

## Narrativa sobre Envelhecimento Ativo (Portugal)

Várias vezes me tenho interrogado sobre a questão fundamental que aqui se debate: que acontecimentos levaram a que eu hoje seja esta pessoa e não outra? O que terá determinado a minha opção por este modo de vida, em detrimento de um outro qualquer? Até que ponto as vivências e influências da juventude condicionam a forma como vivemos e envelhecemos?

Tenho para mim que existiram dois ou três factos que foram marcantes para o meu percurso.

Começando pelo princípio: Nasci e cresci numa pequena cidade de província, com as virtudes e conditionalismos de todas as pequenas cidades. Toda a gente se conhece, existe uma enorme solidariedade entre as pessoas mas, em contrapartida, a vida torna-se asfíxiante e monótona. Aos 6 anos perdi a minha mãe. O meu pai casou-se novamente e fui crescendo entre os afetos e desamores de uma família da pequena burguesia, sem grandes preocupações existenciais. Quando eu tinha dezasseis anos faleceu o meu pai. Aí, o choque foi enorme. Perdemos o elemento conciliador de conflitos; a minha célula familiar ficou reduzida aos meus irmãos e madrastra.

Creio que se inicia aí a grande transformação da minha vida. Por um lado tornei-me um jovem introvertido e, de certa forma, revoltado. O “menino de coro” começa a duvidar das verdades religiosas inquestionáveis. Pouco a pouco, fortalecem no meu espírito as convicções ateístas que irão pautar a minha vida de adulto. Para isso contribuiu o convívio com uma das pessoas mais marcantes na minha formação: um respeitado advogado, membro na clandestinidade do Partido Comunista, que me inicia na leitura de Sartre, na discussão de temas da atualidade e, principalmente, que me inculca princípios de convivência cívica e de solidariedade.

Curiosa ironia: será o convívio que eu e outros jovens mantínhamos com ele, que levou ao segundo fator que, em minha opinião, condicionou a minha formação: esta relação estreita não escapa aos olhares e ouvidos da PIDE que, uns meses após o meu 20º aniversário, resolve prender-me a mim e aos outros dois companheiros, numa tentativa de saber algo mais sobre o nosso mentor e até que ponto nós próprios já estávamos envolvidos nas atividades contra a segurança do Estado (era este o epíteto utilizado...). Este episódio, ao invés do pretendido pelo poder instituído, veio fortalecer as minhas convicções democráticas e acabou por ser determinante nas opções políticas futuras.

Uma outra pessoa que teve muita influência na minha formação foi o velho professor de Português. Trata-se de um personagem aparentemente oposto ao anterior - um ex-seminarista defensor do regime. Tinha, contudo, uma formação profundamente Aristotélica, com um enorme desejo de saber e um total desprendimento pelas vaidades mundanas. Era um homem que colecionava cursos, sem nunca ter completado qualquer um deles. Com ele aprendi o gosto pela escrita e o fascínio da filosofia.

Creio que foram estes os episódios que mais marcaram a minha vida de adulto, nomeadamente as atividades profissionais que seguiam. Foi a ânsia de saber que me levou a frequentar um dos primeiros cursos abertos de informática na Instituição onde trabalhava. Foram os princípios cívicos e de solidariedade que me levaram a participar em diversas organizações cívicas.

Mais recentemente, e após a passagem à reforma, pude finalmente encontrar o tempo que me faltou durante várias décadas para me dedicar à grande paixão: a Fotografia. Depois foi o descobrimento da UNISBEN e o magnetismo das aulas de fotografia. Posso, finalmente, transmitir aos outros algo da minha vivência e do pouco conhecimento que a vida me proporcionou.

É este, para mim, o conceito fundamental do envelhecimento ativo: continuar a aprender e a transmitir aos outros o que de melhor a vida nos proporcionou. No fundo, envolver-me e participar, de uma forma ativa, no processo inevitável do envelhecimento.

*(Armando, 68 anos)*

## Estratégia para o Envelhecimento Ativo

Esta história de vida ilustra o papel de modelação que figuras significativas têm no nosso processo de crescimento e de estruturação e de como a solidariedade e o gosto de partilhar os saberes se reforçam no conflito com regimes anti-democráticos, que castram a plena realização pessoal.

