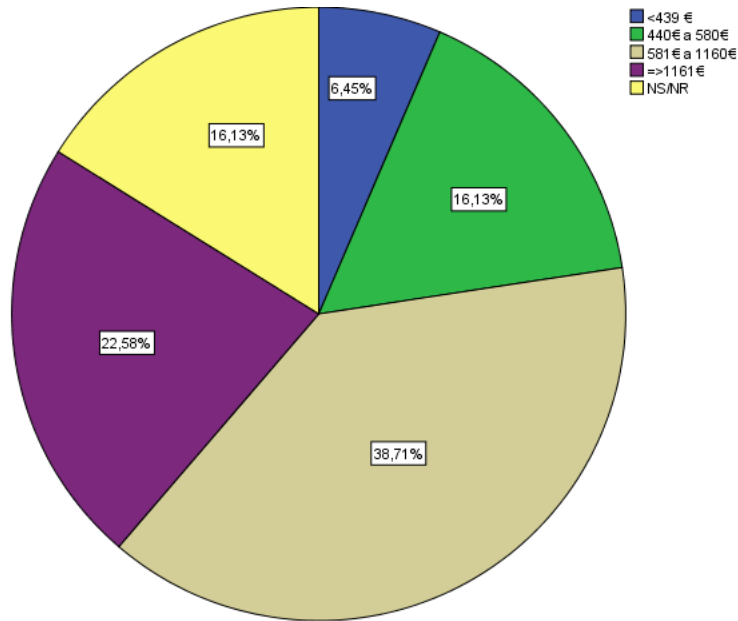
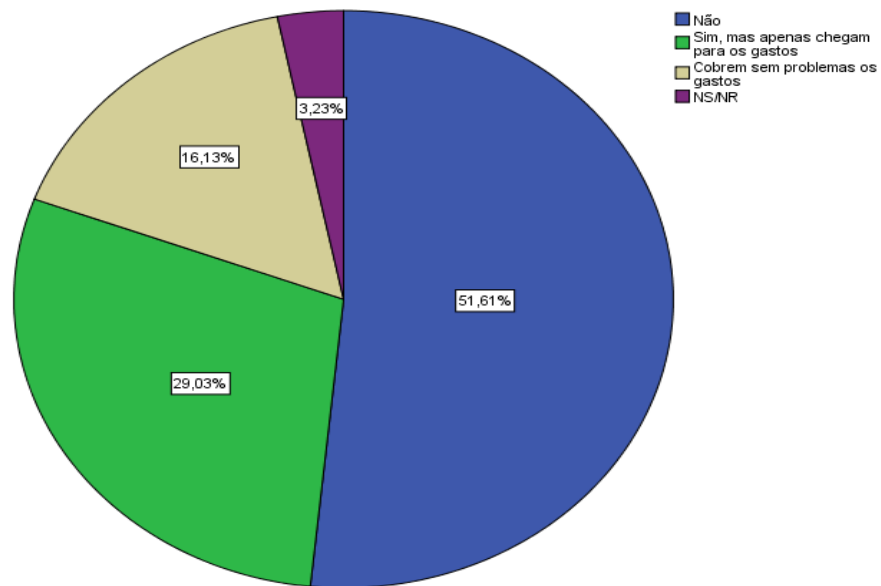
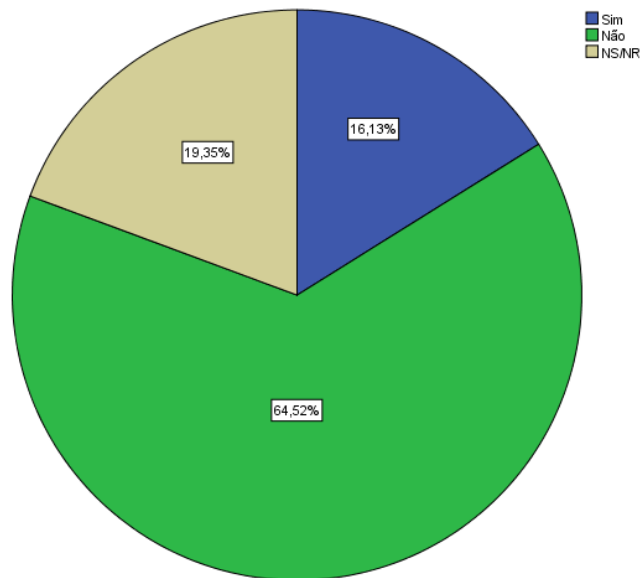


Gráfico 8- “Os seus rendimentos são o suficiente?”



Na questão “*Os seus rendimentos são o suficiente?*” a resposta com uma maior percentagem foi *não* com 51,6%, seguindo-se a resposta *sim, mas apenas chegam para os gastos* com uma percentagem de 29,0%, com 16,1% a resposta *cobrem sem problemas os gastos* e por último com 3,2% os inquiridos que *não responderam ou não sabiam*.

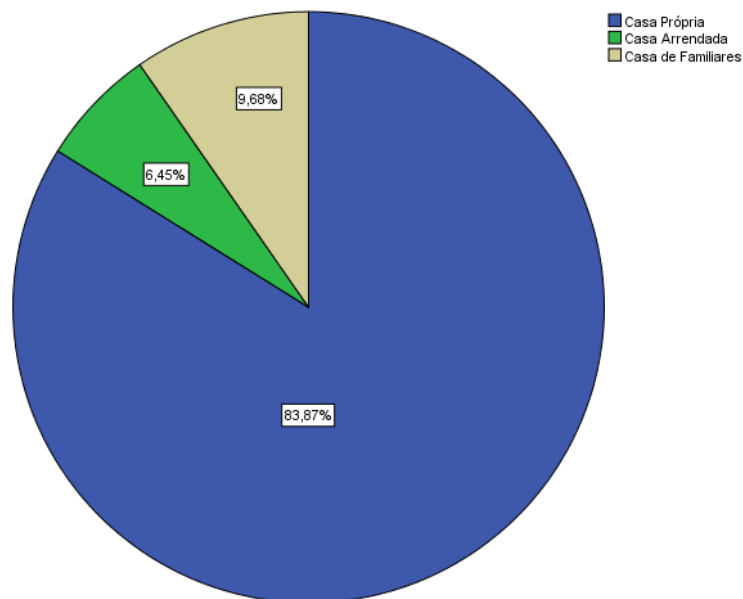
Gráfico 9- “Neste momento, acha que terá o suficiente para garantir o seu futuro?”



Na pergunta “*Neste momento, acha que terá o suficiente para garantir o seu futuro?*” a resposta com maior relevância foi *não* com uma percentagem de 64,5%, seguindo-se a resposta *não sabe/não responde* com 19,3 % e por último com 16,1% a resposta *sim*.

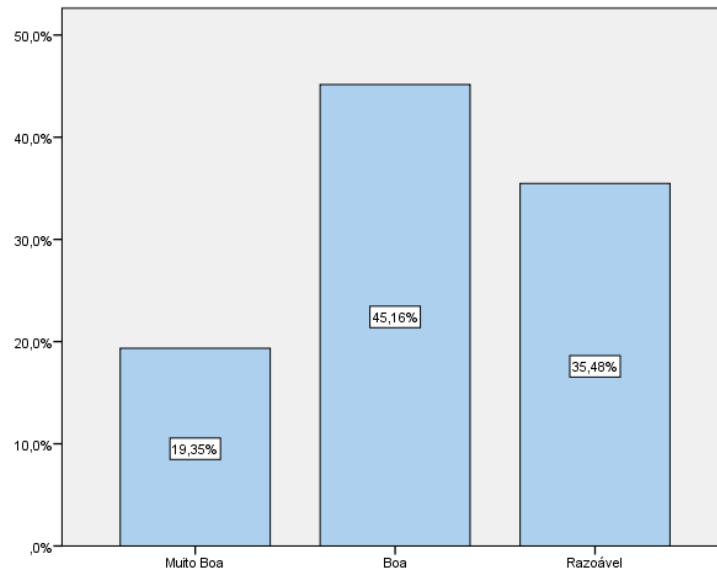
1.3. Condições Habitacionais

Gráfico 10- Residência dos inquiridos



Relativamente à residência dos inquiridos encontram-se a residir em *casa própria* 83,8%, em *casa arrendada* 6,4% e em *casa de familiares* 9,6%.

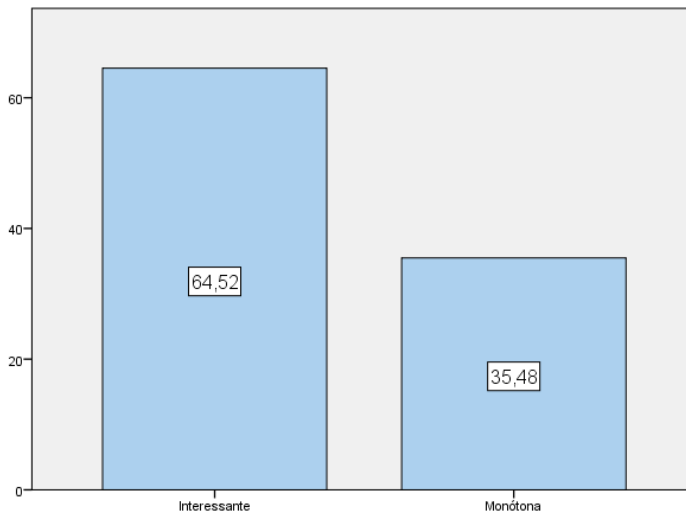
Gráfico 11- Condições habitacionais



Em relação às condições habitacionais é possível verificar-se através do gráfico que 45,1 % dos inquiridos respondeu que as condições são *boas*, 35,4 % respondeu que eram *razoáveis* e por último 19,3% dos inquiridos responderam que tinham condições *muito boas* na sua habitação.

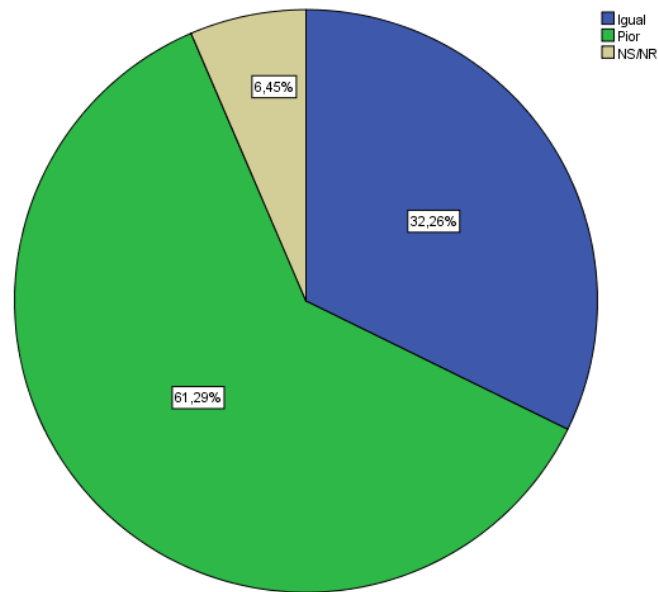
1.4. Condições de Saúde

Gráfico 12- “Em geral o que acha da sua vida?”



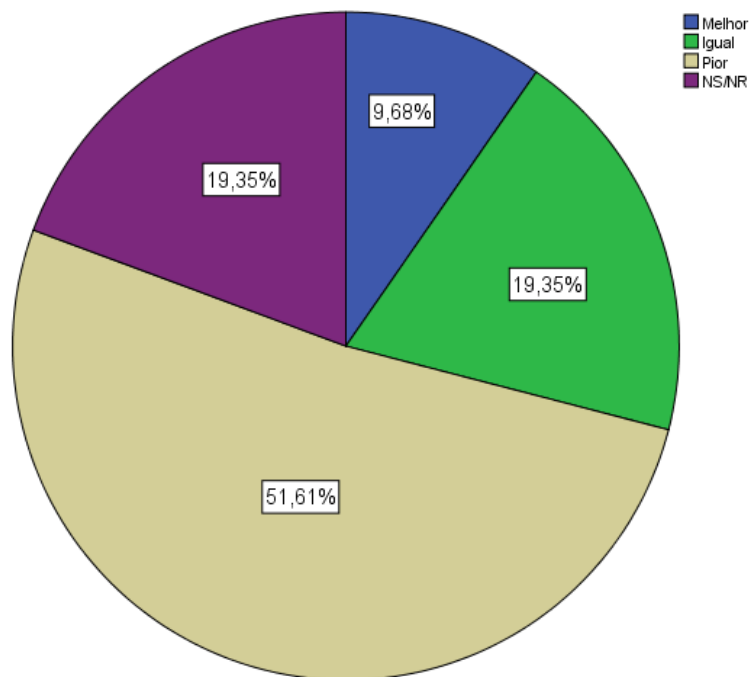
Na questão “*Em geral o que acha da sua vida?*” 64,5% dos participantes responderam que acham *interessante* e 35,4% responderam *monótona*. Perante o gráfico ficou claro que a opção *aborrecida* não foi escolhida por nenhum inquirido.

Gráfico 13- “Comparado com há 5 anos, como classifica hoje o seu estado de saúde?”



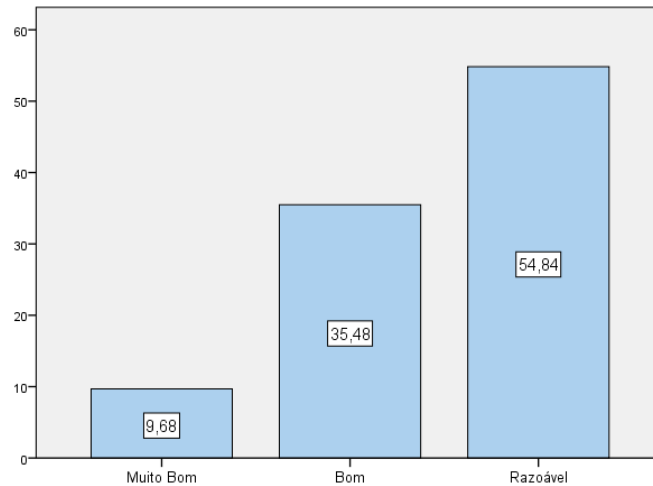
Na questão “Comparado com há 5 anos, como classifica hoje o seu estado de saúde?” 61,29% das pessoas responderam que estavam *piores*, 32,26% classificam o estado de saúde *igual* e 6,45% *não sabem ou não responderam*.

Gráfico 14- “Como espera estar daqui a 10 anos?”



Há questão “*Como espera estar daqui a 10 anos?*” a resposta principal foi *pior* com 51,61%, a seguinte foi *igual e não sabem ou não responderam* com a mesma percentagem de 19,35% e a menor resposta foi *melhor* com 9,68%.

Gráfico 15- “Como classifica, em geral, o seu estado mental ou emocional?”



Quando se pediu para os inquiridos classificarem o seu estado mental ou emocional, a maior resposta foi *razoável* com 54,84%, seguindo-se a resposta *bom* com 35,48% e *muito bom* com 9,68 %. No mesmo gráfico também é perceptível que as respostas *mau* e *muito mau* não foram selecionadas por nenhum inquirido.

Tabela 13- “Preocupa-se em manter uma alimentação equilibrada e saudável?”

Preocupa-se em manter uma alimentação equilibrada e saudável?	Nº	%
Sempre	7	22,6
Às vezes	17	54,8
Esporadicamente	5	16,1
Nunca	2	6,5
Total	31	100,0

Nesta tabela percebe-se que os inquiridos se preocupam em manter uma alimentação equilibrada *às vezes* constituindo uma percentagem de 54,8% (n=17), já a resposta *nunca* teve apenas 6,5% (n=2).

Tabela 14- “O seu Concelho tem os cuidados de saúde que necessita?”

<i>O seu concelho tem os cuidados de saúde que necessita?</i>	Nº	%
Sim	15	48,4
Não	15	48,4
NS/NR	1	3,2
Total	31	100,0

Há questão “*O seu concelho tem os cuidados de saúde que necessita?*” tanto a opção *sim* como a opção *não* tiveram exatamente o número igual de respostas com uma percentagem de 48,4% (n=15).

Tabela 15- Que serviços de saúde necessita?

Serviços de saúde que necessita	Nº	%
Não responderam ou acham que o concelho tem os cuidados de saúde que necessitam	19	61,3
Ortopedia	1	3,2
Faltam todas as valências	2	6,5
Mais especialidades	2	6,5
Mais variedade de serviços e respostas	2	6,5
Médicos especializados	1	3,2
Neurologia	1	3,2
Todos os serviços de saúde	1	3,2
Urgências mais eficazes	1	3,2
Dentista, nutricionista, cardiologista entre outros	1	3,2
Total	31	100,0

De forma a complementar a pergunta anterior “*O seu concelho tem os cuidados de saúde que necessita?*” foi questionado aos inquiridos se respondessem que *não*, que serviços de saúde necessitavam, no qual as respostas com maior percentagem 6,5 (n=2) foram: *faltam todas as valências*, “*mais especialidades*” e “*mais variedade de serviços e respostas*”. Houve respostas mais específicas como a *falta da especialidade de ortopedia, neurologia, dentista, nutricionista e cardiologista*.

1.5. Transporte Público

Tabela 16- Qualidade dos transportes públicos

Transportes Públicos	Classificação	Nº	%
Variedade dos destinos	Muito bom	-	-
	Bom	-	-
	Razoável	3	9,7
	Mau	6	19,4
	Muito mau	6	19,4
	NS/NR	16	51,6
	Total	31	100
Custos	Muito bom	-	-
	Bom	-	-
	Razoável	3	9,7
	Mau	3	9,7
	Muito mau	6	19,4
	NS/NR	19	61,3
	Total	31	100
Horários	Muito bom	-	-
	Bom	-	-
	Razoável	1	3,2
	Mau	7	22,6
	Muito mau	5	16,1
	NS/NR	18	58,1
	Total	31	100
Acessibilidade dos Veículos	Muito bom	-	-
	Bom	1	3,2
	Razoável	5	16,1
	Mau	2	6,5
	Muito mau	4	12,9
	NS/NR	19	61,3
	Total	31	100

Relativamente aos transportes públicos, os inquiridos mostraram dificuldade em classificar a qualidade dos mesmos, pois como se consegue observar na tabela a resposta *não sabe ou não responde* foi a que constituiu uma maior percentagem com 51,6% (n=16) em relação à *variedade dos destinos*, 61,3% (n=19) em relação aos *custos*, 58,1% (n=18) relativamente aos *horários* e 61,3% (n=19) relativamente à *acessibilidade dos veículos*. Perante os números percebe-se que muitos dos inquiridos não utilizam transportes públicos, não conseguindo ter uma noção das qualidades dos mesmos.

Tabela 17- “Acha que necessita de transporte mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saídas?”

<i>Acha que necessita de transporte mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saídas?</i>	Nº	%
Sim	4	12,9
Não	27	87,1
Total	31	100,0

Na pergunta “*Acha que necessita de transporte mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saídas?*” a maioria das respostas foram *não* com uma percentagem de 87,1% (n=27), apenas 12,9% (n=4) responderam que necessitavam de mais transportes o que se percebe tendo em conta que é uma faixa etária da população ainda em idade ativa que consegue usar transporte de forma autónoma. Dentro da mesma questão as pessoas que responderam que sim disseram que necessitavam de mais transportes públicos com uma maior variedade de horários e familiares.

Tabela 18- “Acha que no futuro vai precisar de ajuda para fazer as suas deslocações?”

Acha que no futuro vai precisar de ajuda para fazer as suas deslocações?	Nº	Percentagem
Sim	11	35,5
Não	12	38,7
NS/NR	8	25,8
Total	31	100,0

Nesta questão não se mostraram discrepâncias nas respostas pois na resposta *sim* a percentagem foi de 35,5% (n=11) e a resposta *não* teve uma percentagem de 38,7% (n=12). E 25,8% (n=8) *não sabiam ou não responderam*. Dentro da mesma questão as pessoas que responderam *sim* disseram que gostariam de ter ajuda de transportes públicos, da família incluindo os netos, os filhos, os maridos e mulheres, motorista particular.

1.6. Serviços Sociais/Recreativo

Tabela 19- Participação em atividades organizadas pela Câmara Municipal, Junta de Freguesia

Participação em atividades organizadas pela Câmara Municipal, Junta de Freguesia	Nº	Percentagem
Sim	5	16,1
Não	22	71,0
Não há atividades	4	12,9
Total	31	100,0

Na questão “*Nos últimos seis meses, participou, ou ainda participa, em atividades organizadas por um grupo local, paróquia, junta e freguesia, Câmara Municipal?*” a resposta com maior número e com diferenças significativas foi *não* com 71,0% (n=22), já a resposta *sim* teve uma percentagem de 16,1% (n=5) e a resposta *não há atividades* teve apenas uma percentagem de 12,9% (n=4). Algumas das pessoas que responderam *sim* completaram a sua resposta referindo que participaram em atividades como: a assembleia municipal, clube da caça e pesca, jogos de futebol, participação na festa da vila de Terena.

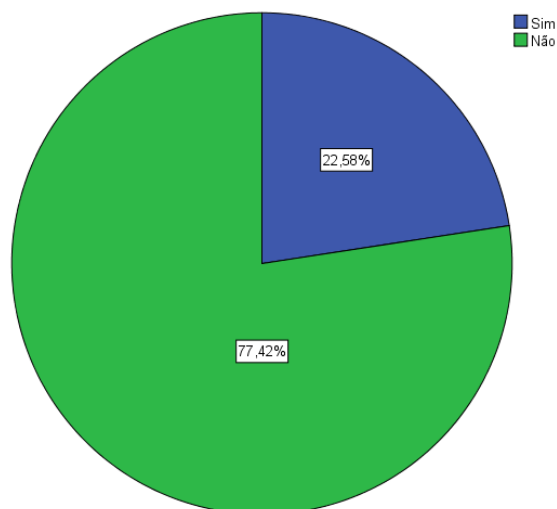
Tabela 20- Atividades organizadas na localidade

Atividades existentes são:	Classificação	Nº	Percentagem
Adequadas	Sim	11	35,5
	Não	19	61,3
	NS/NR	1	3,2
	Total	31	100
Suficientes	Sim	6	19,4
	Não	24	77,4
	NS/NR	1	3,2
	Total	31	100
Têm horários acessíveis	Sim	11	35,5
	Não	19	61,3
	NS/NR	1	3,2
	Total	31	100
Preços acessíveis	Sim	12	38,7
	Não	18	58,1
	NS/NR	1	3,2
	Total	31	100
Divulgação suficiente	Sim	8	25,8
	Não	22	71,0
	NS/NR	1	3,2
	Total	31	100

Relativamente às atividades organizadas na localidade é possível perceber-se que a resposta predominante em todas as opções foi *não*, tendo em conta que em relação à opção *adequadas* teve uma percentagem de 61,3% (n=19), na opção *suficientes* de 77,4% (n=24), *têm horários suficientes* de 61,3% (n=19), *preços suficientes* de 58,1% (n=18) e *divulgação suficiente* de 71,0 (n=22).

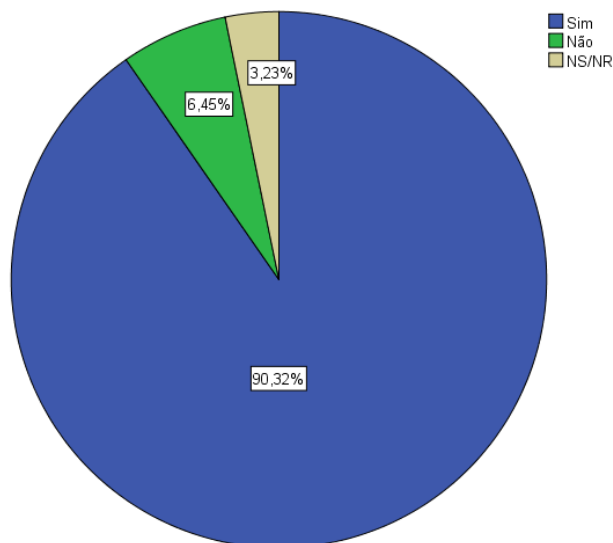
1.7. Aprendizagem ao longo da vida

Gráfico 16- Formação para cuidador de idosos



Na pergunta “*Teve formação como cuidador de idosos?*” a resposta com maior percentagem foi *não* constituindo 77,42%, mostrando-se uma grande diferença da resposta *sim* com apenas 22,58%.

Gráfico 17- Importância de ter formação como cuidador de idosos



Comparando as respostas deste gráfico com a do anterior consegue-se denotar diferenças, pois no anterior a resposta que prevaleceu foi que não tinham formações como cuidadores de idosos, mas na importância destas formações a resposta com uma percentagem mais elevada foi *sim* com 90,32% e a resposta *não* com apenas 6,45%.

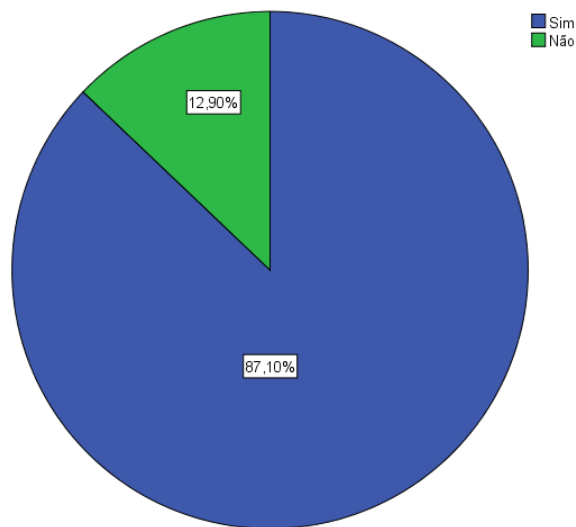
1.8. Necessidades e Expetativas de Apoio

Tabela 21 - Equipamentos que não existem e fazem falta

Equipamentos que não existem e fazem falta	Nº
Centro de Convívio	4
Serviços de Saúde	2
Forças de Segurança	6
Ginásios	2
Emprego	1
Restaurantes	1
Biblioteca	2
NS/NR	13
Total	31

Relativamente à questão “*Quais os equipamentos que não existem e fazem falta?*” denota-se que 13 dos participantes *não sabem ou não responderam* e 6 dos participantes responderam que fazia falta *forças de segurança* na localidade.

Gráfico 18- “Gosta de viver nesta Freguesia?”



Na pergunta “*Gosta de viver nesta Freguesia?*” a maioria dos inquiridos responderam que *sim* tendo esta opção uma percentagem de 87,10% e a opção *não* de apenas 12,90%.

Tabela 22- Qual a razão de gostar ou não de viver na Freguesia

	Nº	%
É a sua terra/ nasceu aqui	10	32,3
Porque está cá há muitos anos/ foi aqui que construiu a sua vida	15	48,4
Boa qualidade de vida (sossego, segurança, conhecimento entre pessoas)	2	6,5
Díficeis acessibilidades/ longe de tudo	3	9,7
NS/NR	1	3,2
Total	31	100,0

Após a questão “Gosta de viver nesta Freguesia?” pediu-se para os inquiridos responderem o porquê de gostarem ou não e claramente que as duas principais respostas foram *porque está cá há muitos anos/foi aqui que construiu a sua vida* com 48,4% (n=15) e *é a sua terra/nasceu aqui* com 32,3% (n=10).

Tabela 23- “No futuro onde gostaria de residir?”

Onde gostaria de residir no futuro?	Opções		
	1ª Opção (%)	2ª Opção (%)	3ª Opção (%)
Em sua casa com as condições atuais	20 (64,5%)	4 (12,9%)	1 (3,2%)
Em sua casa fazendo algumas alterações	7 (22,6%)	13 (41,9%)	-
Em sua casa com apoio domiciliar	-	4 (12,9%)	17 (54,8%)
Em sua casa com familiar	-	1 (3,2%)	2 (6,5%)
Em sua casa com amigo	-	-	-
Em sua casa com vizinho	-	-	-
Em casa de um amigo	-	-	-
Em casa de um vizinho	-	-	-
Em casa de um familiar	-	-	-
Com outros idosos com apoio domiciliar	-	-	-
Com uma família que o acolhesse	-	-	-
Numa Instituição	-	-	1 (3,2%)

Em relação à questão “*Onde gostaria de residir no futuro?*” destaca-se que a única opção que os inquiridos escolheram como 1ª, 2ª e 3ª foi a resposta *em sua casa com as condições atuais*, com a primeira opção mais elevada de 64,5% (n=20), a segunda maior percentagem foi como terceira opção *em sua casa com apoio domiciliário* com uma percentagem 54,8% (n=17) e a opção *numa instituição* teve uma percentagem 3,2% (n=1). Também é possível perceber-se que os inquiridos no futuro não pretendem ficar numa casa com vizinho, familiar ou amigo pois nenhuma destas opções foi escolhida.

Tabela 24- “Como encara o seu próprio envelhecimento?”

<i>Como encara o seu próprio envelhecimento?</i>	1ª Opção (%)	2ª Opção (%)
Com preocupação	13 (41,9%)	2 (6,5%)
Com receio	4 (12,9%)	10 (32,3%)
Com segurança	6 (19,4%)	3 (9,7%)
Com otimismo	5 (16,1%)	5 (16,1%)

Na pergunta “*Como encara o seu próprio envelhecimento?*” é perceptível perante a tabela que os inquiridos relacionam o envelhecimento a conotações menos positivas pois as percentagens maiores foram *com preocupação* com 41,9% (n=13) como 1ª opção *com receio* com 32,3% (n=10) como 2ª opção.

Tabela 25- “O que é para si envelhecer?”

<i>O que é para si envelhecer?</i>	Nº
Natural/Inevitável	24
Ficar dependente	12
Solidão	7
Aproximar do fim	2
Deixar de trabalhar/atividades	11
Ficar doente/perda de faculdades	10

Relativamente à pergunta “*O que é para si envelhecer?*” a resposta com maior número foi *natural/inevitável* (n=24) e com menor foi *aproximar do fim* (n=2). Neste caso o total de respostas é superior ao número de inquiridos, porque é a soma das 3 opções escolhidas por todos os inquiridos. Nesta questão os participantes podiam escolher 3 opções das que se descrevem na tabela.

Tabela 26- “Como acha que serão os futuros idosos?”

Como acha que serão os futuros idosos?	Nº
Iguais aos que existem atualmente	9
Mais dependentes	6
Mais ativos	10
Exigentes	10
Reivindicativos	1
Com maiores níveis de instrução	11
Com mais posses económicas	3
Pobres	9

Na questão “*Como acha que serão os futuros idosos?*” as opções com maior número foram *com maiores níveis de instrução* (n=11) *mais ativos* (n=10) e *exigentes* (n=10). Também neste caso o total de respostas é superior ao número de inquiridos, porque é a soma das 3 opções escolhidas por todos os inquiridos. Nesta questão os participantes podiam escolher 3 opções das que se descrevem na tabela.

Tabela 27- Instituições adequadas

Instituição adequadas		Nº	%
Sim		23	74,2%
Não		8	25,8%
Porquê?	Precisam de se modernizar	6	19,4%
	Apresentam funcionários/chefias com pouca formação	4	12,9%
	Limitam-se à prestação dos serviços básicos (alimentação e higiene)	3	9,7%
O que mudaria?	Oferta de uma maior diversidade de serviços	6	19,4%
	Oferta de atividades que ocupem os tempos livres	4	12,9%
	Oferta de uma intervenção mais personalizada	5	16,1%

Relativamente à questão “*Considera que as instituições que existem atualmente serão adequadas para si enquanto futuro(a) idoso(a)?*” a resposta com maior percentagem foi *sim* com 74,2% (n=23), já a resposta *não* teve apenas 25,8% (n=8). Para os inquiridos que tinham respondido *não* perguntou-se o porquê da mesma opinião pelo que a maior percentagem de resposta foi *precisam de se modernizar* com 19,4% (n=6) e após essa pergunta pretendeu-se saber o que mudariam nas

instituições e a resposta com maior percentagem foi *oferta de uma maior diversidade de serviços* com também 19,4% (n=6). Neste caso o total de respostas é superior ao número de inquiridos, porque é a soma das 3 opções escolhidas por todos os inquiridos. Nesta questão os participantes podiam escolher 3 opções das que se descrevem na tabela.

Tabela 28- Que serviços deveriam ser disponibilizados

Serviços deveriam ser disponibilizados	Nº	%
Aconselhamento psicológico	14	45,2%
Animação sócio cultural/terapia ocupacional	20	64,5%
Fisioterapia	14	45,2%
Ginástica	13	41,9%
Consultas nutricionais	2	6,5%
Acompanhamento ao exterior (comércio e serviços)	7	22,6%

Em relação à questão “*Que serviços deveriam ser disponibilizados nas instituições?*” a resposta com maior percentagem é *animação sócio cultural/terapia ocupacional* com uma percentagem de 64,5% (n=20) e com menor a opção *consultas nutricionais* com 6,5% (n=2). Novamente o total de respostas é superior ao número de inquiridos, porque é a soma das 3 opções escolhidas por todos os inquiridos. Nesta questão os participantes podiam escolher 3 opções das que se descrevem na tabela.

Tabela 29- “Que instituições gostava de encontrar na sua freguesia quando se tornar num(a) idoso(a)?”

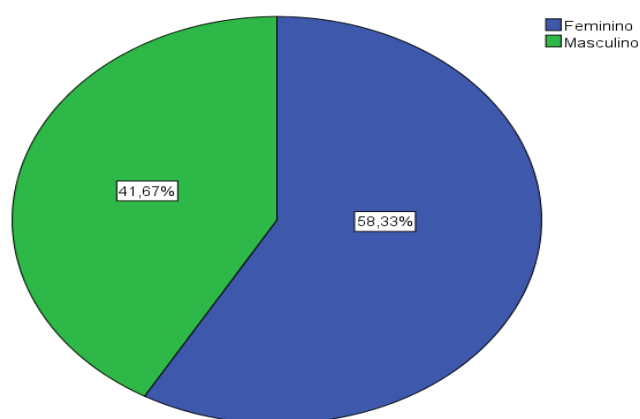
Instituições que gostasse de encontra na freguesia	Nº	%
As mesmas que existem atualmente	10	32,3%
Que lhe permitam continuar na sua casa com qualidade de vida	19	61,3%
Com uma maior diversidade de serviços	11	35,5%
Mais dinâmicas	7	22,6%
Adequadas às suas reais necessidades	2	6,5%
Com mais espaços verdes	5	16,1%
Com mais atividades e eventos	11	35,5%

Relativamente à questão “*Que instituições gostava de encontrar na sua freguesia quando se tornar num(a) idoso(a)?*”, denota-se que os inquiridos têm muita vontade

em *continuar na sua casa com qualidade de vida*, pois foi a resposta com mais percentagem sendo a mesma de 61,3% (n=19), porém com menor percentagem teve a opção *adequadas às suas reais necessidades* com 6,5% (n=2). Tal como foi referido anteriormente, neste caso o total de respostas é também superior ao número de inquiridos, porque é a soma das 3 opções escolhidas por todos os inquiridos. Nesta questão os participantes podiam escolher 3 opções das que se descrevem na tabela.

2.Caracterização Sociodemográfica dos inquiridos de 65-79 anos

Gráfico 19- Inquiridos por sexo



De acordo com o gráfico que diz respeito aos inquiridos dos 65 aos 79 anos divididos por sexo, percebe-se que não existe uma diferença considerável, porém é o sexo feminino que prevalece tendo o mesmo uma percentagem de 58,33% e o sexo masculino 41,67%.

Tabela 30- Inquiridos por sexo e idades

Idade	Sexo do entrevistado		Total
	Feminino	Masculino	
69	1	0	1
70	0	1	1
71	0	1	1
72	0	1	1
73	1	0	1
75	2	0	2
76	1	0	1
79	2	2	4
Total	7	5	12

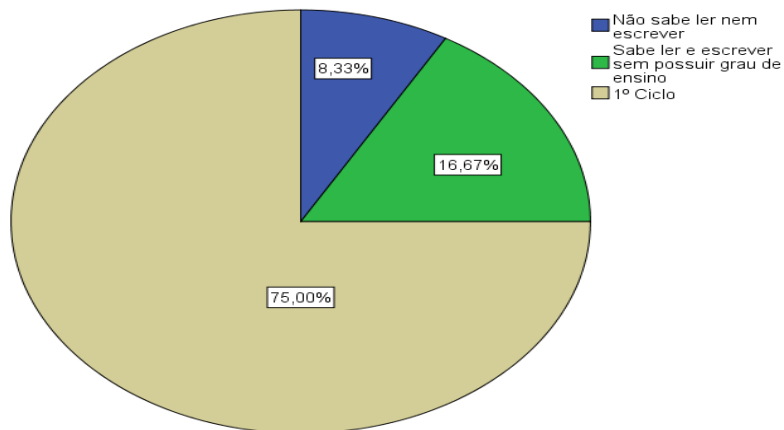
Tal como é possível perceber-se na tabela que se encontra a distribuição dos inquiridos por sexo e idades.

