

Envelhecimento ativo: Estudos na Região Autónoma da Madeira como base para a ação.

Helena Jardim¹; Bruna R. Gouveia^{1,2}

¹Centro de Competência Tecnologias da Saúde, Universidade da Madeira, Funchal, Portugal; ² ICBAS, Universidade do Porto, Porto, Portugal

Além do impacto do processo de envelhecimento na funcionalidade da pessoa idosa, associado ao incremento das dependências nesta fase do ciclo vital, o fenómeno do envelhecimento demográfico tem determinado graves consequências para as sociedades atuais.

A abordagem do envelhecimento ativo, como processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento (OMS, 2005), constitui uma resposta aos desafios que a estrutura demográfica nos coloca.

A operacionalização deste modelo determina a definição de políticas regionais e locais que atendam às determinantes do envelhecimento ativo, nomeadamente: género e cultura (como elementos transversais); serviços sociais e de saúde; comportamentais; pessoais; do ambiente físico; sociais e económicos.

A definição de políticas deverá partir do conhecimento do contexto, pelo que consideramos muito pertinente a investigação no domínio do envelhecimento na Região Autónoma da Madeira (RAM). Neste sentido, fez-se uma revisão de todas as teses de mestrado apresentadas à Universidade da Madeira, no contexto do Mestrado em Gerontologia nos anos 2011 e 2012, concentrando a atenção na metodologia utilizada e principais resultados e conclusões. A tabela 1, pretende sistematizar a informação recolhida, dando uma visão global do corpo de conhecimentos criado no âmbito do envelhecimento na RAM.

Tabela 1. Teses de Mestrado em Gerontologia, autores, título, principais características e resultados/conclusões.

Autores (ano)	Título	Principais Características do Estudo	Principais Resultados/Conclusões
Andreia Susana Brás Gomes Maria João Rodrigues (2011)	Avaliação da dor crónica no idoso não comunicativo: Um estudo comparativo.	Estudo exploratório-descritivo. Amostra de 87 sujeitos, com idade média de 82.92 anos, em situação de internamento hospitalar. Instrumentos: <i>Mini Mental State Test Examination</i> ; Escala Doloplus-2.	A Escala Doloplus-2 identificou mais 19 casos de dor (25,3%), em comparação com o registo da perceção dos enfermeiros sobre a dor do cliente (sim, não, não sei).
Carina Faria Maria Helena Jardim Maria Clementina Morna (2011)	Representações sociais da velhice em contexto de prestação formal de cuidados.	Estudo descritivo, correlacional e comparativo. Amostra de 120 profissionais (40 enfermeiros, 40 técnicos de serviço social e 40 ajudantes domiciliárias). Instrumentos: Questionário sociodemográfico; Escala ImAges; teste de associação livre de palavras.	As imagens de velhice foram maioritariamente positivas para todos os grupos profissionais. Quanto à associação de palavras, verificou-se que as ajudantes domiciliárias associam palavras mais negativas ao envelhecimento, como solidão (80%, $p=0.001$), incapacidade (72.5%, $p<0.001$) e doença (60%, $p=0.007$). Os enfermeiros evidenciaram as palavras experiência (67%, $p<0.001$) e família (30%, $p=0.038$). Os assistentes sociais, referenciaram a sabedoria (62.5%, $p=0.003$) e o tempo livre (35%, $p=0.024$). A escolaridade exerceu clara influência nas concepções dos inquiridos.
Cláudia Isabel Vieira Paixão Maria Helena Jardim Ana Filomena Natividade Carvalho Bruna Raquel Gouveia (2012)	Animação e terapias na terceira idade: Relação com a multifuncionalidade.	Estudo quantitativo analítico. Amostra não probabilística consecutiva de 47 sujeitos, com 65 e mais anos. Instrumentos: Versão portuguesa da OARS - Questionário de Avaliação Funcional Multidimensional de Idosos - (QAFMI).	A média da funcionalidade do total da amostra foi de 2, indicador de um bom nível de funcionalidade. Não se verificaram diferenças significativas entre a funcionalidade os grupos definidos pelo grupo residência em lar ou não institucionalizados. Não se verificaram relações significativas entre a funcionalidade e a classe etária, e com as habilitações literárias. A relação das actividades de vida diárias e socioculturais com a funcionalidade não foi estatisticamente significativa, nos dois grupos de idosos estudados.

