

Envelhecimento e direitos humanos

Ageing and human rights

8

Pedro Moura Ferreira*

Resumo: O envelhecimento da população, ou seja, o peso das pessoas mais velhas no conjunto da população, é uma tendência globalmente partilhada que resulta do fato de as pessoas viverem mais em consequência dos progressos realizados pela humanidade. Não se trata apenas do aumento do peso da população sênior. A extensão da longevidade tem implicado o reforço do grupo de idade mais avançada, a chamada “grande Idade”, colocando a taxa de crescimento do grupo com mais de 85 anos acima da do grupo de 65 ou mais anos. Os seniores não são apenas mais numerosos como cada vez mais velhos. As fronteiras da vida são empurradas para mais longe, acarretando novos desafios para a sociedade. Um desses desafios é precisamente no campo dos direitos. Considerando que o envelhecimento se faz acompanhar por um aumento de situações de vulnerabilidade que podem afetar a dignidade humana, a questão dos direitos que assistem esse grupo é sem dúvida inadiável. À luz dos direitos humanos, o texto desenvolve uma reflexão a respeito dos direitos da “velhice” a partir de alguns documentos que têm proposto uma base para a sua formulação.

Palavras-chave: Envelhecimento. Direitos humanos. Envelhecimento ativo. Idadismo. Participação social.

* Doutor em Sociologia. Responsável pelo Arquivo Português de Informação Social. Lisboa, Portugal. *E-mail:* Pedro.ferreira@ics.ulisboa.pt

Abstract: The ageing of the population, i.e., the weight of older people in the population, is a globally shared trend that is due to people living more of the consequences of progress made by humanity. It is not just the increase in the weight of the senior population. The extension of longevity has meant strengthening the older age group, the so-called Great Age, placing the group's growth rate with over 85 years above the group of 65 or more years. Senior are not only more numerous but also increasingly older. The boundaries of life are pushed further, leading to new challenges for society. One such challenge is precisely in the field of rights. Whereas ageing is accompanied by an increase in vulnerable situations that can affect the human dignity, the issue of rights concerning this group is certainly unavoidable. In the light of human rights, the text develops a reflection on 'old age' rights from some documents that have been proposing a basis for its formulation.

Keywords: Ageing. Human rights. Ageism. Active ageing. Social participation.

As sociedades atuais são sociedades envelhecidas, mas também sociedades em que os indivíduos vivem mais tempo. O aumento da expectativa da vida à nascença impulsionou a idade média das mulheres e dos homens para um patamar historicamente inédito (OLIVEIRA; MENDES, 2010). O aumento da expectativa de vida traduziu-se naturalmente na extensão da longevidade acima dos 65 anos e no reforço do grupo de idade mais avançada, a chamada “grande idade”. Com efeito, como o grupo de pessoas acima de 85 anos tem revelado uma taxa de crescimento mais alta; os idosos não são apenas mais numerosos como cada vez mais velhos. As fronteiras da vida são empurradas para mais longe, criando condições para a afirmação expressiva de estilos de vida associadas à idade, particularmente ao período de vida pós-trabalho, em que os indivíduos libertos dos constrangimentos do trabalho e das responsabilidades diretas associadas à reprodução familiar podem organizar as suas vidas de forma bastante diferente. Pela sua dimensão, diversidade e duração, essa fase do curso de vida parece assumir contornos completamente novos, criando exigências e desafios aos quais as sociedades devem responder. O envelhecimento surge

assim como um fenômeno positivo, quer para os indivíduos, quer para as sociedades, sendo testemunha dos progressos realizados pela humanidade em termos econômicos, sociais e biomédicos, na base dos quais se desenvolveram as políticas públicas de acesso generalizado da população aos cuidados de saúde.

