

ENVELHECER (CON)DIGNIDADE: UM DIREITO ÉTICO E MORAL

Ana Lopes

CEGOT | anaventura@ipg.pt | <https://orcid.org/0000-0003-0151-1606>

Rosa Branca Tracana

Ci&DEI-IPG-ESECD | rtracana@ipg.pt | <https://orcid.org/0000-0002-0694-8033>

Resumo

O Ser Humano é um ser sociável por natureza. Apesar de haver sempre pessoas mais sociáveis do que outras, ninguém gosta de se sentir só. Segundo Neto (2000), a solidão é uma experiência comum no Ser Humano, que o leva a procurar algo mais que o complete. Apesar de Portugal ser um país envelhecido, os estudos sobre a solidão não são assim tão frequentes, à semelhança do que acontece noutros países. Contudo a realização dos mesmos torna-se, cada vez mais, necessário e importante para o aprofundamento sobre esta temática, visto que, com o passar dos anos, a esperança de vida tem vindo a aumentar e, conseqüentemente, o isolamento e a solidão das pessoas idosas. É sabido que os idosos são um público-alvo vulnerável, tanto a nível social, como económico, o leva a que, cada vez mais, sofra de discriminações sociais. Este é um dos fatores que também pode contribuir para situações de isolamento social. Este isolamento da pessoa idosa põe em causa o envelhecimento com qualidade de vida, assim como a sua própria dignidade.

Palavras-chave: envelhecimento; ética; dignidade e isolamento.

Introdução

O envelhecimento faz parte do ciclo de vida do Ser Humano, pelo que ele é progressivo, multidirecional e irreversível. Trata-se de um processo complexo que engloba aspetos fisiológicos, psicológicos e sociais (Gonçalves, 2015). Este fenómeno tem vindo a crescer exponencialmente em vários países, nomeadamente em Portugal, terceiro país mais envelhecido da Europa. O aumento do número de idosos ocorre, essencialmente, devido a uma grande melhoria ao nível dos cuidados de saúde, assim como ao desenvolvimento

e crescimento das mais diversas respostas sociais para esta população. Este fenómeno, no entanto, acarreta problemáticas sociais, pois se por um lado temos muitos idosos temos também muito menos jovens, resultado de uma baixa natalidade. Esta encruzilhada demográfica implica problemas económicos e sociais acabando, muitas das vezes, com o aparecimento de estigmas em relação aos idosos nomeadamente a sua não valorização. Eles são vistos como um problema para a sociedade em vez de serem vistos como fontes de conhecimento, experiência e saber. Esta discriminação social e cultural, que tem vindo a acontecer ao longo dos tempos, coloca em causa os seus direitos fundamentais, numa violação clara da sua dignidade enquanto pessoas. Assim, como defendem Faria e Meneses (2014, p. 51)

“envelhecer satisfatoriamente depende do delicado equilíbrio entre os limites impostos pelos anos vividos e as capacidades e potencialidades do indivíduo. É neste equilíbrio que o idoso – na sua arte de viver e dar mais anos à vida, dando vida aos anos - vai conquistando graus de sucesso, lidando com perdas, que podem redundar em ganhos de aceitação do seu envelhecimento inevitável, rumo à vida em plenitude. Na verdade, a dignidade na velhice deverá ser uma eudaimonologia, a qual se determina como expressão de uma ética de virtudes”.

Ética e envelhecimento

Ao olharmos para a História constatamos que o papel do idoso na sociedade tem vindo a sofrer uma desvalorização, tendo passado de um papel ativo na política e economia da *polis*, na Grécia Antiga, para um início da sua desvalorização na Roma Antiga apesar de nesta ainda ser valorizado o respeito não só pela figura do idoso, mas acima de tudo o seu conhecimento. Na Idade Média e tempos subsequentes a sua desvalorização foi-se acentuando indo ao encontro da visão Aristotélica onde os idosos eram vistos como pessoas enfraquecidas, pelo que desvaliosas perante o bem comum, justificando-se assim o seu afastamento do poder público (Mendes, 2012). Segundo Gomes Canotilho (cit. Mendes, 2012) são várias as discriminações invisíveis pelas quais os idosos passam, tal como, discriminações no acesso à saúde, nos obstáculos da via pública e habitacional,

