



UNIVERSIDADE DE ÉVORA
MESTRADO EM ECOLOGIA HUMANA

ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NA 3.ª IDADE
(FREGUESIA RURAL – IGREJINHA – ARRAIOLOS)

Dissertação de Mestrado apresentada por:
António Joaquim Carreiras Saias

Orientador:
Professor Dr. Eduardo Esperança

“Esta dissertação não inclui as críticas e sugestões feitas pelo júri”

Évora
2006



UNIVERSIDADE DE ÉVORA
MESTRADO EM ECOLOGIA HUMANA

ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NA 3.ª IDADE
(FREGUESIA RURAL – IGREJINHA – ARRAIOLOS)



Dissertação de Mestrado apresentada por:

António Joaquim Carreiras Saias

Orientador:

Professor Dr. Eduardo Esperança

“Esta dissertação não inclui as críticas e sugestões feitas pelo júri”

Évora

2006

06/07

ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NA TERCEIRA IDADE

ANTÓNIO SAIAS | TESE DE MESTRADO ECOLOGIA



ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE NA 3ª. IDADE
(FREGUESIA RURAL - IGREJINHA – ARRAIOLOS)

“Esta dissertação não inclui as críticas e sugestões feitas pelo júri”

RESUMO:

O presente trabalho deve ser lido numa dupla perspectiva:

Análise sociológica, recorrendo predominantemente aos métodos quantitativos, de uma amostra de 31 idosos – com idade média ligeiramente acima dos 75 anos – da freguesia rural de Igrejinha- com vista a detectar eventuais influências da actividade física na Saúde dos analisados.

Os elementos da amostra foram empiricamente divididos em duas categorias – mais e menos activos - e o seu estado de saúde apresentado por tipologias estabelecidas pelo responsável pela Saúde Pública local – o Delegado de Saúde, perante autorização expressa em “declaração “ por cada um dos elementos da amostra.

A nossa análise baseou-se na resposta a um inquérito – amplo suficientemente para nos permitir conhecer ao pormenor o percurso de vida e as incidências mais marcantes que ocorreram ao longo do tempo aos nossos inquiridos.

Concluímos, contudo, após exaustivo tratamento da informação recolhida (dezenas de páginas de *outputs* com resultados de cruzamento de variáveis; quadros; gráficos) não ser sensível (mensurável) a diferença do estado de saúde entre as categorias estabelecidas : *mais e menos activos*.

Uma segunda perspectiva de leitura– subsidiária do verdadeiro **objecto** do trabalho- traduziu-se, na prática, na implementação de um projecto denominado: **ESCOLA SENIOR DO MUNDO RURAL – em pleno funcionamento**, com uma frequência de 16 alunos, maioritariamente aposentados e elementos da amostra do nosso trabalho de investigação.

O interesse da actividade não só física como intelectual (*do curso fazem parte aulas práticas mas também teóricas*) parece ter sido assimilado ao longo das entrevistas que realizámos, embora essa abordagem fosse apenas subliminar. "Maiêutica" – como sugere Edgar Morin.

Nesta segunda perspectiva, são mais os resultados práticos do que o trabalho de pesquisa.

Melhores os resultados do *trouveur* do que do *chercheur*.

Physical activity and Health in the ThirdAge – in rural area

Abstract

This work must be read into two perspectives:

A Sociological Analysis, working mostly with quantitative methods, from a display of 31 older people – with an average age of 75 – living in the rural area of Igrejinha – aiming to show the influences of physical activity on the health of this group of people.

The elements of this sample were empirically divided into two categories – more and less active – and their health condition. Typified by rules established by the local health responsible – the Health Representative – as well as with authoritation expressed by each element analysed.

Our analysis was based on the answers to a survey – big enough to allow us to know in detail the pass of life and the most significant events of the people inquired.

However, after an exhausting study of the collected information (dozens of pages with the outputs, the results of the variables, table of contents, diagrams) , we concluded that the difference on the health condition between the two established categories – more and less active – could not be measured.

*A second perspective – additional to the real goal of this work – came out into practice with the implementation of a project named : **Senior School of the rural world** – which is fully working, with 16 students, most of them retired and the elements of our investigation.*

The interests of this both intellectual and physical activity (the lessons are not only practical but also theoretical) seems to be assimilated in the interviews we made, although that approach was only subliminal. “Maiêutica” - as Edgar Morin suggests.

In this second perspective the practical results are larger than the research work. The results of the “trouveur” are better than the ones of the “chercheur”.