Não é, no entanto, possível ignorar aquilo a que se poderia chamar o paradoxo do envelhecimento (CABRAL; FERREIRA, 2014). Reside este, conflitualmente, no fato de um fator socialmente assumido como positivo – conforme acontece com o aumento generalizado da expectativa de vida ao combinar-se com a diminuição da natalidade –, gerando em contrapartida uma série de consequências complexas e mesmo gravosas para o nosso tipo de sociedade.

No plano individual, uma maior longevidade traz mudanças radicais do quadro de vida no que respeita, em particular, ao estado de saúde e à participação na vida social. Viver mais significa também estar mais exposto a doenças crônicas não transmissíveis, assim como a um declínio das redes pessoais e sociais. As condições sociais afetam, evidentemente, o estado de saúde individual em qualquer fase do curso de vida, mas o risco de desenvolver doenças aumenta consideravelmente com a idade. À medida que esta aumenta, um crescente número de idosos confrontar-se-á com problemas acrescidos de autonomia e dependerá cada vez mais dos outros, bem como dos apoios sociais e familiares. Apesar de acompanhar o envelhecimento, a redução da capacidade funcional não deve definir o envelhecimento e muito menos justificar a exclusão dos idosos da vida social, que os remete para uma limitada sociabilidade familiar ou de vizinhança, senão mesmo e não raramente, para situações de completa solidão social ou, então, para instituições de acolhimento desligadas dos processos de participação coletiva. Em suma, o envelhecimento acentua riscos, correlativos da idade, da vulnerabilidade do estado de saúde; do isolamento social e da solidão propriamente dita; da dependência não só física e mental, como em muitos casos econômica também; e finalmente, da estigmatização, seja a discriminação excludente ou o preconceito paternalista, condescendente e menorizante, em relação aos chamados “velhos”.

No plano coletivo, o envelhecimento traz enormes exigências em termos das relações intergeracionais. Essas relações afetam as transferências econômicas entre os diversos grupos etários, em particular o desequilíbrio crescente entre, por um lado, ativos e não ativos e, por outro, jovens e idosos. O envelhecimento acentua os riscos inerentes à sustentabilidade dos sistemas de saúde e sobretudo da segurança social, desde as reformas e pensões aos cuidados pessoais à velhice dependente, o que torna inevitável a revisão dos alicerces sociais e econômicos em que esses sistemas assentam, tendo em conta a necessária equidade das relações intergeracionais, em termos de transferências financeiras, da competição nos mercados de trabalho e do apoio mútuo de todas as ordens que devem supostamente existir entre as diferentes gerações. Contudo, o problema colocado pelo envelhecimento ao conjunto da sociedade não se resume ao seu custo. O problema, porventura maior, é o do lugar da velhice na sociedade. É contrário aos valores democráticos aceitar a exclusão ou a marginalização dos idosos, ou ainda definir a velhice como uma condição social de dependência. Aos grupos idosos assiste o direito efetivo de representação e de participação social e política. Reposicionar o idoso no conjunto do sistema de relações intergeracionais constitui um imperativo democrático e um desafio político que as sociedades envelhecidas enfrentam. Mas representa igualmente um desafio aos direitos humanos. Apesar de o envelhecimento ser um fenômeno positivo, os desafios e riscos que acarretam tanto para os indivíduos como para a sociedade podem criar novas barreiras e desigualdades, que farão emergir discriminações e exclusões contrárias ao sentido que a defesa dos direitos humanos inspira.

Envelhecimento, idadismo e discriminação

A transição para uma vida mais longa tem vindo a ser concretizada sem que haja uma mudança significativa nas representações em torno da idade e nas discriminações que as acompanham. Este olhar do “outro” sobre a velhice, quase sempre reprovador e excludente, está bem presente, possivelmente como em mais nenhum outro lado, na transição para a reforma