Tabela 31- Estado Civil dos inquiridos

Estado civil	Nº	Percentagem
Casado/a ou em união de facto	8	66,7
Viúvo/a	3	25,0
Divorciado/a ou separado/a	1	8,3
Total	12	100,0

Em relação ao estado civil dos inquiridos é possível verificar-se que houve apenas três opções escolhidas sendo que a maior é a de *casado* ou em *união de facto* que constitui 66,7% (n=8) e apenas 8,3 % (n=1) encontram-se *divorciados*.

Gráfico 20- Habilitações dos inquiridos



Tal como é possível se constatar no gráfico relativo às habilitações literárias a maior percentagem que é de 75,00% corresponde ao *1ºciclo*, seguindo-se com 16,67% a opção *sem possuir grau de ensino* e a menor percentagem com 8,33% a opção *não sabe ler nem escrever*.

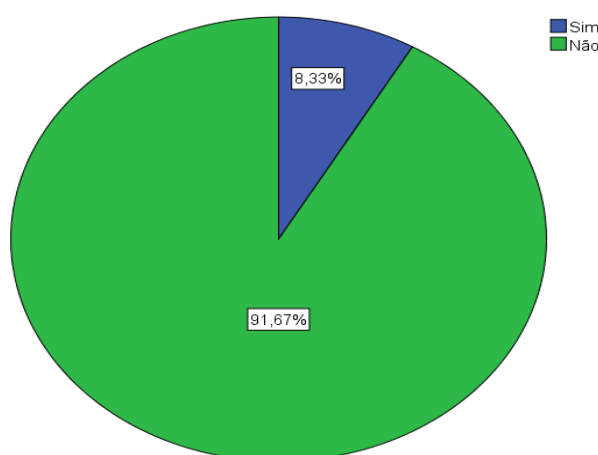
Tabela 32- Habilitações literárias por sexo

Habilitações Literárias	Sexo do entrevistado		Total
	Feminino	Masculino	
Não sabe ler nem escrever	0	1	1
Sabe ler e escrever sem possuir grau de ensino	1	1	2
1º Ciclo	6	3	9
Total	7	5	12

Relativamente às habilitações literárias por sexo percebe-se perante a tabela que é o sexo feminino que tem mais habilitações, pois nenhum inquirido do mesmo sexo *não sabe ler nem escrever* e do sexo masculino há uma pessoa e com o *1º ciclo* do sexo feminino há 6 participantes e do masculino apenas 3.

2.1. Recursos Sociais

Gráfico 21- “Vê os seus familiares tantas vezes como gostaria?”

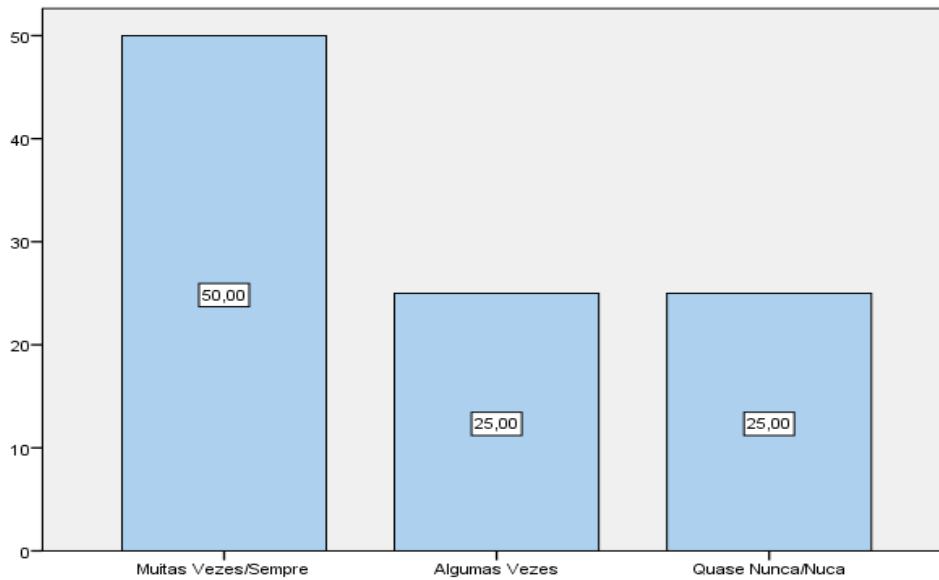


Relativamente à pergunta “*Vê os seus familiares tantas vezes como gostaria?*”, existe uma grande disparidade entre as respostas, tendo em conta que a resposta *não* constitui uma percentagem de 91,67% enquanto a resposta *sim* teve apenas 8,33%.

Gráfico 22- “Tem alguém em quem possa confiar?”

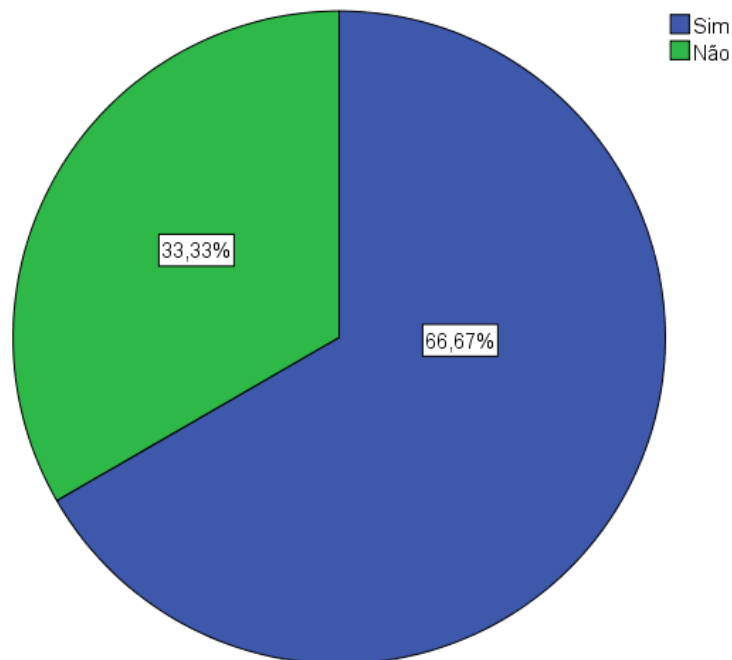
Na questão “*Tem alguém em quem possa confiar?*” todos os inquiridos deste grupo populacional referem que *sim* com 100,00% de respostas.

Gráfico 23- “Sente-se sozinho(a)?”



Em relação à questão para perceber se os inquiridos se sentiam sozinhos, entende-se perante o gráfico que os inquiridos se sentem *muitas vezes/sempre sozinhos* com uma percentagem de 50,00%, as outras opções que são *algumas vezes* e *quase nunca/nunca* apresentam uma percentagem igual de 25,00%.

Gráfico 24- “Há alguém que possa ajudá-lo caso fique doente ou incapacitado?”



Relativamente à pergunta “Há *alguém que possa ajudá-lo caso fique doente ou incapacitado?*” a resposta com maior percentagem foi *sim* com 66,67% e a resposta *não* 33,33%.

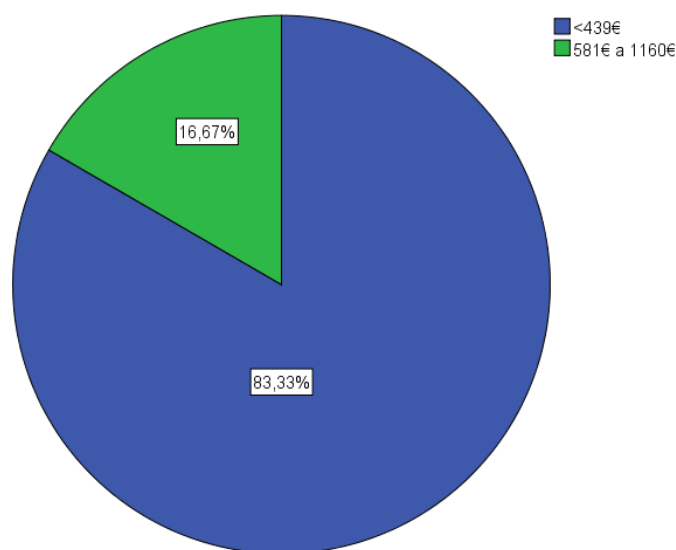
2.2. Recursos Económicos

Tabela 33- Atividade atual dos inquiridos

Atividade atual	Nº	%
Reformado por idade	8	66,7%
Reformado por invalidez	4	33,3%
Total	12	100%

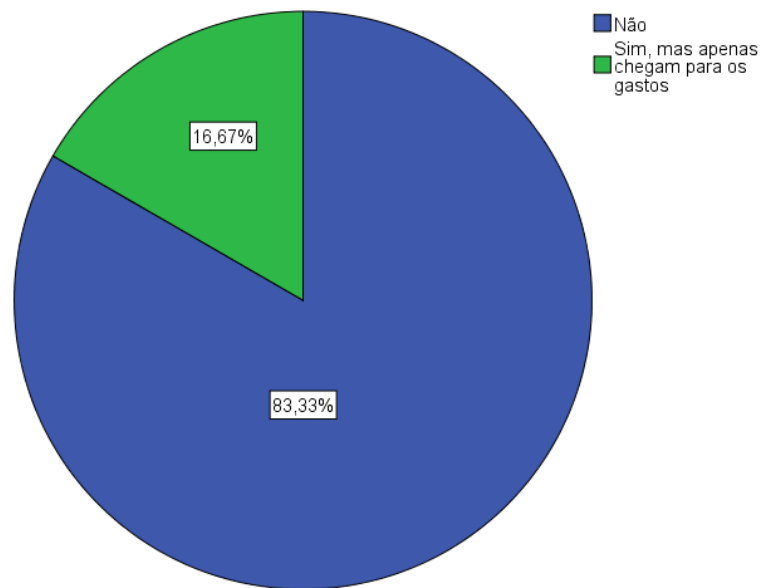
Relativamente à questão que diz respeito à atividade atual percebe-se que a opção *reformado* é a única escolhida, tendo em conta que a população tem mais de 65 anos e já não se encontra em idade ativa. Dentro dos reformados há 66,7% (n=8) dos inquiridos que se encontram *reformados por idade* e 33,3% (n=4) por *invalidez*.

Gráfico 25- Rendimento mensal dos inquiridos



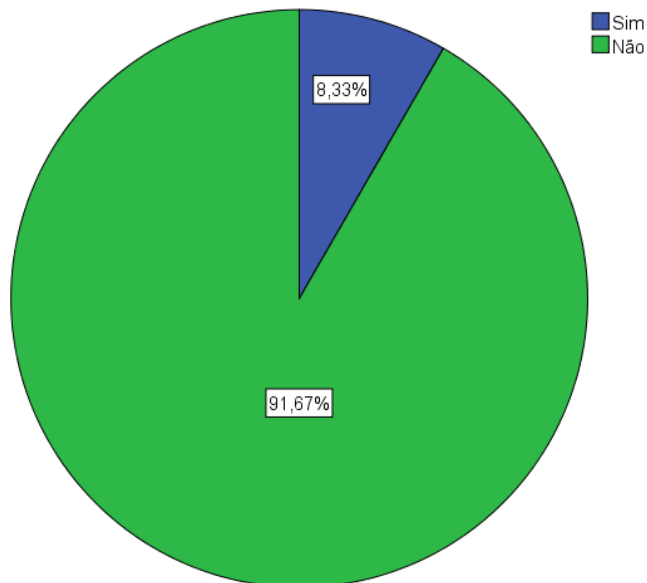
Em relação ao rendimento mensal dos inquiridos é possível verificar-se que o rendimento de menos de 439 euros é que constitui a percentagem mais elevada com 83,33% e o rendimento entre 581 euros a 1160 euros constitui apenas 16,67%.

Gráfico 26- Os seus rendimentos são o suficiente?"



Na questão “*Os seus rendimentos são o suficiente?*” a resposta com maior percentagem foi claramente e com grande discrepância *não* com uma percentagem de 83,33%, já a resposta *sim, mas apenas chegam para os gastos* constituiu 16,67%.

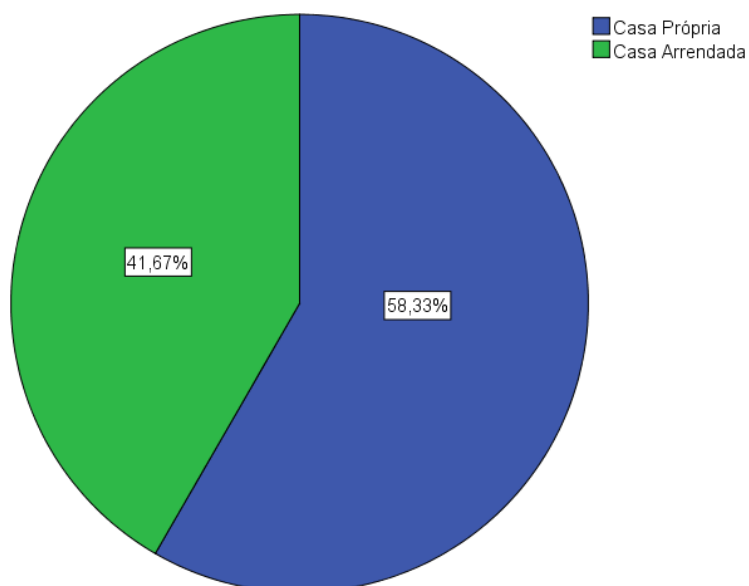
Gráfico 27- “Acha que os seus rendimentos são suficientes para fazer face a uma situação inesperada?”



Relativamente à pergunta “*Acha que os seus rendimentos são suficientes para fazer face a uma situação inesperada?*” a resposta com maior dimensão é *não* com 91,67%, no entanto a resposta *sim* teve uma percentagem de apenas 8,33%.

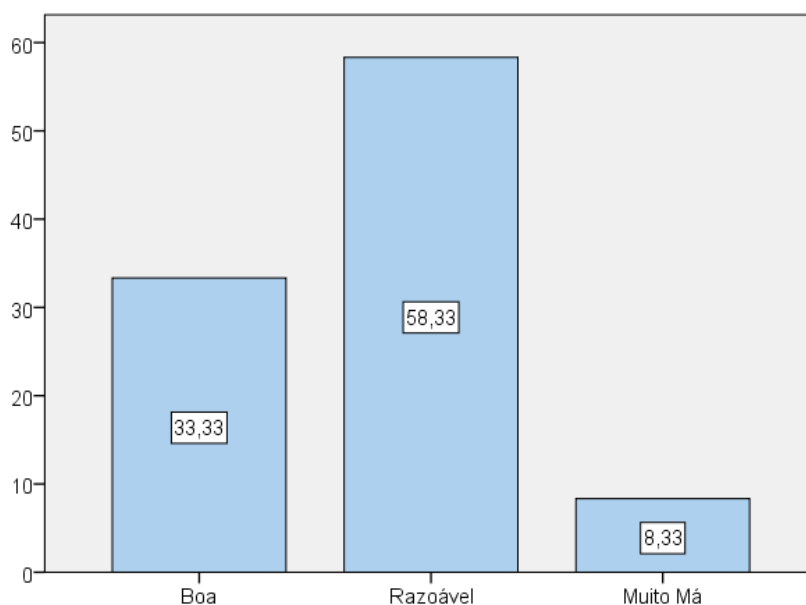
2.3. Condições habitacionais

Gráfico 28- Residência dos inquiridos



Relativamente à residência dos inquiridos encontram-se a residir em *casa própria* 58,33% e em *casa arrendada* 41,67%.

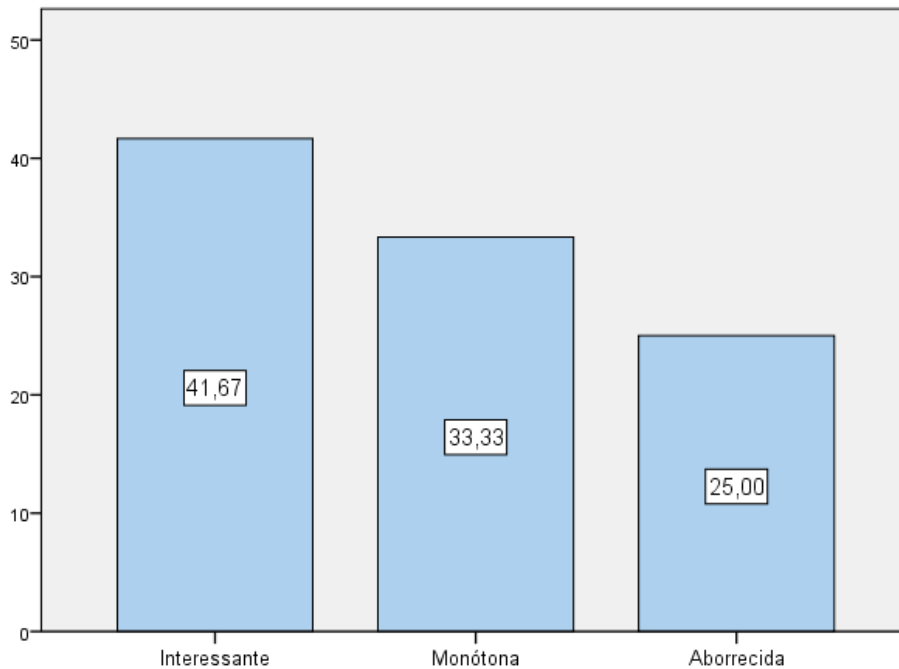
Gráfico 29- Condições habitacionais



Relativamente às condições habitacionais a maior percentagem foi da resposta *razoável* com 58,33%, seguindo-se a resposta *boa* com 33,33% e a resposta *muito má* com apenas 8,33%.

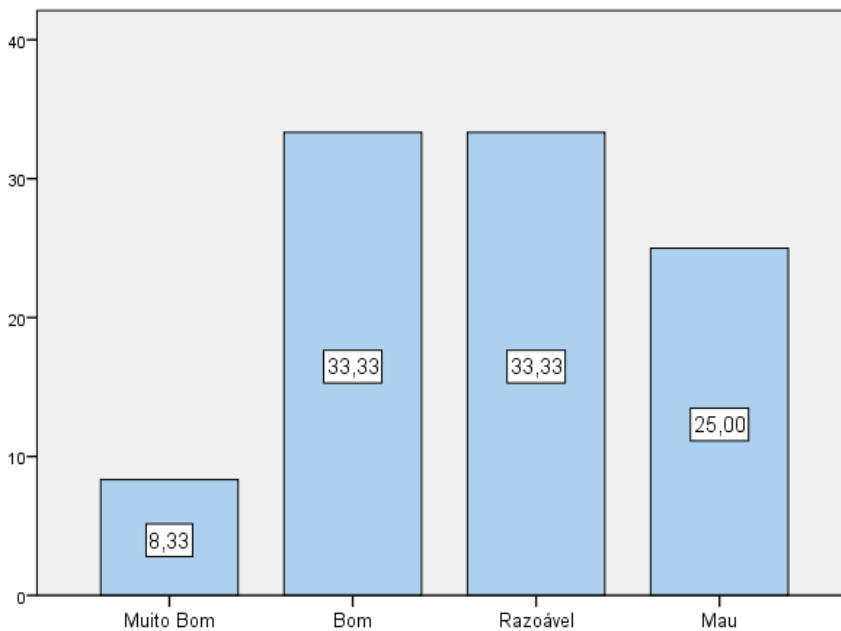
2.4. Condições de saúde

Gráfico 30- “Em geral o que acha da sua vida?”



Na questão “*Em geral o que acha da sua vida?*” 41,67% dos participantes responderam que acham *interessante*, 33,33% acham *monótona* e 25,00% acham *aborrecida*.

Gráfico 31- “Como classifica, em geral, o seu estado mental ou emocional?”



Quando se pediu para os inquiridos classificarem o seu estado mental ou emocional, as maiores respostas foram *bom* e *razoável* ambas com 33,33%, seguindo-se com pouca diferença a resposta *mau* com 25,00% e *muito bom* com somente 8,33%.

Tabela 34- “Acha que necessita de cuidados ou tratamentos médicos para além dos que recebe neste momento?”

	Nº	%
Sim	4	33,3
Não	8	66,7
Total	12	100,0

Relativamente à questão “*Acha que necessita de cuidados ou tratamentos médicos para além dos que recebe neste momento?*” a resposta com maior percentagem foi *não* com 66,7% (n=8), seguindo-se a resposta *sim* com 33,3% (n=4).

Tabela 35- “Comparado com há 5 anos, como classifica hoje o seu estado de saúde?”

	Nº	Percentagem
Igual	6	50,0
Pior	6	50,0
Total	12	100,0

Na questão “*Comparado com há 5 anos, como classifica hoje o seu estado de saúde?*” a opção *melhor* não foi selecionada e as outras duas opções, sendo estas *igual* e *pior* constituíram exatamente as mesmas percentagens de 50,0% (n=6).

2.5. Transporte Público

Tabela 36- “Acha que necessita de transporte mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saídas?”

Acha que necessita de transporte mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saídas?	Nº	Percentagem
Sim	8	66,7
Não	4	33,3
Total	12	100,0

Na pergunta “*Acha que necessita de transporte mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saídas?*” a maioria das respostas foram *sim* no qual com 66,7% (n=8), seguindo-se a resposta *não* com 33,33% (n=4). Dentro da mesma questão as pessoas que responderam que *sim* referiram que necessitam de mais transportes públicos, mais variedades e horários nos mesmos.

Tabela 37- Qualidade dos transportes públicos

Transportes Públicos	Classificação	Nº	Percentag em
Variedade dos destinos	Muito bom	-	-
	Bom	-	-
	Razoável	2	16,7%
	Mau	2	16,7%
	Muito mau	4	33,3%
	NS/NR	4	33,3%
	Total	12	100%
Custos	Muito bom	-	-
	Bom	-	-
	Razoável	2	16,7%
	Mau	2	16,7%
	Muito mau	3	25,0%
	NS/NR	5	41,7%
	Total	12	100%
Horários	Muito bom	-	-
	Bom	-	-
	Razoável	2	16,7%
	Mau	1	8,3%
	Muito mau	5	41,7%
	NS/NR	4	33,3%
	Total	12	100
Acessibilidade dos Veículos	Muito bom	-	-
	Bom	1	8,3%
	Razoável	2	16,7%
	Mau	1	8,3%
	Muito mau	4	33,3%
	NS/NR	4	33,3%
	Total	12	100

Relativamente aos transportes públicos, o que mais se consegue destacar na mesma tabela é o facto de os inquiridos nunca escolherem as opções *muito bom* em nenhum dos campos e apenas 8,3% (n=1) escolheram a hipótese *bom* na *acessibilidade dos veículos*, o que demonstra alguma insatisfação com os transportes públicos.

2.6. Serviços Sociais e Recreativos

Tabela 38- Participação em atividades organizadas pela Câmara Municipal, Junta de Freguesia

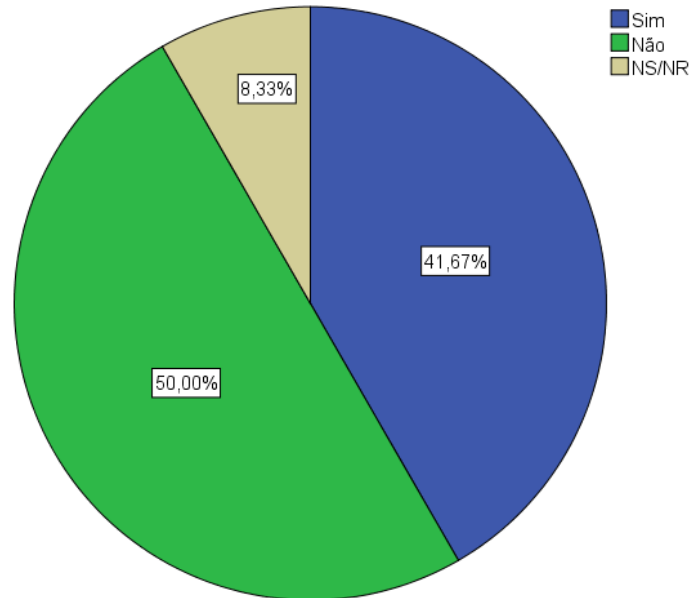
Participação em atividades organizadas	Nº	%
Sim	2	16,7
Não	10	83,3
Total	12	100,0

Na questão “*Nos últimos seis meses, participou, ou ainda participa, em atividades organizadas por um grupo local, paróquia, junta e freguesia, Câmara Municipal?*” a

resposta com maior número e com diferenças significativas foi *não* com 83,3% (n=10), já a resposta *sim* teve uma percentagem de apenas 16,7% (n=2).

2.7. Fisioterapia

Gráfico 32- “Acha que necessita de fisioterapia?”



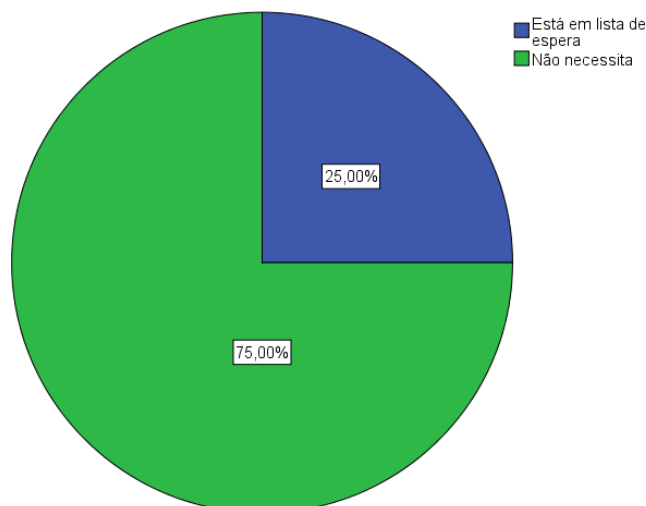
Na questão “*Acha que necessita de fisioterapia?*”, a resposta com maior percentagem foi *não* com 50,00%, ficando com pouca diferença da resposta *sim* com uma percentagem de 41,67% e 8,33% dos inquiridos *não sabem ou não responderam*. As pessoas que disserem *sim*, foi-lhes perguntado o porquê no qual as respostas incidiram-se na melhoria da mobilidade.

2.8. Estruturas de Residência

Gráfico 33- “Nos últimos seis meses, necessitou de fazer alguma adaptação à sua residência?”

Relativamente à questão “*Nos últimos seis meses necessitou de fazer alguma adaptação à sua residência?*” todos os inquiridos referem que não fizeram nenhuma adaptação recentemente às suas habitações, com uma percentagem de 100,00%.

Gráfico 34- Conseguiu ou está a tentar colocação numa residência para idosos?



Em relação à pergunta “Conseguiu ou está a tentar colocação numa residência para idosos?” a resposta com uma percentagem mais elevada é *não necessita* com 75,00% e a opção *está em lista de espera* constituiu uma percentagem de 25,00%.

2.9. Avaliação Sistemática Multidimensional

Gráfico 35- “Durante os últimos seis meses alguém como um médico, psicólogo ou assistente social examinou e avaliou de forma completa a sua saúde, a sua situação social e económica?”

Na questão “*Durante os últimos seis meses alguém como um médico, psicólogo ou assistente social examinou e avaliou de forma completa a sua saúde, a sua situação social e económica?*”, nenhum profissional (médico, psicólogo ou assistente social) avaliou de forma completa os inquiridos, pois a resposta *não* tem uma percentagem de 100,00%.

2.10. Necessidades e Expetativas de Apoio

Tabela 39- Equipamentos que não existem e fazem falta

Equipamentos que não existem e fazem falta	Nº
Centro de Convívio	3
Forças de Segurança	4
Lojas com tudo	1
Mais transportes	3
Serviços de saúde	1
Total	12

Relativamente à questão “*Quais os equipamentos que não existem e fazem falta?*” denota-se que os inquiridos estão preocupados com a sua segurança, pois a opção “*forças de segurança*” mostrou-se ser a mais elevada com (n=4).

Tabela 40- “Gosta de viver nesta Freguesia?”

“Gosta de viver nesta Freguesia?”	Nº	Percentagem
Sim	11	91,7
Não	1	8,3
Total	12	100,0

Na pergunta “*Gosta de viver nesta Freguesia?*” a resposta que teve mais evidência foi *sim* com uma percentagem de 91,7% (n=11), enquanto a resposta *não* constituiu apenas uma percentagem de 8,3% (n=1) dos inquiridos. Perante isto denota-se uma grande discrepância entre as respostas.

Tabela 41- Qual a razão de gostar ou não de viver na Freguesia

Qual a razão de gostar ou não de viver na Freguesia	Nº	%
É a sua terra/ nasceu aqui	7	58,3
Porque está cá há muitos anos/ foi aqui que construiu a sua vida	4	33,3
Dífceis acessibilidades/ longe de tudo	1	8,3
Total	12	100,0

Após a questão “*Gosta de viver nesta Freguesia*” pediu-se para os inquiridos responderem o *porquê de gostarem ou não* e a resposta que se mostrou mais respondida foi *é a sua terra/nasceu aqui* com uma percentagem de 58,3% (n=7) para as pessoas que responderam anteriormente que gostavam de viver na freguesia, já o único inquirido que respondeu que *não* gostava de viver na freguesia a sua opção foi *dífceis acessibilidades/longe de tudo*, constituindo uma percentagem de 8,3% (n=1).

Tabela 42- “No futuro onde gostaria de residir?”

Onde gostaria de residir no futuro?	Opções		
	1ª Opção (%)	2ª Opção (%)	3ª Opção (%)
Em sua casa com as condições atuais	11 (91,7%)	1 (8,3%)	-
Em sua casa fazendo algumas alterações	2(8,3%)	11 (91,7%)	-
Em sua casa com apoio domiciliar	-	-	11 (91,7%)
Em sua casa com familiar	-	-	-
Em sua casa com amigo	-	-	-
Em sua casa com vizinho	-	-	-
Em casa de um amigo	-	-	-
Em casa de um vizinho	-	-	-
Em casa de um familiar	-	-	-
Com outros idosos com apoio domiciliar	-	-	-
Com uma família que o acolhesse	-	-	-
Numa Instituição	-	-	1(8,3%)

Em relação à questão “*Onde gostaria de residir no futuro?*” destaca-se que os inquiridos no futuro não pretendem ficar numa casa com vizinho, familiar ou amigo e também não desejam ficar em sua casa com familiar, amigo ou vizinho, pois

nenhumas destas opções foi escolhida. Percebe-se sim que os participantes pretendem estar *na sua própria casa com as condições atuais* sendo esta a primeira opção escolhida mais elevada com 83,3% (n=10), pretendem também permanecer *na sua própria casa realizando algumas alterações* pois a segunda opção constituiu pois a segunda opção constituiu 83,3% (n=10) e por último também escolheram como terceira opção *em casa com apoio domiciliário* com a percentagem mais elevada de 91,7% (n=11).

Tabela 43- “Como encara o seu próprio envelhecimento?”

Como encara o seu próprio envelhecimento?	1ª Opção (%)	2ª Opção (%)
Com preocupação	8 (66,7%)	4 (33,3%)
Com receio	3 (25,0%)	7 (58,3%)
Com segurança	-	1 (8,3%)
Com otimismo	1 (8,3%)	-

Na pergunta “*como encara o seu próprio envelhecimento?*” é perceptível perante a tabela que os inquiridos relacionam o envelhecimento a conotações menos positivas pois as percentagens maiores correspondem às opções “*com preocupação*” com 66,7% (n=8) como 1ª opção e “*com receio*” com 58,3% (n=7) como 2ª opção.

Tabela 44- “O que é para si envelhecer?”

O que é para si envelhecer?	Nº
Natural/Inevitável	6
Ficar dependente	9
Solidão	8
Aproximar do fim	3
Deixar de trabalhar/atividades	5
Ficar doente/perda de faculdades	5

Relativamente à pergunta “*O que é para si envelhecer?*” a resposta com maior número foi *ficar dependente* (n=9) e com menor foi *aproximar do fim* (n=3). Neste caso o total de respostas é superior ao número de inquiridos, porque é a soma das 3 opções escolhidas por todos os inquiridos. Nesta questão os participantes podiam escolher 3 opções das que se descrevem na tabela.

Tabela 45- “Como acha que serão os futuros idosos?”

Como acha que serão os futuros idosos?	Nº
Iguais aos que existem atualmente	6
Mais dependentes	5
Mais ativos	1
Exigentes	2
Reivindicativos	1
Com maiores níveis de instrução	6
Com mais posses económicas	2
Pobres	1

Na questão “*Como acha que serão os futuros idosos?*” as opções com maior número foram *iguais aos que existem atualmente* (n=6) e *com maiores níveis de instrução* (n=6), já as opções com menor número (n=1) foram, *mais ativos*, *reivindicativos* e *pobres*. Neste caso o total de respostas é superior ao número de inquiridos, porque é a soma das 3 opções escolhidas por todos os inquiridos. Nesta questão os participantes podiam escolher 3 opções das que se descrevem na tabela.

Gráfico 36- “*Considera que as instituições que existem atualmente serão adequadas para si?*”

Relativamente à questão “*Considera que as instituições que existem atualmente serão adequadas para si?*”, os 100,00% dos inquiridos responderam que *sim*.

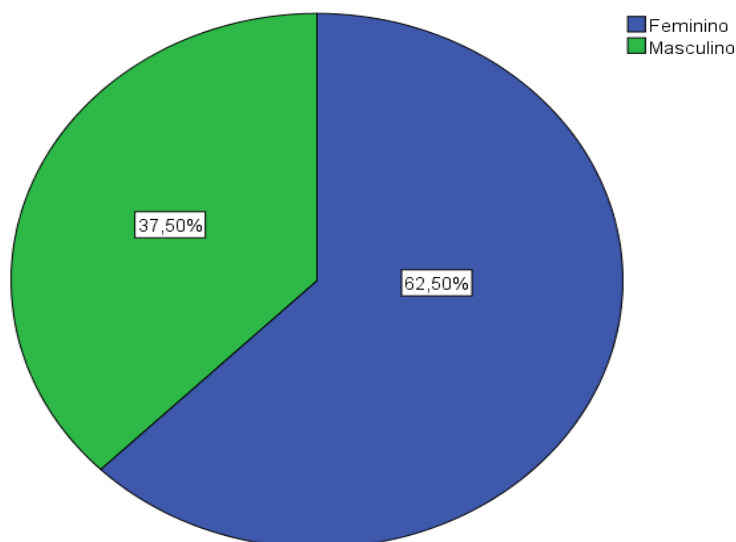
Tabela 46- Que serviços deveriam ser disponibilizados

Serviços deveriam ser disponibilizados	Nº	%
Aconselhamento psicológico	3	25,0%
Animação sócio cultural/terapia ocupacional	3	25,0%
Fisioterapia	6	50,0%
Ginástica	2	16,7%
Consultas nutricionais	1	8,3%
Acompanhamento ao exterior (comércio e serviços)	8	66,7%

Em relação à questão “*Que serviços deveriam ser disponibilizados nas instituições?*” a resposta com maior percentagem foi *acompanhamento ao exterior (comércio e serviços)* com 66,7% (=8) e com menor foi a opção *consultas nutricionais* 8,3% (n=1). Mais uma vez neste caso o total de respostas é superior ao número de inquiridos, porque é a soma das 3 opções escolhidas por todos os inquiridos. Nesta questão os participantes podiam escolher 3 opções das que se descrevem na tabela.

3. Caracterização Sociodemográfica dos inquiridos de 80 e mais anos

Gráfico 37- Inquiridos por sexo



De acordo com o gráfico que diz respeito aos inquiridos com 80 e mais anos divididos por sexo, percebe-se que o sexo feminino constitui uma maior percentagem do que o sexo masculino, tendo em conta que o primeiro representa uma percentagem de 62,50% e o segundo 37,50%.