## Narrativa sobre Envelhecimento Ativo (Portugal)

Quando nasci, fui viver para um hotel, propriedade de familiares e onde os meus pais trabalhavam. Cresci no meio de muita gente e brincava sobretudo com rapazes. Senti a carência de um lar tradicional e do carinho familiar, embora tenha sido muito mimada por um pequeno mundo de gente. A minha roupa vinha das minhas primas ricas, mas como eu me sentia bem nelas... As minhas refeições eram tomadas, a maior parte das vezes, sozinha, pois quando chegava das aulas já todos tinham almoçado. Comecei a trabalhar aos 18, no mesmo hotel onde cresci. Casei aos 20 anos. Até então, não frequentei discotecas nem convívios com adolescentes. O meu marido era meu colega na empresa e conheci-o quando ele ali começou a trabalhar, então tinha eu 9 anos e ele 14. Fui mãe de um rapaz aos 22. Divorciei-me aos 25. Também no casamento não encontrei aconchego familiar. Porém a amizade manteve-se sempre.

O facto de ter tido uma infância partilhada, ausência de convívio e de apoio familiar tornou-me, talvez, numa pessoa... rebelde, carente e por vezes solitária. Após a separação, regresssei com o meu filho a casa dos meus pais. A minha mãe faleceu quando eu tinha 28 anos e o meu pai voltou a casar.

Quando o meu filho tinha 9 anos, e eu 31, recomecei a estudar e criei novas amizades. Quando estava no 12º ano, entrei na Faculdade de Direito, via ad hoc. Foi a minha vivência de uma adolescência "fora de tempo". Profissionalmente, segui passo a passo, no escritório da empresa. A morte dos dois sócios familiares deu origem à sua venda parcial, dando-me oportunidade de secretariar um dos administradores. Fui convidada a criar e chefiar a secção de gestão de créditos de uma cadeia de 4 hotéis. Foi o auge da minha carreira e realização pessoal. O curso de Direito ficou pelo 3º ano. Alguns anos mais tarde, venderam a totalidade da empresa a outro grupo que se fez acompanhar de administrativos da sua confiança. Diretores e chefias ficaram na "prateleira".

Saí, tentei continuar os estudos, mas as dificuldades económicas obrigaram-me, rapidamente, a procurar novo emprego. Três dias após a entrevista comecei a trabalhar no Departamento de Formação Profissional, de que gostei muito. Mas...a falta de condições, o mau ambiente envolvente e a não valorização do meu trabalho, levaram-me a um estado depressivo.

Foram 18 anos de frustração. Precisava sair dali, reverter valores e viver o presente, investir em mim mesmo e sentir, de novo, o prazer de estar viva, fazer novas amizades, sem que caísse no vazio dos 44 anos de trabalho e no "envelhecimento" que se aproximava.

A psicóloga que me acompanhou nesse meu estado angustiante, sabia que eu tinha outras motivações para poder alterar aquele percurso, mas precisava de uma solução para um novo recomeço. Falou-me na existência da UNISBEN, sugeriu que fosse pesquisar e foi assim, que tomei a decisão de me reformar, com penalização, e inscrever-me. A enorme vontade de me sentir reviver, retomar a minha alegria, conhecer pessoas lindas e interessantes e fazer da minha vida uma nova etapa onde me empenhar.

Tem sido a UNISBEN que me obriga a sair de casa, a conviver, a rir, a aprender e trabalhar por escolha e com convicção. A ser eu e o reflexo das pessoas com quem convivo. A ter mais saúde, porque ambientes saudáveis nos dão maior qualidade de vida. A integração numa Universidade Sénior foi a constatação de que envelhecer não é ter vida com o objetivo da partida, mas antes, é a partida para o objetivo de ter vida.

*(Maria Antonia, 65 anos)*

## Estratégia para o Envelhecimento Ativo

A aprendizagem e o envolvimento em grupos de pares na idade maior, como via privilegiada para criar uma nova vida, com novos significados, maior equilíbrio emocional e melhor qualidade de vida.

