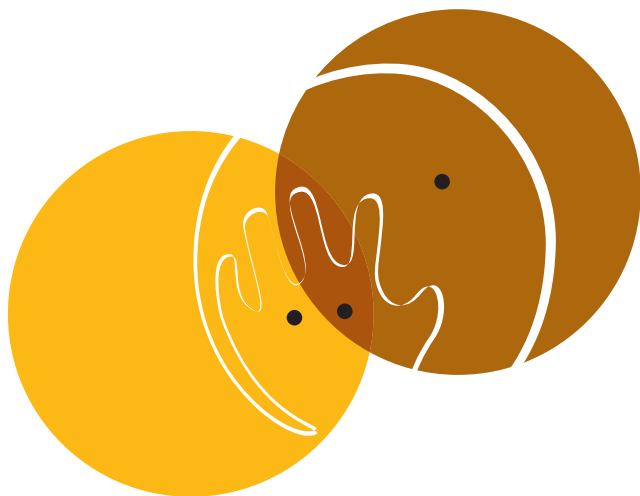


Nº17 • COLEÇÃO Bem-me-quer



# MULHERES, HOMENS E ENVELHECIMENTO

UM GUIA PARA SERVIÇOS  
DE AÇÃO SOCIAL

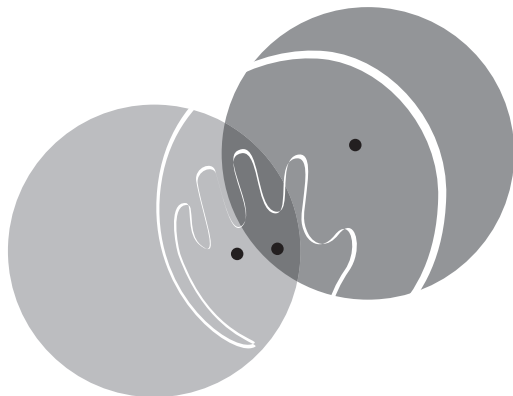
Heloísa Perista (coord.) | Pedro Perista



Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género  
Presidência do Conselho de Ministros

Nº17 • COLEÇÃO Bem-me-quer

---



# **MULHERES, HOMENS E ENVELHECIMENTO**

**UM GUIA PARA SERVIÇOS  
DE AÇÃO SOCIAL**

**Heloísa Perista (coord.) | Pedro Perista**

Comissão para a Cidadania  
e a Igualdade de Género  
Presidência do Conselho de Ministros

Lisboa, 2012

O conteúdo desta publicação pode ser reproduzido em parte ou no seu todo se mencionada a fonte. O conteúdo desta publicação não reflete necessariamente a posição ou a opinião da Comissão Europeia nem da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género.

Esta publicação é apoiada pelo Programa de Emprego e Solidariedade Social – PROGRESS (2007-2013) da Comissão Europeia, que visa apoiar financeiramente a implementação dos objetivos da U.E. nos domínios do emprego, assuntos sociais e igualdade de oportunidades e, deste modo, contribuir para a prossecução dos objetivos da Estratégia Europeia 2020, nestes domínios.

Com uma duração prevista de sete anos, o programa PROGRESS está aberto a todos os intervenientes aptos a contribuir para o desenvolvimento de legislação e políticas adequadas e eficazes nos domínios do emprego e dos assuntos sociais em toda a UE-27, nos países da EFTA/EEE e nos países candidatos, e candidatos potenciais, à adesão à UE.

**Título:** Mulheres, Homens e Envelhecimento. Um Guia para Serviços de Ação Social

**Autoria:** Heloísa Perista (coord.), Pedro Perista

**Colaboração de:** Carla Nave (C. M. Sintra), Cecília Teixeira (C. M. Loures), Cesarina Marques (DGSS), Cristina Caetano (CDSSLVT), Filomena Gerardo (SCML), Glória Pargana (ISS), Hélia Moura (IEFP), Hugo Pinto (C. M. Lisboa), Marília Viegas (SCML), Paulo Nogueira (DGS), Rosa Lopes (C. M. Loures), Rosário Fidalgo (CIG), Teresa Alvarez (CIG), Vanda Santos (ISS) e Vítor Almeida (CIG).

**Revisão de provas:** Isabel de Castro e Vítor Almeida

**COMISSÃO PARA A CIDADANIA E A IGUALDADE DE GÉNERO**

<http://www.cig.gov.pt>

Av. da República, 32-1º - 1050-193 LISBOA

Tel. 217 983 000 Fax: 217 983 099

E-mail [cig@cig.gov.pt](mailto:cig@cig.gov.pt)

R. Ferreira Borges, 69-2º - 4050-253 PORTO

Tel. 222 074 370 Fax: 222 074 398

E-mail [cignorte@cig.gov.pt](mailto:cignorte@cig.gov.pt)

**Design e arte-final:** Ana Luísa Bolsa | 4 Elementos - Comunicação e Design

**Produção:** Sersilito - Empresa Gráfica, Lda.

**Tiragem:** 2000 exemplares

**ISBN:** 978-972-597-341-7

**Depósito Legal:** 347637/12

Lisboa, julho 2012

**ÍNDICE**

Nota prévia	<b>5</b>
Questões genéricas sobre género e envelhecimento	<b>7</b>
A intervenção social junto de mulheres idosas e de homens idosos: questões específicas a considerar	<b>15</b>
No atendimento/accompanhamento social	<b>16</b>
Em serviço/equipamento de apoio social	<b>20</b>
Algumas referências para leituras complementares	<b>25</b>

## **Nota prévia**

Os Guias *Mulheres, Homens e Envelhecimento*, agora editados, integram-se no âmbito do Projeto *Género e Envelhecimento: planear o futuro começa agora!* que decorreu entre novembro de 2010 e julho de 2012, sob a coordenação da CIG e com o apoio financeiro da Comissão Europeia através do Programa PROGRESS.

