

**DESENVOLVIMENTO AO LONGO DA IDADE ADULTA:  
TAREFAS DESENVOLVIMENTAIS NOS VÁRIOS  
DOMÍNIOS DA EXISTÊNCIA**

Início da vida adulta: papéis e questões



**Maturidade?**



empregado  
financeiramente independente  
ser pai...

independência e autonomia  
psicológica  
tomada de decisão independente  
algum grau de estabilidade  
sabedoria  
fiabilidade  
integridade  
compaixão...

**Relógios biológicos...**

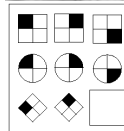


**Desenvolvimento cognitivo**



As capacidades intelectuais  
atingem o seu pico na  
adolescência ou início da  
idade adulta?

Rapidez  
Manipulação de matrizes  
Vs.  
Julgamento  
Raciocínio



**Tarefas desenvolvimentais (Erik Erikson)**

Nascimento até 1 ano	Confiança vs. Desconfiança
1 a 3 anos	Autonomia vs. Vergonha e Dúvida
4 aos 5 anos	Iniciativa vs. Culpa
6 aos 11 anos	Indústria vs. Inferioridade
Início da adolescência	Identidade do ego vs. Confusão de papéis
Fim da adolescência, início da vida adulta	Intimidade vs. Isolamento
Vida adulta	Generatividade vs. Auto-absorção
Fim da vida adulta	Integridade vs. Desespero



AMOR/ AFILIAÇÃO

**DESENVOLVIMENTO AO LONGO DA IDADE ADULTA:  
TAREFAS DESENVOLVIMENTAIS NOS VÁRIOS  
DOMÍNIOS DA EXISTÊNCIA**

A família e o desenvolvimento do adulto



## Sexualidade e intimidade

### Teoria de Sternberg

Sentimento de proximidade, de ligação, partilha de actividades, pensamentos e sentimentos

Forma de activação que leva à atracção física e comportamento sexual

CP - decisão de que se ama alguém  
LP - compromisso de manter o amor

TIPO DE AMOR	INTIMIDADE	PAIXÃO	DECISÃO/COMPROMISSO
Não amor	-	-	-
Gostar	+	-	-
Amor cego	-	+	-
Amor vazio	-	-	+
Amor romântico	+	+	-
Amor companheiro	+	-	+
Amor tolo	-	+	+
Amor perfeito	+	+	+

## Relações interpessoais

Não obstante as diferenças existentes nas formas de nos relacionarmos uns com os outros:  
(relação entre pais e filhos; relação entre amantes; relação entre colegas de trabalho; relação entre amigos, etc.)

- proximidade física;
- afiliação;
- beleza (atracção física);
- semelhanças interpessoais;
- Reciprocidade;
- complementaridade



## Formação de casais

1. Atracção inicial
2. Reforço da relação
3. Compromisso e intimidade



Negociação de fronteiras e Estilos de comunicação

## Sexualidade e intimidade

### Padrões sexuais



Relações homossexuais são erradas para a maioria  
03.05.2008, Catarina Gomes

Homens são mais críticos no que toca às relações homossexuais do seu sexo. Investigadora fala "de masculinidade homofóbica"

Cerca de 70 por cento dos portugueses consideram erradas as relações sexuais entre dois adultos do mesmo sexo; mesmo nas idades mais jovens, os números da desaprovação nunca desceram abaixo dos 53 por cento. "Portugal ainda é um país homofóbico", comenta Sofia Aboim, uma das autoras do Inquérito Saúde e Sexualidade (2007), do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, que é apresentado na terça-feira e faz um retrato da sexualidade na população portuguesa.

"As mentalidades não estão ainda muito abertas à aceitação da homossexualidade", sublinha a socióloga, referindo que os números que atestam o repúdio a este tipo de relações são "globalmente altos". Na escala apresentada aos inquiridos eram-lhes dadas várias opções: se achavam as relações entre pessoas do mesmo sexo totalmente erradas, a maior parte das vezes erradas, algumas vezes erradas ou raramente erradas. A maioria da população respondeu com a opção mais categórica. O estudo assenta em 3643 entrevistas feitas a indivíduos dos 16 aos 65 anos, numa amostra representativa da população de Portugal continental.

