

O ENVELHECIMENTO COMO UM TODO

LIVRO DE ATAS DO AGEINGCONGRESS 2020

RICARDO POCINHO, ESPERANZA NAVARRO-PARDO, PEDRO CARRANA, ANA FÁTIMA PEREIRA, CRISTÓVÃO MARGARIDO, MARGA CIGARÁN MÉNDEZ, RUI SANTOS, PEDRO BELO, LISA VALÉRIA TORRES, BRUNO TRINDADE
COORDENADORES

INCLUYE LIBRO ELECTRÓNICO
EMULSION DELTAS PROVIEW™

: Rede de serviços e equi-
Solidariedade e Segu-

conceito de cuidador
os à autopoiese. *Psico-*

suporte social. *Sociolo-
do Porto*, 5, 275-287.

dades dos cuidadores
*mal Journal of Develop-
ogia*, 2(1), 133-140.

stituições de longa per-
de bucal (Master's the-

or sexo. Retrieved from
le+vida+à+nascença+

lese, A., & Brusaferrero,
in Italian high specia-
reception. *Scandinavian*

ido a "ser idoso" por
ncia. *Revista da Escola*
, 57-64.

es e motivos para a função:
cnico de Bragança.

n Portugal. Retrieved

hews, A., & Keefe, J.
:: Recruitment in the
arterly, 29(4), 171-194.

retrieved from <http://>

18). Health literacy of
coping review. *Health*

Uma experiência de voluntariado Internacional: A realidade dos seniores em São Tomé e Príncipe

CLÁUDIA LUÍSA¹

1. RESUMO

O envelhecimento da população é um fenómeno que, apesar de mundial, atinge em particular as sociedades ocidentais, e como tal tem provocado alterações na sua estrutura populacional. Fora do contexto europeu a realidade é bem diferente, sendo o continente africano um exemplo dessa realidade.

No âmbito de uma missão voluntariado, de nove dias em São Tomé e Príncipe, que organizei em janeiro de 2020, enquanto diretora do curso de Educação Social da Escola Superior de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve, cuja entidade com quem protocolamos o nosso trabalho foi a Santa Casa da Misericórdia de São Tomé e Príncipe, esta permitiu-nos ter a oportunidade de conhecer a realidade do envelhecimento num País do Continente Africano, cuja cultura e história marcam a diferença e a especificidade dos seniores e das suas atividades.

Foi uma missão única, de carácter exploratório e descritivo e cujos objetivos gerais foram a participação em atividades, ações e projetos de formação e prestação de serviços à Santa Casa da Misericórdia de São Tomé e Príncipe e de âmbito local e atividades de voluntariado.

Segundo dados da *Index Mundi* (2020), a estrutura populacional do País é representada por: 0-14 anos: 41,2%; 15-24 anos: 21,01%; 25-54 anos: 31,03%; 55-64 anos: 3,93% e a partir dos 65 anos: 2,83%. A esperança média de vida à nascença para o total da população é de 66,3 anos, 64,9 anos para os homens e de 67,8 anos para as mulheres.

¹ Universidade do Algarve (cluusa@ualg.pt).

Estes dados mostram-nos que a estrutura etária predominante no País, mais de 60% da população, é representada por pessoas com menos de 25 anos, fruto da elevada taxa de fertilidade. Contrariamente, a população idosa representa apenas 2,83% da população total.

Embora tenham ocorrido muitas melhorias ao nível da educação e dos cuidados de saúde, a verdade é que continuam a existir muitas carências, sendo os seniores um grupo frágil, alvo de exclusão social e violência.

Dada a necessidade de novas estratégias educativas para desenvolver com os seniores nas valências de apoio à terceira idade da Santa Casa da Misericórdia de São Tomé e Príncipe, alguns dos treze voluntários em missão, desenvolveram um plano de trabalho quer com os seniores quer com as equipas técnicas.

Como grande conclusão podemos referir que o contributo que prestamos à Santa Casa da Misericórdia revelou-se de extrema importância, pois permitiu um olhar crítico e formativo, importante para a mudança do paradigma existente e um enorme crescimento pessoal e profissional a todo o grupo.

