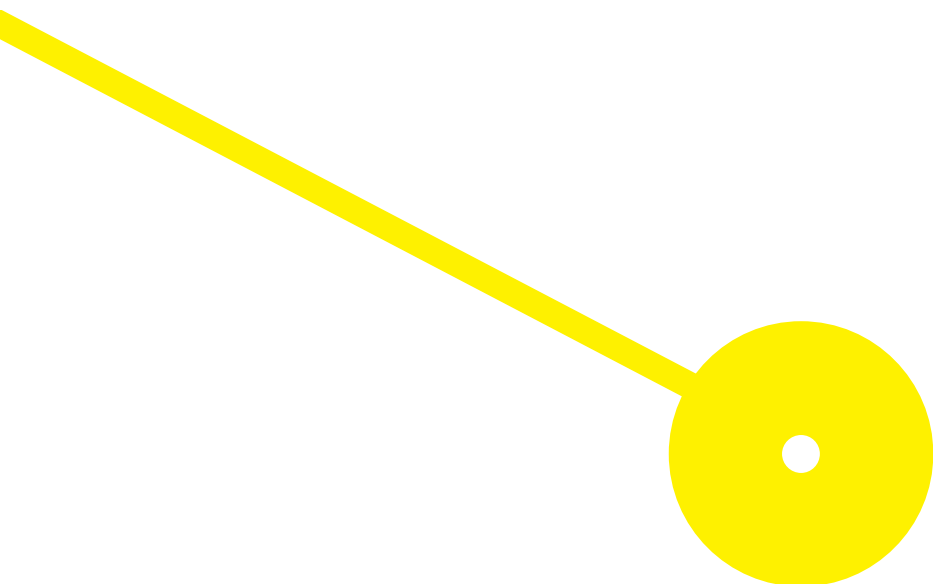




# Póvoa de Varzim, cidade amiga da pessoa idosa

Karla Lígia Santos da Silva

10/2021





**ESCOLA  
SUPERIOR  
DE SAÚDE**

**Póvoa de Varzim, cidade amiga da pessoa idosa**

**Autor**

karla Lígia Santos da Silva

**Orientadores**

Prof<sup>a</sup> Doutora Paula Portugal/ ESS P. Porto

Mestre Ana Catarina Caseira/ ESS P. Porto

*Dissertação apresentada para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Terapia Ocupacional – Ramo/Área de Especialização em Gerontologia pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto.*

## **Agradecimentos**

Quero agradecer primeiramente a Deus por esta oportunidade, por segurar sempre a minha mão e por todo livramento a mim e à minha família. A Ele toda a honra e toda a glória!

Ao meu esposo Gilson, que esteve (e está) sempre do meu lado, apoiando, incentivando e cuidando de mim. Sem você, meu amor, eu não teria conseguido.

Aos maiores amores da minha vida, minhas meninas Sofia e Luísa, todo o meu amor... Tudo o que eu fiz/faço são por e para vocês. Obrigada por me escolherem como mãe, vocês me completam e me fazem a mulher mais feliz do mundo!

Aos meus amados pais, Paula e Luiz Carlos, por todo amor, por todo cuidado, por cada oração. Eu sou o que sou hoje graças a vocês. Desculpa por estar longe, por fazer lhes sentir tantas saudades. Eu os amo demasiadamente!

Ao meu irmão Luiz, o qual eu sinto imensas saudades, e sou eternamente grata por tê-lo em minha vida. À minha co-orientadora Catarina Caseira, e em especial à minha orientadora Paula Portugal, por toda ajuda, apoio e incentivo. Ela acreditou em mim até quando eu mesma não acreditava! Desde que cheguei a Portugal, ela foi uma das primeiras pessoas que se preocupou comigo. Nunca esquecerei. Serei eternamente grata.

Às minhas amigas, presentes que Portugal e o Mestrado me deram, Débora e Catarina. Vocês foram essenciais para eu concluir esta etapa e passar por esta fase.

Muito obrigada! Sem cada um de vocês eu não teria conseguido.

## Resumo

Com o envelhecimento da população, a Organização Mundial da Saúde – OMS lançou em 2007 o Projeto Global Cidades Amigas das Pessoas Idosas. As categorias que compõem o guia são: espaços exteriores e edifícios, transportes, habitação, respeito e inclusão social, participação social, comunicação e informação, participação cívica e emprego e Suporte Comunitário e Serviços de Saúde. Este estudo tem caráter qualitativo descritivo e a amostra foi composta por 187 idosos pertencentes ao concelho da Póvoa de Varzim, divididos em 26 *focus groups*. Os objetivos foram: verificar se o concelho da Póvoa de Varzim tem características amigas das pessoas idosas e quais as respostas que o poder autárquico oferece para a população idosa do concelho. E como as pessoas idosas percecionam o que é fundamental para que vivenciem uma experiência de um envelhecimento ativo e saudável numa cidade amiga da pessoa idosa. As categorias mais favoráveis foram respeito e inclusão social, habitação e participação social. E as categorias menos favoráveis foram transportes e espaços exteriores e edifícios. No geral, foram identificadas muitas características consideradas como amigas das pessoas idosas. Porém, há muitas condições no concelho e suas freguesias que dificultam o quotidiano da pessoa idosa. No geral, sentem-se respeitados e ouvidos pelos poderes autárquicos.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Envelhecimento ativo; Envelhecimento em Portugal; Cidade amiga da pessoa idosa, Póvoa de Varzim.

## **Abstract**

Because of the aging of the population, World Health Organization – WHO – launched in 2007 the Global Age-Friendly Cities project. The categories that constitute the guide are: outdoor spaces and buildings, transport, housing, respect and social inclusion, social participation, communication and information, civic participation and employment, and Community Support and Health Services. This study has a qualitative descriptive character and the sample consisted of 187 elderly people belonging to the municipality of Póvoa de Varzim, divided into 26 focus groups. The objectives were: to verify whether the municipality of Póvoa de Varzim has characteristics that are age-friendly and what responses the local authority offers to the elderly population of the county. And how older people perceive what is essential for them to experience an active and healthy aging experience in an age-friendly city. The most favorable categories were respect and social inclusion, housing and social participation. And the least favorable categories were transport and outdoor spaces and buildings. Overall, many characteristics considered to be age-friendly were identified. However, there are many conditions in the county and its parishes that make everyday life difficult for the elderly. In general, they feel respected and listened to by the autarchic powers.

**Keywords:** Aging; Active aging; Aging in Portugal; Age-friendly city, Póvoa de Varzim.

## Índice

1. Introdução.....	1
1.1. Envelhecimento.....	1
1.2. Envelhecimento Ativo.....	2
1.3. Envelhecimento em Portugal.....	3
1.4. Cidade amiga da pessoa idosa.....	5
1.5. Objetivos.....	7
2. Metodologia.....	7
2.1. Desenho de estudo.....	8
2.2. Grupo estudado.....	8
2.3. Método de recolha de dados.....	8
2.4. Procedimentos.....	9
3. Tarefa descritiva.....	10
3.1. Aguçadoura.....	10
3.2. Navais.....	11
3.3. Aver-o-Mar.....	11
3.4. Amorim.....	11
3.5. Terroso.....	11
3.6. Balasar.....	11
3.7. Estela.....	12
3.8. Laúndos.....	12
3.9. Beiriz.....	12
3.10. Argivai.....	12
3.11. Rates.....	13
4. Tarefa interpretativa.....	13

4.1. Terroso.....	13
4.2. Rates.....	16
4.3. Laúndos.....	19
4.4. Navais.....	22
4.5. Estela.....	24
4.6. Aver-o-Mar.....	27
4.7. Argivai.....	29
4.8. Beiriz.....	31
4.9. Balasar.....	33
4.10. Aguçadoura.....	36
4.11. Amorim.....	37
4.12. Póvoa de Varzim.....	39
5. Conclusão.....	42
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43
Anexo.....	47

## **Índice de abreviaturas**

OMS – Organização Mundial da Saúde

DGS – Diretório Geral de Saúde

EA – Envelhecimento Ativo

EAS – Envelhecimento Ativo e Saudável

INE – Instituto Nacional de Estatística

UE – União Europeia

LabRP – Laboratório de Reabilitação Psicossocial

CMPV – Câmara Municipal da Póvoa de Varzim

ESS|P.PORTO – Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico Porto

## **1. Introdução**

O envelhecimento é, efetivamente, um dos principais desafios colocados às sociedades contemporâneas. A sua dimensão e importância social têm-no alavancado para o discurso político nacional e internacional tanto quanto para o domínio da opinião pública<sup>(1)</sup>.

A fim de repensar a velhice a partir de outro viés, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005) passa a refletir a respeito do processo de otimização da saúde da pessoa idosa<sup>(2)</sup>. Segundo a OMS, é preciso reconhecer que esse sujeito pode e deve participar continuamente de decisões acerca de aspetos estruturais da comunidade em que vive, tais como os de carácter económico, cultural, espiritual, civil, entre outros<sup>(3)</sup>.

Face ao envelhecimento da população, organizações internacionais, designadamente a OMS, têm preconizado a necessidade de incentivar o envelhecimento ativo e saudável como meio eficaz de acomodar os impactos produzidos pela mudança das estruturas etárias, alertando ao mesmo tempo os governos para o papel das políticas públicas. Envelhecer ativamente significa não só manter a autonomia e a independência até tão tarde quanto possível, mas também assegurar uma participação enquanto cidadão na vida coletiva, contrariando o isolamento e a exclusão social<sup>(4)</sup>.

A OMS lançou em 2007 o Projeto Global Cidades Amigas das Pessoas Idosas, desenvolvido por Alexandre Kalache e Louise Plouffe, na sede da OMS em Genebra, Suíça<sup>(5)</sup>.

Uma cidade, ao proporcionar políticas, serviços, cenários e estruturas que apoiem o envelhecimento ativo, permite que as pessoas idosas continuem a contribuir nas suas famílias e comunidades. Um ambiente facilitador de oportunidades de saúde, aprendizagem ao longo da vida, participação e segurança permite que as pessoas possam envelhecer com qualidade de vida<sup>(6)</sup>.

Nas últimas duas décadas, o envelhecimento ativo adquiriu expressão relevante enquanto paradigma de políticas públicas para fazer face aos desafios colocados pelo envelhecimento demográfico<sup>(7)</sup>.

O conceito de “envelhecimento ativo” (EA), adotado e amplamente promovido nos últimos anos pela União Europeia (UE), foi previamente elaborado pela OMS com base em investigação desenvolvida no âmbito de várias áreas científicas<sup>(7)</sup>.

### **1.1. Envelhecimento**

O envelhecimento populacional é um dos fenómenos mais significativos do século XXI. A taxa de crescimento da população idosa mundial é de aproximadamente 3% ao ano, e estima-se que, em 2050, essa população será formada por 2,1 bilhões de pessoas. Atualmente, existem cerca de 962 milhões de pessoas com 60 anos ou mais no mundo, o que corresponde a 13% da população total<sup>(8)</sup>.

A OMS (2002) classifica cronologicamente o idoso como a pessoa com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos e com mais de 60 anos de idade em países em desenvolvimento<sup>(9)</sup>.

O envelhecimento individual é um conceito multidimensional que inclui de forma complexa a saúde física, psicológica, nível de independência, as relações sociais, as crenças e convicções pessoais e a sua relação com os aspetos importantes do meio ambiente<sup>(9)</sup>.

Para a DGS, o envelhecimento consiste num processo de “deterioração endógena e irreversível das capacidades funcionais do organismo. É um fenómeno inevitável e inerente á própria vida”, igual à fase final de um processo de desenvolvimento e diferenciação, ou seja, é um processo contínuo, ativo e diferencial<sup>(2)</sup>.

Um fenómeno que acompanha o envelhecimento populacional é a feminização da velhice, isto é, a maior proporção de mulheres que de homens na população idosa, especialmente em idades mais avançadas. Entretanto, em geral, apesar de viverem mais tempo, as mulheres têm pior qualidade de vida se comparadas aos homens, sobretudo por efeito das relações de género que estruturam todo o ciclo de vida e influenciam o acesso a recursos e oportunidades, gerando impactos contínuos e cumulativos na vida social e económica. Vários fatores conferem às mulheres menor proteção, segurança e bem-estar na velhice, dentre os quais se destacam a maior probabilidade de trabalhar no setor informal, níveis de renda e escolaridade mais baixos e maior número de doenças crônicas e incapacidades<sup>(8)</sup>.

O envelhecimento não pode ser visto somente como um problema, mas também como parte do ciclo natural da vida e representa uma conquista da sociedade moderna, fruto dos seus progressos económicos, sociais e de saúde<sup>(10)</sup>.

## **1.2. Envelhecimento ativo**

O envelhecimento deve ser vivido de uma forma ativa (OMS, 2005). Para esta organização há três pilares basilares em que se apoia o envelhecimento ativo: saúde, segurança e participação (OMS, 2005)<sup>(2)</sup>.

O envelhecimento ativo e saudável (EAS) é definido como o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem bem como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio<sup>(4)</sup>.

O termo “saudável” associado ao envelhecimento, de acordo com a OMS (2015) remete para o setor da saúde não apenas na assistência e no acompanhamento, como também na prevenção (hábitos de vida saudáveis) e na educação em saúde<sup>(10)</sup>.

O envelhecimento ativo é um conceito político recente, para o qual contribuíram organizações como a Organização para a Cooperação e o Desenvolvimento Económico (OCDE), a OMS e a UE. Foi definido como: o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, visando melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem<sup>(11)</sup>.

O envelhecimento humano consiste num processo de mudança progressiva da estrutura biológica, psicológica e social das pessoas que, se inicia antes do nascimento e se desenvolve ao longo da vida (Direção Geral de Saúde – DGS, 2004). O envelhecimento não é um problema, mas um processo do ciclo vital que deve ser vivido de uma forma saudável e autónoma o maior tempo possível (DGS, 2004). Para isso, é necessário que as pessoas idosas se envolvam na vida social, económica, cultural, espiritual e civil, para que envelheçam de uma forma ativa<sup>(2)</sup>.

A OMS adotou em 2002, o termo “Envelhecimento Ativo” (EA) para expressar o processo de conquista de um envelhecimento positivo. Um envelhecimento positivo, ou seja, com qualidade de vida, está em grande parte dependente da saúde, uma vez que existe uma forte correlação entre uma boa saúde, autonomia e independência do idoso<sup>(12)</sup>.

O conceito de “envelhecimento ativo” (EA), adotado e amplamente promovido nos últimos anos pela União Europeia (UE), foi previamente elaborado pela Organização Mundial de Saúde (OMS) com base em investigação desenvolvida no âmbito de várias áreas científicas. Conforme pode verificar-se, as primeiras publicações que utilizam o conceito de EA têm já duas décadas, datando de finais dos anos de 1990<sup>(7)</sup>.

O EA aplica-se a toda a comunidade e tem como objetivo principal aumentar a expectativa de uma vida saudável e de qualidade. Para isso é necessário que os indivíduos entendam o seu potencial para o seu bem-estar físico, social e mental, proporcionando deste modo a participação ativa das pessoas idosas, nas questões económicas, culturais, espirituais e cívicas<sup>(2)</sup>.

O EA é então o processo de favorecimento de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem, num processo contínuo de bem-estar físico, psíquico e social<sup>(9)</sup>.

A DGS (2006) emana orientações visando a promoção do ES ao longo da vida e para a criação de respostas adequadas às necessidades dos idosos, estimulando as capacidades, assim como a sua participação ativa na promoção da sua própria saúde, autonomia e independência<sup>(9)</sup>.

### **1.3. Envelhecimento em Portugal**

Em Portugal, a Constituição da República, no seu artigo 72º, reconhece e defende a dignidade da pessoa humana no que refere à população idosa, referindo que: Pessoas idosas têm direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário, que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social<sup>(10)</sup>.

Segundo o INE (Instituto Nacional de Estatística), a população com 65 ou mais anos de idade residente em Portugal poderá passar de 2,2 para 3,0 milhões de pessoas, entre 2018 e 2080, no cenário central<sup>(13)</sup>.

Portugal é hoje o quarto país do mundo com mais idosos<sup>(10)</sup>.

Segundo a OMS, 2002, a proporção de pessoas acima de 60 anos está a crescer rapidamente em todo o mundo. Este cenário também é visível em Portugal. O número de idosos, nos próximos 25 anos, poderá ultrapassar o dobro de jovens. Segundo dados mais recentes do INE (2010), o cenário confirma-se com um continuado envelhecimento demográfico, numa relação de 118 idosos por cada 100 jovens<sup>(2)</sup>.