Os homens são mais críticos no que toca às relações homossexuais do seu sexo: 58,9 por cento consideram-nas totalmente erradas; em relação às mulheres, a desaprovação desce para 53,9 por cento. Sofia Aboim atribui estes dados a "uma masculinidade tradicional e homofóbica em Portugal" - "as lésbicas são vistas como muito mais incógnitas em termos de masculinidade". Nas mulheres existe, apesar de tudo, mais igualdade na avaliação: quer sejam relações homossexuais entre homens ou mulheres, a desaprovação, no seu máximo, é quase a mesma - cerca de 68 por cento consideram-nas totalmente erradas. Em relação às idades, "há uma linha geracional importante" - quanto mais jovem se é, menos se desaprova a prática - "mas mesmo nos mais jovens os valores são altos". No seu todo, a desaprovação nunca desce abaixo dos 53 por cento, que é a percentagem dos que, entre os 18 e 24 anos, julga que a homossexualidade é errada. Tal como nos mais velhos, nesta faixa etária a desaprovação atinge o seu máximo nos homens a julgar as relações entre homens do mesmo sexo - um valor que chega aos 68 por cento.

"Estava à espera de algum conservadorismo, mas esperava valores mais baixos nas gerações mais novas", diz a investigadora, acrescentando que num inquérito semelhante em França se constatou que 80 por cento dos jovens franceses aceita as relações entre pessoas do mesmo sexo.

O mito dos dez por cento  
Sofia Aboim considera que "este conservadorismo" em relação à homossexualidade pode ter reflexos nos portugueses que se colocam nessa categoria: só 9,7 por cento, um número muito longe "do mito dos dez por cento de homossexuais", muito usado por associações de defesa dos direitos gay. O número encontrado no inquérito português está dentro do que é comum noutros estudos internacionais, acrescenta.

Mas há outros dados do inquérito - coordenado pelos sociólogos Manuel Villaverde Cabral e Pedro Moura Ferreira, a pedido da Coordenação Nacional para a Inversão do Vírus (CNIV) - que colocam o número dos que têm contactos homossexuais acima dos que se definem como tal. São cinco por cento os que dizem ter tido contactos com pessoas do mesmo sexo sem envolver a área genital (beijos, toques, abraços) e 3,2 por cento os que dizem ter tido relações sexuais com alguém do mesmo sexo. "Há uma declaração mais fácil da prática do que o assumir de uma identidade". Curioso foi constatar que são mais os que assumem que "oscilam ao longo da vida". Há mais portugueses a assumirem-se como bissexuais do que como homossexuais.

Menos nas idades mais jovens... os números da desaprovação nunca desceram abaixo dos 53 por cento.

# Mais bissexuais do que homossexuais

## Estudo revela dados sobre atitudes e opções dos portugueses

2,9%

Fonte: Jornal Metro - Edição Lisboa/Sul - Terça - Feira, 6 de Maio de 2008, Ano 5, Nº 758

## Famílias, casais e solteiros

### PORTUGUESES CASAM MENOS E MAIS TARDE

Em 2006 foram celebrados cerca de cerca de 48 mil casamentos, menos 1,7% do que em 2005. Os homens e as mulheres casam cada vez mais tarde em 2006. O norte foi a região onde se contrairam mais matrimónios. As mulheres casaram-se em média com 29 anos, enquanto os homens casaram-se em média com 32 anos. Os divórcios aumentaram 4,7%, representando mais 1.082 divórcios face ao ano anterior. Lisboa e Porto registam a maior incidência de separações conjugais.