Este projeto partiu da constatação de que a pertença sexual e a idade avançada se potenciam enquanto fatores de discriminação social, centrando-se, assim, na problemática da relação entre Género e Envelhecimento.

Sob a forma de experiência-piloto, o projeto destinou-se aos organismos públicos cuja ação se dirige a ou incide, diretamente ou indiretamente, sobre a população idosa, alicerçando-se numa lógica de parceria institucional. Esta traduziu-se na colaboração de um conjunto diversificado de organismos públicos que, convidados a participar no projeto, facultaram informação disponível e participaram em *workshops* formativos e em reuniões de trabalho. Os dois Guias *Mulheres, Homens e Envelhecimento* constituem alguns dos produtos do projeto e são, de forma muito particular, o resultado deste trabalho de parceria.

Os objetivos que nortearam a conceção destes Guias foram os de promover a integração da igualdade entre mulheres e homens na atuação das entidades públicas que trabalham com e para a população idosa, sensibilizando os diferentes organismos públicos, centrais e locais, para a transversalização da dimensão de género nas políticas públicas e apoiando as suas e os seus profissionais a integrar, na sua atividade profissional, a consciência de que as ações destinadas à população idosa têm impactos diferenciados sobre as mulheres e os homens.

Com estes Guias pretende a Comissão responder aos objetivos do IV Plano Nacional para a Igualdade, Género, Cidadania e não Discriminação (2011-2013), contribuindo para a integração efetiva da dimensão de género nas políticas públicas e visando promover a qualidade de vida e a dignidade das mulheres idosas e dos homens idosos, bem como a sua valorização enquanto pessoas ao longo de toda a sua vida.

A elaboração do Guia destinado a profissionais de ação social partiu da proposta apresentada pela equipa constituída por Heloísa Perista e por Pedro Perista, do Centro de Estudos para a Intervenção Social (CESIS) e da CooperActiva, integrando as questões equacionadas e debatidas durante os *workshops* de formação, sendo depois objeto de reuniões de trabalho onde participaram a Direção Geral da Segurança Social, a Direção Geral de Saúde, o Instituto da Segurança Social, I.P., o Instituto do Emprego e Formação Profissional, o Centro Distrital de Segurança Social de Lisboa e Vale do Tejo, a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa e as Câmaras Municipais de Lisboa, Loures e Sintra.

Este Guia apresenta uma estrutura organizada em duas partes: a primeira, de cariz genérico, apresenta alguns dados sobre a situação de mulheres e de homens idosos em Portugal, esclarecendo alguns conceitos básicos; a segunda aborda questões específicas, que integram a prática profissional de técnicos e técnicas de ação social, atendendo às modalidades da sua intervenção.

Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género



---

**Questões genéricas  
sobre género  
e envelhecimento**

---

## **Questões genéricas sobre género e envelhecimento**

---

### **Porque é que se fala de feminização do envelhecimento?**

A população portuguesa, tal como acontece no resto da Europa, está a envelhecer. Este envelhecimento verifica-se tanto na base, como no topo da estrutura etária, ou seja, as crianças representam uma parte cada vez menor da população e as pessoas idosas, por sua vez, representam uma parte cada vez maior da população.

Em 1981, as pessoas com 65 ou mais anos representavam 11% do total da população portuguesa. Em 2011, esse valor tinha subido para 19%.

(INE, Recenseamentos da População)

E o INE estima que, em 2050, as pessoas com 65 ou mais anos representarão 32% do total da população.

Quanto mais se avança na idade, maior é a proporção de mulheres.

As mulheres representam 50% das pessoas com menos de 65 anos; 55% das pessoas com idade entre os 65 e os 74 anos; 60% das pessoas com idade entre os 75 e os 84 anos; e 67% das pessoas com 85 ou mais anos.

(INE, Estimativas Anuais da População Residente, 2010)

Por isso se fala em feminização do envelhecimento.

---

### **As mulheres vivem mais tempo do que os homens.**

#### **Mas isso quer dizer que vivem melhor?**

Normalmente, as mulheres atingem idades mais avançadas do que os homens, ou seja, têm uma maior esperança de vida.

Uma vez chegados os 65 anos, as mulheres podem esperar viver ainda, em média, mais 21 anos. A esperança de vida dos homens após os 65 anos é menor: 17 anos.

(Eurostat, 2010)

Contudo, a probabilidade da velhice ser vivida sem doenças, incapacidades ou limitações funcionais é mais reduzida para as mulheres.

A esperança de anos de vida saudável, após os 65 anos, é de menos de 6 anos para as mulheres e de mais de 7 anos para os homens.

(Eurostat, 2010)



### **Porque é que não devemos esquecer que as pessoas idosas são mulheres e são homens?**

Qualquer ser humano é, antes de mais, homem ou mulher. E as características específicas associadas ao facto de ser mulher ou ser homem mantêm-se, e nalguns casos até se acentuam, na velhice.

Tais características são de natureza biológica: há diferenças físicas e fisiológicas entre o corpo de homens e de mulheres, por isso falamos de pessoas do **sexo** masculino e feminino.

