

Portugal, um país de Cabelos Brancos: O envelhecimento da população portuguesa e as suas implicações no ordenamento do território

Teresa Costa

Mestranda em Geografia (Especialização em Planeamento e Gestão do Território), Universidade do Minho, Departamento de Geografia
[teresa_ap4@hotmail.com]

Paula Remoaldo

Professora Associada, Universidade do Minho, Departamento de Geografia
[premoaldo@geografia.uminho.pt]

Resumo

O envelhecimento da população é um fenómeno característico das sociedades modernas, pelo que o estudo das necessidades dos idosos se torna cada vez mais pertinente. Assim, e tendo por base Portugal Continental, os objectivos que orientaram a presente pesquisa foram a caracterização da estrutura etária actual da população portuguesa e as projecções para o futuro, a compreensão da distribuição da oferta das respostas sociais e de que forma é que esta se relaciona com as necessidades da população e, por último, a sugestão de algumas orientações para um ordenamento do território mais inclusivo.

Palavras-chave:

*Envelhecimento da população;
Respostas sociais;
Distribuição espacial dos equipamentos sociais
para idosos;
Portugal Continental.*

Abstract

Population aging is a phenomenon of modern societies. For that, the study of needs of the elderly becomes increasingly relevant. Thus, based on Mainland Portugal, the objectives that guided this research were to characterize the current age structure of the Portuguese population and projections for the future, understanding the distribution of supply of social responses and how is that related to people's needs and, finally, to suggest some guidelines for a more inclusive planning.

Key-words:

*Ageing population;
Social responses;
Spatial distribution of social facilities for the elderly;
Portugal.*

I. Introdução

Devido à importância que os grupos etários mais envelhecidos assumem atualmente no total da população residente em Portugal (cerca de 19% em 2011 – I.N.E., 2011h) cifrando-se em 2,023 milhões de pessoas e correspondendo a um crescimento de aproximadamente 19% entre 2002 e 2011 (data dos dois últimos Censos realizados), o estudo da estrutura etária da população portuguesa e, em particular, das necessidades dos idosos, torna-se cada vez mais pertinente. Neste sentido, a motivação que norteou a realização deste trabalho foi a tentativa de perceber se Portugal se encontra (ou não) preparado para responder às necessidades da população idosa. Assim, os objectivos que orientaram a presente pesquisa foram: aferir a estrutura etária actual da população portuguesa e as projecções para o futuro; avaliar a distribuição da oferta das respostas sociais e de que forma é que esta se relaciona com as necessidades da população; e, por último, propor algumas orientações para um ordenamento do território mais inclusivo.

Para tal partiu-se de duas hipóteses de trabalho. A primeira hipótese de trabalho é a de que no interior de Portugal continental, onde supostamente há uma maior procura dos equipamentos sociais de apoio aos idosos, a oferta será mais reduzida, não coincidindo com as necessidades existentes. A segunda hipótese de trabalho parte do pressuposto de que nas grandes cidades, apesar de existir uma oferta de respostas sociais bastante diversificada, esta não é suficiente para as necessidades e será nestes espaços que se encontra um maior número de idosos sem apoio.

O artigo aqui apresentado está estruturado em dois eixos fundamentais: num primeiro momento serão analisadas questões relacionadas com os conceitos de envelhecimento, esperança média de vida e resposta social. Ainda neste primeiro item é feita uma sucinta caracterização da estrutura etária actual da população portuguesa, de modo a aferir as características de maior importância da evolução da população desde a segunda metade do século XIX até à actualidade. Por último, é concretizada uma breve abordagem ao envelhecimento demográfico da população, de modo a perceber quais os fenómenos que estiveram na sua origem, bem como as consequências que dele advêm.

O segundo ponto está direccionado para a análise das implicações do envelhecimento demográfico no ordenamento do território. Para tal, num primeiro momento, é efectuada a caracterização da distribuição espacial da oferta de respostas sociais e de que forma estas permitem (ou não) responder às necessidades da população mais envelhecida. Após esta análise crítica são identificados os desafios que o envelhecimento da população representam para o ordenamento do território e avançadas as principais medidas a adoptar, de modo a adaptar as cidades às novas necessidades resultantes do crescente envelhecimento da população.

A elaboração do presente artigo assentou, numa primeira fase, em pesquisa bibliográfica, de modo a contextualizar a temática abordada, mas também na análise de dados estatísticos, de forma a caracterizar Portugal Continental. Num segundo momento,

procedeu-se à recolha dos dados relativos aos equipamentos sociais disponíveis para as pessoas idosas, inventariados no site da Carta Social (<http://www.cartasocial.pt> – acedido a 20/03/2011), para todos os municípios de Portugal Continental, de modo a perceber quantos equipamentos existem em cada um dos municípios portugueses, mas também, qual é a sua capacidade e o número de utentes. De referir que, embora estes valores sejam referidos individualmente para cada um dos equipamentos existentes no município, a metodologia adoptada para

a realização deste trabalho passou pela soma de todos os equipamentos que existiam em cada município, bem como a soma de todos os utentes de equipamentos sociais para idosos de cada município, sendo que o mesmo também foi concretizado para a capacidade.

Por último, de modo a traduzir cartograficamente os resultados obtidos da análise da distribuição espacial das respostas sociais para idosos, foi utilizado o software ArcGis, mais especificamente, o ArcMAP.

II. Enquadramento Conceptual

1. Envelhecimento, esperança média de vida e resposta social

Envelhecer, segundo PAÚL e FONSECA (1999, citado por LAGE, 2007) é um processo complexo de evolução biológica, mas também um processo psicológico e social do desenvolvimento do ser humano.

De acordo com Engenheiro (2008), o envelhecimento pode ser analisado, sob duas perspetivas distintas: o envelhecimento biológico e o envelhecimento demográfico. O primeiro é um fenómeno natural que consiste na alteração progressiva das capacidades de adaptação do corpo, verificando-se um aumento progressivo da probabilidade de morrer, aumento este normalmente associado a determinadas doenças (CORREIA, 2003, citado por ENGENHEIRO, 2008). Por seu turno, o envelhecimento demográfico caracteriza-se pelo aumento da proporção da população idosa no seio da população total, aumento este que está, também, associado a uma diminuição da população jovem e/ou da população em idade ativa.

O envelhecimento da população assume-se como um dos elementos mais marcantes da conjuntura atual mundial (CLAVAL, 2006; GIDDENS, 2005) e da própria demografia portuguesa, sendo cada vez mais, encarado como um problema que afecta não só investigadores, como governantes, na medida em que o processo de envelhecimento se faz acompanhar de todo um conjunto de encargos (FERNANDES, 1995, citado por MARTINS, 2005).

Um outro factor que tem contribuído para o envelhecimento da população portuguesa é o aumento da esperança média de vida. Esta assume-se como um indicador de bem-estar social de extrema importância, correspondendo ao número de anos que os indivíduos vivem em média, mantendo-se as taxas de mortalidade por idades observadas no momento (I.N.E., 2011a).

Tal como na maioria dos países, também em Portugal os indivíduos do sexo feminino

Portugal, um país de Cabelos Brancos:
O envelhecimento da população portuguesa e
as suas implicações no ordenamento do território

tendem a viver, em média, mais anos do que os do sexo masculino, sendo que esta diferença tem na sua génese múltiplos factores, tais como: menor representatividade das doenças do aparelho circulatório até à menopausa; profissões que representam, regra geral, menores riscos para a saúde; consumo de tabaco e álcool mais moderado; menos comportamentos de risco; condução mais prudente e relação mais próxima com os serviços de saúde (MESLÉ e VALLIN, 2002, citado por OLIVEIRA e MENDES, 2010). A relação mais próxima das mulheres com os serviços de saúde resulta do facto de as mulheres consultarem mais frequentemente os profissionais de saúde, porque empreendem uma mais fácil comunicação com os mesmos e porque, entre outros aspectos, têm mais a seu cargo a saúde dos filhos e ascendentes (REMOALDO e MACHADO, 2008; NOGUEIRA e REMOALDO, 2010).

Atualmente, a desigualdade de esperança de vida entre homens e mulheres resulta, essencialmente, da conjugação de três fatores: as doenças do foro oncológico (cuja contribuição para a diferença de esperança de vida entre os sexos se situa em torno dos 20% a 25%); as doenças do sistema circulatório (com uma importância relativa que ronda os 20%); por último, as causas de morte externas, as quais explicam cerca de 18% da diferença observada na esperança de vida (OLIVEIRA e MENDES, 2010).