### PORTUGUESES CASAM MENOS E MAIS TARDE (FEVEREIRO 26, 2008)

O número de casamentos celebrados em Portugal diminuiu 24,9% entre 2000 e 2006, tendo a idade média do primeiro casamento subido de 27,5 para 29,1 anos nos homens, e de 25,7 para 27,5 anos no caso das mulheres, revelam os indicadores sociais relativos a 2006 divulgados esta terça-feira (12 Fevereiro 2008) pelo Instituto Nacional de Estatística. Em 2006, a taxa bruta de divórcios cifrava-se em 2,2 por mil, acima dos 1,9 por mil registados em 2000. A quebra no número de casamentos deve-se à diminuição de 39,6% nos casamentos católicos, tendo os casamentos exclusivamente civis aumentado 2,1%. Os dados do INE mostram ainda que mais de um em cada quatro casamentos (26,6%) ocorre após o casal ter vivido junto. Este indicador era de apenas 13,3% em 2000. A percentagem de nados-vivos fora do casamento aumentou de 22,2% em 2000 para 31,6% em 2006, enquanto a idade média da mulher ao nascimento do primeiro filho passou de 26,5 para 28,1 anos. A dimensão dos agregados familiares também tem vindo a diminuir, com as famílias constituídas por uma ou duas pessoas a representar 45,7% do total em 2006, mais 3,7 pontos percentuais do que os 42% registados em 2000. As famílias sem filhos aumentaram de 39,8% para 42,8%, enquanto as famílias com um filho passaram de 31,3% do total para 32%. Nas famílias com mais filhos assistiu-se a uma quebra: nas com dois filhos de 22,2% para 20,3%, nas com três filhos de 5 para 3,9% e nas com quatro ou mais filhos de 1,7 para 1%.  
Fonte: Diário Digital.

### JOVENS PORTUGUESES DEIXAM CASA DOS PAIS MAIS TARDE (11-12-2009)

Um estudo do gabinete de estatísticas da União Europeia (UE), divulgado em Bruxelas, revela que os jovens portugueses enfrentam a precariedade no emprego e saem tarde de casa dos pais. Os dados apresentados mostram que, em média, os homens portugueses deixam a casa da família aos 29,5 anos e as mulheres aos 28,5, numa tabela liderada pela Finlândia (23,1 e 22 anos, respectivamente) e França (24,2 e 23,1). Na cauda da lista da UE estão os jovens eslavos, que saem de casa aos 31,5 anos e 29,8, seguindo-se os da Eslovénia (31,5 e 29,6) e da Bulgária (31,5 e 27,7). Relativamente ao emprego, os dados do segundo trimestre deste ano, apontam que mais de metade dos portugueses (54,2 por cento) com idades entre os 15 e os 24 anos têm contratos de trabalho temporário, sendo a média da UE de 39,4 por cento. Entre os 25 e os 29 anos, quatro em cada dez (38,3 por cento) trabalhadores têm contratos a termo (UE 27 20,4 por cento) e dos 30 aos 54 o número baixa para 16,6 por cento (UE 27 9,2 por cento). Cruzando a idade com o desemprego e o nível de escolaridade, o Eurostat mostra que, em Portugal, na faixa dos 25 aos 34 anos, há 12,2 por cento de desempregados com um nível baixo de educação (19,2 por cento na UE). Já com a escolaridade média, a taxa de desemprego é de 11,1 por cento (9,1 por cento na UE) e no nível elevado de educação baixa para 7,7 por cento (5,9 por cento na UE). O mesmo estudo refere que, em termos de ocupação de tempos livres, três em cada quatro jovens europeus entre os 16 e os 29 anos foi pelo menos uma vez ao cinema (77 por cento), mais de metade (54 por cento) assistiu a um espectáculo, e 49 por cento fez uma visita cultural, tendo como base dados de 2006. Em Portugal os números são, respectivamente, de 69, 70 e 46 por cento. O Eurostat salienta ainda que, no dia 01 de Janeiro de 2009, havia 95 milhões de jovens, entre os 15 e os 29 anos, na União Europeia.