desconsideração da vontade da pessoa nos atos que a si respeitam, na violência física entre outros. Todos estes exemplos são elucidativos da desvalorização da pessoa na sua dignidade. Estas situações são indicadoras de que a nossa sociedade não reconhece o envelhecimento como uma fase inerente ao ciclo da vida, mas como algo que impacta negativamente nas dinâmicas sociais. Observou-se que ao longo dos tempos o número de idosos continuou a aumentar, mas não a sua valorização social (Saquette et al., 2013). O acréscimo da esperança média de vida e da longevidade da população idosa, é o resultado do desenvolvimento económico e social de um país, que garante, assim, melhores cuidados assistenciais à população de uma forma geral, e aos idosos em particular. O aumento do número de idosos, é uma realidade em Portugal e caminhamos progressivamente para o designado *Inverno Demográfico*. De acordo com os últimos dados estatísticos, publicados pelo INE, projeta-se que nas próximas décadas se assista, em Portugal, a uma inversão demográfica da população, podendo mesmo a população com 65 anos ou mais aumentar para os 37% até 2065. Tendo em conta que o índice de envelhecimento é de 182%, o índice de longevidade da população portuguesa é de acordo com os últimos recenseamentos, 48,7%, a esperança média de vida de 80,7% e a esperança de vida aos 65 anos é de 19,3%, são valores que nos demonstram a dimensão do fenómeno do envelhecimento. Esta situação de envelhecimento populacional, a par de uma regressão da população jovem, justificada pela diminuição da natalidade e da fecundidade, têm vindo a contribuir para uma sociedade cada vez mais grisalha.

A situação anteriormente descrita, de um modo particular, devido ao aumento dos encargos sociais com os idosos, tem acentuado, erradamente, o entendimento generalizado dos idosos como um “fardo”, quer para as famílias, quer para a sociedade, que não planeou atempadamente este fenómeno e que em Portugal se inicia na década de 60 de século XX, acautelando assim as respostas sociais necessárias para este aumento de população idosa. Somos e seremos, efetivamente, cada vez mais velhos e os estigmas em torno do envelhecimento têm que mudar. Neste contexto de transformação social a ética tem um papel importante pois segundo Mariz-Silva e Lamela (2009, p. 284)

“ética é o campo do conhecimento que se debruça sobre o estudo dos valores e virtudes do Homem, propondo um conjunto de normas de conduta e de postura para que a vida em sociedade aconteça de forma ordenada e justa. Assim, a ética, para além do estudo das vertentes filosóficas e conceituais da conduta humana, tem uma forte componente de aplicação, traduzida na análise e compreensão dos aspetos éticos de um problema pessoal ou social. Trata-se da deliberação sobre os aspetos éticos com repercussão individual ou coletiva no quotidiano da humanidade”.

O que se pretende é que esta disciplina apreenda esta nova perspetiva do idoso e a reproduza por meio de normas éticas as quais irão influenciar o comportamento societal (Mendes, 2012). Podemos referir que a questão ética, que se encontra na base desta problemática, é uma questão sociocultural, pois por um lado, *não existe lugar para o idoso na sociedade atual como acontecia em contextos sociais pré-modernos e, por outro, a própria cultura não fornece mais, como antes, referenciais simbólicos para ajudá-lo a enfrentar essa nova etapa da sua vida* (Junges, 2004). No entanto, o idoso não deverá ser limitado da sua autonomia nem da sua vontade, de modo a não ficar dependente dos seus familiares como do próprio Estado, contribuindo para uma diminuição da sua qualidade de vida e simultaneamente a privação da sua liberdade de decisão. O Estado e a sociedade em geral deverão pugnar por *direitos basilares, como saúde, lazer, educação, e parâmetros mínimos de existência, de forma a que os idosos possam ter garantias plenas de direitos fundamentais e de dignidade humana* (Fermentão e Thomazini, 2021, p.129).