Cristina Sofia Mendonça Gouveia Maria Helena Jardim Ana Filomena Natividade Carvalho Bruna Raquel Gouveia (2012)	Contributo da Academia Sénior: A força de ir mais além! Um estudo descritivo simples longitudinal da qualidade de vida do idoso.	Estudo descritivo, longitudinal (2 momentos de avaliação). Amostra não probabilística com amostragem consecutiva, 26 sujeitos, com 65 e mais anos. Instrumentos: Questionário sociodemográfico; Escala EASY-Care.	A perceção da qualidade de vida e bem-estar dos idosos, foi elevada nos dois momentos de avaliação. Verificou-se uma diminuição dos valores absolutos do primeiro para o segundo momento, indicativos de aumento da qualidade de vida. Ocorreram melhorias nas dimensões “Visão, Audição e Comunicação”, “Cuidar de si”, “Mobilidade”, “Segurança”, “Manter-se Saudável” e “Saúde Mental e Bem-Estar”. Os resultados para a “Pontuação de (In)/Dependência”, “Risco de falhas de Cuidado” e “Risco de quedas”, revelaram também melhorias e foram indicadores de elevada independência. Não foram realizados testes de hipótese para averiguar diferenças estatisticamente significativas entre os dois momentos.
Eduarda Sofia Vieira Fernandes Maria João Rodrigues (2011)	Qualidade de vida e maus-tratos do idoso na comunidade.	Estudo exploratório-descritivo. Amostra por conveniência de 48 sujeitos, com 65 e mais anos, inscritos em 3 centro sociais de Santana. Instrumentos: Questionário sociodemográfico; Escala de Qualidade de Vida (QV) WHOQOL-Bref; Questionário de risco de abuso H-S/EAST.	O score médio de QV foi de 89.40. Verificou-se uma alta prevalência situações de risco potencial, risco de abuso directo e vulnerabilidade ao abuso. Quanto maior o risco de maus tratos, menor a QV do idoso.
Eduardo Raimundo Sá Silva Maria Helena Jardim Maria Clementina Morna (2012)	Idosos em internamento hospitalar com dificuldades de reinserção sócio-familiar: Análise multidimensional na Região Autónoma da Madeira.	Estudo exploratório-descritivo correlacional. Amostra de 94 sujeitos, com idades entre os 60 e os 97 anos, em situação de internamento hospitalar. Instrumentos: <i>Mini Mental State Test Examination</i> ; Índice de Barthel; Escala de Satisfação com o Suporte Social.	80,9% é totalmente dependente, 75,5% apresenta rede social muito limitada. Dos idosos não totalmente dependentes, 72,2% apresentam défice cognitivo. Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre as variáveis em estudo.

Fátima Luísa Gomes de Sousa Maria Helena Jardim Ana Filomena Natividade Carvalho Bruna Raquel Gouveia (2012)	Academia Sénior: Um contributo para aptidão funcional dos idosos.	Estudo quasi-experimental, com pré-teste e pós-teste. Amostra não probabilística com amostragem consecutiva, 35 sujeitos do género feminino, com 60 e mais anos. Instrumentos: Questionário sociodemográfico; Bateria <i>Sénior Fitness Test</i> para avaliação da Aptidão Funcional (ApF) (Rikli e Jones, 2001);	Verificaram-se diferenças com significado estatístico entre os scores da ApF no M1 e no M2. Os resultados são sugestivos de que o programa da Academia Sénior – A Força de Ir Mais Além, através das suas modalidades como o treino de força, o treino aeróbio, dança, pilates, ioga e TCC, poderá ser um meio promotor da melhoria da ApF dos idosos. Variáveis interferentes não foram controladas.
Isis da Costa Pestana Castro Maria João Rodrigues Maria Clementina Morna (2011)	Maus tratos na pessoa idosa, na RAM.	Estudo transversal exploratório-descritivo. Amostra probabilística estratificada por concelho e aleatória por freguesias de 342 sujeitos, com 65 e mais anos, inscritos nos centros de saúde e não institucionalizados. Instrumentos: Índice de Barthel; <i>Ageism Survey</i> ; Questionário de risco de abuso H-S/EAST e QEEA.	Correlações estatisticamente significativas permitem extrapolar que os idosos com maior risco de abuso apresentavam indicadores de abuso físico, emocional, negligência e abuso financeiro. Os idosos mais dependentes percepcionavam níveis mais elevados de situações potenciais de abuso e indicadores de abuso físico e emocional. Com a idade avançada também era maior a percepção de indicadores de abuso físico, financeiro e negligência.
Magda Cristina Lemos Maria João Rodrigues Maria Gorete Reis (2012)	Depressão e suporte social nos idosos.	Estudo transversal, exploratório descritivo. Amostra por conveniência de 81 sujeitos, inscritos na Associação de Desenvolvimento Comunitário do Funchal, com 65 e mais anos. Instrumentos: Escala Geriátrica de Depressão; Escala de Satisfação com o Suporte Social.	32.1% da amostra não apresentava depressão; 54.3% apresentava depressão ligeira e 13.6% apresentava depressão grave. 74.1% da amostra classifica a satisfação com o suporte social elevada e 24.74% média. Não existiam correlações estatisticamente significativas entre as duas variáveis em estudo.