## Narrativa sobre Envelhecimento Ativo (Portugal)

Nasci em Lisboa em 1933. Oriundo de uma família burguesa, fiz os meus estudos iniciais em Lisboa, parte deles na Escola Voz do Operário. Família tradicional do lado materno mas, com alguns membros, do lado paterno, de índole republicana e influência comunista. Nas décadas de 30 e 40, alguns desses membros da família estiveram presos e sofreram grandes torturas pela Polícia Política do regime fascista. Entretanto, ingressei numa escola oficial, na capital, onde tive os primeiros contactos políticos e aderi ao MUD-Juvenil. Mais tarde, já no Instituto Comercial de Lisboa, aderi ao Partido Comunista Português. Fui colaborador no Jornal "República" e tornei-me membro do Coro dos Amadores de Música (dirigido por Fernando Lopes Graça). Mantive-me ativo nas campanhas eleitorais de 1957 e 1958, tendo sido membro da Campanha do General Humberto Delgado. Preso em Setembro de 1958, torturado e condenado em dois anos e dois meses, estive encarcerado cerca de seis anos. Deportado, com residência fixa, em Cabo Verde (S. Vicente), aderi às atividades do PAIGC, tendo sido posteriormente recambiado, com residência fixa, para Lisboa, de onde fugi. Em Paris, completei os meus Estudos Superiores. Participei em inúmeras manifestações antifascistas, inclusive em Budapeste e Moscovo.

De regresso a Portugal (na chamada Primavera Marcelista), mudei a minha vida profissional com o ingresso numa Empresa de Economistas (quase todos "cadastrados", por razões políticas). Com o 25 de Abril de 1974, fui convidado a ser Professor na Faculdade de Direito de Lisboa, na Universidade UMD e na ESAI. Fui candidato a vereador da CML e desenvolvi várias atividades culturais.

Presentemente sou o Presidente da UNISBEN e estou ligado ao movimento das Universidades Seniores.

*(Carlos, 81 anos)*

## Estratégia para o Envelhecimento Ativo

Uma vida particularmente dura, com deportações, prisões e tortura que reforçam as convicções políticas de solidariedade, de luta por melhores condições de vida e de participação cultural e cívica. Uma referência no movimento das Universidades da 3ª Idade em Portugal, cujo exemplo de envelhecimento ativo, de pesquisa, de partilha de saberes e experiências, de liderança comprometida e colectiva, molda e, sem dúvida, inspira a acção de muitos idosos no país.

## Narrativa sobre Envelhecimento Ativo (Reino Unido)

Um hospital no campo. Em cima, envolvendo tudo, está um grande cisne. Lá, mas um pouco nebuloso. Asas estendidas. Uma montanha de medicamentos sempre a crescer, alimentada por uma fila de camiões que os descarregam e se estende até ao horizonte. Um grupo de médicos anda à volta, ansioso por praticar, com vários instrumentos apropriados à mão.

Henry, 75, interessante, frágil, desalinhado, senta-se a uma mesa de jogo onde está um tabuleiro de xadrez. Usa um lenço de seda vermelho, tem um nebulizador à mão, óculos e uma pesada Máscara de Bronze da Tragédia está pendurada à volta do pescoço. A alguma distância está Min, 70, subtil, com botas pretas, vestindo um casaco militar por cima de um vestido floral pelo tornozelo. Ela observa Henry através de binóculos. A mão direita de Henry repousa sobre um folheto da Zimmer. Uma enfermeira coloca comprimidos na boca de Henry, limpando a baba do queixo. Um outro enfermeiro tira sangue. Henry cospe os comprimidos, em seguida, levanta-se e remove todos os tubos do seu corpo. Deita fora e pisa o folheto da Zimmer. Min tem agora o cisne com coleira. Está sentada na mesa de xadrez e move o cavalo branco para B5. Não há peças pretas no tabuleiro, com exceção do Rei. Henry tem agora a Máscara da Comédia. Beija Min no rosto, senta-se na bicicleta e desce velozmente a colina. Min observa enquanto ele se dirige para a borda do precipício. Ele levanta os braços como se quisesse voar e é acompanhado pelo cisne, asas estendidas. Henry, na sua bicicleta sobe para o céu, envolvido pelas asas nubladas do cisne. Uma pena branca flutua, descendo para o mar.

