



**OS DIREITOS E A  
PARTICIPACÃO DOS  
ADULTOS MAIS VELHOS**

# FICHA TÉCNICA

Os direitos e a participação dos adultos mais velhos, publicado pelo Projeto Triplo D, da Cáritas Diocesana de Coimbra.

Este documento, elaborado em março de 2022, apresenta um dos temas trabalhados com os diferentes grupos associados ao Projeto Triplo D. Em algumas atividades, os temas foram escolhidos pelos participantes. As informações obtidas a partir de outras fontes são consideradas fiáveis, pelos autores. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado.

## Autoria e design

---

Projeto Triplo D – Cáritas Diocesana de Coimbra  
Rua D. Francisco de Almeida, n.º 14  
3030-382 Coimbra, Portugal

## Financiamento do projeto

---

Programa Cidadãos Ativ@s (2018-2024), no âmbito do Mecanismo Financeiro do Espaço Económico Europeu – EEA Grants, gerido em Portugal pela Fundação Calouste Gulbenkian e a Fundação Bissaya Barreto.

## Sugestão de citação

---

Projeto Triplo D (2022). Os direitos e a participação dos adultos mais velhos. Cáritas Diocesana de Coimbra. Coimbra

## Informações adicionais

---

Página web institucional: <https://caritascoimbra.pt/>  
Página web do projeto: <https://triplod.caritascoimbra.pt/>  
Email: [triplod@caritascoimbra.pt](mailto:triplod@caritascoimbra.pt)

# SUMÁRIO

---

## **01.** Introdução

Página 4

---

## **02.** Os direitos dos adultos mais velhos

Página 5

---

## **03.** Envelhecimento ativo

Página 8

---

## **04.** Participação cívica dos adultos mais velhos

Página 11

---

## **05.** Estratégias para uma participação ativa

Página 12

---

## **06.** Violência contra adultos mais velhos

Página 13

---

## **07.** Referências de pesquisa

Página 15

---

# INTRODUÇÃO

A sociedade moderna enfrenta um grande problema ao nível da demografia, que acentua a desarmonia entre gerações. Face ao aumento da população mais velha, devido à melhoria das condições de saúde e de vida, surgem problemáticas relativas ao envelhecimento.

O *Ageing Europe Report* (2019) relata que no início de 2018 viviam na união europeia 101,1 milhões de adultos com mais de 65 anos, equivalendo a 19,7% da população total europeia. O mesmo relatório menciona que é expectável que nas próximas três décadas o número de pessoas com estas idades aumente, atingindo os 149,2 milhões de habitantes com mais de 65 anos em 2050, o que equivale a 28,5% da população total da união europeia.

Na Agenda 2030 das Nações Unidas, onde estão estabelecidos 17 Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável, que definem as prioridades e aspirações globais para 2030, podemos ler no 10.º objetivo a preocupação com inclusão da população mais envelhecida: “Até 2030, empoderar e promover a inclusão social, económica e política de todos, independentemente da idade, género, deficiência, raça, etnia, origem, religião, condição económica ou outra (10.2)”.

Relativamente aos dados nacionais, segundo o *Ageing Report 2021*, 33,1% da população portuguesa terá mais de 65 anos em 2070 e 14,7% da população portuguesa terá mais de 80 anos em 2070. Segundo o mesmo documento, em Portugal, no ano 2070, por cada dois reformados, haverá apenas três potenciais contribuintes.

Segundo dados da PORDATA (2021), em 2020, a taxa de natalidade bruta em Portugal, por 1000 residentes era de 8,2%, enquanto que em 1960, a mesma taxa era de 24,1%, tendo decrescido significativamente nas últimas décadas. Assiste-se assim, ao fenómeno da "inversão" da pirâmide de idades.

Foi neste seguimento que o Projeto Triplo D trabalhou o tema “Os direitos e a participação dos adultos mais velhos (65+)”, junto dos seus grupo-alvo, com o objetivo de refletir sobre o papel dos adultos mais velhos no seu envolvimento na sociedade, no acesso aos seus direitos, na participação democrática e nos processos de decisão. Este documento é o produto desse trabalho e reflexão.