ou nos fatores e nas situações que a precipitam. Com efeito, a reforma é definida por fatores que potencializam a dependência econômica das pessoas mais velhas e a discriminação perante a idade (KÜNEMUND; KOLLAND, 2008). Os riscos associados ao desemprego, à reestruturação do trabalho, às novas tecnologias colocam os trabalhadores mais velhos numa posição de incerteza, dando origem a uma “nova forma de crise” das pessoas mais velhas (PHILLIPSON, 1998; CLARKE; WARREN, 2007; MENDES, 2011), que provoca uma “fragmentação da identidade na reforma” (PHILLIPSON, 1998, p. 62). Essa crise de identidade é amplamente interpretada com base em atitudes preconceituosas que se apoiam em estereótipos, como a inadequação da formação, a fraca motivação e a resistência à mudança dos trabalhadores mais velhos (TOUGAS et al., 2004).

O conceito de “idadismo”, com origem na psicologia americana dos anos 1970, refere-se a atitudes e comportamentos discriminatórios com base na idade (NELSON, 2004; GILLES; REID, 2005; LIMA, 2011; MARQUES, 2011). As manifestações de carácter idadista podem ser direcionadas a diferentes grupos etários, mas são as pessoas mais velhas que são mais frequentemente alvo de atitudes e comportamentos negativos. A experiência de discriminação aumenta à medida que a idade vai avançando (GEE et al., 2007; ROSCIGNO et al., 2007; LIMA, 2011). Os preconceitos com base na idade têm também origem no próprio grupo das pessoas mais velhas, pois ao longo da vida interiorizam estereótipos idadistas e tendem a distanciar-se positivamente daquelas pessoas que consideram mais velhas do que elas e, conseqüentemente, “realmente idosas” (MINICHIELLO et al., 2000; GILLES; REID, 2005; MOODY, 2006; LIMA, 2011).

Uma abordagem positiva ao envelhecimento, com o objetivo de potenciar o desenvolvimento humano e combater as discriminações com base na idade (MOODY, 2006), deve promover uma nova forma de entender o envelhecimento (BIGGS et al., 2006). Esse entendimento fundamenta-se em vários fatores, desde a flexibilização da passagem para a

reforma, passando pela melhoria das condições de saúde e pela nova forma de encarar o tempo de reforma como um tempo produtivo, que encontra correspondência no propósito de muitos estados em querer promover uma “terceira idade integrada e ativa” (GUILLEMARD, 2000, p. 227).

Cabe, no entanto, perguntar em relação ao mercado de trabalho se uma eventual política de valorização dos mais velhos, mesmo que acompanhada de legislação protetora, será capaz de enfrentar as tensões de um mercado competitivo, em que o trabalho surge como escasso e a pressão dos mais novos pelo emprego é inevitável. Nessas condições, o aumento da idade da reforma poderá agravar a situação dos mais velhos no mercado de trabalho, sobretudo em sociedades em que a idade significa frequentemente qualificações profissionais e escolares mais limitadas.

Se é desejável que a participação dos mais velhos na sociedade seja assegurada (CLARKE; WARREN, 2007; KÜNEMUND; KOLLAND, 2008), a maior vulnerabilidade destes no mercado de trabalho, que os torna alvos preferenciais de marginalização e discriminação em processos de despedimentos coletivos ou de reestruturação (TOUGAS et al. 2004), não augura nada de bom em termos do combate à discriminação com base na idade. Pelo contrário, essa discriminação acentua-se tanto mais quando a sociedade surge rendida a uma ideologia de juvenilidade, em que tudo o que não se aproxime e não se conforme a esse modelo é automaticamente desvalorizado ou mesmo estigmatizado (TOUGAS et al., 2004; ROSCIGNO et al., 2007).

O combate ao idadismo, quando este se revela nas atitudes e nos comportamentos negativos baseados exclusivamente na idade das pessoas mais velhas (NELSON, 2004; LIMA, 2011; MARQUES, 2011), só parece possível através da valorização da condição de idoso, que por sua vez exige a participação na vida coletiva sem a qual dificilmente se conseguirá evitar a secundarização ou mesmo a marginalização das pessoas idosas (MARQUES, 2011). Só com um elo mais forte à sociedade através da participação em vários tipos de redes, de múltiplos contactos sociais e do acesso à informação diversificada se assegura a cidadania dos mais velhos.