*(História contada por Ray, 73 anos)*

## Estratégia para o Envelhecimento Ativo

A estratégia-chave aqui é de saúde, mas também de bem-estar emocional. O reconhecimento de que lidar com o envelhecimento ativo é não apenas aceitar passivamente o que se considera ser o melhor para alguém, mas continuar ativamente a fazer escolhas sobre saúde, sobre amizade e sobre as suas próprias necessidades emocionais. A aprendizagem também é essencial, aprendizagem ao longo da vida é exatamente isso, é sobre a vida, assim como sobre a sua duração, e a duração da própria vida é uma escolha que pode ser feita.

## Narrativa sobre Envelhecimento Ativo (Reino Unido)

Estava a ver televisão. TV local. Um tipo fazia um discurso, estava a reformar-se. Falava sobre o seu livro sobre terrorismo, baseado na sua experiência como polícia. Observava os suspeitos, “o Inimigo interno”. Olhei novamente para ele. Não podia ser. Mas era. Era o meu ex. Mark, falecido a 15 de maio de 1987. Lá estava ele, grande como a vida, gabando-se como se tinha infiltrado em seitas e organizações terroristas. Terroristas. Isto só pode ser uma brincadeira. Nós não éramos terroristas. Éramos manifestantes, *agitprop*. Fazíamos campanha contra as armas nucleares, as guerras no estrangeiro. Éramos cidadãos preocupados com o que acontecia ao nosso país. Pensávamos que ele era um de nós. Eu pensei que ele era um de nós. Ele era um de nós. Viveu comigo, tivemos dois filhos. E então, desapareceu. E eu quero dizer mesmo desapareceu. Simplesmente sumiu. Um dos seus companheiros, outro polícia, suponho, disse-me mais tarde que ele tinha morrido num acidente de carro, algures no estrangeiro. Apenas uma outra história de cobertura. Mesmo assim. Consegui tê-lo de volta, não foi? Ainda que já tivesse 70 anos. A minha irmã disse-me para o esquecer, que eu era demasiado idosa para começar a envolver-me de novo na política.

Mas eu não o iria deixar fugir tão facilmente. Não só eu, os meus filhos também. Então escrevi o meu livro – sobre como é estar infiltrado. Ter um canalha a roubar a nossa própria identidade. E agora ele já não é um herói. Mas eu, eu sou uma heroína. Nunca é tarde. Para fazer o que está certo.

*(História contada por Jean, 75 anos)*

## Estratégia para o Envelhecimento Ativo

As estratégias-chave foram o desenvolvimento de um forte sentido de bem-estar emocional, a necessidade de continuar a envolver-se em assuntos cívicos e comunitários e o reconhecimento de que a continuação do bem-estar emocional é também sobre o envolvimento com o próprio passado, bem como continuar a olhar em frente, para o futuro.

## Narrativa sobre Envelhecimento Ativo (Reino Unido)

Oitenta anos de idade e ainda vou nadar. Por vezes tenho consciência quão velho é o meu corpo, quão enrugado está, e como todos olham para mim enquanto estou à beira da piscina a ganhar coragem para saltar. Não porque tenha medo, mas porque estou a preparar-me para o choque da água fria. Os jovens olham para mim, e como fico lá parada, começo a tremer, uma jovem bela caminha ao longo da piscina, equilibra-se e mergulha, nadando o comprimento da piscina com movimentos fáceis. Desço as escadas da piscina, não vou mergulhar mais. E nado até ao outro lado. A jovem observa-me e quando me aproximo, diz-me o seu nome. Foi professora dela na escola. Ensinou-me a ler, diz-me ela. Lembrar-se-á sempre de mim. Vira-se e afasta-se a nadar. Vejo-a a ir e então nado lentamente atrás dela.

*((História contada por Liz, 86 anos))*

## Estratégia para o Envelhecimento Ativo

Em parte, trata-se de manter a saúde através do desporto. Mas também é sobre o envolvimento com a comunidade. É bom ir a uma piscina que é utilizada por pessoas de muitas idades. O encontro e o envolvimento com pessoas, completamente novas ou pessoas do passado, proporciona uma sensação de bem-estar emocional e de realização.