O progressivo envelhecimento da população tem sido responsável pelo surgimento de um maior interesse pelos aspetos relacionados com novas formas de assistência e ajuda que facilitam e asseguram a sobrevivência dos seres humanos.

Segundo BARRÓN (1996, citado por MARTINS, 2005, p. 129), o apoio social é “um conceito interactivo que se refere às transacções que se estabelecem entre indivíduos”. O apoio social tem um efeito directo sobre o bem-estar, fomentando a saúde e, sendo assim, quanto maior for o apoio social menor será o mal-estar psicológico. Neste sentido, torna-se necessária a existência de uma estrutura residencial humanizada, personalizada e que tenha em conta as efectivas necessidades específicas de cada situação.

A estrutura residencial assume-se como uma resposta social desenvolvida em equipamento e que se destina ao alojamento colectivo “para pessoas com idade correspondente à idade estabelecida para a reforma, ou outras em situação de maior risco de perda de independência e/ou de autonomia que, por opção própria, ou por inexistência de retaguarda social, sem dependências causadas por estado agravado de saúde do qual decorra a necessidade de cuidados médicos e paramédicos continuados ou intensivos, pretendem integração em estrutura residencial, podendo aceder a serviços de apoio biopsicossocial, orientados para a promoção da qualidade de vida e para a condução de um envelhecimento sadio, autónomo, activo e plenamente integrado” (I.S.S., 2011, p. 2).

Em Portugal, apesar de existirem algumas assimetrias no que se refere à distribuição espacial, as respostas sociais têm vindo a aumentar, privilegiando os espaços com maior densidade populacional, verificando-se uma maior concentração de respostas sociais ao longo da faixa litoral norte e centro e nas áreas metropolitanas do Porto e de Lisboa (GONÇALVES, 2009).

Entre 1998 e 2009 registou-se um aumento de 42,3% no número total de respostas sociais (respostas sociais para crianças e jovens, para crianças, jovens e adultos com deficiência, para pessoas idosas, para a família e comunidade, para pessoas toxicodependentes, para pessoas infetadas pelo VIH/SIDA e suas famílias e para outra população-alvo), correspondendo a mais de 3 800 novas respostas. A par deste aumento verificou-se, também, um incremento da capacidade das respostas sociais (77,6%),

bem como do número de utentes (71,8%) (GONÇALVES, 2009).

No que diz respeito ao público-alvo, em 2009, verificava-se que as pessoas idosas detinham um maior número de respostas sociais (52,3%), seguindo-se as respostas sociais dirigidas às crianças e jovens (34,7%) e às crianças e jovens com deficiência (5,8%). Entre 1998 e 2009, o crescimento das respostas sociais para as pessoas idosas foi de 68,8 % (GONÇALVES, 2009).

2. Caracterização da evolução da população e da estrutura etária da população portuguesa

No sentido de perceber a estrutura etária actual da população portuguesa, importa lembrar a sua evolução desde a data do primeiro Recenseamento Geral da População (1864) até 2011.

Através da leitura da Figura 1 verifica-se que entre 1864, data do primeiro Recenseamento Geral da População e 2011, a população mais do que duplicou, passando de cerca de 4 milhões de habitantes para 10.563.625, em 2011.

Contudo, este aumento da população não foi um processo linear, ficando marcado por períodos onde o aumento da população foi extremamente significativo, mas também por períodos de crescimento fraco ou negativo (Figura 1).

Relativamente à evolução da população portuguesa entre 1981 e 2011, importa referir que, entre 1981 e 1991, se assistiu à estabilização dos valores absolutos da população. No início deste período desceu-se

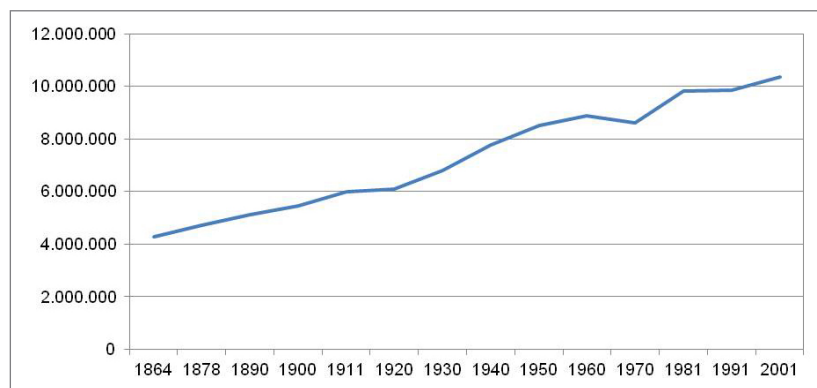


Figura 1. Evolução da população portuguesa entre 1864 e 2001.

Fonte: Carrilho e Patrício, 2002, p.150.

Portugal, um país de Cabelos Brancos:
O envelhecimento da população portuguesa e
as suas implicações no ordenamento do território

abaixo do nível de substituição das gerações (2,1 filhos por mulher). Por seu turno, entre 1991 e 2001 a população portuguesa ultrapassou, pela primeira vez, a fasquia dos 10 milhões de habitantes.

Segundo os dados provisórios dos Censos 2011, estima-se que em 2011 viviam em Portugal 10.563.625 indivíduos, o que representa um aumento de 207.508 indivíduos em relação a 2001 (I.N.E., 2011b). Ainda de acordo com os dados provisórios dos Censos 2011, verifica-se que, em 2011, se agravou o fenómeno do duplo envelhecimento da população, assistindo-se a um aumento da população idosa e uma diminuição significativa

dos grupos etários mais jovens (I.N.E., 2011c).

Assim, atendendo à Figura 2 verifica-se que entre 1981 e 2011 ocorreu uma diminuição considerável da população dos grupos etários mais jovens (0 aos 14 anos e 15 aos 24 anos), tendo este decréscimo sido de 37,3% no grupo etário dos 0 aos 14 anos (menos 936.127 indivíduos) e de 29,6% na população com idades compreendidas entre os 15 e os 24 anos (menos 482.289 indivíduos). Os restantes grupos etários assistiram a um incremento do número de indivíduos, tendo este aumento sido mais significativo no que diz respeito à população idosa (com 65 ou mais anos) (79,7% - mais 897.046).

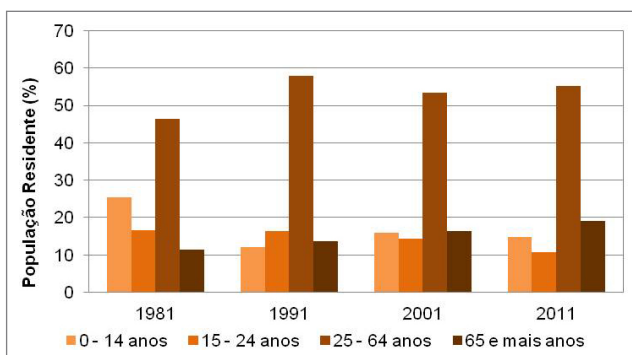


Figura 2. População residente (em %) por grupo etário em 1981, 1991, 2001 e 2011.
Fonte: Recenseamentos da População e Habitação de 1981, 1991, 2001 e 2011, Lisboa, I.N.E..

Os Censos 2011 indicam que 14,9% da população residente em Portugal pertence ao grupo etário mais jovem (com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos). Por seu turno, 10,9% da população residente em Portugal pertence ao grupo etário dos 15 aos 24 anos. A população adulta (população com idades compreendidas

entre os 25 e os 64 anos) representa 55,1% da população residente em Portugal e mais de 19% (19,15%) da população residente em Portugal pertence ao grupo dos mais idosos (65 ou mais anos). Estes resultados traduzem-se num índice de envelhecimento da população¹ de 129 (ou seja, existem 129 idosos por cada 100 jovens).

¹ Relação entre a população idosa e a população jovem (quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos) (I.N.E., 2012d).

De salientar que, em 2011 (I.N.E., 2011e) assistiu-se, ainda, a um incremento do índice de dependência total² que passou de 48, em 2001, para 52, em 2011, significando que por cada 100 pessoas em idade ativa existem 52 pessoas dependentes. Este aumento verificado no índice de

dependência total resulta, sobretudo, do aumento do índice de dependência de idosos³, que passou de 24 em 2001 para 29 em 2011, enquanto o índice de dependência de jovens⁴ registou uma diminuição entre 2001 e 2011, passando de 24, em 2001, para 23, em 2011.