# OS DIREITOS DOS ADULTOS MAIS VELHOS

A população mundial encontra-se a envelhecer a um ritmo exponencial desde a década de 50, do séc. XX, enquanto os nascimentos têm diminuído a um ritmo preocupante.

Assistimos a um aumento da longevidade em consequência do avanço da medicina e das condições sanitárias, mas por outro lado, a sociedade encaminha os adultos mais velhos para o isolamento e a exclusão.

Este facto exigiu uma reflexão por parte de famílias, governos e sociedade em geral, que colmatou, em 1948, na **Declaração Universal dos Direitos Humanos**, tendo incluído no seu artigo 25.º a primeira referência aos **direitos das pessoas mais velhas**.

“Artigo 25.º - Toda a pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para lhe assegurar e à sua família a saúde e o bem-estar, principalmente quanto à alimentação, ao vestuário, ao alojamento, à assistência médica e ainda quanto aos serviços sociais necessários, e tem direito à segurança no desemprego, na doença, na invalidez, na viuvez, na velhice ou noutros casos de perda de meios de subsistência por circunstâncias independentes da sua vontade.”



Saiba mais sobre a **Declaração Universal dos Direitos Humanos**

Em 1970, os programas sociais direcionados para o processo de envelhecimento, em países desenvolvidos, começaram a ganhar expressão.

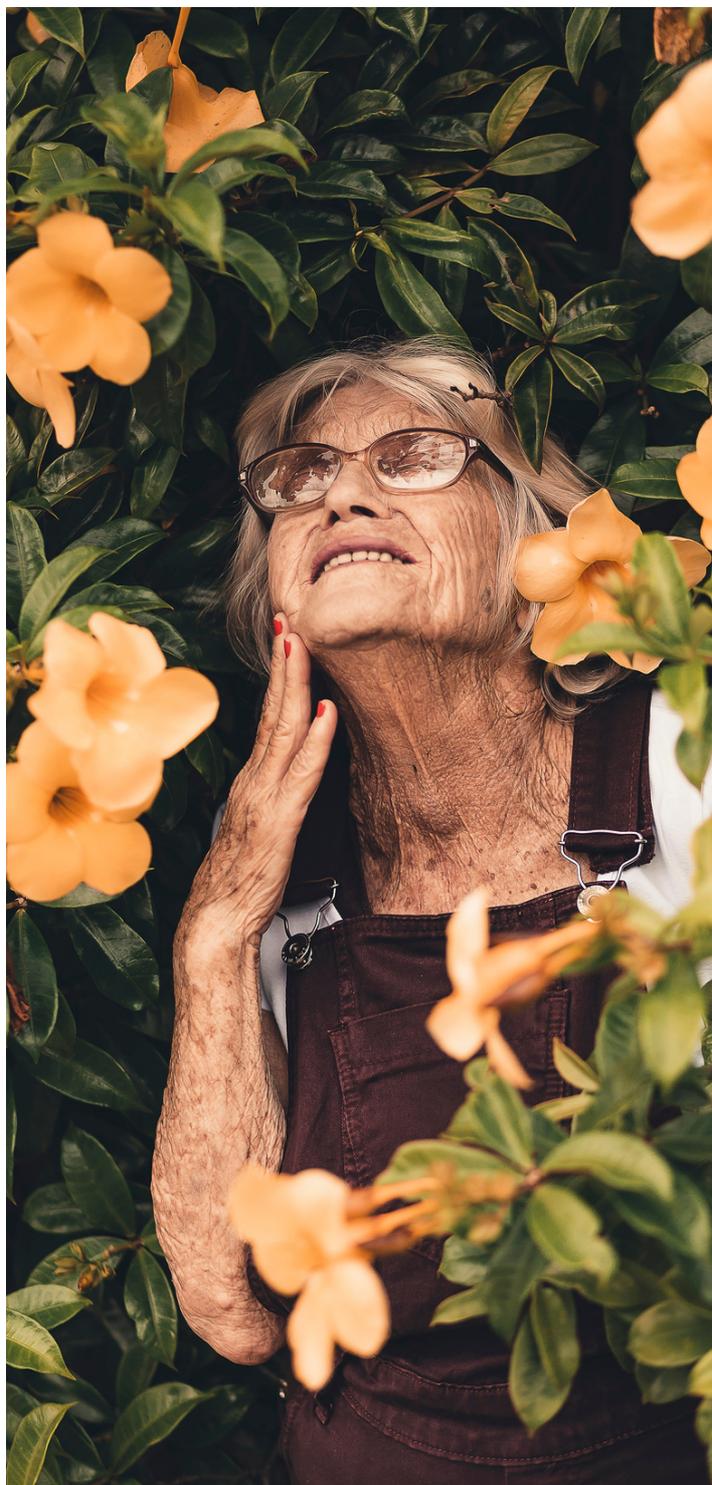
Em Portugal, a proteção e a garantia do direito a uma vida com dignidade das pessoas mais velhas estão consagradas na Constituição da República, de 1976, no artigo 72.º.