Tabela 47- Inquiridos por sexo e idades

Idade	Sexo do entrevistado		Total
	Feminino	Masculino	
80	1	0	1
81	2	1	3
82	1	0	1
84	4	2	6
87	2	1	3
89	0	1	1
94	0	1	1
Total	10	6	16

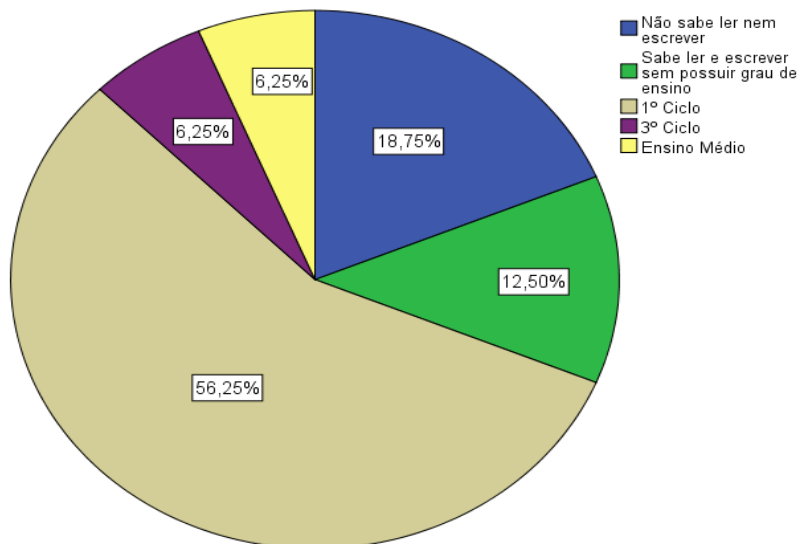
Tal como é possível perceber-se na tabela que se encontra a distribuição dos inquiridos por sexo e idades.

Tabela 48- Estado Civil dos inquiridos

Estado civil	Nº	%
Casado/a ou em união de facto	10	62,5
Viúvo/a	6	37,5
Total	16	100,0

Em relação ao estado civil dos inquiridos é possível verificar-se que houve apenas duas opções escolhidas sendo que a maior é a de *casado ou em união de facto* que constitui 62,5% (n=10) e 37,5% (n=6) encontram-se *viúvos*.

Gráfico 38- Habilitações dos inquiridos



Tal como é possível se constatar no gráfico relativo às habilitações literárias a maior percentagem que é de 56,25% corresponde ao *1º ciclo*, seguindo-se com 18,75% a opção *não sabe ler nem escrever*, a opção 12,50% *sabem ler e escrever sem possuir grau de ensino* e a menor percentagem com 6,25% corresponde as opções com maior grau de escolaridade sendo estas *ensino médio* e *3º ciclo*.

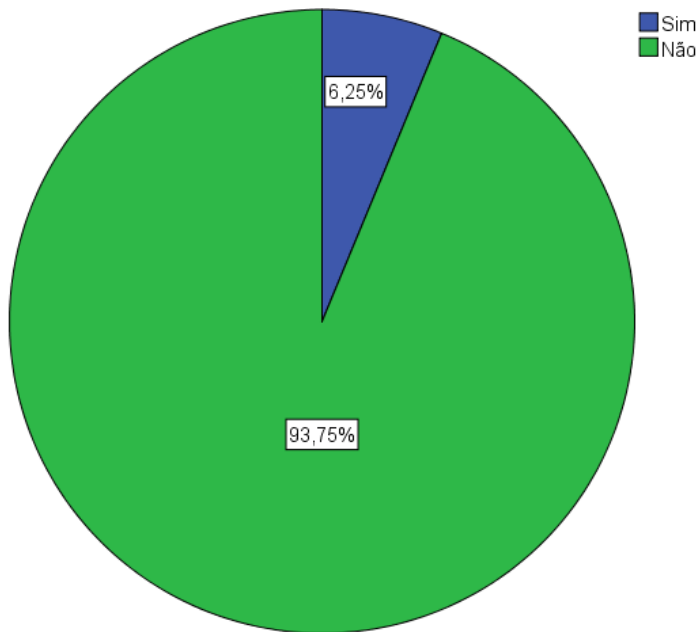
Tabela 49- Habilitações literárias por sexo

Habilitações Literárias	Sexo do entrevistado		Total
	Feminino	Masculino	
Não sabe ler nem escrever	2	1	3
Sabe ler e escrever sem possuir grau de ensino	2	0	2
1º Ciclo	4	5	9
3º Ciclo	1	0	1
Ensino Médio	1	0	1
Total	10	6	16

Relativamente às habilitações literárias por sexo percebe-se perante a tabela que o sexo feminino tem graus de habilitações literárias mais elevadas do que o sexo masculino, tendo em conta que este tem 1 pessoa com o 3º ciclo e outra pessoa com o ensino médio, já o sexo masculino não constitui ninguém com estes dois graus académicos, porém apesar deste facto é o sexo feminino que tem 2 pessoas que *não sabem ler nem escrever* e o masculino tem 1 e é ainda o feminino que tem 2 pessoas que *sabem ler e escrever sem possuir grau de ensino*.

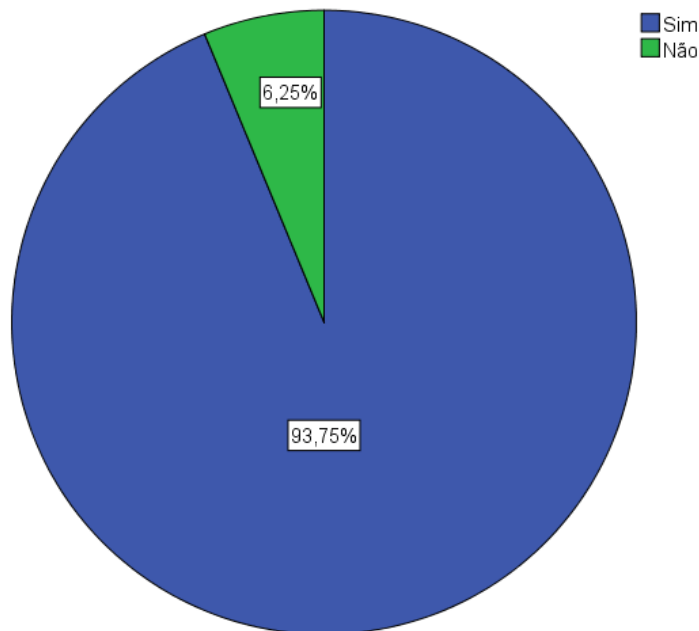
3.1 Recursos Sociais

Gráfico 39- “Vê os seus familiares tantas vezes como gostaria?”



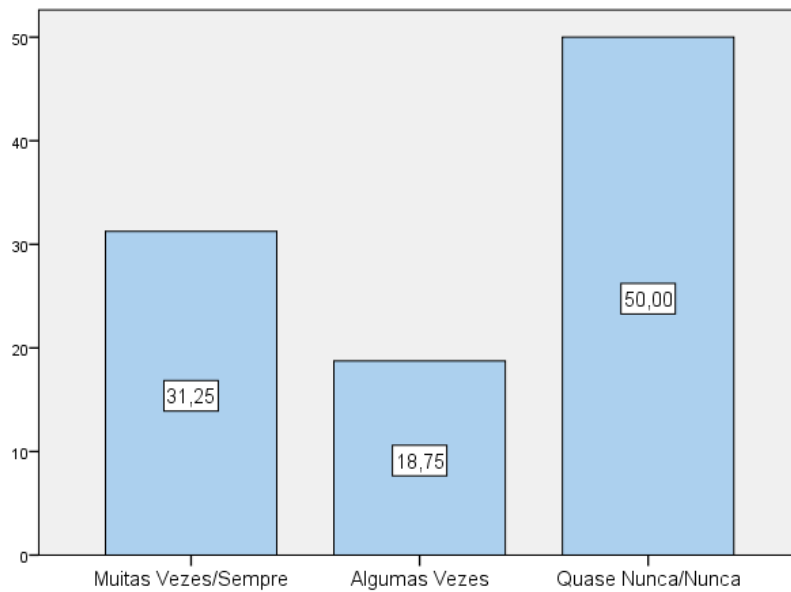
Relativamente à pergunta “*Vê os seus familiares tantas vezes como gostaria?*”, existe uma grande disparidade entre as respostas, tendo em conta que a resposta *não* constitui uma percentagem de 93,75% enquanto a resposta *sim* teve apenas 6,25%.

Gráfico 40- “Tem alguém em quem possa confiar?”



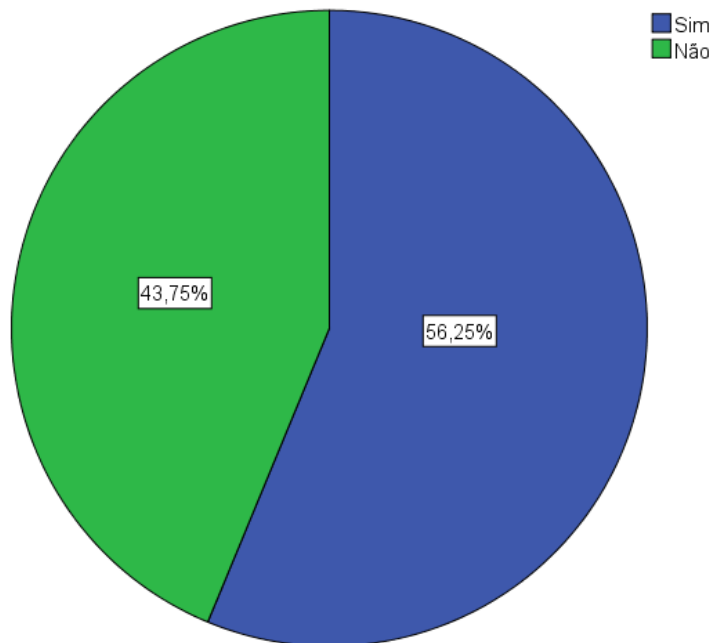
Na questão “*Tem alguém em quem possa confiar?*” a resposta com maior representatividade foi sem dúvida *sim* com uma percentagem de 93,75%, já a resposta *não* constituiu somente 6,25%.

Gráfico 41- “Sente-se sozinho(a)?”



Em relação à questão para perceber se os participantes se sentiam sozinhos, entende-se perante o gráfico que os inquiridos *quase nunca/nunca* se sentem sozinhos com uma percentagem de 50,00%, as outras opções que são *muitas vezes/sempre* teve uma percentagem de 31,25% e a menor percentagem da opção *algumas vezes* com 18,75%.

Gráfico 42- “Há alguém que possa ajudá-lo caso fique doente ou incapacitado?”



Relativamente à pergunta “Há alguém que possa ajudá-lo caso fique doente ou incapacitado?”, percebe-se perante o gráfico que não existem diferenças significativas entre as opções, de qualquer forma a resposta com maior percentagem foi *sim* com 58,25% e a resposta *não* 43,75%.

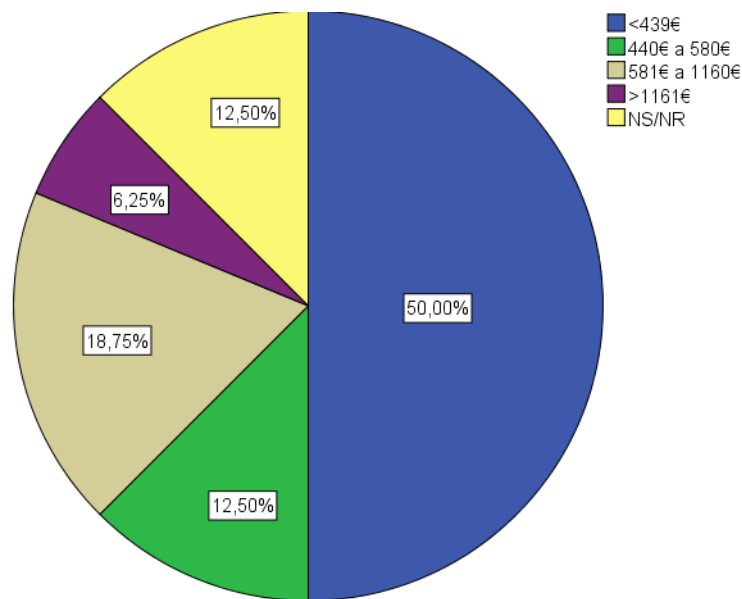
3.2. Recursos Económicos

Tabela 50- Atividade atual dos inquiridos

Atividade atual	Nº	%
Reformado por idade	11	68,8%
Reformado por invalidez	5	31,2%
Total	16	100%

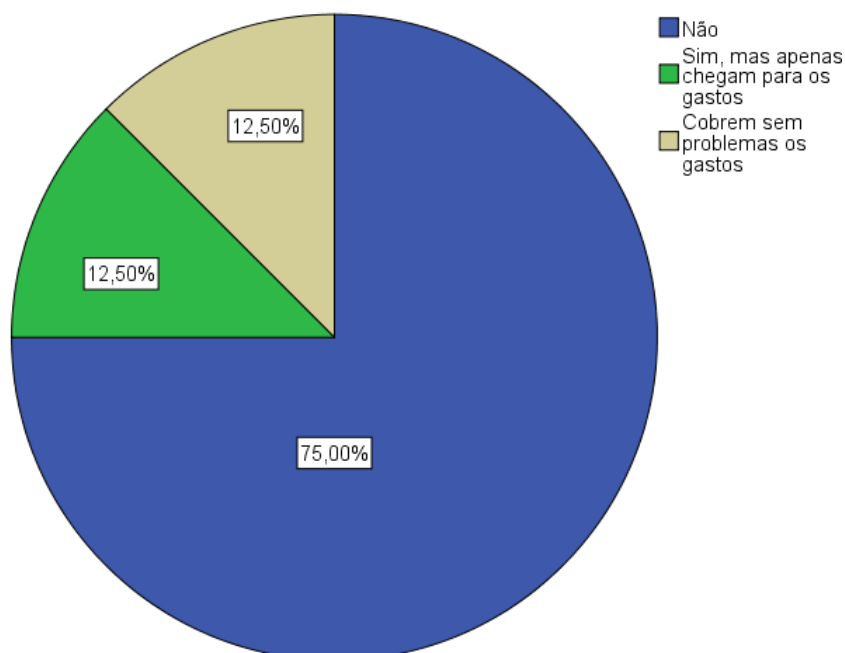
Relativamente à questão que diz respeito à atividade atual percebe-se que a opção *reformado* é a única escolhida, tendo em conta que a população tem mais de 80 anos e já não se encontra em idade ativa. Dentro dos reformados há 68,8% (n=11) dos inquiridos que se encontram *reformados por idade* e 31,2% (n=5) por *invalidez*.

Gráfico 43- Rendimento mensal dos inquiridos



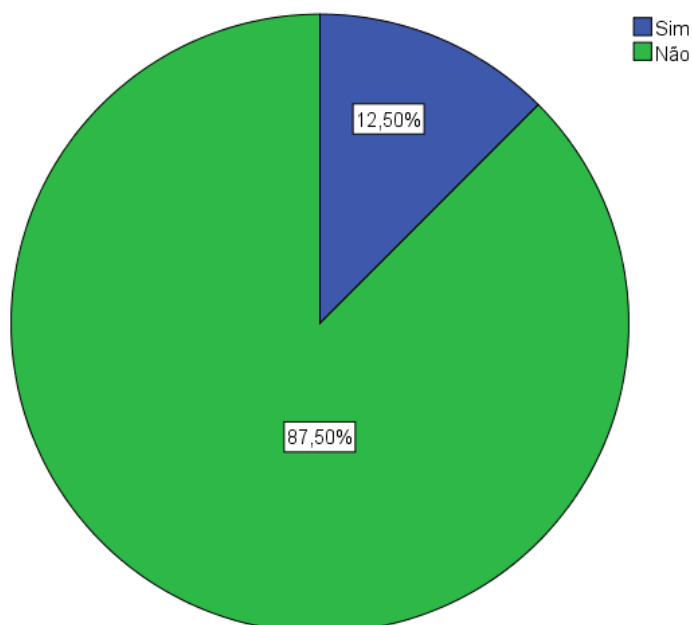
Em relação ao rendimento mensal dos inquiridos é possível verificar-se que o rendimento de *menos de 439 euros* é que constitui a percentagem mais elevada com 50,00%, o menor é relativamente à opção *> 1161 euros* com uma percentagem de 6,25%.

Gráfico 44- “Os seus rendimentos são o suficiente?”



Na questão “*Os seus rendimentos são o suficiente?*” a resposta com maior percentagem foi claramente *não* com uma percentagem de 75,00%, já a resposta *sim, mas apenas chegam para os gastos* e a resposta *cobrem sem problemas os gastos* ambas constituíram uma percentagem de 12,50%.

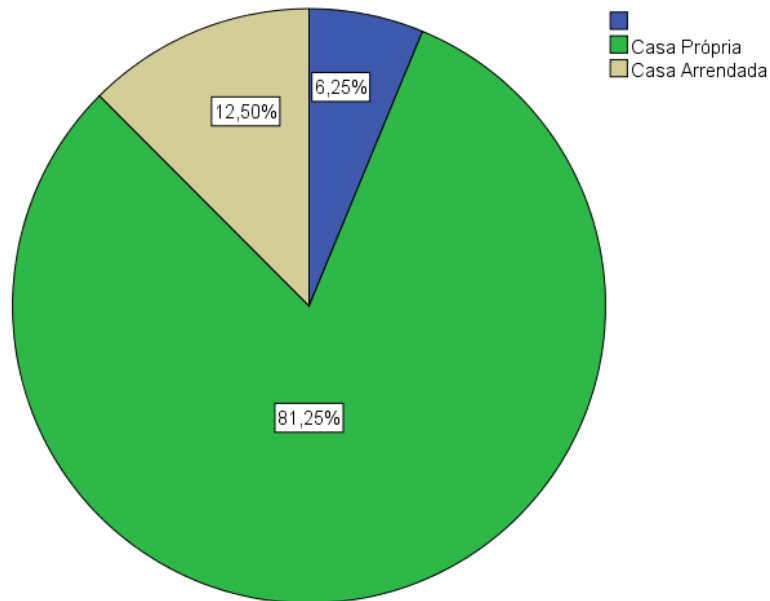
Gráfico 45- “Acha que os seus rendimentos são suficientes para fazer face a uma situação inesperada?”



Relativamente à pergunta “*Acha que os seus rendimentos são suficientes para fazer face a uma situação inesperada?*” a resposta com maior dimensão e com diferenças significativas é *não* com 87,50% no entanto a resposta *sim* teve uma percentagem de apenas 12,50%.

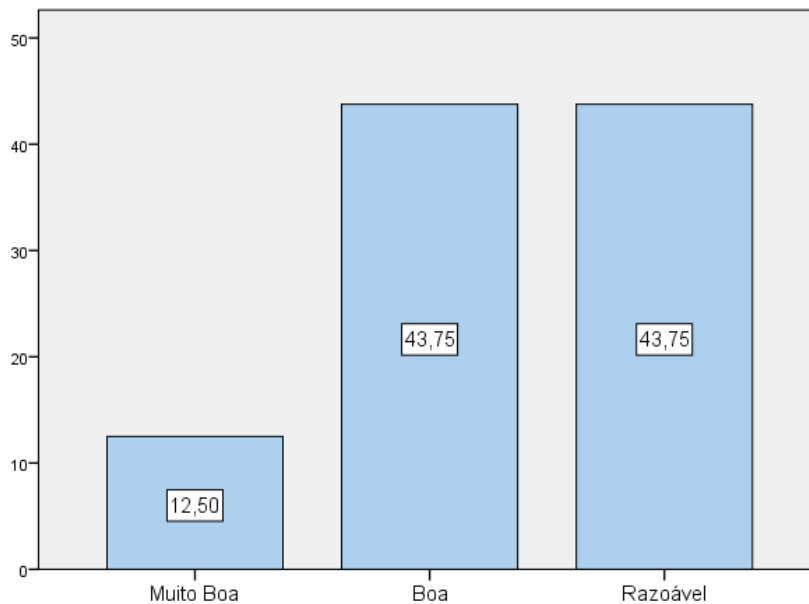
3.3. Condições habitacionais

Gráfico 46- Residência dos inquiridos



Relativamente à residência dos inquiridos encontram-se a residir em *casa própria* 81,25%, *casa arrendada* 12,50% e 6,25% *não responderam*.

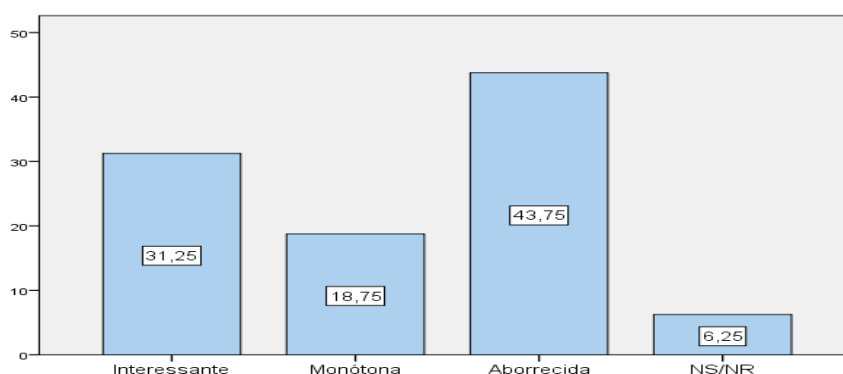
Gráfico 47- Condições habitacionais



Relativamente às condições habitacionais a maior percentagem foi da resposta *razoável* e *boa* com 43,75%, seguindo-se a resposta *muito boa* com 12,50%. Destaca-se o facto de as respostas *má* e *muito má* não terem sido seleccionadas pelos inquiridos.

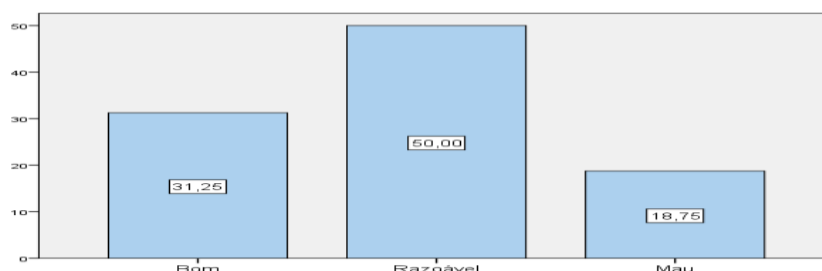
3.4. Condições de saúde

Gráfico 48- “Em geral o que acha da sua vida?”



Na questão “*Em geral o que acha da sua vida?*” 43,75% dos participantes responderam que acham *aborrecida*, 31,25% acham *interessante*, 18,75% acham *monótona* e 6,25% *não sabem ou não responderam*.

Gráfico 49- “Como classifica, em geral, o seu estado mental ou emocional?”



Quando se pediu para os inquiridos classificarem o seu estado mental ou emocional, as maiores respostas foram *razoável* e *bom* com uma percentagem de 50,00% e 31,25%, seguindo-se *mau* com 18,75%.

Tabela 51- “Acha que necessita de cuidados ou tratamentos médicos para além dos que recebe neste momento?”

	Nº	%
Sim	10	62,5
Não	6	37,5
Total	16	100,0

Relativamente à questão “*Acha que necessita de cuidados ou tratamentos médicos para além dos que recebe neste momento?*” a resposta com maior percentagem foi *sim* com 62,5% (n=10), seguindo-se a resposta *não* 37,5% (n=6).

Tabela 52- “Comparado com há 5 anos, como classifica hoje o seu estado de saúde?”

	Nº	%
Igual	3	18,8
Pior	13	81,3
Total	16	100,0

Na questão “Comparado com há 5 anos, como classifica hoje o seu estado de saúde?” a opção *melhor* não foi selecionada e as outras duas opções, sendo estas *pior* constituiu uma percentagem de 81,3% (n=13) e *igual* uma percentagem significativamente menor com 18,8% (n=3).

3.5. Transporte Público

Tabela 53- “Acha que necessita de transporte mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saídas?”

Acha que necessita de transporte mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saídas?	Nº	%
Sim	7	43,8
Não	9	56,3
Total	16	100,0

Na pergunta “Acha que necessita de transporte mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saídas?” é perceptível na tabela que não existem grandes discrepâncias entre as respostas, porém a percentagem mais elevada é *não* com 56,3% (n=9), já a resposta *sim* teve uma percentagem de 43,8% (n=7). Os inquiridos que responderam *sim* referiram que necessitavam de mais transportes públicos e mais horários e ainda ajuda da família.

Tabela 54- Qualidade dos transportes públicos

Transportes Públicos	Classificação	Nº	%
Variedade dos destinos	Muito bom	-	-
	Bom	1	6,3%
	Razoável	3	18,8%
	Mau	1	6,3%
	Muito mau	-	-
	NS/NR	11	68,8%
	Total	16	100%
Custos	Muito bom	-	-
	Bom	1	6,3%
	Razoável	4	25,0%
	Mau	-	-
	Muito mau	-	-
	NS/NR	11	68,8%
	Total	16	100%
Horários	Muito bom	-	-
	Bom	1	6,3%
	Razoável	3	18,8%
	Mau	1	6,3%
	Muito mau	-	-
	NS/NR	11	68,8%
	Total	16	100%
Acessibilidade dos Veículos	Muito bom	-	-
	Bom	1	6,3%
	Razoável	3	18,8%
	Mau	1	6,3%
	Muito mau	1	6,3%
	NS/NR	10	62,5%
	Total	16	100

Relativamente aos transportes públicos, o que mais se consegue destacar na mesma tabela é o facto de os inquiridos nunca escolherem as opções *muito bom* em nenhum dos campos, o que demonstra alguma insatisfação com os transportes públicos e também desconhecimento visto a percentagem é sempre a mais elevada com 68,8% (n=11) e com uma percentagem de 62,5% (n=10) na opção *não sabe/não responde*

3.6. Serviços Sociais e Recreativos

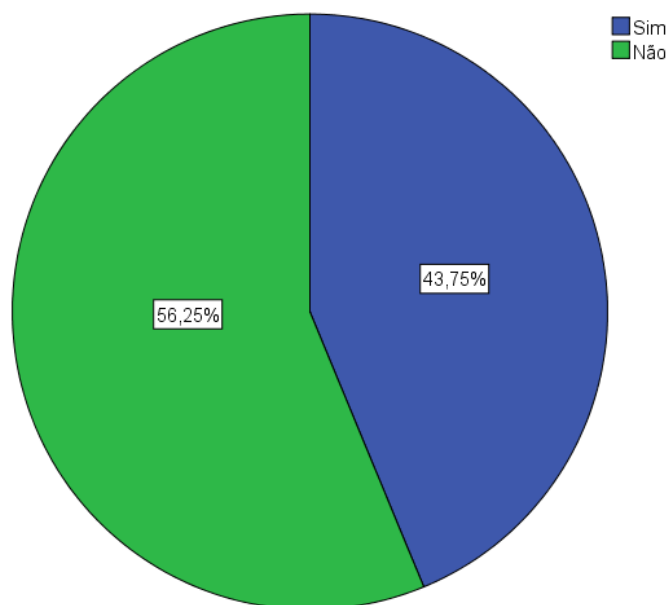
Tabela 55- Participação em atividades organizadas pela Câmara Municipal, Junta de Freguesia

Participação em atividades organizadas pela Câmara Municipal, Junta de Freguesia	Nº	%
Sim	4	25,0
Não	12	75,0
Total	16	100,0

Na questão “*Nos últimos seis meses, participou, ou ainda participa, em atividades organizadas por um grupo local, paróquia, junta e freguesia, Câmara Municipal?*” a resposta com maior número e com diferenças significativas foi *não* 75,0% (n=12), já a resposta *sim* teve uma percentagem de 25,0% (n=4).

3.7. Fisioterapia

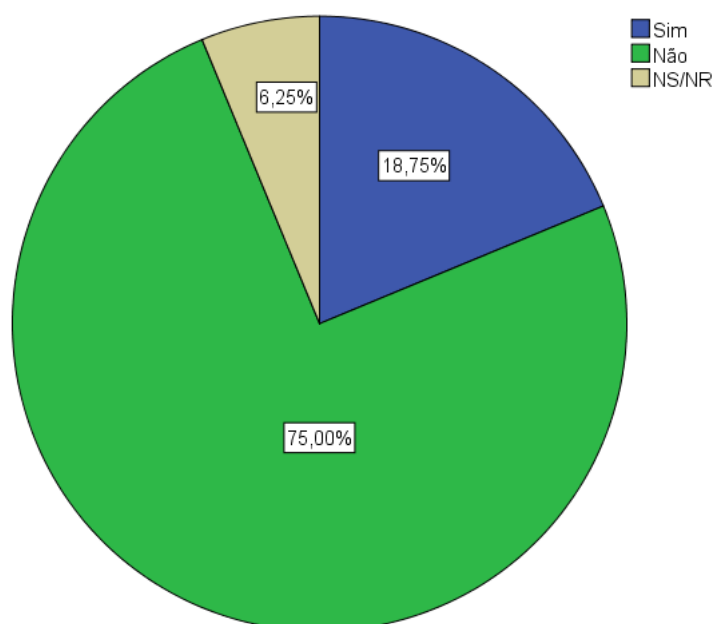
Gráfico 50- “Acha que necessita de fisioterapia?”



Na questão “*Acha que necessita de fisioterapia?*”, a resposta com maior percentagem foi *não* com 56,25%, ficando com pouca diferença da resposta *sim* com uma percentagem de 43,75%. As pessoas que responderam *sim*, foi-lhes perguntado o porquê no qual as respostas incidiram-se na melhoria da mobilidade, e melhoria das dores.

3.8. Estruturas de Residência

Gráfico 51- “Nos últimos seis meses, necessitou de fazer alguma adaptação à sua residência?”



Relativamente à questão “*Nos últimos seis meses necessitou de fazer alguma adaptação à sua residência?*” percebe-se perante o gráfico que a maioria dos inquiridos refere que *não* com uma percentagem de 75,00%, seguindo-se a resposta *sim* com 18,75% e ainda 6,25% dos participantes responderam *não sabem/ não respondem*.

Tabela 56- Qual adaptação?

Qual adaptação?	Nº	Percentagem
Não responderam	13	81,3
Canalização	1	6,3
Degraus	1	6,3
Mudar uns móveis, rampas	1	6,3
Total	16	100,0

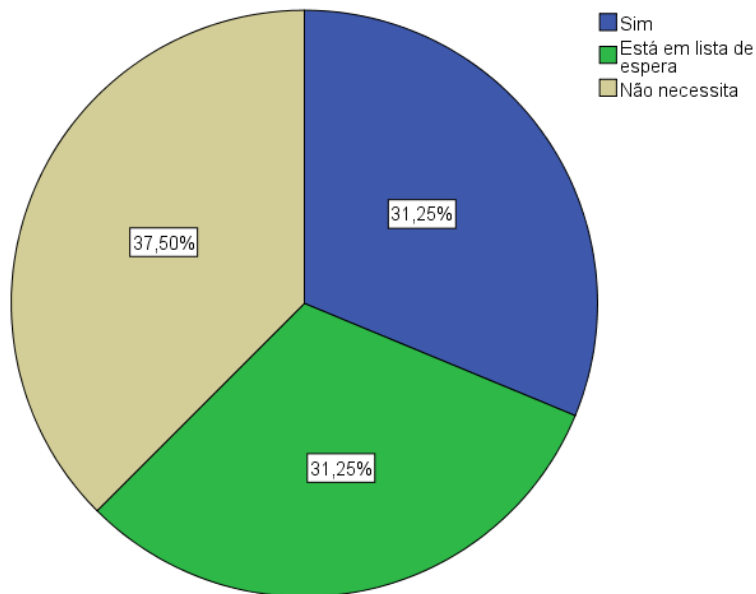
Dentro da questão anterior foi feita uma outra “*Qual a adaptação?*” para os inquiridos que responderam que realizaram adaptações na sua residência, pelo que os mesmos responderam que tinham feito canalizações, degraus, e mudança de móveis ou rampas.

Tabela 57- Teve ajuda para o fazer?

Teve ajuda para o fazer?	Nº	%
Não responderam	13	81,3
Sim	3	18,8
Total	16	100,0

Mais uma vez, relacionada com as questões anteriores perguntou-se às pessoas que disseram que tinham realizado adaptações na sua residência se tinham tido ajuda para o fazer, pelo que todos os participantes responderam *sim* com 18,8% (n=3). Ainda foi questionado *de quem recebeu a ajuda* e as respostas recaíram principalmente no filho e no marido.

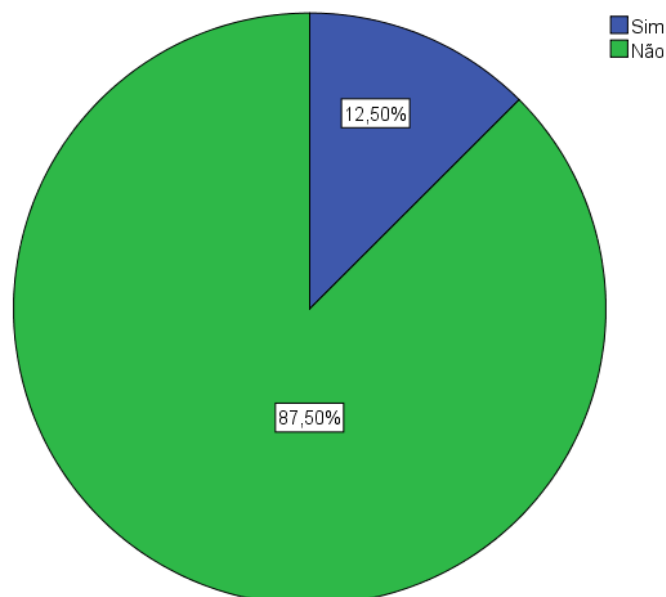
Gráfico 52- Conseguiu ou está a tentar colocação numa residência para idosos?



Em relação à pergunta “Conseguiu ou está a tentar colocação numa residência para idosos?” a resposta com uma percentagem mais elevada é *não necessita* com 37,50% e as opções *está em lista de espera* e *sim* constituíram exatamente a mesma percentagem de 31,25%.

3.9. Avaliação Sistemática Multidimensional

Gráfico 53- “Durante os últimos seis meses alguém como um médico, psicólogo ou assistente social examinou e avaliou de forma completa a sua saúde, a sua situação social e económica?”



Na questão “Durante os últimos seis meses alguém como um médico, psicólogo ou assistente social examinou e avaliou de forma completa a sua saúde, a sua situação social e económica?” consegue-se perceber perante o gráfico que a maioria dos inquiridos responderam *não* tendo a mesma uma percentagem de 87,50% e a resposta *sim* apenas 12,50%. Relacionado com esta questão, perguntou-se aos inquiridos que responderam *sim* quais tinham sido os profissionais que os tinha examinado e avaliado, no qual as respostas foram principalmente assistente social, médico e instituição.

3.10. Necessidades e Expetativas de Apoio

Tabela 58 - Equipamentos que não existem e fazem falta

Equipamentos que não existem e fazem falta	Nº
Centro de Convívio	1
Forças de Segurança	6
Mais população	1
Postos de trabalho	2
Melhores e mais equipamentos sociais	2
Mais transportes públicos	2
Serviços de saúde	3
Registo Civil	1
Universidade Sénior	1
Total	19

Relativamente à questão “*Quais os equipamentos que não existem e fazem falta?*” denota-se que os inquiridos estão preocupados com a sua segurança, pois a opção *forças de segurança* mostrou-se ser a mais elevada com (n=6), seguindo-se a opção *serviços de saúde* (n=3). Neste caso o total de respostas é também superior ao número de inquiridos, porque é a soma das 3 opções escolhidas por todos os inquiridos. Nesta questão os participantes podiam escolher 3 opções das que se descrevem na tabela.

Gráfico 54- “Gosta de viver nesta Freguesia?”

Na pergunta “*Gosta de viver nesta Freguesia?*”, denota-se claramente que as pessoas inquiridas gostam de viver na freguesia, tendo em conta que todas responderam *sim* tendo a mesma resposta uma percentagem de 100,00%.