O melhor cenário projectado pelo INE, em 2015, indica que Portugal perderá a população até 2080, passando de 10,3 milhões para 7,5 milhões de residentes. O crescimento da emigração e a redução da imigração constituem um fator que contribuiu para o envelhecimento, pois os movimentos migratórios são, por norma, realizados pela faixa etária da população que se encontra ativa. Ou seja, os jovens portugueses em idade ativa estão a sair do país e os jovens em idade ativa de outros países não estão vindos para Portugal. Um exemplo foram os milhares de imigrantes brasileiros que durante a crise portuguesa regressaram ao seu país. O envelhecimento ativo em Portugal é ainda afetado pela existência de alguma discriminação das pessoas idosas em razão da idade, e associadas ao estado de dependência e de demência, que é elevada nessas faixas etárias. Outros fatores que afetam o envelhecimento ativo são as faltas de oportunidade, de integração social, a fraca cobertura de apoio à pessoa idosa e o dificultado acesso aos serviços de saúde<sup>(10)</sup>.

Portugal, assim como outros países da Europa, tem vindo a registar nas últimas décadas profundas transformações demográficas caracterizadas, entre outros aspetos, pelo aumento da longevidade e da população idosa e pela redução da natalidade e da população jovem<sup>(4)</sup>.

Para 2050, prevê-se que um em cada três residentes será idoso e, assim, Portugal ocupará o terceiro lugar como o país com população mais envelhecida do mundo, a seguir ao Japão e Espanha<sup>(4)</sup>.

A promoção do EAS em Portugal regista várias iniciativas, contudo há ainda um caminho a percorrer para que essa abordagem se reflita na saúde e na qualidade de vida das pessoas idosas, garantindo a realização plena da sua dignidade<sup>(4)</sup>.

O índice de envelhecimento em Portugal tem aumentado, sendo atualmente de 155,4, este dado coloca o nosso país no 3º lugar dos países da UE com índice de envelhecimento mais elevado<sup>(9)</sup>.

Em resultado da leitura global dos indicadores apresentados, verifica-se que o envelhecimento populacional em Portugal é um problema atual, que se prevê que seja agravado no futuro recente e em longo prazo, dado que não está minimamente assegurada a renovação das gerações. Por isso, o envelhecimento da população é uma realidade atual que, em Portugal, tende a projetar-se para o futuro, de acordo com as atuais previsões<sup>(10)</sup>.

Em Portugal a Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025 (ENEAS) segue esses pressupostos, nesse sentido são elaboradas propostas interministeriais, onde propõem políticas e linhas orientadoras multisectoriais face ao envelhecimento (DGS, 2017)<sup>(9)</sup>.

Os estudos revelam que só cerca de 30% da população sénior portuguesa adota práticas associadas às recomendações do EA<sup>(9)</sup>.

#### **1.4. Cidade Amiga da Pessoa Idosa**

A partir do cenário de crescimento da população idosa, principalmente nas regiões urbanas, e da proposta de envelhecimento ativo, a OMS desenvolveu, em 2006, o Protocolo de Vancouver. Ele foi aplicado em 33 cidades ao redor do mundo e teve a finalidade de guiar a pesquisa que levou à criação do Guia Global da Cidade Amiga do Idoso, em 2007<sup>(6)</sup>.

Para elaborar este guia, a OMS realizou um estudo, em 2007, que contou com a participação de 35 cidades de todo o mundo. A investigação para a construção deste guia baseou-se na realização de grupos de discussão em 33 destas cidades, junto de pessoas idosas para recolher as suas perceções acerca das características que consideram amigas nas cidades em que vivem. Uma cidade amiga das pessoas idosas proporciona políticas, serviços, cenários e estruturas que apoiam as pessoas e permitem-lhes envelhecer ativamente ao reconhecer que são um recurso valioso nas suas comunidades, antecipar e dar respostas flexíveis às suas necessidades, respeitar as suas decisões e escolhas de estilo de vida, proteger os mais vulneráveis e promover a sua inclusão e contribuição em todos os aspetos da vida comunitária<sup>(6)</sup>.

Para tornar uma Cidade Amiga da pessoa idosa, deve primeiramente avaliar-se quatro aspetos: o seu ambiente, as suas estruturas, os seus serviços e as suas políticas. Em termos específicos, foram desenvolvidos então oito tópicos que nos ajudarão a perceber o que é necessário mudar, aperfeiçoar ou manter para tornar uma cidade integrante de todo este projeto. São eles: os Espaços Exteriores e Edifícios, os Transportes, as Habitações, a Participação Social, o Respeito e

Inclusão Social, a Participação Cívica e Emprego, a Comunicação e Informação e por último o Apoio Comunitário e Serviços de Saúde<sup>(14)</sup>.

Para compreender as características de uma cidade amiga as pessoas idosas, torna-se essencial ir até à fonte, os habitantes mais velhos das cidades. Num trabalho realizado com grupos em 33 cidades em todas as regiões da OMS, em todos os continentes, graças aos esforços de governos, organizações não governamentais e grupos académicos<sup>(5)</sup>.

Uma cidade amiga da pessoa idosa estimula o envelhecimento ativo ao potencializar oportunidades para saúde, participação e segurança, para aumentar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem. Em termos práticos, uma cidade amiga do idoso adapta suas estruturas e serviços para que estes sejam acessíveis e promovam a inclusão de idosos com diferentes necessidades e graus de capacidade<sup>(15)</sup>.

Foram identificadas 8 áreas da vida urbana e reconhecidas como sendo fundamentais para o bem-estar dos idosos. Essa identificação permitiu a elaboração de uma lista de verificação das diversas lacunas, fragilidades e potencialidades existentes nas cidades, assim como sugestões de melhoria<sup>(16)</sup>.

Áreas estratégicas a analisar: Espaços exteriores e edifícios; Transportes; Habitação; Participação social; Respeito e inclusão social; Participação cívica e emprego; Comunicação e informação; Apoio comunitário e serviços de saúde.

Os três primeiros tópicos do guia (espaços abertos e prédios, transporte e moradia) são, de todos, os que apresentam maior quantidade de interfaces concretas entre os idosos e o que a cidade tem a ofertar. Os demais tópicos (participação social; respeito e inclusão social; participação cívica e emprego; comunicação e informação; e apoio comunitário e serviços de saúde) são muito, mas não exclusivamente, relacionados a serviços e, por isso, seu contato com a população idosa é mais subjetivo<sup>(17)</sup>.

Espaços exteriores e edifícios têm um impacto importante na mobilidade, independência e qualidade de vida dos idosos e afetam sua capacidade de “envelhecer no seu próprio lugar”. Trata-se de oferecer desde serviços para o descanso como bancos públicos, condição adequada das calçadas, prioridade dos serviços e respeito aos mais velhos, entre outros. Ele centra-se nos termos qualidade de vida, acesso e segurança<sup>(5,15)</sup>.

Relativamente aos transportes, a ideia geral está em torno de movimento, participação e acesso a serviços<sup>(5)</sup>.

A habitação envolve custos, coesão social, permanecer em casa e ter condições de manutenção e adaptações físicas e espaciais. O esquema proposto está em relação com as noções de independência e qualidade de vida dos idosos<sup>(5)</sup>.

No que respeita à participação social, a mesma implica em boa saúde e bem-estar na velhice. A ideia aqui central é proporcionar integração social dos idosos <sup>(5)</sup>.

O respeito e a inclusão social desenvolvem-se sobre diferentes tipos de marginalização que a população mais velha está vulnerável em diversas configurações e situações e, ainda, aponta-se modos de reverter esse quadro <sup>(5)</sup>.

Na categoria participação cívica e emprego, o trabalho é apresentado como possibilidade positiva no sentido de estender a vida profissional individual. O voluntariado após a reforma é considerado um aspecto amigo do idoso <sup>(5)</sup>.

Quanto à comunicação e informação apresentam características encontradas em diferentes cidades sobre o medo de idosos ficarem à margem e desatualizados. O fácil acesso à informação foi considerado como solução, sobretudo através da mídia local <sup>(5)</sup>.

O apoio comunitário e serviços de saúde tratam das demandas apresentadas e exemplos situacionais são considerados e tornados exemplos de características amigáveis ao idoso, como nos pontos descritos anteriormente. Nele incluem-se os cuidados físicos individuais <sup>(5)</sup>.

## **1.5. Objetivos**

A partir do exposto, este estudo tem a finalidade de:

1. Verificar se o concelho da Póvoa de Varzim tem características amigas das pessoas idosas e quais as respostas que o poder autárquico oferece para a população idosa do concelho;
2. Analisar se as pessoas idosas percebem o que é fundamental para elas vivenciarem uma experiência de um envelhecimento ativo e saudável numa cidade amiga da pessoa idosa.

## **2. Metodologia**

O presente estudo é desenhado de acordo com uma metodologia qualitativa. A metodologia qualitativa tem se constituído historicamente como uma abordagem de pesquisa que possibilita a investigação de processos humanos e sociais a partir da interação entre pesquisadores-participantes-contextos <sup>(18)</sup>.

A investigação qualitativa tem como objetivo típico a descoberta de elementos contextualmente específicos. A dimensão da amostra é um elemento instrumental, mas crítico para a validade do estudo <sup>(19)</sup>.

Pesquisadores da abordagem qualitativa utilizam a coleta de dados por observação com o mínimo de estrutura e de restrição imposta pelo pesquisador<sup>(20)</sup>.

## **2.1. Desenho de estudo**

Trata-se de um estudo de caráter qualitativo descritivo. Este tipo de estudo dá a possibilidade de captar a maneira pela qual as pessoas pensam e reagem frente às questões focalizadas, assim é possível conhecer as experiências das pessoas, os significados que dão e como descrevem e interpretam o que vivenciam em um determinado processo e contexto<sup>(29)</sup>.

## **2.2. Grupo Estudado**

Foram realizados 26 *focus groups* com pessoas idosas. A formação dos grupos resultou de uma amostragem por conveniência. As sessões de *focus groups* ocorreram entre novembro de 2019 e fevereiro de 2020. Tendo em conta o número total de sessões, o tempo total de gravação e o número total de participantes é possível auferir que a duração média de cada sessão foi de aproximadamente 1h e 10 minutos e com o número médio de 7 pessoas por sessão.

A amostra deste estudo é de 187 idosos pertencentes ao concelho da Póvoa de Varzim, no distrito do Porto, região norte de Portugal.

Assim, em conformidade com o Protocolo de *Vancouver*<sup>(15)</sup>, o estudo teve como critério de inclusão, pessoas com 60 anos de idade ou mais, residentes em cada uma das freguesias do Concelho da Póvoa de Varzim. E como critério de exclusão, pessoas com um elevado nível de incapacidade.

Os grupos de pessoas idosas têm uma média de idades total de aproximadamente 73 anos (variando entre os 60 e os 94 anos). Estes grupos foram constituídos maioritariamente por elementos do sexo feminino (aproximadamente 75%) e a maioria dos participantes tem o ensino primário (54,8%). Quanto ao tempo de residência no concelho da Póvoa de Varzim, verificamos que, em média, os participantes dos *focus groups* vivem no concelho há cerca de 60 anos. No que concerne ao estado civil, a maioria dos participantes são casados (102 pessoas), contudo, há 69 participantes viúvos.

## **2.3. Método de recolha de dados**

O método de recolha dos dados foi através de *focus groups*, realizados entre os meses de novembro e dezembro de 2019 e janeiro e fevereiro de 2020. O guião de entrevista era composto por perguntas abertas, o que não dava ao participante a opção de resposta com sim ou não. E

então obter uma informação mais aprofundada. Ao longo da discussão utilizou-se um guião semiestruturado que explorou oito categorias: espaços exteriores e edifícios, transportes, habitação, participação social, respeito e inclusão social, comunicação e informação, participação cívica e emprego, e apoio comunitário e serviços de saúde. Cada um destes tópicos é mais aprofundado através de algumas questões, para poder concluir se se trata de uma cidade amiga das pessoas idosas. No final, é questionado aos participantes se querem acrescentar alguma informação. O entrevistador, de acordo com a população-alvo, teria de adaptar a forma como coloca as questões, de modo que haja uma melhor compreensão das mesmas. O investigador pode não seguir exatamente a ordem das questões que se encontram no guião, no entanto tem de garantir que todos os temas são abordados e especificados.

A entrevista como coleta de dados sobre um determinado fenómeno é a técnica mais utilizada no processo de trabalho de campo. Por meio dela os pesquisadores buscam coletar dados objetivos e subjetivos. Considera-se como uma modalidade de interação entre duas ou mais pessoas. A entrevista é utilizada com mais frequência na pesquisa qualitativa, reconhecida como uma técnica de qualidade para a coleta de dados<sup>(15)</sup>.

Os grupos focais (*focus group*) constituem-se em um recurso cada vez mais difundido para a coleta de dados, principalmente em situações nas quais se pretende explorar um tema ou situação em profundidade desde uma ótica coletiva<sup>(21)</sup>.

## **2.4. Procedimentos**

O presente estudo deve ser entendido tendo em conta o panorama global da investigação, realizada no âmbito do projeto Cidade Amiga das Pessoas Idosas, no concelho da Póvoa de Varzim. Esta investigação surge no âmbito de um protocolo entre duas instituições: a Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico Porto (ESS|P.PORTO) de onde faz parte o Laboratório de Reabilitação Psicossocial (LabRP), e a Câmara Municipal da Póvoa de Varzim (CMPV), tendo como objetivo verificar se o concelho da Póvoa de Varzim possui características amigas das pessoas idosas e estabelecer um plano de ação para colmatar o identificado. Inicialmente foi formalizado o pedido de autorização de execução do estudo à Comissão de Ética da ESS|P.PORTO, o qual foi aprovado, tendo lhe sido atribuído o nº 1748. De seguida, e com a colaboração da CMPV, no sentido de ser facilitado o contacto com pessoas idosas, foi também averiguada a hipótese da disponibilização de um espaço, por parte das entidades, para serem realizados os *focus groups*. Assim, de forma a assegurar a participação das pessoas idosas, cuidadores e prestadores de serviço as sessões foram realizadas nos edifícios das juntas de freguesia, de cada uma das freguesias do Concelho da Póvoa de Varzim. Desta forma foram formados os grupos através de

um processo de amostragem por conveniência. As pessoas que aceitaram participar nos *focus groups* foram contactadas previamente, de forma a lhes serem explicada os objetivos e características do estudo. Foi requerida a formalização do consentimento de participação no início dos *focus groups*, antes de começar a discussão propriamente dita, através da assinatura de uma autorização designada como termo de consentimento informado (em anexo), por parte de cada um dos participantes. Os participantes foram informados que a discussão seria alvo de gravação por gravador de voz, para permitir a posterior análise de dados, estando assegurada a confidencialidade de cada um.

### **3. Tarefa Descritiva**

Considerando que, na nossa investigação, serão abordados assuntos relacionados com as características do meio urbano em que os participantes se inserem, julgamos importante descrever brevemente esse contexto.

O concelho da Póvoa de Varzim é formado por 12 localidades distribuídas por 7 freguesias: União das Freguesias de Aguçadoura e Navais; União das Freguesias de Aver-o-Mar, Amorim e Terroso; Balasar; Estela; Laúndos; União das Freguesias da Póvoa de Varzim, Beiriz e Argivai; Rates. Ocupa uma área de 8224 hectares e conta com cerca de 60000 habitantes<sup>(19)</sup>.

Situa-se no extremo Noroeste da região do Douro Litoral, no distrito do Porto e confronta a Norte diretamente com o concelho de Esposende, a Nordeste com o concelho de Barcelos, a Este com o concelho de Vila Nova de Famalicão e a Sul com o concelho de Vila do Conde<sup>(22)</sup>.

A Póvoa de Varzim assume-se como uma das principais estâncias balneares nacionais, oferecendo espaços de lazer, recreio, culturais e de incentivo à prática de desporto. O Casino da Póvoa afirma-se como uma das principais referências na cidade<sup>(23)</sup>.

A cidade da Póvoa de Varzim possui no seu atual desenho uma presença histórica que evidencia a sua forte ligação às atividades marítimas, como a pesca e as indústrias conserveiras. Derivado ao facto de ser uma cidade costeira, esta possui um solo fértil, prevalecendo assim também uma forte atividade agrícola nas freguesias<sup>(23)</sup>.

#### **3.1. Aguçadoura**

Situa-se a 6 km a norte da Póvoa de Varzim, em plena faixa litoral. É a mais nova freguesia do concelho. Como património cultural edificado apresenta a igreja paroquial da nossa Senhora da Boa Viagem e no último fim de semana de julho realiza-se uma festa em sua homenagem. As atividades económicas características da freguesia são a horticultura, pesca e o comércio<sup>(19)</sup>.

### **3.2. Navais**

Situa-se a cerca de 5,6 km a norte da Póvoa de Varzim. Até 1386, pertenceu ao concelho de Barcelos passando, nessa data, para o da Póvoa de Varzim. Como património cultural apresenta a igreja paroquial, a capela de Santo António e Fonte do Castro. Um motivo de entusiasmo para os locais e grande atração para os visitantes é a festa de Santa Luzia realizada a 13 de dezembro. A principal atividade económica é a agricultura <sup>(19)</sup>.