Palavras-chave: Voluntariado; Seniores; São Tomé e Príncipe; Educação.

2. INTRODUÇÃO

2.1. CARATERIZAÇÃO DE SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

São Tomé e Príncipe é considerado o país mais pequeno de África Continental, formado por duas pequenas ilhas, São Tomé e Príncipe e por alguns ilhéus tais como: ilhéu das Rolas, das Cabras, de Bom Bom, Carço e Pedras Tinhosas. O ilhéu das Rolas é atravessado pela linha do Equador. O arquipélago localiza-se entre as latitudes de 7.º 44' Norte e 0º 1' Sul entre as longitudes de 7º 28' Este e 6º 27' Oeste. Situadas no Golfo da Guiné, a 380 km da Costa da África Ocidental, as ilhas estão banhadas pelo oceano Atlântico. O arquipélago abrange uma extensão de 1001 km² entre o Equador e o Gabão e possui uma superfície de cerca de 850 km².

São Tomé e Príncipe apresenta um clima tropical húmido, com a temperatura média anual de 26º C e a humidade relativa atinge 75%. O país tem apenas duas estações ao longo do ano, a estação de "gravana" que é entre o mês de junho até setembro e a estação chuvosa que vai desde setembro até junho (dura nove meses).

O arquipélago encontra-se dividido em sete províncias, como se pode verificar na Figura 1, cada uma com a sua própria administração

nte no País,
menos de 25
população

cação e dos
s carências,
olência.

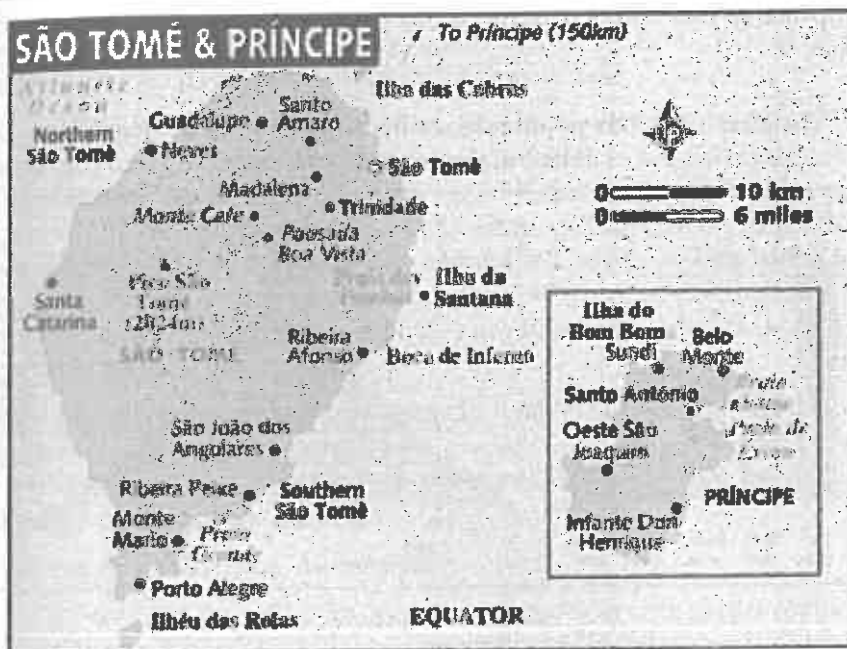
esenvolver
Santa Casa
ntários em
iores quer

que pres-
portância,
a mudança
rofissional

Educação.

e divididas em vilas e cidades. Em São Tomé temos o distrito de Água Grande, Cantagalo, Caué, Lemba, Lobata, Mé-Zochi e no Príncipe o distrito do Pague (TRINDADE, 2017).

Figura 1: Mapa de São Tomé e Príncipe.