3. Envelhecimento demográfico: presente e futuro

O fenómeno do envelhecimento das populações permite-nos identificar, e seguindo a perspectiva de NAZARETH (2009), duas fases de envelhecimento demográfico em Portugal: uma primeira fase no período compreendido entre 1864 e 1970 e a segunda fase que corresponde ao período compreendido entre 1970 e 2007.

Na primeira fase, embora com algumas oscilações, o número de jovens manteve-se constante com valores próximos dos 42%. Contudo, a partir de 1930 assiste-se à diminuição da importância do grupo dos 0 aos 19 anos. Na segunda fase (a partir de 1970) Portugal, à semelhança de outros países europeus, já manifestava claros sinais de existência de um duplo envelhecimento, apesar de ser um dos países mais jovens da Europa. Enquanto em 1970 a diferença entre os dois tipos de envelhecimento era de 20 pontos percentuais (29% de jovens com menos de 14 anos e 9% de pessoas com mais de 65 anos), em 2007, a diferença era apenas de 1 ponto percentual tendo-se

invertido o posicionamento (16% de jovens e 17% de pessoas com 65 e mais anos).

O envelhecimento da população resulta da combinação de um conjunto de factores, sendo que os principais factores para o aumento do número de idosos são: o declínio da fecundidade, a melhoria das condições gerais de saúde e os movimentos migratórios.

O índice de envelhecimento registou um aumento contínuo entre 1960 e 2001. Contudo, 1999 fica marcado como sendo o ano em que este índice ultrapassou, pela primeira vez, a barreira dos 100 indivíduos, aumentando de 27 indivíduos idosos por cada 100 jovens, em 1960, para 103 idosos por cada 100 jovens, em 2001 (I.N.E., 2002).

Em suma, segundo as estimativas do I.N.E. (CARRILHO e GONÇALVES, 2007), a população residente em Portugal diminuirá de 10.626.000 indivíduos em 2010, para 9.302.000 indivíduos em 2050. Por outro lado, a população em idade activa manterá

² Relação entre a população jovem e idosa e a população em idade ativa, (quociente entre o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos conjuntamente com as pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos) (I.N.E., 2012e).

³ Relação entre a população idosa e a população em idade ativa (quociente entre o número de pessoas com 65 ou mais anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos) (I.N.E., 2012f).

⁴ Relação entre a população jovem e a população em idade ativa, (quociente entre o número de pessoas com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos e o número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos) (I.N.E., 2012g).

uma variação negativa situando-se próximo de 5.124.000 indivíduos em 2050, ou seja, de menos 7,97% do que em 2010.

Quanto ao número de crianças com menos de 15 anos, este continuará a diminuir passando de 15,4%, em 2010, para 13,1%, em 2050, enquanto o número de pessoas idosas deverá aumentar cerca de 1,1 milhão. A sua proporção no total deverá passar de 17,7%, em 2010, para 31,8%, em 2050, atingindo 2.959.954 de indivíduos. O índice de dependência de idosos passará de 26 para 58 idosos por cada 100 indivíduos em idade activa e o índice de envelhecimento subirá de 115 indivíduos em 2010, para 243 idosos por cada 100 jovens, em 2050 (CARRILHO e GONÇALVES, 2007).

As consequências do envelhecimento podem ser analisadas sob dois pontos de vista: pela base da pirâmide, cujas consequências são sentidas, sobretudo, a longo prazo, na população activa e nas dinâmicas do mercado de trabalho; pelo topo, com repercussões a curto prazo implicando uma reflexão séria sobre questões como a idade da reforma, a qualidade de vida dos idosos, o estatuto dos idosos na sociedade, a sustentabilidade dos sistemas de segurança social e de saúde e sobre o próprio modelo social vigente (I.N.E., 2002).

III. Implicações do envelhecimento demográfico no ordenamento do território

Conforme foi referido anteriormente, o envelhecimento demográfico é o fenómeno mais relevante do século XXI nas sociedades desenvolvidas, quer devido às suas implicações na esfera socioeconómica, quer pelas modificações que produz e que se

Assim, de forma a minimizar os efeitos do envelhecimento da população e promover a sua participação na sociedade, a O.N.U. (2002), defende um envelhecimento em condições de segurança e a formação das pessoas mais idosas para que participem plena e eficazmente na vida económica, política e social das suas sociedades. Por outro lado, devem ser criadas as oportunidades de desenvolvimento, realização pessoal e bem-estar do indivíduo em todo o seu curso de vida, incluindo numa idade avançada, através, por exemplo, do acesso à aprendizagem durante toda a vida. Ainda de acordo com as recomendações aprovadas pela Segunda Assembleia Mundial da O.N.U. sobre o envelhecimento (O.N.U., 2002), deverão ser assegurados os direitos económicos, sociais e culturais das pessoas de idade e reconhecida a importância decisiva que têm para o desenvolvimento social das famílias e a interdependência, a solidariedade e a reciprocidade entre as gerações.

Tendo em conta a representatividade que a população idosa tem no total da população torna-se necessário prestar particular atenção aos cuidados de saúde de que este grupo etário necessita, bem como o apoio à protecção social das pessoas mais velhas, incluindo os cuidados de saúde preventivos e de reabilitação.

reflectem a nível individual e em novos estilos de vida (CARRILHO e GONÇALVES, 2007).

Como tal e tendo em conta o aumento da importância dos grupos etários mais envelhecidos no total da população

portuguesa, no presente artigo é analisada a distribuição espacial da oferta das respostas sociais e de que forma estas permitem (ou não) responder às necessidades da população mais envelhecida.

Até ao momento ainda não existem estudos exaustivos sobre a distribuição das respostas

sociais em Portugal, bem como sobre a adequabilidade destas ao número de idosos existentes. Os estudos realizados apresentam breves reflexões críticas sobre esta problemática, sendo mais frequente o estudo da distribuição do envelhecimento da população em detrimento das respostas sociais.

1. Caracterização da distribuição da oferta de respostas sociais

Considera-se equipamento social “toda a estrutura física onde se desenvolvem as diferentes respostas sociais ou estão instalados os serviços de enquadramento a determinadas respostas que se desenvolvem directamente junto dos utentes” (GONÇALVES, 2009, p. 5). No

presente artigo usa-se a seguinte tipologia de respostas sociais: centro de dia; centro de noite; centro de convívio; lar de idosos; residência e serviço de apoio domiciliário. Importa ainda referir que a escala de análise da distribuição das respostas sociais é Portugal Continental.

1.1. Serviço de Apoio Domiciliário

Como foi antes mencionado, o serviço de apoio domiciliário consiste numa resposta social, desenvolvida a partir de um equipamento, que consiste na prestação de cuidados individualizados e personalizados no domicílio a indivíduos e famílias quando, por motivo de doença, deficiência ou outro impedimento, não possam assegurar temporária ou permanentemente, a satisfação das necessidades básicas e/ou as actividades da vida diária (GABINETE DE ESTRATÉGIA E PLANEAMENTO, 2011).

Atendendo à distribuição espacial dos equipamentos de serviço de apoio domiciliário (Figura 3) verifica-se que a maioria dos municípios de Portugal Continental tem entre 1 e 6 equipamentos que prestam serviço de apoio domiciliário. Apenas treze municípios (Lisboa, Porto,

Viseu, Coimbra, Guarda, Leiria, Fundão, Braga, Covilhã, Vila Nova de Famalicão, Guimarães, Castelo Branco e Sintra) possuem mais de 25 equipamentos que prestam serviço de apoio domiciliário, sendo que oito correspondem a capitais de distrito. De salientar que a NUTS II Centro é a que possui mais municípios com mais de 25 respostas sociais deste tipo. Paralelamente, no Alentejo e Algarve, nenhum município tem mais de 25 equipamentos de serviço de apoio domiciliário.

O município de Lisboa é o que apresenta um maior número de equipamentos que prestam serviço de apoio domiciliário (103 equipamentos). Contudo, importa referir que em todos os municípios de Portugal Continental se verifica a existência de, pelo menos, um equipamento com esta valência.