### **3.3. Aver-o-Mar**

A 2,5 km do centro da Póvoa de Varzim, é a mais densa e populosa freguesia do concelho. Hoje, é tida como um prolongamento da cidade, consequência do alargamento urbanístico desta para a zona norte. Como património edificado a freguesia tem a igreja Paroquial e a Capelinha de Santo André. No mês de agosto realiza-se a festa em honra da Nossa Senhora das Neves e em novembro a esta de Santo André. As principais atividades económicas são a agricultura, pesca, apanha do sargaço e construção civil <sup>(19)</sup>.

### **3.4. Amorim**

Situa-se a 3 km da Póvoa de Varzim, contígua à zona norte da cidade. É uma zona suburbana na freguesia de Aver-o-Mar, Amorim e Terroso, no município da Póvoa de Varzim. As principais atividades económicas são a agricultura e indústria têxtil. Como património cultural possui a Igreja paroquial e Capela de Santo António <sup>(19)</sup>.

### **3.5. Terroso**

A 5 km da Póvoa de Varzim. As principais atividades económicas são a agricultura e a pecuária, construção civil e transformação de mármore. Como património a freguesia possui a igreja paroquial, as capelas de S. Lourenço, S. Salvador e Santo António e os Cruzeiros de S. Salvador e Cruzeiro de S. Lourenço. No início do mês de fevereiro é celebrada a festa em honra da nossa Senhora das Candeias, um evento que mobiliza a população local <sup>(19)</sup>.

### **3.6. Balasar**

Situa-se a 12 km da Póvoa de Varzim, no extremo nascente do concelho. É uma freguesia com forte carácter religioso, uma vez que foi onde a Santa Alexandrina residiu. Além disso, é uma freguesia que vive principalmente da agricultura, da produção de leite e da indústria têxtil <sup>(22)</sup>.

Relativamente ao património a freguesia possui a igreja paroquial, a capela de Santa Cruz e o Solar dos Carneiros<sup>(19)</sup>.

### **3.7. Estela**

Situa-se no extremo noroeste do concelho da Póvoa de Varzim, a cerca de 7 km desta cidade. Na faixa litoral da freguesia, à semelhança do que se passa em Aguçadoura, utiliza-se uma forma inteligente de aproveitamento das dunas – os Campos de Masseira. Em Estela existem dois tipos de casa predominantes: uma térrea estritamente adaptada ao ambiente, outra com rés-do-chão e 1º andar, mais conhecida por Torre. Nos últimos tempos, foram-se concentrando nesta freguesia infraestruturas de importância vital para dinamizar o turismo da região. As principais atividades económicas são a agricultura, construção civil e metalomecânica. E como património cultural tem a Igreja paroquial<sup>(19)</sup>.

### **3.8. Laúndos**

Está situada a cerca de 7,5 km da cidade da Póvoa de Varzim, no extremo da conhecida “Légua da Póvoa”. Situa-se em Laúndos um dos mais belos miradouros sobre a Póvoa de Varzim. No sopé do miradouro encontra-se o Santuário de Nossa Senhora da Saúde. As principais atividades económicas são a agricultura, construção civil, artesanato de mantas, tapetes de farrapos e transformação de mármore. Como património a freguesia tem a igreja paroquial, a capela da Senhora da Saúde e a Capela de S. Félix<sup>(19)</sup>.

### **3.9. Beiriz**

Situa-se a 4 km a nascente da Póvoa de Varzim. Apesar da proximidade com a cidade tem ainda um carácter rural, fomentado pelas principais atividades económicas: a agricultura e a indústria têxtil, nomeadamente os famosos tapetes de Beiriz. A sua quantidade de serviços, a rede de transportes e o aumento da construção de moradias levou a que muitos habitantes trocassem a agitação da cidade pela tranquilidade desta freguesia<sup>(22)</sup>.

### **3.10. Argivai**

Situa-se a 2,5 km da Póvoa de Varzim, encravada entre esta cidade e Vila do Conde.<sup>(19)</sup> As principais atividades económicas da freguesia são a indústria, o comércio, a agricultura e a construção civil. Como património a freguesia possui a igreja paroquial e a capela de Nossa Senhora do Bom Sucesso<sup>(22)</sup>.

### **3.11. Rates**

Rates é a maior freguesia do concelho da Póvoa de Varzim. A freguesia vive essencialmente da agricultura e da produção de leite (é a maior produtora de Entre Douro-e-Minho), mas também do seu património, uma vez que tem dois marcos religiosos importantes, a Igreja Matriz, uma igreja Românica do séc. XII, um dos melhores exemplos em todo o país e a Capela do Senhor da Praça, capela Barroca do séc. XVIII. Outro elemento também muito importante e de extrema beleza é o Fontanário de S. Pedro <sup>(22)</sup>.

## **4. Tarefa Interpretativa**

Vamos agora, neste capítulo, interpretar os discursos dos entrevistados nos *focus groups*. E então verificar se o concelho da Póvoa de Varzim se enquadra no perfil de uma cidade amiga das pessoas idosas.

### **4.1. Terroso**

As entrevistas em Terroso foram divididas em dois grupos. Sendo o grupo 1 composto por 10 pessoas, no qual oito são do sexo feminino e duas do sexo masculino, realizada no dia 28/01/2020 e o grupo 2 composto por três pessoas, no qual duas são do sexo feminino e uma do sexo masculino, realizada no dia 03/02/2020.

Espaços exteriores e edifícios: O envelhecimento da população está a aumentar a necessidade de implementação de um design inclusivo de forma a permitir maior independência. É do interesse geral que a população idosa viva o maior tempo possível em comunidade, pelo que, é fulcral providenciar condições para que possam usufruir dos espaços exteriores com segurança, prazer e de forma autónoma, permitindo realizar as várias actividades do dia-a-dia, usufruir do comércio local ou encontrarem-se com amigos <sup>(24)</sup>. Diante disto, observou-se um ambiente externo dificultador e pouco acessível para as pessoas idosas, na feguesia de Terroso.

Pressupõe-se que os prédios e os espaços públicos tenham impacto na mobilidade, independência e qualidade de vida dos seus munícipes e afetam sua capacidade de “envelhecer no seu próprio lugar” <sup>(25)</sup>.

Apontaram dificuldade para andar a pé, pois as ruas não são planas e são em paralelos, além de não haver passeios e passadeiras. Freguesia iluminada, mas não em todos os sítios. Só há uma

casa de banho pública, na igreja, que só abre quando há missa; há espaços ao ar livre com bancos para convivência e descanso, porém alguns sítios não têm sombra.

*“Guia1: Vamos então agora focar-nos neste assunto que a D. Maria da Luz colocou, sobre os espaços exteriores aqui da freguesia. E eu gostava que vocês me dissessem como é que é andar a pé, aqui na freguesia de Terroso.”*

*“P2: É muito difícil, não há condições. Até com cadeira de rodas é difícil, porque também nem tem passeios com rampa, não tem nada.”*

A existência de espaços verdes é referida como uma característica amiga das pessoas idosas. Outro fator importante é a presença de bancos para descansar, que normalmente na via pública são insuficientes, sendo um fator considerado negativo pelos idosos<sup>(26)</sup>.

Observou-se a falta parques verdes na freguesia de Terroso. A mesma oferece bons acessos nas entradas dos estabelecimentos, como cafés e padarias. As pessoas com mobilidade reduzida apresentam muitas dificuldades em se deslocar na freguesia. A falta de certos serviços públicos na freguesia, nomeadamente os correios, foi algo considerado como negativo pelas pessoas idosas.

Transporte: Os transportes, incluindo os transportes públicos acessíveis e baratos, são um fator fundamental que influencia o envelhecimento ativo<sup>(26)</sup>.

Os transportes – públicos ou privados – assumem um papel fundamental no quotidiano das pessoas idosas, facilitando a sua deslocação pela cidade e, conseqüentemente, proporcionando o acesso aos serviços necessários<sup>(27)</sup>.

Sobre os autocarros, as pessoas idosas de Terroso queixaram-se que só passam no centro, os degraus são demasiado altos, não há desconto, para pessoa idosa, no valor do bilhete, não há horários fixados nas paragens. Falam da dificuldade que quem não possui viatura própria enfrenta. Conduzir na freguesia é fácil, existem sinais suficientes e visíveis. Falta de parques e sítios de estacionamento na freguesia.

Habitação: O acesso a uma habitação condigna e segura e a um ambiente adequado é tido não só como uma necessidade básica, mas também como um direito fundamental do homem. Sendo assim, devem ser consideradas nomeadamente, o seu custo, a localização adequada, distância e enquadramento na comunidade<sup>(28)</sup>.

Dessa maneira, Terroso é vista, pelos moradores idosos, como uma boa freguesia para se viver. Há pessoas idosas que vivem em condições de conforto e qualidade de vida, outras não. De uma forma geral, as habitações das pessoas idosas são caracterizadas por falta de aquecimentos, divisões estreitas e degraus. Quando as necessidades de habitação se alteram, há resposta social e particular a nível da freguesia, porém, o acesso aos lares ou aos serviços das instituições nem sempre é fácil ou possível e adequado às condições financeiras das famílias. Há listas de espera e

o valor não é acessível a todos. Há pessoas idosas na freguesia a viverem sozinhas, porém, os casos de isolamento são poucos. As pessoas idosas sentem-se respeitadas e ouvidas. Quando necessitam de pedir algum tipo de ajuda recorrem, sobretudo ao padre da freguesia ou ao centro social. Existem alguns eventos na freguesia que promovem o encontro de várias gerações.

**Respeito e inclusão social:** A inclusão social é temática, bastante ampla e complexa. Relaciona-se à questão da proteção social e do lugar social ocupado pela população em nosso país. Destaca-se que vivemos em uma sociedade onde os direitos sociais são identificados como favor, como tutela, como um benefício e não prerrogativa para o estabelecimento de uma vida social digna e de qualidade. A inclusão, portanto, significa fazer parte, se sentir pertencente, ser compreendido em sua condição da vida e humanidade. É se sentir pertencente como pessoa humana, singular e ao mesmo tempo coletiva <sup>(29)</sup>.

Sendo assim, quando as necessidades de habitação se alteram, as pessoas idosas de Terroso têm resposta social, como também particular a nível da freguesia, porém, o acesso aos lares ou aos serviços das instituições nem sempre é fácil e adequado às condições financeiras das famílias. Há pessoas idosas na freguesia a viverem sozinhas, porém, os casos de isolamento são poucos, visto que há quase sempre algum tipo de retaguarda. As pessoas idosas sentem-se respeitadas. Quando necessitam de pedir algum tipo de ajuda recorrem sobretudo ao padre da freguesia ou ao centro social.

**Participação Social:** A inatividade no idoso, após a reforma, pode gerar ansiedade, depressão, sensação de abandono e isolamento ou estado de dependência. Desta forma, deve-se intervir para que a pessoa continue a participar na sociedade, realizando diversas atividades, e retirando daí prazer e reconhecimento. A participação social é um dos pilares das recomendações políticas para o envelhecimento ativo, juntamente com a saúde e a segurança. Ela é um dos direitos das pessoas idosas <sup>(30)</sup>.

Neste aspecto, a freguesia apresenta ponto positivo como uma freguesia amiga da pessoa idosa, pois oferece às pessoas idosas aulas de ginástica sénior nas instalações da junta de freguesia. A falta de transporte para levar as pessoas idosas à cidade para participarem do desporto sénior foi considerada um aspeto negativo e uma barreira na participação das pessoas idosas às aulas. A ocupação do tempo nas pessoas idosas da freguesia passa, sobretudo, pelo trabalho nos quintais, na agricultura e no cuidado dos netos.

**Comunicação e informação:** O acesso à informação fiável, atempada, regular, comunicada de modo perceptível através de canais e suportes eficazes é uma forma de garantir a inclusão, diminuir o isolamento, fomentar a participação social e assegurar a igualdade no acesso aos meios e recursos ao dispor na comunidade <sup>(28)</sup>.

A informação na freguesia é transmitida pelo padre na missa. A informação da cidade chega à freguesia através dos meios de comunicação, sendo que o principal é a rádio e o jornal da Póvoa. Porém, uma questão abordada foi o facto de as pessoas institucionalizadas terem mais acesso à informação do que as pessoas que não pertencem a nenhuma instituição.

Participação cívica e emprego: Apesar de reformados, muitos idosos têm um papel ativo nas suas comunidades ao envolverem-se em trabalho remunerado, não remunerado ou voluntário e ao contribuírem, de diferentes formas, para as suas respectivas famílias <sup>(27)</sup>.

O envolvimento social dos idosos contribui positivamente para que sejam estimados pela comunidade. Os idosos parecem estar frequentemente envolvidos em serviços voluntários, nos quais podem desempenhar um papel ativo <sup>(15)</sup>.

Este quesito é tido como um ponto negativo na freguesia, visto que não há grupos de voluntariado organizados na freguesia.

Suporte Comunitário e Serviços de Saúde: O suporte social e apoio comunitário para os idosos estão associados aos relacionamentos pessoais e sociais, e isto está diretamente voltado à promoção da saúde para esta população <sup>(31)</sup>. O Apoio comunitário e serviços de saúde não devem centrar-se somente nos cuidados para tratar doenças, mas também nos serviços preventivos, de reabilitação, conforto e bem-estar pessoal <sup>(28)</sup>.

A freguesia não dispõe de centro de saúde, o mesmo está localizado em Aver-o-Mar. O acesso ao centro de saúde de Aver-o-Mar de transportes públicos foi considerado como pouco facilitador. Por fim, perguntados sobre a percepção do que seria uma cidade amiga da pessoa idosa, relataram que há muito que se fazer.

*Guia1: "Só tenho uma última questão e gostava que vocês me dissessem o quê que acham que é uma cidade ou freguesia amiga das pessoas idosas."*

*P3: "Há muito por fazer ainda."*

*P10: "Póvoa é póvoa cidade, as freguesias não são iguais."*

*"Guia1: "E agora para terminarmos eu gostava só que vocês me dissessem o quê que acham que é uma cidade ou freguesia amiga das pessoas idosas."*

*P3: "Acho que é uma cidade onde podemos contar com alguém. Quando precisamos de ajuda, temos alguém a quem recorrer e que nos vá responder."*

*P2: "Eu acho que é isso, é estarmos atentos uns aos outros a ver o que cada um precisa. Quais são as necessidades de cada um."*

## **4.2. Rates**

As entrevistas na freguesia de Rates foram realizadas com dois grupos. O grupo 1, composto por oito pessoas, no qual cinco são do sexo feminino e três são do sexo masculino, realizada no dia 06/11/2020 e o grupo 2, composto por seis pessoas, no qual cinco são do sexo feminino e uma do sexo masculino no dia 08/11/2020.

Espaços exteriores e edifícios: A categoria espaços exteriores e edifícios se refere à espacialidade urbana da qual o idoso deve apropriar-se e, também, ser acolhido, numa interação concomitante e recíproca <sup>(32)</sup>. Deve-se observar e analisar nesta categoria os passeios, ambiente limpo, acessibilidade, rampas, zonas de descanso, portas e passagens adequadas. O ambiente exterior exerce nas pessoas com dificuldades de mobilização uma importância fundamental, principalmente ao nível da acessibilidade e segurança que aumentam em muito a qualidade de vida <sup>(26)</sup>.

De acordo com as pessoas idosas participantes, a freguesia é bem iluminada e sinalizada. Há um parque verde com bancos, mas as pessoas não utilizam muito, frequentam mais os cafés. Sentem a necessidade de ter mais bancos espalhados pela freguesia. Apontam como algo a melhorar o facto de as ruas serem em paralelo e mal sinalizadas, o que dificulta a deslocação, sobretudo das pessoas idosas. Só há uma casa de banho pública, algo que faz falta, principalmente para a população idosa. Apontam má acessibilidade na igreja da freguesia. Há ofertas de vários espaços e edifícios públicos considerados uma mais-valia para a população idosa, sobretudo a farmácia, o centro de saúde e as lojas de comércio. Sentem-se seguros e ouvidos na freguesia.

Transportes: Este tópico engloba os aspectos de infraestrutura, de equipamentos e de serviços para os meios de transporte urbanos, entendendo que a existência de transporte público ou privado eficiente e com baixo custo é essencial para o envelhecimento ativo <sup>(17)</sup>.

Em Rates, há autocarros que atravessam toda a freguesia, porém, durante o período de férias escolares, deixam de passar. Porém, as pessoas idosas da freguesia mais utilizam os transportes próprios ou as boleias dos familiares. Conduzir na cidade é fácil devido às boas condições das estradas e da sinalização, contudo o estacionamento foi referido como negativo.

Habitação: As condições da habitação de uma pessoa idosa são importantes para que esta se mantenha independente, influenciando, tal como descreve a OMS <sup>(27)</sup>. Para os idosos, a moradia e o ambiente são particularmente importantes devido a fatores como a acessibilidade e a segurança, o ônus financeiro que supõe manter um lar e a importante segurança emocional e psicológica que o lar oferece. É facto reconhecido que uma moradia satisfatória pode trazer benefícios para a saúde e o bem-estar <sup>(33)</sup>.