## Narrativa sobre Envelhecimento Ativo (Itália)

Mara (81), descreve-se a si própria como o símbolo do envelhecimento ativo, sem estar plenamente consciente do que o envelhecimento ativo realmente significa. Na verdade, sempre foi “ativa” ao longo da sua vida e não consegue imaginar outra maneira de ser.

Nasceu e foi criada numa família pouco convencional, povoada por muitas culturas e pessoas diferentes, apesar da atitude crescentemente individualista da sociedade Europeia naqueles anos. Casou com um músico Indiano e passou grande parte da sua vida em muitos lugares diferentes.

Embora estivesse muito envolvida em atividades comunitárias e sociais enquanto o marido esteve vivo, quando o perdeu, a fim de permanecer ativa, fez o que sabia fazer melhor: ajuda e auxílio aos que estão em dificuldade.

Sempre sorridente, sempre a correr, Mara, com a idade de 81 anos, está convencida de que os estereótipos só podem ser superados falando sobre eles, e isto é particularmente verdadeiro quando diferentes culturas vivem juntas.

*(Mara, 81 anos)*

## Estratégia para o Envelhecimento Ativo

A aprendizagem informal é um aspeto fundamental do envelhecimento ativo. A valorização do que se aprendeu na família e com outras vivências ao longo da vida pode ser uma boa estratégia para permanecer ativo, contribuindo, no presente, para melhorar a comunidade onde se vive.

## Narrativa sobre Envelhecimento Ativo (Itália)

Ernesto (69) ficou viúvo recentemente e está com dificuldade em reagir à perda, estando a degenerar rapidamente, tanto do ponto de vista físico como mental. Está a ganhar peso, sentado todo o dia em frente à televisão, não se importa mais com os seus problemas de saúde nem com a sua vida social. A sua única filha, Cristina, saiu de casa há mais de 20 anos e, depois de um período que ficou perto do seu pai, propôs que ele se mudasse para um apartamento mais próximo da sua casa. Inicialmente Ernesto recusou, mas algumas semanas depois, quando visitou a filha e os netos durante o Natal, por sorte encontrou um velho amigo (Giulio, 79) que vive na mesma cidade da sua filha. Decidem jantar juntos e quando Giulio o vai buscar uns dias depois, Ernesto descobre que Giulio tem uma nova companheira muito mais jovem do que ele, Yelena (55 anos, da Rússia), que conheceu após a morte da sua esposa Maria. Em vez de irem a um restaurante, Giulio leva-os a um salão de dança e, embora Ernesto estivesse um pouco relutante de início, passam um tempo agradável juntos, dançando e recordando os velhos tempos. Quando conversam sobre a vida atual de Ernesto, este começa a sentir-se triste e culpado em relação à sua esposa desaparecida. Deixa os amigos na sala de dança e vai até ao bar para ficar sozinho por um tempo. Mas assim que se senta, apercebe-se de uma senhora perto dele, da sua idade, que não parece estar muito bem e pergunta-lhe se necessita de alguma coisa para beber. Adelaide (69) esqueceu-se dos seus medicamentos para a arritmia cardíaca, os mesmos que Ernesto toma duas vezes por dia.

Começam a falar e hoje vivem juntos em Itália, passam os dias a cuidar do jardim da sua casa no campo...isto quando não estão a visitar os seus 12 netos, um pouco por toda a Europa!

*(Ernesto, 69 anos)*

## Estratégia para o Envelhecimento Ativo

O envelhecimento ativo também significa aceitar o apoio e as sugestões de pessoas que nos cercam quando estamos diante de problemas que não somos suficientemente fortes para enfrentar por nós mesmos. Pode representar uma estratégia de saída de situações dolorosas que nos deitam abaixo muito rapidamente, impedindo viver plenamente o melhor período da vida.