Mas são também características de natureza social, que resultam da construção social do feminino e do masculino e da forma como estes se relacionam entre si. E por isso falamos de **género**, que é a representação social do sexo biológico, determinada pelos papéis, tarefas e funções atribuídas às mulheres e aos homens.

Por outro lado, também a **idade** é uma categoria social. Basta pensar que a definição dos 65 anos como a idade a partir da qual se considera que uma pessoa é idosa depende apenas daquilo que socialmente se convencionou.

As pessoas podem ser vítimas de estereótipos e preconceitos, e logo de discriminação, em função de diversos fatores, nomeadamente em função do sexo (sexismo) e da idade (idadismo).

Na velhice, quando o género e a idade se cruzam, assiste-se pois a uma interação complexa entre discriminação em função da idade e discriminação em função do sexo. Esta refere-se à:

‘Privação das mulheres idosas de uma inclusão plena e participação nos assuntos sociais, económicos, culturais e políticos devido ao facto de serem mulheres e idosas.’

(Begum, 2010: 11)

---

### **O que é que distingue as mulheres idosas dos homens idosos?**

As mulheres que hoje são idosas apresentam um conjunto de características que as distinguem dos homens que hoje são idosos. Vejamos algumas delas:

- > **As mulheres idosas vivem sozinhas com maior frequência, nalguns casos por opção, mas muitas vezes na sequência de viuvez, separação ou divórcio.**

18% das mulheres e 8% dos homens com 65 ou mais anos vivem sós.

(INE, Censos 2011)

- > Os homens idosos têm um nível de escolaridade que, embora baixo, é superior ao das mulheres idosas. São muitas as mulheres idosas as que não têm qualquer nível de escolaridade.

44% das mulheres e 23% dos homens com 65 ou mais anos não possuem nenhum nível de escolaridade completo.

(INE, Inquérito ao Emprego, 4º trimestre 2011)

- > As mulheres idosas recebem pensões com um valor mais baixo do que as dos homens.

As pensões de velhice recebidas pelas mulheres representam apenas 59% das recebidas pelos homens.

(II/MSSS, Estatísticas da Segurança Social, 2010)

- > O baixo valor das pensões de velhice das mulheres resulta da divisão do trabalho pago (isto é do trabalho exercido como atividade profissional) e do trabalho não pago (tarefas domésticas e prestação de cuidados à família), entre homens e mulheres ao longo da sua vida.

Por um lado, ao nível do trabalho não pago, o trabalho doméstico e do cuidar (de maridos, filhos e filhas, netas e netos, mas também de ascendentes - mãe e pai, sogro e sogra) tem sido tradicionalmente assumido pelas mulheres. Esta prestação de cuidados por parte das mulheres reveste-se de um grande valor social, nomeadamente porque atenua os efeitos da escassez de serviços e equipamentos de apoio às pessoas e às famílias (creches, lares, etc.), de qualidade e a preços acessíveis.

Por outro lado, as responsabilidades pelo trabalho doméstico e do cuidar levaram a que estas mulheres tivessem uma participação no trabalho pago, isto é na atividade profissional, mais irregular; em setores de atividade, profissões e funções menos valorizadas; com trabalho mais precário; mais sujeitas ao desemprego; e com menores salários.

Mas esta divisão desigual do trabalho tem também consequências negativas para os homens que hoje são idosos, uma vez que estes não adquiriram as competências para saber tratar de uma casa, para cuidar de outras pessoas ou até de si próprios, ficando assim dependentes de terceiras pessoas na sua vida quotidiana.

- > As mulheres idosas dispõem, normalmente, de menos recursos económicos e estão, em muitos casos, dependentes, em termos materiais, dos maridos, para terem condições de vida dignas.

24% das mulheres idosas, face a 18% dos homens, com 65 ou mais anos, estão em risco de pobreza.

(Eurostat, 2010)

- > A violência doméstica afeta mais mulheres idosas do que homens idosos.

84% das vítimas de violência doméstica são mulheres. As pessoas idosas representam uma em cada quinze vítimas. 88% dos indivíduos denunciados são homens.

(DGAI, Relatório de monitorização Violência Doméstica, 1º semestre 2011)

Mulheres idosas e homens idosos são, portanto, diferentes. O problema reside no facto de estas (e outras) diferenças se converterem em fatores de desigualdade entre mulheres e homens idosos.

---

### **Porque é que a velhice é vivida de maneira diferente por homens e por mulheres?**

As mulheres vivem a velhice de maneira diferente dos homens porque tiveram trajetórias de vida diferentes, marcadas pelo facto de serem mulheres ou serem homens.

Isto é particularmente verdade num país como Portugal, em que, por um lado, a situação dominante, tanto hoje como desde há várias décadas, é a de que ambos os membros do casal têm um emprego pago, e por isso a taxa de atividade feminina é muito elevada; mas em que, por outro, existe uma grande assimetria na divisão do trabalho doméstico e do cuidar, ficando este predominantemente a cargo das mulheres.

É claro que o envelhecimento também é um processo individual – a biografia de cada mulher e de cada homem é única, pelo que não há duas mulheres ou dois homens iguais. Para isso contribui o facto de se viver / ter vivido num meio rural ou num meio urbano, a etnia ou a classe social de pertença. Contribuem, também fatores como o estilo de vida, a alimentação, a prática de desporto, o acesso a cuidados de saúde e a serviços sociais, etc. – todos eles também marcados pelo género, isto é, fatores que muitas vezes variam por se ser mulher ou homem.