AGRADECIMENTOS

- Ao orientador técnico-científico do trabalho – o Professor da Universidade de Évora Dr. Eduardo Esperança – pela disponibilidade em sacrificar algum do seu precioso tempo de actividade pedagógica para imprimir ao trabalho o cunho epistemológico requerido.
- Ao meu filho – Rodrigo Saias – *designer* de mérito já firmado, pela sua participação com a ilustração sobre o tema – produzida para o presente trabalho.
- A outro Saias – o Dr. Francisco, recém-licenciado, especialista em SPSS, que colaborou no tratamento estatístico dos dados. (A afinidade aqui é mais onomástica do que familiar)
- À Câmara Municipal de Arraiolos – em particular à sua técnica Dr^a. Ana Silva - que facultou documentação de consulta imprescindível à tipificação sócio-económica do Concelho de Arraiolos e Freguesia de Igrejinha.
- Aos 31 idosos que se prontificaram a colaborar, respondendo ao inquérito, sem levantar objecções nem resistência às perguntas – mesmo as aparentemente mais pessoais ou do seu foro íntimo.
Melhor do que “estudá-los” foi privar com eles, ficar a conhecer melhor as suas vidas
- Ao Dr. António Lima Branco – Delegado de Saúde de Igrejinha – pelo seu espírito de colaboração aberto, pela disponibilidade para análise de algumas situações
- À Dr^a. Maria do Carmo Velez, responsável pelo Centro de Saúde n.º. 1 , de

Évora, e ainda à Associação de Reformados de N^a. Senhora da Saúde – pela prestimosa colaboração na recolha de dados, que acabámos por abandonar, por razões que exporemos mais adiante.

- Ao Dr. Manuel Branco – Igrejinhense ilustre – pelos seus trabalhos que nos permitiram recuar até à pré-história desta região.
- Finalmente, um agradecimento muito especial à **FUNDAÇÃO EUGÉNIO DE ALMEIDA** – pela generosidade em atribuir uma “Bolsa de Estudo” ao nosso projecto de tese de Mestrado. Aqui nos penitenciamos, por antecipação, pela provável quebra de expectativas entre o “projectado” e o “realizado”.

ÍNDICE

	Página
RESUMO.....	4
AGRADECIMENTO.....	7
INTRODUÇÃO.....	10
METODOLOGIA.....	15
ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO.....	20
ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO E ENTROPIA.....	26
ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO	35
DADOS DEMOGRÁFICOS ARRAIOLOS/IGREJINHA.....	40
A FREGUESIA E O CONCELHO.....	43
IDOSOS DA IGREJINHA.....	48
CONCLUSÕES.....	69
BIBLIOGRAFIA COMENTADA.....	72
ANEXOS.....	76

1 - INTRODUÇÃO

“A simplicidade dos caminhos está em relação com a riqueza dos efeitos” Tal induz o sábio autor a “encerrar o maior número de realidades no menor volume possível”. LEIBNIZ (capítulo 5 de Discurso)

Verificando, através de publicação do INE (*síntese de estudo na sequência da II Assembleia Mundial realizada em Madrid em 2002*), o acelerado envelhecimento demográfico da população portuguesa entre os anos 1960 e 2001, que se traduziu num decréscimo de 36% na população jovem (dos 0 aos 14 anos) e um aumento de 140% na população idosa (65 anos e mais);que o fenómeno significava um aumento, em valores absolutos, de cerca de 1 milhão de indivíduos; que o ALENTEJO era a região mais atingida no país;que, ainda pela mesma fonte, 81% dessa população era considerada inactiva - este conjunto de indicadores suscitou em nós o interesse em analisar uma situação concreta, local, próxima, que nos permitisse “desenhar” os contornos desta realidade.

Com o título inicial: ***3ª. IDADE NO ALENTEJO – ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE*** apresentámos o nosso *plano de dissertação* – aprovado pelo júri, sem o entusiasmo consensual que se verificou com outras propostas de trabalho. Mais elaboradas, epistemologicamente mais prometedoras.

Propúnhamos, em estreita colaboração com os técnicos da Sub-Região de Saúde de Évora - previamente contactados – analisar, em meios rural e urbano, a hipotética relação entre Actividade Física (AF), sobretudo o que chamamos no trabalho “Actividade Física Produtiva”(AFP), em oposição a (AFM) -

“Actividade Física de Manutenção”- e saúde

O trabalho assumiria os aspectos *quantitativo, descritivo e analítico*, incidindo sobre amostras de 30 elementos de cada comunidade:

urbana (**Évora**) e rural (**Igrejinha**)- local de residência do mestrando.