### Paternidade

1. educação
- 2.(re)interpretação
3. partida



### Família em mudança: mitos do casamento, divórcio e 2º casamento

CASAMENTO	DIVÓRCIO	2º CASAMENTO
Tudo vai funcionar se nos amarmos.	Porque já não nos amamos, já nada pode funcionar.	Destas vezes vamos fazer com que funcione, ao fazermos tudo certo.
Por sempre a outra pessoa em primeiro lugar.	Pôr-se sempre a si próprio primeiro.	Considerar sempre todos os outros primeiro.
Enfatizar o positivo, guardar as críticas para si.	Enfatizar o negativo e criticar tudo.	Considerar sempre todos primeiro.
Se as coisas correrem mal, centrar-se no futuro.	Se as coisas correrem mal, centrar-se no passado.	Se as coisas correrem mal, pensar nas coisas que correram mal no passado e assegurar-se que não acontecem outra vez.
Ver-se a si próprio, primeiro como parte de um casal e depois como um indivíduo.	Ver-se primeiro como indivíduo e depois como parte do casal.	Dependendo da personalidade, a pessoa pode duplicar os mitos do casamento ou divórcio.
O que é meu é teu.	O que é teu é meu.	O que é meu é meu e o que é teu é teu.
O casamento torna as pessoas mais felizes do que eram antes de casarem.	O divórcio torna as pessoas infelizes.	O casamento torna as pessoas significativamente mais felizes do que eram antes do casamento.
O que é melhor para as crianças é o melhor para nós.	O que é melhor para nós deve ser devastador para as crianças.	O que é melhor para nós deve ser prejudicial para as crianças.

### DESENVOLVIMENTO AO LONGO DA IDADE ADULTA: TAREFAS DESENVOLVIMENTAIS NOS VÁRIOS DOMÍNIOS DA EXISTÊNCIA

#### Desenvolvimento do adulto e o trabalho



## Tarefas desenvolvimentais (Erik Erikson)

<b>Nascimento até 1 ano</b>	Confiança vs. Desconfiança
<b>1 a 3 anos</b>	Autonomia vs. Vergonha e Dúvida
<b>4 aos 5 anos</b>	Iniciativa vs. Culpa
<b>6 aos 11 anos</b>	Indústria vs. Inferioridade
<b>Início da adolescência</b>	Identidade do ego vs. Confusão de papéis
<b>Fim da adolescência, início da vida adulta</b>	Intimidade vs. Isolamento
<b>Vida adulta</b>	Generatividade vs. Auto-aborção
<b>Fim da vida adulta</b>	Integridade vs. Desespero



PREOCUPAÇÃO/ PRODUÇÃO

## O ciclo ocupacional

IDADE	SUPER	HAVIGHURST
0	1. Estádio de crescimento (nascimento-14).	
5		1. Identificação com um trabalhador (5-10).
10		2. Aquisição dos hábitos básicos da indústria (10-15).
15	2. Estádio de exploração (15-24).	3. Aquisição da identidade como trabalhador na estrutura ocupacional (15-25).
25	3. Estádio de estabelecimento (25-44).	4. Tornar-se uma pessoa produtiva (25-40).
40		5. Manter uma sociedade produtiva (40-70).
45	4. Estádio de manutenção (45-64).	
65	5. Estádio de declínio (+65).	
70		6. Contemplar uma vida produtiva e responsável (+70).

## O ciclo ocupacional

Holland

6 traços individuais de personalidade com ocupações apropriadas:

1. Realista
2. Investigador
3. Social
4. Convencional
5. Empreendedor
6. Artista



3 e 4 assistente hospitalar

2 e 5 investigador cientista

## Mulheres na força de trabalho

	1970	1975	1980	1985	1988	Proj. 2000
% ♀ ≥16 anos na força de trabalho	43.3	46.3	51.5	54.5	56.6	62.6
Nº ♀ na força de trabalho (em milhões)	31.5	37.5	45.5	51.5	54.7	66.8

Fonte: *Statistical Abstract of The United States* (Washington DC: Department of Commerce, 1990)



## Discriminação das mulheres no emprego agravou-se

22-Mai-2009

De acordo com um estudo da CGTP, feito com base em dados do INE, entre 2005 e 2008 verificou-se um aumento de 11 por cento do peso das mulheres entre os trabalhadores não qualificados, ao mesmo tempo que desceu a sua representação nos postos mais elevados, em cerca de 37%. As mulheres continuam a ganhar menos 19% do que os homens e são as mais afectadas pelo desemprego. O estudo, que a Intersindical vai apresentar esta sexta-feira na V Conferência para a Igualdade entre Mulheres e Homens, revela que as mulheres têm uma taxa de actividade de 48 por cento, menos 10 pontos percentuais que a taxa masculina, de 58 por cento. No início deste milénio o diferencial era de 13 pontos percentuais.