Sobre as casas das pessoas idosas participantes, estas possuem condições de habitação favoráveis e confortáveis e outras que nem tanto. Há pessoas idosas e familiares que procuram

fazer alterações e adaptações para melhorar a qualidade de vida, o conforto e o bem-estar das pessoas idosas dentro das suas habitações, mas outras que não. Poucas pessoas idosas na freguesia vivem sozinhas.

**Respeito e inclusão social:** Para a OMS o respeito e a inclusão social das pessoas idosas dependem de outros factores para além da mudança social. Factores como a cultura, o género, o estado de saúde e a situação financeira desempenham um papel importante<sup>(28)</sup>.

As pessoas idosas de Rates sentem-se respeitadas. Há espaços adequados onde as pessoas idosas possam dar a sua opinião ou recorrer quando necessitam de alguma ajuda. Quando surgem os problemas cognitivos nas pessoas idosas, sentem certa discriminação e sentimento de não valorização daquilo que a pessoa foi ou fez no passado.

**Participação Social:** A participação social tornou-se um elemento de investigação relevante devido às contribuições para a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas idosas. Conceitualmente, define-se participação social como o envolvimento individual em atividades que possibilitam oportunidades de interação com os membros da comunidade em que se está inserido<sup>(34)</sup>.

Neste aspecto, apesar de haver atividade destinada às pessoas idosas, hidroginástica, falam da necessidade de um centro ocupacional na freguesia. Porém, há pouca adesão por parte das pessoas idosas nas iniciativas ou eventos que, por ventura, venham a surgir. Sentem falta de mais oferta de atividades e participação para as pessoas idosas. As pessoas idosas da freguesia ocupam muito do seu tempo no cuidado dos netos, lida da casa e jardinagem/agricultura.

**Comunicação e informação:** As tecnologias de comunicação e informação são determinantes no processo do envelhecimento ativo e que a qualidade de vida é também determinada pela capacidade das pessoas idosas manterem a sua autonomia e independência, onde as tecnologias de comunicação e informação assumem um papel importante<sup>(24)</sup>.

Na freguesia de Rates, as informações são passadas pelo padre na missa, como também são distribuídos panfletos pelo correio, porta a porta ou fixados em locais estratégicos.

**Participação cívica e emprego:** Apesar de reformados, muitos idosos têm um papel activo nas suas comunidades ao envolverem-se em trabalho remunerado, não remunerado ou voluntário. Numa cidade amiga dos seus idosos, devem existir oportunidades para que tal aconteça, sendo promovida a participação das pessoas mais velhas ao nível de diferentes formas de trabalho, assim como o envolvimento nos assuntos políticos e organizacionais da cidade<sup>(27)</sup>.

Não existem grupos organizados de voluntariado na freguesia de Rates, porém, há certos grupos, a nível da igreja, que realizam ações de voluntariado.

Suporte Comunitário e Serviços de Saúde: Os apoios comunitários assumem também um papel preponderante na promoção de um envelhecimento activo, providenciando oportunidades aos idosos e de certa forma funcionando como um suporte aos serviços públicos e privados<sup>(27)</sup>.

O centro de saúde da freguesia é considerado uma mais-valia. Sobre o que pensam em relação a uma cidade/freguesia amiga da pessoa idosa, se Rates enquadra-se nesta condição, apontam que ainda há muito que melhorar.

*Gui1: "Agora só para terminarmos eu gostava de ouvir cada um bocadinho, quase como em jeito de resumo, sobre o quê que para vocês é necessário Rates ter para ser uma freguesia amiga da pessoa idosa?"*

*P6: "Tinha que se mudar muito a mentalidade logo dos novos, porque os novos quase que obrigam os velhos a ser velhos e a não prestar para nada. As pessoas acham que um velho já terminou a vida dele ali. Enquanto cá estiverem tem tanto direito de ser amada como os novos. O novo tem que perceber que os velhos ainda cá estão e devem ser estimados e amados à medida das suas capacidades."*

*P2: "É ruim de explicar isso. É a mentalidade."*

### **4.3. Laúndos**

As entrevistas em Laúndos foram divididas em dois grupos. O primeiro grupo com oito pessoas, no qual cinco são do sexo feminino e três são do sexo masculino, realizada a 02/12/2019 e o segundo grupo também com oito pessoas, sendo cinco do sexo feminino e três do sexo masculino, realizada a 09/01/2020.

Espaços Exteriores e Edifícios: Sobre esta categoria, a OMS destaca sobre as condições em que se encontram as calçadas impactam sobre a possibilidade de as pessoas idosas saírem para caminhar e se deslocarem a pé em seu bairro, notadamente quando os passeios são congestionados ou com obstáculos que representam riscos potenciais para as pessoas mais velhas, bem como a existência de árvores e espaços verdes em geral no espaço urbano contribui para a qualidade ambiental urbana e, por conseguinte, para a qualidade de vida<sup>(35)</sup>.

As pessoas idosas afirmam que, apesar de ser uma freguesia boa para viver, apresenta muitas falhas, como: ruas estreitas, pouca acessibilidade (pessoas que utilizam andarilho ou muleta, dificilmente saem de casa). Só há passeios e passadeiras na estrada nacional. Não há sinalização nem semáforos. É bem iluminada. Há casas de banho públicas na freguesia. Os edifícios públicos têm pouca acessibilidade. Falta de bancos, para convívio ou descanso, ao longo da freguesia.

Sendo assim, esta categoria é considerada uma característica pouco amiga da pessoa idosa em Rates, apesar de haver alguns pontos positivos.

Transportes: A proximidade das paragens de transportes públicos aos serviços comunitários, a acessibilidade das paragens/estações, informação adaptada a pessoas com dificuldades visuais e/ou auditivas, segurança na utilização dos transportes e a prática de uma condução segura pelos motoristas de transportes públicos são aspetos a considerar nesta categoria <sup>(36)</sup>.

Em Laúndos, os autocarros são limitados à época escolar, não há bons acessos para entrada e saída nos autocarros, não cobrem toda a freguesia, não há horários fixados nas paragens. De uma forma geral, é acessível conduzir na freguesia, porém estacionamento é um ponto negativo, como também falta fiscalização.

Habitação: A habitação é fundamental para a segurança e o bem-estar das pessoas, constituindo um pilar para o desenvolvimento de um envelhecimento confortável e em segurança na comunidade. Nesta categoria devem ser considerados os aspetos da acessibilidade económica, manutenção das condições de habitação, modificações de acordo com as necessidades, opções de habitação e as oportunidades para as pessoas envelhecerem nas suas casas <sup>(36)</sup>. As características da habitação devem possibilitar às pessoas idosas independência, permitindo-lhe envelhecer em suas casas <sup>(37)</sup>.

No geral, as pessoas idosas têm as condições mínimas de habitação, muitas pessoas idosas vivem mal, sem casas de banho dentro da casa, por exemplo. Não existem muitas pessoas idosas a viverem de forma isolada, sem qualquer tipo de suporte. Quando as necessidades de habitação se alteram as pessoas tem que procurar uma ajuda fora da freguesia, como por exemplo, ir à Póvoa, mas o serviço é pago.

Respeito e inclusão social: Um dos graves problemas que os idosos enfrentam atualmente é sentirem-se elementos sociais secundários. Este sentimento é reflexo das atitudes e comportamentos da sociedade e de cada pessoa que a constitui perante as pessoas idosas. Uma Cidade Amiga das Pessoas Idosas valoriza e respeita as pessoas mais velhas, torna-as parte activa da vida da cidade, ouve e segue opiniões dos idosos, responde às suas necessidades, garante dignidade <sup>(37)</sup>.

Nesta freguesia, as pessoas idosas sentem-se respeitadas pela população. Há espaços e lugares onde a opinião das pessoas idosas possa ser ouvida. Quando as pessoas idosas necessitam de algum tipo de ajuda recorrem à família ou à junta de freguesia. As pessoas idosas sentem-se incluídas na comunidade através das atividades que a junta de freguesia lhes proporciona, assim como os passeios anuais e eventos que envolvam a comunidade.

Participação Social: A participação social é fundamental e representa um dos fatores básicos para o exercício da cidadania e também para a procura de uma vida com mais sentido e qualidade.

Aqui, insere-se a família, os grupos de pares, o exercício da cidadania emergindo como palcos incontornáveis da vida social do ser humano e a participação activa nestes contextos<sup>(30)</sup>.

Ao analisar esta categoria, observou-se a existência de aulas de ginástica para as pessoas idosas, duas vezes na semana, oferecida pela junta de freguesia, mas referem precisar de mais atividades direcionadas a esta faixa etária. As pessoas idosas quando querem conviver vão às casas umas das outras ou aos cafés. A maioria das pessoas idosas ocupa o seu tempo a cuidar dos netos, cuidar dos quintais, lida da casa, etc.

**Comunicação e informação:** Um pressuposto essencial de uma Cidade Amiga das Pessoas Idosas trata-se do acesso, por parte das pessoas mais velhas, a informação atualizada e completa sobre os recursos que tem à sua disposição<sup>(27)</sup>.

Na freguesia de Laúndos, as informações são passadas pelo padre da freguesia ou por panfletos espalhados pela junta. A informação da cidade chega até a freguesia através dos jornais locais, das redes sociais e da rádio.

**Participação cívica e emprego:** A perspectiva de envelhecimento activo veio proporcionar orientações de mudança de pensamentos e atitudes sociais para com os trabalhadores mais velhos e sensibilizar os empregadores para as potencialidades das pessoas idosas, criando novos estímulos para que estas possam permanecer activas nos mercados de trabalho<sup>(24)</sup>. Os órgãos de decisão dos setores público, privado e de voluntariado encorajam e facilitam a participação de pessoas mais velhas como membros<sup>(28)</sup>.

Foi observado que não há grupo de voluntariado na freguesia, mas há um grupo da Póvoa que faz o serviço de higienização dos acamados, quando solicitado. É notório o interesse dos mesmos em haver alguma iniciativa para ouvir e apoiar as pessoas idosas.

**Suporte Comunitário e Serviços de Saúde:** O que importa compreender nesta categoria é até que ponto os idosos têm acesso aos serviços de saúde e ao apoio comunitário que necessitam de forma a se manterem saudáveis e independentes. Portanto, é necessário que exista um conjunto de respostas diversificadas, adequadas, acessíveis e de boa qualidade que permita a manutenção da saúde e a independência na comunidade<sup>(37)</sup>.

Ao analisar as entrevistas com os *focus groups* de Laúndos, observou-se que não há resposta a cuidados de saúde primários na freguesia. Os apoios sociais vêm de outras freguesias ou da Póvoa. Necessidade de haver um lar ou centro de dia na freguesia e com ele existir o apoio domiciliário. Não há lar de idosos, se precisarem, tem de ir à Póvoa e mesmo assim, é pago.

Sobre a percepção do que seja uma cidade amiga da pessoa idosa, falam que é quando é oferecido boas acessibilidades, atividades para esta população, entre outras coisas.

*Guiá1: "Para terminarmos, eu gostava que vocês me dissessem o quê que acham que é uma cidade amiga das pessoas idosas?"*

*P4: "Exercício físico. É a melhor atividade para um idoso."*

*P6: "Mas isso não é para os mais idosos, idosos."*

*P8: "Tínhamos que fazer assim: Eu sei de um idoso, sei as dificuldades dele (devemo-nos aperceber das dificuldades dele) e depois fazer com que lhe facilitemos a vida. Que é aquilo que eu gostava que me fizessem a mim. E sermos capazes de ir ao encontro dos idosos. Isto tudo que falamos aqui e penso eu que bem, a camara que venha por aqui a cima e que faça algo."*

*P7: "É ter as boas acessibilidades. Para as pessoas idosas poderem andar nas cadeiras de rodas."*

#### **4.4. Navais**

As entrevistas em Navais aconteceram com dois grupos. O grupo 1 composto por cinco pessoas, sendo quatro do sexo masculino e uma do sexo feminino, realizada no dia 14/11/2019. E o grupo 2 composto por dez pessoas, sendo três do sexo feminino e sete do sexo masculino, realizada no dia 26/11/2019.

**Espaços Exteriores e Edifícios:** É necessário adaptar as estruturas urbanas para favorecerem o envelhecimento das pessoas. Nesse contexto, as cidades devem estar cada vez mais preparadas para lidar com as pessoas mais velhas<sup>(35)</sup>. Tem-se que observar um conjunto de aspectos diversos que vão desde a acessibilidade, segurança, limpeza e usabilidade, quer dos espaços exteriores quer dos edifícios onde se sediam os serviços públicos oferecidos à comunidade<sup>(28)</sup>.

Ao analisar esta categoria, observou-se muitos pontos negativos para atender a população idosa, como: a falta de passeios para os peões e os poucos existentes apresentam obstáculos. Ruas em paralelo. Não há segurança para a deslocação dos peões na estrada nacional e, além disso, apresenta tráfego de automóvel intenso. As ruas são pouco sinalizadas. Um ponto positivo é a boa iluminação nas zonas de habitação. As pessoas procuram as freguesias vizinhas para caminharem de forma mais segura e cómoda. Há espaços verdes e de lazer na freguesia, porém, a sua localização não é tão acessível às pessoas idosas. Não há espaços com bancos para convivência e descanso. Sentem a falta de bancos ao longo da freguesia. Há casas de banho públicas suficientes. Há boa acessibilidade nos espaços públicos e edifícios da freguesia. Não há farmácias e médicos, pontos considerados essenciais pelas pessoas idosas.

**Transportes:** As infraestruturas de suporte aos transportes devem possuir condições de conforto, proteção ambiental e segurança. O acesso à informação acerca do modo de

funcionamento dos transportes públicos, tarifas, horários e percursos é importante para que as pessoas possam utilizar os transportes para satisfazer as suas necessidades <sup>(36)</sup>.

No entanto, analisou-se que há poucos autocarros na freguesia e não passa em toda a freguesia, só atravessam a estrada nacional. Poucas pessoas idosas utilizam o autocarro. Falta de acessibilidade nas entradas e saídas dos autocarros. Conduzir na freguesia é considerado uma tarefa fácil. As pessoas idosas deslocam-se maioritariamente nos seus veículos próprios ou através das boleias dos familiares.

**Habitação:** A habitação é uma questão central na vida das pessoas e deve ser garantia de bem-estar e segurança. Deve ser confortável, segura e deve estar rodeada de um conjunto de serviços básicos que permitam um fácil acesso <sup>(37)</sup>.

Em Navais, a maioria das pessoas idosas apresenta boas condições de habitação, porém, muitas não têm acessibilidades e adaptações necessárias para viverem de forma mais cómoda nas suas casas. As pessoas que tem retaguarda familiar e condições económicas investem na qualidade e funcionalidade das habitações. Quando as necessidades de habitação se alteram, não há alternativas na freguesia, as pessoas procuram respostas nas freguesias vizinhas.

**Respeito e inclusão social:** A inclusão social é um aspecto chave para a coesão social, ao passo que alguns estudos realizados em Portugal assumem como um facto que as pessoas idosas são das mais vulneráveis à exclusão social <sup>(24)</sup>.

Neste sentido, as pessoas idosas de Navais sentem-se respeitadas, porém nem sempre a opinião das pessoas idosas é valorizada. As pessoas idosas têm a junta de freguesia como um auxílio útil, pois sempre que precisam, pode recorrer a este órgão. Freguesia considerada inclusiva. Não há eventos que promovam um encontro entre diferentes gerações na freguesia.

**Participação Social:** A participação social está ligada à saúde e ao bem-estar, devido às atividades que são realizadas. Essas atividades podem ser espirituais, culturais, de lazer e sociais concretizadas no seio familiar ou na comunidade. As pessoas idosas necessitam de ter mais oportunidades e de mais acessos para conseguirem ter uma participação mais ativa na sociedade atual <sup>(38)</sup>.

Neste sentido, Navais apresenta características amigáveis às pessoas idosas, pois há aulas de ginástica, duas vezes por semana, ofertadas pela da junta de freguesia. E também há um passeio anual para as pessoas idosas através da junta de freguesia. As pessoas idosas passam muito do seu tempo nas suas casas e há muitas que se dedicam à agricultura.

**Comunicação e informação:** Informar e comunicar são também uma forma de evitar ou minimizar os danos em situações de emergência ou em situações em que as populações estão expostas a situações de risco esporádico, permanente, visível ou latente <sup>(28)</sup>.

Sendo assim, a informação na freguesia é transmitida na igreja, ou por panfletos espalhados nos estabelecimentos e ainda por panfletos distribuídos porta a porta pela junta de freguesia, porém, nem toda a população idosa fica a saber das notícias. A informação da Póvoa chega à freguesia através das redes sociais, dos jornais e da rádio.

Participação cívica e emprego: O papel ativo da pessoa idosa no seu envelhecimento e o desejo de manutenção da autonomia, através do envolvimento estruturado e continuado numa atividade significativa que traga satisfação, tem um impacto positivo na sua vida e no bem-estar através da manutenção das relações interpessoais contrariando o isolamento, na aquisição de novos papéis, prevenindo a perda de identidade, na continuação de um posto de trabalho, sendo fonte de autorrealização e satisfação, permanecendo um sentimento de ser capaz a nível familiar e social <sup>(24)</sup>.