Todos os elementos da amostra responderiam a um questionário *semi-estruturado*, que se junta em anexo, em que, para além de elementos concretos da sua vida pessoal, se lhes pedia que opinassem sobre conceitos mais abstractos como: qualidade de vida; convivência social; integração; desenraizamento e outros.

Eram ainda convidados a subscrever uma breve “**declaração**”- em que autorizavam o seu médico-assistente a fornecer dados da sua ficha clínica que tipificassem as patologias mais representativas do seu estado de saúde (junta-se exemplar em anexo).

Encontraram-se algumas resistências nesta fase do trabalho, por suspeição de que esses elementos viessem a ter destino diferente do anunciado.

De acordo com o médico local, as patologias foram tipificadas nos seguintes grandes grupos:

- **cardiovasculares**
- **respiratórias**
- **metabólicas**
- **urológicas**
- **osteoarticulares**

E os elementos da amostra classificados empiricamente em Activos e Sedentários.

Recorrendo a elementos da comunidade – que não faziam parte da amostra.

Os primeiros – como que dando continuidade às actividades anteriores à situação de reformados: trabalhos de campo; em oficinas; guardadores de gado...

Os segundos – como que preservando-se fisicamente, entregues a intermináveis conversas na “instituição” comum a todas as Aldeias do Alentejo: os **Bancos dos Reformados**.



Banco de Reformados – Assembleia Pública de Idosos

DESVIO AO PROJECTO INICIAL:

Localmente – em meio rural – com algum esforço, foi possível conciliar realização de **entrevistas; assinatura de declarações; colaboração empenhada do Delegado de Saúde.**

Em meio urbano – Évora – a despeito de estarmos devidamente credenciados pela UE – as resistências em responder ao questionário e, sobretudo, em autorizar que a sua “ficha clínica” fosse “devassada” resultaram em obstáculo inultrapassável na prática.

Socorremo-nos ainda da voluntariosa colaboração da Associação de Reformados do Bairro da Senhora da Saúde – a funcionar no edifício da respectiva Junta de Freguesia – que se prontificou a colaborar connosco.

E da participação empenhada da responsável pelo Centro de Saúde nº1 de Évora – a Dr^a. Maria do Carmo Velez – que se disponibilizou para nos prestar todo o apoio solicitado.

Logo na realização das entrevistas constatámos que era difícil a tarefa, já que os idosos frequentadores da Associação de Reformados – que elegemos como sede logística do trabalho, em meio urbano – eram utentes dos mais diversos Centros de Saúde da Cidade, o que nos obrigava a múltiplos contactos com os respectivos médicos responsáveis, resultando numa dispersão praticamente inviabilizadora, em termos operativos, dos fins que nos propúnhamos.

Optámos, perante esta adversidade insuspeitada, por limitar o *Objecto* do nosso estudo à população rural – de que já tínhamos quase todo o material recolhido.

E é do tratamento dessa informação que passamos a ocupar-nos nas fases

seguintes do trabalho, com a certeza prévia de que a escassez de meios na fase inicial não deixará de condicionar a qualidade das nossas conclusões.

Constando ainda do nosso “plano de tese” inicial, uma menção à Oportunidade de sensibilização dos idosos da amostra (população rural) para o interesse da criação de uma assim designada **Escola Sénior para o Mundo Rural**, apraz-nos registar que a mesma se encontra em fase de instalação – com previsão de entrada em funcionamento ainda no ano lectivo 2006/2007. Concretamente em 3 de Outubro.



Cartaz da Escola Sénior do Mundo Rural

O projecto é patrocinado pela Associação para o desenvolvimento regional “MONTE” de Arraiolos, através do projecto local “**ParticipAR** : Inovação para a Inclusão em Arraiolos” no âmbito da Medida 1 do Programa para a Inclusão e Desenvolvimento – PROGRIDE.

Espera-se a participação de 10-12 alunos na fase inicial . **Apresentação oficial marcada para 3 de Outubro, no Centro Cultural de Igrejinha, onde irá funcionar.**

2 - METODOLOGIA

(se soubéssemos o que iríamos fazer, não chamaríamos a isso investigação, pois não?) Albert Einstein

Podem classificar-se em várias perspectivas - normalmente dicotómicas – os diversos métodos utilizados em investigação sociológica. Abordaremos, mesmo que vagamente, os dois mais utilizados: **Quantitativos e Qualitativos**. De que nos servimos, com prevalência dos primeiros, para análise das respostas ao inquérito que realizámos junto de uma amostra de 31 idosos (com mais de 65 anos) numa população de 191 elementos nesta classe etária.