Relativamente ao desemprego, a CGTP-IN considera que este é, actualmente, o problema mais grave, apontando para uma a taxa real de desemprego feminino superior a 12%. O número real de mulheres desempregadas ultrapassa os 300 mil, representando 52% do total dos desempregados. A sua taxa de desemprego de longa duração é de 4,3 por cento enquanto a dos homens é de 3,3 por cento.

Entre 2005 e 2008, houve um aumento de 23 por cento dos contratos não permanentes entre as mulheres trabalhadoras e uma quebra de 1 por cento nos contratos permanentes.

Cerca de 450 mil mulheres assalariadas têm um contrato de trabalho não permanente (24% das trabalhadoras por conta de outrem). Uma situação que se agrava nas camadas mais jovens: quase 50% das jovens menores de 25 anos tinham contratos não permanentes, sendo 33% a percentagem na faixa etária seguinte (25-34 anos).

Também entre 2005 e 2008 verificou-se um aumento de 11 por cento do peso das mulheres entre os trabalhadores não qualificados, ao mesmo tempo que desceu a sua representação - em cerca de 37% - entre os quadros superiores da administração pública e dirigentes e quadros superiores de empresa.

As mulheres estão sobre-representadas nas áreas laborais não qualificadas, nos serviços e vendas (67 por cento), na área administrativa (61 por cento), embora também já representem 56 por cento das profissões intelectuais e científicas. A maior concentração de emprego feminino regista-se no comércio (14 por cento), na saúde e acção social (11 por cento) e na hotelaria e restauração (8 por cento).

Referindo dados de 2006 do Ministério do Trabalho, a CGTP diz que as mulheres auferem salários 19 por cento abaixo da remuneração média mensal base atribuída aos homens (553 euros contra 661 euros). "Esta situação pouco melhorou desde 1995, quando o diferencial entre os dois sexos era de 23 por cento", afirma a CGTP, sublinhando que o fosso salarial ainda é maior nos níveis de qualificação superior - quase 30 por cento.

As mulheres são ainda as principais atingidas pelos salários baixos - 13% das mulheres recebem o salário mínimo contra 7% dos homens.

## Folha de Dados: Situação das Mulheres 2010

### Demografia

- As mulheres residentes em Portugal representam 51,6% da população total.
- Entre 2007 e 2008, a idade média ao primeiro casamento das mulheres passou de 27,8 para 28,1 anos.
- Entre 2002 e 2008, a idade média da mulher ao nascimento do primeiro filho, passou de 27,0 para 28,4 anos.

### Actividade e emprego

- São mais de 2,4 milhões as portuguesas que trabalham, sendo que 78% trabalham por conta de outrem (2008).
- A maioria das mulheres empregadas encontra-se no sector dos serviços (71%); na indústria, construção, energia e água (17%); na agricultura e pesca (12%).
- As actividades com mais elevada taxa de feminização encontram-se na Saúde e Acção Social (84%), Educação (77%), Indústria Têxtil (74%), Alojamento e Restauração (60%) e Indústria do Calçado (60%).

### Desemprego e precariedade

- Entre 2005 e 2008, o número de mulheres desempregadas cresceu 3,8%. O peso das mulheres no desemprego total passou de 53% para 55%. Nas mulheres com o nível de formação mais elevado o desemprego aumentou 59%.

- Entre 2005 e 2008, a precariedade agravou-se em 23%. Em 2008, cerca de 450.000 mulheres assalariadas tinham um contrato não permanente, isto é, 24% das trabalhadoras por conta de outrem, e em 59% das jovens menores de 25 anos. A grande maioria do trabalho precário (82%) concentra-se no sector dos serviços.



### Desigualdade salarial

- As mulheres auferem salários 19% abaixo da remuneração média mensal base atribuída aos homens, isto é, para uma remuneração média mensal base de 695 euros auferida pelas trabalhadoras, os homens ganham mais 168 euros.

- A diferença salarial é maior entre quadros superiores onde as mulheres ganham menos de 30% dos homens.

- As mulheres são as principais atingidas pelos baixos salários; 122 mil vêm-se obrigadas a ter um segundo emprego.



### Trabalho e vida familiar

- Em 2008, cerca de 40% das trabalhadoras por conta de outrem tinham um horário de trabalho por turnos, à noite e ao fim de semana. Em 1999, a percentagem era de 31%.