Tabela 59- Qual a razão de gostar ou não de viver na Freguesia

Qual a razão de gostar ou não de viver na Freguesia	Nº	%
É a sua terra/ nasceu aqui	10	62,5
Porque está cá há muitos anos/ foi aqui que construiu a sua vida	6	37,5
Total	16	100,0

Após a questão “*Gosta de viver nesta Freguesia?*” pediu-se para os inquiridos responderem o porquê de gostarem ou não e a resposta que se mostrou mais selecionada foi *é a sua terra/nasceu aqui* com uma percentagem de 62,5% (n=10), seguindo-se a resposta *porque está cá há muitos anos/foi aqui que construiu a sua vida* com uma percentagem de 37,5% (n=6).

Tabela 60- “No futuro onde gostaria de residir?”

Onde gostaria de residir no futuro?	Opções		
	1ª Opção (%)	2ª Opção (%)	3ª Opção (%)
Em sua casa com as condições atuais	10 (62,5%)	4 (25,0%)	2 (12,5%)
Em sua casa fazendo algumas alterações	3 (18,8%)	10 (62,5%)	2 (12,5%)
Em sua casa com apoio domiciliar	-	-	8 (50,0%)
Em sua casa com familiar	-	-	-
Em sua casa com amigo	-	-	-
Em sua casa com vizinho	-	-	-
Em casa de um amigo	-	-	-
Em casa de um vizinho	-	-	-
Em casa de um familiar	-	-	-
Com outros idosos com apoio domiciliar	-	-	-
Com uma família que o acolhesse	-	-	-
Numa Instituição	3 (18,8%)	1 (6,3%)	2 (12,5%)

Em relação à questão “Onde gostaria de residir no futuro?” destaca-se que os inquiridos no futuro não pretendem ficar numa casa com vizinho, familiar ou amigo e também não desejam ficar em sua casa com familiar, amigo ou vizinho, pois nenhuma destas opções foi escolhida. Percebe-se sim que os participantes pretendem estar *na sua própria casa com as condições atuais* sendo esta a primeira opção escolhida mais elevada com 62,5% (n=10), pretendem também *permanecer na sua própria casa realizando algumas alterações* pois a segunda opção constituiu 62,5% (n=10) e por último também escolheram como terceira opção *em casa com apoio domiciliar* com uma percentagem de 50,0% (n=8).

Tabela 61- “Como encara o seu próprio envelhecimento?”

Como encara o seu próprio envelhecimento?	1ª Opção (%)	2ª Opção (%)
Com preocupação	8 (50,0%)	4 (25,0%)
Com receio	4 (25,0%)	8 (50,0%)
Com segurança	2 (12,5%)	2(12,5%)
Com otimismo	2(12,5%)	2(12,5%)

Na pergunta “*Como encara o seu próprio envelhecimento?*” é perçetível perante a tabela que os inquiridos relacionam o envelhecimento a conotações menos positivas pois as percentagens maiores correspondem às opções *com preocupação* com 50,0% (n=8) como 1ª opção e *com receio* com 50,0%% (n=8) como 2ª opção.

Tabela 62- “O que é para si envelhecer?”

O que é para si envelhecer?	Nº
Natural/Inevitável	11
Ficar dependente	10
Solidão	9
Aproximar do fim	4
Deixar de trabalhar/atividades	5
Ficar doente/perda de faculdades	9

Relativamente à pergunta “*O que é para si envelhecer?*” a resposta com maior número foi *natural/inevitável* (n=11) e com menor foi *aproximar do fim* (n=4). Neste caso o total de respostas é também superior ao número de inquiridos, porque é a soma das 3 opções escolhidas por todos os inquiridos. Nesta questão os participantes podiam escolher 3 opções das que se descrevem na tabela.

Tabela 63- “Como acha que serão os futuros idosos?”

Como acha que serão os futuros idosos?	Nº
Iguais aos que existem atualmente	4
Mais dependentes	3
Mais ativos	4
Exigentes	2
Reivindicativos	2
Com maiores níveis de instrução	5
Com mais posses económicas	2
Pobres	3

Na questão “*Como acha que serão os futuros idosos?*” as opções com maior número foram “*com maiores níveis de instrução*” (n=5), já as opções com menos respostas foram “*exigentes*”, “*reivindicativos*” e “*com mais posses económicas*” (n=2). Também nesta situação, o total de respostas é também superior ao número de inquiridos, porque é a soma das 3 opções escolhidas por todos os inquiridos. Nesta questão os participantes podiam escolher 3 opções das que se descrevem na tabela.

Tabela 64- Instituições adequadas

Instituição adequadas		Nº	%
Sim		14	87,50%
Não		2	12,50%
Porqu ê?	Precisam de se modernizar	1	6,3%
	Apresentam funcionários/chefias com pouca formação	1	6,3%
	Limitam-se à prestação dos serviços básicos (alimentação e higiene)	1	6,3%
O que mudaria?	Oferta de uma maior diversidade de serviços	-	-
	Oferta de atividades que ocupem os tempos livres	1	6,3%
	Oferta de uma intervenção mais personalizada	2	12,5%

Relativamente à questão “*Considera que as instituições que existem atualmente serão adequadas para si?*”, denota-se na tabela que há uma certa discrepância nas respostas, tendo em conta que 87,50% dos inquiridos disseram *sim* e apenas 12,50% referiram *não*. Para os inquiridos que tinham respondido *não*, perguntou-se o porquê da mesma opinião pelo que escolheram todas opções, tendo exatamente a mesma percentagem de 6,3% (n=1). Após essa pergunta pretendeu-se saber o que mudariam nas instituições e apesar de não haver diferenças consideráveis a opção mais escolhida foi *oferta de uma intervenção mais personalizada* com 12,5% (n=2). Neste caso o total de respostas é também superior ao número de inquiridos que responderão *não*, porque é a soma das 3 opções escolhidas por todos os inquiridos. Nesta questão os participantes podiam escolher 3 opções das que se descrevem na tabela.

Tabela 65- Que serviços deveriam ser disponibilizados

Serviços deveriam ser disponibilizados	N º	%
Aconselhamento psicológico	5	31,5%
Animação sócio cultural/terapia ocupacional	6	37,5%
Fisioterapia	10	62,5%
Ginástica	2	12,5%
Consultas nutricionais	-	-
Acompanhamento ao exterior (comércio e serviços)	4	25,0%

Em relação à questão “*Que serviços deveriam ser disponibilizados nas instituições?*” a resposta com maior percentagem foi *fisioterapia* com 62,5% (n=10) e a única opção que não foi escolhida foi *consultas nutricionais*. Novamente nesta pergunta o total de respostas é também superior ao número de inquiridos, porque é a soma das 3 opções escolhidas por todos os inquiridos. Nesta questão os participantes podiam escolher 3 opções das que se descrevem na tabela.

Análise das entrevistas

Tal como já foi mencionado anteriormente, foram realizadas duas entrevistas, uma ao Presidente da Junta de Freguesia de Terena e outra ao Assistente Social do Município de Alandroal, para assim perceber como é realizado o trabalho em conjunto de forma a satisfazerem as necessidades da população, se são ou não desenvolvidas atividades que vão ao encontro da mesma e entender se o poder local se mantém informado das reais necessidades das pessoas idosas.

Em relação ao conhecimento dos problemas e necessidades dos idosos residentes na Freguesia de Terena, ambos os entrevistados referem que o isolamento, a solidão, a falta de transportes, de atividades de lazer e ocupação de tempo são sem dúvida os principais problemas e necessidades que são urgentes

ser colmatadas. Para diagnosticar os problemas a autarquia realizou um levantamento dos idosos e chegou à conclusão de que existe uma grande maioria de idosos isolados no concelho. Já a Junta de Freguesia de Terena para identificar o que a população necessita tem por base a comunicação informal. Ambos os entrevistados referem igualmente que, de acordo com o seu conhecimento, as instituições e associações locais têm prestado apoio suficiente tendo em conta as necessidades da população idosa.

Relativamente às ações e atividades realizadas, existe na Junta de Freguesia consultas de psiquiatria gratuitas e análises clínicas uma vez por semana, visto que a população procura ações ligadas à saúde. Já o município tem um plano específico de ações dirigidas à população idosa, sendo que existe um grupo de trabalho que se reúne uma vez por mês, direcionado ao mesmo público-alvo, onde são realizadas análises dos casos, avaliando de forma geral os idosos do concelho. Há uma universidade sénior, aulas de hidroginástica na piscina municipal, o cartão do idoso que fornece um desconto na medicação e despesas de água e ainda são fornecidos vales de alimentos para os idosos carenciados e apoio nas rendas mensais.

Os entrevistados também concordaram com o facto de ainda ser possível a realização de outras atividades e ações que não foram realizadas, porém mostraram opiniões de certa forma diferentes em relação às mesmas. O Presidente da Junta de Freguesia mostrou um maior interesse em serem realizadas caminhadas, aulas de ginástica e hidroginástica na piscina municipal e o Assistente Social da Câmara Municipal de Alandroal abordou especificamente interesse e a importância de uma equipa multidisciplinar com psicólogo, assistente social, enfermeiros entre outros profissionais que combatessem o isolamento e a solidão. Ter uma unidade móvel para assim chegar mais facilmente aos idosos e teleassistência para conseguirem comunicar com os mesmos, sendo que se torna difícil a sua concretização devido à falta de rede móvel em diversas zonas do concelho.

Para finalizar, foi possível perceber, que a Junta de Freguesia e a Câmara Municipal tinham a possibilidade de desenvolver um trabalho mais em equipa. Porém o único trabalho em conjunto que mostraram efetuar foi a comunicação apenas quando há idosos para sinalizar ao gabinete de ação social -trabalho realizado pela Junta de Freguesia-, e parcerias bastante pontuais em festividades.

Discussão dos Resultados

O estudo apresentado tem como objetivo detetar e avaliar quais as necessidades e expetativas das pessoas idosas e futuros idosos, com idade superior a 50 anos, residente na freguesia de Terena, concelho de Alandroal. De forma a serem retiradas conclusões do estudo aplicaram-se dois questionários (anexos B e C) diferentes a 59 pessoas- apesar de terem sido selecionados 63 indivíduos apenas foi possível a participação final de 59 inquiridos- sendo que 31 pertenciam ao grupo dos 50 aos 64 anos e 28 ao grupo dos 65 e mais anos. Posteriormente à realização dos questionários, efetuou-se a sua análise, seguindo-se neste capítulo a discussão da mesma. De forma a tornar a discussão mais completa, irei realizar sempre que for oportuna uma comparação entre os resultados e o enquadramento teórico realizado.

Tal como se tem verificado tem havido um aumento de envelhecimento da população de forma generalizada por toda a Europa e Portugal não é exceção, principalmente no interior do país. Na freguesia de Terena verifica-se que para além do elevado número de envelhecimento populacional, tem-se denotado uma diminuição considerável da população, tendo em conta que no ano de 2011 a população encontrava-se nos 767 habitantes, enquanto em 2001 era de 859 habitantes (INE, 2002) & (INE, 2012).

Relativamente ao estado civil dos participantes é a opção de *casado* ou em *união de facto* que prevalece nos três grupos etários, sendo que é no grupo dos 50-64 anos que é mais evidente esta mesma opção.

Um aspeto a salientar é as habilitações dos inquiridos. O grupo dos 50-64 anos é o único que não tem nenhum inquirido que não saiba ler nem escrever, ou que não tem nenhum grau de ensino. Já a população com 65-79 anos o seu maior grau de escolaridade é o 1º ciclo com 75% e as outras duas opções escolhidas foram *não sabe ler nem escrever* e *não possui grau de ensino*. O grupo com 80 e mais anos tem resultados bastante interessantes e até um pouco surpreendentes, pois apesar de 56,3% dos inquiridos referir que tem o 1º ciclo, ainda existem 6,3% dos inquiridos que concluíram tanto o 3º ciclo como o *ensino médio*. No entanto, é o grupo que tem uma maior percentagem de indivíduos que referem *não saber ler nem escrever* com 18,8%.

Estes resultados relativos aos graus de escolaridade, explicam-se pelo facto de a freguesia de Terena ser uma freguesia do interior do país e bastante rural, em que antigamente e até hoje em dia a principal fonte de rendimento e a principal atividade da população são as atividades ligadas à agricultura. No passado era visto como muito raro as pessoas que conseguiam estudar até tarde, tendo em conta que as famílias tinham um maior número de filhos e necessitavam que estes ajudassem a família a se sustentar, obrigando-os a trabalhar em atividades primárias e a população do sexo feminino realizava ainda as atividades domésticas desde muito cedo. Espera-se que daqui para a frente as pessoas tenham cada vez mais escolaridade, pois atualmente a escolaridade obrigatória é até os 18 anos.

Apesar de não ser dada a importância devida à educação nas pessoas idosas, este fator é de extrema importância para o bom envelhecimento e acima de tudo que seja o mais ativo e independente possível, tendo em conta que quando as pessoas envelhecem é fundamental continuarem ativos que a nível físico quer mental (OMS, 2005).

Ainda em relação à escolaridade, mas por sexo, é de destacar um dado interessante, pois no grupo com 80 e mais anos, em que à partida nenhum inquirido teria habilitações literárias muito elevadas e muito menos do sexo feminino, existe 1 pessoa do mesmo sexo que possui o grau de *3º ciclo* e 1 pessoa com *ensino médio*.

Em relação aos recursos sociais, também houve dados preocupantes, pois na pergunta que pedia para os inquiridos responderem se viam os familiares tantas vezes como gostariam, as pessoas com idades compreendidas entre os 50-64 anos, 61,3% disseram que *sim* sendo esta a maior percentagem, já os indivíduos com idades entre os 65-79 anos a percentagem maior foi da resposta *não* com 91,7%, igualmente ao grupo com 80 e mais anos em que a percentagem mais elevada foi 93,8% correspondendo à resposta *não*.

É fundamental que os laços sociais continuem a fazer parte da vida das pessoas quando começam a envelhecer, porque o ambiente que seja de solidão constante para a pessoa idosa tem consequências negativas para o seu bem-estar, comprometendo gravemente o seu envelhecimento ativo (Gironda & Lubben citado por OMS, 2005).

Ainda relativamente à importância do apoio familiar, "(...) tanto Shanas (1979), quanto Dabas (1995) apontam a família como o suporte principal para que se evite a institucionalização de idosos mais fragilizados" (Domingues & Silva, 2017, p. 181).

Comparando a questão anterior à que foi realizada posteriormente para perceber se os idosos dos grupos com 65-79 anos e 80 e mais anos se sentiam sozinhos existiu também um dado relevante em que o último grupo referiu que *quase nunca/nunca* se sentem sozinhos, com 50%, já o outro grupo mencionado sentem-se *muitas vezes/sempre* sozinhos, também com uma percentagem de 50%. Ainda relativamente a estes dois grupos populacionais perguntou-se se havia alguém que os ajudava caso ficassem doentes ou incapacitados, sendo que em ambos os grupos referem que *sim*.

Um dado de certa forma esperado é o facto de na questão "*atualmente presta cuidados ou assistência a algum idoso?*" realizada ao grupo dos 50-64 anos a resposta com maior percentagem foi *não* com 61,29%.

Este dado consegue-se confirmar com o que foi referido na parte teórica do trabalho, tendo em conta que antigamente era muito normal as famílias residirem juntas, os avós, os filhos e os netos e as mulheres ficarem em casa a realizar o trabalho doméstico e muitas vezes a prestar apoio informal aos idosos da casa. No entanto, este paradigma alterou-se significativamente pois de acordo com Papaléo Neto (2002, citado por Domingues & Silva, 2017) as famílias têm vindo a alterar-se, pois dantes eram mais numerosas e frequentemente viviam no mesmo local e com atividades de

trabalho idênticas, sendo que esta proximidade familiar facilitava a entreaajuda e o cuidado dos progenitores quando estes necessitassem.

Relativamente aos recursos económicos, umas das questões feitas aos três grupos, foi relativa ao rendimento mensal dos inquiridos, no qual o grupo com maiores rendimentos é o dos participantes com idades compreendidas entre os 50-64 anos, pois a sua maior percentagem (38,7%) refere ter um rendimento mensal de 581€ a 1160€. No grupo dos inquiridos com idades entre os 65-79 anos, 83,3% tem um rendimento mensal mais baixo de <439€, o que igualmente acontece no grupo das pessoas com 80 e mais anos, constituindo metade dos inquiridos, 50%. Conseguindo-se desta forma perceber as grandes diferenças entre o grupo mais novo e os restantes.

Os dados relativos aos rendimentos mensais comprovam que a população idosa tendencialmente pode ser mais afetada pela pobreza, tendo em conta que é em muitos casos é menos escolarizada, juntando vários fatores de vulnerabilidade, e apesar das transferências sociais realizadas, a taxa de risco de pobreza das pessoas com 65 e mais anos no ano de 2018 encontrava-se nos 17,7% (Pordata, 2019).

De acordo com o Assistente Social do Município referiu, na entrevista realizada, para ajudar as pessoas idosas carenciadas do concelho foram realizadas algumas ações como o cartão da medicação que fornece descontos ao nível dos medicamentos e nas despesas da água e são ainda fornecidos vales de alimentos e apoio nas rendas mensais.

Ainda em relação aos recursos económicos foi questionado se os rendimentos eram suficientes, e tal como se esperava, responderam nos três grupos que achavam que os rendimentos *não eram suficientes*, sendo que no grupo dos 50-64 anos a percentagem foi de 51,6%, no dos 65-79 anos foi de 83,3%, a mais elevada e por último o grupo dos 80 e mais anos constituiu uma percentagem de 75,0%. Também na pergunta que foi realizada ao grupo dos 50-64 anos para saber se neste momento, achavam que tinham o suficiente para garantir o futuro, a maior percentagem correspondeu à resposta *não* com 64,5%, seguindo-se a resposta *não sabe/não responde* com 19,4%.

Aos restantes dois grupos de inquiridos foi efetuada uma questão idêntica à anterior, que tinha como objetivo compreender se os mesmos achavam que os rendimentos eram suficientes para fazer face a uma situação inesperada. O grupo dos 65-79 anos respondeu na sua grande maioria que *não* com 96%, tal como o grupo dos 80 e mais anos com 87,5% também a dizerem que não é suficiente.

Tornou-se também importante perceber em que condições residem os inquiridos, e se a sua habitação é própria, arrendada ou casa de familiares, sendo que a maioria dos inquiridos respondeu que a sua habitação é própria, nos três grupos. Em relação às condições habitacionais foi interessante perceber que o grupo com mais idade, dos 80 e mais anos, referiu que é *muito boa, boa e razoável*, sendo que se destacou as duas últimas mencionadas com uma percentagem igual de 43,8%. Já o grupo dos 65-79

anos não mencionou a hipótese *muito boa*, e sim *muito má*, porém a hipótese com maior percentagem foi *razoável* com 58,3%. Em relação ao grupo dos 50-64 anos, a hipótese com maior percentagem foi *boa* com 45,2%.

Também as condições de saúde foram alvo de análise e os resultados também se mostraram interessantes, tendo em conta que na questão “*em geral o que acha da sua vida?*” percebe-se que ao longo da idade as pessoas sentem-se mais sozinhas, pois os resultados mostraram que o grupo das pessoas com 80 e mais anos sentem-se aborrecidas, pois foi a opção com maior percentagem, 43,8%, ao contrário dos outros dois grupos onde a percentagem mais elevada foi *interessante* com 64,5% no grupo do 50-64 anos e no grupo dos 65-79 anos, 41,7%.

Os três grupos mostraram alguma negatividade relativamente ao seu estado de saúde, pois na questão que pedia para o classificarem comparativamente há 5 anos, escolheram maioritariamente a opção *pior*: o grupo dos 50-64 anos com uma percentagem de 61,3%, o grupo dos 80 e mais anos uma percentagem de 81,3% e o grupo dos 65-79 anos com 50,0%. À pergunta “*como espera estar daqui a 10 anos*” a resposta foi exatamente a mesma com 51,6%.

Também se mostrou importante perceber como é que os inquiridos classificam o seu estado mental e emocional. Ficou perceptível que o estado de saúde mental e emocional dos inquiridos é *razoável*, tendo em conta que nos três grupos foi esta mesma opção de resposta que teve uma maior percentagem.

É de uma extrema importância a saúde mental e emocional em toda as fases da vida, mas no processo de envelhecimento é necessária uma grande atenção a esse aspeto, pois segundo a OMS (2005), a saúde mental é relevante para um bom envelhecimento ativo, pois tem consequências relevantes em termos de confiança e autoestima.

De acordo com a entrevista realizada ao Presidente da Junta da Freguesia de Terena, o mesmo referiu que relativamente à parte da saúde realizam-se na Junta de Freguesia consultas de psiquiatria e análises clínicas para toda a população.

De forma a concluir todas as questões relativas à saúde perguntou-se aos inquiridos *se necessitam de cuidados ou tratamentos médicos para além dos que recebem neste momento*. Os indivíduos com idade superior a 80 anos referiram que *sim* com uma percentagem de 61,5 % (n=10).

O transporte público revelou-se ser um problema para todos os grupos de inquiridos, tendo em conta a referência no decorrer da realização dos questionários que por haver poucos horários os indivíduos não utilizavam os transportes. Tanto o grupo dos 50-64 anos como o grupo dos 80 e mais anos responderam *NS/NR* em todas as opções, o que pode demonstrar alguma falta de utilização dos transportes públicos.

Também o presidente da Junta de Freguesia de Terena referiu que o transporte público é um problema e uma necessidade para a população residente na Freguesia,

principalmente para a população da Aldeia de Hortinhas, onde residem muitos idosos o que pode conduzir maior isolamento desta população. Já Paúl & Fonseca (2005), referem que o problema da falta de transportes afeta bastante as zonas rurais, deixando muitas vezes a população idosa ao abandono.

Tal como foi mencionado no enquadramento teórico, as localidades com muitas barreiras físicas, com poucos ou nenhuns transportes públicos e ainda com difíceis acessos, impossibilita ou dificulta a manutenção de atividade e participação dos idosos levando a consequências graves como a depressão, isolamento, entre outras (OMS, 2005).

Na parte dos serviços sociais e recreativos, houve unanimidade nos três grupos de inquiridos, quanto a terem participado nos últimos seis meses em alguma atividade organizada pela Junta de Freguesia ou Câmara Municipal. A resposta maioritariamente escolhida por todos os grupos foi *não*.

Segundo o Presidente da Junta de Freguesia de Terena deveriam existir mais atividades, como a realização de caminhadas, aulas de ginástica e hidroginástica. Já o Assistente Social da Câmara Municipal de Alandroal referiu que apesar de fazer muita falta atividades de lazer e ocupação de tempo, também é verdade que as poucas atividades que se realizam através ou da Câmara Municipal ou da Universidade Sénior as pessoas demoram algum tempo a aderir.

Ainda no ponto dos serviços sociais e recreativos foi questionado ao grupo dos inquiridos com idades compreendidas entre os 50-64 anos se as atividades eram *adequadas, suficientes, se têm horários acessíveis, preços acessíveis e divulgação suficiente*, sendo que em todos os pontos a resposta que obteve maior percentagem foi *não*.

Um outro ponto cuja importância deve ser analisada diz respeito à aprendizagem ao longo da vida. A maioria os inquiridos entre os 50-64 anos referiu que não tem formação como cuidador de idosos (77,4%). Porém já na questão se achavam importante adquirir essa formação, a resposta com maior percentagem foi *sim*, com 90,3%.

Deveria ser uma preocupação o facto de as pessoas mais novas não terem formações para cuidar de idosos, sendo que a população está cada vez mais envelhecida, daí o papel dos cuidadores informais ser muito importante e sem estes conhecimentos não é possível dar um apoio adequado à população idosa.

Foi também relevante analisar e discutir o ponto das estruturas de residência, tendo em conta que foi abordado neste trabalho o envelhecer em casa e como é tão importante criarem-se condições nas residências, de modo a criar condições adequadas às reais necessidades das pessoas idosas.

Comparando os dois grupos com as idades mais elevadas, na pergunta se *nos últimos seis meses, necessitaram de fazer alguma adaptação à sua residência*, os inquiridos responderam que não necessitam, embora 18,8% tenham respondido que

sim. Sobre qual a adaptação que tinha sido realizada, as respostas variaram entre: canalização, degraus, mudança de móveis, rampas. E posteriormente ainda foi questionado se tiveram ajuda para a realização das mesmas adaptações, havendo 3 inquiridos que responderam que *sim*.

Para um envelhecimento seguro é fulcral que as habitações dos idosos estejam adequadas às suas necessidades, como refere a OMS (2005), que uma casa segura deve prevenir acidentes ou quedas, acesso a água, com ar suficiente fatores preponderantes para um maior sentimento de segurança.

Uma outra questão pertinente do estudo foi saber se os inquiridos conseguiram ou estão a tentar colocação numa residência para idosos, questão apenas colocada às pessoas com 65 e mais anos. A maioria do grupo dos 65-79 anos respondeu que *não necessita* com 75%, e também 37,5% dos respondentes do grupo dos 80 e mais anos. Resposta que de certa forma não surpreendeu devido às pessoas demonstrarem alguma dificuldade em ingressarem numa instituição para idosos, preferem permanecer nas suas casas.

Um outro ponto de análise foi a avaliação sistémica multidimensional, tendo como objetivo questionar os participantes se *nos últimos seis meses alguém como um médico, psicólogo ou assistente social examinou e avaliou de forma completa a sua saúde, a sua situação social e económica*. Os indivíduos com 65-79 anos responderam todos que *não*, já o grupo com 80 e mais anos, apesar de terem respondido maioritariamente que *não* (87,5%), houve 12,5% dos inquiridos que responderam *sim*. Perguntou-se posteriormente qual o profissional que o tinha feito, as repostas dividiram-se entre assistente social e médico, o que nos pode levar a interrogar se os inquiridos quando se fala em avaliar a sua vida de forma completa apenas pensam em médico, pois provavelmente é o profissional a quem mais recorrem.

Na entrevista ao Assistente Social da Câmara Municipal de Alandroal, foi referido que fazia falta no Concelho uma equipa multidisciplinar com psicólogo, assistente social, enfermeiros, médicos entre outros profissionais para comunicarem e avaliarem as pessoas idosas de uma forma mais completa.

Relativamente às necessidades e expectativas de apoio, ponto bastante relevante no estudo porque nos mostra o que a população considera que lhe faz mais falta e o que pensam e sentem relativamente ao se tornarem idosos. Sobre estes aspetos, realizaram-se algumas questões e uma delas foi sobre os equipamentos que não existem e fazem falta na freguesia, onde foi possível registar algum consenso nas respostas: no grupo dos 50 aos 64 anos foram as *forças de segurança* que tiveram um maior número de respostas (n=6) seguindo-se *centro de convívio* (n=4); no grupo dos 65-79 anos foi também as *forças de segurança* (n=4) seguindo-se *mais transportes* (n=3) e *centro de convívio* (n=3) o grupo dos 80 e mais anos referiu *forças de segurança* (n=6) e *serviços de saúde* (n=3).

De acordo com o Presidente da Junta de Freguesia de Terena existem todos os serviços e equipamentos necessários para a população da freguesia, pois há uma

instituição com valência de apoio para as pessoas idosas, centro de saúde e ainda um parque de desporto.

É fundamental que a comunidade e os municípios criem condições e adequem os serviços, tipo de edifícios, organização dos espaços, rede de transporte suficiente e adequada para que a população mais envelhecida continue a ser o mais ativa possível, que participe na sociedade, e seja autónoma e esteja socialmente inserida (Fonseca, 2018).

Uma outra questão pertinente foi relativa ao local onde gostariam de residir no futuro, mostrando-se novamente uma unanimidade nas respostas nos três grupos, pois a resposta mais escolhida como primeira opção foi *em sua casa com as condições atuais*, e as opções seguintes mais escolhidas foram *em sua casa fazendo algumas alterações* e *em sua casa com apoio domiciliar*. Percebeu-se ainda que os inquiridos não pretendem residir com amigos ou vizinhos, tanto nas suas próprias habitações como nas de algum familiar, amigo ou vizinho, pois nenhuma destas opções foi selecionadas pelos inquiridos.

Os resultados desta questão apresentam o que já foi referido anteriormente, as pessoas pretendem envelhecer nas próprias habitações, porém demonstram não querer ser nenhum encargo para nenhum familiar, amigo ou vizinho, logo é urgente criarem-se condições reais que vão de encontro às necessidades das pessoas idosas e claro dos futuros idosos.

É possível perceber-se também que os inquiridos preferem envelhecer de forma segura nas suas próprias residências quem vez de ingressarem numa instituição para idosos. Todavia, é primordial que a habitação esteja equipada e adequada às dificuldades e necessidades deste público-alvo promovendo a sua independência e autonomia.

Relativamente às representações dos inquiridos, perante o seu envelhecimento, é possível verificar-se que o grupo com mais idade (80 e mais anos) e o grupo com menos idade (50-64 anos) vêm o envelhecimento de uma forma *natural e inevitável* tendo o primeiro grupo 11 respostas da mesma opção e o segundo 24 respostas, enquanto o grupo dos 65-79 anos refere ficar *dependente* (n=9). Na pergunta *como encara o seu próprio envelhecimento* existiu concordância nos três grupos, pois a opção com uma maior percentagem foi *com preocupação*. Em relação à questão como acha que serão os futuros idosos, a resposta mais frequente em todos os grupos de inquiridos foi *com maiores níveis de instrução*.

Também o Presidente da Junta de Freguesia de Terena referiu que a principal diferença dos futuros idosos pode ser o facto de terem mais conhecimentos igualmente o Assistente Social da Câmara Municipal de Alandroal mencionou o facto de as pessoas hoje em dia estarem mais informadas levando certamente a que os idosos também serão mais esclarecidos e instruídos.

Foi ainda possível constatar que os inquiridos do grupo com 64-79 anos consideram que as instituições que existem atualmente são adequadas para os futuros idosos, ao contrário dos grupos com 50-64 anos e 80 e mais anos em que nem todos os participantes têm a mesma opinião, pois *precisam de se modernizar, mudando a oferta de uma maior diversidade de serviços e oferta de uma intervenção mais personalizada.*

De acordo com Cardão (2009) as instituições devem oferecer aos utentes/clientes uma base de segurança, devem-se adaptar às necessidades emocionais dos mesmos e deixando exteriorizar a sua própria personalidade. “A preservação e a potencialização das capacidades individuais tornam-se fundamentais para a continuidade e bem-estar do idoso, por forma a evitar interações e experiências de frustração intolerável” (p.40).

Relativamente aos *serviços que deveriam ser disponibilizados* o grupo dos inquiridos com idades compreendidas entre os 65 e os 79 anos refeririam o *acompanhamento ao exterior (comércio e serviços)* como maior necessidade, com 66,7% (n=8), o grupo entre os 50-64 anos referiram a *animação sócio cultural/terapia ocupacional* (64,5%, n=20) e o grupo com 80 e mais anos referiu a *fisioterapia* (62,5%, n=10). Percebe-se que nos três grupos as necessidades são diferentes, o que é interessante porque muitas vezes as instituições não têm em conta as necessidades individuais dos seus utentes/clientes.

Foi ainda questionado ao grupo mais novo com idades entre os 50-64 anos que *instituições gostavam de encontrar na sua freguesia quando se tornar num(a) idoso(a)*. As respostas são de algum modo esperadas, já que a maior parte dos inquiridos respondeu que *lhe permitam continuar na sua casa com qualidade de vida* (61,3%, n=19) e, 6,5% (n=2) que sejam *adequadas às suas reais necessidades*.

Os dados apurados dos questionários permitiram-nos identificar algumas dimensões de intervenção necessária que descrevemos no capítulo seguinte e que têm como objetivo a apresentação de algumas sugestões e respostas de forma a melhorar as condições da população residente na Freguesia de Terena, indo sempre ao encontro das suas reais necessidades.

Propostas de Intervenção

Após a realização de toda a análise e discussão dos resultados dos questionários feitos à população residente na Freguesia de Terena, concelho de Alandroal, foi possível detetar algumas fragilidades sociais e algumas necessidades e expetativas dos futuros idosos para as quais é preciso encontrar respostas. Seguem-se as propostas de intervenção que têm como objetivo a criação de soluções para minimizar os problemas e necessidades mencionadas, de forma a melhorar a qualidade de vida das pessoas a vários níveis.

É importante que haja uma parceria entre o trabalho da Câmara Municipal de Alandroal, a Freguesia de Terena, a Escola Primária de Terena, a Polícia de Segurança Pública de Alandroal, Centro de Saúde de Alandroal, Farmácia de Terena, Posto Médico de Terena, Centro de Saúde de Alandroal, APIT- Associação de Proteção aos Idosos da Freguesia de Terena e Paróquia de São Pedro de Terena, pois com a parceria de todas as instituições será possível a realização de um trabalho mais completo e eficaz. Essa proximidade levará a uma maior confiança das pessoas, apoio e segurança, pois são os diferentes serviços que podem assegurar e promover um maior bem-estar aos seus residentes.

Pretende-se também aproveitar alguns serviços e recursos já existentes na Freguesia, desenvolvendo estratégias de partilha, mas com a finalidade principal de melhorá-los para serem o mais úteis possível à população da mesma.

As dimensões que organizam os eixos de intervenção, por revelarem resultados mais preocupantes e que necessitam de maior intervenção foram as seguintes: Rendimentos; Habitação; Serviços de Saúde e Serviços Sociais; Isolamento e Solidão.

Uma outra questão pertinente é sem dúvida o facto de que todas as dimensões referidas estão interligadas, pois para o maior bem-estar da população é necessário que todos os campos estejam em harmonia de forma a equilibrarem-se.

É importante para que estas soluções tenham algum sucesso, a criação de um espaço, nomeadamente um centro de convívio, ou a cedência de uma sala pela Junta de Freguesia, ou na falta destas duas opções realizar-se-iam no Jardim Público de Terena, para que se torne possível a realização de variadas atividades.

Eixo 1- Rendimentos

Elementos de Diagnóstico:

Foi possível verificar-se através dos resultados obtidos que os recursos económicos são um problema para os três grupos de inquiridos. Veja-se que tanto no grupo com idades entre os 65-79 anos, como no grupo das pessoas com 80 e mais anos, se verifica que o rendimento mensal é baixo, de <439€.

Por outro lado, no grupo mais novo, com idades compreendidas entre os 50-64 anos, as pessoas consideram que o seu futuro será difícil já que dizem que não têm o suficiente para garantir o futuro.

Possíveis soluções:

De forma a resolver este problema, não chega apenas criarem-se cartões para medicamentos ou o pagamento de renda de casa aos idosos carenciados, pois não se têm notado que os idosos com essas ajudas tenham uma velhice mais tranquila e com mais condições económicas. Poderá levar apenas a uma minimização do problema num curto espaço de tempo e não a longo prazo que é o que se pretende.

Seria relevante encontrar alternativas e aproveitar todas as capacidades e recursos das pessoas residentes na Freguesia, em especial as pessoas idosas. Sugiro que sejam realizados espaços de oficina e ateliês para que se realizem atividades de croché, culinária, entre outras para que sejam vendidas posteriormente nas festividades do concelho, como na Festa de Nossa Senhora da Boa Nova, na Festa do Alandroal, na Festa das Hortinhas, entre outras pequenas festividades realizadas durante todo o ano. E até serem executadas exposições, por exemplo no fórum do Alandroal ou na Junta de Freguesia, com os trabalhos realizados e as pessoas que fossem visitar contribuam com o que conseguissem.

As duas localidades pertencentes à Freguesia de Terena estão muito ligadas às atividades agrícolas, muitos idosos têm terrenos, mesmo que pequenos para terem a sua horta e os seus animais e seria muito rentável aproveitar esse recurso tão valioso que a Freguesia tem. Poderia ser realizada uma horta comunitária para que os idosos fizessem as suas atividades agrícolas e vendessem, com orientação da Junta de Freguesia.

Também seria relevante que o Município de Alandroal, em parceria com a Junta de Freguesia e uma equipa multidisciplinar da área da saúde mental e física, do serviço social e auxiliares de ação direta, analisassem de forma o mais completa possível as condições económicas dos idosos para que os mais carenciados tivessem ajuda na alimentação e cuidados formais como a realização das atividades da vida diária, a higiene e atividades instrumentais da vida diária. Essas ajudas seriam todos os dias e os idosos mais carenciados não teriam de despender dos seus precários rendimentos.

A mesma equipa multidisciplinar poderia ainda, realizar uma avaliação junto da população, para perceber se está a receber as medidas de apoio da Segurança Social a que têm direito.