Os primeiros assentam na análise estatística dos dados recolhidos- normalmente de questionários ou inquéritos- que devem ser estruturados nessa perspectiva: obtenção de respostas quantificáveis ou passíveis de tratamento estatístico/matemático, que se traduzem na construção de **variáveis, indicadores e índices**.

"A abordagem quantitativa sacrifica a compreensão do significado em troca do rigor matemático"

(Goldenberg, 2000,p.61).

Saboga Nunes, 2004, tipifica deste modo o método quantitativo:

"1 – As abordagens quantitativas sacrificam os significados no altar do rigor matemático;

2 – fruto da concepção positivista da ciência (Comte), que insiste na aplicação dos modelos das Ciências Naturais às Ciências Sociais. (Lembramos que já **Leibniz** sonhava com a "matematização" dos raciocínios;

3 – redução da ciência ao campo do observável e a separação entre factos e seus contextos;

4 – ênfase no dado empírico

....."

É o mais utilizado nas ciências ditas exactas: a Física; a Química; a Biologia; a Astronomia; nos vários ramos da área das engenharias:

Correlacionar estatisticamente dados recolhidos ao longo de 10 anos sobre as variáveis independentes:

- quantidade de chuva em mms/ano
- horas de insolação/ano
- número de dias com geada/ano
- quantidades de adubo/ha
- quantidades de semente/ha
- número de mobilizações do solo
- e a variável independente "produção" em Kgs/ha
- Pode não só facultar-nos previsões para produções futuras como determinar qual das variáveis independentes influencia, com maior peso, a variável dependente.

Tudo aqui é quantificado, ou quantificável, pelo que se diz que o método é **quantitativo**.

Mais correntemente utilizados na investigação em Ciências Sociais, os métodos qualitativos aplicam-se a estudos de interacção pessoa/meio, por excelência os métodos da Ecologia Humana.

Trabalham com unidades de análise não facilmente quantificáveis: valores; crenças; atitudes; aspirações.... embora os avanços tecnológicos permitam a codificação – e respectiva conversão em números - de factos sociais até aqui comodamente remetidos para o campo das "coisas subjectivas".

O recurso à codificação é hoje prática recorrente, desde que se dominem os vários instrumentos (programas) de análise estatística que a florescente indústria de *software* põe "diariamente" à disposição dos investigadores. No nosso trabalho, respostas a perguntas como: *que actividades físicas pratica?; locais mais frequentados ?; género de excursões da sua preferência?*- são codificadas e tratadas "quantitativamente".

Crítica aos métodos qualitativos

"1 – o resultado da pesquisa pode estar muito correlacionado com a experiência do pesquisador

2-

3- não apresenta por vezes padrões de objectividade, rigor e controle científico

4 -.....

5 – técnica pouco económica, exigindo muitas horas do pesquisador.

6 -

7 – a presença do observador pode interferir na situação observada."

(Saboga Nunes, 2004)

Vários autores exortam a conciliação dos métodos antagónicos aparentemente:
(Goldenberg, 2000) - "... o importante é ser criativo e flexível para explorar todos os caminhos e não insistir na ideia positivista de que os dados qualitativos comprometem a objectividade, a neutralidade e o rigor científico ..."

(Minayo, 1994) " O conjunto de dados quantitativos e qualitativos, porém, não se opõem. Ao contrário, complementam-se, pois a realidade abrangida por eles interage dinamicamente, excluindo qualquer dicotomia".

Porque fazia parte do nosso plano de trabalho inicial a auscultação da amostra sobre a criação de uma eventual Escola Sénior (no campo da Horticultura) - que mobilizasse os inquiridos para a continuidade da actividade não só física mas também intelectual, encontramos em **Edgar Morin (SOCIOLOGIA – do Microsocial ao Macroplanetário - pág. 168)** a legitimação da nossa "aventura" metodológica:

"No que se refere à presença do pesquisador-investigador no fenómeno-acontecimento em estudo, temos que extrair as vantagens dos inconvenientes científicos muito conhecidos de uma excessiva proximidade do concreto, e suavizar o máximo possível estes mesmos inconvenientes. Quer dizer – em primeiro lugar utilizar as possibilidades abertas pela presença do pesquisador no processo:

1 – “Pelo pleno emprego da observação, não só com a utilização de todas as técnicas de registo (gravadores, máquinas de filmar), mas também com a multiplicação dos focos de observação...