- A grande maioria das trabalhadoras (77%) não se ausentou do trabalho devido a emergências familiares e cerca de 19% ausentaram-se sem recorrer aos dias de licença previstos na lei. Apenas 4% das mulheres recorreram a licenças remuneradas.

- Em relação ao trabalho não pago – tarefas domésticas, prestação de cuidados a crianças e/ou familiares idosos ou com deficiência – as mulheres gastam semanalmente mais 18 horas, em comparação com os homens.

## DESENVOLVIMENTO AO LONGO DA IDADE ADULTA: TAREFAS DESENVOLVIMENTAIS NOS VÁRIOS DOMÍNIOS DA EXISTÊNCIA

Desenvolvimento da personalidade: continuidade e mudança



### Continuidade e mudança da personalidade

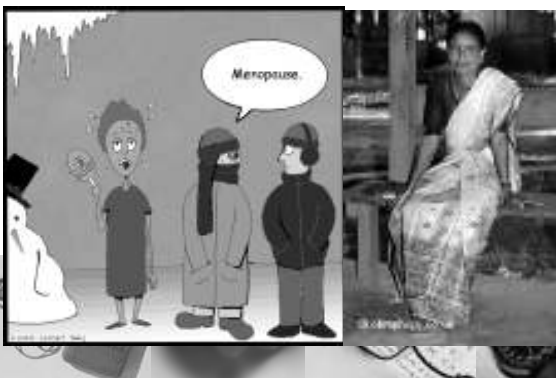


### Desenvolvimento na meia idade

Transição e crescimento ou crise?



### Continuidade física e mudança



### Principais causas de morte nos homens e mulheres entre os 45 e os 64 anos

CAUSA DE MORTE	HOMENS	MULHERES
Doenças coronárias	424.3	158.1
Cancro	347.6	192.2
Acidentes	49.2	17.7
Doenças cérebro-vasculares	40.8	33
Doenças crónicas do fígado	37.1	16.5
Doenças crónicas pulmonares	35.2	22.5
Suicídio	25.5	8.6
Diabetes	18.4	17.1
Pneumonia	17.4	8.8

Número anual de mortes por cada 100.000

Fonte: Statistical Abstract of the United States (Washington, DC: Department of Commerce)

	doenças do coração	Câncer	doenças cardiovasculares	doenças crónicas do tracto respiratório inferior	Acidentes	diabete	gripe e pneumonia	hepate, síndrome nefrótica e nefrose	Seppticemia	bulcídio	doença crónica do fígado e cirrose	Alzheimer	Assaltos (homicídios)
2000	257,6	199,6	60,9	44,2	24,9	25,0	23,7	13,5	11,3	10,4	9,5	6,5	5,9
2001	247,8	196,0	57,9	43,7	25,3	22,0	14,0	11,4	10,7	9,5	6,8	7,1	
2002	240,8	193,5	56,2	43,5	25,9	25,4	22,6	14,2	11,7	10,9	9,4	7,0	6,1
2003	232,3	190,1	53,5	43,3	27,3	25,2	22,0	14,4	11,6	10,8	9,3	7,4	6,0
2004	217,0	185,8	50,0	41,1	27,7	24,5	19,8	14,2	11,2	10,9	9,0	7,7	5,9
2005	211,1	183,8	46,6	43,2	29,1	24,6	20,3	14,3	11,2	10,9	9,0	8,0	6,1

## DESENVOLVIMENTO AO LONGO DA IDADE ADULTA: TAREFAS DESENVOLVIMENTAIS NOS VÁRIOS DOMÍNIOS DA EXISTÊNCIA

O envelhecimento: mudanças físicas e cognitivas



### Envelhecimento: mito e realidade



### Envelhecimento da população: Percentagem da população com ≥65 anos

ANO	TOTAL
1950	8.1%
1960	9.2%
1970	9.8%
1980	11.3%
1988	12.3%

#### PROJECCÃO

2000	13.0%
2010	13.9%

### INE: HÁ 112 IDOSOS POR CADA 100 JOVENS EM PORTUGAL

Indicadores demográficos relativos a 2006 mostram que o envelhecimento da população é uma tendência crescente.