Uma outra possibilidade para resolver os problemas das pessoas que não pensam e não acautelam o seu futuro, pode passar pela realização de pequenas formações interativas, ou *workshops*, na Junta de Freguesia por um profissional da área de gestão para capacitar as pessoas a gerir a parte económica, de modo a acautelar os recursos necessários para fazer face a uma situação inesperada, ou mesmo pelas necessidades inerentes ao processo de envelhecimento.

Eixo 2- Habitação

Elementos de Diagnóstico:

A dimensão das estruturas de residência foi também objeto de questionamento aos inquiridos e, apesar de que nos últimos seis meses poucos inquiridos realizassem mudanças ou adaptações nas suas residências, ainda houve 18,8% dos participantes com idade superior a 80 anos que responderam que tinham realizado alterações e que as mesmas incidiram na mudança de móveis, canalização e substituição de escadas para rampas de acesso.

Um outro aspeto é o facto de os inquiridos no futuro preferirem residir nas suas casas com as condições atuais e/ou com algumas alterações, tal como se depreendeu das opções mais escolhidas por todos os grupos de inquiridos.

E ainda no grupo com idades compreendidas entre os 50-64 anos, relativamente à questão *que instituições gostariam de encontrar na freguesia quando se tornarem idosos*, a opção mais escolhida foi *que lhe permitam continuar nas suas casas com qualidade de vida*.

Possíveis soluções:

De forma a solucionar este problema é novamente relevante a parceria entre a Câmara Municipal de Alandroal e a Junta de Freguesia de Terena para que se torne possível a concretização de condições para que a população idosa não corra riscos na sua habitação e para que os futuros idosos comecem a adaptar as suas casas para eventuais necessidades.

Propõe-se que se constitua uma equipa de trabalho na Câmara Municipal, uma vez que aí existem mais meios técnicos para avaliar as necessidades de obras e adaptações. Esta equipa teria como objetivo a realização de um levantamento dos problemas existentes nas habitações da população e, posteriormente, a realização de alterações necessárias para que os idosos consigam continuar a ter uma vida ativa. A equipa de trabalho seria composta por arquiteto, engenheiro civil e profissionais de construção civil.

Para o acesso aos materiais de construção, poderia haver uma parceria com as empresas de construção civil da região onde a freguesia está inserida, para que pudessem ajudar a preços mais reduzidos ou de forma gratuita a população com maiores carências económicas.

Uma outra possível solução é a reconstrução de habitações/edifícios abandonados que existem na Freguesia com o objetivo de se adaptarem casas para os idosos que necessitem de outras condições que a sua não tenha, ou para a criação de uma resposta da tipologia de Centro de Noite, para colmatar a solidão e algum receio sentido durante a noite e permitir aos idosos passarem o período diurno nas suas casas.

Tendo em conta que os idosos pretendem continuar nas suas casas quando envelhecerem, é fulcral que o Serviço de Apoio Domiciliário seja visto como uma solução mais personalizada e que aumente as equipas de trabalho, os serviços e respostas existentes. É relevante que o SAD não se baseie apenas nos serviços de alimentação, higiene pessoal, higiene habitacional e tratamento de roupa, mas para além desses serviços acrescentar a fisioterapia, apoio psicológico, acompanhamento ao exterior, médico e enfermeiro, animação sociocultural, nutricionista, entre outros, e seria também oportuno o alargamento dos horários noturnos, pois muitas das quedas acontecem durante este período.

Eixo 3-Serviços Sociais e de saúde

Elementos de Diagnóstico:

Os serviços de saúde e serviços sociais foram também objeto de análise no que diz respeito à sua adequação às necessidades da população inquirida. Na verdade, a população que participou neste estudo, referiu que nos últimos seis meses não tinha sido avaliada de forma completa, quanto à sua situação de saúde, social e económica, por profissionais, como um médico, psicólogo ou assistente social.

Relativamente à parte da saúde física, os inquiridos mostraram alguma negatividade, pois na questão que pedia para classificarem o seu estado de saúde de hoje comparativamente com há 5 anos, os grupos dos 50-64 anos e dos 80 e mais anos referiram que se sentiam *pior*, enquanto o grupo dos 65-79 anos diz que se sente pior ou igual.

Em relação à saúde mental e emocional os indivíduos com idades compreendidas entre os 50-64 anos e com 80 e mais anos consideram que estava *razoável*.

Também os idosos referiram como necessidade na freguesia mais serviços de saúde e o Assistente Social da Câmara Municipal de Alandroal referiu que é necessário a existência de uma equipa multidisciplinar para chegar mais facilmente aos idosos e avaliá-los de forma completa.

Possíveis soluções:

As possíveis soluções para colmatar esta situação seria a existência de uma equipa da área da saúde e das ciências sociais como Médico de família e Médicos de especialidade, Enfermeiros, Farmacêutico, Psicólogo, Psiquiatra, Fisioterapeuta, Nutricionista, Assistente Social e Gerontólogo Social para se deslocarem ao domicílio das pessoas que já não têm autonomia.

A existência de *workshops* de saúde, como de nutrição, consultas de psicologia onde se realize também psicoterapia, aulas de atividade física, meditação, yoga, *reiki* entre outras medicinas consideradas alternativas.

As atividades, *workshops* e aulas destinam-se à população de toda a freguesia que queira ou necessite de participar e realizar-se-iam na Junta de Freguesia e/ou no Jardim Público de Terena, uma vez que é um dos sítios onde se junta a população

residente da localidade. Iriam ser dadas e coordenadas em parceria com a Junta de Freguesia, o Centro de Saúde de Alandroal, posto médico de Terena, Câmara Municipal e a farmácia de Terena, pois têm profissionais de saúde e técnico de desporto.

Eixo 4- Isolamento e Solidão

Elementos de Diagnóstico:

Este é o eixo mais importante, pois interliga todos os outros e ainda se relaciona com outros campos como: transportes, segurança, apoio familiar, atividades diversas, envelhecimento ativo, intergeracionalidade, entre outros.

Um dos elementos de diagnóstico é a dimensão familiar e apoio informal, tendo em conta que a população com idades compreendidas entre os 65-79 anos e com idade superior a 80 anos referiram que não vêm os seus familiares tantas vezes como gostariam. Também os mesmos grupos referiram que se sentem muitas vezes/sempre sozinhos.

Outro dado é o facto de na questão “*atualmente presta cuidados ou assistência a algum idoso?*” realizada ao grupo dos 50-64 anos a resposta com maior percentagem foi *não*.

Relativamente ao transporte público revelou-se ser um problema em todos os grupos de inquiridos, tendo em conta que no que diz respeito à qualidade dos transportes públicos nenhum dos inquiridos escolheu a opção *muito bom* quanto a *variedade dos destinos, custos, horários e acessibilidade dos veículos*. O grupo dos 80 e mais anos responderam *NS/NR* em todas as opções, o que pode demonstrar alguma falta de utilização dos transportes públicos.

Os inquiridos identificaram como uma das maiores necessidades, a existência de mais transportes públicos, assim como falta de serviços de segurança. Também o presidente da Junta de Freguesia de Terena referiu que o transporte público é um problema e uma necessidade para a população residente na Freguesia, principalmente para a população da Aldeia de Hortinhas, onde residem muitos idosos, o que pode acentuar o seu isolamento.

Possíveis soluções:

Mais uma vez, por forma a combater o isolamento e a solidão, seria relevante uma equipa multidisciplinar constituída por todos os elementos referidos anteriormente e ainda elementos das forças de segurança, pois estes elementos reforçam a segurança da população.

Uma outra solução poderá passar também pela existência de um espaço, como um centro de convívio, que permitisse realizar atividades e tarefas como as que já foram mencionadas anteriormente e ainda atividades lúdicas como a realização de jogos, trabalho de estimulação da memória e fomento da criatividade. Estas atividades seriam organizadas e coordenadas em parceria com a Junta de Freguesia e a Câmara

Municipal de Alandroal, mas seria relevante dar autonomia na organização das atividades aos próprios habitantes para se sentirem úteis e valorizados, para além de que este também seria um fator motivador de maior adesão.

Uma possível solução para combater a solidão e a falta de apoio familiar pode ser a criação de uma pequena equipa na Junta de Freguesia, como Assistente Social, Gerontólogo Social e Psicólogo para trabalharem também a parte familiar. Uma atividade interessante seria convocar os familiares para organizarem e/ou participarem em convívios, passeios conjuntos e visitas aos seus locais de residência. É muito importante que a Junta de Freguesia tenha esse serviço, pois os Assistentes Sociais do município não conseguem dar resposta a todo o trabalho inerente a este público-alvo.

Para solucionar o problema dos transportes públicos, a existência de um transporte a pedido, que permita transportar os idosos aos locais desejados e precisos. Para que seja um transporte organizado seria importante a realização de horários com o auxílio da Junta de Freguesia de Terena e da Câmara Municipal de Alandroal.

Para rentabilizar a escassez de recursos humanos, seria proveitoso dar oportunidade às pessoas que se voluntariassem na prestação de apoio às pessoas idosas mais necessitadas. O voluntariado seria organizado pela equipa técnica da Junta de Freguesia e/ou pelos técnicos existentes no Município, constituída por Assistente Social, Gerontólogo Social e Psicólogo, dando formações organizadas para preparar o melhor possível as pessoas de forma a fornecerem apoio mais personalizado e correto possível.

Uma outra possibilidade seria os idosos mais autónomos auxiliarem em pequenas atividades instrumentais da vida diária, como a realização de compras, o acompanhamento ao exterior, entre outras, de forma a sentirem-se úteis na comunidade.

Para os idosos se sentirem valorizados, é preciso fomentar a intergeracionalidade-relação entre jovens/crianças e idosos, com o principal objetivo de muito cedo os jovens começarem a respeitar os mais velhos, e aprenderem uns com os outros. Poderia haver um espaço, por exemplo, na Junta de Freguesia ou um Centro de Convívio, que tanta falta faz na Vila de Terena, ou até mesmo na Escola Primária da mesma localidade, dedicado a essa troca de saberes e conhecimentos. As atividades poderiam passar pela declamação de poemas, contar contos e histórias, as crianças ensinavam a parte das novas tecnologias ou somente para brincar.

As atividades mencionadas seriam organizadas e dinamizadas pelos Professores da Escola do 1º Ciclo do Ensino Básico de Terena com o apoio da Junta de Freguesia, APIT- Associação de Proteção aos Idosos da Freguesia de Terena e também pela Paróquia de Terena. As mesmas seriam inseridas uma vez por mês e nas festividades da Paróquia, ou da Associação de Proteção aos Idosos da Freguesia de Terena, como os Santos Populares e o São Martinho.

Conclusão

O envelhecimento demográfico não constitui um problema por si só, a parte problemática desta questão é a diminuição acentuada e progressiva da população jovem. As causas do decréscimo da população jovem deveram-se principalmente à independência da mulher em vários campos como no mercado de trabalho, conduzindo as mulheres a terem menos filhos. Também uma outra causa do envelhecimento demográfico passou pelo aumento da esperança de vida, consequência dos progressos da medicina, diminuição da mortalidade infantil e posteriormente da mortalidade geral e melhores condições de vida.

O envelhecimento populacional, pode ser analisado a nível económico, mais custos com a segurança social para o pagamento das pensões e reformas, possível aumento da procura de serviços de saúde e aumento da necessidade de mais respostas e estruturas, para apoio às pessoas idosas.

Os idosos residentes no meio rural estão expostos a alguns fatores de contexto, sendo estes: dificuldades económicas devido aos baixos rendimentos; poucos serviços sociais e de saúde ao seu dispor na zona de residência; isolamento devido à distância das suas habitações dos centros das localidades e muita falta de transportes públicos adequados às pessoas idosas com horários desapropriados e acessos difíceis que não facilitam o uso dos mesmos.

Para além destes aspetos negativos referidos, também o envelhecer em meio rural tem aspetos bastante positivos como uma maior proximidade com a comunidade, levando a uma maior entreatajuda e um maior sentido de segurança. Um outro aspeto é a rede de vizinhança, pois muitas são as vezes que os familiares migram para o litoral, onde existem mais oportunidades de emprego do que no interior e não lhes é possível um acompanhamento informal adequado e persistente, levando as famílias a confiarem muitas vezes na rede de vizinhança.

O envelhecimento ativo é também um aspeto fundamental para um processo de envelhecimento mais tranquilo, mas também ativo e participativo na sociedade. Para que o mesmo possa ter consequências positivas é necessário que se respeite todos os seus determinantes económicos, comportamentais, pessoais, físicos, sociais e serviços sociais e de saúde (OMS, 2005).

Interligado com o envelhecimento ativo está sem dúvida o fator de extrema relevância- as políticas locais e regionais direcionadas à população idosa. Estas políticas devem centrar-se na integração do idoso na comunidade para se sentir útil e não se sentir excluído socialmente. É fundamental o papel dos Municípios e das Juntas de Freguesia, porque nas localidades com menos habitantes os idosos sentem um maior à vontade para falarem das suas necessidades e problemas com estes dois serviços. Os Planos Gerontológicos são projetos de extrema importância, porque o seu principal foco é ir ao encontro das reais necessidades deste grupo populacional, criando-se estratégias eficazes para a participação ativa dos mesmos.

Relativamente aos futuros idosos, estima-se que a principal diferença entre os idosos de hoje e os futuros incidirá no aumento do nível de escolaridade, levando a idosos mais exigentes e com mais conhecimentos relativamente aos seus direitos, tornando-se assim um grande desafio para os profissionais que trabalham com este público-alvo e também para os municípios e para a própria sociedade.

Dos resultados que foram obtidos na análise e discussão dos resultados, é possível destacar-se que os rendimentos não serão suficientes para fazer face ao futuro e a uma possível situação inesperada. Notando-se igualmente que os rendimentos dos idosos de hoje são bastante baixos e não conseguem fazer face a todas as despesas que advém do processo de envelhecimento.

Outros aspetos a realçar foram a falta de transportes e a não utilização dos mesmos, falta de forças de segurança, poucos serviços de saúde e sociais para a realização de uma avaliação completa da situação dos idosos, falta de apoio informal, falta de apoio familiar levando ao sentimento de solidão e desenvolvimento de poucas atividades.

Também se constatou que as instituições necessitam desenvolver serviços mais personalizados, com uma maior variedade de respostas e com chefias e colaboradores com mais formações para uma intervenção o mais correta e informada possível. É claro estarem em constante progresso e inovação para acompanharem as mudanças existentes na população.

Comprovou-se ainda que as pessoas pretendem permanecer nas suas casas com algumas melhorias, permitindo-lhes assim uma maior qualidade de vida, sendo por isso é pertinente a implementação de novas respostas para ir ao encontro das necessidades.

A análise e discussão dos resultados permitiu-nos, assim, identificar as principais características das pessoas com idades compreendidas entre os 50-64 anos e o outro com mais de 65 anos.

Perfil dos inquiridos com 50-64 anos: maior número de mulheres, casadas e/ou em união de facto. Encontram-se satisfeitos com a ajuda que recebem quando têm algum problema, veem os seus familiares como e quando gostariam. Relativamente à atividade profissional e económica, trabalham a tempo completo, sendo esta a sua principal fonte de rendimentos, o seu rendimento mensal encontra-se entre os 581€ e os 1160€, considerando que são insuficientes para fazer face a uma situação inesperada e para garantir o seu futuro. A grande maioria reside em casa própria, com condições habitacionais boas. Em relação ao estado de saúde, consideram que está pior comparativamente há 5 anos e também esperam estar pior daqui a 10 anos. A sua saúde mental e emocional é *razoável*. Referem que necessitam de mais especialidades médicas, mais variedade de serviços e respostas de saúde no concelho. Não necessitam de mais transportes públicos. Quanto às atividades existentes, mencionam que não participaram em nenhuma nos últimos seis meses, mas consideram participar. Não têm formação como cuidador de idosos, mas acham

importante. Relativamente às necessidades e expetativas, referem que gostam de viver na freguesia e que no futuro pretendem permanecer nas suas casas, com as condições atuais, fazendo algumas alterações e/ou com apoio domiciliário. Encaram o seu envelhecimento com preocupação e receio, porém consideram que envelhecer é natural e inevitável. Quanto às instituições, os inquiridos acham que estão adequadas às suas necessidades e pretendem que as instituições na freguesia lhes permitam continuar nas suas casas com qualidade de vida.

Perfil dos inquiridos com mais de 65 anos: maior número de mulheres, casadas e/ou em união de facto, com o 1º Ciclo. Não veem os seus familiares como gostariam, porém, têm alguém em quem possam confiar e que possa ajudar caso fique doente ou incapacitado. Relativamente à atividade profissional e económica, encontram-se reformados, o seu rendimento mensal é menor do que 439€, considerando maioritariamente que é insuficiente para fazer face a uma situação inesperada. A grande maioria reside em casa própria e as suas condições habitacionais são razoáveis, e não tendo realizado nenhuma adaptação à sua residência. Em relação ao estado de saúde, consideram que está pior, ou igual comparativamente há 5 anos e também esperam estar pior daqui a 10 anos. Quanto às atividades existentes, mencionam que não participaram em nenhuma nos últimos seis meses. Relativamente às necessidades e expetativas, referem que gostam de viver na freguesia e que no futuro pretendem permanecer nas suas casas com as condições atuais, fazendo algumas alterações e/ou com apoio domiciliário. Encaram o seu envelhecimento com preocupação e receio, mas consideram que envelhecer é natural/inevitável e ficar dependente. Quanto às instituições, os indivíduos acham que estão adequadas às suas necessidades.

Percebe-se que, de acordo com todos os problemas identificados, é necessária uma rápida e eficaz intervenção junto dos futuros idosos e dos idosos de hoje para colmatar da melhor forma as fragilidades detetadas no decorrer do trabalho. Decorrente desta identificação foi proposto um plano de intervenção cujos eixos correspondem às necessidades identificadas através das respostas dos inquiridos.

Dessa forma é possível criarem-se condições que possam resultar, sempre com o foco na educação da sociedade, para que se atinja uma velhice mais segura, tranquila e com menos preocupações.

Referências Bibliográficas

Antunes, M.C., & Meneses, N. (2016). (Con) Viver na terceira idade: contributos para um envelhecimento ativo no meio rural. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*. 3(2), 87-93. Acedido a 10 de outubro de 2018 disponível em <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/51191/1/%28Con%29Viver%20na%20terceira%20idade%20-%20contributos%20para%20um%20envelhecimento%20ativo%20no%20meio%20rural.pdf>

Associação Portuguesa de Psicogerontologia. (2009). Planos Gerontológicos. Acedido a 10 de outubro de 2018 disponível em <http://www.app.com.pt/planos-gerontologicos>

Bandeira, M., Azevedo, A., Gomes, C., Tomé, L., Mendes, M., Baptista, M. & Moreira, M. (2014). *Dinâmicas Demográficas e Envelhecimento da População Portuguesa: 1950-2011 Evolução e Perspetivas*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. Portugal. Acedido a 1 de janeiro de 2019 disponível em https://www.ffms.pt/upload/docs/dinamicas-demograficas-e-envelhecimento-da-populac_efe8FbqjUGZx3LduUIzgg.pdf

Barbosa, A. M. V. (2012). *A Relação e a Comunicação Interpessoais entre o Supervisor Pedagógico e o Aluno Estagiário* (Dissertação de Mestrado, Escola Superior da Educação João de Deus). Acedido a 17 de setembro de 2019 disponível em <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/2472/1/AnaMariaBarbosa.pdf>

Barbosa, C. (2013). *Estratégias de governança face ao envelhecimento da sociedade. O papel local nos processos multi-nível*. (Dissertação de Mestrado, Escola de Ciências Sociais e Humanas, Instituto Universitário de Lisboa). Acedido a 7 de julho de 2019 disponível em https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/8351/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20em%20Economia%20e%20Pol%C3%ADticas%20P%C3%ABlicas_vers%C3%A3o%20final%20CB.pdf

Barbosa, C. (2016). Políticas públicas locais para o envelhecimento: o caso de Portugal e da Suécia. Contributo para uma abordagem multidisciplinar do envelhecimento: Teoria, Investigação e Prática. *Revista Científica ESEC*, 151-172. Acedido a 11 de fevereiro de 2019 disponível em <http://exedra.esec.pt/wp-content/uploads/2016/02/Cap11.pdf>

Barbosa, C., Feio, P., Fernandes, A., & Thorslund, M. (2016). Governance strategies to na ageing society :Local role in multi level processes. *Journal of Comparative Politics*, 9 (1), 4-18. Acedido a 7 de julho de 2019 disponível em <https://novaresearch.unl.pt/en/publications/governance-strategies-to-an-ageing-society-local-role-in-multi-le>

Baronet, P. (2012). *Porque se dá o despovoamento das regiões do interior: a construção social das trajetórias de saída*. Centro de Estudos Sociais- Laboratório associado. Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra. Acedido a 15 de setembro de 2018 disponível em https://ces.uc.pt/publicacoes/oficina/ficheiros/6289_Oficina_do_CES_383.pdf

Bárrios, M. & Fernandes, A. (2014). A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: Análise de Programas de Intervenção Autárquica. *Revista Portuguesa de Saúde Pública* 32 (2) 188-196. Acedido a 24 de setembro de 2018 disponível em <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0870902514000492?token=959DACF5F0DB2FA7262CD1DE5530FE694F15929557965552D3F5282F91F944B933D00585AC4443C7AE347D1B5BFACF5>

Bárrios, M. (2011). *Programa de Intervenção Municipal Orientados para a Promoção do Envelhecimento Activo*. (Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências Médicas. Universidade Nova de Lisboa). Acedido a 24 de setembro de 2018 disponível em <https://run.unl.pt/bitstream/10362/5895/1/B%C3%A1rrios%20Maria%20Jo%C3%A3o%20TM%202011.pdf>

Barroca, M. (2006). *Terena. O Castelo e a Ermida da Boa Nova*. Lisboa, Portugal: IPPAR- Direção Regional de Évora/Departamento de Estudo, Lisboa.

Cabral, M., & Ferreira, P. (2013). *Envelhecimento activo em Portugal. Trabalho, reforma, lazer e redes sociais*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. Acedido a 17 de agosto de 2019, disponível em <https://www.ffms.pt/FileDownload/8326b95a-ea1f-42c8-89d2-a1a446133b38/envelhecimento-activo-em-portugal>

Câmara Municipal de Alandroal. (2018). Uniões e Juntas de Freguesia- Freguesias constituintes do Concelho de Alandroal. Acedido a 20 de junho de 2019 disponível <http://www.cm-alandroal.pt/pt/site-municipio/orgaos-municipais/Paginas/Freguesias.aspx>

Câmara Municipal de Alandroal. (2018). O Concelho. Acedido a 18 de setembro de 2018 disponível em <http://www.cm-alandroal.pt/pt/site-visitator/o-concelho/Paginas/O-Concelho.aspx>

Câmara Municipal de Alandroal. (2018). Terena. Acedido a 18 de setembro de 2018 disponível em <http://www.cm-alandroal.pt/pt/site-visitator/o-concelho/Paginas/Terena.aspx>

Câmara Municipal de Alandroal. (s.d). Diagnóstico Social- Concelho de Alandroal. Acedido a 18 de setembro de 2018 disponível em <https://www.cm-alandroal.pt/pt/site-viver/acao-social/documents/diagn%C3%B3stico%20social.pdf>

Cardão, S. (2009). *O Idoso Institucionalizado*. Lisboa: Coisas de Ler

Carmo, H. (2001). *Problemas sociais contemporâneos*. Lisboa: Universidade Aberta

Carta Social. (2018). Carta Social 2018. Acedido a 20 de junho de 2019 disponível <http://www.cartasocial.pt/>

Dias, I., & Rodrigues, V. (2012). Demografia e Sociologia do Envelhecimento. In C. Paúl & O. Ribeiro (Eds.), *Manual de Gerontologia. Aspetos biocomportamentais, psicológicos e sociais do envelhecimento* (pp. 179-201). Lisboa: Lidel.

Domingues, M. & Silva, T. (2017). Mapa Mínimo de Relações do Idoso: uma ferramenta para avaliar rede de suporte social. In F. Pereira (Ed.), *Teoria e Prática da Gerontologia. Um guia para cuidadores de idosos* (pp. 175-192) Viseu: Psicosoma

Elrod, H. (2017). *Manhãs Milagrosas. Os 6 hábitos que vão transformar a sua vida antes das 08:00*. Lisboa: Pergaminho

Faria, C. (2013). *Representações Sociais de Velhice em Contexto de Prestação Formal de Cuidados*. (Dissertação de Mestrado, Centro de Ciências Vivas). Acedido a 15 de junho de 2019 disponível em <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/341/1/MestradoCarinaFaria.pdf>

Fernandes, A. & Botelho, M. (2007). Envelhecer ativo, envelhecer saudável: o grande desafio. *Fórum Sociológico* II (17), 11-16. Acedido a 10 de outubro de 2019 disponível em <http://forumsociologico.fcsh.unl.pt/PDF/FS17-Art.1.pdf>

Fonseca, A. (2018). Boas práticas de ageing in place. Divulgar para valorizar. Guia de boas práticas. Fundação Calouste Gulbenkian: Faculdade de Educação e Psicologia, Universidade Católica Portuguesa. Acedido a 7 de julho de 2019 disponível em https://content.gulbenkian.pt/wp-content/uploads/2018/05/15122919/ageing_in_place_web.pdf

Fortin, M. (1999). *O processo de investigação: da concepção à realização*. Loures: Lusociência

Gaymu, J., Ekamper, P. & Beets, G. (2008). Future trends in health and marital status: effects on the structure of living arrangements of older Europeans in 2030. *Eur J Ageing* (nº5) pp- 5-17. Acedido a 13 de março de 2019 disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5546381/>

Gonçalves, C. (2015). Envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento produtivo e envelhecimento ativo: reflexão em espaço aberto. *Estudos interdisciplinares e envelhecimento*, 20 (2), 654-657. Porto Alegre. Acedido a 7 de julho de 2019 disponível em <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/49428>

INE. (2002). Censos- Resultados Definitivos. Região Alentejo- 2001. Acedido a 18 de setembro de 2018 disponível em https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_publicacao_det&menuBOUI=13707294&contexto=pu&PUBLICACOESpub_boui=377789&PUBLICACOESmodo=2&selTab=tab1

INE. (2012). Censos 2011 Resultados Definitivos: XV Recenseamento Geral da População, V Recenseamento Geral da habitação, Resultados Definitivos - Portugal. Lisboa, Portugal. Acedido a 20 de janeiro de 2019 disponível em https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_publicacao_det&contexto=pu&PUBLICACOESpub_boui=73212469&PUBLICACOESmodo=2&selTab=tab1&pcensos=61969554

INE. (2012). Censos- Resultados Definitivos. Região Alentejo- 2011. Acedido a 18 de setembro de 2018 disponível em https://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos_quadros_populacao

INE. (2017). Projeções de População Residente 2015-2080. Acedido a 19 de maio de 2019 disponível em https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt

José, J. & Teixeira, A. (2014). Envelhecimento ativo: contributo para uma discussão crítica. *Análise Social*, 210, XLIX (1º), 28-58. Acedido a 10 de janeiro de 2019 disponível em http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/AS_210_a02.pdf

Lameiras, R. A. C. C. (2017). *Proposta de Intervenção a partir da identificação das Necessidades e Expectativas da População Idosa Residente na Freguesia do Mosteiro (Concelho de Oleiros)*. (Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de

Castelo Branco). Acedido a 20 de setembro de 2018 disponível em <https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/5820>

Marantes, M. (2015). *Estudo do Perfil de Envelhecimento da População de Jovim*. (Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto). Acedido a 10 de outubro de 2018 disponível em <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/10551/1/Maria%20Alexandra%20Seixas%20Pinto%200Marantes.pdf>

Marmé, S. (2015). *O Idoso em Contexto Rural: o exemplo de Penela*. (Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra). Portugal. Acedido a 2 de janeiro de 2019 disponível em <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/30172>

Martins, F. (2015). *Necessidades e Expectativas da População Idosa Residente na Freguesia de Penha de França, Concelho de Lisboa*. (Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Castelo Branco). Acedido a 10 de janeiro de 2019 disponível em <https://repositorio.ipcb.pt/handle/10400.11/3101>

Monteiro, C. (2012). *Idosos Residentes em Meio Rural: Satisfação com o Suporte Social*. (Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa Viseu). Acedido a 2 de janeiro de 2019 disponível em <https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/8764/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Mestrado%20Servi%C3%A7o%20Social-%20Catarina%20Monteiro.pdf>

Oliveira, A. (2016). *Trabalhar e Envelhecer no Meio Rural*. (Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Portalegre). Acedido a 15 de setembro de 2018 disponível em <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/18554/1/TESE%20DE%20MESTRADO%20ANTONIO%20C.%20V.%20LIVEIRA%20cd.pdf>

OMS. (2005). *Envelhecimento Ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan- americana da Saúde. Acedido a 24 de setembro de 2018 disponível em http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf

Paúl, C., & Fonseca, A. (2005). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores.

Pinheira, V. & Moreira, M. (2019). *Processos de Decisão na Criação de Serviços e Organizações: Avaliação das Necessidades e Expectativas de Comunidades Envelhecidas (In Press)*.

PORDATA. (2019a). Esperança de vida à nascença: total e por sexo (base: triénio a partir de 2001). Acedido a 23 de novembro de 2019 disponível em [https://www.pordata.pt/Portugal/Esperan%3%a7a+de+vida+%c3%a0+nascen%3%a7a+total+e+por+sexo+\(base+tri%3%a9nio+a+partir+de+2001\)-418](https://www.pordata.pt/Portugal/Esperan%3%a7a+de+vida+%c3%a0+nascen%3%a7a+total+e+por+sexo+(base+tri%3%a9nio+a+partir+de+2001)-418)

PORDATA. (2019b). Taxa de risco de pobreza por grupo etário: antes e após transferências sociais. Acedido a 2 de janeiro de 2019 disponível em <https://www.pordata.pt/Portugal/Taxa+de+risco+de+pobreza+por+grupo+et%3%A1rio+antes+e+a+p%3%B3s+transfer%3%AAncias+sociais-3009>

Quaresma, M. (2007). Envelhecer com futuro. *Fórum Sociológico* II (17), 37-42. Acedido a 25 de setembro de 2018 disponível em <http://forumsociologico.fcsh.unl.pt/PDF/FS17-Art.4.pdf>

Quivy, R. & Campenhoudt, L. (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva

Rodrigues, T. & Martins, M. (2014). Envelhecimento e saúde. Prioridades, Políticas num Portugal em Mudança, (1). Acedido a 7 de julho de 2019 disponível em https://www.cepese.pt/portal/pt/investigacao/artigos/Envelhecimento%20e%20Saude_Prioridades%20Políticas%20num%20Portugal%20em%20Mudanca_final.pdf/view

Rodrigues, T. (2018). *Envelhecimento e Políticas de Saúde*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Rosa, M.J.V. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Rosa, M.J.V., & Chitas, P. (2010). *Portugal: os Números*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Tavares, A. (2013). *Características Sociodemográficas Necessidades e Aspirações dos Futuros Idosos Alcabastrenses* (Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação Instituto Politécnico de Castelo Branco). Acedido a 25 de setembro de 2018 disponível em <https://repositorio.ipcb.pt/bitstream/10400.11/2153/1/TESE%20FINAL%20wjccapa.pdf>

Winckler, M., Boufleuer, R. T., Ferretti, F., & Sá, C. A.D. (2016). Idosos no Meio Rural: Uma Revisão Integrativa. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 21 (2) 173- 194. Acedido a 10 de outubro de 2018 disponível em <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/60691>

ANEXOS

Anexo A

Questões selecionadas no questionário direcionado para a população entre os 50 e os 64 anos:

<ul style="list-style-type: none"> • Caracterização: V.1 Sexo; V.3Idade, V.4 Habilitações literárias, V.5 Estado civil • Recursos Sociais: V. 10 Está satisfeito com a ajuda que recebe da sua família quando tem um problema? V.11Vê os seus familiares tantas vezes como gostaria? V.21Atualmente presta cuidados/assistência a algum idoso? • Recursos Económicos: V.25A sua atividade atual é? V.27Quais são as suas fontes de rendimento? V.28Os rendimentos que auferem encontram-se entre que limites? V.29Acha que os seus rendimentos são suficientes para fazer face a uma situação inesperada e garantir o futuro? V.33Reside em... V.34Como classifica a sua habitação? • Saúde: V.37Em geral o que acha da sua vida? V.39Comparado com há 5 anos, como classifica hoje o seu estado de saúde? V.40Como espera estar daqui a 10 anos? V.57Como classifica, em geral, o seu estado mental ou emocional? V.71Preocupa-se em manter uma alimentação equilibrada e saudável? V.78 seu concelho tem os cuidados de saúde que necessita? Que serviços de saúde necessita? • Transporte: V.88Como classifica a qualidade dos transportes públicos? V.89Acha que necessita de transportes mais vezes do que dispões atualmente para visitas, saída? V.90Acha que no futuro vai necessitar de ajuda para fazer as suas deslocações? • Serviços Sociais e Recreativos: V.94Nós últimos seis meses, participou, ou ainda participa, em atividades organizadas por um grupo local, paróquia, Junta de Freguesia, Câmara Municipal? V.95Acha que as atividades organizadas na sua localidade são adequadas, suficientes, com horários e preços acessíveis e divulgação suficiente? • Aprendizagem ao longo da vida: V.120Teve formação como cuidador de idosos? V.121Acha importante ter formação como cuidador do idoso? • Necessidades e Expetativas de Apoio: V.127Quais os equipamentos que não existem e fazem falta? V.128Gosta de viver nesta freguesia? V.129Porquê? V.131No futuro onde gostaria de residir? V.137O que é para si envelhecer? V.138Como encara o seu próprio envelhecimento? V.140Como acha que serão os futuros idosos? V.143Considera que as instituições que existem atualmente serão adequadas para si enquanto futuro idoso? V.144O que mudaria? V.145Que serviços acha que uma instituição deve oferecer para além dos que geralmente já disponibiliza? V.146Que instituições gostava de encontrar na sua freguesia quando se tornar num(a) idoso(a)?

Anexo A

Questões selecionadas no questionário direcionado para a população com 65 e mais anos:

- **Caracterização:**

V.7sexo; V.9Idade; V.10habilitações literárias; V.12estado civil,

- **Recursos Sociais:**

V.18Vê os seus familiares tantas vezes como gostaria?

V.53Tem alguém em quem possa confiar?

V.54Sente-se sozinho?

V.55Há alguém que o ajude a ir às compras, fazer as tarefas de casa, tomar, vestir, ou passear?

- **Recursos Económicos:**

V.64A sua atividade atual é?

V.70Os rendimentos que auferem encontram-se entre que limites?

V.71Os seus rendimentos são o suficiente?

V.73Acha que os seus rendimentos são suficientes para fazer face a uma situação inesperada?

V.75Reside em...

V.76Como classifica a sua habitação?

- **Saúde Mental:**

V.84Em geral o que acha da sua vida?

V.86Como classifica, em geral, o seu estado mental ou emocional?

- **Saúde Física:**

V.98Acha que necessita de cuidados ou tratamentos médicos para além dos que recebe neste momento?

V.112Comparado com há 5 anos, como classifica hoje o seu estado de saúde?

- **Transporte:**

V.130Acha que necessita de transportes mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saída?

V.134Como classifica a qualidade dos transportes públicos?

- **Serviços Sociais e Recreativos:**

V.135Nós últimos seis meses, participou, ou ainda participa, em atividades organizadas por um grupo local, paróquia, Junta de Freguesia, Câmara Municipal?

- **Fisioterapia:**

V.206Acha que necessita que fisioterapia? V.207Porquê?

- **Estruturas de Residência:**

V.223Nos últimos seis meses, necessitou de fazer alguma adaptação à sua residência? Qual?

V.225Teve ajuda de alguém para o fazer?

V.227Conseguiu ou está a tentar colocação numa residência para idoso? V.228 Porquê?

- **Avaliação Sistemática Multidimensional:**

V.252 Durante os últimos seis meses alguém como um médico, psicólogo ou assistente social examinou e avaliou de forma completa a sua saúde, a sua situação social e económica?

- **Necessidades e Expetativas de Apoio:**

V.268 Gosta de viver nesta freguesia? Porquê?

V.271 Quais os equipamentos que não existem e fazem falta?

V.272 No futuro onde gostaria de residir?

V.277 O que para si envelhecer?

V.278 Como encara o seu próprio envelhecimento?