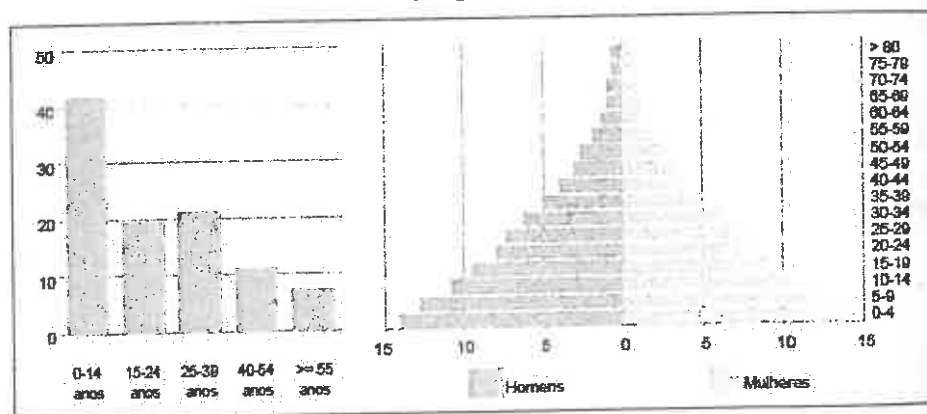
A língua oficial é o português, embora existem também outros dialetos falados na região, tais como, forro, lunguye, angolar e crioulo de Cabo Verde.

São Tomé e Príncipe é um país em vias de desenvolvimento, que desde o início da sua descoberta foi fortemente povoado por portugueses e mais tarde por outros povos, vindos da Costa do Golfo da Guiné, do Congo, de Cabo Verde, de Angola e de Moçambique.

De acordo, com o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2014) e segundo os Censos de 2012, os santomenses rondam os 178 739 habitantes, em que o número de homens e mulheres se equilibra. Segundo o gráfico 1, a maioria da população (41,7%) encontra-se entre os 0-14 anos, o que demonstra que a população é jovem, a seguir encontra-se o grupo de idades entre os 25-39 anos (cerca de 24%) e apenas com 7% os maiores de 55 anos. A taxa de crescimento médio anual da população ronda os 2% e a esperança de vida à nascença é de 65 anos.

Constata-se que o distrito com maior número de habitantes é o de Água-Grande (39%), no qual está localizada a capital. A seguir Mé-Zóchi (25%) e depois, com menor percentagem, o distrito de Lobata (11%), Cantagalo (10%), Lembá (8%), R.A. Príncipe (4%) e por último, com apenas (3%), o distrito de Caué. Estes dados demonstram que existe uma concentração da população nas zonas urbanas e um grande abandono nas zonas mais rurais.

Gráfico 1: Total da população residente e estrutura demográfica, distribuição por faixa etária.



Em termos Sociais e de Educação, São Tomé e Príncipe é um País com muitas dificuldades, sendo os índices de pobreza elevados e nem todas as pessoas tem acesso a escola, a alfabetização e a saúde. "O perfil de pobreza com base no custo dos serviços básicos, 66,2% da população de São Tomé e Príncipe é pobre, ou seja, dois terços da população vivem com menos de 30 mil dobras (1,22 euros) por dia e por pessoa" (CAIXA GERAL DE DEPÓSITOS, 2014, p. 33).

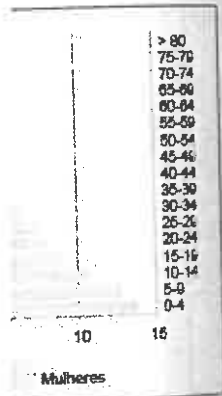
Dada a realidade deste País Africano, faz todo o sentido a realização de ações de voluntariado, que permitam a colaboração, através de parcerias, no seu desenvolvimento.

2.2. O VOLUNTARIADO INTERNACIONAL: SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

A missão de voluntariado, de nove dias em São Tomé e Príncipe, em janeiro de 2020, teve como entidade de acolhimento a Santa Casa da Misericórdia, o nosso contexto de estudo.

antes é o de Água
r Mé-Zóchi (25%)
(11%), Cantagalo
m apenas (3%), o
uma concentração
o nas zonas mais

emográfica,



tipo é um País com
adados e nem todas
aúde. "O perfil de
% da população de
população vivem
or pessoa" (CAIXA

tido a realização de
través de parcerias.