### "Artigo 72.º (Terceira idade)

1. As 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.

2. A política de terceira idade engloba medidas de carácter económico, social e cultural tendentes a proporcionar às pessoas idosas oportunidades de realização pessoal, através de uma participação ativa na vida da comunidade."

Em 1982, quando a Assembleia Geral da Nações Unidas convocou a primeira Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, produziu um Plano Internacional de Ação de Viena.



Saiba mais sobre o [Plano Internacional de Ação de Viena](#) (versão em inglês)

Em 1990, a Assembleia Geral das Nações Unidas designou o dia 1 de outubro como o **Dia Internacional das Pessoas Idosas**, através da Resolução 45/106, de 16 de dezembro de 1990 e, no ano seguinte, em 1991, são aprovados, através da Resolução das Nações Unidas 46/91, os **Princípios das Nações Unidas sobre as pessoas idosas**.

A Assembleia Geral das Nações Unidas declarou 1999 como o Ano Internacional das Pessoas Idosas. Em 2002, realizou-se a Segunda Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, em Madrid, onde foi adotada uma **Declaração Política** e o **Plano Internacional de Ação de Madrid** sobre o Envelhecimento, que serviu de orientação à adoção de medidas normativas sobre o envelhecimento no início do século XXI, baseadas em três princípios fundamentais:

- Participação ativa dos idosos na sociedade, desenvolvimento e luta contra a pobreza;
- Fomento da saúde e bem-estar na velhice, promovendo o envelhecimento saudável;
- Criação de um contexto propício e favorável ao envelhecimento.



A Organização Mundial de Saúde (OMS), encoraja os governos a incorporar os Princípios das Nações Unidas sobre as pessoas mais velhas nos seus programas nacionais, sempre que possível.

As mulheres e os homens com 65 anos ou mais têm os mesmos direitos que qualquer outra pessoa, independentemente da sua idade e da situação de dependência, tal como se encontra consagrado na Declaração Universal dos Direitos Humanos.

Deve ser respeitada a autonomia e independência na gestão das suas vidas e património.

## PRINCÍPIOS DAS NAÇÕES UNIDAS SOBRE AS PESSOAS IDOSAS

Independência

Participação

Assistência

Realização pessoal

Dignidade

Saiba mais sobre os [Princípios das Nações Unidas sobre as pessoas idosas](#)

# ENVELHECIMENTO ATIVO

A Organização Mundial da Saúde (2015) adotou o termo de “envelhecimento ativo” no final dos anos 90, do séc. XX. Pode ser definido como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem. Também promove a manutenção da **capacidade funcional**, que contribui para o bem-estar das pessoas mais velhas.

A **capacidade funcional** é o resultado da interação das capacidades da pessoa, físicas e mentais, com o meio. O termo “ativo” não se refere apenas à possibilidade de se ser fisicamente e profissionalmente ativo, mas também à participação contínua na vida social, económica, cultural, espiritual e cívica.

Em 2012 celebrou-se o “Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações”.

Em Portugal, no ano 2019, as pessoas com 65 anos ou mais representavam 22% de toda a população residente. Em 2018, a esperança de vida atingiu os 78 anos para homens e 83,5 anos para as mulheres (PORDATA, 2020).