Pode, pois, dizer-se que, porque fizeram um caminho diferente na vida, homens e mulheres envelheceram de maneira diferente e vivem a velhice de maneira diferente.

---

**O que é o envelhecimento ativo?**

O conceito de envelhecimento ativo foi descrito, em 2002, pela Organização Mundial de Saúde como ‘o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de prolongar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem’.

(Conceito apresentado no contexto da Segunda Assembleia Mundial das Nações Unidas sobre o Envelhecimento, em Madrid. WHO: 2002.)

Mais recentemente, 2012 foi designado, a nível da União Europeia, como o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações. Neste contexto, é considerado essencial “promover o envelhecimento ativo e explorar melhor o potencial da população, em rápido crescimento, no fim da casa dos 50 anos de idade ou mais. Ao fazê-lo, promover a solidariedade e a cooperação entre as gerações, tendo em conta a diversidade e a igualdade de géneros. Promover o envelhecimento ativo significa criar melhores oportunidades para que as mulheres e os homens mais velhos desempenhem o seu papel no mercado de trabalho, combater a pobreza, sobretudo das mulheres, e a exclusão social, encorajar o voluntariado e a participação ativa na vida familiar e na sociedade, e incentivar o envelhecimento com dignidade”.

(Decisão 940/2011/EU do Parlamento Europeu e do Conselho)

---

**As oportunidades da idade: iguais para os homens e para as mulheres?**

Vivemos numa sociedade em mudança. E essa mudança também se tem feito sentir na forma como a velhice é vivida por homens e mulheres. À medida que novas gerações de mulheres vão envelhecendo, as mulheres idosas vão-se tornando cada vez mais escolarizadas, com um melhor estado de saúde, mais informadas sobre os seus direitos, mais habituadas a participar no espaço público – não só no mercado de trabalho mas também em atividades cívicas, políticas, culturais. Um percurso geracional semelhante vai também sendo feito pelos homens, embora de forma não tão vincada, uma vez que as suas condições eram mais favoráveis à partida.

A velhice pode ir-se, pois, constituindo, para um número crescente de mulheres, e de homens, como um tempo de oportunidades renovadas: para a participação social, para fazer aquilo que sempre se desejou fazer, para ter tempo para a família e para amigas e amigos, para ter tempo para si própria/o; para, no fundo, viver um envelhecimento ativo.

E porque o envelhecimento é um processo contínuo, as estratégias para promover um envelhecimento ativo devem, por um lado, potenciar as capacidades ao longo do ciclo de vida das mulheres e dos homens e, por outro, devem aproveitar as valias

de todas as pessoas em todas as idades. Isto passa, nomeadamente, pela revalorização e reconhecimento do valor social das mulheres.

A abordagem do envelhecimento ativo não pode, pois, manter-se à margem da integração da perspetiva de género e da promoção da igualdade de mulheres e de homens. Nesse sentido, é fundamental que, como salientava o Conselho da Europa, em 1999, 'a perspetiva da igualdade de género seja incorporada em todas as políticas, a todos os níveis e em todas as fases, pelos atores geralmente implicados na decisão política' (o que habitualmente se designa por *mainstreaming* de género).

Da mesma forma, a Decisão que institui o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações, estabelece que "a Comissão e os Estados-Membros devem ter em conta a integração das questões de género em todas as suas atividades relacionadas com a gestão do Ano Europeu".

Ter em conta as necessidades, os interesses, as competências e os talentos tanto das mulheres como dos homens, em todos os domínios de política e na forma como as orientações políticas se concretizam através da intervenção quotidiana das e dos profissionais, em particular da administração pública, pode ainda implicar o desenvolvimento de medidas específicas, destinadas a mulheres, ou a homens, com as quais se pretende compensar as desvantagens de umas, no espaço público, ou de outros, no espaço privado (as chamadas medidas de ação positiva).

Isto não é de todo sinónimo de discriminar. É antes sinónimo de contribuir para a promoção da igualdade de mulheres e de homens, vista não como uma questão de mulheres mas (tal como, as Nações Unidas, em 1995, declaravam na chamada Plataforma de Ação de Pequim) como uma questão de respeito pelos direitos e pela dignidade humana.



---

**A intervenção social  
junto de mulheres idosas  
e de homens idosos:  
questões específicas  
a considerar**

---

## **A intervenção social junto de mulheres idosas e de homens idosos: questões específicas a considerar**

### **No atendimento/accompanhamento social <sup>1</sup>**

---

Ao nível dos grupos prioritários:

---

> *Pessoas idosas em situação de vulnerabilidade*

- Homens e mulheres estão sujeitos/as a vulnerabilidades específicas na velhice, vulnerabilidades essas associadas às suas trajetórias de vida e à forma como envelheceram.
- As mulheres idosas estão, geralmente, em situação de maior vulnerabilidade do que os homens idosos.

---

Ao nível dos princípios orientadores:

---

> *Garantia do direito da pessoa à igualdade e não discriminação*

- O direito à igualdade e não discriminação, nomeadamente em função do sexo e da idade, tanto das mulheres idosas como dos homens idosos, deve ser salvaguardado e promovido.