Envelhecimento, desvinculação e exclusão

Marcado pela passagem dos anos, o curso de vida é não só pautado por uma espécie de calendário, assinalado por transições comuns a quase todos os processos de envelhecimento, como a reforma e a viuvez, mas também por aquilo a que Norbert Elias chamava de “gradual arrefecimento dos laços sociais” (ELIAS, 2001), o qual surge como uma forma de desvinculação, simultaneamente social e existencial. O tema da desvinculação é inseparável da literatura sobre o envelhecimento, desde as representações otimistas, se não mesmo idealizadas, da velhice ativa (CÍCERO, 2008); até às representações opostas, a que podemos chamar melancólicas ou realistas, como a do citado Norbert Elias ou a de Simone de Beauvoir (DE BEAUVOIR, 1970), mas também a representação funcionalista originária do chamado *disengagement* (CUMMING; HENRY, 1961).

Vincent Caradec (2004, p. 88ss) recupera a noção de *déprise* (BARTHE; CLÉMENT; DRULHE, 1998), que se poderia traduzir por “desvinculação”, a qual vai desde o arrefecimento dos laços sociais até algo tão banal como aquilo a que Caradec (1998) chama a “des-motorização”, ou seja, o que acontece quando a pessoa idosa, à medida que avança em idade, vai perdendo a capacidade de guiar automóvel e se torna, assim, cada vez mais dependente em relação aos outros... Seja a que nível for da existência e dos sentimentos, de fato observa-se, mais cedo ou mais tarde, no curso da vida, concretamente numa sociedade como a portuguesa, algo que se poderia designar como uma “desvinculação dos laços pessoais e sociais”. Com efeito, com a chegada da “grande idade”, verifica-se uma diminuição do tamanho da rede, uma restrição ao círculo familiar e uma frequência menor de contatos interpessoais. Algo de similar se passa com a maioria das múltiplas modalidades de envolvimento social, seja a pertença associativa ou a participação em atividades orientadas para a terceira idade, ou ainda em grupos informais e também com as relações de intimidade e até a prestação de cuidados, tanto em relação a crianças como a outros adultos. A desvinculação é gradual, diminuindo portanto a ligação aos outros à medida que os seniores avançam de faixa. Do mesmo modo, uma dimensão com forte componente psicológico, como o sentimento de

bem-estar existencial, também não deixa de ser afetada negativamente pela idade. Uma parte muito importante desse aparente efeito de idade deve-se, na realidade, aos perfis sociodemográficos de cada faixa etária, mas também a um estado de saúde subjetivo pior à medida que a idade avança, sendo acompanhado por uma prevalência de doenças crônicas à medida que se envelhece.

Assim, a desvinculação, embora não o provoque necessariamente, não pode deixar de potencializar o risco da solidão e do esquecimento, expressão máxima da exclusão, para a qual aquela representação do velho pobre, só e carente não deixa de alertar. Conforme escreveu o psiquiatra português António Leuschner (2009, p. 327):

Solidão, isolamento, abandono, rejeição e estigma são faces da mesma ameaça, à medida que as redes da pessoa – o seu “capital social” – se vão debilitando. Investir nesse “capital” é hoje [...] determinante da qualidade de vida de todas as pessoas, mormente das mais idosas.