2 – Eventualmente pela intervenção, para além da resposta ao questionário,

visando provocar testes sociais, até às intervenções "maiêuticas" que, inscrevendo-se num dado dinamismo, **poderiam conduzir a investigação para uma via periexperimental, tentando prestar um auxílio ao grupo humano inserido na situação ou no processo estudado**".

Não sendo esse o objecto do trabalho que nos propusemos realizar, e agora apresentamos, pragmaticamente é um resultado colateral que não desmerece a componente teórica que o compõe.

Antes, porém, de entrarmos na apresentação/tratamento dos dados recolhidos, passamos a dois breves capítulos sobre "envelhecimento":

biológico - como processo natural de senescência, caminho inevitável para a morte, e

demográfico - com as suas implicações globais, a nível da evolução das populações. Abordamos aqui os casos particulares do Concelho de Arraiolos e da Freguesia de **Igrejinha**

3 - ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO

Envelhecimento biológico:

Tudo o que nasce, inevitavelmente morre. O espaço entre os dois acontecimentos convencionou-se que se chamasse VIDA. Que varia em função de factores (*variáveis*) naturais, ecológicas, ou induzidas pela intervenção humana.

O avanço tecnológico tem levado, por um lado, à introdução de perturbações que ameaçam a própria continuidade da vida sobre a Terra (exploração incontrolada de recursos:

água, sobretudo, mas também solos com aptidão agrícola;

recursos florestais ;

fauna – terrestre e marinha;

reservas energéticas fósseis;

o próprio ar atmosférico - a ponto de alterar a sua composição e comprometer o bio-equilíbrio desejável).

A diminuição sensível da biodiversidade – traduzida no desaparecimento diário de espécies vegetais e animais – é prova insofismável dessa actividade predadora sem retorno.

Por outro lado, e de maneira ainda incipiente, já consegue criar espécies ou “melhorar” as existentes, um pouco à semelhança do trabalho de domesticação dos animais, nos alvares da sedentarização e do advento da agricultura – há mais de dez milénios, no chamado Crescente Fértil.

Porque o faz sem outra perspectiva que não seja o interesse pessoal imediato, é legítimo suspeitar que este “progresso” dê resposta à generosidade requerida – e devida – à Natureza.

Por nos parecer pertinente e adequado ao enquadramento do trabalho no âmbito do Curso de Mestrado: **Ecologia Humana**, transcrevemos parte do capítulo de um trabalho curricular, nosso - intitulado:

“Uma teoria ecológica para quê ?”

“ sem tentar aprofundar o que é historicamente esta super-Disciplina,cuja paternidade é atribuída ao zoólogo alemão Ernest Haeckel, que, em 1886, terá pela primeira vez apresentado à comunidade científica a palavra ECOLOGIA – e definido o seu conceito- há quem considere que a publicação de “A Origem das espécies” de Darwin, publicado uma dezena de anos antes, constitui a sua verdadeira matriz tecnico-científica.

Não parece importante, para o tratamento que pretendemos dar ao nosso tema, nem datar com precisão a sua origem, nem determinar com rigor o seu autor.

Já parece interessante apresentar a ideia que temos sobre como se processaram desde sempre as relações entre o Homem e o Meio – entre dois paradigmas só raramente convergentes:

Um de cooperação, de não-agressão, de sujeição do primeiro ao segundo, proposto entre outros por Federico Ratzel – quando publica em finais do séc. XIX a sua “ANTROPOGEOGRAFIA”, preconizando de forma lapidar que “o Homem deve viver na Terra que a Natureza lhe deu... submetendo-se às Suas leis”

O que corporiza depois em diversas teorias, com destaque para o programa GALA- de gestão do planeta – com base nas teses mais recentes de Lovelock:

“A Terra é um ser-vivo, um organismo delicado e frágil – de que é imperioso cuidar com vista a prolongar a sua vida em perfeitas condições de equilíbrio e harmonia”.

Tão próximo deste enunciado mas tão diferente nas consequências práticas seria o preconizado entre outros por Descartes, que arriscamos adaptar na linha da citação de Ratzel:

“O Homem deve viver na Terra que a Natureza lhe deu... submetendo-A às Suas leis”

O que levou, como sabemos, à situação-limite em que nos encontramos”.