Portugal, um país de Cabelos Brancos:
O envelhecimento da população portuguesa e
as suas implicações no ordenamento do território

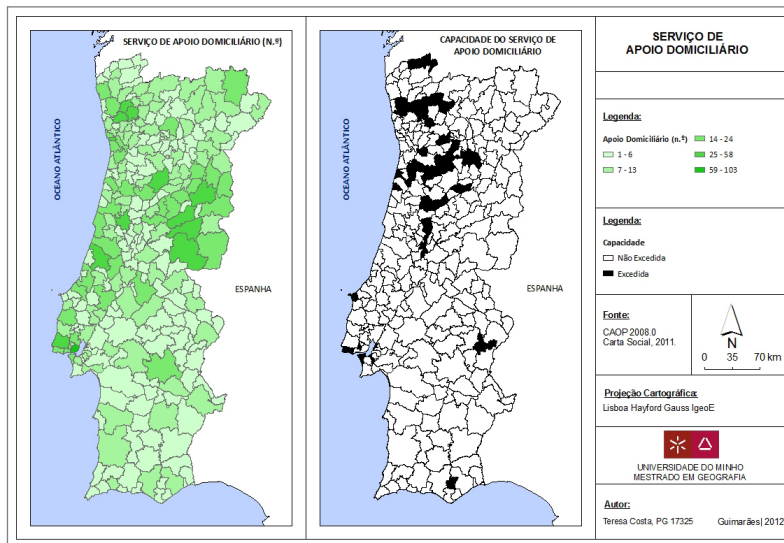


Figura 3. Serviço de Apoio Domiciliário e respectiva capacidade nos municípios de Portugal Continental, 2011.
Fonte: elaboração própria com base na Carta Social - Rede de Serviços e Equipamentos, 2011.

Contudo, analisando a capacidade e o número de utentes verifica-se que em alguns municípios portugueses os equipamentos com serviços de apoio domiciliário já ultrapassaram a sua capacidade (Figura 3), atendendo mais utentes do que aqueles que

estariam inicialmente previstos, como sucede nos municípios de Vila Viçosa (91 utentes em excesso), Lamego (40 utentes em excesso), Almada e Cabeceiras de Basto (ambos os municípios com 34 utentes em excesso) onde esta situação é mais gravosa.

1.2. Centros de Convívio

Os centros de convívio são um tipo de resposta social, desenvolvida em equipamento, de apoio a actividades sócio-recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com participação activa das pessoas idosas de uma comunidade (GABINETE DE ESTRATÉGIA E PLANEAMENTO, 2011).

Em 2011 estavam registados em Portugal Continental um total de 494 equipamentos com esta valência, sendo de salientar que em 132 municípios portugueses este tipo de resposta social é mesmo inexistente

(Figura 4). Dos municípios onde se verifica a existência de centros de convívio ressalta que a maioria (115 municípios) tem entre 1 e 4 equipamentos com esta valência. De referir que 17 municípios têm entre 5 e 8 centros de convívio, 13 municípios têm entre 9 e 16 centros de convívio e apenas o município do Porto (38 centros de convívio) e de Lisboa (26 centros de convívio) têm mais de 17 equipamentos com esta valência.

As NUTS III com mais centros de convívio são: Grande Lisboa e Grande Porto, sendo

de destacar as NUTS III de Cova da Beira, Grande Lisboa e Pinhal Litoral, onde todos os municípios possuem pelo menos um centro de convívio. Em contrapartida, é nas NUTS III do Baixo Alentejo (9 municípios), Pinhal Interior Norte (9 municípios), Algarve (11

municípios), Alto Trás-os-Montes (12), Dão Lafões (12) e Douro (14) que encontramos um maior número de municípios sem centros de convívio. De referir a NUTS III Pinhal Interior Sul, onde não existem municípios com centros de convívio.

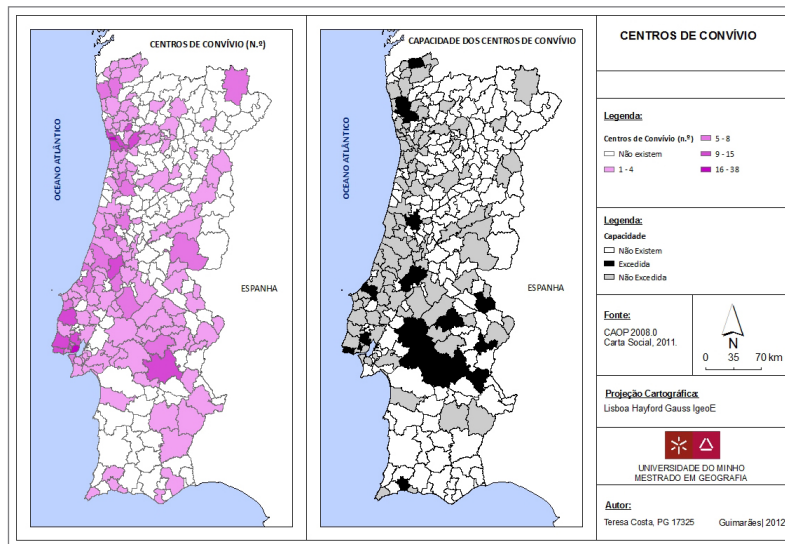


Figura 4. Centros de Convívio e respectiva capacidade nos municípios de Portugal Continental, 2011.
Fonte: elaboração própria com base na Carta Social - Rede de Serviços e Equipamentos, 2011.

No entanto, ao analisarmos a capacidade e o número de utentes dos centros de convívio, verifica-se que em alguns municípios portugueses os equipamentos com esta valência já integram mais utentes do que aqueles para os quais estavam programados

(Figura 4) com maior expressão no Alentejo Central. Sobressaem os municípios da Amadora (647 utentes em excesso), Loures (430 utentes em excesso) e Coimbra (278 utentes em excesso), como aqueles onde esta situação é mais evidente.

1.3. Centros de Dia

Os centros de dia são um tipo de resposta social, desenvolvida em equipamento, que consiste na prestação de um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção das pessoas idosas no seu meio sócio-familiar (GABINETE DE ESTRATÉGIA E PLANEAMENTO, 2011).

No que diz respeito aos centros de dia (Figura 5), apenas nos municípios de Cabeceiras de Basto, Celorico de Basto, Resende, Valença e Vila de Rei não existem centros de dia. São, no total, 1.957 equipamentos com esta valência no território continental. A maioria

Portugal, um país de Cabelos Brancos:
O envelhecimento da população portuguesa e
as suas implicações no ordenamento do território

dos municípios de Portugal Continental (272 municípios) possui entre 1 e 9 centros de dia, 20 municípios têm entre 19 e 37 centros de dia e, apenas o município de Lisboa possui mais de 37 centros de dia (mais precisamente 79 centros de dia).

Quanto à distribuição espacial, verifica-se que todos os municípios da Grande Lisboa têm 10 ou mais centros de dia. A NUTS II Centro é aquela que apresenta um maior número de municípios com mais de 10 centros de

dia, com destaque para as NUTS III da Beira Interior Norte (onde apenas 3 municípios não possuem 10 ou mais centros de dia) e para a Beira Interior Sul (onde apenas o município de Vila Velha de Ródão não possui 10 ou mais centros de dia).

São 17 os municípios, maioritariamente localizados nas regiões Norte e Centro, que em 2011 detinham equipamentos com esta valência e cuja capacidade já tinha sido excedida.

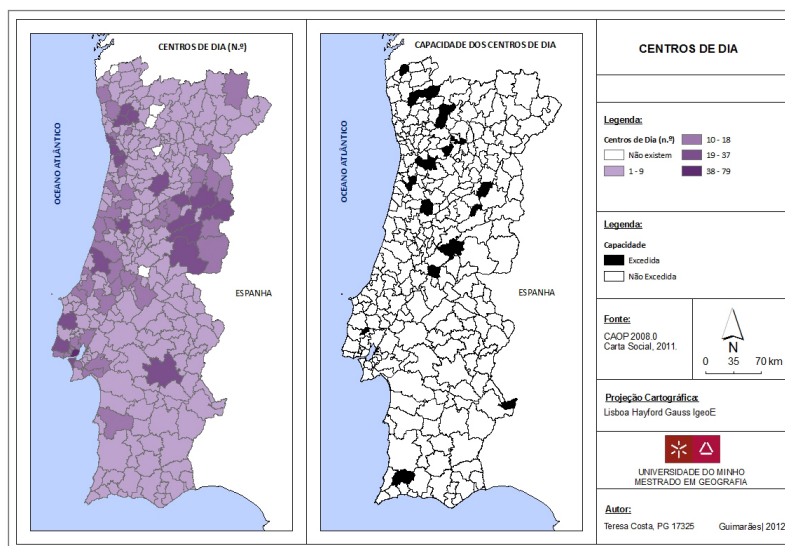


Figura 5. Centros de Dia e respectiva capacidade nos municípios de Portugal Continental, 2011.
Fonte: elaboração própria com base na Carta Social - Rede de Serviços e Equipamentos, 2011.