O **índice de envelhecimento**, em Portugal, passou de 27,5%, em 1961, para 165,1%, em 2020 (PORDATA, 2021), o que naturalmente tem, um forte impacto na sociedade. São necessárias adaptações e respostas em diversos níveis, nomeadamente por parte dos sistemas de suporte.



A Direção-Geral da Saúde (DGS) tem contribuído para a promoção do **Envelhecimento Ativo** e para uma imagem positiva das pessoas mais velhas, como agentes indispensáveis de uma sociedade inclusiva, participativa, ativa e saudável. O aumento da esperança média de vida, com saúde e independência, por mais tempo possível, aparece como uma oportunidade e um objetivo a prosseguir.

Em 2017, a Direção-Geral da Saúde (DGS) lançou uma **Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável**, no âmbito dos programas de prevenção da doença, de promoção da saúde e do Plano Nacional de Saúde (PNS).

Embora o aumento da longevidade da população portuguesa seja um dado relevante, a qualidade dos anos de vida ganhos apresenta ainda potencial para melhorar.

Tendo em conta o conceito de **Envelhecimento Ativo**, proposto em 2002 pela Organização Mundial da Saúde, esta melhoria dependerá muito do compromisso de cada um, enquanto agente da sua própria saúde, participação e segurança e da sociedade como um todo.

Ou seja, para além do empenho de cada um, deseja-se ter uma sociedade onde o processo de envelhecimento ao longo do ciclo de vida venha a conferir elevados níveis de saúde, bem-estar, qualidade de vida e realização pessoal à população mais velha e na qual todos vivenciem um envelhecimento ativo digno e saudável.



A “Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025” da DGS tem como objetivos gerais:

- Sensibilizar para a importância do envelhecimento ativo e da solidariedade entre gerações e promover a mudança de atitudes em relação ao envelhecimento e às pessoas mais velhas;
- Promover a cooperação e a intersectorialidade na concretização da Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável;
- Contribuir para o desenvolvimento de políticas que melhorem a qualidade de vida dos adultos mais velhos.

(Saiba mais [aqui](#))

Segundo a “Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025”, a conceção social corrente associa a velhice com uma imagem de «muita idade» e de inatividade.

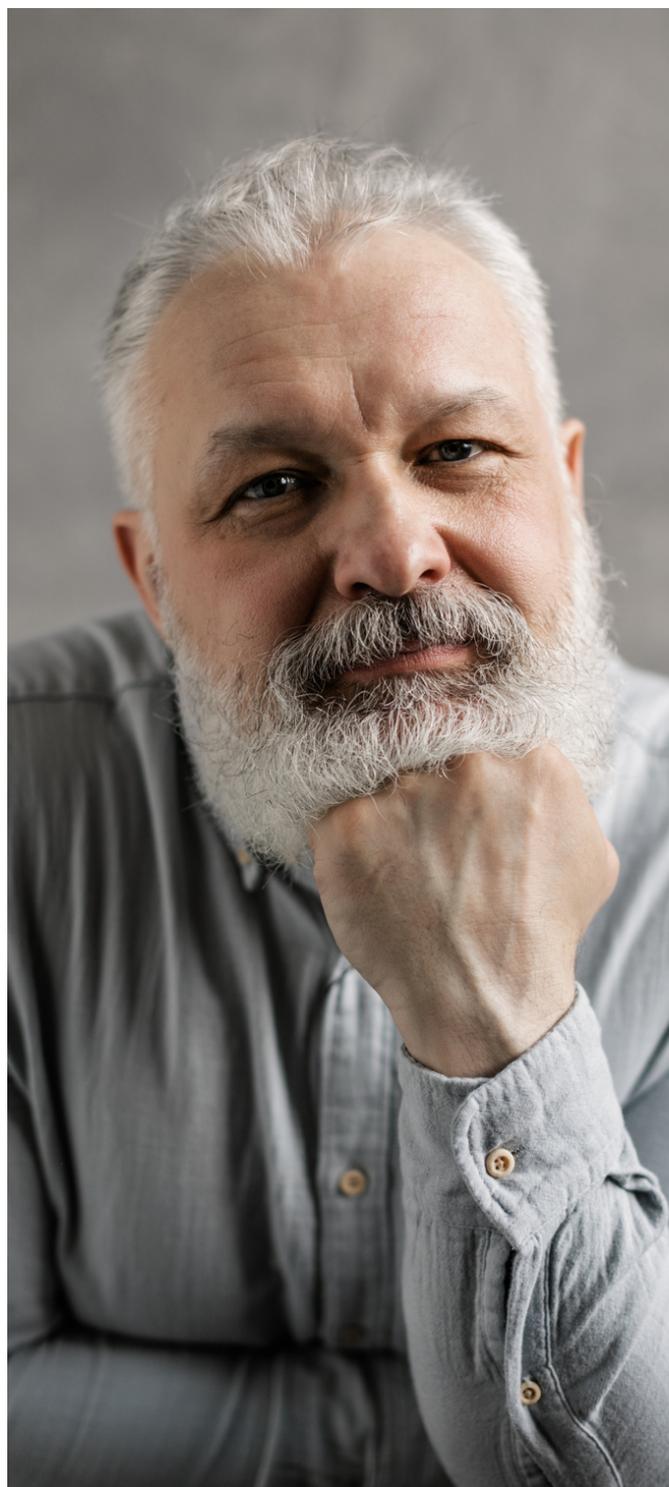
A este preconceito chamamos "idadismo", que associa o envelhecimento a incapacidade e dependência. Estas assunções afetam a autoestima e identidade das próprias pessoas mais velhas e resultam em desvantagens concretas a vários níveis que impedem o envelhecimento ativo e saudável.