Em Navais não há grupos de voluntariado, porém, há oportunidade de participação, seja a nível recreativo ou religioso.

Suporte Comunitário e Serviços de Saúde: O que importa compreender nesta categoria é até que ponto os idosos têm acesso aos serviços de saúde e ao apoio comunitário que necessitam de forma a se manterem saudáveis e independentes <sup>(37)</sup>.

Esta categoria apresenta-se como um ponto negativo, visto que não existe lar, centro de dia ou apoio domiciliário na freguesia. Os apoios sociais são procurados nas freguesias vizinhas. Não tem um centro de saúde na freguesia, apenas um posto médico particular. As pessoas idosas recorrem, maioritariamente, ao centro de saúde de Aguçadoura.

Sobre Navais ser uma freguesia amiga das pessoas idosas, falam que sim. Gostam muito do que Navais oferece à esta faixa etária.

*Guiá1: "Vocês sentem que a freguesia inclui as pessoas idosas no seu dia a dia? Sentem que Navais é uma freguesia amiga das pessoas idosas?"*

*P:"Sim."*

*P:"Acho que sim."*

*P5:"Não temos grandes queixas, não."*

*Guiá1: "Vocês sentem que os idosos aqui em Navais são incluídos? Há respeito pela pessoa mais velha?"*

*P4: "Eu penso que sim. Eu não tenho nada que dizer, sinto que sou bem respeitado pelas pessoas. (...) Sim, também sou respeitado pelos mais novos."*

*P3: "A gente também tem que respeitar os mais novos."*

#### **4.5. Estela**

As entrevistas em Estela foram realizadas em dois grupos. O primeiro grupo composto por sete pessoas, no qual cinco são do sexo feminino e duas do sexo masculino, realizada no dia 05/12/2019. E o segundo grupo com oito pessoas, no qual seis são do sexo feminino e duas do sexo masculino, realizada no dia 06/12/2019.

**Espaços Exteriores e Edifícios:** Uma cidade adaptada para as pessoas mais velhas é um ambiente comunitário integrador e acessível que otimiza as oportunidades de saúde, participação e segurança para todas as pessoas, a fim de melhorar a qualidade de vida e a dignidade a medida que as pessoas envelhecem. Esta categoria trata de oferecer desde serviços para o descanso como bancos públicos, condição adequada das calçadas, prioridade dos serviços e respeito aos mais velhos, entre outros. Ele centra-se nos termos qualidade de vida, acesso e segurança<sup>(5)</sup>.

Estela, vista pela ótica das pessoas idosas entrevistadas, é uma freguesia que cresceu e se desenvolveu. Têm tudo o que precisam, mas sentem falta de uma piscina para praticar exercícios e de bairros sociais. Dificuldades em andar a pé, pelo piso ser em paralelo, algo que pode facilitar uma queda, e este facto os deixam receosos. Não há passeios, e passadeiras só há na igreja e na estrada nacional. Há parques com bancos para convivência na freguesia. Há apenas uma casa de banho, próximo à igreja, e este facto foi considerado como algo que lhes faz falta, ao mesmo tempo em que falam ter medo de algum tipo de vandalismo que possa acontecer. Freguesia bem iluminada. Boas acessibilidades nos edifícios e espaços públicos, à exceção da farmácia.

**Transportes:** O tráfego rodoviário associado à disponibilidade de transportes públicos contribui de múltiplas formas para melhorar a mobilidade, independência e qualidade de vida das pessoas<sup>(28)</sup>.

Assim sendo, constatou-se que há autocarros que passam pela freguesia, no intervalo de 8h às 19h. Aos fins de semana a demanda diminui. Os bilhetes são pouco acessíveis e não há descontos ou gratuidade para as pessoas idosas. Sentem a necessidade de um transporte, por parte da câmara ou junta de freguesia, que os levasse até a Póvoa para praticar exercícios, pois lá a oferta de atividades é maior. As paragens de autocarro existentes estão em boas condições e bem identificadas, porém, não existem horários fixados nas mesmas. Pouca acessibilidade nas entradas e saídas dos autocarros. Conduzir em Estela foi considerada uma tarefa fácil, porém, não há estacionamento. As pessoas estacionam os carros nos passeios.

**Habitação:** A questão das moradias é essencial para o bem-estar para a segurança do idoso. Muitos dos problemas elencados se referem a custos e gastos com as casas, desde o aluguel até a manutenção e adaptação<sup>(17)</sup>.

Neste quesito, a maioria das casas em Estela, não tem condições mínimas de habitação, não têm aquecimento e são muito frias. Não há muitas pessoas idosas a viverem sozinhas, sem auxílio

da família. Quando as necessidades de habitação mudam, têm de procurar apoio em outras freguesias, mas nem sempre este apoio é suficiente.

Respeito e inclusão social: Fatores como a cultura, o género, o estado de saúde e a situação financeira desempenham um papel importante nesta categoria. A participação dos idosos na vida social, cívica e económica da cidade também está intimamente relacionada com a sua própria experiência de inclusão <sup>(28)</sup>.

As pessoas idosas em Estela sentem-se respeitadas, mas a opinião das pessoas idosas nem sempre é levada em consideração. A junta de freguesia realiza dois ou três eventos durante o ano destinado às pessoas idosas da freguesia; Se precisarem de algo recorrem à Junta e geralmente são ouvidos.

Participação Social: Falar em participação social pressupõe falar em cidadania, visto que o exercício da cidadania implica necessariamente a participação dos indivíduos na sociedade <sup>(30)</sup>.

A Junta oferece à população idosa ginástica duas vezes por semana. Não existe oportunidade de participação para as pessoas idosas que estão mais dependentes ou acamadas, nem há interação social para com elas.

Comunicação e informação: O fácil acesso à informação foi considerado como solução para a inclusão das pessoas idosas, sobretudo através da mídia local por ser o meio de comunicação mais acessado e aceito pela população mais velha <sup>(5)</sup>.

As informações em Estela são passadas pelo padre, ou panfletos distribuídos nas montras, além do jornal mensal da Junta e o jornal da Póvoa.

Participação cívica e emprego: O trabalho é apresentado como uma possibilidade positiva no sentido de estender a vida profissional individual <sup>(5)</sup>.

Questionados se havia grupos de voluntariado organizados na freguesia, com o intuito de haver uma maior participação das pessoas idosas na comunidade, foi respondido que não.

Suporte Comunitário e Serviços de Saúde: Nesta categoria incluem-se os cuidados físicos individuais. Para tanto, o trabalho voluntário e mais vagas em instituições de atenção à pessoa idosa são algumas das soluções apresentadas <sup>(5)</sup>.

No entanto, foi apontada a falta que um centro de dia faz na freguesia de Estela, pois, se precisarem deste serviço, tem de se deslocar até outras freguesias que tenham; O apoio domiciliário vem de freguesias vizinhas ou de outros concelhos. A maioria das pessoas idosas da freguesia recorre ao centro de saúde da Póvoa e estão satisfeitas com o serviço; sentem-se bem servidos a nível de saúde.

*Guia1: "E como é que vocês e as pessoas idosas passam o tempo livre?"*

*P: " Fazemos o comer."*

*P: "A gente passa o tempo em casa."*

*P: "Eu passo o meu dia e o meu tempo a conversar com a minha irmã e às 17h/18h já estou na cama. E hoje e todas as quintas às 18h tenho que estar em casa porque me telefonam da teleassistência."*

*Guiá1: "E vocês sentem que a vossa opinião ainda é respeitada e valorizada?"*

*P: "A gente não se mete em opiniões por isso não temos razão de queixa. A gente não se mete muito nas coisas da junta."*

*P3: "Eu não tenho queixa".*

*Guiá1: "E quando vocês precisam de algum tipo de ajuda, vocês recebem ajuda?"*

*P: "Quando precisamos de alguma coisa recorremos aqui à junta. E tudo é resolvido da melhor maneira possível."*

#### **4.6. Aver-o-Mar**

As entrevistas em Aver-o-Mar foram realizadas nos dias 09/12/2019, com o grupo 1 composto por cinco pessoas, sendo quatro do sexo feminino e uma do sexo masculino. E no dia 16/12/2019 com o grupo 2 composto por dez pessoas, onde todos os participantes eram do sexo feminino.

Espaços Exteriores e Edifícios: Fatores ambientais, como estruturas arquitetônicas em instituições públicas e privadas, calçadas, praças e ruas devem ser observados pelos profissionais que pesquisam a temática envelhecimento<sup>(39)</sup>.

Aver-o-Mar foi considerada, pelos participantes, uma freguesia calma e tranquila. As pessoas idosas sentem-se seguras. Tem todos os serviços que precisam perto, como: supermercados, farmácia, hospital, assistência. Tem boa acessibilidade para quem anda a pé. Ruas limpas e organizadas. Não há rampas. Há passeios (alguns em paralelo, algo risco à população idosa). Há passeadeiras na maioria das ruas e são bem sinalizadas. O facto de a Caixa Geral de Depósitos ter saído da freguesia, foi uma dificuldade apresentada pelos participantes. Há casas de banho, porém, há zonas que não tem. Há boas acessibilidades para os edifícios e espaços públicos da freguesia. O facto de haver acesso às praias para as pessoas com mobilidade reduzida foi considerado uma mais-valia. Há espaços verdes com bancos para convivência ou para descansar.

Transportes: Nesta categoria inclui o transporte particular, como também o transporte público acessível e barato, pois isto é um fator chave que influencia o envelhecimento ativo<sup>(15)</sup>.

Observou-se que há autocarros que passam a cada 30 minutos, mas não abrange toda a freguesia, só passa no centro e na estrada nacional. Os degraus dos autocarros são demasiado altos e o bilhete tem um custo elevado. As paragens são bem sinalizadas, porém não há os

horários em que os autocarros passam fixados na mesma. Não há acessibilidades necessárias nos autocarros às pessoas com mobilidade reduzida. Os transportes mais utilizados pelas pessoas idosas são o carro próprio ou a boleia dos familiares. É fácil conduzir na freguesia, as ruas são bem sinalizadas, porém, o estacionamento foi considerado um ponto negativo.

**Habitação:** É do interesse de todos que as pessoas idosas possam viver em suas casas, e permanecer independentes o maior tempo possível, porque é o que as pessoas idosas querem e porque reduz as despesas públicas e a afluência aos lares de idosos <sup>(24)</sup>.

Nesta categoria, no geral, as casas oferecem as condições mínimas de conforto, mas há algumas que faltam aquecimento, alguns prédios sem elevador e outras com as casas de banho fora de casa. As escadas, existentes na maioria das habitações, são consideradas uma barreira na deslocação das pessoas idosas dentro das casas; há muitas pessoas idosas a viverem sozinhas na freguesia.

**Respeito e inclusão social:** O respeito e a inclusão social dos idosos dependem de outros fatores, além das mudanças sociais: cultura, gênero, condição de saúde e status econômico têm um papel importante na inserção social dos idosos <sup>(15)</sup>.

Neste quesiti, as pessoas idosas sentem-se respeitadas e ouvidas pelo restante da população da freguesia de Aver-o-Mar. A atenção da junta de freguesia para com as pessoas idosas foi bastante referida.

**Participação Social:** Participação social e suporte social são muito ligados à boa saúde e ao bem estar ao longo da vida. A participação em atividades de lazer, sociais, culturais e espirituais na comunidade bem como junto à família permite que os idosos continuem a exercer a sua autonomia, a gozar de respeito e estima, e a manter ou formar relacionamentos de apoio e carinho <sup>(15)</sup>.

Há o centro social na freguesia com algumas atividades, como: música, trabalho manual, ginástica. Qualquer pessoa a partir de 60 anos pode participar, é gratuita e está aberto nos dias úteis. Não há atividades que integrem faixas etárias diferentes. O centro Ocupacional foi bastante referido de forma positiva.

**Comunicação e informação:** As tecnologias de comunicação e informação assumem um papel importante na inclusão das pessoas idosas <sup>(24)</sup>.

Em Aver-o-Mar, as informações são passadas pelo padre na missa e as notícias da Póvoa chegam através de jornais e da rádio.

**Participação cívica e emprego:** As pessoas idosas não param de contribuir para a sua comunidade quando se aposentam. Muitos continuam a trabalhar, gratuita e voluntariamente, para as suas famílias e comunidades. Uma comunidade amiga das pessoas idosas lhes dá opções para

que eles continuem a contribuir para a sua comunidade, seja por meio de trabalho remunerado ou voluntário<sup>(15)</sup>.

Porém, este quesito é um ponto negativo na freguesia, pois não há grupos de voluntariado para integrar as pessoas idosas na comunidade.

Suporte Comunitário e Serviços de Saúde: Os serviços de saúde e de apoio são vitais para os idosos manterem sua saúde e independência na comunidade<sup>(15)</sup>.

Neste ponto, Aver-o-Mar apresenta características amigas das pessoas idosas, pois há um centro de saúde na freguesia e, no geral, estão satisfeitos com o serviço. Há um lar e centro de dia na freguesia, o que consideram ser uma mais-valia para as pessoas idosas. Sentem falta de um apoio domiciliário. E sobre o que pensam a respeito de uma cidade amiga da pessoa idosa, afirmam que precisa de mais associações e mais proteção aos idosos.

*Guiã1: "E vocês sentem-se integrados aqui na freguesia? Sentem eu há coisas que podem fazer e onde podem participar? Acham que a freguesia procura integrar as pessoas idosas?"*

*P: "A não ser no centro ocupacional onde nos andamos."*

*P: "Nós lá estamos com muita gente."*

*P: "Fazemos atividades e ajuda-nos a passar o tempo."*

*"P1: "Havia de haver mais associações para dar uma visita semanal aos idosos e verem em que condições é que eles estão."*

*P: "Havia de haver mais proteção para estas pessoas mais idosas."*

#### **4.7. Argivai**

As entrevistas em Argivai aconteceram com dois grupos. O grupo 1 foi no dia 05/12/2019 e participaram sete pessoas, onde seis eram do sexo feminino e uma do sexo masculino. O grupo 2 foi no dia 08/01/2020 e participaram cinco pessoas, sendo quatro do sexo feminino e uma do sexo masculino

Espaços Exteriores e Edifícios: Referem-se aos espaços públicos como, por exemplo, jardins, praças e passeios, assim como a lojas e edifícios públicos como escolas, correios, entre outros<sup>(27)</sup>.

Argivai é considerada pelos entrevistados uma freguesia iluminada e segura. O facto da instabilidade de algumas ruas, que não têm passeios e são em paralelos, os incomodam. Relatam dificuldades em andar a pé, pois as ruas têm buracos que quando chove viram poças de água. Não há rampas e as passadeiras existentes não estão sinalizadas; sentem-se seguros. As entradas dos edifícios, no geral, têm boas acessibilidades. Só há uma casa de banho, mas está condicionada

com o horário de funcionamento do cemitério, e lhes faz falta. Possui alguns sítios com bancos para descanso e convivência.

Transportes: A bibliografia sobre a importância da mobilidade na sociedade nas pessoas idosas afirma que esta assume um papel crucial na saúde e bem-estar <sup>(24)</sup>.

Há autocarros na freguesia, mas estes só passam na estrada nacional e não há outras alternativas de transportes, além disso, não apresentam boas condições de acesso (entrada e saída) às pessoas idosas. Conduzir na freguesia é fácil, pois é bem sinalizada. Sentem falta de estacionamento.

Habitação: O ambiente de vida das pessoas idosas é fulcral para a adaptação e capacitação perante qualquer nível de limitação física, cognitiva ou social <sup>(40)</sup>.

As pessoas idosas sentem-se bem em suas residências, mas queixam-se da falta de aquecimento na maioria das casas. Quando as necessidades de habitação se alteram, as pessoas idosas têm de recorrer à cidade ou freguesias vizinhas. Existem algumas pessoas idosas a viverem sozinhas.

Respeito e inclusão social: Numa cidade amiga das pessoas idosas, as pessoas mais velhas são valorizadas e incluídas na vida da sua cidade, assim como são proporcionadas condições para que idoso participe em tomadas de decisão na comunidade, para que a sua opinião seja escutada e para que as suas necessidades sejam correspondidas, de forma a que este tenha a oportunidade de envelhecer e, acima de tudo, viver com dignidade <sup>(27)</sup>.

Neste sentido, as pessoas idosas entrevistadas sentem-se respeitados e ouvidos pela sociedade. Quando as pessoas idosas necessitam de algum tipo de ajuda, recorrem à família, aos vizinhos ou à junta de freguesia. Há certos eventos na freguesia que promovem o encontro entre diferentes gerações.

Participação Social: Os benefícios da participação social na população idosa referem que esta parece estar relacionada com melhores competências funcionais, bem-estar, mais saúde e maior tempo de vida <sup>(24)</sup>.