Uma das manifestações coletiva dessa desvinculação que afeta o desenvolvimento das últimas etapas do curso de vida de cada um de nós diz respeito ao número de pessoas de mais de 65 anos que vive sozinha, na sociedade portuguesa. Segundo o Censo de 2011, elas representavam 19,8% da faixa etária em causa, correspondendo, em termos habitacionais, a cerca de um em cada dez dos alojamentos existentes no país. Mas se a estes juntarmos os 39,8% de indivíduos que vivem exclusivamente com pessoas desse mesmo grupo etário, o número de alojamentos ocupados sobe para 20%. A tendência de envelhecimento da população surge assim acompanhada por um maior isolamento social e geracional, pelo menos no que respeita ao quadro residencial. Há mais pessoas que vivem sozinhas ou com outras da mesma idade, o que além de não fomentar o alargamento das redes sociais, parece promover certo fechamento desse grupo etário sobre si mesmo.

Tanto o relativo fechamento geracional quanto o isolamento social tendem a afetar mais as mulheres, pois estas vivem mais tempo do

que os homens. Mesmo que a esperança de vida tenha aumentado para ambos, a diferença temporal manteve-se significativa. Viver mais significa assim aumentar a probabilidade de ficar sozinho, sobretudo quando não é possível contar com laços familiares, em particular dos filhos, que, em muitos casos, simplesmente não existem. A este respeito, os dados do último recenseamento indicam que, embora o número de famílias tenha aumentado, o número médio de pessoas baixou, refletindo, embora não exclusivamente, a contínua descida da fecundidade, o que significa que haverá pelo menos no horizonte mais próximo cada vez mais pessoas idosas sem filhos, reduzindo os contatos e as redes intergeracionais, já para não falar da possibilidade de contar com apoios familiares informais à medida que forem envelhecendo.

Há, portanto, um risco de isolamento e de exclusão associado aos mais velhos, que resulta em grande parte de um óbice que sobredetermina a biopolítica do envelhecimento. Apesar de se não poder falar propriamente de um grupo etário com atributos ou interesses comuns, a capacidade de mobilização dos seniores é correlativa da sua própria idade. Por outras palavras, é quando os idosos mais necessitam de se mobilizar e organizar para a defesa dos seus interesses e, sobretudo, para exprimir eles próprios os seus desejos e suas aspirações, é nessa altura que as forças mais faltam para o fazer. Mas não é apenas devido a esse declínio que se justifica o fraco empenho na defesa concreta dos direitos e das aspirações específicos dos idosos. Isso pode dever-se não tanto a uma espécie de pudor ante a defesa dos seus próprios interesses ou a uma espécie de intimidação simbólica que já foi usada contra a mobilização sênior da década de 1980, quando da emergência de vários movimentos de seniores e de reformados associados ao “poder grisalho” (GINN, 1993; VIRIOT-DURANDAL, 2003); mas talvez, ainda mais, pela dificuldade em assumir o seu próprio envelhecimento e os riscos a ele associados, em especial o efeito de contagem decrescente resultante do *feedback* da morte e sua aproximação.

Como Norbert Elias (2001, p. 56) escrevia ironicamente, com 86 anos de idade:

Mais do que nunca, podemos hoje esperar – com a habilidade dos médicos, a dieta e os remédios – o adiamento da morte. Nunca antes na história da humanidade os métodos mais ou menos científicos de prolongar a vida foram discutidos de maneira tão incessante [...] O sonho do elixir da vida e da fonte da juventude é muito antigo, mas só tomou uma forma científica – ou pseudo-científica – nos nossos dias. A constatação de que a morte é inevitável está encoberta pelo empenho em adia-la cada vez mais com a ajuda da medicina e da prevenção, e com a esperança de que tudo isso talvez funcione.