## Narrativa sobre Envelhecimento Ativo (Itália)

Alfredo (68) sabe que em breve terá de deixar de ser treinador de futebol de equipas juvenis e não se sente muito feliz com isso. O futebol é a sua maior paixão e, especialmente nos últimos 10 anos, sempre se sentiu mais jovem do que realmente era, principalmente porque passava muito tempo com jovens. A sua maior preocupação, de qualquer maneira, é a de não ter feito nada de realmente importante a alguém, como lhe aconteceu a ele quando jovem, que migrou para Milão para trabalhar. De facto, na época, Alfredo partiu de uma pequena aldeia do país e não estava muito bem preparado para viver numa cidade grande como Milão. Só sabia duas coisas: trabalhar como carpinteiro e jogar futebol. E adivinhem? O seu clube de futebol favorito era o Milão! Graças à sua paixão desportiva, conseguiu fazer alguns amigos, pelo menos para jogar semanalmente num campo próximo do seu alojamento. Isto ajudou-o a alargar a sua rede de contactos e até a encontrar emprego e aumentar a sua autoconfiança. Contudo, o ponto de viragem para a sua plena realização deu-se quando encontrou um homem mais velho, que o viu jogar e lhe perguntou se ele estava interessado em treinar uma equipa de jovens nos seus tempos livres. Alfredo aceitou e em menos de dois anos, venceu o campeonato regional. Era tão amado por todos os membros do clube desportivo, que os jovens jogadores decidiram reconhecer a sua contribuição fundamental para a obtenção desse importante resultado, dando-lhe uma camisola com a sua alcunha desportiva. Alfredo continuou a jogar e a ser treinador de futebol por muitos anos e, num dos últimos jogos da sua equipa, decidiu dar a camisola a um jovem jogador talentoso com problemas económicos e familiares. Além disso, Alfredo proporcionou-lhe uma audição no clube juvenil do Milão, tendo o jovem sido selecionado e onde ainda se encontra a jogar. Embora não possa continuar a ensinar como jogar futebol, Alfredo decidiu continuar ativo neste domínio, tornando-se um caçador de jovens jogadores talentosos, com poucas oportunidades.

*(Alfredo, 68 anos)*

## Estratégia para o Envelhecimento Ativo

O envelhecimento, por vezes, não permite que se continue a fazer aquilo que se fez durante muitos anos. No entanto, existe sempre estratégias alternativas para permanecer ativo, explorando o que se aprendeu, também através do apoio a outras pessoas para que encontrem o seu caminho e de inspiração para a sua vida futura.

## Narrativa sobre Envelhecimento Ativo (Eslovénia)

Peter (81) cuidou, durante sete anos, da sua mulher Ani (78), uma ex-actriz diagnosticada com a doença de Alzheimer em estado avançado, Presumia que ela pudesse ser admitida numa instituição especializada, mas ao mesmo tempo temia que ela se sentisse abandonada, nas mãos de profissionais. Depois de muita hesitação, decidiu que ele mesmo iria cuidar dela, com o apoio de um ajudante que empregou e que a Ani ficaria em casa. Organizou toda a sua vida familiar em função dela. A memória de Ani retinha imagens e impressões apenas por breves momentos. Peter tirava-lhe fotos frequentemente, a fim de apoiar a sua memória imediata. Ela estava meio atordoada, mas ele obrigava-a a caminhar todos os dias, apoiada no seu braço para ter alguma estabilidade. Peter procurava desesperadamente nessas caminhadas encontrar algo que pudesse atraia a atenção de Ani: livros, música, revistas, filmes que ela costumava gostar. Sempre que encontravam alguém conhecido, ajudava ao seu reconhecimento, dizendo-lhe o nome. Levou-a ao teatro, escolhendo cuidadosamente as peças. Peter perguntava a si mesmo se Ani estaria consciente do seu estado. Para a estimular, perguntava-lhe com frequência “Lembras-te da história das bananas? (...) Lembras-te da história da mulher que estava sempre a falar?” De vez em quando Ani parecia estar presente, parecia lembrar-se, mas na maior parte do tempo estava mergulhada no seu próprio mundo, separado do de Peter e do mundo das outras pessoas. Peter sofria ao ver a sua esposa, a quem admirava muito, perder a memória, o bem mais precioso que um ator tem. No início esquecia-se do título de um livro, de um filme. Depois, esqueceu alguns gestos básicos e não era capaz de sair do mar e subir as rochas ao redor, que ela conhecia perfeitamente há mais de duas décadas. Não tinha referências geográficas. Aconteceu pensar estar em Moscovo, enquanto estava em Ljubljana. Aconteceu procurar a porta de entrada onde não havia nenhuma porta. Peter passava muito tempo a observar a sua mulher. Estudava livros e artigos científicos sobre a doença de Alzheimer. Fez-se membro de uma sociedade de apoio aos doentes e seus familiares. Ia a conferências; participou em negociações políticas sobre a nova política nacional para a doença de Alzheimer. Toda a sua vida estava organizada em torno da Ani, da sua doença e de lhe proporcionar melhores condições de vida. Esta adversidade foi vivida também como uma oportunidade, uma oportunidade de envelhecer ativamente, de estar comprometido com a sua esposa e com a comunidade.