1.4. Centros de Noite

Os centros de noite são um tipo de resposta social, desenvolvida em equipamento e que têm por finalidade o acolhimento nocturno, prioritariamente para pessoas idosas com autonomia que, por viverem situações de solidão, isolamento ou insegurança necessitam de suporte de acompanhamento

durante a noite (GABINETE DE ESTRATÉGIA E PLANEAMENTO, 2011).

Este é um tipo de equipamento com pouca representatividade no nosso país, já que existem apenas 21 equipamentos sociais com a valência de centros de noite, sendo

nos municípios de Coimbra e de Fornos de Algodres que se encontra um maior número de centros de noite (3 equipamentos em cada um dos municípios) (Figura 6). Dos 14 municípios nos quais existem centros de

noite, a maioria (9 municípios), tem apenas um centro de noite e, em dois dos municípios com centros de noite, designadamente, Mação e Vila Viçosa, os equipamentos existentes já excederam a sua capacidade.

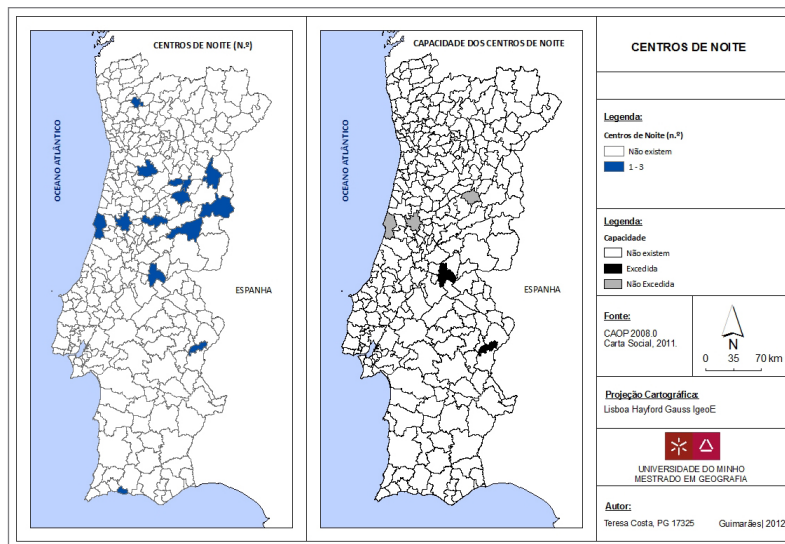


Figura 6. Centros de Noite e respectiva capacidade nos municípios de Portugal Continental, 2011.
Fonte: elaboração própria com base na Carta Social - Rede de Serviços e Equipamentos, 2011.

1.5. Lares de Idosos

Os lares de idosos são um tipo de resposta social, desenvolvida em equipamento e que se destina ao alojamento colectivo, de utilização temporária ou permanente, para pessoas idosas ou outras em situação de maior risco de perda de independência e/ou de autonomia (GABINETE DE ESTRATÉGIA E PLANEAMENTO, 2011).

Em Portugal Continental existem no total 1.086 equipamentos com a valência de lares de idosos e todos os municípios possuem, pelo menos, um lar para idosos. A maioria dos municípios (182 municípios) tem entre

1 e 5 lares de idosos e 56 municípios têm entre 6 e 11 lares de idosos. Apenas cinco municípios têm mais de 26 lares de idosos, designadamente: Lisboa (97 lares de idosos), Porto (56 lares de idosos), Leiria (33 lares de idosos), Sintra (31 lares de idosos), Oeiras (30 lares de idosos) e Braga (30 lares de idosos). Quatro destes seis municípios correspondem a capitais de distrito, designadamente, Lisboa, Porto, Leiria e Braga. Os restantes municípios pertencem ao distrito de Lisboa.

Relativamente à distribuição espacial dos lares de idosos (Figura 7) verifica-se que a NUTS

Portugal, um país de Cabelos Brancos:
O envelhecimento da população portuguesa e
as suas implicações no ordenamento do território

III Grande Lisboa detém 254 equipamentos com esta valência, o que corresponde a cerca de 14% do total de lares de idosos existentes em Portugal Continental. Segue-se a NUTS III Grande Porto que possui 190 lares de idosos, o que corresponde a cerca de 10% do total de lares de idosos existentes

em Portugal Continental. Estas duas NUTS III contemplam um quarto das respostas sociais relativas a lares de idosos. A península de Setúbal assume também alguma importância abrangendo 119 lares de idosos (cerca de 6,5% do total de lares de idosos existentes em Portugal Continental).

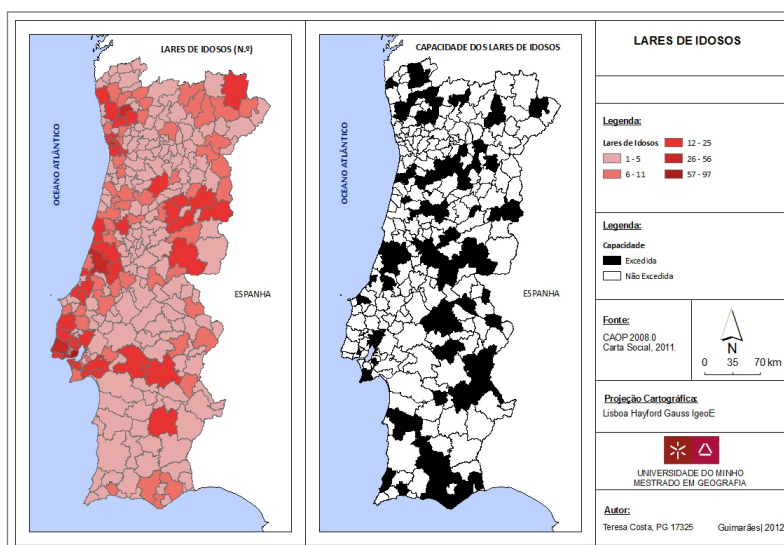


Figura 7. Lares de Idosos e respectiva capacidade nos municípios de Portugal Continental, 2011.
Fonte: elaboração própria com base na Carta Social - Rede de Serviços e Equipamentos, 2011.

De todas as respostas sociais, os lares de idosos são aqueles em que existe um maior número de equipamentos cuja capacidade já se encontra excedida. Dos 279 municípios de

Portugal Continental, em 79, maioritariamente localizados nas regiões Norte e Centro, a capacidade dos lares de idosos encontra-se excedida (Figura 7).

1.6. Residências

Por último, relativamente às residências, estas podem ser definidas como uma resposta social, desenvolvida em equipamento, constituída por um conjunto de apartamentos com espaços e/ou serviços de utilização comum, para pessoas idosas, ou outras, com autonomia total ou parcial (GABINETE

DE ESTRATÉGIA E PLANEAMENTO, 2011). À semelhança dos centros de noite, também as residências são um tipo de resposta social ainda com baixa representatividade em Portugal, havendo, apenas, 41 equipamentos com esta valência, estando presente em 23 municípios (Figura 8).

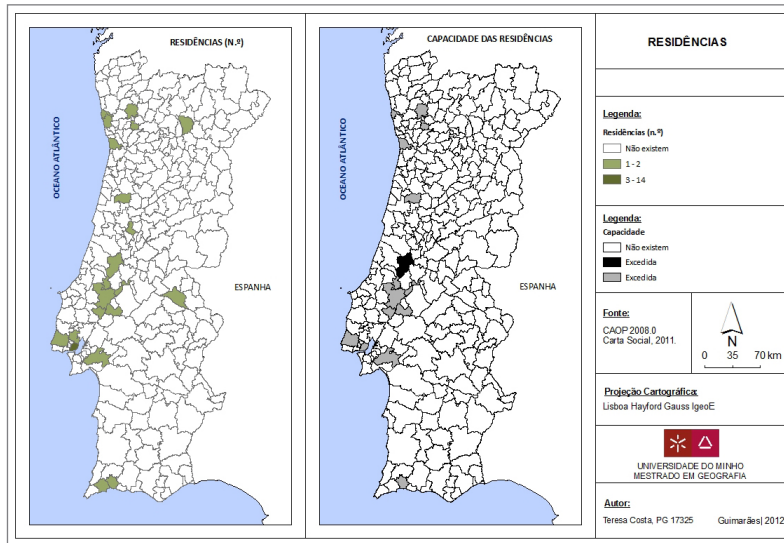


Figura 8. Residências e respectiva capacidade nos municípios de Portugal Continental, 2011.
Fonte: elaboração própria com base na Carta Social - Rede de Serviços e Equipamentos, 2011.