Mara Figueira Nunes Isabel Rodrigues Fragoeiro Luísa Santos (2011)	Qualidade de vida das pessoas idosas que frequentam os centros comunitários do Funchal.	Estudo descritivo e correlacional. Amostra de 136 sujeitos, com 65 e mais anos, inscritos nos centros de saúde e não institucionalizados. Instrumentos: Questionário sociodemográfico; Escala de Qualidade de Vida (QV) WHOQOL-Bref.	Os idosos apresentaram uma visão positiva da qualidade de vida, verificando-se uma melhor pontuação do domínio das relações sociais e pior no domínio físico. As variáveis sociodemográficas, excepto a idade, demonstram uma influência estatisticamente significativa nos quatro domínios. Os domínios explicam 94.4% da QV geral, sendo o maior contributo do domínio físico (31,6%).
Maria Goreti Freitas de Andrade Maria João Rodrigues Luísa Santos (2011)	Qualidade de vida e depressão na pessoa idosa institucionalizada.	Estudo transversal, exploratório descritivo. Amostra probabilística por cachos, de 155 sujeitos, institucionalizados em lar, com 65 e mais anos. Instrumentos: Escala Geriátrica de Depressão; Escala de Qualidade de Vida (QV) WHOQOL-Bref.	51% dos idosos da amostra considera a sua QV nem má e 37.4% boa. O score médio de QV geral foi de 55.84. O domínio social teve o score médio mais elevado (64.98) e o físico teve o mais baixo (52.84). 40.6% dos idosos apresentava depressão ligeira, 21.3% grave e 38.1% não apresenta depressão. Existia uma associação estatisticamente significativa entre a QV e depressão, sendo que os idosos com sintomatologia depressiva apresentavam menores níveis de QV.
Maria Margarida Figueira Maria Helena Jardim Otilia Maria Freitas Ana Filomena Natividade Carvalho (2012)	Universidade da terceira idade: Fundamentos para um projecto de educação gerontológica na UMA.	Estudo transversal, exploratório descritivo. Amostra estratificada proporcional por conveniência de 150 sujeitos, com 55 e mais anos. Instrumentos: Questionários sobre as características sociodemográficas e motivos para interesse em frequentar na Universidade Sénior; Escala Adaptada de Qualidade de Vida de Flanagan.	Score médio de Qualidade de vida de 78.89, num intervalo possível de 16 a 112, indicativo de satisfação dos sujeitos. Os motivos de interesse em frequentar a Universidade sénior foram: o convívio (84.7% da amostra), o aumento de conhecimentos (66.7%) e a ocupação de tempo livre (62.7%).