Peter podia ter decidido internar a Ani numa instituição, mas não o fez. Estava a envelhecer e a situação estava a ficar cada vez mais difícil para ele, mas mesmo assim passava o seu tempo a aprender, trabalhar, a socializar com outros membros da Sociedade de Alzheimer. Os seus dias, as suas semanas, os seus meses estavam estruturados e isso deu sentido à sua vida. Os relacionamentos eram importantes para ele. Cuidar da Ani favoreceu o seu crescimento pessoal e aumentou a sua confiança.

*(Peter, 81 anos)*

## Estratégia para o Envelhecimento Ativo

O envelhecimento ativo não é possível sem o envolvimento em relações de dar e receber, sem aprendizagem e trabalho para superar-se a si mesmo e às suas próprias contingências.

## Narrativa sobre Envelhecimento Ativo (Eslovénia)

ADepois de me reformar, não sabia o que fazer, sentia-me perdida. Nessa altura, o meu irmão, que estava desempregado, sugeriu-me a criação, em conjunto, de uma associação e o trabalho em hortas comunitários. Assim, se fundou uma nova associação. Criamos hortas comunitárias; nós cultivamo-las, nós, todos os membros da nossa associação ecológica, organizamos palestras, reuniões. Somos todos voluntários, claro, e partilha-se os saberes e a alegria com os moradores da nossa comunidade local. Os nossos membros recuperaram o sentido das suas vidas, hábitos de trabalho, e começaram a “pensar com clareza” novamente. Além disso, tiveram ideias para trabalho remunerado, para novos postos de trabalho. Partilha-se os produtos do nosso trabalho e espera-se que estas hortas sejam realmente comunitárias, ou seja, que integrem aprendizagem, formação e cooperação intergeracional e acima de tudo favoreçam o sentimento de pertença a uma comunidade.

*(Zdenka, 60 anos)*

## Estratégia para o Envelhecimento Ativo

Dando forma à comunidade local, através de:

- Envolvimento ativo de outros habitantes, descobrindo as suas próprias necessidades, conhecendo-os e da definição partilhada da comunidade, não se sendo apenas utilizadores passivos de serviços comunitários;
- Tomada conjunta de decisões relevantes que dão forma ao meio envolvente e à comunidade;
- Apoio à comunidade local e ao desenvolvimento da sua visão;
- Aprendizagem intergeracional e cooperação.

## Narrativa sobre Envelhecimento Ativo (Eslovénia)

Enquanto estive empregada, tive sempre muitas atividades de lazer e vários interesses. Assim, logo após a reforma, inscrevi-me imediatamente numa U3I, onde a minha mãe era aluna. E eu própria tive várias entrevistas interessantes com eles, quando trabalhava na TV nacional. Sempre gostei de aprender. Aprender e estudar na U3I foi também uma aprendizagem sobre estar em diálogo, respeitando as diferenças entre as pessoas, aprendizagem sobre confiança. Descobri que a comunicação é um processo ao longo da vida, que nunca se para de aprender sobre este tópico. Participei no círculo de estudo sobre mediação. Aprendi sobre construtivismo e comunicação não construtiva, resolução de conflitos etc. Mas adquirir conhecimentos sem ter a possibilidade de usá-los não faz muito sentido. Assim, comecei a aplicá-los no tribunal onde tenho uma atividade de mediação entre o juiz e o acusado. Ajudo ambos a alcançar a um entendimento comum.

*(Jasna, 65 anos)*

## Estratégia para o Envelhecimento Ativo

- São necessárias atividades públicas para estruturar as nossas vidas;
- Responsabilidade individual e social; voluntariado;
- Cooperação intergeracional.