A CASA DA

omé e Príncipe, em
Santa Casa da Mise-

A Santa Casa da Misericórdia de São Tomé e Príncipe, surge no dia 3 de maio de 1504 por alvará del Rei D. Manoel que ordena a construção na Ilha de uma Igreja de três naves e três altares, seguida da construção de um Hospital no melhor terreno da povoação. A Santa Casa da Misericórdia de São Tomé e Príncipe foi restaurada a 31 de outubro de 1987, e em finais dos anos noventa, as ações da Santa Casa conheceram um desenvolvimento digno, motivado pela entrega dos irmãos e irmãs, mas sobretudo através do apoio dado pela Cooperação Portuguesa.

O objetivo da Santa Casa da Misericórdia de São Tomé e Príncipe, é contribuir para o desenvolvimento de uma rede de serviços básicos que respondam as necessidades da população local. Apresenta várias valências de apoio, designadamente o Lar D. Simoa Godinho, o Centro de Dia do Príncipe, o Projeto Integrado de Lembá, o Centro de Dia Padre Silva, o Centro Social de Apoio à Infância, o Centro Comunitário da Trindade, o Projeto Mezochi e a ARCAR, Associação para Reinserção de Crianças Abandonadas e em Situação de Risco.

Dado o facto de ter uma panóplia de valências e sendo um grupo de voluntários composto por 13 pessoas, consideramos que seria o local ideal para realizarmos a nossa missão, pois permitia-nos conhecer diferentes realidades sociais e locais da ilha.

Entende-se assim, por Voluntariado,

"o conjunto de ações de interesse social e comunitário realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas" (DECRETO - LEI N.º 71/98, p. 5695).

Tendo por base a presente definição, facilmente se percebe o motivo pelo qual abraçamos uma missão de voluntariado de âmbito internacional, pois o perfil do educador social encaixa-se nos princípios enquadradores do voluntariado (artigo 6.º), nomeadamente:

O voluntariado obedece aos princípios da solidariedade, da participação, da cooperação, da complementaridade, da gratuidade, da responsabilidade e da convergência; O princípio da solidariedade traduz-se na responsabilidade de todos os cidadãos pela realização dos fins do voluntariado; O princípio da cooperação envolve a possibilidade de as organizações promotoras e as organizações representativas do voluntariado estabelecerem relações e programas de acção concertada; O princípio da responsabilidade reconhece que o

voluntário é responsável pelo exercício da actividade que se comprometeu realizar, dadas as expectativas criadas aos destinatários do trabalho voluntário; O princípio da convergência determina a harmonização da acção do voluntário com a cultura e objectivos institucionais da entidade promotora (DECRETO- LEI N.º 71/98, p. 5696).

O grande objetivo do grupo de voluntários que abraçou o desafio, de livre vontade, foi viver, conhecer e partilhar realidades e conhecimentos. Todos tínhamos o sonho e a ousadia de querer tornar o mundo das pessoas com quem iríamos interagir melhor. Foi sempre nossa intenção seguir a regra dos 3Cs: Capacitar, Compreender e Caminhar. Capacitar com material, ferramentas e conhecimento que levávamos, compreender a realidade, escutar os aspetos positivos e negativos e por último caminhar sempre junto, lado a lado, pois juntos contruímos a mudança.

O envelhecimento, tal como a infância ou a adolescência é marcado por mudanças que estão dependentes de fatores biopsicossociais relacionadas com o passar dos anos. O estilo de vida, os fatores genéticos e o meio envolvente, determinam as diversas formas de envelhecimento (FERREIRA, MACIEL, SILVA, SÁ & MOREIRA, 2010). A idade biológica, a idade social e a idade psicológica, nem sempre correspondem à idade cronológica. Enquanto que a idade biológica se refere ao envelhecimento do organismo e a idade social, ao papel que o indivíduo desempenha na sociedade, a idade psicológica é a capacidade mental que este apresenta para se interrelacionar com as mais variadas situações do dia-a-dia (FONTAINE, 2000). Ou seja, é um processo irreversível e que carece de diversas adaptações, medidas de prevenção e sensibilização por parte da sociedade em geral e em particular de todos os indivíduos nesta fase da vida (LUÍSA, 2017).

Dadas as diversas mudanças, o objetivo é permitir às pessoas reconhecerem o seu potencial físico, social e mental, de forma a terem um envelhecimento saudável e ativo.