Este evitamento da morte e do próprio envelhecimento, que se traduz por uma estratégia ingênua de adiar a idade a partir da qual se considera que uma pessoa é “velha” em função da própria idade, é, entre outros, como os fracos recursos em capital social, um dos múltiplos fatores que contribuem para que o associativismo sênior em Portugal seja virtualmente desconhecido, comparativamente aos países mais desenvolvidos. Com efeito, presentemente, nem as políticas públicas nem tampouco as instituições da igreja e da própria sociedade civil (CAPUCHA, 2005) parecem contar com qualquer papel significativo dos seniores na definição e aplicação das suas intervenções e iniciativas. Além de carecerem manifestamente de integração (VELOSO, 2008), tanto as políticas públicas como as medidas societárias destinadas à chamada 3ª idade são decididas e implementadas totalmente de cima para baixo (*topdown*), apesar ou talvez por causa da sua declarada boa intenção. Na realidade, não existem quaisquer organizações de idosos que falem em nome próprio e da sua diferença. Aquilo que hoje define e caracteriza a velhice em Portugal não é, seguramente, o respeito outrora devido aos velhos, segundo uma lenda benévola, ou a experiência e sabedoria com que os velhos eram gratificados, mas sim a desposseção dos atributos que conferem poder na nossa sociedade, o que os transforma tipicamente em objetos de discriminação que, apesar de ser mais paternalista do que agressiva, não deixa de ferir a dignidade e o direito ao genuíno respeito e à igualdade em relação aos outros.

Envelhecimento ativo e direitos humanos

O envelhecimento, ainda que positivo, não deixa de suscitar sérios riscos de estigmatização e de exclusão que afetam as pessoas que envelhecem. Conscientes desses riscos, as organizações internacionais, em particular a Organização Mundial de Saúde (OMS), tem vindo a promover um quadro dos princípios e das orientações, conhecido por “envelhecimento ativo”, no sentido de entender as questões que o envelhecimento coloca às sociedades e as soluções que devem ser desenvolvidas. A definição sustenta que o envelhecimento ativo se refere ao processo de “[...] otimização das possibilidades de saúde, de participação e de segurança, a fim de aumentar a qualidade de vida durante a velhice” (OMS, 2002, p. 12). A qualidade de vida é claramente a tônica dominante da definição e, ainda que as condições de saúde sejam enfatizadas, estão longe de contemplar apenas os aspetos médicos. O envelhecimento ativo não se restringe ao âmbito dos comportamentos promotores da saúde, mas leva em consideração os fatores ambientais e pessoais que interagem com as condições de saúde. As envolventes que enquadram o envelhecimento, como a família, a comunidade e a sociedade em que o processo ocorre, exercem um impacto enorme na forma como se envelhece.

Apesar de colocar a tônica no envelhecimento saudável, não significa que a definição não dê também importância à participação na vida ativa. Com efeito, para a OMS (2002, [s.p.]), “[...] o termo *ativo* refere-se à participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e cívicas, e não só à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho”. O objetivo do envelhecimento ativo é, assim, bastante amplo e visa aumentar a expectativa de uma vida saudável, que mantenha a autonomia e a independência, bem como “[...] a qualidade de vida de todas as pessoas que estão a envelhecer, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados de saúde” (OMS, 2002, [s.p.]). Numa palavra, a preocupação é responder aos problemas que resultam do fato de as pessoas viverem mais tempo e da importância crucial de preservarem a saúde, sem a qual não é possível garantir a qualidade de vida. Longe de circunscrever a saúde ao perímetro do indivíduo

e a pressupostos biomédicos, a saúde engloba “o bem-estar físico, mental e social”, pelo que as políticas e os programas que promovem a saúde e as relações sociais são tão importantes como os que melhoram as condições físicas de saúde.

Desse modo, o envelhecimento ativo não pode reduzir-se a uma única vertente, seja a financeira, a escassez de mão de obra ou as (des) vantagens competitivas, mas tem de ter em consideração o curso de vida dos indivíduos e a condição social de cada idoso. O entendimento do envelhecimento tem de assentar numa abordagem global, que tenha em consideração as relações entre os múltiplos aspetos que o integram, como a vida familiar, o emprego, a educação, a integração sociocultural, a saúde e a qualidade de vida. Essa abordagem pressupõe um quadro político que combata, em primeiro lugar, os preconceitos associados à idade (idadismo) e, em segundo lugar, promova medidas de discriminação positiva em relação aos idosos no sentido de atenuar o seu estatuto marginal.