Com exceção de Lisboa (com 14 residências), os restantes municípios onde se verifica a existência deste tipo de resposta social tem entre uma e duas residências, sendo que com duas residências apenas encontramos os municípios de Guimarães, Lousada, Santarém e Vila Nova de Gaia. Todos os outros municípios têm apenas um

equipamento com esta valência.

Dos 23 municípios nos quais existem residências, apenas em Ourém a capacidade destes equipamentos se encontra excedida, sendo que esta residência tem mais 5 utentes do que a sua capacidade permite.

2. Distribuição das Respostas Sociais *versus* Distribuição da População Idosa

Após percebermos a distribuição da oferta no que se refere às respostas sociais para a população idosa, importa agora perceber de que forma é que esta responde (ou não) às necessidades reais da população idosa.

Assim, atendendo à Figura 9 verifica-se que o maior número de respostas sociais não se encontra nos municípios mais envelhecidos, já que, enquanto a população mais envelhecida se localiza maioritariamente no interior do país,

é claramente junto ao litoral que se encontra um maior número de respostas sociais.

Dos municípios com mais respostas sociais, não podemos olvidar que dez correspondem a capitais de distrito, designadamente, Bragança (58 respostas sociais), Castelo Branco (72 respostas sociais), Évora (72 respostas sociais), Viseu (76 respostas sociais), Guarda (84 respostas sociais), Braga (respostas sociais), Coimbra (91 respostas

Portugal, um país de Cabelos Brancos:
O envelhecimento da população portuguesa e
as suas implicações no ordenamento do território

sociais), Leiria (93 respostas sociais), Porto (189 respostas sociais) e Lisboa (320 respostas sociais). De referir ainda que, para além dos municípios mencionados anteriormente, destacam-se os de Cascais,

Loures, Sinta e Oeiras, todos eles localizados no distrito de Lisboa. Dos municípios com mais respostas sociais, apenas o de Almada apresenta uma população com mais de 30% de pessoas idosas.

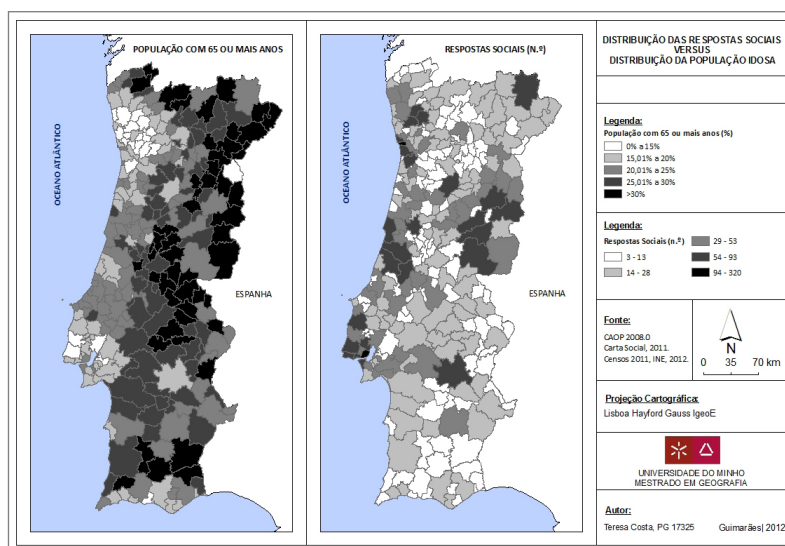


Figura 9. Distribuição da população idosa versus distribuição das respostas sociais nos municípios de Portugal Continental.
Fonte: elaboração própria com base na Carta Social - Rede de Serviços e Equipamentos, 2011.

As NUTS III do Ave, da Grande Lisboa e do Grande Porto apresentam-se como os territórios com mais respostas sociais e com uma menor proporção de idosos no total da população.

Em suma, a distribuição das respostas sociais (apesar de se verificarem algumas exceções) privilegia os municípios de maior densidade populacional. Simultaneamente, verifica-se uma maior concentração de respostas sociais para idosos, sobretudo nas principais cidades do país (Lisboa e Porto), bem como na maioria das capitais de distrito.

Um facto que importa referir é que todos os

municípios de Portugal Continental dispõem de, pelo menos, três respostas sociais e, apenas os municípios de Barrancos, Constância, Arouca, Monchique, São Brás de Alportel e Sines dispõem de menos de cinco respostas sociais.

Em Março de 2011 encontravam-se inventariados no site da Carta Social (<http://www.cartasocial.pt/>), 6.758 respostas sociais, em Portugal Continental, sendo que de todas as respostas sociais analisadas, o serviço de apoio domiciliário é, sem dúvida, aquele que tem uma maior expressão no território nacional (2.439 equipamentos), seguindo-se os centros de dia (1.957

equipamentos) e os lares de idosos (1.086 equipamentos). Os centros de convívio, os centros de noite e as residências são as respostas sociais com menor expressão no território nacional, com 494 equipamentos, 21 equipamentos e 41 equipamentos, respectivamente.

De todas as respostas sociais, aquela que dispõe de uma maior capacidade é o serviço de apoio domiciliário, cuja capacidade permite prestar apoio ao domiciliário a 89.500 indivíduos, seguindo-se os lares de idosos (70.108 indivíduos). Quanto ao número de utentes, o serviço de apoio domiciliário também é a resposta social que dispõe de um maior número de utentes (75.440 utentes) (Quadro 1).

De todas as respostas sociais, os centros de noite são aqueles que usufruem de uma menor taxa de ocupação (apenas 65,9%), seguidos pelos centros de dia (68,3%). Os lares de idosos correspondem à resposta

social cuja taxa de ocupação é mais elevada estando muito próxima dos 100% (96,5%).

Com exceção dos centros de dia e dos centros de noite, cuja taxa de ocupação é inferior a 70%, todas as outras respostas sociais têm uma taxa de ocupação elevada (acima de 80%), o que significa que atendendo à tendência de envelhecimento gradual da população, muito brevemente, estas respostas sociais atingirão a sua capacidade máxima e, como tal, é fulcral apostar na criação de mais respostas sociais, sobretudo, de serviços de apoio domiciliário e de centros de dia, promovendo cada vez menos a institucionalização, mas sim respostas que permitam manter os idosos nas suas residências. Contudo, é fundamental que estes equipamentos sociais sejam criados nos municípios com maior necessidade, ou seja, nos municípios com maior percentagem de população idosa, o que ainda não se verifica, como pudemos comprovar.

TIPO DE RESPOSTA SOCIAL	CAPACIDADE	UTENTES	TAXA DE OCUPAÇÃO (%)
Serviço de Apoio Domiciliário	89.500	75.440	84,3
Lares de Idosos	70.108	67.611	96,5
Centros de Dia	61.934	42.296	68,3
Centros de Convívio	24.112	23.263	90,2
Residência	1.286	847	96,4
Centros de Noite	276	249	65,9

Quadro 1. Tipo de Respostas Sociais, sua Capacidade e Número de Utentes, 2011.
Fonte: elaboração própria com base na Carta Social - Rede de Serviços e Equipamentos, 2011.

3. Envelhecimento da População - Desafios para o ordenamento do território

Em Portugal, o fenómeno do envelhecimento da população é cada vez mais evidente, sendo que a tendência é que se venha a agravar no futuro. Neste sentido é fundamental enquadrar o fenómeno do envelhecimento demográfico nos modelos de desenvolvimento territorial, pensando numa readaptação do espaço e, em particular, das cidades, a esta nova realidade (PEREIRA, 2009).

No entanto, a participação dos idosos na sociedade nem sempre foi um tema prioritário, sendo que este tema ganhou algum destaque com a realização da I Assembleia Mundial do Envelhecimento de Viena, em 1982. Mais tarde, em 1991, na Assembleia das Nações Unidas a favor dos idosos, foram definidos os princípios gerais básicos da política social para a promoção de um envelhecimento activo, assente, entre outros aspectos, na realização pessoal, no desenvolvimento individual e nas relações intergeracionais. Em 2007, na III Assembleia Mundial Assembleia do envelhecimento das Nações foi reforçada a necessidade de integração dos idosos na sociedade e de criação de uma imagem positiva deste grupo etário (JACOB, 2008).

