



[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)

[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)

# **Envelhecer bem:**

[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)

[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)

# **saber cuidar e ser cuidado**

[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)

[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)

[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)

[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)

***M. Patrão Neves***

[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)



# Envelhecimento e cuidado

**I. A vulnerabilidade do ser humano** que desperta a violência e apela à solicitude.

**II. O envelhecimento da pessoa** que, universalmente inevitável, é singularmente vivido.

**III. O cuidar como relação** que, como tal, não se esgota num acto técnico mas requer uma ligação humana.



# A vulnerabilidade do ser humano

Ser “vulnerável” é ser “susceptível de ser ferido” (*vulnus, vulneris* = ferida) e todos somos vulneráveis.

Há grupos sociais particularmente vulneráveis (crianças, mulheres, minorias, etc.), progredindo-se na atenção atribuída, numa sociedade solidária e inclusiva.

Os idosos tornaram-se um grupo vulnerável dada a:

- violência doméstica, fraude, agressão, roubo e exploração, homicídio;
- indiferença e abandono (familiar), marginalização e discriminação (social);
- auto-culpabilização por existirem.



# A vulnerabilidade do ser humano

O envelhecimento é uma sucessão cumulativa de perdas mas também um processo de vulnerabilização da pessoa, isto é, da sua fragilização e aumento da sua exposição (dependência) à acção dos outros.

**A vulnerabilização do ser humano:**

- decorre da fragilização do ser e diminuição da sua **autonomia;**
- gera o aumento da dependência e desperta a violência;
- apela ao incremento da solicitude e ao cuidado.

O nível de vulnerabilidade do idoso depende do processo de envelhecimento que cada um vai fazendo.



# O envelhecimento de pessoa

**O envelhecimento é um processo de degenerescência física e psíquica, a ritmos diferentes, o que estabelece um dualismo psico-somático e um desequilíbrio pessoal que também provocam sofrimento.**

**O processo de envelhecimento é condicionado por uma combinação quase infinita de factores externos (o que acontece: doença ou saúde, desgostos ou alegrias, solidão ou acompanhamento e internos (como se vivem os eventos: resignação ou determinação, desalento ou ânimo), que tanto aceleram como retardam o processo.**

**Por isso, não há “um” processo de envelhecimento; é a pessoa que envelhece!**



# O envelhecimento da pessoa

**O envelhecimento é universalmente inevitável, mas singularmente vivido.**

**Envelhecer bem implica:**

- controlar o processo de envelhecimento, preparando-o prematuramente;**
- desenvolver actividade física adaptada;**
- exercer actividades individuais, familiares, sociais adequadas e estimulantes;**
- manter a curiosidade intelectual.**

**Mas o envelhecimento da pessoa implica sempre um acréscimo de carências, que apelam ao cuidado.**



# O cuidar como relação

A compreensão do “cuidar” pode beneficiar de duas distinções fundamentais:

- “tratar” e “cuidar”
- “acto” e “relação”

Tradicionalmente contrapõe-se o “cuidar” ao “tratar”, sendo que:

- o “tratar” atende às causas de uma patologia, visa a sua cura, adoptando uma perspectiva sectorial;
- o “cuidar” atende aos sintomas da pessoa, visa o seu bem-estar, adoptando uma perspectiva holista.

Sem negligenciar o “tratar”, o “cuidar” é preponderante.



# O cuidar como relação

Profissionalmente investe-se primeiro no “acto de cuidar” e só depois na “relação entre o cuidador e o ser cuidado”, sendo que:

- o “acto” atende às necessidades orgânicas, visando um equilíbrio homeostático, adoptando uma perspectiva técnica;
- a “relação” atende às necessidades humanas, visando uma satisfação pessoal, adoptando uma perspectiva humanista.

Sem negligenciar o “acto”, a “relação” é preponderante.



# O cuidar como relação

Só em relação se cuida da pessoa e só em relação a pessoa é cuidada.

**O cuidar como relação (assimétrica) é:**

- singularizado e humanizado
- respeitador do outro na sua igual dignidade
- promotor da autonomia

Cuidar e ser cuidado são duas vertentes de um projecto partilhado, numa relação de parceria.



# **Envelhecimento e cuidado**

## **I. A vulnerabilidade do ser humano:**

**o nível de vulnerabilidade do idoso depende do processo de envelhecimento que cada um vai fazendo.**

## **II. O envelhecimento da pessoa:**

**o envelhecimento da pessoa implica sempre um acréscimo de carências, que apelam ao cuidado.**

## **III. O cuidar como relação:**

**o cuidado é a resposta à vulnerabilidade do outro.**



[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)

[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)

[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)

[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)

# Obrigada

[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)

[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)

[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)

[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)

[www.mpatraoneves.pt](http://www.mpatraoneves.pt)