V.281 Como acha que serão os futuros idosos?

V.284 Considera que as instituições que existem atualmente serão adequadas para si? V.285 Porque não? V.286 O que mudaria?

V.287 Que serviços acha que uma instituição deve oferecer para além dos que já disponibiliza?

Anexo B

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

Questionário 55 - 64

Questionário de levantamento das necessidades e expectativas dos indivíduos entre os 55 aos 64 anos (Projeto Recursos pessoais e sociais para a autonomia e participação social numa sociedade envelhecida - PersoParAge - POCI-01-0145-FEDER-023678)

Existem 239 perguntas neste inquérito

Cabeçalho

1 Código *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

2 Código do entrevistador *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

3 Localidade *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

4 Local da entrevista

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

5 Data da entrevista *

Por favor, digite uma data:

6 Data de Nascimento (mês/ano) *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

Caracterização

7 Sexo do/a entrevistado/a *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
 Masculino

8 Número de filhas e filhos vivos *

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Filhas
Filhos

9 Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

10 Que estudos completou? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Não sabe ler nem escrever
 Sabe ler e escrever sem possuir grau de ensino
 1º Ciclo
 2º Ciclo
 3º Ciclo
 Ensino secundário
 Ensino médio
 Ensino superior
 NS/NR

Recursos Sociais

12 Sem contar consigo, quantos filhos teve a sua mãe? *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

13 E quantos deles, sem contar consigo, continuam vivos hoje em dia? *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

14 Quantas pessoas, contando consigo, vivem atualmente nesta casa? *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

15 ENTREVISTADA/O É cabeça de família? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

16 ENTREVISTADA/O Sexo *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
 Masculino

17 ENTREVISTADA/O Idade *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

18 ENTREVISTADA/O
Relação de parentesco com o cabeça de família

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

19 2ª PESSOA DA CASA
É cabeça de família?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

20 2ª PESSOA DA CASA
Sexo

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
- Masculino

21 2ª PESSOA DA CASA
Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

22 2ª PESSOA DA CASA
Relação de parentesco com o cabeça de família

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

23 3ª PESSOA DA CASA
É cabeça de família?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

24 3ª PESSOA DA CASA
Sexo

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
- Masculino

25 3ª PESSOA DA CASA
Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

26 3ª PESSOA DA CASA
Relação de parentesco com o cabeça de família

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

27 4ª PESSOA DA CASA
É cabeça de família?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

28 4ª PESSOA DA CASA
Sexo

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
- Masculino

29 4ª PESSOA DA CASA
Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

26 3ª PESSOA DA CASA
Relação de parentesco com o cabeça de família

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

27 4ª PESSOA DA CASA
É cabeça de família?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

28 4ª PESSOA DA CASA
Sexo

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
- Masculino

29 4ª PESSOA DA CASA
Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

30 4ª PESSOA DA CASA
Relação de parentesco com o cabeça de família

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

31 5ª PESSOA DA CASA
É cabeça de família?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

32 5ª PESSOA DA CASA
Sexo

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
- Masculino

33 5ª PESSOA DA CASA
Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

34 5ª PESSOA DA CASA
Relação de parentesco com o cabeça de família

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

35 6ª PESSOA DA CASA
É cabeça de família?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

36 6ª PESSOA DA CASA
Sexo

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
- Masculino

37 6ª PESSOA DA CASA
Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

38 6ª PESSOA DA CASA
Relação de parentesco com o cabeça de família

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

39 7ª PESSOA DA CASA
É cabeça de família?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

40 7ª PESSOA DA CASA
Sexo

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
- Masculino

41 7ª PESSOA DA CASA
Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

42 7ª PESSOA DA CASA
Relação de parentesco com o cabeça de família

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

43 8ª PESSOA DA CASA
É cabeça de família?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

44 8ª PESSOA DA CASA
Sexo

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
- Masculino

45 8ª PESSOA DA CASA
Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

46 8ª PESSOA DA CASA
Relação de parentesco com o cabeça de família

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

47 Está satisfeito/a com a ajuda que recebe da sua família quando tem um problema?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

48 Vê os seus familiares tantas vezes como gostaria?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

49 Com que frequência, em média, mantém contacto com os membros da sua família que não vivem consigo?

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Contacto telefónico Filhos	Contacto pessoal Filhos	Contacto telefónico Outros Parentes	Contacto pessoal Outros Parentes
Diariamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2-4 Vezes por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uma vez por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uma vez a cada duas semanas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uma vez por mês	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menos de uma vez por mês	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não tenho filhos e/ou parentes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não sabe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

50 Tem alguém em quem possa confiar?Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

51 Quantas pessoas conhece o suficiente para ir a casa delas visitá-las nas suas casas? *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

52 Na semana passada, quantas vezes telefonou ou recebeu chamadas de amigos, familiares ou outros? (se não tem telefone mantém-se a pergunta) *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

53 A semana passada, quantas vezes passou algum tempo com alguém com quem não vive; quer dizer, foi vê-los ou eles vieram visitá-lo / a, ou saíram para fazer algo juntos? *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

54 Há alguém que possa ajudá-lo/a caso fique doente ou incapacitado/a? (refere-se a ajuda social, não económica)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

55 Quem é/são essas pessoas e quais são contactadas telefonicamente? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '54 [17]' (Há alguém que possa ajudá-lo/a caso fique doente ou incapacitado/a? (refere-se a ajuda social, não económica))

Por favor, seleccione **no máximo 2** respostas:

- Cônjuge
- Irmão/ãs
- Filhos/as
- Netos/as
- Outro parente
- Amigo
- Outros. Especificar

56 Quem é/são essas pessoas e quais são contactadas pessoalmente? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '54 [17]' (Há alguém que possa ajudá-lo/a caso fique doente ou incapacitado/a? (refere-se a ajuda social, não económica))

Por favor, seleccione **no máximo 2** respostas:

- Cônjuge
- Irmão/ãs
- Filhos/as
- Netos/as
- Outro parente
- Amigo
- Outros. Especificar

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

57 Quem são os "Outros" da questão anterior? ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

°

----- Scenario 1 -----

Resposta era na pergunta '55 [18.1]' (Quem é/são essas pessoas e quais são contactadas telefonicamente?)

----- ou Scenario 2 -----

Resposta era na pergunta '56 [18.2]' (Quem é/são essas pessoas e quais são contactadas pessoalmente?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

58 Tem alguém que possa ajuda-lo, a levar ao médico, a preparar uma refeição, etc..? *Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sempre que necessário (tanto tempo quanto necessário)
- Por pouco tempo (de poucas semanas a seis meses)
- Às vezes
- Não tem
- NS/NR

59 Quem é/são essas pessoas? (seleccionar até 2 opções) ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta NÃO era 'Não tem' na pergunta '58 [19]' (Tem alguém que possa ajuda-lo, a levar ao médico, a preparar uma refeição, etc..?)

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Cônjuge
- Irmão / ãs
- Filhos / as
- Netos / as
- Outro parente
- Amigo
- Outro:

60 Actualmente presta cuidados/ assistência a algum idoso? *Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

61 A quem presta cuidados? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '60 [21.1]' (Actualmente presta cuidados/ assistência a algum idoso?)

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- A um familiar que vive na mesma residência
- A um familiar que vive noutra residência
- Outro:

62 Que cuidados presta? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '60 [21.1]' (Actualmente presta cuidados/ assistência a algum idoso?)

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Preparação de refeições – Alimentação
- Higiene E tratamento de roupas
- Higiene Pessoal
- Higiene da habitação
- Gestão de Medicação
- Companhia E Acompanhamento e a serviços de saúde/Consultas
- Acompanhamento ou aquisição de bens e géneros alimentícios e pagamentos de serviços
- Outro:

63 Quantos dias por semana efectua estas actividades? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '60 [21.1]' (Actualmente presta cuidados/ assistência a algum idoso?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

64 Em média, diariamente, quanto tempo dedica a estas actividades? (horas diárias) *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '60 [21.1]' (Actualmente presta cuidados/ assistência a algum idoso?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Recursos Económicos

65 A sua actividade actual é: *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Trabalha
 Reformado
 Desempregado
 Outro

66 Trabalha a *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Trabalha ' na pergunta '65 [25.1]' (A sua actividade actual é:)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Tempo parcial
 Tempo completo

67 Reformado por *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Reformado ' na pergunta '65 [25.1]' (A sua actividade actual é:)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Idade
 Invalidez

68 Profissão: *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Trabalha ' ou 'Reformado ' na pergunta '65 [25.1]' (A sua actividade actual é:)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

69 É desempregado *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Desempregado ' na pergunta '65 [25.1]' (A sua actividade actual é:)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- À procura de trabalho
- Sem procurar trabalho

70 Qual a actual actividade profissional do seu Cônjuge? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Doméstico /a
- Desempregado/a
- Trabalha por conta própria
- Trabalha por conta de outrem
- Reformado
- NS/NR

71 Quais são as suas fontes de rendimento? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Trabalho
- Subsídio de desemprego
- RSI
- Pensão de Velhice/Pensão Social de Velhice
- Pensão de invalidez
- Outro

72 Os rendimentos que auferem encontram-se entre que limites?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- <439€
- 440€ a 580€
- 581€ a 1160€
- ≥1161€
- NS/NR
- Outro

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

73 Os seus rendimentos são o suficiente? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Não
- Sim, mas apenas chegam para os meus gastos
- Cobrem sem problemas os gastos
- NS/NR

74 Necessita de alguma ajuda económica para além dos rendimentos que recebe?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

75 Acha que os seus rendimentos são suficientes para fazer face a uma situação inesperada?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

76 Neste momento, acha que terá o suficiente para garantir o seu futuro?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

77 Reside em: *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Casa Própria
- Casa Arrendada
- Casa de Familiares

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

78 Como classifica a condição da sua habitação? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Muito Boa
- Boa
- Razoável
- Má
- Muito Má

79 A sua habitação tem problemas de: *

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Tem Problemas	Não tem problemas
Acessibilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Isolamento (térmico e acústico)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem condições mínimas de Habitabilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Necessidade de obras de conservação ou reparação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

80 Que obras são necessárias? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Tem Problemas' na pergunta '79 [35.1]' (A sua habitação tem problemas de: (Necessidade de obras de conservação ou reparação))

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

81 Pode dizer-me se a sua habitação tem: *

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Água da rede/ canalizada
- Electricidade
- Ligação à rede de esgotos
- WC Interior
- WC Exterior
- Cozinha
- Frigorífico
- Meios de Aquecimento
- Meios de Arrefecimento
- Televisão
- Telefone
- Telemóvel
- Computador
- Internet
- Rádio

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

86 Hábitos tabágicos *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '85 [41.1]' (Tem hábitos tabágicos?)

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Há quantos anos?

Quantos cigarros/dia?

87 Tem hábitos alcoólicos? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

Sim

Não

88 Hábitos alcoólicos *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '87 [42.1]' (Tem hábitos alcoólicos?)

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Quantos copos/dia?

89 Tem algum problema de saúde por beber bebidas alcoólicas, ou o seu médico alguma vez lhe disse que deveria beber menos?

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '87 [42.1]' (Tem hábitos alcoólicos?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

Sim

Não

90 Tem algum problema de saúde? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

Sim

Não

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

91 Para que problemas de saúde toma medicação? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '90 [44.1]' (Tem algum problema de saúde?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

92 Nos últimos seis meses, em que medida se viu limitada na realização das atividades habituais da vida diária, em virtude de um problema de saúde? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Gravemente limitada
- Limitada mas não gravemente
- Nada limitada
- NS/NR

93 Tem alguma deficiência ou limitação que exija cuidados? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

94 Tem algum problema de mobilidade? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Dificuldade em andar
- Subir ou descer escadas
- Impossibilidade de andar
- Não
- NS/NR
- Outro

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

95 Como está a sua Visão? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Muito Boa
- Boa
- Regular
- Má
- Está Cego
- NS/NR

96 Usa lentes de Contacto ou Óculos? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

97 Como está a sua audição? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Muito Boa
- Boa
- Regular
- Má
- Está Surdo
- NS/NR

98 Usa próteses auditivas? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

99 Neste momento, tem algum outro problema ou doença física que afectem seriamente a sua saúde?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

100 Qual? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '99 [52.1]' (Neste momento, tem algum outro problema ou doença física que afectem seriamente a sua saúde?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

101 De que modo é que os seus problemas de saúde interferem na sua vida? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Nada
- Um Pouco
- Muito
- NS/NR

102 Com que frequência se preocupa com as coisas em geral? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sempre/quase sempre
- Algumas vezes
- Nunca/quase nunca
- NS/NR

103 Em geral o que acha da sua vida? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Interessante
- Monótona
- Aborrecida
- NS/NR

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

104 Nos últimos seis meses, quantos dias não se sentiu capaz de realizar as suas atividades do dia-a-dia, ir trabalhar ou fazer as tarefas da casa, devido ao seu estado mental e emocional? *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

105 Como classifica, em geral, o seu estado mental ou emocional? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Muito Bom
- Bom
- Razoável
- Mau
- NS/NR

106 Como descreveria, em geral, a sua satisfação com a vida? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Boa
- Regular
- Má
- NS/NR

107 Comparado com há cinco anos, como classifica hoje o seu estado mental ou emocional? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Melhor
- Igual
- Pior
- NS/NR

108 Atualmente está a receber ajuda para problemas de nervos ou emocionais?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

109 Nos últimos seis meses, quantas consultas ou sessões teve com médicos, psiquiatras, ou outras pessoas que orientam em problemas de nervos ou emocionais? (Sem estar internado no hospital) *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

110 Nos últimos seis meses, esteve hospitalizado/a alguma vez por problemas de nervos ou emocionais?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

111 Quantos dias? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '110 [62.1]' (Nos últimos seis meses, esteve hospitalizado/a alguma vez por problemas de nervos ou emocionais?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

112 Acha que necessita tratamento ou que o/a aconselhem por problemas pessoais ou familiares, ou por problemas de nervos ou emocionais?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

113 Acha que poderá vir a necessitar desta ajuda?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

114 Ajuda: *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '113 [64.1]' (Acha que poderá vir a necessitar desta ajuda?)

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

De quem?

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

115 Nos últimos seis meses, tem tomado algum medicamento receitado para os nervos (tais como calmantes) ou para a depressão?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

116 Ainda o está a tomar?

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '115 [65]' (Nos últimos seis meses, tem tomado algum medicamento receitado para os nervos (tais como calmantes) ou para a depressão?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

117 Frequência da toma (indicar diariamente/ semanalmente) *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '116 [66.1]' (Ainda o está a tomar?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Diariamente
- Semanalmente

118 Acha que necessita tomar esse tipo de medicação?

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Não' na pergunta '115 [65]' (Nos últimos seis meses, tem tomado algum medicamento receitado para os nervos (tais como calmantes) ou para a depressão?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

119 Em que medida a sua família contribui para a sua saúde ou bem-estar? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- O necessário
- Menos que o necessário
- Nada
- NS/NR

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

120 Pratica regularmente algum tipo de atividade física como cavar a terra, dar longas caminhadas ou praticar algum desporto mais intenso?Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

121 Atividades ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta era 'Sim' na pergunta '120 [69.1]' (Pratica regularmente algum tipo de atividade física como cavar a terra, dar longas caminhadas ou praticar algum desporto mais intenso?)

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Quais?

Quantas vezes/semana?

Quantos minutos?

122 Considera importante a prática de exercício físico para um envelhecimento saudável?Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

123 Preocupa-se em manter uma alimentação equilibrada e saudável? *Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sempre
 Às Vezes
 Esporadicamente
 Nunca
 NS/NR

124 Considera importante a prática de uma alimentação equilibrada para um envelhecimento saudável?Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

125 Nos últimos seis meses, quantos dias esteve: *

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Incapaz de Trabalhar	<input type="text"/>
Teve dificuldade em Trabalhar	<input type="text"/>
Incapaz de efectuar tarefas domésticas	<input type="text"/>
Teve dificuldade em efectuar tarefas domésticas	<input type="text"/>
Incapaz de realizar actividades de lazer	<input type="text"/>
Teve dificuldade em realizar actividades de lazer	<input type="text"/>

126 Tem médico de Família? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

127 Médico de Família *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '126 [74.1]' (Tem médico de Família?)

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Localidade?	<input type="text"/>
Quantos dias por semana?	<input type="text"/>

128 Tem facilidade em marcar uma consulta com o seu médico de família?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

129 Quanto tempo teve de esperar para ter a última consulta? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Menos de 1 semana
- Entre uma semana a um mês
- Mais de um mês
- NS/NR

130 Acha que necessita de cuidados ou tratamentos médicos para além dos que recebe neste momento?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

131 Quais? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '130 [77.1]' (Acha que necessita de cuidados ou tratamentos médicos para além dos que recebe neste momento?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

132 O seu concelho tem os cuidados de saúde que necessita?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

133 Que serviços de saúde necessita? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Não' na pergunta '132 [78.1]' (O seu concelho tem os cuidados de saúde que necessita?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

134 Sabe como aceder a esses serviços de saúde?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

135 Quais os recurso(s) de saúde que utilizou nos últimos 6 meses? *

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Médico de Família	<input type="text"/>
Centro de Saúde (Outros Profissionais do Centro de Saúde)	<input type="text"/>
Consultas com Médico privado	<input type="text"/>
Consulta Hospitalar	<input type="text"/>
Urgências	<input type="text"/>
Internamento	<input type="text"/>
Outro	<input type="text"/>
Número de vezes	

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

136 Qual o outro recurso de saúde? ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta foi superior ou igual a na pergunta '135 [80]' (Quais os recurso(s) de saúde que utilizou nos últimos 6 meses? (Outro))

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

137 Indique o número de dias que esteve internado. ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta foi superior ou igual a na pergunta '135 [80]' (Quais os recurso(s) de saúde que utilizou nos últimos 6 meses? (Internamento))

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

138 Para usar serviços de saúde: *

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Carro Próprio/ carro de familiares	Transportes Públicos / táxi	Ambulâncias	A pé	Outro
Como se desloca para o Médico de família	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Como se desloca para o Hospital	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Como se desloca para as Urgências	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

139 Aproximadamente quanto tempo demora nas deslocações para: *

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Médico de família	<input type="text"/>
Hospital	<input type="text"/>
Urgências	<input type="text"/>

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

140 Para usar serviços de saúde *

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Autónomo	Precisa de ajuda
É autónomo ou precisa de ajuda para o Médico de família	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É autónomo ou precisa de ajuda para o Hospital	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É autónomo ou precisa de ajuda para as Urgências	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

141 Teve facilidade em aceder a esses serviços?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

142 Porquê? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Não' na pergunta '141 [83.1]' (Teve facilidade em aceder a esses serviços?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

143 No futuro que serviços de saúde acha que pode precisar?

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Actividades da Vida Diária

144 Assinale se tem dificuldade, actualmente, em: *

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Tomar banho
- Vestir
- Comer
- Andar
- Deslocar-se
- Usar meios de transporte
- Preparar as refeições
- Tarefas domésticas
- Tomar os medicamentos
- Fazer compras
- Gerir o seu dinheiro
- Usar telemóvel
- Nenhuma

145 Assinale, se prevê ter dificuldade nos próximos 10 anos, em: *

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Tomar banho
- Vestir
- Comer
- Andar
- Deslocar-se
- Usar meios de transporte
- Preparar as refeições
- Tarefas domésticas
- Tomar os medicamentos
- Fazer compras
- Gerir o seu dinheiro
- Usar telemóvel
- Nenhuma

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

146 Escolha 6 por ordem de importância

Por favor, numere cada caixa pela ordem da sua preferência de 1 a 12

- Tomar banho
- Vestir
- Comer
- Andar
- Deslocar-se
- Usar meios de transporte
- Preparar as refeições
- Tarefas domésticas
- Tomar os medicamentos
- Fazer compras
- Gerir o seu dinheiro
- Usar telemóvel

Transporte

147 Em média, quantas deslocações faz por semana, utilizando algum transporte?

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

148 Qual o transporte que mais utiliza? (Se utiliza os transportes públicos quadro 88) *

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Carro Próprio	Carro de Amigos/Familiares	Autocarro	Táxi	Outro	NS/NR
Trabalho	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Actividades de Lazer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Actividades do dia-a-dia (ex.: compras)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Outros:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

149 Como classifica a qualidade dos transportes públicos? *

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Muito Bom	Bom	Razoável	Mau	Muito Mau	NS/NR
Variedade dos destinos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Custos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Horários	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acessibilidade dos veículos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

150 Acha que necessita de transporte mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saídas, etc.?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

151 Que tipo de transporte? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '150 [89.1]' (Acha que necessita de transporte mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saídas, etc.?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

152 Acha que no futuro vai precisar de ajuda para fazer as suas deslocações?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

153 Que tipo de ajuda gostaria de ter? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '152 [90.1]' (Acha que no futuro vai precisar de ajuda para fazer as suas deslocações?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Serviços Sociais e Recreativos**154 Como ocupa o seu tempo fora do trabalho? (Ordem de preferência)**

Por favor, numere cada caixa pela ordem da sua preferência de 1 a 24

- Trabalhos domésticos
- Auxiliar família
- Cuidar dos netos
- Voluntariado
- Computador/Internet
- Ouvir Rádio
- Ver televisão
- Actividades manuais
- Leitura
- Assistir Espectáculos
- Universidade Sénior
- Actividades Religiosas
- Praticar desporto
- Piscina
- Passear
- Viajar
- Jardim/ Horta
- Tratar de animais (domésticos/ companhia)
- Conviver com a família
- Conviver com amigos
- Jogar às cartas/ xadrez...
- Outra actividade profissional
- Outra
- Não fazer nada

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

155 Como ocupa o seu tempo fora do trabalho? (Frequência/Semana)

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Trabalhos domésticos	<input type="text"/>
Auxiliar família	<input type="text"/>
Cuidar dos netos	<input type="text"/>
Voluntariado	<input type="text"/>
Computador/Internet	<input type="text"/>
Ouvir Rádio	<input type="text"/>
Ver televisão	<input type="text"/>
Actividades manuais	<input type="text"/>
Leitura	<input type="text"/>
Assistir Espectáculos	<input type="text"/>
Universidade Sénior	<input type="text"/>
Actividades Religiosas	<input type="text"/>
Praticar desporto	<input type="text"/>
Piscina	<input type="text"/>
Passear	<input type="text"/>
Viajar	<input type="text"/>
Jardim/ Horta	<input type="text"/>
Tratar de animais (domésticos/ companhia)	<input type="text"/>
Conviver com a família	<input type="text"/>
Conviver com amigos	<input type="text"/>
Jogar às cartas/ xadrez...	<input type="text"/>
Outra actividade profissional	<input type="text"/>
Outra	<input type="text"/>
Não fazer nada	<input type="text"/>

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

156 Como ocupa o seu tempo fora do trabalho? (Qual considera mais importante para o futuro)

Por favor, numere cada caixa pela ordem da sua preferência de 1 a 24

- Trabalhos domésticos
- Auxiliar família
- Cuidar dos netos
- Voluntariado
- Computador/Internet
- Ouvir Rádio
- Ver televisão
- Actividades manuais
- Leitura
- Assistir Espectáculos
- Universidade Sénior
- Actividades Religiosas
- Praticar desporto
- Piscina
- Passear
- Viajar
- Jardim/ Horta
- Tratar de animais (domésticos/ companhia)
- Conviver com a família
- Conviver com amigos
- Jogar às cartas/ xadrez...
- Outra actividade profissional
- Outra
- Não fazer nada

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

157 Com que pessoas partilha, habitualmente, os seus tempos livres? (Selecione máx. 2 opções) *

Por favor, selecione **todas** as que se aplicam:

- Cônjuge/companheiro(a)
 Irmão/Irmã
 Filho/a
 Neto/a
 Amigo/a
 Outro:

158 Com que frequência se relaciona com pessoas externas à família nos seus tempos livres? *

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Todos os dias
 Pelo menos duas vezes/semana
 Raramente
 Nunca
 NS/NR

159 Nos últimos seis meses, participou, ou ainda participa, em actividades organizadas por um grupo local, paróquia, Junta de Freguesia, Câmara Municipal etc.? *

Por favor, selecione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 Não há actividades
 NS/NR

160 Actividades *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '159 [94.1]' (Nos últimos seis meses, participou, ou ainda participa, em actividades organizadas por um grupo local, paróquia, Junta de Freguesia, Câmara Municipal etc.?))

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Quais?
 Frequência Mensal

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

161 Acha que as actividades organizadas na sua localidade: *

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Sim	Não	NS/NR
São adequadas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
São suficientes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Têm horários acessíveis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Preços acessíveis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Divulgação suficiente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Deveriam existir outras actividades?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

162 Quais? ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta era 'Sim' na pergunta '161 [95.1]' (Acha que as actividades organizadas na sua localidade: (Deveriam existir outras actividades?))

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

163 Acha que é importante participar neste tipo de actividades?Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

164 Quais? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '163 [96.1]' (Acha que é importante participar neste tipo de actividades?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

165 No futuro gostaria participar nesse tipo de actividades

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

166 Em que tipo de actividades? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '165 [97.1]' (No futuro gostaria participar nesse tipo de actividades)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

167 Que projectos futuros gostaria de realizar? (ordene de acordo com a preferência) *

Por favor, numere cada caixa pela ordem da sua preferência de 1 a 5

- Viajar/ Passear
- Conviver mais com família e amigos
- Investir na educação dos filhos e netos
- Continuar a ser uma pessoa activa
- Outros

168 Acha que vai conseguir concretizar esses projectos?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

169 Se não, Porquê? (seleccionar máx. 2 opções) *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Não' na pergunta '168 [99]' (Acha que vai conseguir concretizar esses projectos?)

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Falta de dinheiro
- Falta de saúde
- Falta de companhia

Outro:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

Utilização das TIC

170 Possui algum destes dispositivos Tecnológicos? *

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Sim	Não
Smartphone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tablet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Portátil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Computador de secretária	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

171 Total de dispositivos *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

172 Se respondeu «zero» à pergunta anterior, indique o motivo.

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Não preciso
- Não sinto que seja útil
- Custos elevados
- Não saber utilizar

Outro:

173 Possui ligação à Internet própria? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

174 Indique há quanto tempo utiliza a Internet? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '173 [103]' (Possui ligação à Internet própria?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- menos de 6 meses
- 6 meses a 1 ano
- 1 a 2 anos
- mais de 3 anos

175 Indique o motivo *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Não' na pergunta '173 [103]' (Possui ligação à Internet própria?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Não preciso
- Não sinto que seja útil
- Custos elevados
- Não saber utilizar
- Outro

176 Que dispositivo utiliza com mais frequência para aceder à Internet? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Smartphone
- Tablet
- Computador portátil
- Computador de secretária

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

177 Que utilização faz no seu dia-a-dia com o dispositivo e a Internet? *

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Pesquisar assuntos variados
- Pesquisar assuntos relacionados com a saúde
- Pesquisar assuntos relacionados com as Finanças
- Notícias
- Comunicar
- Redes Sociais
- Ver filmes
- Jogar
- Nenhuma

178 Que coisas gostaria de realizar no seu dia-a-dia com o dispositivo tecnológico e a Internet, mas não faz por falta de competências digitais?

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

179 Como pode a sua vida melhorar acedendo e utilizando as TIC? *

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Maior Autonomia
- Participação social
- Envolvimento familiar
- Integração na comunidade
- Qualidade de vida
- Envelhecimento ativo e saudável
- Redução do isolamento
- Sensação de modernidade
- Outro:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

180 Gostaria de frequentar ações de formação em competências digitais? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- Talvez
- NS/NR

181 Apresentam-se algumas soluções que promovem o uso do suporte à tecnologia digital e assistiva para uma melhor qualidade de vida. Indique aquelas que utiliza. *

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Apps para treino e estimulação cognitiva
- Apps para prevenir e monitorizar doenças
- Apps para localização
- Apps para registo das atividades de vida diária
- Apps para atividades de desenvolvimento pessoal e social
- Apps para registos clínicos
- Apps para pedir ajuda
- Apps orientadas para saúde e bem-estar
- Consolas para treino motor (Ex.: Wii, etc.)
- Nenhuma

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

Serviços de Emprego (em reformados não preencher)

182 Nos últimos seis meses, alguém o/a ajudou a procurar trabalho ou o/a aconselhou sobre como conseguir um emprego? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta NÃO era 'Reformado ' na pergunta '65 [25.1]' (A sua actividade actual é:)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- Não precisou
- Não, mas precisava
- NS/NR

183 Quem o/a ajudou? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '182 [112]' (Nos últimos seis meses, alguém o/a ajudou a procurar trabalho ou o/a aconselhou sobre como conseguir um emprego?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Familiar
- Amigo
- Organismo oficial

184 Planeia mudar de emprego/residência para outro concelho nos próximos meses/ anos?

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta NÃO era 'Reformado ' na pergunta '65 [25.1]' (A sua actividade actual é:)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

185 Porquê? ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta era 'Sim' na pergunta '184 [114.1]' (Planeia mudar de emprego/residência para outro concelho nos próximos meses/ anos?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

186 Daqui a quanto tempo prevê reformar-se? ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta NÃO era 'Reformado ' na pergunta '65 [25.1]' (A sua actividade actual é:)

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Anos

Meses

187 Depois da reforma espera: *

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Sim	Não	NS/NR
Manter a mesma actividade profissional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mudar de actividade profissional	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ter outras actividades	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

188 Quais? ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta era 'Sim' na pergunta '187 [116.1]' (Depois da reforma espera: (Ter outras actividades))

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

Aprendizagem ao longo da vida

189 Considera importante a existência de cursos de educação de adultos ou qualquer outro tipo de aprendizagem de habilidades pessoais como cuidar de si, ler, caminhar...?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

190 Caso tivesse oportunidade de frequentar algum curso deste tipo, gostaria de o fazer?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

191 Que temas acha importantes serem tratados? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '190 [118.1]' (Caso tivesse oportunidade de frequentar algum curso deste tipo, gostaria de o fazer?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

192 Acha que estes cursos o/a ajudarão a envelhecer melhor?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

193 Em que aspectos? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '192 [119.1]' (Acha que estes cursos o/a ajudarão a envelhecer melhor?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

194 Teve formação como cuidador de idosos? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

195 Acha importante ter formação como cuidador do idoso?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

Serviços de Apoio

196 Actualmente recebe algum apoio? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

197 Tipo de apoio *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '196 [122.1]' (Actualmente recebe algum apoio?)

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Apoiado por Familiar	Apoiado por Vizinho/amigos	Apoiado por Instituição	Não tem	NS/NR
Isolamento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas Económicos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dificuldades de apoio familiar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de saúde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

198 No futuro prevê necessitar de apoio para: *

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Sim	Não	NS/NR
Isolamento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas Económicos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dificuldades de apoio familiar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Problemas de saúde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Necessidades e Expectativas de Apoio

199 No seu dia-a-dia que tipo de apoios considera mais importantes? *

Por favor, seleccione **no máximo** 3 respostas:

- Afectivo/ relacional (convívio com outras pessoas)
- Cuidados pessoais e paramédicos (higiene, medicação)
- Cuidados domésticos (limpeza da casa, tratamento da roupa)
- Monetária
- Mobilidade
- Não precisa de apoio
- Outro:

200 Quais são, hoje em dia, os motivos da sua maior preocupação? *

Por favor, seleccione **no máximo** 3 respostas:

- Saúde
- Financeiro
- Solidão
- Falta de apoio
- Família
- Questões existenciais (medo da morte)
- Segurança
- Outro:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

201 O que lhe dá mais segurança?

Por favor, numere cada caixa pela ordem da sua preferência de 1 a 9

- Ter amigos
- Ter uma família
- Ter uma saúde
- Ter dinheiro
- Ter uma casa
- Ter mais policiamento
- Nada me dá segurança
- Outro
- NS/NR

202 Equipamentos existentes na zona de residência: *

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Farmácia
- Igreja/Capela
- Forças de segurança
- Mercearia/ Mercado
- Café/ Restaurante
- Equipamento social
- Outro:

203 Quais os equipamentos que não existem e fazem falta?

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

- 1:
- 2:
- 3:

204 Gosta de viver nesta freguesia? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

205 Pode dizer-me qual a principal razão? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- É a sua terra/ nasceu aqui
- Porque está cá há muitos anos/ foi aqui que construí a sua vida
- Boa qualidade de vida (sossego, segurança, conhecimento entre pessoas)
- Fraca qualidade de vida (barulho, insegurança)
- Díficeis acessibilidades/ longe de tudo
- Nunca se adaptou à vida nesta freguesia/ comunidade
- Outro

206 Depois da reforma, pensa continuar a viver na mesma localidade?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

207 Porquê? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '206 [130.1]' (Depois da reforma, pensa continuar a viver na mesma localidade?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

208 No futuro onde gostaria de residir? *

Por favor, numere cada caixa pela ordem da sua preferência de 1 a 13

- Em sua casa com as condições actuais
- Em sua casa fazendo algumas alterações
- Em sua casa com apoio domiciliar
- Em sua casa com Familiar
- Em sua casa com Amigo
- Em sua casa com Vizinho
- Em casa de um Amigo
- Em casa de um Vizinho
- Em casa de um Familiar
- Com outros idosos com apoio de serviço domiciliar
- Com uma família que o acolhesse
- Numa instituição
- Outro

209 Se respondeu outro na questão anterior, qual?

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

210 Se no futuro precisar de ajuda nas tarefas domésticas, gostaria de a ter?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

211 De quem? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '210 [132.1]' (Se no futuro precisar de ajuda nas tarefas domésticas, gostaria de a ter?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

212 Se no futuro precisar de ajuda para a tratar dos assuntos administrativos e legais, gostaria de a ter?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

213 De quem? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '212 [133.1]' (Se no futuro precisar de ajuda para a tratar dos assuntos administrativos e legais, gostaria de a ter?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

214 Como descreve a sua vida? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Com muitas preocupações
- Com algumas preocupações
- Com poucas preocupações
- Sem preocupações
- NS/NR

215 Considera-se uma pessoa que vê sempre as coisas/ situações pelo lado positivo?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

216 Relativamente, às decisões que afetam a sua vida atual e futura...: *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Não é você que decide
- Há coisas que pode decidir
- A maioria das coisas depende da sua decisão
- É você quem decide tudo da sua vida
- NS/NR

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

217 O que é para si envelhecer? *

Por favor, seleccione **no máximo** 3 respostas:

- Natural/ Inevitável
- Ficar dependente
- Solidão
- Aproximar do fim
- Deixar de trabalhar/ actividades
- Ficar doente/ perda de faculdades
- Outro:

218 Como encara o seu próprio envelhecimento? *

Por favor, numere cada caixa pela ordem da sua preferência de 1 a 5

- Com preocupação
- Com receio
- Com segurança
- Com optimismo
- Outro

219 Se respondeu "Outro" na questão anterior, qual?

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

220 Durante os últimos seis meses alguém, como um médico, psicólogo ou assistente social, examinou e avaliou de forma completa o seu estado em geral, incluindo a sua saúde física e mental, e a sua situação social e económica?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

221 Quem? ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta era 'Sim' na pergunta '220 [139.1]' (Durante os últimos seis meses alguém, como um médico, psicólogo ou assistente social, examinou e avaliou de forma completa o seu estado em geral, incluindo a sua saúde física e mental, e a sua situação social e económica?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

222 Como acha que serão os futuros idosos? *Por favor, seleccione **no máximo 2** respostas:

- Iguais aos que existem actualmente
- Mais dependentes
- Mais activos
- Exigentes
- Reivindicativos
- Com maiores níveis de instrução
- Com mais posses económicas
- Pobres
- Outro:

223 Quando se tornar numa pessoa idosa, o que considera que serão as suas principais dificuldades? *Por favor, seleccione **no máximo 2** respostas:

- Satisfação das necessidades básicas (comer, vestir, higiene, etc.)
- Acesso a cuidados de saúde
- Realização das actividades Instrumentais da vida diária (fazer compras, tarefas domésticas, etc.)
- Outro:

224 Caso se torne num idoso dependente ou venha a necessitar de cuidados informais, tem alguém a quem possa recorrer? *Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sempre que necessário (tanto tempo quanto necessário)
- Por pouco tempo (de poucas semanas a seis meses)
- Às vezes (levar ao médico, preparar uma refeição, etc...)
- Não tem ninguém
- NS / NR

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

225 Considera que as instituições que existem actualmente serão adequadas para si enquanto futuro/a idoso/a? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

226 Porquê? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Não' na pergunta '225 [143.1]' (Considera que as instituições que existem actualmente serão adequadas para si enquanto futuro/a idoso/a?)