Segundo MARTÍN e LOPES (2008), Portugal tem desenvolvido as suas políticas sociais para a terceira idade com base num modelo assistencialista e que são operacionalizadas através do estabelecimento de protocolos com Instituições Privadas de Solidariedade Social (I.P.S.S.). Contudo, segundo recomendações da O.N.U. (2002, citado por MARTÍN, LOPES, 2008) deverá apostar-se, cada vez menos, na institucionalização (em equipamentos como Lares de Idosos e o Programa de Cuidados Continuados de Internamento), e

investir em programas comunitários (como o Serviço de Apoio Domiciliário, Centros de Dia e o Programa de Cuidados Continuados Comunitários), ao contrário do que se verifica actualmente. Deverá ser delineada uma estratégia assente no desenvolvimento de respostas sociais que mantenham os idosos na sua residência. Isto porque, desta forma, os idosos sentem-se no seu ambiente habitual de vida, onde encontram as representações do seu quotidiano e onde permanecem os objectos que reflectem a sua história pessoal e familiar (BONFIM et al., 2008).

O fenómeno do envelhecimento é algo que tem um forte impacto na organização das cidades, sendo que a maioria das cidades portuguesas não se encontra preparada para enfrentar este fenómeno, não respondendo às necessidades da população mais idosa. Neste sentido, o território deverá, cada vez mais, ser pensado como um espaço de inclusão social, onde seja garantido o direito à cidadania, a autonomia e a acessibilidade para todas as pessoas (CUNHA, 2004).

Assim, de acordo com a O.M.S. (2009), uma cidade que procure responder às necessidades da população idosa, deverá ter em consideração as suas capacidades e recursos, responder de forma flexível às necessidades e preferências dos mais velhos, respeitar as suas decisões e estilos de vida e promover a sua inclusão na vida comunitária.

Em suma, de forma a adaptar as cidades às novas necessidades resultantes do crescente envelhecimento da população deverão ser desenvolvidas medidas em diversos sectores, estando entre eles, os espaços livres e

edifícios; os transportes; o emprego; a saúde, bem como medidas de promoção da inclusão e participação social.

Ao nível dos espaços livres deverá promover-se, sobretudo, a segurança. Estes espaços devem ainda estar dotados de instalações sanitárias e de mobiliário urbano em boas condições e em locais de fácil acesso. Por outro lado, deverá ser desenvolvido um esforço adicional para que as vias pedonais não contenham obstáculos e para que os passeios se encontrem em boas condições e sejam suficientemente largos, de modo a permitirem a circulação de cadeiras de rodas. As passeadeiras para os peões deverão ser colocadas em locais com boa visibilidade, com intervalos regulares, e tendo em conta a mobilidade reduzida dos idosos, deverão ser aumentados os intervalos de tempo para que os peões possam atravessar a rodovia. Estas devem ainda dispor de sinais visuais e sonoros.

Relativamente aos edifícios públicos, estes deverão apresentar todo um conjunto de características, parte delas já previstas na lei, designadamente: elevadores; rampas; corrimãos nas escadas, sendo que estas não deverão ser demasiado altas nem íngremes; pavimentos antiderrapantes; locais de descanso com assentos confortáveis e casas de banho públicas em número suficiente. Os serviços públicos devem poder ser facilmente acedidos por idosos, situando-se, sempre que possível, no rés-do-chão dos edifícios.

Ao nível dos transportes, estes devem proporcionar um preço acessível às pessoas idosas, com trajectos com razoável frequência, que incluam os destinos relevantes para os idosos, tais como, hospitais, centros de saúde,

parques públicos, bancos e equipamentos sociais. As paragens devem ser limpas e seguras e terem uma iluminação adequada e os veículos deverão estar adaptados às necessidades deste grupo etário.

A saúde é uma das questões que exige maior atenção, uma vez que este grupo etário necessita de cuidados médicos regulares. Neste sentido, a oferta de serviços de saúde deverá ser adequada às necessidades dos idosos, insistindo na prestação de cuidados ao domicílio.

A promoção do envelhecimento activo, passa entre outras formas, pela manutenção e incentivo à inclusão no emprego da população activa entre os 55 e os 64 anos, já que o prolongamento da vida activa parece ser benéfico para os trabalhadores (DIAS, 2008). Como tal, de forma a promover a inclusão desta população no mercado de trabalho deverá ser desenvolvida legislação que atenua a discriminação no acesso ao emprego, na progressão nas carreiras profissionais e na inserção na formação profissional. A inclusão da população idosa no mercado de trabalho poderá passar, também, pela criação de programas específicos de formação profissional e de acções direccionadas para a reinserção no emprego, mas também pela manutenção de boas condições de saúde e segurança no trabalho.

Como foi referido anteriormente a população idosa assume um papel fundamental na nossa sociedade, sendo de extrema necessidade a sua integração na sociedade e a criação de uma imagem positiva deste grupo etário. Para tal, deverão ser desenvolvidos mecanismos que promovam a inclusão e participação social dos idosos, nomeadamente nos mass

media, representando-os de forma positiva e não estereotipada. Outro mecanismo é a realização de actividades que aproximam as gerações, tendo em vista o apreço e o enriquecimento mútuos. Simultaneamente, os idosos poderão ser incluídos em actividades escolares, com as crianças e com os professores, de forma a permitir a estas pessoas a partilha dos seus conhecimentos e competências com outras gerações, assim como da sua história de vida.

As medidas supracitadas, ainda que muitas possam ser consideradas não prioritárias numa época de acentuada crise económica, não são apenas favoráveis à população idosa, uma vez que ao serem reconvertidos os edifícios e ao eliminar os obstáculos das vias públicas, a mobilidade é melhorada

também para a população com várias incapacidades. Por outro lado, ao aumentar a segurança das ruas, permite que não só os idosos, mas também as crianças e os adultos se sintam confiantes na utilização de espaços públicos e participem activamente em actividades sociais.

Não seriam apenas os idosos que beneficiariam destas medidas, também as famílias sairiam favorecidas da integração dos idosos na sociedade e do facto de estes beneficiarem de serviços e de apoio comunitário. Por último, os idosos representam um novo sector de consumo e de necessidades, o que em termos de economia local poderá constituir-se como uma oportunidade, na medida em que representa um novo mercado de consumo.

IV. Conclusão

Em Portugal verifica-se que o processo do envelhecimento demográfico se estende a todo o território continental persistindo, embora com algumas assimetrias, conforme referido anteriormente. De realçar os municípios de Lisboa e Porto que se destacam como espaços mais envelhecidos dentro das respectivas áreas metropolitanas.

Uma outra característica é o expressivo ritmo de crescimento da população idosa, e em particular da população muito idosa (população com 75 ou mais anos). Este ritmo de crescimento da população idosa representa um grande desafio para a sociedade portuguesa, porque uma população envelhecida enfrenta várias dificuldades que passam pelo foro pessoal,

económico, social e institucional. As dificuldades pessoais estão directamente relacionadas com a perda de importância social que este grupo etário enfrenta, devido ao facto de estas pessoas estarem dependentes de outras para a realização de actividades básicas. As dificuldades económicas residem no facto de este ser um grupo etário com poucos recursos económicos, com baixas pensões, o que os torna extremamente vulneráveis. As dificuldades do foro social referem-se à ausência de redes de suporte familiar ou de vizinhança e, por último, as dificuldades do foro institucional são aquelas que estão directamente relacionadas com o tema em estudo e que dizem respeito à insuficiência de instituições que possam garantir a qualidade de vida dos idosos.

Esta última dificuldade ficou demonstrada neste trabalho, através do qual percebemos que, regra geral, a distribuição das respostas sociais, privilegia os municípios de maior densidade populacional, havendo uma maior concentração de respostas sociais para idosos ao longo da faixa litoral norte e centro, sobretudo nas cidades de Lisboa e Porto. Contudo, como também pudemos concluir, não é no litoral que encontramos um maior número de idosos, mas sim no interior, onde o número de respostas sociais é inferior. Assim, é fundamental que os

equipamentos sociais sejam criados nos municípios com maiores necessidades, ou seja, nos municípios com maior percentagem de população idosa, o que ainda não se verifica. Simultaneamente, deverá apostar-se cada vez menos na institucionalização (em equipamentos como Lares de Idosos) e promover programas comunitários (como o Serviço de Apoio Domiciliário, Centros de Dia e o Programa de Cuidados Continuados Comunitários), desenvolvendo estratégias que mantenham os idosos nas suas residências.