Dignidade Humana e Direitos

Apesar da dignidade humana encontrar parte da sua fundamentação teórica na Teologia, ela também a vai buscar à Filosofia e em particular a Kant. Na sua obra *Fundamentação da Metafísica dos Costumes*, o filósofo alemão diz-nos que:

“no reino dos fins tudo tem ou um preço ou uma dignidade. Quando uma coisa tem um preço, pode-se pôr em vez dela qualquer outra como equivalente; mas quando uma coisa está acima de todo o preço, e, portanto, não permite equivalente, então tem ela dignidade. Acrescenta ainda aquilo, porém que constitui a condição só graças à qual qualquer coisa pode ser um fim em si mesma, não tem somente um valor relativo, isto é um preço, mas um valor íntimo, isto é dignidade (Barbosa, 2017 cit Kant, 2007, p.77)”.

Assim, para Immanuel Kant, o ser humano jamais deverá ser visto ou usado como um meio para atingir outras finalidades, mas sempre será considerado como um fim em si mesmo (Santin and Bettinelli, 2011, cit Kant, 2008, p. 71).

Como conceito ético que é, a dignidade vai implicar o respeito incondicional do Ser Humano. Assim considera-se «respeito» como sendo o

“reconhecimento do outro enquanto ser humano, ou seja, o reconhecimento de que o outro tem o poder e o dever de assumir o sentido da sua própria existência e «Incondicional» significa que não depende do arbítrio da pessoa que, de outra maneira, poderia reconhecer a dignidade apenas em alguns grupos ou classes humanas, conforme as suas tendências e vontades (Barbosa, 2017, p.28)”.

Atendendo à pessoa idosa a dignidade humana representa *“reconhecê-la como ser único, com o seu lugar, que merece respeito, com as suas histórias, fazeres e dizeres; sem desprestígio pela sua circunstância e com aceitação da sua forma de estar na vida (Nunes, 2015, p.246);* que a pessoa humana tem igual dignidade em todas as fases da sua vida, condição que deve ser respeitada sobretudo nas fases em que está presente uma especial vulnerabilidade (CNAVE, 2014).

O conceito de dignidade humana é a base da Declaração Universal dos Direitos Humanos de 1984. No seu preâmbulo é referido que: *Os direitos humanos são a expressão direta da dignidade da pessoa humana, a obrigação dos Estados de assegurarem o respeito que decorre do próprio reconhecimento dessa dignidade.* Já na Declaração dos Direitos

Humanos encontramos o artigo 25º, o qual reflete a referência aos direitos dos idosos, e que diz o seguinte:

Toda a pessoa tem direito a um nível de vida suficiente para lhe assegurar e à sua família, a saúde e o bem estar, principalmente quanto à alimentação ao vestuário, ao alojamento, à assistência médica e ainda quanto aos serviços sociais necessários, e tem direito à segurança no desemprego, na doença, na invalidez, na viuvez, na velhice ou outros casos de perda de meios de subsistência por circunstâncias independentes da sua vontade”.

Constata-se, igualmente, uma referência aos direitos dos idosos na primeira Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, no quadro das Nações Unidas, que ocorreu em 1982 em Viena. Desta Assembleia resultou o Plano de Viena, cujos objetivos eram garantir a segurança económica e social dos indivíduos idosos, bem como potencializar a integração dos idosos nas dinâmicas de mudança social. As Nações Unidas adotaram, em 1991, 18 princípios em favor da população idosa que podem ser agrupados em cinco grandes temas: i) independência, ii) participação, iii) cuidados, iv) autorrealização e v) dignidade. Por sua vez em 1999 foi comemorado o Ano Internacional do Idoso. Em 2002, teve lugar, em Madrid, a Segunda Assembleia Mundial, aprovando uma nova declaração política e um novo plano de ação que serviu de orientação à adoção de medidas normativas sobre o envelhecimento no início do século XXI, em três princípios fundamentais: i) participação ativa dos idosos na sociedade, desenvolvimento e luta contra a pobreza; ii) fomento da saúde e bem-estar na velhice, promovendo o envelhecimento saudável; iii) criação de um contexto propício e favorável ao envelhecimento (Organização das Nações Unidas 2002).

No que respeita a Portugal, na Constituição da República Portuguesa encontra-se o artigo 72º, onde se consagra que

“as pessoas idosas têm direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem o isolamento e a marginalização social. Uma condição necessária para que os direitos dos

idosos sejam efetivados é que o envelhecimento ocorra de uma forma ativa e saudável”.