A discriminação fundada na idade tem repercussões em diferentes domínios (NELSON, 2004; GILLES; REID, 2005; LIMA, 2011; MARQUES, 2011), por exemplo, como vimos, no funcionamento do mercado de trabalho, que é um dos domínios que mais contribui para acentuar a exclusão das pessoas idosas. A discriminação fundada na idade está na base do estatuto simbólico que as pessoas idosas ocupam na sociedade, quer em termos sociais ou políticos. Estratégias proativas de emprego contribuiriam sem dúvidas para combater as discriminações associadas à idade, diminuindo o risco que as pessoas mais velhas com empregos precários correm em termos de desemprego e, por consequência, de pobreza.

É precisamente a exclusão econômica um dos mais importantes fatores que condiciona o direito de participação das pessoas idosas. Por último, entendem que a luta contra a discriminação no mercado de trabalho, a garantia de um rendimento condigno e os cuidados de saúde adequados reforçariam os meios de participação das pessoas idosas.

Apesar de serem cada vez mais numerosas, as pessoas idosas não têm vindo a ganhar maior protagonismo na sociedade, permanecendo basicamente afastadas dos processos de decisão. Embora mudanças no sistema

político fossem, segundo David Held (1995), também necessárias no sentido de proporcionar meios para que os seniores pudessem participar nas decisões e assumir as responsabilidades das consequências que decorrem do envelhecimento, designadamente estimulando o associativismo e a participação grupal, a participação cívica parece, porém, depender bastante da possibilidade de romper com a inatividade e a dependência a que eles estão destinados. O prolongamento de um estatuto ativo, que não significa necessariamente um exercício de uma atividade profissional, asseguraria uma visibilidade e um protagonismo na sociedade e perante todos os outros, permitindo não só contrariar o sentido de exclusão a que os preconceitos condenam, mas também desenvolver uma cidadania dos seniores e dos seus direitos de participação.

O paradigma do envelhecimento ativo surge, assim, como um programa de intervenção voltado para a mudança da condição do idoso e que procura, ao mesmo tempo, responder aos problemas do aumento da longevidade. Através do reforço do estatuto ativo, visa-se preservar a autonomia e a independência dos mais velhos até tão tarde quanto possível, mas ao mesmo tempo assegurar um lugar na sociedade que os salvaguardem da exclusão econômica, social e simbólica. Desse modo, o envelhecimento ativo convida a reformular a articulação entre a atividade e a inatividade, entre o trabalho e a saúde, entre a participação e a exclusão, enfim, convida a que se caminhe para uma sociedade sem discriminações em torno da idade, que é seguramente o caminho de respeitar os direitos humanos em todas as idades da vida.

Referências

- BIGGS, S. et al. The Age-shift: Observations on social policy, ageism and the dynamics of the adult life course. *Journal of Social Work Practice*, v. 20, nº 3, p. 239-250, 2006.
- BARTHE, J. F.; CLÉMENT, S.; DRULHE, M. Vieillesse ou vieillissement? Les processus d'organisation des modes de vie chez les personnes âgées. *Les Cahiers de la Recherche sur le Travail Social*, nº 15, p. 11-31, 1998.