> *Personalização e flexibilidade dos apoios sociais*

- Homens e mulheres têm necessidades e expectativas/aspirações diferentes, nomeadamente na velhice.
- A biografia de cada pessoa é única mas as biografias individuais são marcadas pelo género, isto é, pelo facto de se ser mulher ou se ser homem.
- Os apoios sociais devem ser personalizados e flexibilizados de modo a responderem à diversidade de necessidades e expectativas/aspirações de mulheres idosas e de homens idosos.

---

<sup>1</sup> A estruturação deste ponto baseia-se no *Manual de Procedimentos para o Atendimento/Acompanhamento Social*, editado pelo Instituto da Segurança Social, I.P., em 2011. As expressões aqui incluídas em itálico reproduzem excertos desse Manual.

---

## **UM GUIA PARA SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL**

---

---

### Ao nível dos objetivos:

---

- > *Apoiar prioritariamente os indivíduos e as famílias em situação de vulnerabilidade e emergência sociais*
  - As mulheres idosas são particularmente vulneráveis à pobreza e a más condições de vida, ainda mais do que os homens idosos.
  - As mulheres idosas sofrem, mais do que os homens idosos, de problemas de saúde, que podem limitar as suas capacidades físicas ou mentais. Essas limitações podem ser maiores em casos de demência, mais prevalente entre as mulheres idosas, até pela sua maior longevidade.
  - As mulheres idosas são com maior frequência do que os homens idosos vítimas de violência em relações de intimidade e de violência inter-geracional, nomeadamente de filhos em relação a mães.
- > *Reforçar a autonomia e auto-estima do indivíduo*
  - As mulheres idosas tendem a ser mais autónomas no espaço privado da casa; os homens idosos tendem a ser mais autónomos no espaço público, isto é na rua, nos transportes, no café, etc.
  - As mulheres idosas têm geralmente uma menor auto-estima do que os homens idosos.
  - As mulheres idosas têm geralmente maior propensão do que os homens para sofrerem de problemas de ansiedade e depressão.
  - Mais homens idosos do que mulheres idosas morrem por doenças atribuíveis ao consumo de álcool.

---

### Ao nível da elaboração do diagnóstico social:

---

- > *Diagnóstico pessoal e familiar identificando as necessidades de intervenção aferidas e as capacidades e outros recursos pessoais e familiares*
  - Considerar a situação individual de cada membro da família: muitas vezes, as mulheres idosas estão em situação de vulnerabilidade dentro de agregados familiares com uma boa situação global (por ex. quando não têm controlo sobre os recursos financeiros).
  - Tendo uma maior esperança de vida do que os homens, as mulheres idosas vivem sozinhas com maior frequência, e muitas vezes dispõem de uma rede informal de apoio efetivo muito restrita.



- Ter em conta o significado cultural da viuvez e o impacto que esta pode ter sobre atitudes e comportamentos das mulheres idosas (em particular entre as mulheres ciganas e as mulheres que residem em zonas rurais).
- Na identificação de capacidades, reconhecer e valorizar os saberes informais das mulheres mais velhas, em particular a capacidade de cuidar e de gerar bem-estar. Contudo, isto não pode significar que, também na velhice, e independentemente da sua vontade e/ou estado de saúde, as mulheres idosas vivam ou continuem a viver em função das necessidades de outras pessoas, por exemplo, de netos e netas.
- Os homens idosos estão geralmente menos preparados para saber cuidar, inclusivamente das suas mulheres quando estas precisam ou até de si próprios. Daqui pode decorrer a identificação de necessidades específicas de intervenção.

---

### Ao nível da definição do plano de inserção:

---

> *Negociação do plano de inserção com indivíduos/família e respetiva assinatura*

- Com quem negociar dentro da família, quando esta é constituída por pessoas idosas:

As mulheres, mesmo as mais velhas, são quem geralmente se dirige aos serviços em busca de apoio social; mas a capacidade de decisão dentro da família pode caber, e muitas vezes cabe, aos homens, em particular se estes são mais velhos.

Existem assimetrias de poder entre homens e mulheres nas famílias, assimetrias estas que são mais acentuadas nas gerações mais idosas.

- Respeito pela liberdade e reconhecimento da vontade das mulheres idosas e dos homens idosos:
  - Viver só pode ser uma opção; viver só não é sinónimo de sentir-se sozinha/o nem, muito menos, de estar só.
  - As mulheres expressam geralmente um maior apego à *sua casa* e às *suas coisas*, ao sítio onde sempre viveram, até aos animais domésticos. Podem, por isso, apresentar uma maior resistência a propostas de institucionalização.

> *Receção e triagem*

- Tentar garantir um ambiente acolhedor, respeitador da privacidade e que não iniba o recurso aos serviços: as mulheres idosas são geralmente mais suscetíveis a este tipo de constrangimentos do que os homens.

- Utilizar uma linguagem facilmente compreensível e mostrar-se disponível para ajudar: ter em conta que ainda são muitas as mulheres idosas, mais do que os homens idosos, que não sabem ler nem escrever.

> *Proximidade, usando um vocabulário objetivo e acessível; disponível para escutar*

- As mulheres idosas (tal como os homens idosos), quando têm menores níveis de literacia, exigem um ainda maior cuidado na comunicação e na linguagem, no sentido de a tornar acessível e compreensível, bem como uma maior capacidade de escuta.

> *Capacitação, estimulando a participação ativa e a co-responsabilização dos indivíduos*

- As mulheres idosas foram ao longo da sua trajetória de vida menos empoderadas para a participação social.

- As mulheres idosas tiveram geralmente ao longo da sua vida um menor acesso à informação do que os homens idosos.