De acordo com a OMS (2012, p.12) envelhecimento ativo é um processo de *otimização de oportunidades de saúde, participação e segurança visando melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem*. Este processo assenta em 3 pilares: a saúde que implica uma diminuição da necessidade de tratamentos médicos e serviços assistenciais; a participação que refere a contribuição destas pessoas para a sociedade através da realização de várias atividades e por último a segurança que lhes assegura proteção, dignidade e assistência aos de maior idade se não se conseguirem sustentar e proteger (Gonçalves, 2015).

O isolamento social nos idosos

O sofrimento dos mais idosos, provocado pelo sentimento de solidão, é considerado como uma das experiências mais penosas e problemáticas a que se torna urgente responder. Este sentimento não acontece só em casos de vivências isoladas, mas também no seio das próprias famílias e em instituições, onde há, frequentemente, falta de comunicação, participação social e afetiva. A sensação subjetiva de solidão, é geralmente mais sentida nos idosos mais velhos que viviam em zonas rurais, do que nos que viviam nos grandes centros urbanos. As causas subjetivas mais comuns para sofrer de solidão são as próprias doenças, a morte do companheiro e a falta dos amigos. Estas conclusões vão ao encontro da opinião defendida por Neto (1999) que afirma que a reforma, a viuvez, e a diminuição de saúde privam as pessoas de muitos papéis e relações essenciais em torno dos quais as suas identidades tinham sido construídas. Estes parecem constituir-se como os principais determinantes da solidão nos idosos. Numa primeira abordagem inicial e de carácter literário, solidão significa *sensação ou situação de quem vive afastado do mundo ou isolado no meio de um grupo social*” (Dicionário Houaiss, 2003).

O que leva alguém a sentir solidão, é o isolamento social, ou seja, a falta de contacto social, principalmente, a ausência de contacto social ou familiar; ausência de envolvimento na comunidade ou com o mundo exterior; ausência ou dificuldade no acesso a serviços. Na literatura são referidos vários fatores de risco comuns para o

isolamento social e solidão, tais como: i) pobreza ou pressões financeiras: podem impossibilitar a realização de atividades de convívio ou lazer; ii) institucionalização: a entrada de pessoas para instituições como centros de reabilitação, centros de dia ou lares de idosos pode dificultar a sua integração social; iii) diminuição do estado de saúde: a fraca mobilidade e acessibilidade facilitam o isolamento social; iv) arquitetura residencial: a organização das habitações pode levar ao isolamento físico das pessoas; v) a ausência do cônjuge, amigos ou colegas: as pessoas que não têm filhos, se reformam, ficam viúvas, perdem outros familiares ou amigos próximos, ou que são abandonadas pelos familiares, sobretudo, se forem idosos, têm um risco acrescido de isolamento; vi) episódios súbitos negativos: por exemplo, o falecimento do cônjuge, mudança de casa ou desemprego ou trabalho a partir de casa podem desencadear o isolamento e solidão; vii) violência: pessoas que sofrem de maus-tratos têm maior risco de ficarem isoladas; viii) doença mental: a depressão, por exemplo, representa um fator de risco de isolamento e de solidão; ix) cuidadores informais: estão mais expostos a situações de isolamento, fraca saúde física e mental e distanciamento do mercado de trabalho.

Principalmente no público-alvo em causa, a solidão tem bastante impacto na saúde, a qual pode conduzir a patologias como a depressão. No caso do idoso, é frequente uma constante necessidade de cuidados de saúde e a dependência de terceiros ou de instituições de apoio. Esta perceção de incapacidade pode trazer dificuldades à integração social do idoso, intensificando este ciclo vicioso. Com o avançar da idade constata-se que a maioria dos idosos reduzem a sua participação na comunidade e o convívio com o próximo, o que pode causar sentimentos de solidão e desvalorização, com efeitos ao nível da integração social e familiar, e ao nível da saúde física e psíquica. Quando analisamos esta realidade em meios rurais, onde os aglomerados urbanos se encontram geograficamente dispersos, é frequente encontrarmos idosos em situação de isolamento. A partir da análise dos Censos Sénior, realizados pela Guarda Nacional Republicana, com quem temos estabelecido parcerias de trabalho, no Comando Territorial da Guarda, verificamos que existem, no distrito da Guarda, 4 000 idosos em situação de isolamento geográfico (Tabela 1), todos com idade superior a 60 anos.