Este fenómeno requer uma ação consistente e abrangente que implique um combate direcionado ao idadismo como forma de discriminação e a alteração consequente de atitudes.

## IDADISMO

"Ideias idadistas (discriminatórias de pessoas idosas), que persistem em ver as pessoas mais velhas como “incompetentes” e “doentes”, funcionam como profecias autoconfirmatórias. A luta contra este tipo de atitudes é indispensável para a garantia do êxito das medidas políticas de promoção do envelhecimento ativo.”

Sibila Marques, Fronteiras XX



# PARTICIPAÇÃO CÍVICA DOS ADULTOS MAIS VELHOS

Numa época em que se preconiza a defesa dos direitos da cidadania e a democracia cultural, os adultos com 65 anos ou mais estão numa crise de cidadania.

A cidadania é a prática dos direitos e deveres de uma pessoa num Estado. Os direitos e deveres dos cidadãos/ãs são indissociáveis, uma vez que o direito de um cidadão/ã implica necessariamente uma obrigação de outro cidadão/ã. No fundo, são um conjunto de direitos, recursos e práticas que dá à pessoa a possibilidade de participar ativamente na sua comunidade.

Segundo a EUROCID (2021), “no mundo atual, participar num Estado é participar na vida jurídica e política que ele propicia e beneficiar da defesa e da promoção de direitos que ele concede – tanto na ordem interna como na relação com outros Estados”.

**Ser cidadão é envolver-se ativamente na vida das comunidades e na democracia política.**

A sociedade de consumo ignora este facto e subentende os indivíduos produtivos como úteis e os não produtivos como inativos. Todavia, há muitos casos que contradizem esta imagem construída, pois há adultos mais velhos que continuam a exercer um trabalho ou uma profissão.

A construção de um saber refletido e acumulado ao longo da vida, e a experiência de cada indivíduo na resolução dos problemas, tem em si um valor incalculável, que contribui para os processos de desenvolvimento e inovação da respetiva sociedade, na medida em que o indivíduo é um sujeito de ação.

