

Título do Resumo: O bem-estar mediado pela natureza: ao encontro do envelhecimento saudável

Helena Reis Luz

Universidade de Coimbra - FPCE / CEIS20

Vanessa Nunes

Universidade de Coimbra - FPCE / CEIS20

Joana Brinca

Universidade de Coimbra - FPCE / CLISSIS

Resumo

O envelhecimento populacional traduz uma realidade irreversível que ocorre nas sociedades do presente a uma escala global, tendo repercussões a vários níveis e convocando múltiplos agentes. O envelhecimento saudável constitui a prioridade em termos da estratégia que orienta os caminhos conducentes ao envelhecimento positivo e configurador do bem-estar (WHO, 2020), carecendo de ser potenciado em estrita articulação com as preocupações de sustentabilidade ambiental (UN, 2015). O presente estudo procura conhecer de que forma a relação com a natureza potencia o bem-estar dos idosos e o envelhecimento saudável. Foi desenvolvido um estudo exploratório de cariz qualitativo abrangendo 15 idosos a viver em comunidade, por via de uma amostra de tipo criterial. Como estratégia de recolha de dados recorreu-se a entrevistas semiestruturadas, as quais foram sujeitas a análise de conteúdo (Bardin, 2016).

A população idosa que privilegia os contactos com a natureza (e.g., passear junto a espaços verdes, contacto com animais, jardinagem) demonstra um grande respeito por esta e compreende a necessidade de cuidar do ambiente, adotando medidas protetoras. O ambiente é também visto como um recurso para uma boa saúde (física e mental) com reflexos no seu bem-estar. O envelhecimento saudável constitui um desidrato das

políticas públicas e de todos aqueles associados à sua implementação, que obriga a equacionar os contextos de vida incluindo os ambientes naturais nos quais os idosos se inserem.

Palavras-chave: envelhecimento saudável, bem-estar, natureza.

Referências

Bardin, L. (2016). Análise de Conteúdo. Edições 70.

World Health Organization. (2020). Decade of Healthy Ageing Baseline Report. WHO.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>

United Nations (2015). Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable

Development.

[https://documents-](https://documents-ddsny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N15/291/89/PDF/N1529189.pdf?OpenElement)

[ddsny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N15/291/89/PDF/N1529189.pdf?OpenElement](https://documents-ddsny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N15/291/89/PDF/N1529189.pdf?OpenElement)

“Todos os autores declaram que não há conflitos de interesse.”