- As mulheres idosas são menos conhecedoras dos seus direitos e estão menos habituadas a reivindicá-los e fazê-los respeitar.

Independentemente da idade de um homem ou de uma mulher, nunca é tarde para uma intervenção adequada por parte dos serviços de ação social.

## **Em serviço/equipamento de apoio social**

---

Ao nível dos princípios orientadores:

---

- > O direito à igualdade e não discriminação, nomeadamente em função do sexo e da idade, tanto das mulheres idosas como dos homens idosos, deve ser salvaguardado e promovido.
- > Homens idosos e mulheres idosas podem ter projetos de vida diferentes, bem como ter hábitos de vida, interesses, necessidades e expectativas diferentes, que devem ser respeitados e igualmente valorizados.
- > Os apoios sociais devem ser personalizados e flexibilizados de modo a responderem à diversidade de necessidades e expectativas/aspirações de mulheres idosas e de homens idosos.
- > Criar um ambiente e orientar a prestação de serviços de forma a que atendam às especificidades de mulheres idosas e de homens idosos, considerem as suas necessidades e expectativas, os seus potenciais de desenvolvimento e criem oportunidades para a sua otimização.
- > A mobilização para a participação de homens idosos e de mulheres idosas no planeamento, monitorização e avaliação das atividades desenvolvidas no âmbito do equipamento ou serviço deve ter em conta que, tendencialmente, homens idosos e mulheres idosas tiveram experiências diferentes e adquiriram conhecimentos diferentes nestes domínios ao longo do seu ciclo de vida.
- > As mulheres idosas são com maior frequência do que os homens idosos vítimas de violência (nomeadamente violência psicológica e exploração financeira) em relações de intimidade e de violência inter-geracional (designadamente, de filhos em relação a mães). É fundamental que quem presta apoio domiciliário tenha atenção à identificação de eventuais sinais da violência, e saiba reconhecer situações de violência contra mulheres idosas ou contra homens idosos no contexto das famílias. É igualmente fundamental que disponha de conhecimentos sobre como abordar essa situação, preservando a segurança da vítima e a sua própria segurança, enquanto profissional.
- > Respeito pela privacidade:
  - A sexualidade na velhice, e em particular das mulheres idosas, ainda é um tabu, que por vezes leva a uma dessexualização das mulheres idosas.
  - O namoro na velhice é uma realidade, tanto para mulheres como para homens. Contudo, os homens idosos tendem, mais do que as mulheres, a encetar novas relações afetivas.

---

## UM GUIA PARA SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

---

- O ou a profissional de apoio social deverá estar consciente de que o namoro e a sexualidade são realidades presentes ao longo de todo o ciclo de vida, devendo ser abordados com respeito e evitando-se juízos de valor, junto quer de homens idosos, quer de mulheres idosas.

---

### Ao nível dos objetivos:

---

- > Promover a qualidade de vida, o bem-estar e o desenvolvimento individual de homens idosos e de mulheres idosas.
- > Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicosocial das mulheres idosas e dos homens idosos, tendo em consideração que homens e mulheres têm necessidades e expectativas/aspirações diferentes, nomeadamente na velhice. A biografia de cada pessoa é única mas as biografias individuais são marcadas pelo género, isto é, pelo facto de se ser mulher ou se ser homem.
- > Contribuir para a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, numa perspetiva de envelhecimento ativo, tendo em consideração que mulheres e homens envelhecem de forma diferente, o que reflete trajetórias de vida também diferentes.
- > Promover estratégias de reforço da auto-estima, tendo em consideração que as mulheres idosas têm geralmente uma menor auto-estima do que os homens idosos.
- > Promover estratégias de valorização e de autonomia pessoal e social, tendo em consideração que as mulheres idosas tendem a ser mais autónomas no espaço privado da casa e que os homens idosos tendem a ser mais autónomos no espaço público, isto é, na rua, nos transportes, no café, etc.

---

### Ao nível da candidatura, admissão e acolhimento:

---

- > Utilizar uma linguagem facilmente compreensível e mostrar-se disponível para ajudar: ter em conta que ainda são muitas as mulheres idosas, mais do que os homens idosos, que não sabem ler nem escrever.
- > As mulheres idosas (tal como os homens idosos), quando têm menores níveis de literacia, exigem um ainda maior cuidado na comunicação e na linguagem, no sentido de a tornar acessível e compreensível, bem como uma maior capacidade de escuta.

- > Respeito pela liberdade e reconhecimento da vontade das mulheres idosas e dos homens idosos:
  - Viver só pode ser uma opção; viver só não é sinónimo de sentir-se sozinha/o nem, muito menos, de estar só.
  - As mulheres expressam geralmente um maior apego à *sua casa* e às *suas coisas*, ao sítio onde sempre viveram, até aos animais domésticos. Podem, por isso, apresentar uma maior resistência a propostas de institucionalização.

---

### Ao nível do plano individual:

---

- > A elaboração, implementação e avaliação do plano individual deve ter em conta as características pessoais e individuais de homens idosos e de mulheres idosas, respeitando os seus objetivos, valores, interesses e especificidades.
- > Na formulação do plano individual deve ser tido em conta o projeto de vida que homens idosos e mulheres idosas já tinham anteriormente ao contacto com o equipamento ou serviço. Este projeto de vida será tendencialmente diferente para mulheres e para homens.
- > O plano individual de apoio domiciliário a pessoas idosas deve respeitar a propriedade alheia. Sobretudo no caso de mulheres idosas, a prestação de apoio domiciliário deve ter em conta a relação particular destas mulheres com o seu espaço doméstico e familiar – porque aquela é a *sua casa* e as *suas coisas*.