Tabela 1

Idosos do Distrito da Guarda

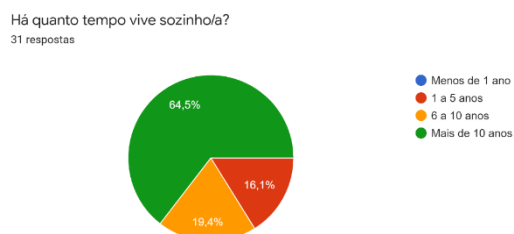
Censos Sénior 2020							
Concelhos	Sozinho (2020)	Isolado (2020)	Sozinho e isolado (2020)	Outro (2020)	Total (2020)	2020	
						Idoso mais velho	Média de idades
Aguilar da Beira	124	4	16	6	150	97	82
Almeida	442	1	15	29	487	103	81
Celorico da Beira	167	10	18	28	223	99	83
Figueira de Castelo Rodrigo	216	1	14	70	301	99	81
Fornos de Algodres	120	23	25	18	186	98	82
Gouveia	232	83	32	15	362	102	81
Guarda	272	46	46	12	376	100	83
Manteigas	31	7	4		42	96	83
Mêda	103	7	5	11	126	95	80
Pinhel	377	17	13	4	411	102	83
Sabugal	793	32	35	14	874	101	82
Seia	278	40	25	13	356	103	81
Trancoso	391	11	20	8	430	106	81
Vila Nova de Foz Côa	259	4	6	31	300	98	82
Total	3805	286	274	259	4624		

Fonte: GNR, 2021

Desta população seleccionámos um grupo de 40 idosos do concelho de Pinhel para uma primeira análise exploratória acerca do isolamento social. Assim, do total da amostra, cerca de 64,5% da população vive sozinha há mais de 10 anos (Gráfico 1).

Gráfico 1.

Número de anos que os idosos vivem sozinhos



Fonte: Elaboração própria

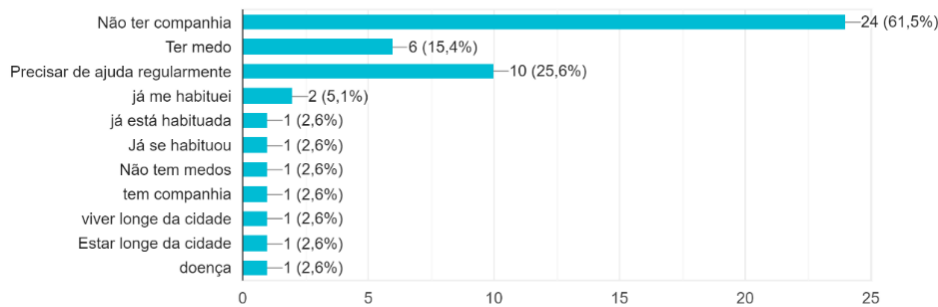
Neto (2000), refere que existe na nossa cultura o estereótipo que as pessoas idosas são as mais solitárias. Quisemos perceber se as pessoas eram solitárias porque queriam ou pelos constrangimentos da vida assim o tinham imposto. Assim quando perguntámos qual a maior dificuldade sentida em viver sozinho, 61,5% da amostra identificou o facto de não ter companhia (Gráfico 2).

Gráfico 2

Dificuldades em morar sozinho

O que lhe custa mais em viver sozinho/a?

39 respostas



Fonte: Elaboração própria

Tendo em conta que a mobilidade dos mais velhos se torna cada vez mais reduzida, 10 minutos a pé entre casas torna-se uma eternidade, tanto para ser percorrida regularmente a pé, ou em caso de necessidade de ajuda.

Neste estudo de caso a maioria dos idosos estão durante semanas sem ver alguém, por diversos motivos, tais como: i) já não saírem à rua, ii) já não habitar quase ninguém na aldeia, iii) por viverem em quintas ou iv) pelo encerramento de alguns centros de dia para onde se deslocavam.