A tendência de envelhecimento da população continua a crescer desde 2000, ano em que o número de idosos suplantou o número de jovens. A população jovem (indivíduos com menos de 15 anos) diminuiu face a 2005 e o número de idosos (65 ou mais anos) aumentou para 17,3%. O índice de envelhecimento passou de 110 idosos por cada 100 jovens em 2005 para 112 idosos por cada 100 jovens em 2006.

As estatísticas demográficas relativas ao ano de 2006, publicadas pelo INE (Instituto Nacional de Estatística), mostram ainda que a população portuguesa cresceu pouco em 2006 - mais 29.503 indivíduos face a 2005, registando uma taxa de crescimento efectivo de 0,28%. O número de nascimentos diminuiu em Portugal situando-se nos 105.449, o que significa um decréscimo de 3,6 % face a 2005. A região norte é aquela onde nasceram mais bebés. O Algarve, os Açores e a Madeira foram as regiões que registaram menos nascimentos. Portugal registou uma das taxas de natalidade mais baixas da União Europeia ao lado de países como Alemanha, Áustria, Bulgária, Eslovénia, Hungria e Ucrânia.

O número de óbitos em Portugal sofreu também uma diminuição de 5,1 % face ao período homólogo anterior.

25.02.2008

### INE: HÁ 112 IDOSOS POR CADA 100 JOVENS EM PORTUGAL

Projeções do Instituto Nacional de Estatística (INE) revelam que o número de idosos (mais de 65 anos) atingirá, em Portugal, a marca de 2,95 milhões em 2050, mais um milhão do que em 2005 (1,78 milhão) e 2006 (1,82 milhão).

Em 2046, haverá 238 idosos por cada 100 jovens, o dobro dos valores actuais (112 para 100), facto que leva especialistas a considerar que as escolas devem preparar os mais novos para a sua própria velhice. Ainda de acordo com as projeções do INE, em 2046 a proporção de população jovem reduzir-se-á 13% e a população idosa aumentará dos actuais 17,2% para 31%.

Os dados mais recentes do INE, relativos a 2006, indicam que o Alentejo é a região do país mais envelhecida, com 102.042 jovens (até aos 14 anos) contra 175.061 idosos (22,9% do total da população). No lado oposto estão as regiões autónomas, onde há mais jovens que idosos nos Açores existem 46.904 jovens e 30.198 idosos (12,4% da população) e na Madeira há 44.283 crianças até aos 14 anos e 32.274 pessoas com mais de 65 anos, que perfazem 13,1% do total da população madeirense.

25.02.2008

População portuguesa estagnou

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), o taxa do crescimento a nível nacional a decorrer do ano de 2006 e situou-se num valor negativo de 0,29%.

De Rotação

Além disso, em 2006, a população residente em Portugal registou um crescimento de 118.577,136 indivíduos, o que traduz uma taxa de crescimento demográfico de 0,29% em 2006. De novo foram os imigrantes que se destacaram, mas, por outra parte, o declínio da população portuguesa.

Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), a taxa de mortalidade em 2006 registou-se em 10,4 por mil habitantes, o que representa um ligeiro aumento em relação ao ano de 2005 e situa-se no nível de 10,4 por mil habitantes.

Em 2006, foram os imigrantes, que têm sustentado o crescimento da "taxa" demográfica na última década, que explicam que a taxa da população portuguesa se tenha mantido positiva, apesar da taxa de mortalidade.


A taxa de mortalidade, porém, não tem decido, pelo que é possível que, no final deste ano e no início da próxima década de muitos imigrantes cheguem à idade, se tenha um primeiro declínio da população total. Desde que a crise económica chegou a Portugal há cerca de 10 anos.