- BEAUVOIR, S. *La Vieillesse*. Paris: Gallimard, 1970.
- CABRAL, M. V.; FERREIRA, P. M. *Envelhecimento activo em Portugal: trabalho, reforma, lazer e redes sociais*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2014.
- CARADEC, V. *Sociologie de la Vieillesse et du Vieillissement*. Paris: Armand Colin, 2004.
- CAPUCHA, L. Envelhecimento e políticas sociais: novos desafios aos sistemas de proteção. Proteção contra o “risco de velhice”: que risco? *Sociologia*, 15, Porto. Faculdade de Letras da Universidade do Porto, 2005.
- CICÉRON. *De la Vieillesse – Caton l’Ancien*. Trad. franc. Paris: Les Belles Letters, 2008.
- CLARKE, A.; WARREN, L. Hopes, fears and expectations about the future: what do older people’s stories tell about active ageing? *Ageing and Society*, v. 27, p. 465-488, 2007.
- CUMMING, J. E.; HENRY, W. *Growing old: the process of disengagement*. New York: Basic Books, 1961.
- ELIAS, N. *A solidão dos moribundos, seguido de “Envelhecer e morrer”*. Trad. Plínio Dentzien. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1982; 2001.
- GEE, G. C.; PAVALKO, E. K.; LONG, J. S. Age, cohort and perceived age discrimination: Using life course to assess self-reported age discrimination. *Social Forces*, v. 86, n° 1, p. 265-290, 2007.
- GILES, H.; REID, S. A. Ageism across lifespan: towards a self-categorization model of ageing. *Journal of Social Issues*, v. 61, n° 2, p. 389-404, 2005.
- GINN, J. Grey power: age-based organisations’ response to structured inequalities. *Critical social policy*, v. 13, n° 38, p. 23-47, 1993.
- GUILLEMARD, A. M. *Ageing and the Welfare-State Crisis*. London: Associated University Presses, 2000.
- HELD, D. *Democracy and the global order: from the modern state to cosmopolitan governance*. London: Polity Press and Stanford University Press, 1995.
- KÜNEMUND, H.; KOLLAND, F. Work and retirement. In: BOND, J. et al. *Ageing in Society*. European Perspectives on Gerontology. London: Sage Publications, 2008.
- LEUSCHNER, A. A doença da solidão. In: ANTUNES, J. L. (Org.). *O Tempo da Vida*. Fórum Gulbenkian de Saúde sobre o Envelhecimento. Lisboa: Principia, 2009.

- LIMA, M. L. (Org.). *Idadismo na Europa*. Uma abordagem psicossociológica com o foco no caso português (Relatório II). Lisboa: Instituto do Envelhecimento da Universidade de Lisboa, 2011.
- MARQUES, S. *Discriminação na terceira idade*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2011.
- MENDES, F. R. *Segurança social: O futuro hipotecado*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos, 2011.
- MINICHIELLO, V.; BROWNE, J.; KENDING, H. Perceptions and consequences of ageism: views of older people. *Ageing and Society*, v. 20, p. 253-278, 2000.
- MOODY, H. R. *Ageing. Concepts and Controversies*. California: Pine Fore Press, 2006.
- NELSON, T. D. *Ageism. Stereotyping and Prejudice against Older Persons*. London: MIT Press, 2004.
- OLIVEIRA, I. T.; MENDES, M. F. A diferença de esperança de vida entre homens e mulheres: Portugal de 1940 a 2007. *Análise Social*, ano XLV, nº 194, p. 115-138, 2010.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Vieillir en Restant Actif: Cadre d'Orientation*. Genebra: OMS, 2002. Disponível em: <http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8_fre.pdf>. Acesso em: 15 dez. 2014.
- PHILLIPSON, C. *Reconstructing Old Age*. New Agendas in Social Theory and Practice. London: Sage Publications, 1998.
- ROSCIGNO, V. J. et al. Age discrimination, social closure and employment. *Social Forces*, v. 86, nº 1, p. 313-334, 2007.
- TOUGAS, F. et al. A new approach to the link between identity and relative deprivation in the perspective of ageism and retirement. *Ageing and Human Development*, v. 59, nº 1, p. 1-23, 2004.
- VELOSO, E. A análise da política da terceira idade em Portugal, de 1976 a 2002. *Actas do VI Congresso Português*. Mundos Sociais: Saberes e Práticas. Braga, 2008.
- VIRIOT-DURANDAL, J. P. *Le Pouvoir Gris: Sociologie des Groupes de Retraités*. Paris: PUF, 2003.