

AÇORIANO ORIENTAL

INÍCIO / OPINIÃO

/ SANDRO JORGE - SECRETÁRIO-GERAL DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE PSICOGERONTOLOGIA

## Sandro Jorge - Secretário-Geral da Associação Portuguesa de Psicogerontologia

OPINIÃO

### A eterna longevidade: idadismo e o imperativo da mudança cultural



2 DE DEZ. DE 2025

O conceito de idadismo, construto dimensionado por Robert Butler (1969), refere-se em traços gerais ao preconceito, estereótipo e discriminação com base na idade, forma esta tão insidiosa quanto persistente, bastas vezes assistida na nossa sociedade.

Hoje, num mundo que deveria celebrar a longevidade como uma das maiores conquistas civilizacionais, por conta do nosso estado social, e por força do incremento dos sistemas de saúde e da segurança social, este preconceito continua a ser uma barreira silenciosa à qualidade de vida, corroendo a autoestima e comprometendo o bem-estar holístico das pessoas mais velhas.

**Longevidade: promessa ou paradoxo?**

Segundo estimativas da ONU (2024), em 2050, a humanidade atingirá a proeza de coabitar com mais de 2,1 mil milhões de pessoas com 60 anos ou mais. Este dado deveria fazer impulsionar as arquiteturas-políticas públicas, almejando a preparação de sociedades inclusivas e resilientes. Contudo, a

**AÇORIANO ORIENTAL**

autoperceções gerontofóbicas. No setor da saúde, traduz-se em diagnósticos tardios ou negligência, quando os problemas são atribuídos exclusivamente à idade. No setor social, agrava-se a pressão sobre respostas e/ou serviços já saturados, com listas de espera intermináveis que comprometem respostas humanizadas e ajustadas à medida das necessidades individuais. No contexto laboral, o idadismo assume contornos de preconceitos sobre a produtividade, criando obstáculos no acesso ao emprego, progressão e à aprendizagem ao longo da vida. O atual paradigma distorcido, não só limita oportunidades para trabalhadores mais velhos, como perpetua clivagens e desigualdades intergeracionais. Nas famílias, cresce a pressão pelo trespasso patrimonial, motivado por força do mercado imobiliário, alimentado por atestados de incompetência na gestão da própria pessoa e dos seus bens. No plano das relações sociais, o idadismo intensifica o isolamento e fragiliza os laços, conduzindo a desenlaces progressivos acompanhados de sofrimento. A estas percepções negacionistas soma-se a visão redutora que encara as pessoas mais velhas como um custo económico, ignorando (in)conscientemente que foram e são contribuintes do atual estado social e que continuam a contribuir solidária e voluntariamente nas famílias, nas IPSS, no poder local, no associativismo, entre outros setores de atividade.

**O peso invisível dos estereótipos**

A teoria da incorporação dos estereótipos, concebido habilmente, por Levy (2009), remete-nos para a evidência de como a cristalização de crenças negativas afetam comportamentos preventivos e desmobilizam a autopromoção de um envelhecimento ativo e saudável, gerando um 'efeito cascata' de vulnerabilidade e de comorbilidade. Quando as pessoas mais velhas acreditam que são menos capazes, evitam cuidados, reduzem atividades sociais e sofrem maior stress crónico, fatores estes que aceleram sobremaneira o declínio funcional.

Contudo, o idadismo não é apenas individual, é estrutural. Encontra-se presente em práticas institucionais, sob a forma de reformas compulsivas,

**AÇORIANO ORIENTAL**

A prevenção exige ações multidisciplinares concertadas, designadamente: 1. Educação e sensibilização: programas escolares e comunitários conducentes ao combate precoce a estereótipos; 2. Inclusão no trabalho: políticas de recrutamento e progressão que conciliem experiência e skills dos trabalhadores mais velhos; 3. Cuidados de saúde centrados na pessoa mais velha: formação de profissionais para evitar preconceitos e garantir diagnósticos adequados; 4. Participação social: criação de ambientes intergeracionais e atividades acessíveis para as pessoas mais velhas; 5. Políticas públicas: leis que protejam contra discriminação e promovam igualdade de oportunidades; 6. Campanhas mediáticas: retratar as pessoas mais velhas de forma positiva e diversificada, valorizando contributos e capacidades; e 7. Investigação contínua: recolha de dados, avaliação-diagnóstica e planificação sustentável para fundamentar políticas assertivas e eficazes.

A eterna longevidade não se mede apenas em anos, mas na capacidade de viver com sentido de vida, dignidade e bem-estar. Combater o idadismo é condição sine qua non para transformar a longevidade em oportunidade, e não em fardo social. A integração entre políticas sociais e mudança cultural é o caminho para uma sociedade que deve valorizar todas as pessoas e em qualquer idade.

Uma das estratégias mais eficazes para contrariar o idadismo passa pela valorização pública das pessoas mais velhas e dos seus contributos para e com a sociedade. Neste sentido, o Prémio Envelhecimento Ativo – Dra. Maria Raquel Ribeiro -, promovido pela Associação Portuguesa de Psicogerontologia, com o apoio da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e da Fundação Montepio, assume um papel crucial ao reconhecer trajetórias inspiradoras que desafiam estereótipos. Na sua 14.<sup>a</sup> edição, realizada no passado, dia 10 de novembro, na Sala de Extrações da Misericórdia de Lisboa, foram distinguidas personalidades nas respetivas categorias: Julieta Vasconcelos, presidente do Conselho de Administração da CERCI Lisboa (Intervenção Social); Lídia Franco, atriz (Arte e Espetáculo), Filipe Duarte