

# **Este país não é para velhos. Por uma Rede Digna de Cuidados para os Idosos em Portugal: Um Apelo por Lares Públicos sob Gestão Autárquica**

Exmo. Senhor Presidente da Assembleia da República

Este país não é para velhos apesar de ser um país muito envelhecido, especialmente em Lisboa e nos concelhos limítrofes. Sou particularmente crítico da falta de rede e apoio social aos nossos cidadãos idosos em Lisboa e, sobretudo, no concelho de Sintra e, em particular, ao caso de Queluz: que conheço bem e em primeira mão.

A rede social de apoio a cidadãos na terceira idade é tão ténue nas nossas principais cidades que, na prática, é como se não existisse: o apoio das Juntas de Freguesia é difuso (na melhor leitura) ou nulo (na pior): quando são questionados sobre a quantidade, localização e natureza dos centros de dia ou de lares de terceira idade na freguesia a resposta remetem-nos para um link bruto onde se misturam associações de recuperação de toxico-dependentes com centros de dia e associações desportivas. Por regra, nem sequer há segmentação ou descrição dos serviços e, em alguns casos, nada mais é cedido além da morada (nem telefones nem emails de contacto).

As próprias organizações que prestam este tipo de apoio são muito escassas e, na maioria dos grandes municípios portugueses e apesar de mais de metade da sua população (Census 2021) ter já mais de 50 anos não é fácil encontrar nem nos sites das autarquias nem nos motores de busca um lar de terceira idade com internamento. Em freguesias como, por exemplo, "Queluz e Belas") com 52 414 habitantes dos quais 9 126 com mais de 65 anos das 5 organizações que - pela descrição e nome - poderiam prestar este tipo de serviços apenas 3 responderam aos mails e destas duas uma não prestava o serviço, outra não o prestava na área geográfica de residência e a terceira não tinha vagas enviando um formulário para "registo" quando existirem vagas. Ou seja: ZERO resposta numa freguesia envelhecida que é apenas uma - entre muitas - daquelas que compõem a área metropolitana de Lisboa. As ofertas em centros de dia também são muito insuficientes: apenas encontrei uma associação que presta esse serviço mas faz a ronda para recolha de utentes é às 08:00 o que obriga os idosos a estarem prontos antes dessa hora algo que, francamente, nesta fase da sua vida, já não devia ser exigido.

Portugal é um país envelhecido. Quem caminhar pelas ruas de Lisboa ou Porto pode ficar com outra opinião dada a capacidade de atracção das grandes cidades para os "nómadas digitais", turistas ou estudantes (muitas vezes, também estrangeiros em Erasmus), mas se sairmos das zonas mais turísticas percebemos rapidamente que os dados do INE não mentem: este é um país de velhos. Mas que não é para velhos.

A discriminação etária é flagrante e continua a continuar a Lei e o espírito do Legislador e surge em praticamente todos os anúncios de emprego. A situação é chocante graças ao manto de silêncio e porque representa uma irracionalidade económica num país envelhecido que assim despreza a experiência e o conhecimento acumulado destes cidadãos. Urge legislar e fazer cumprir a legislação contra todas as formas de discriminação laboral e no recrutamento e tratar a discriminação etária como qualquer outra forma de discriminação: com veemência e mão pesada.

É preciso fazer um autêntico salto quântico na rede pública de apoio a cidadãos idosos em Portugal e, em particular, nas cinturas das grandes cidades portuguesas. Todas as autarquias e, em particular, as juntas de freguesia que são quem tem (ou deve ter) uma ligação mais próxima com os cidadãos devem ter registos actualizados e completos sobre toda a oferta de acção social para seniores nos seus territórios. Devem ter programas como o "Olá Bom Dia" da Junta de Freguesia do Areeiro (em Lisboa) que, ao telefone, realiza contactos regulares e monitoriza a condição dos seus cidadãos assim como programas de apoio de pequenas reparações domésticas que permitam a eliminação de barreiras

físicas, reduzir o risco de queda, facilitar a prestação de assistência pessoal, por forma a assim aumentar a autonomia e qualidade de vida dos seus cidadãos.

Sobretudo é preciso criar uma Rede de Lares Públicos sob Gestão Autárquica que ofereça cuidados de alta qualidade e dignidade aos idosos. É imperativo criar uma rede mínima de Lares Públicos sob gestão autárquica.

Esta rede devem estabelecer padrões elevados de cuidados, incluindo assistência médica, apoio psicológico, actividades recreativas e alimentação balanceada, visando a saúde física e mental dos idosos. Paralelamente, esta rede deve integrar os Lares Públicos na comunidade local, promovendo a participação dos idosos em actividades sociais, culturais e educacionais, fortalecendo seus laços com a sociedade.

A rede proposta de Lares Públicos sob gestão autárquica deve:

- a) Estabelecer Lares Públicos em áreas acessíveis, próximas a serviços médicos, centros comerciais, parques e áreas verdes, facilitando a interação dos idosos com a comunidade.
- b) Construir - pelo Estado Central - de instalações modernas e adaptadas às necessidades dos idosos, incluindo quartos confortáveis, áreas de lazer, salas de actividades e espaços verdes para recreação ao ar livre. Estas instalações seriam depois geridas e administradas pelas autarquias locais.
- c) Contratar profissionais qualificados, como médicos, enfermeiros, psicólogos, terapeutas ocupacionais e assistentes sociais, para oferecer cuidados especializados e personalizados aos seniores.
- d) Desenvolver um programa variado de actividades, como artesanato, música, dança, aulas de informática e segurança da informação, palestras educativas e passeios culturais, promovendo o bem-estar e o aprendizagem contínua.

A rede deve ser financiada através de recursos governamentais e municipais, parcerias com instituições de caridade, doações da comunidade e iniciativas de captação de recursos, garantindo a sustentabilidade a longo prazo.

A criação de uma rede mínima de Lares Públicos sob gestão autárquica é uma resposta crucial às necessidades dos idosos no nosso país. Ao adoptar uma abordagem centrada no cuidado, dignidade e respeito, podemos criar um ambiente enriquecedor para os cidadãos seniores de Portugal, promovendo uma qualidade de vida significativa aos seus últimos anos. Esta proposta representa um compromisso com o bem-estar dos idosos e um investimento no enriquecimento da nossa comunidade como um todo.

## **Subscritor(es)**

Rui Pedro Patricio Cabrita Martins