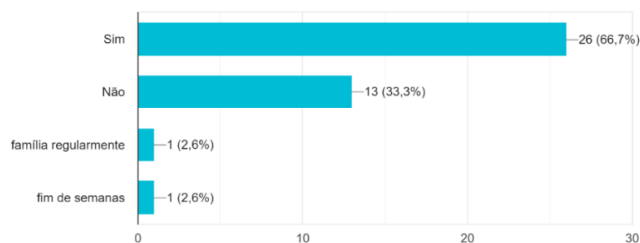
É preocupante que cerca de 62,5% da amostra revele que apesar de não viver isolado geograficamente, se sente sozinho. Apesar de 66,7% dos idosos ter companhia regularmente ainda é significativo o número de idosos que não tem: 33,3% (Gráfico 3).

Gráfico 3

Companhia regular

Tem companhia regularmente?

39 respostas

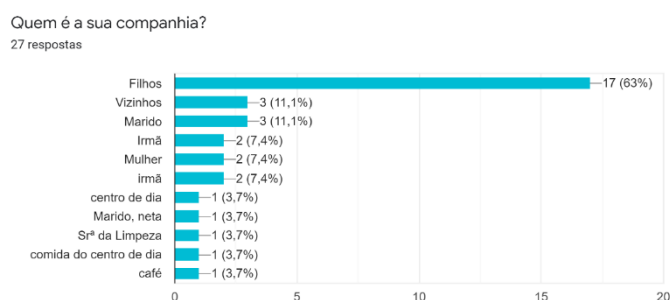


Fonte: Elaboração própria

No que se refere às pessoas com quem convivem (Gráfico 4), ou às suas companhias, muitos referiram tratar-se dos filhos, ou a família próxima, como no caso de irmãos e/ou marido/esposa. Também há quem considere a senhora da limpeza ou as senhoras que regularmente lhes levam a comida, apoio domiciliário, como a sua companhia regular.

Gráfico 4

De quem se trata a companhia



Fonte: Elaboração própria

Ao longo das entrevistas realizadas foi notória a vontade dos idosos em permanecer em casa “prefiro morrer a sair da minha casa” no entanto, todos verbalizavam a necessidade de terem alguém com quem falar e com quem conviver.

Estas situações de isolamento geográfico e social estão frequentemente associadas a situações de exclusão social e vão-se progressivamente quebrando as relações sociais. Não podemos deixar de referir que uma percentagem significativa do total da população se encontra em risco de pobreza, vivendo em condições que comprometem a sua dignidade. É eticamente correto que em pleno século XXI tenhamos idosos a viverem em “casas” sem saneamento básico, sem eletricidade e sem rede de telecomunicações? Qual o impacto que terá a localização do novo aeroporto de Lisboa para a melhoria da qualidade de vida destes idosos, que muitos deles o mais próximo de um avião que viram foi o helicóptero de emergência médica localizado no Hospital Sousa Martins na Guarda ou então os aviões de combate a incêndios no último verão?

Discussão

O envelhecimento apresenta-se como um processo que se estende com o passar do tempo e é inerente a qualquer ser humano. No entanto, devido à modernização das sociedades, estamos a assistir, a uma deterioração dos valores antes atribuídos à pessoa idosa, como sejam a sabedoria e a experiência. Muitas das vezes, os estereótipos em relação aos idosos são baseados em pressupostos ultrapassados. Na sua forma mais ostensiva estes podem levar à discriminação das pessoas apenas pela sua idade. Nestes casos é perceptível a diminuição da participação social, a perda de autoestima e o isolamento social das pessoas idosas, com aumento da ocorrência de abusos de diversas formas (Silva, 2021). Este isolamento social pode comprometer o envelhecimento ativo. Assim, e atendendo à importância desta problemática é necessário que se: i) incentive o voluntariado de vizinhança, com o fim de identificar pessoas idosas em situação de isolamento, abandono e violência, e encaminhar para a rede social ou comissões sociais de freguesia que devem providenciar, tendo em consideração a vontade e autonomia da pessoa idosa; ii) valorize o envelhecimento ativo, potenciando o relacionamento intergeracional através da troca de experiências, da passagem de testemunho cultural e assegurando um combate efetivo ao isolamento da pessoa idosa e favorecendo a sua saúde física e mental; e iii) se generalize a utilização da tecnologia, garantindo a segurança, vigilância das pessoas idosas, combatendo por um lado esse sentimento de solidão e por outro promovendo uma aprendizagem ao longo da vida, sendo este o quarto pilar do envelhecimento ativo.