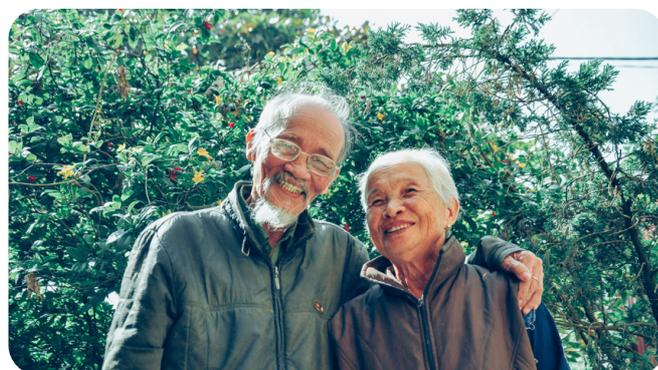
**A perceção enviesada da velhice e da capacidade de autonomia dos adultos mais velhos, não pode comprometer o valor e direito de cidadania. Deste modo, aumenta cada vez mais a pertinência de uma articulação entre os serviços que os adultos com mais de 65 anos prestam e os serviços e políticas sociais de que podem usufruir.**



De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2002) a abordagem do envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos dos adultos mais velhos e ao direito efetivo de representação e de participação social e política.

## ESTRATÉGIAS PARA UMA PARTICIPAÇÃO ATIVA

- Manutenção da autonomia;
- Gestão do seu património;
- Participação na vida política;
- Participação em atividades recreativas, culturais e/ou espirituais;
- Acesso à informação;
- Envolvimento na comunidade;
- Acesso a direitos e deveres;



É importante garantir a promoção do acesso à informação sobre políticas públicas e ou privadas, consciencializando a população em geral para a troca de experiências e o debate de temas transversais e relevantes para toda a comunidade.

Assim, deixa-se em aberto e promove-se junto dos cidadãos/ãs a possibilidade de participarem ativamente nestes temas, visando o bem-estar e o desenvolvimento social equitativo.

# VIOLÊNCIA CONTRA ADULTOS MAIS VELHOS

De acordo com a Associação Portuguesa de Apoio à vítima (APAV), a violência contra os adultos mais velhos pode ter várias formas e implicar a prática de vários crimes.

Segundo o Conselho Europeu, o abuso de um adulto mais velho constitui “todo o ato ou omissão cometido contra uma pessoa idosa, no quadro da vida familiar ou institucional e que atenta contra a sua vida, a segurança económica, a integridade física e psíquica, a sua liberdade ou que comprometa, gravemente, o desenvolvimento da sua personalidade”.

As Nações Unidas consideram “qualquer ato único ou repetido, ou falta de ação apropriada que ocorra no contexto de uma relação de confiança, que cause dano ou sofrimento à pessoa idosa”.

Muitas vezes, os maus-tratos e a violência contra os adultos mais velhos são fenómenos que vivem do silêncio e existem tanto nas instituições, como nas famílias.

Nestes ambientes, os maus-tratos contra as pessoas de mais idade perpetuam por receio das vítimas em denunciar os seus cuidadores. As vítimas deste crime podem sofrer de diversos danos psicológicos, sociais, económicos e físicos graves, devendo ser denunciado por forma a terminar as diferentes formas de maus-tratos.



Segundo o relatório anual da APAV, referente a 2020, o número de adultos mais velhos vítimas de violência aumentou mais de 20% em 2020, face a 2019. De um total de 13.093 vítimas diretas de crime, 1624 vítimas tinham mais de 65 anos.

As estatísticas referentes a 2020 indicam que:

- 72% das vítimas com mais de 65 anos são mulheres com uma idade média de 76 anos;
- a maioria dos autores dos crimes são os filhos ou os cônjuges, a que correspondem a 33,8% e 22,7%, respetivamente;
- Do sexo masculino 15,3% das vítimas são adultos mais velhos.

O crime de violência doméstica é público, ou seja, qualquer pessoa que saiba ou suspeite que uma pessoa mais velha está a ser vítima deste crime tem a obrigação de denunciar.