Em Argivai, a junta de freguesia oferece ginástica e oficinas manuais como atividades para as pessoas idosas. Procuram os estabelecimentos públicos quando querem conversar e interagir com outras pessoas.

Comunicação e informação: O acesso à informação fiável, atempada, regular, comunicada de modo perceptível através de canais e suportes eficazes é uma forma de garantir a inclusão, diminuir o isolamento, fomentar a participação social e assegurar a igualdade no acesso aos meios e recursos ao dispor na comunidade <sup>(28)</sup>.

As pessoas idosas em Argivai recebem as informações da freguesia através de cartazes fixados nos cafés ou pelo padre na missa. Nem todas as pessoas idosas têm facilidade em estar informada sobre os acontecimentos na freguesia e na Póvoa.

Participação cívica e emprego: O papel ativo da pessoa idosa no seu envelhecimento e o desejo de manutenção da autonomia através do envolvimento estruturado e continuado numa atividade significativa que traga satisfação, tem um impacto positivo na sua vida e no bem-estar através da manutenção das relações interpessoais contrariando o isolamento, na aquisição de novos papéis, prevenindo a perda de identidade, na continuação de um posto de trabalho, sendo fonte de auto-realização e satisfação, permanecendo um sentimento de ser capaz a nível familiar e social<sup>(24)</sup>.

Entretanto, não há grupo de voluntariado em Argivai. Quando necessitam de apoio domiciliário, este vem da Póvoa.

Suporte Comunitário e Serviços de Saúde: Os apoios comunitários assumem também um papel preponderante na promoção de um envelhecimento activo, providenciando oportunidades aos idosos e de certa funcionando como um suporte aos serviços públicos e privados<sup>(24)</sup>.

No entanto, não há lar de idoso nem centro de dia, quando algum idoso precisa deste serviço, tem de ir até à Póvoa. Necessidade de um centro de dia na freguesia. Sobre o que pensam de uma freguesia amiga da pessoa idosa, falam que teria que ter um centro de dia. E um tipo de voluntariado, por parte da junta de freguesia, onde pessoas fossem até as casas dos idosos que vivem sozinhos para lhes fazer companhia. E fazer companhia às pessoas idosas e ajudá-las.

*Guiá1: "Para terminar, gostava só que me dissessem como é que Argivai, na vossa opinião, seria uma freguesia amiga das pessoas idosas?"*

*P: "Um centro de dia seria das primeiras coisas a existir."*

*P: "A junta devia saber quem são as pessoas idosas que precisam e depois até incentivar as pessoas que estejam interessadas e disponíveis irem fazer um bocadinho de companhia aquela pessoa."*

*P1: "É serem amigos uns dos outros, ajudarem uns aos outros."*

*P2: "É respeitar uns aos outros, ter muita atenção aos velhinhos, ajudá-los na rua, numa passeadeira, com uma conversa, com um beijinho, um abraço. Uma palavra amiga."*

*P3: "É saber das necessidades e ajudar. Não só nas horas más, mas nas horas boas."*

#### **4.8. Beiriz**

As entrevistas em Beiriz aconteceram nos dias 28/11/2019, com o grupo 1 composto por dez pessoas, todas do sexo feminino. E no dia 29/01/2020, com o grupo 2 composto por nove pessoas, sendo cinco do sexo feminino e quatro do sexo masculino.

Espaços Exteriores e Edifícios: A existência de um ambiente limpo e agradável onde a envolvimento do espaço seja equilibrada, são fatores importantes a considerar para o idoso que na maior parte das vezes é reformado, e que atribui muito valor à calma e tranquilidade que um ambiente deste tipo proporciona nas suas vidas <sup>(26)</sup>.

Beiriz é considerada uma freguesia iluminada. As ruas são em paralelos e não há passeios, algo que dificulta as pessoas idosas de andarem a pé. Sobre as entradas nos edifícios, falam que nem todos têm acessibilidade. Relatam que não há muitos espaços ao ar livre com bancos para convivência. Só próximo à igreja há bancos. Casas de banho públicas só há a do cemitério e da igreja, que só abrem quando há missa. Há passadeiras e estão bem sinalizadas. Faltam muitos serviços e assistência, como farmácia, piscina, centro de dia, lar de idosos. E quando precisam destes serviços, precisam se deslocar até outras freguesias que tenham.

Transportes: Quando falamos de transportes na pessoa idosa qualquer curta distância pode ser uma grande dificuldade e qualquer valor a pagar pode ser muito caro, efetivamente a área dos transportes é comum a todas as outras, pois influencia a participação social e cívica do idoso nas diversas atividades, tendo por isso uma importância enorme no envelhecimento ativo <sup>(26)</sup>.

Há autocarros que atendem a freguesia de Beiriz, porém os horários são limitados. E ainda, quando não há escola, alguns horários deixam de passar. Os autocarros não cobrem toda a freguesia. As paragens são abrigadas, mas não têm os horários fixados. Não há desconto para os idosos nos bilhetes. A entrada não é acessível e aos fins de semana os autocarros não passam. A viatura própria ou familiar foi o meio de deslocação mais citado pelas pessoas idosas. Conduzir na freguesia não é difícil, há sinais, porém, há algumas ruas com acesso menos favoráveis.

Habitação: É de extrema importância o espaço habitacional em que o idoso vive, é extremamente importante pelo facto de estarmos a falar de um espaço onde o idoso passa a maior parte do seu tempo, numa fase da vida que pode ser acompanhada de grandes dificuldades de mobilização, normalmente acompanhadas de diminuição da acuidade visual e/ou auditiva <sup>(26)</sup>.

Analisou-se que, na freguesia de Beiriz, há habitações em condições confortáveis, outras nem tanto. Quando as necessidades de habitação se alteram, os apoios vêm de outras freguesias, porém, é difícil conseguir vaga num lar e os custos são elevados. As pessoas que moram sozinhas e necessitam de alguma ajuda, há o serviço domiciliário, mas vem de Terroso e Amorim, pois em Beiriz não há.

Respeito e inclusão social: a inclusão social está diretamente relacionada com o tipo de cultura de uma determinada sociedade, a forma como o idoso é reconhecido e respeitado é muito variável de sociedade para sociedade <sup>(26)</sup>.

Neste sentido, as pessoas idosas de Beiriz sentem-se respeitadas e ouvidas.

Participação Social: A participação e o apoio social estão intimamente ligados à boa saúde e ao bem-estar ao longo da vida <sup>(26)</sup>.

Em Beiriz, há muitas atividades disponíveis para as pessoas idosas, como pintura, malhas ou croché, ioga e Pilates. Relatam que no Varzim Lazer há ginástica e hidroginástica e que o autocarro da Câmara vai buscá-los. E demonstram satisfação nestas atividades.

Comunicação e informação: As informações são passadas pelo padre na missa e também a Junta distribui cartazes. As informações da Póvoa são passadas através da rádio e do jornal.

Participação cívica e emprego: É muitas vezes referido pelos idosos que após a reforma gostariam de continuar a trabalhar, pela necessidade que têm de ocupação e de continuarem a sentir-se úteis. Uma localidade amiga das pessoas idosas deve, se possível, fornecer opções de atividades remuneradas ou em regime de voluntariado na comunidade, o que favorece o sentimento de respeito e utilidade <sup>(26)</sup>.

Esta categoria apresenta-se como um ponto negativo, visto que não há grupo de voluntariado.

Suporte Comunitário e Serviços de Saúde: Esta categoria é fundamental para a boa saúde e independência dos idosos na sua comunidade, sendo essencial que os cuidados sejam suficientes, acessíveis e de boa qualidade <sup>(26)</sup>.

Não há um lar de idosos e um centro de dia. E isto faz falta. Não há um serviço domiciliário que faça a higiene, a comida do idoso, tem de vir de outras freguesias, como Amorim, Aguçadoura, Terroso ou da Póvoa do Varzim. Sendo assim, nesta categoria, Beiriz não se enquadra numa cidade amiga da pessoa idosa. Sobre o que pensam de uma freguesia amiga da pessoa idosa, falam que teria de oferecer mais apoios aos idosos para que não precisassem de outras freguesias.

*Gui1: "Só tenho mais uma questão e eu gostava que vocês me dissessem o que acham que é, uma cidade ou freguesia amiga da pessoa idosa?"*

*P4: "Eu acho que o local, é aquilo que nós falamos. Uma freguesia onde haja um convívio para os idosos."*

*P8: "Devia de haver um centro cá para nos nossos idosos não irem para fora. Assim não era preciso ir para Terroso. Isso é que é ser amigo."*

*P2: "Uma cidade ou freguesia amiga é quando proporcionam aos idosos a passarem o resto dos seus dias na sua terra e não a irem para outro lado. No centro de dia de Terroso os idosos de Beiriz se calhar não conhecem as pessoas. Isso não devia ser assim. Deviam de estar nas suas terras, com a sua gente."*

#### **4.9. Balasar**

As entrevistas em Balasar foram realizadas com dois grupos. O grupo 1 no dia 21/11/2019 com onze pessoas e todas do sexo feminino. O grupo 2, com seis pessoas, sendo cinco do sexo feminino e uma do sexo masculino, no dia 27/11/2019.

Espaços Exteriores e Edifícios: Percebe-se a importância das características físicas das ruas, jardins, passeios, praças, lojas e edifícios públicos desde logo na mobilidade e, conseqüentemente, no acesso aos serviços disponíveis e no envolvimento social das pessoas, e particularmente dos idosos, nestes meios <sup>(37)</sup>.

De acordo com as pessoas idosas participantes, não é fácil andar a pé na freguesia, pois o piso é em paralelo, quase não há passeio e, quando há, os carros estacionam em cima. Há poucas passeadeiras. Freguesia com boa iluminação. Boas áreas verdes e zonas de descanso na freguesia. Falta de casas de banho públicas. As entradas dos espaços públicos têm boa acessibilidade.

Transportes: Este tema é transversal a muitas das restantes áreas em análise pelo que se reveste de uma importância significativa na vida das pessoas idosas, desde logo pelo facto da capacidade de movimentação pela cidade ser determinante na participação social e cívica assim como no acesso aos serviços de saúde <sup>(37)</sup>.

Ao analisar esta categoria, observou-se uma falha, pois os autocarros só passam em época escolar, nas férias só vão até a igreja, isto lhes fazem falta. As entradas não são acessíveis. A maioria das pessoas idosas utilizam o transporte próprio ou a boleia dos familiares. Boas condições nas paragens de autocarros, porém, não há horários fixados nas mesmas. Conduzir na freguesia é fácil e há estacionamento.

Habitação: As questões relacionadas com o conforto e segurança na residência não são apenas fundamentais para determinar o risco de quedas na população idosa, mas constituem-se como factores basilares para a manutenção da saúde e autonomia que, em última análise, irá influenciar a necessidade de institucionalização destas pessoas <sup>(27)</sup>.

Sobre suas casas terem o conforto necessário, eles demonstram conformismo; estão satisfeitos, mesmo a precisarem ter mais conforto. Algumas barreiras no interior das casas das pessoas idosas dificultam a sua circulação, exemplo: escadas, entradas estreitas e banheiras.

Respeito e inclusão social: Numa Cidade Amiga das Pessoas Idosas, as pessoas mais velhas são valorizadas e incluídas na vida da sua cidade, assim como são proporcionadas condições para que idoso participe em tomadas de decisão na comunidade, para que a sua opinião seja escutada e para que as suas necessidades sejam correspondidas, de forma a que este tenha a oportunidade de envelhecer e, acima de tudo, viver com dignidade <sup>(27)</sup>.

Neste sentido, as pessoas idosas de Balasar sentem-se respeitadas e incluídas na freguesia.

Participação Social: A participação na sociedade é referenciada como um fator preponderante para o bem-estar da população idosa, constituindo um dos pilares chave do envelhecimento ativo. A importância da participação social no processo de envelhecimento remete para o reforço dos laços sociais através das relações estabelecidas com os diversos subsistemas institucionais, como a família, a vizinhança e o grupo de pares. Esta inclui também a participação em organizações e instituições locais, como associações desportivas, sociais e religiosas, Universidades Sénior, assim como a prática de voluntariado, entre outras <sup>(41)</sup>.

Em Balasar há ginástica, oferecida pela junta de freguesia. O convívio entre as pessoas idosas geralmente ocorre nos cafés e na igreja.

Comunicação e informação: Nesta categoria são apresentadas características encontradas em diferentes cidades sobre o medo de idosos ficarem à margem e desatualizados <sup>(5)</sup>.

Em Balasar, as informações são passadas pelo padre na missa. A informação da Póvoa de Varzim chega até à freguesia através dos jornais ou da rádio.

Participação cívica e emprego: Muitas são as vantagens que uma pessoa idosa tem em continuar uma atividade laboral ou de voluntário após a sua reforma. Entre estas destacam-se, de acordo com os mesmos autores, a continuação do auferimento de rendimento (no caso de trabalho remunerado), o combate ao preconceito segundo o qual as pessoas idosas dependem de terceiros, a continuidade das relações sociais e a manutenção de um papel ativo na comunidade <sup>(42)</sup>.

Não existem grupos de voluntariado na freguesia. Sendo assim, isto é considerado uma característica pouco amigável da pessoa idosa.

Suporte Comunitário e Serviços de Saúde: A existência de uma rede diversificada de serviços de saúde e de apoios comunitários que seja acessível e de boa qualidade reveste-se de uma importância fundamental, para que as pessoas idosas mantenham a sua saúde e independência <sup>(42)</sup>.

Não existe centro de saúde na freguesia. A maioria das pessoas idosas utiliza o centro de saúde da Póvoa e estão satisfeitos com o serviço. Não existe apoio domiciliário na freguesia, porém, vem das freguesias vizinhas. Assim sendo, é mais um ponto negativo na freguesia de Balasar.

*Guiã1: "Vocês sentem-se respeitados aqui na freguesia?"*

*P: "Deve haver de tudo."*

*P: "Eu não tenho razão de queixa."*

*P: "Há sempre pessoas melhores e piores."*

*P: "Acho que há respeito".*

*P: "Não se ouve dizer nada de mal."*

*P: "Eu acho que Balasar é acolhedor."*

#### **4.10. Aguçadoura**

As entrevistas em Aguçadoura aconteceram com dois grupos. O grupo 1 no dia 05/11/2019, com sete pessoas, sendo quatro do sexo feminino e três do sexo masculino. Grupo 2 no dia 06/11/2019, com cinco pessoas, sendo quatro do sexo feminino e uma do sexo masculino.

Espaços Exteriores e Edifícios: Intimamente associada a questões como a acessibilidade, segurança e espaços verdes esta categoria assume um papel principal na discussão de aspectos que têm um importante impacto sobre a mobilidade, a independência e a qualidade de vida das pessoas idosas <sup>(42)</sup>.

As pessoas idosas entrevistadas referem que há poucos passeios, poucas passeadeiras e estão pouco iluminadas. Sentem medo de quedas pela falta de acesso e segurança nas ruas. A iluminação da freguesia não está tão boa como tem de ser. Necessidade de haver mais casas de banho na freguesia. Os edifícios, serviços e espaços públicos têm boa acessibilidade. Referem ter todo o serviço que necessitam. Sentem-se seguros e apontam baixa criminalidade na freguesia.

Transportes: A rede de transportes, pública e privada, que uma cidade disponibiliza é determinante para que os residentes mantenham as suas relações sociais e tenham acesso a serviços, atividades e eventos da comunidade <sup>(42)</sup>.

Em Aguçadoura, apesar de haver poucos autocarros, é o suficiente para a demanda da população. Porém os autocarros não passam em toda a freguesia, somente na estrada nacional. Os acessos à entrada e saída dos autocarros não são adaptados para as pessoas com mobilidade reduzida. A maioria das pessoas idosas utiliza veículo próprio ou de boleia dos familiares. Quanto a conduzir na freguesia, referem ser uma tarefa difícil devido às condições das ruas (estreitas), e ao facto de os peões circularem no meio da estrada. O estacionamento na freguesia foi referido como algo a ser melhorado.

Habitação: Uma comunidade amiga das suas pessoas idosas deve providenciar estruturas que permitam às pessoas envelhecer em casa dando a estas a hipótese de escolher envelhecer no seu próprio domicílio, onde quer que este esteja, e no seu ambiente familiar, reduzindo ou evitando a necessidade de institucionalização <sup>(42)</sup>.

Sendo assim, observou-se que a maioria das habitações em Aguçadoura oferece o conforto necessário às pessoas idosas. Não há muitos casos de pessoas idosas a viverem sozinhas na freguesia.

Respeito e inclusão social: As pessoas idosas respeitadas tendem a possuir uma maior satisfação com a vida, que por sua vez aumenta o seu sentimento de utilidade e o seu envolvimento com a família, com a comunidade e com outros significativos <sup>(42)</sup>.