Bibliografia

- BONFIM, C.; TELES, M.; SARAIVA, M.; CADETE, M.; QUARESMA, M.; VEIGA, S. 1996. População Idosa, Análise e Perspectivas - A Problemática dos Cuidados Intrafamiliares. Direcção-Geral da Acção Social; Núcleo de Documentação Técnica e Divulgação. Lisboa. Acedido em http://www2.seg-social.pt/preview_documentos.asp?r=13113&m=PDF – consultado a 30 de Maio de 2011.
- CARRILHO, M.; PATRÍCIO, L. 2002. A Situação Demográfica Recente em Portugal. Revista de Estudos Demográficos, n.º 32: 147-176. Instituto Nacional de Estatística. Acedido em http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=378442&PUBLICACOESmodo=2&xlang=pt – consultado a 25 de Abril de 2011.
- CARRILHO, M.; GONÇALVES, C. 2007. Dinâmicas Territoriais do Envelhecimento: análise exploratória dos resultados dos Censos 91 e 2001. Departamento de Estatísticas Censitárias e de População. Instituto Nacional de Estatística. Acedido em http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_estudo_det&menuBOUI=13707294&contexto=es&ESTUDOSest_boui=106370&ESTUDOSmodo=2&selTab=tab1 – consultado a 25 de Abril de 2011.
- CLAVAL, P. 2006. História da Geografia. Col. Biblioteca 70, n.º 25. Lisboa. Edições 70.
- CUNHA, M. 2004. Estudo da População Idosa de São José dos Campos com vista ao Planeamento Urbano. Universidade do Vale do Paraíba. Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento; São José dos Campos. Acedido em <http://biblioteca.univap.br/dados/000000/000000B2.pdf> - consultado a 30 de Maio de 2011.
- DIAS, I.; GONÇALVES, C. 2008. Envelhecimento e emprego dos trabalhadores mais velhos. REDITEIA – Revista de política social, 41, 26-28. Acedido http://www.reapn.org/publicacoes_visualizar.php?ID=123 - consultado a 30 de Maio de 2011.
- ENGENHEIRO, S. P. F. 2008. Apoio Domiciliário e Qualidade: Um Estudo de Caso. Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas. Universidade Técnica de Lisboa. Acedido em <http://www.>

- repository.utl.pt/bitstream/10400.5/3382/2/PDF%20Disserta%C3%A7%C3%A3o%20MPS.pdf - consultado a 24 de Maio de 2012.
- GABINETE DE ESTRATEGIA E PLANEAMENTO 2011. Carta Social – Rede de Serviços e Equipamentos. Acedido em <http://www.cartasocial.pt/index2.php> - última consulta a 5 de Junho de 2011.
- GONÇALVES, J. 2009. (Coordenador) CARTA SOCIAL – Rede de Serviços e Equipamentos 2009. Relatório 2009. Ministério do Trabalho e da Segurança Social. Acedido em <http://www.cartasocial.pt/pdf/csosocial2009.pdf> - consultado a 5 de Maio de 2011.
- GIDDENS, A. 2005. O mundo na era da globalização. 5ª ed.. Lisboa. Editorial Presença.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA 2002. O Envelhecimento em Portugal: Situação demográfica e sócio-económica recente das pessoas idosas. Serviço de Estudos sobre a População. Departamento de Estatísticas Censitárias e da População. Acedido em <https://www.advita.pt/userfiles/file/Envelhecimento%20em%20PT%20estatistica.pdf> – consultado a 29 de Abril de 2011.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA 2011a. Anuário Estatístico de Portugal 2009. Acedido em http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=104996740&PUBLICACOESmodo=2 – consultado a 7 de Maio de 2011.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA 2011b. População residente (n.º) por Local de residência (à data dos Censos 2011), Sexo e Grupo etário. Decenal – INE. Recenseamento da População e Habitação. Acedido em http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_indicador&contexto=ind&indOcorrCod=0005979&selTab=tab10 – consultado 27 de Maio de 2012.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA 2011c. Destaque. Censos 2011 Momento Censitário – 21 de março 2011. Acedido em http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=129675729&DESTAQUESTema=55466&DESTAQUESmodo=2 – consultado a 2 de Maio de 2012.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA 2011d. Índice de Envelhecimento da População. Acedido em http://metaweb.ine.pt/sim/conceitos/Detalhe.aspx?cnc_cod=190&cnc_ini=24-05-1994 – consultado a 27 de Maio de 2012.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA 2011e. Índice de Dependência Total. Acedido em http://metaweb.ine.pt/sim/conceitos/Detalhe.aspx?cnc_cod=189&cnc_ini=24-05-1994 – consultado a 27 de Maio de 2012.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA 2011f. Índice de Dependência de Idosos. Acedido em http://metaweb.ine.pt/sim/conceitos/Detalhe.aspx?cnc_cod=187&cnc_ini=24-05-1994 - consultado a 27 de Maio de 2012.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA 2011g. Índice de Dependência de Jovens. Acedido em http://metaweb.ine.pt/sim/conceitos/Detalhe.aspx?cnc_cod=188&cnc_ini=24-05-1994 - consultado a 27 de Maio de 2012.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA 2011h. Mais de um milhão e duzentos mil idosos sós ou em companhia de outros idosos. Acedido em www.ine.pt - consultado a 9 de Julho de 2012.
- INSTITUTO DE SEGURANÇA SOCIAL 2011. Manual de Processos-chave – Estrutura

- Residencial para Idosos. Acedido em http://www2.seg-social.pt/preview_documentos.asp?r=21436&m=PDF – consultado a 2 de Maio de 2011.
- JACOB, L. 2008. Participação activa da população idosa na sociedade. REDITEIA – Revista de política social, 41, 34–36. Acedido http://www.reapn.org/publicacoes_visualizar.php?ID=123 - consultado a 30 de Maio de 2011.
- LAGE, M. 2007. Avaliação dos Cuidados Informais aos Idosos: Estudo do Impacte do Cuidado no Cuidador Informal. Dissertação de Doutoramento em Ciências de Enfermagem. Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar. Universidade do Porto. Acedido em <http://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/7243/4/TESE%20DISCUSS%C3%83O%2008%20ABRIL.pdf> – consultado a 25 de Março de 2011.
- MARTÍN, I.; LOPES, E. 2008. Políticas sociais gerontológicas. REDITEIA – Revista de política social, 41, 44-46; acedido http://www.reapn.org/publicacoes_visualizar.php?ID=123 - consultado a 30 de Maio de 2011.
- MARTINS; R. 2005. A relevância do apoio social na velhice. Instituto Politécnico de Viseu; Escola Superior de Saúde de Viseu. Unidade de Enfermagem e Reabilitação, 31. Acedido em: <http://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/429/1/A%20relev%c3%a2ncia%20do%20apoio.pdf> – consultado a 7 de Abril de 2011.
- NAZARETH, J. 2009. Crescer e envelhecer – Constrangimentos e oportunidades do envelhecimento demográfico. Lisboa. Editorial Presença.
- NOGUEIRA, H.; REMOALDO, P.C. 2010. Olhares geográficos sobre a saúde. Lisboa. Edições Colibri.
- OLIVEIRA, I.; MENDES, M. 2010. A diferença de esperança de vida entre homens e mulheres: Portugal de 1940 a 2007. Análise Social - Revista do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa. Vol. XLV (194), 115-138. Acedido em <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aso/n194/n194a05.pdf>; consultado a 11 de Abril de 2011.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS 2002. Informe de la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento. Acedido em http://inmayores.mides.gub.uy/innovaportal/file/1625/1/plan_internacional_de_madrid_sobre_envejecimiento_2002.pdf; consultado em 18 de Abril de 2011.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE 2009. Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas - Envelhecimento e Ciclo de Vida, Saúde na Família e na Comunidade. Acedido em http://www.gulbenkian.pt/media/files/FTP_files/pdfs/PGDesenvolvimentoHumano/ProjIdosos_GuiaCidades2009.pdf - consultado a 1 de Junho de 2011.
- PEREIRA, M. 2009. Desafios Contemporâneos do Ordenamento do Território: para uma Governabilidade Inteligente do(s) Território(s). Prospectiva e Planeamento, Vol. 16–2009. Centro de Estudos de Geografia e Planeamento Regional. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas. Universidade Nova de Lisboa. Acedido em http://www.dpp.pt/pages/files/Desafios_Contemporaneos.pdf - consultado a 30 de Maio de 2011.
- REMOALDO, P.C.; MACHADO, H. 2008. O Sofrimento Oculto. Causas, cenários e vivências da infertilidade. Porto. Edições Afrontamento.