---

### Ao nível dos cuidados pessoais e de saúde:

---

- > Na prestação dos cuidados de higiene e imagem, homens idosos e mulheres idosas têm de ser tratados/as com respeito pelos seus direitos e deveres, pela sua identidade, hábitos e modos de vida, e ser-lhes assegurada privacidade, autonomia, dignidade e confidencialidade.
- > O incentivo ao auto-cuidado de higiene e imagem, ou o apoio na sua execução sempre que necessário, deve ter em consideração que homens e mulheres, tendencialmente, encaram de maneira diferente a beleza e os cuidados a ter consigo próprios/as.
- > As mulheres idosas sofrem, mais do que os homens idosos, de problemas de saúde, que podem limitar as suas capacidades físicas ou mentais. Essas limitações podem ser maiores em casos de demência, mais prevalente entre as mulheres idosas, até pela sua maior longevidade.
- > As mulheres idosas têm geralmente maior propensão do que os homens para sofrerem de problemas de ansiedade e depressão.

- > Mais homens idosos do que mulheres idosas morrem por doenças atribuíveis ao consumo de álcool.
- > Os homens idosos tendem a verbalizar menos do que as mulheres idosas os seus problemas de saúde, tendo maior relutância em mostrarem-se vulneráveis.
- > Os homens idosos poderão ter uma maior resistência do que as mulheres idosas à prestação de cuidados pessoais e de saúde.
- > O sexo de quem cuida e o sexo de quem recebe os cuidados – um homem a prestar cuidados a uma mulher, ou vice-versa, pode ser particularmente importante, por exemplo, em relação à prestação de cuidados de higiene pessoal.

---

Ao nível do apoio nas atividades instrumentais da vida quotidiana:

---

- > Os homens idosos são, geralmente, menos autónomos relativamente à confeção de refeições ou ao tratamento da roupa, pelo que a promoção da autonomia das pessoas idosas a este respeito deve ter este aspeto em conta sem, contudo, reproduzir estereótipos de género. Pelo contrário, a autonomia dos homens idosos, a este nível, deverá ser, sempre que possível, promovida e estimulada.
- > Os homens idosos foram, geralmente, ao longo da sua vida, menos autónomos relativamente à arrumação e limpeza do seu domicílio, pelo que a responsabilização da pessoa idosa pelo seu espaço individual deve ter este aspeto em conta sem, contudo, reproduzir estereótipos de género. Pelo contrário, a autonomia dos homens idosos, a este nível, deverá ser, sempre que possível, promovida e estimulada.
- > As mulheres idosas são, geralmente, menos autónomas no espaço público, pelo que o acompanhamento ao exterior deve ter este aspeto em conta sem, contudo, reproduzir estereótipos de género. Pelo contrário, a autonomia das mulheres idosas, a este nível, deverá ser, sempre que possível, promovida e estimulada.

Ao nível do planejamento e acompanhamento das atividades de desenvolvimento pessoal:

---

- > O planejamento e acompanhamento das atividades de desenvolvimento pessoal devem ter em conta as diferentes vivências, experiências e expectativas de homens idosos e de mulheres idosas, sem, contudo, reproduzir estereótipos de gênero.
- > As atividades de animação devem respeitar a heterogeneidade das preferências das mulheres idosas e dos homens idosos; mas não devem reforçar estereótipos e papéis tradicionais de gênero, fazendo apelo à criatividade e à possibilidade e ao prazer de fazer coisas diferentes.
- > Deve ser fomentada a participação e o empoderamento, desenvolvendo atividades *com* as mulheres idosas e os homens idosos e não *para* as pessoas idosas.

### Algumas referências para leituras complementares

---

#### Sobre género e/ou envelhecimento

Begum, Ferdous Ara (2010) *Ageing, discrimination and older women's human rights from the perspectives of CEDAW Convention*.

Disponível em [www.globalaging.org/agingwatch/cedaw/cedaw.pdf](http://www.globalaging.org/agingwatch/cedaw/cedaw.pdf)

*Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres e Protocolo Adicional*. Lisboa: CIDM, Agenda Global nº 4.

*Decisão 940/2011/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, de 14 de Setembro de 2011, sobre o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações (2012)*, Jornal Oficial da União Europeia, 23 de Setembro de 2011.

Perista, Heloísa e Silva, Alexandra (2005) *Impacto em Função do Género. Avaliação de Medidas de Política*. Lisboa: CIDM, Colecção Bem Me Quer, nº 10.

*Plataforma de Acção de Pequim 1995 & Iniciativas e Acções Futuras Igualdade de Género*. Lisboa: CIDM, Agenda Global nº 5.

*Relatório Final de Atividades do Grupo de Especialistas para uma Abordagem Integrada da Igualdade*. Lisboa: Conselho Europa e CIDM, Agenda Global nº 3.

WHO (2002) *Active Ageing – A Policy Framework*. A contribution of the WHO to the Second United Nations World Assembly on Ageing. Madrid, Abril 2002.

---

#### Sobre a intervenção dos serviços de apoio social junto das pessoas idosas

Câmara Municipal de Lisboa (2009), *Guia de Lisboa para a idade maior*. Lisboa: CML.