Tendo presentes as normas estabelecidas pelo Plano de Ação Internacional sobre os seniores e as convenções, recomendações e resoluções da Organização Internacional do Trabalho, da Organização Mundial de Saúde e de outros organismos das Nações Unidas estes sugerem, para que ocorra um envelhecimento ativo, que os agentes locais desenvolvam projetos onde estejam presentes a independência, a participação, a assistência, a realização pessoal e a dignidade dos seniores. (ASSEMBLEIA GERAL DAS NAÇÕES, 1991, p. 12).

Para que o sénior viva com qualidade de vida, estes devem apresentar um baixo risco de doença, um bom funcionamento físico e mental,

ter independência (capacidade de tomar decisões relacionadas com o dia a dia sem apoio de outras pessoas) e manter uma vida ativa e com segurança.

Embora o processo de envelhecimento seja mais evidente nos países desenvolvidos, no caso de São Tomé e Príncipe, o índice de pessoas idosas é muito baixo (2,83%), sendo a taxa de fertilidade, pelo contrário, muito elevada. No entanto, existem muitos problemas associados às pessoas idosas no País, como a pobreza, a falta de condições de saúde, a falta de reconhecimento social, o idadismo, entre outros.

É urgente, através de um pensamento crítico e consciente, sensibilizar e informar a sociedade para a temática, sendo essencial que os seniores passem a ser vistos como indivíduos impulsionadores, capazes de criar e de ter sucesso, e não como indivíduos enfraquecidos, debilitados e de certa forma esquecidos, marginalizados/excluídos pela sociedade.

Assim, a nossa intervenção passou por desenvolver diversas atividades com os seniores e os funcionários do Lar D. Simoa Godinho e a Cozinha Social de Água Izé (Centro de Dia), de forma a conhecer a realidade e poder contribuir para o seu melhoramento. Foram desenvolvidas diversas atividades com os seniores (atividades culturais, de pintura, alfabetização, de música, de animação em grupo, etc.) e de formação com os funcionários, no sentido de os ajudar a melhorar as suas potencialidades, tendo sido o nosso contributo uma mais valia. Fruto de uma observação participativa verificámos que, apesar de existir algum material para trabalhar nas várias valências da instituição, os profissionais não os sabem utilizar de forma criativa ou autónoma, o que faz com que as estratégias aplicadas não tenham grande eficiência na sua realização, sendo fundamental a capacitação e a acompanhamento dos mesmos. É necessário adotar políticas de incentivo e de intervenção crítica, para que se realize um trabalho o mais organizado e proveitoso possível. O nosso trabalho foi desenvolvido com um grupo de 120 seniores aproximadamente e de 6 técnicos de apoio ao trabalho direto com os mesmos.

As figuras que se seguem ilustram alguns dos momentos e das atividades que dinamizamos com os seniores no Lar D. Simoa Godinho e na Cozinha Social de Água Izé (Centro de Dia).

Figura 2: Atividade de pintura.



Figura 3: Atividade de alfabetização.



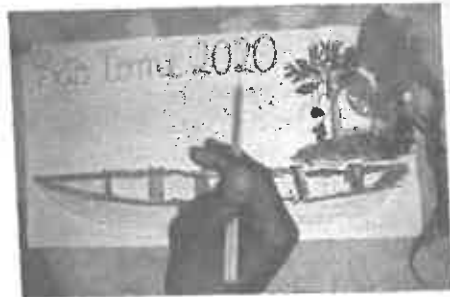
Figura 4: Atividade musical.



Figura 5: Atividade de socialização.



Figura 6: Atividade plástica.



Fonte: Registos de Cláudia Luísa

Mas voluntários da área da Educação Social nesta missão porquê?

Carece, assim referir que, o educador social é um técnico de múltiplas competências e com um perfil profissional identificado, o que lhe permite desenvolver um trabalho de qualidade no âmbito social e educativo (LUISA, 2017. p. 109).

Como funções e para ORTEGA (1999), o educador social deve acompanhar, orientar, incentivar e ajudar, dinamizando e ativando os indivíduos e os grupos. O educador deve ter ainda a função de ajudar o indivíduo a descobrir as suas potencialidades e aptidões.