Conclusão

O envelhecimento populacional, como fenómeno social, requer uma atuação positiva não só da parte do Estado, mas também da sociedade, e das instituições de forma a efetivar a nossa existência como digna.

Referências bibliográficas

Barbosa, P.A.F. (2017). *A dignidade da vida humana – a velhice como culminar de um reconhecimento. Contributo da Unidade Letiva "A Dignidade da Vida Humana", do Programa de Educação Moral e Religiosa Católica do 9º ano.* (Dissertação de

- Mestrado em Ciências Religiosas não publicada). Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Teologia, Braga.
- Conselho Nacional de Ética para as Ciências da Vida. (2014). *Parecer sobre as vulnerabilidades das pessoas idosas, em especial das que residem em instituições*. Disponível em <http://www.cneqv.pt>.
- Constituição da República Portuguesa. (1976) *Diário da república, nº86/1976, Série I de 1976-04-10*.
- Assembleia Geral das Nações Unidas (1948). *Declaração Universal dos Direitos Humanos*. Adotada e proclamada pela na sua resolução 217A (III) de 10 de dezembro de 1948. Publicada no Diário da República, I Série, n.º 57/78, de 9 de março de 1978, mediante aviso do Ministério dos Negócios Estrangeiros.
- Assembleia Mundial das Nações Unidas (2002). *Resolução do Parlamento Europeu sobre a Segunda Assembleia Mundial das Nações Unidas sobre o Envelhecimento*. Disponível em https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-5-2002_0184.
- Faria, J.C.G. & Meneses, R.D.B. (2014). *Dignidade na Velhice: da ética dos cuidados à ética da vulnerabilidade*. *Society and education*, 14(2), 47-71.
- Gonçalves, C.D. (2015). Envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento produtivo e envelhecimento ativo: reflexões. *Estudos Interdisciplinares Envelhecimento*, 20(2), 645-657.
- Junges, J.R. (2004). Uma leitura crítica da situação do idoso no atual contexto sociocultural. *Estudos Interdisciplinares Envelhecimento*, 6, 123-144.
- Mariz-Silva, S., & Lamela, D. (2009). Pesquisa em Ética e Deontologia na Gerontologia: Reflexões para o desenvolvimento de um código deontológico em Portugal. *Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia*, 12(2), 283-294.
- Mendes, A.J.M. (2012). *Direito ao Envelhecimento Perspetiva Jurídica dos Deveres Familiares Relativamente a Entes Idosos*. (Dissertação de Mestrado em Direito Judiciário, não publicada). Universidade do Minho.
- Neto, F. (2000). *Psicologia social* (Vol. II). Universidade Aberta
- Nunes, L. (2015). Olhares Bioéticos para o Envelhecimento. Dos documentos produzidos pelos Conselhos de Ética. *RIASE online*, 1(2), 234-269. <https://www.even3.com.br/eeriase2021>

- Saquetto, M., Schettino, L., Pinheiro, P., Sena, E.L.S., Yarid, S.D., & Filho, D.L.G. (2013). Aspectos bioéticos da autonomia do idoso. *Revista Bioética*, 21 (3), 518-24.
- Santin, J.R. and Bettinelli, L.A. (2011). A bioética e o cuidado no envelhecimento humano: Um olhar a partir do princípio da dignidade humana e dos direitos fundamentais. *Revista do Ministério Público do RS, Porto Alegre*, 69.
- Silva, N.C.S.C. (2021). *Relatório Final de Estágio em Animação Sociocultural* (não publicado). Instituto Politécnico da Guarda.
- World Health Organization (2002), *Active Ageing: a Policy Framework*. World Health Organization.

“Os autores declaram que não há conflito de interesse.”