As pessoas idosas em Aguçadora sentem-se respeitadas e ouvidas na freguesia. Sentem-se incluídos, enquanto pessoas idosas, pela população. A junta de freguesia é vista como acessível disponível para ajudar e intervir quando as pessoas idosas necessitam de alguma ajuda. Há uma atividade anual na freguesia que promove a interação entre pessoas idosas e os mais jovens.

**Participação Social:** As pessoas idosas estão mais propensas a perder os seus familiares e amigos estando, por isso, mais vulneráveis à diminuição da sua rede social e, conseqüentemente, ao isolamento<sup>(42)</sup>.

A freguesia não oferece atividades para as pessoas idosas, mas há possibilidade de frequentarem a piscina e as aulas de ginástica na Póvoa. Neste sentido, isto é um ponto negativo para as pessoas idosas.

**Comunicação e informação:** O modo como a informação circula na cidade e a capacidade de acesso por parte das pessoas de idade à informação relativa a eventos, formas de gerir a sua vida, modos de colmatar suas necessidades, tal como, à informação disponível nos serviços é crucial para um envelhecimento ativo<sup>(42)</sup>.

Sobre esta categoria, foi visto que as informações são passadas pelo padre na missa. As informações da Póvoa são passadas pela rádio.

**Participação cívica e emprego:** Muitas são as vantagens que uma pessoa idosa tem em continuar uma atividade laboral ou de voluntário após a sua reforma<sup>(42)</sup>.

Sobre esta categoria, não há grupos de voluntariado. Muitas pessoas idosas de Aguçadora ainda exercem a função agrícola.

**Suporte Comunitário e Serviços de Saúde:** A existência de uma variedade de instituições e estabelecimentos que acolham e prestem serviço às pessoas idosas, que por sua vez sejam acessíveis e fiquem perto de serviços e das áreas residenciais, são aspetos que uma cidade amiga das pessoas idosas possui<sup>(42)</sup>.

Neste quesito, Aguçadora apresenta características amigas da pessoa idosa, pois há centro de saúde na freguesia e as pessoas idosas mostraram-se satisfeitas com este serviço.

*Guia1: "Sente que aqui em Aguçadoura, a comunidade, as pessoas, respeitam as pessoas mais velhas?"*

*P5: "Acho que sim. Há um ou outro que se desprende um bocado. (...) A maioria respeita os filhos, os filhos respeitam os pais."*

#### **4.11. Amorim**

As entrevistas em Amorim aconteceram em dois grupos. O primeiro, com sete pessoas, sendo quatro do sexo feminino e três do sexo masculino, realizada no dia 27/01/2020. O segundo

grupo, com cinco pessoas, sendo quatro do sexo feminino e uma do sexo masculino, realizada no dia 04/02/2020.

**Espaços Exteriores e Edifícios:** Os espaços exteriores de uma cidade bem como os edifícios que a caracterizam são pontos fulcrais a serem analisados, pois eles podem estar na origem do isolamento e dependência de muitos idosos <sup>(14)</sup>.

Observou-se que há poucos passeios, as ruas são estreitas e em paralelos, algo que dificulta a deslocação a pé das pessoas idosas. Há poucas passadeiras na freguesia, mas são bem sinalizadas. Entretanto, nem sempre são respeitadas pelos condutores. Há casas de banho públicas, que só abrem nos dias de missa. Sentem falta de mais casas de banho na freguesia. Espaço verde com bancos há o parque da cidade, mas é longe e nem todos conseguem ir até lá. Sentem falta de espaços mais acessíveis deste tipo para convivência. Freguesia bem iluminada, de uma forma geral, apesar de haver sítios com pouca iluminação. Freguesia com bons acessos aos edifícios e serviços públicos. As pessoas idosas sentem-se seguras, apesar de haver relatos e experiências de assaltos.

**Transportes:** Garantir uma rede de transportes segura e acessível a todas as pessoas é uma missão das cidades amigas das pessoas idosas <sup>(42)</sup>.

Assim sendo, há autocarros a cada 30 minutos, mas não atende toda a freguesia, circulam mais no centro. As paragens são bem sinalizadas, mas não são cobertas e não há horários fixados. Os autocarros não têm boa acessibilidade para as pessoas idosas ou com pouca mobilidade. Os bilhetes são caros e não há descontos para as pessoas idosas. Conduzir em Amorim foi considerada uma tarefa fácil. Sobre estacionamento, é visto como ponto negativo na freguesia, pois são insuficientes.

**Habitação:** É importante que as pessoas idosas tenham casas adaptadas às suas necessidades para que possam ter uma boa qualidade de vida <sup>(24)</sup>.

Sobre as casas terem o mínimo conforto necessário, falam que há muitas que não têm, algumas se encontram em situação de miséria, em barracos. São consideradas casas antigas, frias e húmidas. Existem algumas pessoas idosas a viverem sozinhas. Quando as necessidades de habitação se alteram, as pessoas idosas buscam apoio nas freguesias vizinhas; O acesso aos lares foi considerado difícil, pelo ponto de vista financeiro, para certas pessoas.

**Respeito e inclusão social:** Sentem-se respeitadas e ouvidas. Há um evento na freguesia que proporciona um encontro entre diferentes faixas etárias.

**Participação Social:** Uma cidade amiga do cidadão idoso fomenta a integração social da pessoa idosa ao criar um leque de oportunidades acessíveis, ao informar a comunidade sobre atividades e eventos que ocorram e ao encorajar a participação combatendo assim o isolamento <sup>(42)</sup>.

Neste sentido, não há atividades para as pessoas idosas na freguesia. As pessoas idosas da freguesia ocupam o seu tempo livre nos cafés, a ver televisão ou cuidar das hortas; As pessoas idosas que frequentam o centro de dia têm mais oportunidade de participação e socialização do que as pessoas que estão nas suas casas.

Comunicação e informação: É necessário observar a forma como a informação é distribuída e circula na cidade; o nível de interesse que essa informação possui para a pessoa idosa; formatos e conceções amigas da terceira idade; e as novas tecnologias e seus desafios<sup>(42)</sup>.

A informação é transmitida na freguesia na missa ou através de cartazes fixados nos sítios principais. A informação da Póvoa é transmitida, principalmente, pela rádio.

Participação cívica e emprego: O idoso pode optar por ocupar os seus tempos livres desempenhando atividades voluntárias, trabalho remunerado ou investindo na sua formação. Para tal devem ser “abertas portas” e oportunidades, é importante a Cidade oferecer aos idosos uma vasta opção de escolha de atividades e apoio incondicional no caso de opção do idoso passar por continuar a laborar de forma remunerada<sup>(14)</sup>.

Em Amorim, há o apoio domiciliário do centro social, mas é pago.

Suporte Comunitário e Serviços de Saúde: Com o envelhecimento, o risco de doença é maior, pelo que a necessidade da existência de serviços de saúde é justificada, ao passo que a população com idade superior a 65 anos costuma representar uma parte significativa dos utilizadores de serviços de saúde públicos<sup>(24)</sup>.

Há o centro de dia na freguesia, mas não há lar de idoso. Quando precisam vão para Terroso, Póvoa de Varzim, Aver-o-Mar, mas é pago. Com o ajuntamento das freguesias, sentem que foram tirados seus direitos, como o centro de saúde que foi para Aver-o-Mar. Questionados sobre o que pensam de uma freguesia amiga da pessoa idosa, dizem que é quando se tem o que o idoso precisa.

*Guiá1: “Para terminarmos, eu gostava que vocês me dissessem o quê que acham que é uma cidade ou freguesia amiga das pessoas idosas?”*

*P5: “Tem que ter tudo aquilo que é preciso para as pessoas idosas.”*

*P1: “Acho que havia de haver uma coisa onde a gente se pudesse juntar para conviver e conhecer as pessoas. Uma cidade amiga é uma cidade que proporcione o encontro das pessoas idosas para elas conviverem.”*

#### **4.12. Póvoa de Varzim**

As entrevistas na Póvoa de Varzim foram realizadas com quatro grupos. O primeiro grupo no dia 11/12/2019, com 12 pessoas, no qual oito eram do sexo feminino e quatro do sexo masculino. O

segundo grupo no dia 16/12/2019, com cinco pessoas, todas do sexo feminino. O terceiro grupo no dia 13/01/2020, com seis pessoas, todas do sexo feminino. E o quarto grupo no dia 22/01/2020, com cinco pessoas, todas do sexo feminino.

Espaços Exteriores e Edifícios: É importante que estes espaços permitam a todo e qualquer sujeito deslocar-se sozinho e sem qualquer tipo de dependência. Os edifícios devem seguir as seguintes normas, ter elevadores ou escadas/rampas rolantes; ter rampas em vez de escadas, no caso da presença de escadas é essencial que exista corrimão; ter portas largas; ter pavimento antiderrapante; ter várias zonas de descanso com bancos confortáveis; ter sinalização visível e adequada; ter casas de banho com acessos a pessoas com deficiência; ter direito a atendimento prioritário<sup>(14)</sup>.

As pessoas idosas da Póvoa de Varzim sentem-se respeitados e seguros. É um bom lugar de se viver. É plana (bom para quem tem algum tipo de dificuldade de deslocação). A maioria dos estabelecimentos tem boa acessibilidade. Alguns foram referidos como pouco acessíveis, como as finanças, o centro de saúde da casa dos pescadores e a junta de freguesia. Ruas e edifícios bem sinalizados. Sentem falta de mais casas de banho na cidade, pois as que existem têm horário reduzido de funcionamento. Não há bancos nas praças. Cidade bem iluminada, no geral. O número de travessias de peões na cidade é adequado, porém, falta iluminação em algumas passadeiras e os condutores não respeitam os peões. Há passeios que apresentam buracos e estão danificados devido às raízes das árvores e isso é uma barreira para a deslocação das pessoas idosas.

Transportes: Os transportes, seja particular ou privado, assumem assim, na pessoa idosa, um papel fundamental no seu sentimento de independência e bem-estar<sup>(42)</sup>.

É fácil conduzir na Póvoa, mas é difícil para estacionar. O estacionamento foi um ponto fortemente criticado. Há autocarros, mas não atende a cidade na sua totalidade. As paragens são bem sinalizadas, porém não têm horários fixados. Não há gratuidade nem descontos nos bilhetes dos transportes públicos para as pessoas idosas. Falta de acessibilidade nos autocarros. A utilização do metro por parte das pessoas idosas foi considerada positiva. Estradas com boas condições e bem sinalizadas. Não há transporte para levar os idosos às atividades e referem que faz falta.

Habitação: Uma habitação condigna deve proporcionar segurança e abrigo face às condições climatéricas e outras ameaças à integridade e saúde física das pessoas. Sendo estas características básicas e amplamente reconhecidas, outras devem ser consideradas, nomeadamente o seu custo, a localização adequada, distância e enquadramento na comunidade<sup>(28)</sup>.

As habitações oferecem o mínimo de conforto necessário para as pessoas idosas, contudo, as que não têm conforto são frias, pequena ou com barreiras internas. Quando as necessidades de habitação se alteram, a alternativa que existe na cidade é o Lar da Santa Casa da Misericórdia, porém, não é suficiente e não está ao alcance de todos.

**Respeito e inclusão social:** As pessoas idosas devem regularmente ser consultadas por serviços públicos, de voluntariado e comerciais, acerca da forma como podem ser mais bem atendidas<sup>(28)</sup>.

As pessoas idosas sentem-se respeitadas pela população. Há muitas atividades ofertadas aos idosos, como ginástica, ioga, inglês, pilates, e todas são gratuitas, mas nem todas as pessoas sabem que existem. Há atividades que proporcionem um encontro de gerações. Há também passeios ofertados pela junta de freguesia.

**Comunicação e informação:** Observa-se se o sistema de comunicação é básico e eficaz, pois chega aos residentes da comunidade de todas as idades<sup>(28)</sup>.

A informação da cidade chega até às pessoas idosas através das redes sociais, jornais, cartazes afixados nos estabelecimentos e pela rádio local.

**Participação cívica e emprego:** Juntamente com o processo de envelhecimento e com o atingir da terceira idade (maiores de 65 anos), surge também na vida destes sujeitos o processo inicial de reforma. O momento da entrada na reforma é por vezes mal aceite por parte do sujeito, podendo levar a sentimentos depressivos, de inferioridade, solidão e invalidez. Ao nível desta temática, o idoso pode optar por diferentes caminhos relacionados com um Envelhecimento Ativo, sendo que em cada um deles terá várias oportunidades e opções "laborais ou formativas" diferentes<sup>(14)</sup>.

Neste quesito, a Póvoa de Varzim apresenta características amigas da pessoa idosa, pois há muita oferta de grupos de voluntariado na cidade, através do hospital, da santa casa da misericórdia, da junta de freguesia e da bolsa de voluntariado da cidade. A participação nos grupos de voluntariado está acessível a qualquer pessoa.

**Suporte Comunitário e Serviços de Saúde:** As estruturas e serviços devem, em situações ideais, ser suficientes, adequadas, acessíveis e de qualidade<sup>(28)</sup>.

Há lar de idosos, mas são pagos e tem poucas vagas; Sobre o serviço domiciliário da cidade referem estar lotado. Há o serviço de teleassistência. Sobre os serviços de saúde, o serviço de enfermagem dos centros de saúde desloca-se até as casas das pessoas, porém, quando se trata de visita médica, não é tão fácil. No geral, acham a Póvoa uma freguesia inclusiva. E sobre o que pensam de uma cidade amiga da pessoa idosa, falaram que é uma cidade que escute mais os idosos e procurem saber como vivem.

*Guia1: "Muito bem, minhas senhoras, estamos mesmo a terminar e eu agora gostava que cada uma me dissesse o quê que vocês acham que é uma cidade amiga das pessoas idosas?"*

*P1: "Eu acho que uma cidade amiga do idoso acho que eles haviam de andar mais em cima de certas casas a ver a convivência com as pessoas, verem a maneira como elas são tratadas, o que eles comem, acho que deviam de andar mais em cima disso. Nas casas particulares. Saber a realidade que as pessoas idosas vivem."*

*P4: "A cidade amiga eu acho que eles deviam ver os pobres necessitados. Ver as necessidades e ter um bocadinho de atenções com eles. Fazer um apanhado dos idosos que precisam de ajuda, investigar a necessidade deles e ajudá-los. Mostrarmos a nossa amizade."*

## **5. Conclusão**

Através dos resultados obtidos nas entrevistas, observou-se que as freguesias têm percepções muito diferentes umas das outras. Entretanto, em alguns pontos, foi observado uma certa unanimidade, como por exemplo, o facto da maioria das ruas das freguesias serem em paralelos, ter poucos passeios e passadeiras foi uma crítica constante entre os participantes. Outro ponto muito criticado foi sobre os autocarros não terem boas acessibilidades e não abranger todas as freguesias.

Os poderes autárquicos, no geral, oferecem atividades para as pessoas idosas, para que elas se sintam incluídas na sociedade.

As ruas, em sua grande maioria, são bem iluminadas.

Não há um consenso sobre as habitações, umas oferecem o mínimo conforto necessário, outras em tanto, porém, um fator muito citado é o facto de serem frias e húmidas.

As freguesias têm pontos a melhorar para se enquadrar numa cidade amiga da pessoa idosa. Algumas não tinham saneamento. Oferecer mais atividades, melhorar as ruas, construir passeios. Oferecer mais transportes, e que atendam toda a freguesia, não apenas a parte central. É necessário também criação de centros de dia nas freguesias, pois muitos idosos precisam e precisam ir até a Póvoa de Varzim.

No geral, o concelho da Póvoa de Varzim busca se enquadrar no conceito de cidade amiga da pessoa idosa, oferece segurança, algum tipo de atividade e buscam fazer com que seus idosos se sintam bem, felizes e ouvidos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Daniel, F., Caetano, E., Monteiro, R., & Amaral, I. (2016). Representações sociais do envelhecimento ativo num olhar genderizado. *Análise Psicológica*, 34(4), 353–364.
2. Azevedo, M. S. A. (2015). *O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa* (Doctoral dissertation).
3. Massi, G., Wosiacki, F. T., Guarinello, A. C., Lacerda, A. B. M. D., Carvalho, T. P. D., Wanderbrooke, A. C., ... & Lima, R. R. (2018). Envelhecimento ativo: um relato de pesquisa-intervenção. *Revista Cefac*, 20, 5–12.
4. Costa, M. B. A. L. D. (2020). *Caderno de Apoio ao Estudo: Programas de intervenção para um Envelhecimento Ativo e Saudável*.
5. Rodrigues, R., & Martins, E. (2019). ENVELHECIMENTO ATIVO E CIDADE AMIGA DAS PESSOAS IDOSAS. *Atas do ecUI&D´ 19–V Encontro Científico da Unidade de Investigação & Desenvolvimento do ISLA Santarém*, 123–132.
6. Oliveira, A. C. A. (2016). *Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas* (Doctoral dissertation).
7. António, M. (2020). Envelhecimento ativo e a indústria da perfeição1. *Saúde e Sociedade*, 29.
8. Sousa, N. F. D. S., Lima, M. G., Cesar, C. L. G., & Barros, M. B. D. A. (2018). Envelhecimento ativo: prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional. *Cadernos de saúde pública*, 34, e00173317.
9. Serra, O. E. C. D. C. (2019). *Promoção do envelhecimento ativo e saudável* (Doctoral dissertation).
10. Nunes, A. M. (2017). Envelhecimento ativo em Portugal: desafios e oportunidades na saúde. *Revista Kairós: Gerontologia*, 20(4), 49–71.
11. Villas-Boas, S., Oliveira, A. L. D., Ramos, N., & Montero, I. (2017). A educação intergeracional no quadro da educação ao longo da vida e do envelhecimento ativo. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*, 5, 1–6.
12. Costa, M. B. A. L. D. (2020). *Projeto GeronTer®: Intervenção da Terapia Ocupacional em contexto gerontológico*.
13. Projeções de População Residente 2018–2080. Instituto Nacional de Estatística. 32 de março de 2020. Disponível em: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUESdest\\_boui=406534255&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=406534255&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt)
14. Pais, S. R. S. *Projeto–Covilhã Cidade Amiga da Pessoa Idosa* (Doctoral dissertation).