Como tudo o que é vivo, o homem nasce com um horizonte previsível, passível de cálculo, de existência. Que se altera com o tempo e com as condições ecológicas em que se processa a sua evolução.

Uma alface tem uma esperança de vida de alguns meses (2 – 3) contrariamente ao que acontece com uma oliveira (séculos) ou uma sequoia – que pode atingir 2 ou 3 milénios.

Para as espécies animais, *Austad, Steven N* – em “*Why we age*” estabelece um quadro de esperança de vida em anos– que vai da Drosófila (pequena mosca muito utilizada em trabalhos de laboratório) - (0,1) até à Tartaruga gigante (177), apresentando o Homem em penúltimo lugar – com a discutível “marca” de 90 anos.

Legenda do Quadro:

- **“Longevidade máxima constatada (em anos) de algumas espécies animais” (Fonte – *Encyclopaedia Britannica*, e outros)**
- O artigo, retirado da NET, foi revisto pela última vez em 2006/01/27! O que revela, mesmo assim, um flagrante desfasamento em relação à realidade demográfica no Mundo. Só em Portugal há hoje um extenso Clube (grupo etário) de **pessoas centenárias – 57 só no Alentejo.**

- **Com mais dos 90 anos** - estabelecidos como longevidade máxima pela conceituada Enciclopédia- há, ainda no **Alentejo, NUT 2, - 4 613 habitantes**
- Na Igrejainha – onde decorre o nosso trabalho sobre Actividade Física e Saúde na Terceira Idade – faleceu recentemente uma residente com cerca de 110 anos.
- **Longevidade**, ou esperança de vida à nascença, para o Homem, parece variar também em função do grau de desenvolvimento sócio-económico (e de condições particulares) do país em que se vive. Em Angola esse parâmetro situa-se próximo dos 40 anos. A longa situação de guerra.
- Bombardeamentos indiscriminados; profusão de minas antipessoais; destruição do aparelho produtivo e de infraestruturas de transportes; baixas condições higio-sanitárias; destruição do sistema médico-hospitalar...tudo terá contribuído para esta situação calamitosa.
- O mesmo acontecerá no Congo ou na Nigéria, pior é o que acontece na Somália.

Já em Portugal esse mesmo indicador, que se situava nos 76,4 anos, em 2000, passou para os 78,2 em 2005 (dados do INE, citado pelo Diário Económico de 2006/08/12)

- É consensual a correlação entre esperança de vida à nascença e predomínio de sectores da actividade económica dos países:
- Baixa onde predomina o sector primário; média para os do secundário; elevada para aqueles em que o terciário é claramente dominante.

A era das TIC – em que já nos encontramos – aponta para novos níveis de

longevidade. A telemedicina, com implantação nas zonas periféricas, permitindo diagnósticos à distância e participação simultânea de equipas transdisciplinares, promete suplantar carências locais de meios humanos e equipamentos de diagnóstico e tratamento adequados. Intervenções cirúrgicas delicadas podem hoje ser acompanhadas e assistidas por equipas especializadas localizadas nos antípodas.

No momento em que redigíamos este capítulo do trabalho (finais do mês de Agosto de 2006), a Revista científica NATURE publicava um artigo da equipa de cientistas da “*Advanced Cell Technology Inc. de Massachusetts*” anunciando e descrevendo a técnica que permite separar e clonar células estaminais retiradas de embriões humanos - sem comprometer a sobrevivência destes.

O anunciado avanço removerá seguramente a oposição dos que reprovam, por motivos éticos, a continuidade das investigações, já que, alegavam, destruíam organismos vivos, potenciais seres humanos - antes de nascerem. Uma espécie de eutanásia *avant-la-lettre*.

O especialista português Mário de Sousa, do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, afirmava, em declarações à Lusa (24/8/2006), que a descoberta constituía uma autêntica “revolução”, pelas implicações que pode introduzir em toda a medicina, nomeadamente porque deve abrir portas à multiplicação de células adultas e, logo, a avanços insuspeitados na “medicina regenerativa”.

A *Nature* (Vol.441, n.º 7097 pp.1059-1102) apresentava a “descoberta” com a seguinte introdução:

“In recent years, stem cells have been the subject of considerable excitement. Great progress has been made in understanding their mechanisms and unravelling their potencial for therapeutic application. Widespread use of stem-cell-based therapies is still a long way off, but could one day benefit vast number of patients, including. Those with cancer, neurodegenerative disorders and heart

disease”.