Disponível em [http://www.cm-lisboa.pt/archive/doc/Guia\\_Idade\\_maior.pdf](http://www.cm-lisboa.pt/archive/doc/Guia_Idade_maior.pdf)

Instituto para o Desenvolvimento Social (2002) *Prevenção da violência institucional perante as pessoas idosas e pessoas em situação de dependência*. Lisboa: IDS/MSST.

Disponível em [http://www2.seg-social.pt/preview\\_documentos.asp?r=7310&m=PDF](http://www2.seg-social.pt/preview_documentos.asp?r=7310&m=PDF)

Instituto para o Desenvolvimento Social (2002) *Guia para a intervenção com maiores em situação de dependência*. Lisboa: IDS/MSST.

Disponível em <http://www.google.pt/url?sa=t&rct=j&q=www.forma-te.com%2F..%2F16641-guia-de-intervencao-com-pessoas-em-s&source=web&cd=1&ved=0CE8QFJAA&url=http%3A%2F%2Fwww.forma-te.com%2Fmediateca%2Fdownload-document%2F16641-guia-de-intervencao-com-pessoas-em-situacao-de-incapacidade.html&ei=BTDJT6LgO46W0QW8mIGcCg&usq=AFQjCNGfvjPE5SONph7-o1oRhtFHiuN-ig>



Instituto da Segurança Social, I.P. (2011) *Manual de procedimentos para o atendimento/acompanhamento social*. Lisboa: ISS, I.P.

Instituto da Segurança Social, I.P. (s.d.) *Manual de processos-chave: estrutura residencial para idosos*. Lisboa: ISS, I.P.

Disponível em [http://www2.seg-social.pt/preview\\_documentos.asp?r=21436&m=PDF](http://www2.seg-social.pt/preview_documentos.asp?r=21436&m=PDF)

Instituto da Segurança Social, I.P. (s.d.) *Manual de processos-chave: centro de dia* (2ª ed. revista). Lisboa: ISS, I.P.

Disponível em [http://www2.seg-social.pt/preview\\_documentos.asp?r=13741&m=PDF](http://www2.seg-social.pt/preview_documentos.asp?r=13741&m=PDF)

Instituto da Segurança Social, I.P. (s.d.) *Manual de processos-chave: serviço de apoio domiciliário* (2ª ed. revista). Lisboa: ISS, I.P.

Disponível em [http://www2.seg-social.pt/preview\\_documentos.asp?r=32642&m=PDF](http://www2.seg-social.pt/preview_documentos.asp?r=32642&m=PDF)

ISS, I.P./Grupo de Coordenação do Plano de Auditoria Social/CID - Crianças, Idosos e Deficientes - Cidadania, Instituições e Direitos (2005) *Manual de Boas Práticas: Um guia para o acolhimento residencial das pessoas mais velhas - para dirigentes, profissionais, residentes e familiares*. Lisboa: ISS, I.P.

Disponível em [http://195.245.197.202/downloads/iss/Manual%20Boas%20Práticas%20-%20Idosos\[1\].pdf](http://195.245.197.202/downloads/iss/Manual%20Boas%20Práticas%20-%20Idosos[1].pdf)

### **Coleção Bem-me-quer**

1. *A Igualdade de Oportunidades nas Empresas. Gerir para a Competitividade. Gerir para o Futuro* – Isabel Romão, 1995\*
2. *O Balanço de Competências. Conhecer-se e Reconhecer-se para gerir os Bens adquiridos e Profissionais* – Albertina Jordão, 1995 (2ª edição 1997)
3. *Guia para a Procura de Emprego na Europa. Bélgica, França, Grécia e Portugal*, 1995\*
4. *Criar uma Actividade Económica. Questões a Considerar* – Carla Grijó, 1995\*
5. *Espaços de Informação Bem-Me-Quer. Estruturas de Apoio à População e ao Desenvolvimento Local. Actas*, 1995\*
6. *Guia para o Diálogo: Trabalhar com Empresas e Outros Actores Sócio-Económicos*, 2000
7. *Receitas para o Mainstreaming*, 2000\*
8. *“Espaços de Informação Mulheres” Referências Comuns, Estruturas, Funcionamento e Competências*, 2000
9. *Na Política, As Mulheres são Capazes!*, 2001 (2ª edição 2008)
10. *Impacto em Função do Género – Avaliação de Medidas de Política* – Heloísa Perista e Alexandra Silva, 2005
11. *Guia para o Mainstreaming de Género na Comunicação Social* – Heloísa Perista (coord.) e Alexandra Silva, 2005
12. *Guia para o Mainstreaming de Género na Cultura* – Heloísa Perista (coord.) e Alexandra Silva, 2005
13. *Guia para o Mainstreaming de Género na Saúde* – Heloísa Perista (coord.) e Alexandra Silva, 2005
14. *Guia para o Mainstreaming de Género na Actividade Profissional e na Vida Familiar* – Heloísa Perista (coord.) e Alexandra Silva, 2006
15. *Guia para o Mainstreaming de Género Cidadania e Inclusão Social* – Heloísa Perista (coord.) e Alexandra Silva, 2006
16. *Guia para o Mainstreaming de Género na Cooperação com os Países da Comunidade de Países de Língua Portuguesa (CPLP)* – Heloísa Perista (coord.) e Alexandra Silva, 2006
17. *Mulheres, Homens e Envelhecimento. Um Guia para Serviços de Ação Social* – Heloísa Perista (coord.) e Pedro Perista, 2012

---

\* Esgotado.





GOVERNO DE  
**PORTUGAL**



Com o apoio da  
Comissão Europeia