15. Organização Mundial da Saúde 2008. Acesso em: <https://www.who.int/ageing/GuiaAFCPortuguese.pdf>
16. Carlos, A. M. C. F. (2016). *Covilhã, cidade amiga da pessoa idosa* (Doctoral dissertation).
17. Porto, C. F., & Rezende, E. J. C. (2018). O guia global da cidade amiga do idoso: sustentabilidade e contribuições do design. *CHAPON CADERNOS DE DESIGN/CENTRO DE ARTES/UFPEL*, 1(1).
18. do Amparo Sousa, M., Caixeta, J. E., & Santos, P. F. (2016). A metodologia qualitativa na promoção de contextos educacionais potencializadores de inclusão. *Indagatio Didactica*, 8(3), 94-108.
19. Câmara Municipal da Póvoa do Varzim. Acesso em: <https://www.cm-pvarzim.pt/municipio/juntas-de-freguesia/o-concelho/>
20. Rego, A., Pina, M., & Meyer Jr, V. (2018). Quantos participantes são necessários para um estudo qualitativo? Linhas práticas de orientação. *Revista de Gestão dos Países de Língua Portuguesa*, 17(2), 43-57.
21. Teixeira, É. M. S. (2017). *A Importância da Universidade Sénior para um envelhecimento ativo: Universidade Sénior de Machico um estudo de caso na RAM* (Doctoral dissertation).
22. Vilar, C. R. (2012). Intervenções de requalificação do espaço público das áreas centrais das freguesias rurais do Concelho da Póvoa do Varzim.
23. Pereira, D. M. (2018). *Coessão Urbana: Regeneração, Reabilitação e Revitalização O Caso da Póvoa de Varzim e o Contributo do Verde Urbano* (Doctoral dissertation, Universidade de Coimbra).
24. Pereira, F. (2012). *Porto: Cidade amiga da pessoa idosa, um estudo centrado na visão de prestadores de serviços a pessoas idosas* (Doctoral dissertation, Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto. Instituto Politécnico do Porto).
25. Santos, S. M. G., & Daniel, F. O. (2015). *Coimbra: cidade amiga das pessoas idosas?!* (Master's thesis, ISMT).
26. Rosa, L. M. P. (2012). *Baleizão: aldeia amiga das pessoas idosas* (Doctoral dissertation).
27. Coelho, T. (2010). *Porto: cidade amiga das pessoas idosas. Um estudo centrado na perspectiva de idosos das freguesias de S. Nicolau e Sé* (Doctoral dissertation, Instituto Politécnico do Porto. Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto).
28. Pinto, T. A., & Lopes, A. (2012). Cidades amigas das pessoas idosas? Implicações e recomendações de um estudo nacional: O que dizem os munícipes, o que pensam os especialistas e o que se vivencia nos espaços.

29. Torres, M. M., & dos Santos Sá, M. A. Á. (2008). Inclusão social de idosos: um longo caminho a percorrer. *Revista Ciências Humanas*.
30. Santos, J. D. (2016). *Concepções de cidadania na idade dos cabelos grisalhos: Envelhecimento ativo e participação social das pessoas idosas* (Doctoral dissertation).
31. Bulgarelli, A. F., Pinto, I. C., Mestriner, S. F., & MESTRINER JÚNIOR, W. (2011). Apoio comunitário na atenção integral ao idoso: uma revisão integrativa sobre as publicações científicas entre 1997 e 2011. *RGO. Revista Gaúcha de Odontologia (Online)*, 59(4), 627-632.
32. Moura, L. B. D. A., & Maciel, T. F. (2020). Cidade amiga da pessoa idosa: uma utopia para a Brasília metropolitana na década do COVID-19.
33. de Almeida Prado, A. R., Besse, M., & Lemos, N. D. (2010). Moradia para o idoso: uma política ainda não garantida. *Revista Kairós: Gerontologia*, 13(Especial8), 5-17.
34. da Silva Albuquerque, D., de David Klavdianos, N., de Araújo Günther, I., & Portella, A. (2020). PARTICIPAÇÃO SOCIAL NO ENVELHECIMENTO: CONCEBENDO CIDADES AMIGAS AOS IDOSOS. *PIXO-Revista de Arquitetura, Cidade e Contemporaneidade*, 4(14).
35. Santana, D. B., & Pinheiro, F. A. (2019). Percepção de idosos ativos sobre a qualidade dos espaços exteriores e edifícios públicos para a promoção do envelhecimento ativo/Perception of active elderly people on the quality of outdoor spaces and public buildings for the promotion of active aging. *ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA*, 13(45), 49-69.
36. Oliveira, A. C. A. (2016). *Porto, Cidade Amiga das Pessoas Idosas* (Doctoral dissertation).
37. Viana, J. (2010). *Porto: cidade amiga das pessoas idosas: um estudo centrado na perspectiva de idosos das freguesias de Miragaia e Vitória* (Doctoral dissertation, Instituto Politécnico do Porto. Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto).
38. Duarte, I. D. S. (2019). *Recordar as Memórias do Passado: Promover o envelhecimento ativo e a intergeracionalidade com pessoas idosas institucionalizadas* (Doctoral dissertation, Universidade de Coimbra).
39. de Jesus Melo, E., Santos, V. P., & Rodrigues, C. DESAFIOS AMBIENTAIS PERANTE UMA POPULAÇÃO QUE ENVELHECE.
40. Vale, J. F. C. D. (2021). *Participação: Intervenção Gerontológica com pessoas Idosas Institucionalizadas* (Doctoral dissertation, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas).
41. Veloso, A. S. T. (2015). *Envelhecimento, saúde e satisfação: efeitos do envelhecimento ativo na qualidade de vida* (Doctoral dissertation, FEUC).

42. Vaz, C. (2012). *Porto: cidade amiga das pessoas idosas: um estudo centrado na visão de prestadores de serviços a pessoas idosas das freguesias de Cedofeita, Paranhos, St. Ildefonso, Bonfim e Campanhã* (Doctoral dissertation).

## Anexos

### Anexo único: Guião adaptado dos *focus groups*

Adaptado	
<i>Categorias e questões de abertura</i>	<i>Pistas e questões mais específicas</i>
<p><i>Questão de aquecimento</i></p> <p>“Diga-nos como é viver na Póvoa de Varzim? E, mais especificamente em Rates? E, como é na sua perspectiva uma pessoa idosa viver na Póvoa de Varzim? E em Rates?”</p>	<p><i>Perguntar sobre...</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Características positivas.</li><li>○ Problemas.</li></ul>
<p><u>Categoria 1:</u></p> <p><b>Espaços exteriores e edifícios</b></p> <p>“Vamos falar sobre os espaços exteriores e os edifícios. Gostava que me falassem sobre as vossas experiências positivas e negativas, assim como gostava de conhecer as vossas ideias e sugestões para melhorar esses espaços. E paras as pessoas idosas?”</p> <p>“Como é sair de casa para passear, apanhar ar fresco, para fazer as vossas tarefas ou visitar alguém? E para as pessoas idosas?”</p> <p>“Como é entrar em edifícios públicos ou lojas? E para as pessoas idosas?”</p>	<p><i>Perguntar sobre...</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Desenho e manutenção dos passeios e calçadas.</li><li>○ Cruzamentos e passadeiras.</li><li>○ Volume e ruído do tráfego automóvel.</li><li>○ Alturas específicas do dia, como, por exemplo, o período nocturno.</li><li>○ Condições meteorológicas.</li><li>○ Espaços verdes e áreas para passeio.</li><li>○ Iluminação das ruas.</li><li>○ Protecção do sol, da chuva e do vento.</li><li>○ Bancos e áreas de descanso.</li><li>○ Sentimento de segurança em relação ao espaço físico.</li><li>○ Sentimento de segurança em relação à criminalidade.</li> <li>○ Quanto aos edifícios: Escadas; Portas; Elevadores; Corredores; Piso; Iluminação; Sinalização; Casas de banho; Áreas de descanso; Repartições públicas.</li></ul>

<p><u>Categoria 2:</u></p> <p><b><u>Transportes</u></b></p> <p>“O próximo assunto será os transportes na vossa cidade. Gostava que me falassem sobre as vossas experiências positivas e negativas, assim como gostava de conhecer as vossas ideias e sugestões para melhorar esses transportes. E para as pessoas idosas, como vos parece que elas encaram os transportes?”</p> <p>“Como é utilizar transportes públicos como o autocarro, o metro na Póvoa de Varzim? E em Rates? E como se deslocam entre Rates e a Póvoa de Varzim?”</p> <p>“Como é conduzir na cidade da Póvoa de Varzim? E em Rates?”</p>	<p>Perguntar sobre...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Quanto aos autocarros, eléctricos, metros e comboios: <ul style="list-style-type: none"> <li>● São de custo acessível?</li> <li>● Têm paragens e estações acessíveis?</li> <li>● São fáceis de entrar?</li> <li>● A sua frequência de passagem é adequada às necessidades?</li> <li>● Passam no horário previsto?</li> <li>● Têm itinerários que cobrem toda a cidade?</li> <li>● Têm estações e paragens com bancos, iluminação e protecção contra as condições meteorológicas?</li> <li>● São seguros em relação crime?</li> <li>● Têm as adaptações necessárias para pessoas com deficiência?</li> </ul> </li> <li>○ Para condutores: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Sinais de trânsito visíveis?</li> <li>● Nomes das ruas legíveis?</li> <li>● Iluminação nos cruzamentos?</li> <li>● Sinais de trânsito fáceis de perceber?</li> <li>● Parques de estacionamento em quantidade e localização adequadas?</li> <li>● Parques com lugares reservados a pessoas com deficiência?</li> <li>● Locais para entrada e saída de passageiros com segurança?</li> <li>● Aulas para renovação de competências sobre condução?</li> </ul> </li> </ul>
<p><u>Categoria 3:</u></p> <p><b><u>Habitação</u></b></p> <p>“O próximo assunto será a habitação da pessoa que cuidam.</p>	<p>Perguntar sobre...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Custo.</li> <li>○ Conforto.</li> </ul>

<p>Gostava que me falassem sobre as experiências positivas e negativas, assim como gostava de conhecer as vossas ideias e sugestões para melhorar a casa.”</p> <p>“Falem-me da casa ou apartamento onde a pessoa idosa vive.”</p> <p>“Se as necessidades se alterassem, que alternativas de habitação existem na vossa cidade/localidade?”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Espaço físico seguro.</li> <li>○ Segurança quanto à criminalidade.</li> <li>○ Proximidade dos serviços.</li> <li>○ Mobilidade e independência na habitação: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Facilidade para se deslocar dentro de casa;</li> <li>● Facilidade para alcançar e arrumar objectos;</li> <li>● Fazer tarefas domésticas.</li> </ul> </li> </ul>
<p><u>Categoria 4:</u></p> <p><b>Respeito inclusão social</b></p> <p>“De seguida iremos falar sobre a forma como a comunidade respeita as pessoas com mais idade e as inclui no seu dia-a-dia. Gostava que me contassem as vossas experiências positivas e negativas, assim como gostava de conhecer as vossas ideias e sugestões para melhorar essa relação.”</p> <p>“De que forma a sua comunidade demonstra, ou não, respeito para com a pessoa idosa?”</p> <p>“De que forma a sua comunidade o inclui, ou não, a pessoa idosa, nas diversas actividades e eventos?”</p>	<p><i>Perguntar sobre...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Boas maneiras.</li> <li>○ São ouvidos?</li> <li>○ Recebem ajuda quando necessitam?</li> <li>○ Os serviços e programas respondem às vossas necessidades?</li> <li>○ A sua opinião é procurada?</li> <li>○ Leque de oportunidades.</li> <li>○ Reconhecimento público das contribuições feitas pelos idosos.</li> <li>○ Actividades entre diferentes gerações/pessoas de diferentes idades.</li> </ul>
<p><u>Categoria 5:</u></p>	<p><i>Perguntar sobre...</i></p>

<p><b><u>Participação Social</u></b></p> <p>“Vamos agora falar sobre actividades sociais e de lazer. Gostava que partilhassem as vossas experiências positivas e negativas, assim como gostava de conhecer as vossas ideias e sugestões quanto a melhorias.”</p> <p>“Com que facilidade se as pessoas idosas se conseguem relacionar com outras pessoas?”</p> <p>“Como é a participação das pessoas idosas noutras actividades, tais como actividades de educação, cultura, recreativas ou espirituais?”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Quanto às actividades sociais e de lazer: <ul style="list-style-type: none"> <li>● De custo acessível?</li> <li>● De fácil acesso?</li> <li>● São frequentes?</li> <li>● Realizam-se em locais adequados?</li> <li>● Realizam-se em horários adequados?</li> <li>● A oferta é diversificada?</li> <li>● São interessantes?</li> </ul> </li> </ul>
<p><b><u>Categoria 6:</u></b></p> <p><b><u>Comunicação e informação</u></b></p> <p>“O próximo assunto que iremos abordar será a comunicação e informação. Mais uma vez gostaria de ouvir as vossas experiências positivas e negativas, assim como gostava de conhecer as vossas ideias e sugestões quanto a melhorias.”</p> <p>“Como é quando tentam obter informação na comunidade, por exemplo, acerca de serviços ou eventos? Para as pessoas idosas</p>	<p><i>Perguntar sobre...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ A informação é: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Acessível?</li> <li>● Útil?</li> <li>● Oportuna/chega a tempo?</li> <li>● Fácil de compreender?</li> </ul> </li> <li>○ Sente dificuldades com sistemas automatizados?</li> <li>○ Formato e tamanho das impressões são adequados?</li> </ul>

<p>como é?”</p> <p>“Esta informação poderá ser obtida por telefone, rádio, televisão, jornal ou pessoalmente?”</p>	
<p><u>Categoria 7:</u></p> <p><b><u>Participação cívica e emprego</u></b></p> <p>“Gostava que falassem sobre as experiências actuais de voluntariado e trabalho, assim como a participação das pessoas idosas em assuntos públicos. Gostava de ouvir as vossas experiências positivas e negativas, assim como gostava de conhecer as vossas ideias e sugestões quanto a melhorias.”</p> <p>“Falem-me da participação das pessoas idosas em actividades de voluntariado.”</p> <p>“Como é a participação da pessoa idosa no trabalho? Encontram-se empregados? Procuram emprego?”</p> <p>“Falem-me da participação das pessoas idosas em organizações públicas e comunitárias como associações ou conselhos municipais.”</p>	<p><i>Perguntar sobre...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Disponibilidade da informação sobre as diferentes oportunidades?</li> <li>○ Oportunidades variadas, acessíveis e atractivas?</li> <li>○ Reconhecimento das suas capacidades enquanto idoso?</li> <li>○ Há remuneração? É justa?</li> <li>○ Adaptação das actividades às capacidades da pessoa idosa?</li> <li>○ Adequação às preferências da população idosa?</li> <li>○ Formas para motivar a participação dos idosos?</li> </ul>
<p><u>Categoria 8:</u></p>	<p><i>Perguntar sobre...</i></p>

<p><b><u>Suporte comunitário e serviços de saúde</u></b></p> <p>“Gostava de saber mais acerca dos serviços sociais e de saúde na vossa cidade que ajudam as pessoas idosas a viver em casa. Gostava que falassem sobre as vossas experiências positivas e negativas, assim como gostava de conhecer as vossas ideias para melhorar esses serviços.”</p> <p>“Quais as vossas experiências com serviços de apoio às pessoas idosas na vossa cidade?”</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tipos de serviços disponíveis.</li> <li>○ Acessibilidade.</li> <li>○ Custos acessíveis.</li> <li>○ Resposta dos serviços às necessidades individuais.</li> </ul>
<p><i>“Questão de arrefecimento”</i></p> <p>“Antes de terminarmos, existem quaisquer outros assuntos que não tenham sido discutidos e que queiram falar?”</p>	<p><i>Não incitar ou induzir</i></p>