4 - ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO E ENTROPIA

Entropia – do grego (“en”- em, sobre, perto de) + (“tropêe – mudança, troca, alternativa, evolução)

- Vasta e circunstanciada é hoje a bibliografia sobre o tema. E seguramente a mais procurada para a realização deste trabalho, numa perspectiva derrotista, talvez, chamemos-lhe, niilista, que põe o Homem ao nível da matéria:
- o Tejo ou o Danúbio; as minas de Volfrâmio da Urgeirica; a central termo-nuclear contestada do Irão; La Giralda de Sevilha ou os Budas Gigantes do Afeganistão.
- Sujeito às mesmas leis, universalmente reconhecidas, da chamada Termodinâmica – ramo da Física que estuda a eficiência da transferência e troca de energia entre sistemas. Entre Homem e ambiente – como dois sistemas abertos, sujeitos a interacções recíprocas.
- Postula a Segunda Lei – genericamente uma lei universal da deterioração – que tudo começa pela ordem e pela energia (calor), para não parar de se encaminhar para a desordem e o arrefecimento. “Tudo envelhece e se desgasta”. Tecnicamente diz-se que a “entropia” aumenta. “Todos os sistemas naturais degeneram quando abandonados a si mesmos” (**Termodinâmica – Wikipédia – Net, modificada em 3 Jun.2006**).

A intervenção humana para reposição, temporária, da abalada “homeostase” é normalmente cara - em energia e informação:

- plásticas para repor/melhorar o visual; transplantação de órgãos desgastados,

à beira do colapso; tratamentos de rejuvenescimento, etc. etc.

- Há, aliás, toda uma cadeia emergente de “negócios” que visa explorar a fileira “velhice” - eufemística e comercialmente designada por Terceira Idade, Classe Sénior, Idade de Ouro e outros ainda mais indutores de ilusão:

Música; Vídeos; produtos alimentares específicos; sessões de ginástica aeróbica; Cruzeiros por águas mansas de Mares acolhedores; Condomínios fechados com espaços verdes e o cantar de pássaros a esmo; Lares acolhedores ao custo de uma reforma de ministro; Canais televisivos; Livros e Revistas seniores – à semelhança das publicações juvenis; perversões e fantasias sexuais de encomenda; funerais pagos por antecipação – chegando ao extremo de entrar na tecnologia de congelação e pagar fortunas por uma dessas operações – na expectativa de poder um dia ser “ressuscitado”.

A “Cremação” e o espalhamento das cinzas fora da atmosfera – através de uma dessas naves espaciais – já hoje se pratica em troca de somas fabulosas.

- Em suma: a fileira Senectude é cada vez mais promissora. E os grandes grupos económicos batem-se por ela mais do que pelos Seguros Automóveis ou pelo *Fast Food*.
- Sem que nada impeça que tudo acabe na desordem e no frio.

Duas correntes opostas se debatem nesta área – em torno da chamada segunda lei da Termodinâmica – também conhecida por da “**Entropia**”.

Uma – dita **naturalista ou criacionista** - que postula que “as leis físicas e os átomos se organizam por si mesmos em arranjos cada vez mais complexos e vantajosos... Biliões de coisas se terão assim desenvolvido em **sentido crescente**,

tornando-se mais **ordenadas e complexas**.

A Segunda Lei, da **Entropia**, a que vimos fazendo referência, diz precisamente o oposto: arranjos complexos e ordenados tendem a tornar-se mais **simples e desordenados**. É esta a posição de, entre outros, Isaac Azimov- que defende a segunda corrente – dita **Evolucionista**.

Não parece de excluir liminarmente uma terceira tendência – como que conciliatória – que nos ocorre , a despeito do risco de sermos tomados pelo gosto da demagogia ou pelo prazer da temeridade.

(Trotter - “ se examinarmos o nosso comportamento com isenção veremos que, muitas vezes, estamos já contra uma nova ideia antes mesmo de ela ter sido completamente exposta).

Tudo, em princípio, é alguma complexidade e ordem (concentradas). Que evolui até um máximo – um *clímax* destas “qualidades” - a partir do qual se inicia um processo inverso, de desorganização e de simplificação – até ao frio e ao caos.

Não terá sido isto o *Big Bang*? Não será isto o óvulo fecundado – o Ovo?