<p>Maria Paulina de Ornelas Oliveira Isabel Rodrigues Fragoeiro Maria Gorete Reis (2011)</p>	<p>Perfil nutricional das pessoas que frequentam os centros comunitários do Funchal.</p>	<p>Estudo exploratório-descritivo correlacional. Amostra probabilística de 132 sujeitos, com 65 e mais anos, frequentadores dos centros comunitários do Funchal. Instrumentos: Questionário sociodemográfico e antropometria; <i>Mini Nutricional Assessment</i>; Questionário de Baecke Modificado.</p>	<p>81.1% da amostra encontrava-se bem nutrida. Existia uma correlação positiva entre o peso e a idade, e uma correlação negativa entre o peso e os perímetros geminal e braquial. A maioria dos sujeitos foi considerada “menos activa”. Existia uma correlação positiva entre o estado nutricional e actividade física. A maioria das mulheres apresentou excesso de peso e elevado risco de doença.</p>
<p>Marisol Fernandes Gonçalves Camacho Maria Helena Jardim Ana Filomena Natividade Carvalho Bruna Raquel Gouveia (2012)</p>	<p>Auto percepção do idoso sobre a qualidade de vida: Um estudo transversal em lares e centros de convívio da Região Autónoma da Madeira.</p>	<p>Estudo transversal, exploratório, descritivo e comparativo. Amostra não probabilística com amostragem consecutiva, 73 sujeitos, com 65 e mais anos. Instrumentos: Questionário sociodemográfico; Escala de Qualidade de Vida WHOQOL-Bref.</p>	<p>No total da escala, os idosos do Centro de Convívio apresentaram um score médio de QV (M=85,69), superior ao score médio obtido pelos idosos residentes no Lar (M=79,21), existindo diferenças estatisticamente significativas entre os grupos ($t=-2,209$; $p = 0,030$) para o total da escala; no domínio físico ($t=-2,505$; $p = 0,015$) e no psicológico ($t = -2,152$; $p = 0,035$). Verificaram-se diferenças estatisticamente significativas entre as classes de idades ($F=3,350$; $sig.=0,047$) quando se compararam todas as classes etárias, no grupo do Lar, com scores de QV mais elevados para as classes etárias mais baixas.</p>
<p>Sara Raquel Freitas Maria João Rodrigues (2011)</p>	<p>O <i>burnout</i> e a satisfação no trabalho das auxiliares de acção directa dos lares de idosos no Funchal</p>	<p>Estudo descritivo e correlacional. Amostra probabilística de 243 auxiliares de acção directa dos lares de idosos no Funchal. Questionários: Questionário sociodemográfico; Inventário de <i>burnout Maslach</i>; questionário de satisfação no trabalho QLS S20/23.</p>	<p>A amostra apresentava baixos níveis de <i>burnout</i>. Não existiam diferenças significativas entre grupos quanto ao <i>burnout</i> ou satisfação.</p>

Vânia Micaela Serrão Rodrigues Isabel Rodrigues Fragoeiro Maria Gorete Reis (2011)	Risco de queda nos idosos dos centros comunitários e ginásios do Funchal.	Estudo exploratório-descriptivo correlacional. Amostra probabilística de 176 sujeitos, com 65 e mais anos, frequentadores dos centros comunitários e ginásios do Funchal. Instrumentos: Questionário sociodemográfico; Teste de Tinetti; Versão portuguesa da Falls Efficacy Scale (FES).	15.9% da amostra apresentava baixo risco de queda; 47.7% risco moderado e 36.4% risco elevado. Não se identificou risco de cair nos idosos da amostra. Existia uma correlação significativa entre o equilíbrio e o medo de cair, e entre estes e a idade, história de queda, e polimedicação.
Verónica Pestana de Faria Maria Helena Jardim Ana Filomena Natividade Carvalho Otília Maria Freitas (2012)	Animação e qualidade de vida na população sénior e idosa: Um estudo no concelho de Câmara de Lobos.	Estudo descritivo correlacional. Amostra por conveniência de 71 sujeitos, com 55 e mais anos. Instrumentos: Questionário sobre frequência de actividades de animação; Escala Adaptada de Qualidade de Vida de Flanagan; Escala de Qualidade de Vida WHOQOL-Bref.	Baixa frequência de actividades de animação. Scores indicativos de razoável qualidade de vida, em ambas as escalas. Existia correlação estatisticamente significativas entre as duas escalas.

Estes estudos confirmam a prevalência de problemáticas no âmbito da saúde física e mental, sociais e económicas com impacto na qualidade de vida e no bem-estar, em várias amostras de idosos madeirenses, o que reforça a importância de uma abordagem eficaz do envelhecimento. Identificam-se aqui áreas de intervenção prioritárias, vislumbrando a promoção do envelhecimento activo.

A abordagem do envelhecimento ativo consiste numa conceção teórica fundamental para a mudança de paradigma face ao envelhecimento e o grande desafio parece-nos estar na concretização desta política de saúde na sociedade.