



População Sénior: Problemáticas e perspetivas de intervenção

Atividades Formativas 2: Sugestões de Respostas

Temática **2**: *Os seniores na sociedade atual*

Atividades Formativas 2

Sugestões de respostas

1. Qual é o sentido da expressão “promoção da saúde”:

1.1. no contexto geral

Tópicos possíveis de resposta

- Explicitar que o conceito de “promoção da saúde” tem vindo a ser redefinido num sentido mais abrangente e positivo.
- A saúde é colocada como uma preocupação central para o desenvolvimento e salienta a capacitação pessoal para agir em prol da própria saúde.
- Explicitar a influência dos estilos de vida na qualidade de vida dos indivíduos;
- Explicitar o papel do lazer como forma de fomentar a “promoção da saúde”.
- Os desafios colocam-se, nesta perspetiva, nos mecanismos que atuam quer na saúde física, quer no bem – estar mental e social (fatores psicológicos e psicossociais).
- Verificar a definição da OMS sobre saúde.

1.2. no contexto da população sénior

Tópicos possíveis de resposta

- Indicar a necessidade de refletir sobre o que é ser velho e envelhecer na atualidade.
- Explicitar de que forma esta perspetiva se aplica à população sénior.
- Indicar que o processo de envelhecimento leva a um aumento do recurso aos serviços de saúde e ao nível da prestação de cuidados.
- Explicar a necessidade da promoção da melhoria funcional dos indivíduos mas, também, da necessidades de atuar ao nível dos fatores de ordem mental e social (perspetiva biopsicosocial).
- Explicitar de que forma a promoção do lazer na população sénior ajuda a fomentar o seu bem estar.

2. Explique a relação entre envelhecimento, alteração de papéis e bem-estar.

Tópicos possíveis de resposta:

- Explicar em que sentido as alterações provocadas pelo processo de envelhecimento acarretam uma adaptação a novas situações e vivências
- Explicar o impacto das condições sócio-culturais e ambientais no processo de envelhecimento.
- Indicar que a mudança de estatuto de ativo para inativo pode implicar uma redução de rendimentos e a uma diminuição das relações sociais
- Explicar as implicações que a passagem para a fase de reforma com o significado de que o idoso não é mais produtor de bens e serviços tem para o mesmo numa sociedade pautada pelo valor produtivo.
- Indicar que todas estas ideias podem levar a uma diminuição da auto-estima, a um isolamento e a estados depressivos.

3. Qual o significado de “envelhecimento ativo”?

Tópicos possíveis de resposta:

- Indicar que o conceito de envelhecimento ativo se define como um processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento.
- Referir que as determinantes deste processo se situam ao nível das características do indivíduo, as variáveis comportamentais, económicas, do meio físico e do meio social e ainda a saúde e serviços de saúde.
- Explicitar que este conceito deve ser visto tanto numa perspetiva de género como cultural.
- Explicitar como se pode fomentar este “envelhecimento ativo”.

4. Explique a relação entre envelhecimento ativo e

4.1. cultura

Tópicos possíveis de resposta:

- Explicitar que o envelhecimento implica uma série de mudanças e a forma como o indivíduo irá trabalhar essas mudanças é que fará a diferença entre várias pessoas.
- Indicar o papel da cultura como contexto que valoriza mais uns aspetos em detrimento de outros.

4.2. género

Tópicos possíveis de resposta:

- Indicar que este aspeto está muito ligado às questões culturais e ao estatuto que é atribuído socialmente ao homem e à mulher.
- Refletir sobre as alterações biológicas que ocorrem em ambos os sexos e as suas implicações em termos psicológicos e sociais e como estes podem influenciar o envelhecimento ativo.

5. Explique a relação entre envelhecimento ativo e redes sociais de suporte.

Tópicos possíveis de resposta:

- Referir os resultados das investigações realizadas neste âmbito.
- Indicar que o suporte social pode estar associado a maior qualidade de vida dos idosos.
- Explicitar a razão desta evidência empírica.
- Explicitar a importância da construção de uma rede de suporte social e da existência de confidentes, ao longo do curso de vida.
- Explicitar o papel destas redes em meio rural e em meio urbano.

6. Explique a importância do contacto intergeracional para o bem-estar subjetivo na população sénior.

Tópicos possíveis de resposta:

- Explicitar que este contacto intergeracional é importante para todas as idades.
- Referir o seu papel para a construção de uma sociedade mais inclusiva onde se possibilita a reconstrução de redes sociais e reforça o sentimento de comunidade.
- Indicar que este contacto pode ajudar as populações mais jovens a alterar estereótipos relacionados com a idade, a melhorar os relacionamentos e habilidades sociais e a contribuir para uma diminuição de condutas antisociais.
- Indicar que, ao nível dos idosos, este contacto implica um aumento da vitalidade, uma melhoria na capacidade para enfrentar a doença, a diversificação de oportunidades de aprendizagem, a diminuição do isolamento, o incremento da autoestima e da motivação, entre outras.

7. Qual é o papel da aprendizagem ao longo da vida para o bem-estar subjetivo nos seniores.

Tópicos possíveis de resposta

- Explicitar a necessidade de estimulação desta população, em particular.
- Indicar que a formação é um trabalho de reflexão sobre os percursos de vida.
- Indicar que a aprendizagem ao longo da vida é um pilar para uma sociedade mais participada e mais coesa contribuindo para o desenvolvimento de competências de cidadão.
- Refletir sobre a importância da aprendizagem ao longo da vida como meio de estimular os indivíduos a tomarem consciência das suas necessidades, otimizar a participação das pessoas adultas na vida e na gestão da comunidade em que estão inseridas, a serem e a sentirem-se cidadãos ativos.
- Indicar que, de acordo com Galinha & Loureiro (2007) *a possibilidade de aprendizagem ao longo da vida revela ter implicações sobre o bem estar subjetivo dos sujeitos, traduzidas ao nível da socialização, manutenção do grau de independência e estimulação cognitiva* (pág.10)

8. Refira o papel das Universidades Seniores como meio de proporcionar um envelhecimento saudável.

Tópicos possíveis de resposta:

- Explicitar a razão que este subjacente à criação das US.
- Indicar que o papel das Universidades Seniores (US) se situa numa perspetiva de aprendizagem ao longo da vida.
- Explicitar o sentido das US como redes sociais de apoio.
- Indicar que as mesmas procuram dinamizar atividades culturais, educacionais e de convívio, num contexto de aprendizagem ao longo da vida, em regime não formal.
- Explicitar as implicações destas US ao nível psicológico e social.

FIM