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Precisam de se modernizar
 Apresentam funcionários/ chefias com pouca formação
 Limitam-se à prestação dos serviços básicos (alimentação e higiene)
 Outro:

227 O que mudaria? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Não' na pergunta '225 [143.1]' (Considera que as instituições que existem actualmente serão adequadas para si enquanto futuro/a idoso/a?)

Por favor, seleccione **no máximo 2** respostas:

- Oferta de uma maior diversidade de serviços
 Oferta de atividades que ocupem os tempos livres
 Oferta de uma intervenção mais individualizada personalizada
 Outro:

228 Que serviços é que acha que uma instituição deve oferecer para além dos que geralmente já disponibiliza (higiene, alimentação, consultas médicas e serviços de enfermagem)?

Por favor, seleccione **no máximo 2** respostas:

- Aconselhamento psicológico
 Animação sócio cultural/ terapia ocupacional
 Fisioterapia
 Ginástica
 Consultas nutricionais
 Acompanhamento ao exterior (comércio e serviços)
 Outro:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

229 Que instituições gostava de encontrar na sua freguesia quando se tornar num(a) idoso(a)?

Por favor, seleccione **no máximo 2** respostas:

- As mesmas que existem actualmente
- Que lhe permitam continuar na sua casa com qualidade de vida
- Com uma maior diversidade de serviços
- Mais dinâmicas
- Adequadas às suas reais necessidades
- Com mais espaços verdes
- Com mais actividades e eventos
- Outro:

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

Questões Dirigidas ao entrevistador

230 Duração da entrevista (minutos): *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

231 A informação objectiva foi obtida do/a: *

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

Entrevistado

Familiar

Outro:

232 As perguntas objectivas obtidas são *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

De total confiança

De confiança na maioria dos casos

De confiança só em alguns casos

Não são confiáveis

233 As perguntas subjectivas são: *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

De total confiança

De confiança na maioria dos casos

De confiança só em alguns casos

Não são confiáveis

Não se obtiveram

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

234 Porque não respondeu o/a entrevistado/a às questões subjectivas?

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Afasia/disartria
- Surdez
- Demência
- Oligofrenia
- Demasiado doente
- Não colaborou
- Outro:

Técnico/Entrevistador

235 Indique quais as necessidades de formação do inquirido, de acordo com as 5 áreas de competência do Quadro Europeu Comum de Referência para a Competência Digital - DigComp (assinale todas as alternativas que se aplicarem). *

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Alfabetização em informação e dados (Navegar, pesquisar, filtrar, gerir e avaliar dados, informação e conteúdo digital)
- Comunicação e colaboração (Interagir e partilhar através de tecnologias digitais; Participar na cidadania; Netiqueta; Gerir a identidade online)
- Criação de conteúdo digital (Desenvolver, integrar e reelaborar conteúdo digital; Direitos de autor e licenças; Programação)
- Segurança (Proteger equipamentos, dados pessoais e privacidade, a saúde e o bem-estar, o meio ambiente)
- Resolução de Problemas (Resolver problemas técnicos; Identificar necessidades e respostas tecnológicas; Uso criativo das tecnologias digitais; Identificar lacunas na competência digital)
- Não se identificam necessidades

236 Qual o nível de proficiência de competências digitais que identifica no inquirido? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Básico
- Independente
- Avançado
- Altamente especializado
- Nenhum

237 O inquirido manifestou interesse em frequentar ações de formação em competências digitais? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Nenhum
- Algum
- Bastante
- Muito

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

238 O inquirido conhece os benefícios da inclusão digital para a autonomia e participação social? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Nenhum
- Algum
- Bastante
- Muito

239 O inquirido conhece soluções que promovem o uso do suporte à tecnologia digital e assistiva para uma melhor qualidade de vida? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

25/07/2018

Inquéritos - Questionário 55 - 64 - Castelo Branco

Obrigado pela participação
01.01.1970 – 01:00

Submeter o seu inquérito
Obrigado por ter concluído este inquérito.

Anexo C

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos

Questionário de levantamento das necessidades e expectativas dos indivíduos entre com 65 e mais anos (Projeto Recursos pessoais e sociais para a autonomia e participação social numa sociedade envelhecida - PersoParAge - POCI-01-0145-FEDER-023678)

Existem 312 perguntas neste inquérito

Cabeçalho

1 Código *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

2 Código do entrevistador *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

3 Localidade *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

4 Local da entrevista

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

5 Data da entrevista *

Por favor, digite uma data:

6 Data de Nascimento (mês/ano) *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Caracterização

7 Sexo do/a entrevistado/a *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
 Masculino

8 Número de filhas e filhos vivos *

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Filhas
Filhos

9 Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

10 Que estudos completou? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Não sabe ler nem escrever
 Sabe ler e escrever sem possuir grau de ensino
 1º Ciclo
 2º Ciclo
 3º Ciclo
 Ensino secundário
 Ensino médio
 Ensino superior
 NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

11 Questões preliminares *

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Certo	Errado
Em que data estamos? Dia, mês, ano (tolerância de 1 dia)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Que dia da semana é hoje?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Como se chama esta localidade?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Qual é o seu número de telefone?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Qual é o seu endereço? (só se não tem telefone)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quantos anos tem?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Qual é a sua data de nascimento? Dia, mês, ano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Como se chama o atual Presidente da República?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Como se chama o anterior Presidente da República	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Qual é o seu apelido ou nome de família?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Subtraia 3 de 20. Agora subtraia mais três...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Faça as perguntas 1 a 10 e anote todas as respostas. Só se pergunta a 5ª se o idoso não possui telefone. Marque "certo" ou "errado" para cada uma das 10 perguntas.

Recursos Sociais

12 Qual é o seu estado civil? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Solteiro/a
- Casado/a ou em união de fato
- Viúvo/a
- Divorciado/a ou separado/a
- NS/NR

13 Sem contar consigo, quantos filhos teve a sua mãe? *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

14 E quantos deles, sem contar consigo, continuam vivos hoje em dia? *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

15 Quantas pessoas conhece o suficiente para ir a casa delas visitá-las nas suas casas? *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

16 Na semana passada, quantas vezes telefonou ou recebeu chamadas de amigos, familiares ou outros? (se não tem telefone mantém-se a pergunta) *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

17 A semana passada, quantas vezes passou algum tempo com alguém com quem não vive; quer dizer, foi vê-los ou eles vieram visitá-lo / a, ou saíram para fazer algo juntos? *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

18 Vê os seus familiares tantas vezes como gostaria?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

19 Com que frequência, em média, mantém contacto com os membros da sua família que não vivem consigo?

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Contacto telefónico Filhos	Contacto pessoal Filhos	Contacto telefónico Outros Parentes	Contacto pessoal Outros Parentes
Diariamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2-4 Vezes por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uma vez por semana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uma vez a cada duas semanas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uma vez por mês	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menos de uma vez por mês	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não tenho filhos e/ou parentes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Não sabe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20 Quantas pessoas, contando consigo, vivem atualmente nesta casa? *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

21 ENTREVISTADA/O É cabeça de família? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

22 ENTREVISTADA/O Sexo *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
 Masculino

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

23 ENTREVISTADA/O
Idade *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

24 ENTREVISTADA/O
Relação de parentesco com o cabeça de famíliaPor favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

25 2ª PESSOA DA CASA
É cabeça de família?Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

26 2ª PESSOA DA CASA
SexoPor favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
- Masculino

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

27 2ª PESSOA DA CASA

Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

28 2ª PESSOA DA CASA

Relação de parentesco com o cabeça de família

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

29 3ª PESSOA DA CASA

É cabeça de família?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

30 3ª PESSOA DA CASA

Sexo

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
- Masculino

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

31 3ª PESSOA DA CASA
Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

32 3ª PESSOA DA CASA
Relação de parentesco com o cabeça de família

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

33 4ª PESSOA DA CASA
É cabeça de família?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

34 4ª PESSOA DA CASA
Sexo

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
- Masculino

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

35 4ª PESSOA DA CASA

Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

36 4ª PESSOA DA CASA

Relação de parentesco com o cabeça de família

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

37 5ª PESSOA DA CASA

É cabeça de família?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

38 5ª PESSOA DA CASA

Sexo

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
- Masculino

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

39 5ª PESSOA DA CASA
Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

40 5ª PESSOA DA CASA
Relação de parentesco com o cabeça de família

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

41 6ª PESSOA DA CASA
É cabeça de família?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

42 6ª PESSOA DA CASA
Sexo

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
- Masculino

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

43 6ª PESSOA DA CASA

Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

44 6ª PESSOA DA CASA

Relação de parentesco com o cabeça de família

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

45 7ª PESSOA DA CASA

É cabeça de família?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

46 7ª PESSOA DA CASA

Sexo

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
- Masculino

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

47 7ª PESSOA DA CASA
Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

48 7ª PESSOA DA CASA
Relação de parentesco com o cabeça de família

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

49 8ª PESSOA DA CASA
É cabeça de família?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

Sexo, idade e a cabeça de família da casa onde reside

50 8ª PESSOA DA CASA
Sexo

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Feminino
- Masculino

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

51 8ª PESSOA DA CASA

Idade

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

52 8ª PESSOA DA CASA

Relação de parentesco com o cabeça de família

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cabeça de família
- Cônjuge ou companheiro(a)
- Filho(a) ou Enteadado(a)
- Irmão(ã)
- Genro ou Nora (ou companheiro(a) do filho(a) ou enteado(a))
- Neto(a) (ou do companheiro(a))
- Bisneto(a)
- Pai, Mãe,
- Sogro ou Sogra
- Tio(a)
- Sobrinho(a)
- Outro Parente
- Pessoa sem Grau de Parentesco
- Pessoa dos Serviços domésticos

53 Tem alguém em quem possa confiar?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

54 Sente-se sozinho? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Muitas vezes/sempre
- Algumas vezes
- Quase nunca/nunca
- NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

55 Há alguém que o/a ajude em coisas como ir às compras, fazer as tarefas da casa, tomar banho, vestir-se ou sair de casa/passear?Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

56 Tem alguém que possa ajuda-lo, a levar ao médico, a preparar uma refeição, etc..? ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta era 'Sim' na pergunta '55 [q4]' (Há alguém que o/a ajude em coisas como ir às compras, fazer as tarefas da casa, tomar banho, vestir-se ou sair de casa/passear?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sempre que necessário (tanto tempo quanto necessário)
- Por pouco tempo (de poucas semanas a seis meses)
- Às vezes
- Não tem
- NS/NR

57 Quem é que, habitualmente, se ocupa com os seus cuidados? ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta era 'Sim' na pergunta '55 [q4]' (Há alguém que o/a ajude em coisas como ir às compras, fazer as tarefas da casa, tomar banho, vestir-se ou sair de casa/passear?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Marido/companheiro
- Algum filho/a (enteado/a)
- Outro familiar
- Outra pessoa não remunerada que vive na mesma casa
- Outra pessoa remunerada que vive na mesma casa
- Outra pessoa não remunerada que não vive na mesma casa
- Outra pessoa remunerada que não vive na mesma casa
- Os serviços sociais
- As pessoas que trabalham no lar (ou associação mutualista)
- Ninguém

(Entrevistadora: Caso haja várias, perguntar pela pessoa que mais se ocupa com os seus cuidados)

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

58 Quem é a sua maior ajuda? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '55 [q4]' (Há alguém que o/a ajude em coisas como ir às compras, fazer as tarefas da casa, tomar banho, vestir-se ou sair de casa/passear?)

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Relação:

Sexo:

59 Além desta, quem mais o/a ajuda?

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '55 [q4]' (Há alguém que o/a ajude em coisas como ir às compras, fazer as tarefas da casa, tomar banho, vestir-se ou sair de casa/passear?)

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Relação1:

Sexo1:

Relação2:

Sexo2:

60 Há alguém que possa ajudá-lo/a caso fique doente ou incapacitado/a, por exemplo, o seu cônjuge, um familiar ou um amigo? (refere-se a ajuda social, não económica)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

Sim

Não

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

61 Quem é/são essas pessoas e quantas vezes por semana as contacta telefonicamente? ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta era 'Sim' na pergunta '60 [17]' (Há alguém que possa ajudá-lo/a caso fique doente ou incapacitado/a, por exemplo, o seu cônjuge, um familiar ou um amigo? (refere-se a ajuda social, não económica))

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Cônjuge	<input type="text"/>
Irmão/ãs	<input type="text"/>
Filhos/as	<input type="text"/>
Netos/as	<input type="text"/>
Outro parente	<input type="text"/>
Amigo	<input type="text"/>
Outros	<input type="text"/>

62 Quem é/são essas pessoas e quantas vezes por semana as contacta pessoalmente? ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta era 'Sim' na pergunta '60 [17]' (Há alguém que possa ajudá-lo/a caso fique doente ou incapacitado/a, por exemplo, o seu cônjuge, um familiar ou um amigo? (refere-se a ajuda social, não económica))

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Cônjuge	<input type="text"/>
Irmão/ãs	<input type="text"/>
Filhos/as	<input type="text"/>
Netos/as	<input type="text"/>
Outro parente	<input type="text"/>
Amigo	<input type="text"/>
Outros	<input type="text"/>

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

63 Quem são os "Outros" da questão anterior? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

o

----- Scenario 1 -----

Resposta NÃO era na pergunta '61 [18.1]' (Quem é/são essas pessoas e quantas vezes por semana as contacta telefonicamente? (Outros))

----- ou Scenario 2 -----

Resposta NÃO era na pergunta '62 [18.2]' (Quem é/são essas pessoas e quantas vezes por semana as contacta pessoalmente? (Outros))

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Recursos Económicos

64 A sua actividade actual é: *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Trabalha
 Reformado
 Desempregado
 Outro

65 Trabalha a *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Trabalha ' na pergunta '64 [25.1]' (A sua actividade actual é:)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Tempo parcial
 Tempo completo

66 Reformado por *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Reformado ' na pergunta '64 [25.1]' (A sua actividade actual é:)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Idade
 Invalidez

67 Profissão: *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Trabalha ' ou 'Reformado ' na pergunta '64 [25.1]' (A sua actividade actual é:)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

68 É desempregado *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Desempregado ' na pergunta '64 [25.1]' (A sua actividade actual é:)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- À procura de trabalho
- Sem procurar trabalho

69 Durante a maior parte da sua vida, qual foi a sua situação profissional? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Nunca esteve empregado/a
- Doméstico/a
- Trabalhou por conta própria.
- Trabalhou por conta de outrem
- NS/NR

70 Os rendimentos que auferem encontram-se entre que limites?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- <439€
- 440€ a 580€
- 581€ a 1160€
- ≥1161€
- NS/NR
- Outro

71 Os seus rendimentos são o suficiente? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Não
- Sim, mas apenas chegam para os meus gastos
- Cobrem sem problemas os gastos
- NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

72 Necessita de alguma ajuda económica para além dos rendimentos que recebe?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

73 Acha que os seus rendimentos são suficientes para fazer face a uma situação inesperada?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

74 Neste momento, acha que terá o suficiente para garantir o seu futuro?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

75 Reside em: *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Casa Própria
- Casa Arrendada
- Casa de Familiares

76 Como classifica a condição da sua habitação? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Muito Boa
- Boa
- Razoável
- Má
- Muito Má

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

77 A sua habitação tem problemas de: *

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Tem Problemas	Não tem problemas
Acessibilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Isolamento (térmico e acústico)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tem condições mínimas de Habitabilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Necessidade de obras de conservação ou reparação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

78 Que obras são necessárias? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Tem Problemas ' na pergunta '77 [35.1]' (A sua habitação tem problemas de: (Necessidade de obras de conservação ou reparação))

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

79 Tem ajuda para fornecimento de: *

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Sim	Não
Refeições/alimentos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Higiene pessoal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Higiene da casa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gestão da medicação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tratamento de roupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Saúde

80 Nos últimos doze meses, como definiria o seu estado de saúde? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Muito Bom
- Bom
- Normal
- Mau
- Muito Mau
- NS/NR

81 Nos últimos seis meses, em que medida se viu limitada na realização das atividades habituais da vida diária, em virtude de um problema de saúde? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Gravemente limitada
- Limitada mas não gravemente
- Nada limitada
- NS/NR

82 Que tipo de problema lhe causa dificuldade na realização das atividades da vida diária? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Físico
- Mental
- Ambos
- Não apresenta nenhuma dificuldade

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

Saúde Mental

83 Com que frequência se preocupa com as coisas em geral? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sempre/quase sempre
- Algumas vezes
- Nunca/quase nunca
- NS/NR

84 Em geral o que acha da sua vida? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Interessante
- Monótona
- Aborrecida
- NS/NR

85 Nos últimos seis meses, quantos dias não se sentiu capaz de realizar as suas atividades do dia-a-dia, ir trabalhar ou fazer as tarefas da casa, devido ao seu estado mental e emocional? *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

86 Como classifica, em geral, o seu estado mental ou emocional? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Muito Bom
- Bom
- Razoável
- Mau
- NS/NR

Saúde Física

89 Tem médico de Família? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

90 Médico de Família *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '89 [74.1]' (Tem médico de Família?)

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Localidade?

Quantos dias por semana?

91 Para usar serviços de saúde: *

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Carro Próprio/ carro de familiares	Transportes Públicos / táxi	Ambulâncias	A pé	Outro
Como se desloca para o Médico de família	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Como se desloca para o Hospital	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Como se desloca para as Urgências	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

92 Aproximadamente quanto tempo demora nas deslocações para: *

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Médico de família

Hospital

Urgências

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

95 Quais os recurso(s) de saúde que utilizou nos últimos 6 meses? *

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Médico de Família	<input type="text"/>
Centro de Saúde (Outros Profissionais do Centro de Saúde)	<input type="text"/>
Consultas com Médico privado	<input type="text"/>
Consulta Hospitalar	<input type="text"/>
Urgências	<input type="text"/>
Internamento	<input type="text"/>
Outro	<input type="text"/>
Número de vezes	

96 Qual o outro recurso de saúde? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta foi superior ou igual a na pergunta '95 [80]' (Quais os recurso(s) de saúde que utilizou nos últimos 6 meses? (Outro))

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

97 Indique o número de dias que esteve internado nos últimos 6 meses. *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta foi superior ou igual a na pergunta '95 [80]' (Quais os recurso(s) de saúde que utilizou nos últimos 6 meses? (Internamento))

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

98 Acha que necessita de cuidados ou tratamentos médicos para além dos que recebe neste momento?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

93 Para usar serviços de saúde *

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Autónomo	Precisa de ajuda
É autónomo ou precisa de ajuda para o Médico de família	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É autónomo ou precisa de ajuda para o Hospital	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
É autónomo ou precisa de ajuda para as Urgências	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

94 Nos últimos seis meses, quantos dias esteve: *

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Incapaz de Trabalhar	<input type="text"/>
Teve dificuldade em Trabalhar	<input type="text"/>
Incapaz de efectuar tarefas domésticas	<input type="text"/>
Teve dificuldade em efectuar tarefas domésticas	<input type="text"/>
Incapaz de realizar actividades de lazer	<input type="text"/>
Teve dificuldade em realizar actividades de lazer	<input type="text"/>

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

99 Tem algum problema de saúde?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

100 Para que problemas de saúde toma medicação? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '99 [44.1]' (Tem algum problema de saúde?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

101 Como está a sua Visão? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Muito Boa
- Boa
- Regular
- Má
- Está Cego
- NS/NR

102 Usa lentes de Contacto ou Óculos? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

103 Como está a sua audição? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Muito Boa
- Boa
- Regular
- Má
- Está Surdo
- NS/NR

104 Usa próteses auditivas? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

105 Neste momento, tem algum outro problema ou doença física que afectem seriamente a sua saúde?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

106 Qual? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '105 [52.1]' (Neste momento, tem algum outro problema ou doença física que afectem seriamente a sua saúde?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

107 Tem algum problema de saúde por beber bebidas alcoólicas, ou o seu médico alguma vez lhe disse que deveria beber menos?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

108 Tem hábitos tabágicos? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

109 Hábitos tabágicos *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '108 [41.1]' (Tem hábitos tabágicos?)

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Há quantos anos?

Quantos cigarros/dia?

110 Pratica regularmente algum tipo de atividade física como cavar a terra, dar longas caminhadas ou praticar algum desporto mais intenso?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

111 Como avalia a sua saúde, em geral, neste momento? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Muito Boa
 Boa
 Regular
 Má
 NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

112 Comparado com há 5 anos, como classifica hoje o seu estado de saúde? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Melhor
- Igual
- Pior
- NS/NR

113 De que modo é que os seus problemas de saúde interferem na sua vida? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Nada
- Um Pouco
- Muito
- NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

AVD Instrumental

114 É capaz de usar o telefone... *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sem ajuda (incluindo procurar números e marcar)
- Com alguma ajuda (pode responder a chamadas ou marcar números de emergência, mas necessita ajuda para outros números)
- É incapaz de utilizar o telefone
- NS/NR

115 Pode ir a locais onde não é possível ir a pé... *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sem ajuda (conduz o seu carro, ou viaja sozinho em autocarro ou táxi)
- Com alguma ajuda (necessita que alguém o/a ajude ou o/a acompanhe quando viaja)
- É incapaz de viajar (a não ser que o faça em veículo especial, como uma ambulância)
- NS/NR

116 Pode ir fazer as compras de alimentos, roupa, etc.? (assumindo que tem meio de transporte) *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sem ajuda (encarrega-se de tudo o que necessita comprar)
- Com alguma ajuda (necessita que alguém o/a acompanhe quando vai às compras)
- É incapaz de fazer qualquer tipo de compra
- NS/NR

117 É capaz de preparar as suas refeições... *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sem ajuda (planeia e prepara-as sozinho/a)
- Com alguma ajuda (pode preparar algumas coisas, mas não todas as refeições)
- É incapaz de preparar qualquer refeição
- NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

118 É capaz de fazer as tarefas de casa... *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sem ajuda (pode limpar o chão, etc.)
- Com alguma ajuda (pode fazer trabalhos leves, mas necessita ajuda para os mais pesados)
- É incapaz de fazer qualquer trabalho doméstico
- NS/NR

119 É capaz de tomar os seus medicamentos... *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sem ajuda (a dose certa na hora certa)
- Com alguma ajuda (capaz de tomar os medicamentos se lhos preparar em e/ou se lhe recordarem que tem que os tomar)
- É incapaz de tomar os seus medicamentos
- NS/NR

120 É capaz de lidar com o dinheiro... *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sem ajuda (passar cheques, pagar faturas, etc.)
- Com alguma ajuda (gere o dinheiro do dia-a-dia, mas necessita ajuda para passar cheques e pagar faturas)
- É incapaz de gerir o seu dinheiro
- NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

AVD Físico**121 É capaz de comer... ***Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sem ajuda (é capaz de comer sozinho/a)
- Com alguma ajuda (necessita ajuda para cortar a comida, por exemplo)
- É incapaz de comer sozinho/a
- NS/NR

122 Pode vestir-se e despir-se sozinho/a... *Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sem ajuda (é capaz de escolher a roupa, vestir-se e despir-se)
- Com alguma ajuda
- É incapaz de vestir-se e despir-se sozinho/a
- NS/NR

123 Pode cuidar da sua aparência, por exemplo, pentear-se e barbear-se (para homens) ... *Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sem ajuda
- Com alguma ajuda
- É incapaz de cuidar da sua aparência
- NS/NR

124 Pode andar... *Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sem ajuda (exceto de bengala)
- Com ajuda (de alguém ou com o uso de muletas ou aparelho de ajuda à marcha)
- É incapaz de andar
- NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

125 Pode levantar-se e deitar-se na cama... *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sem ajuda (de ninguém e sem qualquer dispositivo)
- Com alguma ajuda (de uma pessoa ou de um dispositivo)
- Depende completamente de alguém que o/a levante
- NS/NR

126 Pode tomar banho ou duche... *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sem ajuda
- Com alguma ajuda (necessita de ajuda para entrar ou sair da banheira ou utiliza suporte mecânico na banheira)
- É incapaz de tomar banho sozinho/a
- NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

Transporte

127 Quem o/a leva para ir às compras, visitar amigos ou tratar de outros assuntos?

Por favor, seleccione **no máximo 2** respostas:

- Vai sozinho/a
- Familiar
- Amigo
- Alguém a quem pague

128 Como se desloca? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- A pé
- Transporte Público
- Carro Próprio
- Transporte familiar/Amigo

129 Em média, quantas deslocações faz por semana, utilizando algum transporte?

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

130 Acha que necessita de transporte mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saídas, etc.?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

131 Que tipo de transporte? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '130 [89.1]' (Acha que necessita de transporte mais vezes do que dispõe atualmente para visitas, saídas, etc.?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

132 Acha que no futuro vai precisar de ajuda para fazer as suas deslocações?Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não

133 Que tipo de ajuda gostaria de ter? ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta era 'Sim' na pergunta '132 [90.1]' (Acha que no futuro vai precisar de ajuda para fazer as suas deslocações?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

134 Como classifica a qualidade dos transportes públicos? *

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Muito Bom	Bom	Razoável	Mau	Muito Mau	NS/NR
Variedade dos destinos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Custos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Horários	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Acessibilidade dos veículos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

Serviços Sociais e Recreativos

135 Nos últimos seis meses, participou, ou ainda participa, em actividades organizadas por um grupo local, paróquia, Junta de Freguesia, Câmara Municipal etc.? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- Não há actividades
- NS/NR

136 Actividades *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '135 [94.1]' (Nos últimos seis meses, participou, ou ainda participa, em actividades organizadas por um grupo local, paróquia, Junta de Freguesia, Câmara Municipal etc.?)

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

Quais?

Frequência Mensal

137 Acha que é importante participar neste tipo de actividades?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

138 No futuro gostaria participar nesse tipo de actividades

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

139 Em que tipo de actividades? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '138 [97.1]' (No futuro gostaria participar nesse tipo de actividades)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

Viagens

140 Nos últimos seis meses, realizou alguma viagem organizada? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

141 Quem organizou? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '140 [q1.1]' (Nos últimos seis meses, realizou alguma viagem organizada?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

142 Acha que necessita de viajar? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

143 No futuro gostaria de participar em viagens organizadas *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

144 A que tipo de locais *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '143 [q3.1]' (No futuro gostaria de participar em viagens organizadas)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Desporto

145 Nos últimos seis meses, participou em algum programa de exercício físico ou desporto organizado pela Junta de Freguesia, Câmara Municipal ou por outra instituição? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

146 Quem organizou? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '145 [q1.1]' (Nos últimos seis meses, participou em algum programa de exercício físico ou desporto organizado pela Junta de Freguesia, Câmara Municipal ou por outra instituição?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

147 Que tipo de actividade? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '145 [q1.1]' (Nos últimos seis meses, participou em algum programa de exercício físico ou desporto organizado pela Junta de Freguesia, Câmara Municipal ou por outra instituição?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

148 Ainda participa nesses programas de desporto? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '145 [q1.1]' (Nos últimos seis meses, participou em algum programa de exercício físico ou desporto organizado pela Junta de Freguesia, Câmara Municipal ou por outra instituição?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

149 Quantas vezes por semana? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '148 [q2.1]' (Ainda participa nesses programas de desporto?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

150 Acha que necessita fazer algum desporto ou exercício físico? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

151 No futuro gostaria de participar, ou continuar a participar em programa de exercício físico ou desporto? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

152 Que tipo de programas? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '151 [q4.1]' (No futuro gostaria de participar, ou continuar a participar em programa de exercício físico ou desporto?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Utilização das TIC

153 Utiliza o multibanco? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim, com ajuda
- Sim, sem ajuda
- Não utiliza

154 Possui algum destes dispositivos Tecnológicos? *

Por favor, seleccione uma resposta apropriada para cada item:

	Sim	Não
Smartphone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tablet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Portátil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Computador de secretária	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

155 Total de dispositivos *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

156 Se respondeu «zero» à pergunta anterior, indique o motivo.

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Não preciso
- Não sinto que seja útil
- Custos elevados
- Não saber utilizar
- Outro:

157 Possui ligação à Internet própria? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

158 Indique há quanto tempo utiliza a Internet? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '157 [103]' (Possui ligação à Internet própria?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- menos de 6 meses
- 6 meses a 1 ano
- 1 a 2 anos
- mais de 3 anos

159 Indique o motivo *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Não' na pergunta '157 [103]' (Possui ligação à Internet própria?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Não preciso
- Não sinto que seja útil
- Custos elevados
- Não saber utilizar
- Outro

160 Que dispositivo utiliza com mais frequência para aceder à Internet? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Smartphone
- Tablet
- Computador portátil
- Computador de secretária

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

161 Que utilização faz no seu dia-a-dia com o dispositivo e a Internet? *

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Pesquisar assuntos variados
- Pesquisar assuntos relacionados com a saúde
- Pesquisar assuntos relacionados com as Finanças
- Notícias
- Comunicar
- Redes Sociais
- Ver filmes
- Jogar
- Nenhuma

162 Que coisas gostaria de realizar no seu dia-a-dia com o dispositivo tecnológico e a Internet, mas não faz por falta de competências digitais?

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

163 Como pode a sua vida melhorar acedendo e utilizando as TIC? *

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Maior Autonomia
- Participação social
- Envolvimento familiar
- Integração na comunidade
- Qualidade de vida
- Envelhecimento ativo e saudável
- Redução do isolamento
- Sensação de modernidade
- Outro:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

164 Gostaria de frequentar ações de formação em competências digitais? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- Talvez
- NS/NR

165 Apresentam-se algumas soluções que promovem o uso do suporte à tecnologia digital e assistiva para uma melhor qualidade de vida. Indique aquelas que utiliza. *

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Apps para treino e estimulação cognitiva
- Apps para prevenir e monitorizar doenças
- Apps para localização
- Apps para registo das atividades de vida diária
- Apps para atividades de desenvolvimento pessoal e social
- Apps para registos clínicos
- Apps para pedir ajuda
- Apps orientadas para saúde e bem-estar
- Consolas para treino motor (Ex.: Wii, etc.)
- Nenhuma

Preparação para as Actividades da Vida Diária

166 Considera importante a existência de cursos de educação de adultos ou qualquer outro tipo de aprendizagem de habilidades pessoais como cuidar de si, ler, caminhar...? (excluir fisioterapia) *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

167 Caso existisse este tipo de cursos gostaria de os frequentar? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

168 Que temas acha importantes serem tratados? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '167 [q2.1]' (Caso existisse este tipo de cursos gostaria de os frequentar?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

169 Teve alguma formação para cuidar de idosos? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

170 Acha importante ter alguma formação para cuidar de idosos? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

171 Acha que poderá vir a necessitar desta preparação para as suas atividades de vida diária? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

172 Para quais? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '171 [q5.1]' (Acha que poderá vir a necessitar desta preparação para as suas atividades de vida diária?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Serviços de Saúde Mental

173 Nos últimos seis meses, recebeu alguma orientação ou tratamento por problemas pessoais ou familiares, ou por problemas de nervos ou emocionais? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

174 Nos últimos seis meses, esteve hospitalizado/a alguma vez por problemas de nervos ou emocionais? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '173 [q1]' (Nos últimos seis meses, recebeu alguma orientação ou tratamento por problemas pessoais ou familiares, ou por problemas de nervos ou emocionais?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

175 Quantos dias? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '174 [q2.1]' (Nos últimos seis meses, esteve hospitalizado/a alguma vez por problemas de nervos ou emocionais?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

176 Nos últimos seis meses, quantas consultas ou sessões teve com médicos, psiquiatras, ou outras pessoas que orientam neste tipo de problemas? (Sem estar internado no hospital) *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '173 [q1]' (Nos últimos seis meses, recebeu alguma orientação ou tratamento por problemas pessoais ou familiares, ou por problemas de nervos ou emocionais?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

177 Ainda está a receber ajuda? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '173 [q1]' (Nos últimos seis meses, recebeu alguma orientação ou tratamento por problemas pessoais ou familiares, ou por problemas de nervos ou emocionais?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

178 Acha que necessita tratamento ou que o/a aconselhem por problemas pessoais ou familiares, ou por problemas de nervos ou emocionais? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

179 Acha que poderá vir a necessitar desta ajuda? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

180 Ajuda *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '179 [q6.1]' (Acha que poderá vir a necessitar desta ajuda?)

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

De quem?

Medicamentos Psicotrópicos

181 Nos últimos seis meses, tem tomado algum medicamento receitado para os nervos (tais como calmantes) ou para a depressão? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

182 Ainda o está a tomar? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '181 [q1]' (Nos últimos seis meses, tem tomado algum medicamento receitado para os nervos (tais como calmantes) ou para a depressão?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

183 Frequência da toma *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '182 [q2.1]' (Ainda o está a tomar?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Diariamente
- Semanalmente

184 Acha que necessita tomar esse tipo de medicação? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

Serviços de Cuidados Pessoais

185 Nos últimos seis meses, teve alguém que o/a ajudou nos seus cuidados pessoais diários, por exemplo para tomar banho ou vestir-se, dar-lhe de comer, ou noutros cuidados? (excluir os recebidos no hospital) *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

186 Quem o/a ajudou nesses cuidados? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '185 [q1]' (Nos últimos seis meses, teve alguém que o/a ajudou nos seus cuidados pessoais diários, por exemplo para tomar banho ou vestir-se, dar-lhe de comer, ou noutros cuidados? (excluir os recebidos no hospital))

Por favor, seleccione **no máximo 2** respostas:

- Familiar (não pago)
 Um amigo (não pago)
 Vizinho/a (não pago)
 Familiar (pago)
 Um amigo (pago)
 Vizinho/a (pago)
 Alguém de uma instituição
 Outro:

187 Qual a instituição? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era na pergunta '186 [q2]' (Quem o/a ajudou nesses cuidados?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

188 Em média, quanto tempo por dia levou essa pessoa a dar-lhe banho, vesti-lo/a ajuda-lo/a a comer, ir à casa de banho, etc.? ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta era 'Sim' na pergunta '185 [q1]' (Nos últimos seis meses, teve alguém que o/a ajudou nos seus cuidados pessoais diários, por exemplo para tomar banho ou vestir-se, dar-lhe de comer, ou noutros cuidados? (excluir os recebidos no hospital))

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Menos de ½ hora por dia
- De ½ hora a 1 hora por dia
- Mais de 1 hora por dia
- NS/NR

189 Ainda está a receber essa ajuda? ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta era 'Sim' na pergunta '185 [q1]' (Nos últimos seis meses, teve alguém que o/a ajudou nos seus cuidados pessoais diários, por exemplo para tomar banho ou vestir-se, dar-lhe de comer, ou noutros cuidados? (excluir os recebidos no hospital))

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

190 Quem o/a poderá ajudar nesses cuidados? *Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Familiar (não pago)
- Um amigo (não pago)
- Vizinho/a (não pago)
- Familiar (pago)
- Um amigo (pago)
- Vizinho/a (pago)
- Alguém de uma instituição
- Outro:

191 Qual a instituição? ***Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:**

° Resposta era na pergunta '190 [q5]' (Quem o/a poderá ajudar nesses cuidados?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

192 Acha que poderá vir a necessitar desta ajuda? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

Cuidados de Enfermagem

193 Durante os últimos seis meses, alguém lhe prestou cuidados de enfermagem? Por outras palavras, fizeram-lhe tratamentos ou administraram-lhe medicamentos receitados por um médico? (excluir cuidados de enfermagem prestados no hospital) *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

194 Quem o/a ajudou nesses cuidados? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '193 [q1]' (Durante os últimos seis meses, alguém lhe prestou cuidados de enfermagem? Por outras palavras, fizeram-lhe tratamentos ou administraram-lhe medicamentos receitados por um médico? (excluir cuidados de enfermagem prestados no hospital))

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Familiar ou amigo (não pago)
- Enfermeiro (pago)
- Outra pessoa paga por essa ajuda
- Alguém de uma instituição

195 Qual? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Alguém de uma instituição' na pergunta '194 [q2.1]' (Quem o/a ajudou nesses cuidados?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

196 Quando tem recebido esse tipo de ajuda? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '193 [q1]' (Durante os últimos seis meses, alguém lhe prestou cuidados de enfermagem? Por outras palavras, fizeram-lhe tratamentos ou administraram-lhe medicamentos receitados por um médico? (excluir cuidados de enfermagem prestados no hospital))

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Só ocasionalmente, não todos os dias
- Só para dar-lhe medicação oral
- Todos os dias
- NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

197 Durante quanto tempo recebeu essa ajuda nos últimos seis meses? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '193 [q1]' (Durante os últimos seis meses, alguém lhe prestou cuidados de enfermagem? Por outras palavras, fizeram-lhe tratamentos ou administraram-lhe medicamentos receitados por um médico? (excluir cuidados de enfermagem prestados no hospital))

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Menos de um mês
- De 1 a 3 meses
- Mais de 3 meses
- NS/NR

198 Ainda recebe cuidados de enfermagem? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '193 [q1]' (Durante os últimos seis meses, alguém lhe prestou cuidados de enfermagem? Por outras palavras, fizeram-lhe tratamentos ou administraram-lhe medicamentos receitados por um médico? (excluir cuidados de enfermagem prestados no hospital))

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

199 Acha que necessita de cuidados de enfermagem? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

200 Porquê? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '199 [q6.1]' (Acha que necessita de cuidados de enfermagem?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Fisioterapia

201 Durante os últimos seis meses, tem feito fisioterapia? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

202 Quem lhe prestou esses cuidados ou o/a ajudou a realizá-los? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '201 [q1]' (Durante os últimos seis meses, tem feito fisioterapia?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Familiar ou amigo (não pago)
- Fisioterapeuta (pago)
- Outra pessoa paga para essa ajuda
- Alguém de uma instituição

203 Qual? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Alguém de uma instituição' na pergunta '202 [q2.1]' (Quem lhe prestou esses cuidados ou o/a ajudou a realizá-los?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

204 Ainda faz fisioterapia? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '201 [q1]' (Durante os últimos seis meses, tem feito fisioterapia?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

205 Em média, quantas vezes por semana o/a têm ajudado a fazer esses exercícios? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '201 [q1]' (Durante os últimos seis meses, tem feito fisioterapia?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

206 Acha que necessita de fisioterapia? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

207 Porquê? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '206 [q5.1]' (Acha que necessita de fisioterapia?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

Supervisão Contínua

208 Durante os últimos seis meses, houve algum período de tempo em que alguém teve de estar consigo, tratando de si? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

209 Quando? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '208 [q1.1]' (Durante os últimos seis meses, houve algum período de tempo em que alguém teve de estar consigo, tratando de si?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Dia
 Noite
 Dia e Noite

210 Quem tratou de si ou o/a ajudou? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '208 [q1.1]' (Durante os últimos seis meses, houve algum período de tempo em que alguém teve de estar consigo, tratando de si?)

