

## Considerações finais

A leitura transversal do conjunto dos treze contributos que constituem esta obra permite identificar alguns dos eixos significativos que têm vindo a estruturar parte da investigação científica recente sobre envelhecimento realizada na região do Algarve, bem como alguns dos seus diálogos com outras geografias variáveis.

A obra espelha um tipo de investigação que se situa no campo interdisciplinar da gerontologia social, do qual emergiram alguns resultados que, transversalmente, apontam, sobretudo, pistas de investigação futura a desenvolver numa dialética constante entre teoria e prática.

Assim, por exemplo, destacou-se a importância de tomar a transição da vida ativa para a reforma como uma das mais impactantes na vida dos adultos idosos, na medida em que esta transição tem repercussões diretas na identidade pessoal e no estatuto social, podendo tanto resultar em significativos níveis de inatividade com riscos de desintegração, como em aproveitamento do maior tempo livre disponível para participar ativamente nos contextos em que a vida se desenrola. Neste quadro, ganha peso a ideia de que uma transição para a reforma bem-sucedida é aquela que se expressa em ações tendentes a contrariar a passividade, o sentimento de desvalorização e a diminuta participação em atividades socioculturais.

Neste sentido, desta obra resulta a proposta de duas vias de intervenção fundamentais, a ter em consideração por todos na gestão deste novo tempo disponível, nomeadamente, a via da inclusão pela educação ao longo da vida, e a via da inclusão pela participação cidadã nas decisões. Ou seja, a educação ao longo da vida representa um paradigma humanista enquadrador de políticas e práticas diversas na área de intervenção da gerontologia social, e a participação cidadã representa um paradigma humanista enquadrador de relações e modos de cuidar que se desejam respeitadores da alteridade, da singularidade e da diversidade dos idosos.

Torna-se, assim, possível deixar em aberto, a partir dos estudos aqui compilados, pontes que interligam a animação socioeducativa, a música, o teatro e o desporto adaptado com a promoção da saúde e a prevenção do preconceito no trato social, ou idadismo, para fazer do processo de envelhecimento uma oportunidade de incremento da participação ativa nos fatores que podem fazer ampliar a qualidade de vida do idoso. Ora, se a animação pode constituir-se como um importante instrumento de emancipação pessoal e social, pela mudança e transformação de hábitos, levando as pessoas a autodesenvolverem-se e a reforçarem relações enquanto grupo e comunidade, já a música pode ser utilizada com a finalidade de aceder às memórias, contribuindo quer para ativar algumas áreas cerebrais quer para melhorar a gestão emocional, podendo ser útil na modificação de estados anímicos nos idosos. Por sua vez, o teatro pode constituir uma atividade eficaz para alcançar o bem-estar e o aumento da qualidade de vida das pessoas idosas, dado que a prática teatral tem potencialidades para se afirmar como um importante meio de intervenção social, um veículo inovador para a promoção da saúde, tal como um instrumento para a desmistificação de estereótipos associados ao envelhecimento. Na mesma direção vem o contributo que o desporto adaptado pode dar, no sentido de ampliar lógicas de inclusão através do seu papel de mobilização.

Por outro lado, são diversas e ricas as pistas que se podem retirar destes estudos para pensar, de modo renovado, as relações presentes nos modos de cuidar. Assim, todos os resultados evidenciam, desde logo, a importância de se abrir espaço para que sejam os próprios idosos a ter poder para decidir e gerir, tanto individualmente como coletivamente, o seu destino, sendo coautores na definição de interesses e prioridades nas atividades que os envolvem, quer em contexto de cuidado familiar quer em contexto de cuidado institucional. Ou seja, a motivação para participar na ação envolvente, seja de que natureza for, parece ir a par com a possibilidade real de se fazer escutar para influenciar o curso dessa mesma ação. As perceções das pessoas idosas algarvias, interpe-ladas por estes estudos, acerca do que entendem ser a felicidade, parece comprovar, por via indireta, este pressuposto, dado que consideram positivo poder ter uma vida ativa e independente e conseguir realizar as atividades diárias de forma autónoma e satisfatória. Não surpreende, assim sendo, que os perfis de envelhecimento apontem, no Perfil Positivo Global, para dimensões chave do bem-estar como balanço positivo de vida, perceção de controlo pessoal sobre recursos de vida, sentido de realização pessoal, apresentando-se, quando se comprova este quadro, uma boa saúde mental e física, que fundamenta o desenvolvimento de trajetórias positivas de envelhecimento. Ora, o conhecimento daqui derivado permite que se insista na importância de melhorar a adequação das respostas sociais às características e necessidades dos seus utentes, em especial na adaptação de estratégias e atividades ao diagnóstico individualizado previsto na lei, que a não acontecer pode desencadear estados depressivos, ou agravar condições depressivas já existentes. Isto também significa, que é imprescindível, a montante, dar a devida atenção às necessidades dos cuidadores informais, que se forem devidamente apoiados pelas políticas sociais públicas, constituem vetores desmultiplicadores da qualidade de vida dos idosos a seu cuidado; dando em simultâneo a devida atenção, a jusante, à prevenção e sinalização das situações atípicas que possam envolver maus-tratos.

Ficam assim aqui expressas breves considerações finais, que mais não fazem do que assinalar que a investigação em gerontologia social, tanto a nível regional, como nacional, tem muito para dar quer aos contextos profissionais cujos âmbitos de atuação envolvem idosos, como aos contextos da decisão política que procurem promover programas e medidas para aumentar a qualidade de vida com base em evidências que a ciência interpreta e interpela.

Rosanna Barros