### Processo de envelhecimento



Transformações:

- Físicas
- Psicológicas
- Sociais

**INEVITÁVEL!**



### Envelhecimento físico e mudanças cognitivas

**cognição vs. declínio cognitivo**

### Declínio cognitivo

- Causas secundárias
  1. Expectativas psicológicas
  2. Saúde mental
  3. Outros factores
    1. Forma física
    2. Deficits nutricionais
    3. Consumo de álcool
    4. Abuso de drogas
    5. Falta de uso de funcionamento mental
- Demência (deterioração progressiva do pensamento e comportamento, associada a danos cerebrais irreversíveis)

### Causas do envelhecimento


- Factores hereditários
- Factores ambientais
  - vida rural vs. urbana
  - casados vs. solteiros
  - obesidade





### DESENVOLVIMENTO AO LONGO DA IDADE ADULTA: TAREFAS DESENVOLVIMENTAIS NOS VÁRIOS DOMÍNIOS DA EXISTÊNCIA

O envelhecimento: mudança de estatuto



## REFORMA

## Família e relacionamentos pessoais

viúvas e viúvos



## Política social e os idosos



## DESENVOLVIMENTO AO LONGO DA IDADE ADULTA: TAREFAS DESENVOLVIMENTAIS NOS VÁRIOS DOMÍNIOS DA EXISTÊNCIA

O fim da vida: morte e luto



## Confrontar a própria morte

Elisabeth Kübler-Ross

1. Negação
2. Irritação/raiva
3. Negociação
4. Depressão
5. Aceitação



## Sofrimento

O processo de luto





### Tarefas desenvolvimentais (Erik Erikson)

<b>Nascimento até 1 ano</b>	Confiança vs. Desconfiança
<b>1 a 3 anos</b>	Autonomia vs. Vergonha e Dúvida
<b>4 aos 5 anos</b>	Iniciativa vs. Culpa
<b>6 aos 11 anos</b>	Indústria vs. Inferioridade
<b>Início da adolescência</b>	Identidade do ego vs. Confusão de papéis
<b>Fim da adolescência, início da vida adulta</b>	Intimidade vs. Isolamento
<b>Vida adulta</b>	Generatividade vs. Auto-absorção
<b>Fim da vida adulta</b>	Integridade vs. Desespero



SABEDORIA



### BENEFÍCIOS PSICOLÓGICOS DA ACTIVIDADE FÍSICA NO IDOSO

### Benefícios psicológicos da actividade física no idoso

#### Personalidade

- Exercício e autoconceito
- Exercício e resistência
- Exercício e depressão
  - Factores ambientais
  - Factores genéticos
  - Factores orgânicos
- Funcionamento cognitivo

### Exercício na 3ª idade afecta qualidade (e quantidade) de vida!!!

#### Estudos com idosos:

1. Melhoria de capacidades físicas.
2. Promoção e melhoria da auto-eficácia, autoconceito, auto-estima, humor, imagem corporal satisfação com a vida, felicidade e qualidade de vida em geral.
3. Diminuição dos níveis de tensão, ansiedade, depressão e insónia.
4. Diminuição do consumo de medicamentos.
5. Melhoria das funções cognitivas e socialização.
6. Características de personalidade mais desejáveis.
7. MAIOR LONGEVIDADE

### Exercício na 3ª idade

#### AFECTA QUALIDADE (E QUANTIDADE) DE VIDA

#### Estudos com idosos:

EF pode retardar possíveis declínios na capacidade aeróbica relacionados com o envelhecimento  
 Alguns programas de treino aeróbico têm melhorado substancialmente o VO2 máximo em idosos

MAS

Investigação tem sido escassa e contraditória, nomeadamente no que se refere aos efeitos do exercício no funcionamento cognitivo dos idosos.

### Desmotivação do idoso

60% não tem limitações físicas para a prática de AF...

Só 3% pratica exercício físico com assiduidade!

### Desmotivação do idoso

1. velhice/ sedentarismo
2. tempos livres/ maus hábitos
3. nível educativo baixo/ crenças
4. depressão/ ansiedade
5. Dificuldades económicas
6. meio rural/ cidadão
7. inexistência de locais apropriados

### Motivação idoso

Indicação do médico ou do professor de Educação Física

#### EXERCÍCIOS:

- atraentes e diversificados
- praticados com moderação
- de forma gradual
- na companhia de terceiros

### Exercício na 3ª idade

MAS

Nem todos os tipos ou formas de exercício produzem benefícios psicológicos nos idosos!

CUIDADO NAS GENERALIZAÇÕES E NA PRESCRIÇÃO "UNIVERSAL" DE EXERCÍCIO PARA AS POPULAÇÕES MAIS IDOSAS!