Segundo ROMANS (2000), além das funções de caráter educativo que devem estar presentes na comunidade, é também possível reconhecer funções mais particulares, como as funções de informação e orientação, que visam principalmente detetar e resolver os problemas sociais,

prom
cida
indiv
catal
inter
uma
das :

N
nest
lida
long
part
sem
par:
repi
cati
tiva
se f
ma
exc

me
des
car
cor
fra
ba
alé
zá
pe
er:
co

3.

bi
d
u
al
e

promover a participação da comunidade de forma a aumentar a capacidade de inovação e criar projetos comunitários que desenvolvam os indivíduos e a comunidade. Para ANDER-EGG, o educador social "é um catalisador de processos de mudança, usando diferentes modalidades de intervenção para criar condições favoráveis que contribuam para gerar uma participação ativa de indivíduos, grupos ou comunidades na melhoria das suas condições de vida" (1995, p. 55).

No que se refere ao trabalho com seniores, o nosso foco de intervenção nesta missão, o educador social deve favorecer a aquisição de novas habilidades e técnicas de aprendizagem, numa ótica de aprendizagem ao longo da vida. Deverá ter como princípios a inclusão, a igualdade e a participação social, o que numa sociedade em constante mudança nem sempre é fácil. Por sua vez, o educador social deve contribuir também para quebrar mitos e estereótipos ligados à velhice, pode intervir na representação negativa da velhice, que é um compromisso cultural e educativo que deve envolver todas as gerações, enquadradas numa perspectiva humanista e positivista, o que em São Tomé e Príncipe é urgente de se fazer, pois existe uma visão muito negativa dos seniores, vistos pelos mais novos, como feiticeiros ou bruxos, chegando em alguns casos, a ser excluídos pela própria família e sociedade.

O educador social é um agente de mudança capaz de adquirir ferramentas necessárias no combate à exclusão social como, também, através destas experiências ganhar capacidade técnica para trabalhar pedagogicamente a temática e obter consciência pessoal. Neste sentido, o nosso contributo em cada valência foi essencial para perceber quais as maiores fragilidades e quais as possíveis soluções para superar as mesmas. O trabalho desenvolvido primou por uma intervenção participativa, onde para além do trabalho desenvolvido em contexto institucional também realizávamos reuniões de grupo diárias, onde ocorria a partilha de ideias, de pensamentos, de opiniões e sentimentos, pois a informação para assimilar era imensa, sendo o tempo pouco, quer do ponto de vista pedagógico como pessoal.

3. CONCLUSÃO

Como dados conclusivos desta missão podemos referir que o contributo que prestamos no apoio às valências da Santa Casa da Misericórdia de São Tomé e Príncipe revelou-se de extrema importância, pois permitiu um olhar crítico e formativo, acerca do trabalho desenvolvido. Se existia alguma reticência sobre a importância da educação, deixou de existir, a educação é a arma mais poderosa para mudar uma sociedade, transformar

uma cultura. Um povo instruído e capacitado tem voz ativa e poder de transformação, capacidade para se defender e lutar pelos seus direitos e deveres, mudando estilos de vida e conceções erradas sobre a forma justa e digna de viver. É de salientar que a educação é o caminho para a transformação social, sendo que, o educador social tem uma grande responsabilidade no que toca ao processo de mudança.

Foi uma experiência muito enriquecedora e proporcionou novas experiências e conhecimentos fora do contexto escolar, tanto a nível pessoal como profissional. Permitiu outras aprendizagens, muitas partilhas, sempre com dedicação e empenho. Foi uma grande aprendizagem de vida, repleta de desafios para todos os voluntários, que tiveram a oportunidade de conhecer uma nova cultura e de perceber o quanto é importante a educação no processo de transformação social.