#### **APAV | Associação Portuguesa de Apoio à Vítima**

Telefone: 116 006 (chamada gratuita)  
Horário: Dias úteis das 9h às 21h  
Website: [apav.pt](http://apav.pt)

#### **Linha do Cidadão Idoso**

Telefone: 800 203 531 (chamada gratuita)  
Horário: Dias úteis das 09h30 às 17h30  
(Existe gravador de mensagens fora deste horário)  
Website: [provedor-jus.pt](http://provedor-jus.pt)

#### **Linha Nacional de Emergência Social**

Telefone: 144  
Horário: Todos os dias, 24 horas por dia  
Website: [seg-social.pt](http://seg-social.pt)



**Saiba mais:**

**[Relatório anual da APAV 2020](#)**

**[Estratégia de Proteção ao Idoso](#)  
(Resolução do Conselho de Ministros n.º 63/2015)**

APAV - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE APOIO À VÍTIMA (2020). *Estatísticas APAV – Relatório Anual 2020* (online). Disponível em [https://apav.pt/apav\\_v3/images/pdf/Estatisticas\\_APAV\\_Relatorio\\_Anual\\_2020.pdf](https://apav.pt/apav_v3/images/pdf/Estatisticas_APAV_Relatorio_Anual_2020.pdf) [acedido a 15 de julho de 2021]

CABRAL, M., FERREIRA, P., SILVA, P., JERÓNIMO, P., & MARQUES, T. (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal: usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

COMISSÃO EUROPEIA (2019). *The 2021 Ageing Europe: looking at the lives of older people in the EU* (online). Disponível em: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/10166544/KS-02-19-681-EN-N.pdf/c701972f-6b4e-b432-57d2-91898ca94893?t=1631631350686> [acedido a 12 de fevereiro de 2021]

COMISSÃO EUROPEIA (2021). *The 2021 Ageing Report: Underlying Assumptions and Projection Methodologies* (online). Disponível em: [https://ec.europa.eu/info/publications/2021-ageing-report-underlying-assumptions-and-projection-methodologies\\_en](https://ec.europa.eu/info/publications/2021-ageing-report-underlying-assumptions-and-projection-methodologies_en) [acedido a 12 de fevereiro de 2021]

DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável - 2017-2025* (online). Disponível em: <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf> [acedido a 12 de fevereiro de 2021]

EUROPEAN NETWORK FOR INTERGENERATIONAL LEARNING (2012). *Report on Intergenerational Learning and Active Ageing, Lifelong Learning Programme* (Grundtvig), Brussels, European Commission.

EUROCID (2021). *Cidadania e Cidadania Europeia* (online). Disponível em: <https://eurocid.mne.gov.pt/cidadania-europeia/cidadania-e-cidadania-europeia> [acedido a 12 de fevereiro de 2021]

MARQUES, SIBILA (s/d). Porque é que se discriminam as pessoas idosas?. *Fronteiras XXI* (online). Disponível em <https://fronteirasxxi.pt/idadismo/> [acedido a 9 de setembro de 2021]

ONU - ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (2015). *Agenda 2030: Objetivos para o Desenvolvimento Sustentável* (online). Disponível em: <https://unric.org/pt/objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel/> [acedido a 12 de abril de 2021]

ORDEM DOS PSICÓLOGOS (s/d). *Linhas de orientação para a prática profissional Intervenção Psicológica com adultos mais velhos* (online). Disponível em: [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/lopp\\_intervencao\\_psicologica\\_com\\_adultos\\_mais\\_velhos.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/lopp_intervencao_psicologica_com_adultos_mais_velhos.pdf) [acedido a 9 de setembro de 2021]

PORDATA (2020). *Base de dados Portugal Contemporâneo* (online). Disponível em: <https://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento-526> [acedido a 12 de fevereiro de 2021]

UNRIC - CENTRO REGIONAL DE INFORMAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (2021). *Envelhecimento*. (online) Disponível em: <https://unric.org/pt/envelhecimento/> [acedido a 12 de abril de 2021]

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION (s/d). World Health Organization. *Age-friendly world*. Disponível em: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/> [acedido a 12 de fevereiro de 2021]

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION (2002). *Active ageing: a policy framework*. Geneva (online). Disponível em: [https://www.who.int/ageing/publications/active\\_ageing/en/](https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/) [acedido a 12 de fevereiro de 2021]

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION (2017). *Global Strategy and Action Plan on Ageing and Health* (online). Disponível em: <https://www.who.int/ageing/WHO-GSAP-2017.pdf?ua=1> [acedido a 12 de fevereiro de 2021]