Por favor, seleccione **no máximo 2** respostas:

- Familiar (não pago)
 Amigo (não pago)
 Vizinho/a (não pago)
 Familiar (pago)
 Amigo (pago)
 Vizinho/a (pago)
 Alguém de uma instituição
 Outro:

211 Qual a instituição?

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era na pergunta '210 [q2]' (Quem tratou de si ou o/a ajudou?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

212 Acha que necessita de ter alguém a tratar de si? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

213 Quando? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '212 [q3.1]' (Acha que necessita de ter alguém a tratar de si?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Dia
- Noite
- Dia e Noite

214 Quem acha que mais facilmente lhe poderá fornecer essa ajuda, caso necessite? *

Por favor, seleccione **no máximo 2** respostas:

- Familiar (não pago)
- Amigo (não pago)
- Vizinho/a (não pago)
- Familiar (pago)
- Amigo (pago)
- Vizinho/a (pago)
- Alguém de uma instituição
- Outro (pago)
- Acha que não vai precisar

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

215 Qual instituição ou qual o outro (pago)? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

o

----- Scenario 1 -----

Resposta era na pergunta '214 [q4.1]' (Quem acha que mais facilmente lhe poderá fornecer essa ajuda, caso necessite?)

----- ou Scenario 2 -----

Resposta era na pergunta '214 [q4.1]' (Quem acha que mais facilmente lhe poderá fornecer essa ajuda, caso necessite?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Serviços de Monitorização

216 Durante os últimos seis meses, teve alguém que regularmente, pelo menos cinco vezes por semana, por telefone ou pessoalmente, procurou saber como se encontrava, para se certificar de que tudo estava bem? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

217 Quem o fez? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '216 [q1]' (Durante os últimos seis meses, teve alguém que regularmente, pelo menos cinco vezes por semana, por telefone ou pessoalmente, procurou saber como se encontrava, para se certificar de que tudo estava bem?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Familiar (não pago)
 Amigo (não pago)
 Vizinho/a (não pago)
 Alguém a quem paga por essa ajuda
 Alguém de uma instituição.

218 Qual? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Alguém de uma instituição. ' na pergunta '217 [q2.1]' (Quem o fez?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

219 E agora, há alguém que procura saber como se encontra, pelo menos cinco vezes por semana? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '216 [q1]' (Durante os últimos seis meses, teve alguém que regularmente, pelo menos cinco vezes por semana, por telefone ou pessoalmente, procurou saber como se encontrava, para se certificar de que tudo estava bem?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

220 Acha que necessita de alguém que regularmente, pelo menos cinco vezes por semana, por telefone ou pessoalmente, procure saber como se encontra? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

221 No futuro gostaria que alguém o fizesse? *

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Familiar
- Amigo
- Vizinho
- Alguém a quem pague
- Instituição
- Não
- NS/NR

222 Que instituição? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era na pergunta '221 [q5.1]' (No futuro gostaria que alguém o fizesse?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Estruturas de Residência

223 Nos últimos seis meses, necessitou de fazer alguma adaptação à sua residência? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

224 Qual? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '223 [q1.1]' (Nos últimos seis meses, necessitou de fazer alguma adaptação à sua residência?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

225 Teve ajuda para o fazer? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '223 [q1.1]' (Nos últimos seis meses, necessitou de fazer alguma adaptação à sua residência?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

226 De quem? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '225 [q2.1]' (Teve ajuda para o fazer?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

227 Conseguiu, ou está a tentar conseguir colocação numa residência para idosos? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Está em lista de espera
- Não lha concederam
- Não necessita

228 Porquê? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '227 [q3.1]' (Conseguiu, ou está a tentar conseguir colocação numa residência para idosos?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

Serviços Domésticos

229 Nos últimos seis meses, teve ajuda de alguém regularmente, a fazer as tarefas domésticas, tais como limpar a casa, lavar a roupa, etc.? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

230 Quem o/a ajudou a fazer essas tarefas? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '229 [q1]' (Nos últimos seis meses, teve ajuda de alguém regularmente, a fazer as tarefas domésticas, tais como limpar a casa, lavar a roupa, etc.?)

Por favor, seleccione **no máximo 2** respostas:

- Familiar (não pago)
 Amigo (não pago)
 Vizinho (não pago)
 Familiar (pago)
 Amigo (pago)
 Vizinho (pago)
 Alguém de uma instituição
 Outro:

231 Qual a instituição? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era na pergunta '230 [q2]' (Quem o/a ajudou a fazer essas tarefas?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

232 Quantos dias por semana, teve que ter ajuda para fazer essas tarefas domésticas? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '229 [q1]' (Nos últimos seis meses, teve ajuda de alguém regularmente, a fazer as tarefas domésticas, tais como limpar a casa, lavar a roupa, etc.?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

233 Ainda tem alguém que lhe preste essa ajuda? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '229 [q1]' (Nos últimos seis meses, teve ajuda de alguém regularmente, a fazer as tarefas domésticas, tais como limpar a casa, lavar a roupa, etc.?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

234 Acha que necessita de alguém que o/a ajude nas tarefas de casa? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

235 Porquê? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '234 [q5.1]' (Acha que necessita de alguém que o/a ajude nas tarefas de casa?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

236 Porque não? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Não' na pergunta '234 [q5.1]' (Acha que necessita de alguém que o/a ajude nas tarefas de casa?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

237 Se no futuro precisar de ajuda doméstica, gostaria de a ter? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

238 De quem? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '237 [q6.1]' (Se no futuro precisar de ajuda doméstica, gostaria de a ter?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

Preparar Refeições

239 Durante os últimos seis meses, alguém lhe tem preparado regularmente as refeições ou teve que comer fora de casa? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

240 Quem lhe preparou as refeições? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '239 [q1]' (Durante os últimos seis meses, alguém lhe tem preparado regularmente as refeições ou teve que comer fora de casa?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Familiar (não pago)
 Um amigo (não pago)
 Vizinho (não pago)
 Familiar (pago)
 Um amigo (pago)
 Vizinho (pago)
 Alguém de uma instituição
 Outro

241 Qual a instituição? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Alguém de uma instituição' na pergunta '240 [q2]' (Quem lhe preparou as refeições?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

242 Acha que necessita de alguém que lhe prepare regularmente as refeições porque não é capaz de o fazer? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

243 Se no futuro precisar de ajuda para a preparar as refeições, gostaria de a ter? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

244 De quem? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '243 [q4.1]' (Se no futuro precisar de ajuda para a preparar as refeições, gostaria de a ter?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

Serviços Administrativos, Legais e de Proteção

245 Durante os últimos seis meses, alguém o/a ajudou em assuntos legais, questões ligadas a negócios pessoais ou gestão do seu dinheiro, como por exemplo pagar as suas contas? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

246 Quem o/a ajudou? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '245 [q1]' (Durante os últimos seis meses, alguém o/a ajudou em assuntos legais, questões ligadas a negócios pessoais ou gestão do seu dinheiro, como por exemplo pagar as suas contas?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Familiar
 Amigo
 Alguém a quem paga por essa tarefa (Ex: contabilista, solicitador e advogado)
 Alguém de uma instituição

247 Qual? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Alguém de uma instituição' na pergunta '246 [q2.1]' (Quem o/a ajudou?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

248 Tem alguém que o/a ajuda nestas questões? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '245 [q1]' (Durante os últimos seis meses, alguém o/a ajudou em assuntos legais, questões ligadas a negócios pessoais ou gestão do seu dinheiro, como por exemplo pagar as suas contas?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

249 Acha que necessita de alguém que o ajude nestes assuntos porque não é capaz de o fazer? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

250 Se no futuro precisar de ajuda para a tratar destes assuntos, gostaria de a ter? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

251 De quem? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '250 [q5.1]' (Se no futuro precisar de ajuda para a tratar destes assuntos, gostaria de a ter?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

Avaliação Sistemática Multidimensional

252 Durante os últimos seis meses alguém, como um médico, psicólogo ou assistente social, examinou e avaliou de forma completa o seu estado em geral, incluindo a sua saúde física e mental, e a sua situação social e económica? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

253 Quem? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '252 [q1.1]' (Durante os últimos seis meses alguém, como um médico, psicólogo ou assistente social, examinou e avaliou de forma completa o seu estado em geral, incluindo a sua saúde física e mental, e a sua situação social e económica?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

254 158.Acha que necessita de alguém que examine e avalie o seu estado em geral? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

255 Quem? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '254 [q2.1]' (158. Acha que necessita de alguém que examine e avalie o seu estado em geral?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

256 Acha que no futuro é importante que alguém faça essa avaliação? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

257 Quem? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '256 [q3.1]' (Acha que no futuro é importante que alguém faça essa avaliação?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

Serviços de Coordenação, Informação e Apoio

258 Durante os últimos seis meses, alguém viu se tinha o tipo de ajuda que necessitava? Por outras palavras, alguém lhe deu informação sobre os tipos de ajudas que poderia obter ou colocou-o/a em contacto com quem o/a poderia ajudar? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

259 Quem foi essa pessoa? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '258 [q1]' (Durante os últimos seis meses, alguém viu se tinha o tipo de ajuda que necessitava? Por outras palavras, alguém lhe deu informação sobre os tipos de ajudas que poderia obter ou colocou-o/a em contacto com quem o/a poderia ajudar?)

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Familiar
 Amigo
 Alguém de uma instituição

260 Qual? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Alguém de uma instituição' na pergunta '259 [q2.1]' (Quem foi essa pessoa?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

261 Há alguém que veja se tem o tipo de ajudas que necessita? Por outras palavras, há alguém que lhe dê informação sobre os tipos de ajudas que poderá obter ou coloca-lo/a em contacto com quem o/a ajude? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

262 Quem? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '261 [q3.1]' (Há alguém que veja se tem o tipo de ajudas que necessita? Por outras palavras, há alguém que lhe dê informação sobre os tipos de ajudas que poderá obter ou colocá-lo/a em contacto com quem o/a ajude?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

263 Acha que no futuro é importante que alguém organize ou coordene os tipos de ajuda que necessita e o/a coloque em contacto com quem lhe possa dar essa ajuda? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não
- NS/NR

264 Quem? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Sim' na pergunta '263 [q4.1]' (Acha que no futuro é importante que alguém organize ou coordene os tipos de ajuda que necessita e o/a coloque em contacto com quem lhe possa dar essa ajuda?)

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

Necessidades e Expectativas de Apoio

265 No seu dia-a-dia que tipo de apoios considera mais importantes? *

Por favor, seleccione **no máximo** 3 respostas:

- Afectivo/ relacional (convívio com outras pessoas)
- Cuidados pessoais e paramédicos (higiene, medicação)
- Cuidados domésticos (limpeza da casa, tratamento da roupa)
- Monetária
- Mobilidade
- Não precisa de apoio
- Outro:

266 O que lhe dá mais segurança?

Por favor, numere cada caixa pela ordem da sua preferência de 1 a 9

- Ter amigos
- Ter uma família
- Ter uma saúde
- Ter dinheiro
- Ter uma casa
- Ter mais policiamento
- Nada me dá segurança
- Outro
- NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

267 Quais são, hoje em dia, os motivos da sua maior preocupação? *

Por favor, seleccione **no máximo** 3 respostas:

- Saúde
- Financeiro
- Solidão
- Falta de apoio
- Família
- Questões existenciais (medo da morte)
- Segurança
- Outro:

268 Gosta de viver nesta freguesia? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

269 Pode dizer-me qual a principal razão? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- É a sua terra/ nasceu aqui
- Porque está cá há muitos anos/ foi aqui que construí a sua vida
- Boa qualidade de vida (sossego, segurança, conhecimento entre pessoas)
- Fraca qualidade de vida (barulho, insegurança)
- Dífceis acessibilidades/ longe de tudo
- Nunca se adaptou à vida nesta freguesia/ comunidade
- Outro

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

270 Equipamentos existentes na zona de residência: *

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Farmácia
- Igreja/Capela
- Forças de segurança
- Mercearia/ Mercado
- Café/ Restaurante
- Equipamento social
- Outro:

271 Quais os equipamentos que não existem e fazem falta?

Por favor, escreva aqui a(s) sua(s) resposta(s):

- 1:
- 2:
- 3:

272 No futuro onde gostaria de residir? *

Por favor, numere cada caixa pela ordem da sua preferência de 1 a 13

- Em sua casa com as condições actuais
- Em sua casa fazendo algumas alterações
- Em sua casa com apoio domiciliár
- Em sua casa com Familiar
- Em sua casa com Amigo
- Em sua casa com Vizinho
- Em casa de um Amigo
- Em casa de um Vizinho
- Em casa de um Familiar
- Com outros idosos com apoio de serviço domiciliár
- Com uma família que o acolhesse
- Numa instituição
- Outro

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

273 Se respondeu outro na questão anterior, qual?

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

274 Como descreve a sua vida? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Com muitas preocupações
- Com algumas preocupações
- Com poucas preocupações
- Sem preocupações
- NS/NR

275 Considera-se uma pessoa que vê sempre as coisas/ situações pelo lado positivo?

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

276 Relativamente, às decisões que afetam a sua vida atual e futura...: *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Não é você que decide
- Há coisas que pode decidir
- A maioria das coisas depende da sua decisão
- É você quem decide tudo da sua vida
- NS/NR

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

277 O que é para si envelhecer? *

Por favor, seleccione **no máximo** 3 respostas:

- Natural/ Inevitável
- Ficar dependente
- Solidão
- Aproximar do fim
- Deixar de trabalhar/ actividades
- Ficar doente/ perda de faculdades
- Outro:

278 Como encara o seu próprio envelhecimento? *

Por favor, numere cada caixa pela ordem da sua preferência de 1 a 5

- Com preocupação
- Com receio
- Com segurança
- Com optimismo
- Outro

279 Se respondeu "Outro" na questão anterior, qual?

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

280 Que aspetos lhe transmitem mais segurança/conforto no futuro? (selecione e ordene-as)

Por favor, numere cada caixa pela ordem da sua preferência de 1 a 7

- Ter amigos
- Ter uma família
- Ter saúde
- Ter dinheiro
- Ter uma casa
- Ter mais policiamento
- Outro

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

281 Como acha que serão os futuros idosos? *Por favor, seleccione **no máximo** 2 respostas:

- Iguais aos que existem actualmente
- Mais dependentes
- Mais activos
- Exigentes
- Reivindicativos
- Com maiores níveis de instrução
- Com mais posses económicas
- Pobres
- Outro:

282 No futuro, o que considera que serão as suas principais necessidades? *Por favor, seleccione **no máximo** 2 respostas:

- Satisfação das necessidades básicas (comer, vestir, higiene, etc)
- Acesso a cuidados de saúde
- Realização das actividades Instrumentais da vida diária (fazer compras, tarefas domésticas, etc)
- Outro:

283 No futuro, o que considera que serão as suas principais dificuldades? *Por favor, seleccione **no máximo** 2 respostas:

- Satisfação das necessidades básicas (comer, vestir, higiene, etc.)
- Acesso a cuidados de saúde
- Realização das actividades Instrumentais da vida diária (fazer compras, tarefas domésticas, etc.)
- Outro:

284 Considera que as instituições que existem actualmente serão adequadas para si? *Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

285 Porquê? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Não' na pergunta '284 [143.1]' (Considera que as instituições que existem actualmente serão adequadas para si?)

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Precisam de se modernizar
- Apresentam funcionários/ chefias com pouca formação
- Limitam-se à prestação dos serviços básicos (alimentação e higiene)
- Outro:

286 O que mudaria? *

Responda a esta pergunta apenas se as seguintes condições são verdadeiras:

° Resposta era 'Não' na pergunta '284 [143.1]' (Considera que as instituições que existem actualmente serão adequadas para si?)

Por favor, seleccione **no máximo** 2 respostas:

- Oferta de uma maior diversidade de serviços
- Oferta de atividades que ocupem os tempos livres
- Oferta de uma intervenção mais individualizada personalizada
- Outro:

287 Que serviços é que acha que uma instituição deve oferecer para além dos que geralmente já disponibiliza (higiene, alimentação, consultas médicas e serviços de enfermagem)?

Por favor, seleccione **no máximo** 2 respostas:

- Aconselhamento psicológico
- Animação sócio cultural/ terapia ocupacional
- Fisioterapia
- Ginástica
- Consultas nutricionais
- Acompanhamento ao exterior (comércio e serviços)
- Outro:

Questões Dirigidas ao entrevistador

As questões são dirigidas ao entrevistador e devem ser respondidas imediatamente após deixar o local da entrevista

288 Duração da entrevista (minutos): *

Por favor, escreva aqui a sua resposta:

289 A informação objectiva foi obtida do/a: *

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

Entrevistado

Familiar

Outro:

290 As perguntas objectivas obtidas são *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

De total confiança

De confiança na maioria dos casos

De confiança só em alguns casos

Não são confiáveis

291 As perguntas subjectivas são: *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

De total confiança

De confiança na maioria dos casos

De confiança só em alguns casos

Não são confiáveis

Não se obtiveram

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

292 Porque não respondeu o/a entrevistado/a às questões subjectivas?

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

Afasia/disartria

Surdez

Demência

Oligofrenia

Demasiado doente

Não colaborou

Outro:

RECURSOS SOCIAIS

293 Das seguintes frases, qual descreve melhor a disponibilidade de ajuda que tem o/a idoso/a se estivesse doente ou incapacitado/a? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Pelo menos uma pessoa estaria disponível para cuidar dele/a indefinidamente (tanto tempo quanto necessário)
- Pelo menos uma pessoa estaria disponível para cuidar dele/a durante pouco tempo (de poucas semanas a seis meses)
- A ajuda estaria disponível só de vez em quando (como levá-lo/a ao médico, preparar-lhe refeições, etc.)
- Nenhuma (excepto possível ajuda de emergência)

294 Qual das seguintes frases descreve melhor as relações sociais do/a idoso/a? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Muito satisfatórias, amplas
- Moderadamente satisfatórias, adequadas
- Não satisfatórias, de escassa qualidade, poucas

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

TIC

295 Indique quais as necessidades de formação do inquirido, de acordo com as 5 áreas de competência do Quadro Europeu Comum de Referência para a Competência Digital - DigComp (assinale todas as alternativas que se aplicarem). *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Alfabetização em informação e dados (Navegar, pesquisar, filtrar, gerir e avaliar dados, informação e conteúdo digital)
- Comunicação e colaboração (Interagir e partilhar através de tecnologias digitais; Participar na cidadania; Netiqueta; Gerir a identidade online)
- Criação de conteúdo digital (Desenvolver, integrar e reelaborar conteúdo digital; Direitos de autor e licenças; Programação)
- Segurança (Proteger equipamentos, dados pessoais e privacidade, a saúde e o bem-estar, o meio ambiente)
- Resolução de Problemas (Resolver problemas técnicos; Identificar necessidades e respostas tecnológicas; Uso criativo das tecnologias digitais; Identificar lacunas na competência digital)

296 Qual o nível de proficiência de competências digitais que identifica no inquirido? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Básico
- Independente
- Avançado
- Altamente especializado
- Nenhum

297 O inquirido manifestou interesse em frequentar ações de formação em competências digitais? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Nenhum
- Algum
- Bastante
- Muito

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

298 O inquirido conhece os benefícios da inclusão digital para a autonomia e participação social? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Nenhum
- Algum
- Bastante
- Muito

299 O inquirido conhece soluções que promovem o uso do suporte à tecnologia digital e assistiva para uma melhor qualidade de vida? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

RECURSOS ECONÓMICOS

300 Na sua opinião, qual das seguintes frases descreve melhor os rendimentos do/a idoso/a? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Amplos, folgados
- Satisfatórios
- Algo insuficientes
- Totalmente insuficientes
- Não tem qualquer tipo de rendimentos

301 Na sua opinião, o/a idoso/a tem economias? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
- Não (ou são escassas)

302 Na sua opinião, qual das seguintes frases descreve melhor o grau com que se cobrem as necessidades do/a idoso/a? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Cobrem a alimentação, habitação, vestuário, cuidados de saúde e permitem-lhe pequenos luxos
- Cobrem a alimentação, habitação, vestuário, cuidados de saúde, mas não lhe permitem pequenos luxos
- Não cobrem a alimentação ou habitação ou vestuário ou cuidados de saúde e nem lhe permitem pequenos luxos
- Não cobrem duas ou mais necessidades (habitação, alimentação, vestuário, cuidados de saúde) nem permitem pequenos luxos

SAÚDE MENTAL

303 Tem a impressão de que o/a idoso /a demonstra sentido, ou senso comum, ao fazer juízos e tomar decisões? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

304 Tem a impressão de que o/a idoso /a é capaz de lidar ou fazer frente aos problemas graves que ocorrem na sua vida? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

305 Tem a impressão de que o/a idoso /a acha a vida interessante ou divertida? *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Sim
 Não
 NS/NR

306 Durante a entrevista o comportamento do/a idoso /a pareceu-lhe ser: *

Por favor, seleccione **todas** as que se aplicam:

- Mentalmente alerta e estimulado/a
 Agradável e participativo/a
 Depressivo/a e /ou choro/a
 Distraído/a ou letárgico/a
 Amedrontado/a, inquieto/a ou extremamente tenso/a
 Cheio/a de queixas físicas não realistas
 Desconfiado/a (mais do que o razoável)
 Extravagante ou inapropriado/a em pensamento ou ação
 Excessivamente falador/a, muito alegre ou eufórico/a

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

SAÚDE FÍSICA

307 O/a idoso/a é obeso/a, mal nutrido/a ou emagrecido/a: *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Não
- Sim, é obeso/a
- Sim, está mal nutrido/a ou emagrecido/a
- NS / NR

ESCALA DE CLASSIFICAÇÃO DE RECURSOS SOCIAIS

308 Classifique os recursos sociais atuais do/a idoso/a, avaliando-os na escala de seis pontos apresentada abaixo. Anote o número (só um) que melhor descreve as circunstâncias atuais do/a idoso/a. *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Recursos sociais muito bons. As suas relações sociais são muito satisfatórias e amplas, e pelo menos uma pessoa cuidaria dele/a indefinidamente.
- Recursos sociais muito bons. As suas relações sociais são muito satisfatórias e amplas, e pelo menos uma pessoa cuidaria dele/a indefinidamente. Ou As relações sociais são muito satisfatórias e amplas, e só teria disponível uma ajuda temporária.
- Nova opção de resposta Recursos sociais ligeiramente insatisfatórios. As suas relações sociais são insatisfatórias, de pobre qualidade e escassas, mas pelo menos uma pessoa cuidaria dele/a indefinidamente; Ou As relações são moderadamente satisfatórias, adequadas e apenas disporia de ajuda por um período curto de tempo.
- Recursos sociais moderadamente insatisfatórios. As relações sociais são insatisfatórias, de pobre qualidade e escassas, e só dispõe de ajuda por um período curto de tempo; Ou As relações sociais são, pelo menos, ajustadas e satisfatórias, mas a ajuda só é possível de vez em quando.
- Recursos sociais fortemente insatisfatórias. As relações são insatisfatórias, de pobre qualidade e escassas, e a ajuda só é possível de vez em quando; Ou As relações sociais são, pelo menos, satisfatórias ou adequadas, mas a ajuda não é sequer disponível de vez em quando.
- Recursos sociais totalmente insatisfatórios. As relações sociais são insatisfatórias, de pobre qualidade e escassas, e a ajuda não está sequer disponível de vez em quando.

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

ESCALA DE CLASSIFICAÇÃO DE RECURSOS ECONÓMICOS

309 Classifique os recursos económicos atuais do/a idoso/a, avaliando-as na escala de seis pontos apresentada abaixo. Anote o numero (só um) que melhor descreve as circunstâncias atuais do/a idoso/a. *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Recursos económicos muito bons. Os seus rendimentos são amplos e o/a idoso/a tem economias.
- Recursos económicos satisfatórios. Rendimentos amplos e o/a idoso/a não tem economias Ou Rendimentos suficientes e o/a idoso/a tem economias.
- Recursos económicos ligeiramente insatisfatórios. Rendimentos suficientes e/o idoso/a não tem economias Ou Rendimentos algo insuficientes, mas o/a idoso/a tem economias.
- Recursos económicos moderadamente insatisfatórios. Rendimentos um pouco insuficientes e o/a idoso/a não tem economias
- Recursos sociais fortemente insatisfatórios. Rendimentos totalmente insuficientes e o/a idoso/a pode ter ou não economias.
- Recursos económicos totalmente insatisfatórios. O/a idoso/a é indigente, sem rendimentos ou economias.

ESCALA DE CLASSIFICAÇÃO DE SAÚDE MENTAL

310 Classifique o funcionamento atual do/a idoso/a, avaliando-o na escala de seis pontos apresentada abaixo. Anote o número (só um) que melhor descreve o funcionamento atual do/a idoso/a. *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Saúde mental muito boa. Intelectualmente alerta, gozando claramente da vida. Controla com facilidade o quotidiano e os problemas graves da vida e não apresenta sintomas psiquiátricos.
- Saúde mental boa. Controla tanto o quotidiano como os problemas graves da vida satisfatoriamente e intelectualmente está intacto/a e livre de sintomas psiquiátricos.
- Saúde mental ligeiramente insatisfatória. Tem ligeiros sintomas psiquiátricos e/ou ligeiro deterioro intelectual. Controla o quotidiano, mas não satisfatoriamente os problemas graves da sua vida.
- Saúde mental moderadamente insatisfatória. Ter sintomas psiquiátricos definidos e/ou um moderado deterioro intelectual. Controla o quotidiano e é capaz de tomar decisões com senso
- Saúde mental fortemente insatisfatória. Tem sintomas psiquiátricos graves e/ou um grave deterioro intelectual que interfere com os juízos e decisões do quotidiano.
- Saúde mental totalmente insatisfatória. Manifestamente psicótico ou completamente deteriorado intelectualmente. Requer supervisão periódica ou constante devido ao seu comportamento claramente anormal ou potencialmente nocivo

ESCALA DE CLASSIFICAÇÃO DE SAÚDE FÍSICA

311 Classifique o funcionamento físico atual do/a idoso/a, avaliando-o na escala de seis pontos apresentada abaixo. Anote o número (só um) que melhor descreve o funcionamento atual do/a idoso/a. *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Saúde física muito boa. Ocupa-se de atividades físicas vigorosas regularmente ou pelo menos de vez em quando.
- Saúde física boa. Insignificantes doenças ou incapacidades. Apenas requer cuidados médicos de rotina como avaliação (check up) anual.
- Saúde física ligeiramente insatisfatória. Tem uma ou mais doenças que podem beneficiar de tratamento médico ou de medidas corretivas.
- Saúde física moderadamente insatisfatória. Tem uma ou mais doenças ou incapacidades que são dolorosas ou requerem considerável tratamento médico.
- Saúde física fortemente insatisfatória. Tem uma ou mais doenças ou incapacidades que são fortemente dolorosas ou ameaçam a sua vida ou requerem amplo tratamento médico.
- Saúde física totalmente insatisfatória. Acamado/a requer permanente assistência médica ou cuidados de enfermagem para manter as funções vitais do organismo.

ESCALA DE CLASSIFICAÇÃO DO DESEMPENHO DAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA (AVD)

312 Classifique o funcionamento atual das atividades da vida diária do/a idoso/a, avaliando-o na escala de seis pontos apresentada abaixo. Anote o número (só um) que melhor descreve o desempenho atual do/a idoso/a. *

Por favor, seleccione **apenas uma** das seguintes opções:

- Capacidade para as AVD muito boa. Pode realizar todas as atividades da vida diária sem ajuda e com facilidade.
- Capacidade para as AVD boa. Pode realizar todas as atividades da vida diária sem ajuda.
- Capacidade para as AVD ligeiramente insatisfatória. Só não realiza de uma a três AVD. Requer alguma ajuda para realizar uma a três AVD, mas não necessariamente todos os dias. Pode passar um dia sem ajuda. É capaz de preparar as suas próprias refeições.
- Capacidade para as AVD moderadamente insatisfatória. Requer assistência regular em pelo menos quatro AVD, mas pode passar um dia sem ajuda; Ou Requer ajuda regular para a preparação das refeições.
- Capacidade para as AVD fortemente insatisfatória. Necessita ajuda diária, mas não necessariamente o dia inteiro ou à noite, com muitas AVD.
- Capacidade para as AVD completamente insatisfatória. Necessita ajuda durante todo o dia e/ou à noite para realizar as AVD

30/07/2018

Inquéritos - Questionário para os indivíduos com 65 e mais anos - Castelo Branco

Obrigado pela participação
01.01.1970 - 01:00

Submeter o seu inquérito
Obrigado por ter concluído este inquérito.

ANEXO D

• Presidente da Junta de Freguesia de Terena

1. Perceber, qual a perspetiva do Presidente da Junta de Freguesia de Terena, relativamente ao envelhecimento e se conhece os seus principais problemas.
2. Entender, se o Presidente da Junta de Freguesia de Terena tem conhecimento de quais são os principais problemas e necessidades dos idosos residentes na Freguesia.
3. Compreender, de que forma o Presidente da Junta de Freguesia de Terena tem procurado saber quais são as necessidades das pessoas idosas residentes na Freguesia.
4. Perceber, se a Junta de Freguesia realiza atividades específicas para ir ao encontro das necessidades dos idosos.
5. Identificar, quais as ações que ainda não foram realizadas e deveriam ser desenvolvidas.
6. Entender, se os equipamentos existentes na Freguesia respondem às necessidades dos idosos.
7. Compreender, qual a opinião do Presidente da Junta de Freguesia de Terena relativamente ao apoio às pessoas idosas.
8. Entender, se as instituições e associações locais têm vindo a prestar o apoio necessário às diferentes necessidades das pessoas idosas e saber como é prestado o mesmo apoio.
9. Apreender, qual a ideia do Presidente da Junta de Freguesia de Terena em relação aos futuros idosos e saber quais as necessidades que poderão ser diferentes entre os idosos de hoje e os de amanhã.

Guião da Entrevista

- **Presidente da Junta de Freguesia de Terena**

- ❖ **Questões:**

1. Tendo em conta o seu conhecimento, relativo ao aumento significativo das pessoas idosas, quais considera serem os principais problemas que estas pessoas têm?
2. Relativamente ao seu conhecimento dos idosos residentes na Freguesia, quais pensa serem os principais problemas e necessidades dos mesmos?
3. De que forma tem procurado saber quais as necessidades das pessoas idosas da Freguesia?
4. Acha que a Junta de Freguesia realiza atividades específicas para ir ao encontro das necessidades das pessoas idosas?
5. Que ações acha que ainda não foram realizadas e que deveriam ser desenvolvidas?
6. Considera que os equipamentos existentes na Freguesia respondem às necessidades dos idosos?
7. Na sua opinião, qual deverá ser, o papel da Junta de Freguesia relativamente ao apoio aos idosos?
8. Considera que as instituições e as associações locais têm vindo a prestar o apoio necessário às diferentes necessidades das pessoas idosas? Como é realizada essa prestação de apoio?
9. Acha que as necessidades dos idosos de hoje serão iguais ou idênticas aos idosos de amanhã?
10. Que necessidades acha que poderão ser diferentes?

Objetivos da entrevista

- **Responsável pela ação social no Município do Alandroal**

1. Perceber, qual a perspetiva do responsável pela ação social no Município do Alandroal, relativamente ao envelhecimento e se conhece os seus principais problemas.
2. Entender, se o responsável pela ação social no Município do Alandroal tem conhecimento de quais são os principais problemas e necessidades dos idosos residentes na Freguesia de Terena.
3. Compreender, se o município tem algum plano específico dirigido às pessoas idosas.
4. Perceber, se a autarquia do Alandroal fez, ou está a fazer, algum levantamento junto das pessoas idosas para diagnosticar as suas necessidades.
5. Entender, se as instituições e associações locais têm vindo a prestar o apoio necessário às diferentes necessidades das pessoas idosas e saber como é prestado o mesmo apoio.
6. Perceber, se a Câmara Municipal e Junta de Freguesia de Terena realiza atividades específicas para ir ao encontro das necessidades dos idosos.
7. Identificar, quais as ações que ainda não foram realizadas e que deveriam ser desenvolvidas.
8. Compreender, qual a opinião do responsável pela ação social no Município do Alandroal acerca do que ainda não foi realizado mas que seria necessário fazer na área do envelhecimento no Concelho.
9. Aprender, qual a ideia do responsável pela ação social no Município do Alandroal em relação aos futuros idosos e saber quais as necessidades que poderão ser diferentes entre os idosos de hoje e os de amanhã.

Guião da Entrevista

- **Responsável pela ação social no Município do Alandroal ou Assistente Social**

❖ **Questões:**

1. Tendo em conta o seu conhecimento, relativo ao aumento significativo das pessoas idosas, quais considera serem os principais problemas que estas pessoas têm?
2. Relativamente ao seu conhecimento dos idosos residentes na Freguesia de Terena, quais pensa serem os principais problemas e necessidades dos mesmos?
3. O município tem um plano específico de ações dirigido às pessoas idosas?
 - 3.1. Se sim, qual ou quais?
 - 3.2. E ações que não estejam enquadradas num plano específico?
 - 3.3. Caso não haja nenhum plano ou ação, qual a razão?
4. A autarquia fez, ou está a fazer, algum levantamento junto da pessoas idosas para diagnosticar as suas necessidades?
5. Considera que as instituições e as associações locais têm vindo a prestar o apoio necessário às diferentes necessidades das pessoas idosas? Como é realizada essa prestação de apoio?
6. Que iniciativas têm vindo a ser realizadas, pela Câmara Municipal e pela Junta de Freguesia, para responder às necessidades e promover uma maior qualidade de vida aos idosos da Freguesia de Terena? E quais pensa que devem ser realizadas futuramente?
7. O que pensa que ainda não se fez, mas seria necessário fazer nesta área do envelhecimento no Concelho?
8. Acha que as necessidades dos idosos de hoje serão iguais ou idênticas aos idosos de amanhã?
9. Que necessidades acha que poderão ser diferentes?