Assim, terminámos esta missão no dia 30 de janeiro de 2020 com a partida de São Tomé e a chegada ao aeroporto de Faro, no dia 31 de janeiro de 2020, onde as recordações de um País, onde se vive *leve leve*, ficarão registadas na memória de todos os participantes, de forma muito gratificante e enriquecedora.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDER-EGG, E. *Introdução ao Trabalho Social*. Petrópolis: Editora Vozes, 1995.
- ASSEMBLEIA GERAL DAS NAÇÕES UNIDAS. *Resolução 46/91- Princípios das Nações Unidas para as pessoas Idosas*, 1991. Acedido no dia 8 de abril de 2019 no Website: <http://gddc.ministeriopublico.pt/sites/default/files/princ-pessoasidosas.pdf>.
- CAIXA GERAL DE DEPOSITOS. *São Tomé e Príncipe Oportunidades e Potencial de Desenvolvimento*. Lisboa 3 e 4 junho, 2014. Acedido no dia 06 de maio de 2020 no website: <http://www.ppa.pt/wp-content/uploads/2014/06/06-Estudo-Sao-Tome-e-Principe-Elaborado-pela-CGD.pdf>.
- CAIXA GERAL DE DEPOSITOS. *Total da população residente e estrutura demográfica, distribuição por faixa etária*, 2014. Acedido no dia 05 de maio de 2020, no website: <http://www.ppa.pt/wp-content/uploads/2014/06/06-Estudo-Sao-Tome-e-Principe-Elaborado-pela-CGD.pdf>.

INE. São
2012 (C
DECRETO
mento
pt/ap
FERREIR
C., &
idoso,
no dia
pdf/4
FONTAL
Editor
INDEX M
març
and_ç
LUÍSA, C
Educa
MAPA I
2020
africa
naval
ORTEGA/
Orteg
Ariel,
ROMAN
Merc
educ
TRINDA/
da R
versi
no v
Dow
turis

- INE. *São Tomé e Príncipe, Recenseamento Geral da População e Habitação de 2012* (Censo 2012), de 2014.
- DECRETO LEI n.º Lei N.º 71/98 de 3 de novembro. *Bases do enquadramento jurídico do voluntariado*, 1998. Acedido no Website: <https://dre.pt/application/conteudo/223016>.
- FERREIRA, O. G. L., MACIEL, S. C., SILVA, A. O., DA NOVA SÁ, R. C., & MOREIRA, M. A. S. P. *Significados atribuídos ao envelhecimento: idoso, velho e idoso ativo*. *Psico-USF*, 15(3), (2010), pp. 357-364. Acedido no dia 08 de maio de 2020 no website: <https://www.redalyc.org/pdf/4010/401036083009.pdf>.
- FONTAINE, R. *Psicologia do Envelhecimento* (1.ª Edição). Lisboa: Climepsi Editores, 2000.
- INDEX MUNDI *Sao Tome and Principe Age structure*, 2020. Acedido a 15 de março de 2020 no website https://www.indexmundi.com/sao_tome_and_principe/age_structure.html.
- LUÍSA, C. *Teorias Leigas em Pessoas Idosas. Conhecer para Intervir. Guia para Educadores Sociais e Educadores*. Viseu: Psicossoma, 2017.
- MAPA DE SÃO TOME E PRINCIPE. Acedido no dia 14 de maio de 2020 no website: http://angopas31.angop.ao/angola/pt_pt/noticias/africa/2017/3/16/Sao-TomePrincipe-Portugal-quer-reforcar-presenca-naval-arquipelago,5919d8a4-d5e9-46ae-a0f8-7b814df2ec8c.html.
- ORTEGA, J. *Educación social especializada, concepto y profesión*. In José Ortega (coord.), *Educación Social Especializada*. Barcelona: Editorial Ariel, 1999.
- ROMANS, M. *Formación continua de los profesionales en educación social*. In Mercè Romans, Antoni Petrus & Jaume Trilla(comp.). *De profesión: educador(a) social*. Barcelona: Paidós, 2000.
- TRINDADE, M. *Um projeto de patrimonialização e desenvolvimento turístico da Roça Agostinho Neto – São Tomé e Príncipe* (tese de mestrado). Universidade do Porto: Porto, 2017. Acedido no dia 08 de maio de 2020 no website: file:///C:/Users/Cla%C3%BAdia%20Lu%C3%ADsa/Downloads/Um_projeto_de_patrimonializacao_e_desenvolvimento_turistico_.pdf