Crescimento em complexidade e ordem, mas também em energia, e força, e em calor – no Homem consensualmente até cerca dos 30 anos- até que a partir daí (situação **clímax**) a evolução se torna irreversivelmente involução – em direcção à desordem, ao simples, à perda de energia, ao arrefecimento e desaparecimento total.

Não acontecerá o mesmo com a Terra? Não será o que se verificou em Marte?
Não será o futuro das Estrelas, das Galáxias, de todo o Universo?

Nota – O texto que tem servido de guia a este nosso exercício de especulação “filosófico-científica” encontra-se na NET em:

http://pt.wikipedia.org/wiki/Primeira_lei_da_termodin%C3%A2mica

Advertência: Há, frente a nossa casa, uma exuberante seara de milho híbrido, transgénico talvez – de cerca de 30ha – na já referida situação clímax – ponto de inversão de evolução para involução: máximo de produção vegetativa; grãos em fase final de maturação.

Dois destinos são possíveis para esta produção: toda a massa vegetativa triturada e transformada em forragem para alimentação de animais; ou aproveitamento do grão para farinhas (igualmente para alimentação de animais) e reserva de grão para próximas sementeiras.

Nas duas situações, porém, trata-se de uma potenciação de **energia, ordem e complexidade** iniciais. Um bago de milho(ovo; *Big Bang*) original é multiplicado por 50 num espaço de 6 meses.

Aparentemente seria posta em causa a própria intocável 2ª. Lei da Termodinâmica: “Tudo envelhece e se desgasta”.

A não ser, e é nisso que se crê, que o balanço energético, em termos de produção/consumo de recursos seja visivelmente desfavorável ao primeiro:

- Consumo de combustíveis fósseis em diversas operações (lavouras e gradagens) para preparação do terreno para a sementeira. E também na própria sementeira
- Consumo de água – para que se complete, em boas condições de produção, o ciclo vegetativo da cultura são necessários 10 000m³ de água por hectare. Isto é: 1m² de cultura necessita de 1 000 l de água.

- Adubos compostos (N P K) – cerca de 1 000kg /Ha.
- Adubos líquidos de cobertura aplicados com a rega – 2-3 vezes nas diversas fases de desenvolvimento.
- Herbicidas selectivos aplicados após a sementeira e normalmente mais 1-2 vezes no início do ciclo vegetativo.
- 2-3 tratamentos com insecticidas contra brocas e outras pragas.
- Trabalho de máquinas para colheita e transporte dos produtos.
- Degradação, a nível da estrutura e fertilidade do solo.
- Poluição extrema da água utilizada. A Ribeira próxima - a jusante da barragem está biologicamente morta: acabaram os peixes e as rãs, sobrevivem alguns cágados.

Entropy, de Jeremy Rifkin, recentemente traduzido na Europa, diz, em síntese, que todos os sistemas – económicos, sociais e ambientais incluídos - tendem a passar de uma situação de ordem à de desordem crescente.”**A Lei da entropia destrói a ideia de que a ciência e a tecnologia criam um mundo mais ordenado”**

Algumas características do envelhecimento:

O processo em si não é do total conhecimento da Ciência. É inexorável (inflexível e incontornável) e irreversível (uma vez iniciado não é mais possível

anulá-lo, tampouco impedir a sua progressão).

A maioria dos autores considera entre os vinte e trinta anos como a idade de “pujança” física máxima: maior disponibilidade de energia, maior capacidade de produzir trabalho que implique esforço físico; maior apuramento dos sentidos; actividade reflexa mais pronta; maior volume de massa muscular, entre outras. É o que atrás chamámos a idade clímax.

A *Tufts University*, dos EUA, considera dez índices de envelhecimento – como outras equipas e outros cientistas das mais diversas áreas privilegiam outros. Discutíveis, portanto:

- Massa muscular
- Força
- Taxa metabólica basal
- Gordura corporal
- Capacidade aeróbica
- Pressão arterial
- Taxa de açúcar no sangue
- Proporção de colesterol e HDL
- Densidade óssea
- Regulação da temperatura corporal

Todos estes índices são da área da Medicina Geral. Uma equipa transdisciplinar – que incluísse especialistas em engenharia genética; em psicologia; em sociologia...- apresentaria um quadro-síntese bem diferente.

Este, da citada Universidade americana, será útil para a determinação do grau de **envelhecimento fisiológico** do indivíduo. Que não esgota, como se sabe, o quadro de vectores que contribuem para a “riqueza” do processo.

Diferente (com virtudes e defeitos como as outras) se apresenta a proposta Mailloux-Poirier (1995: 99) quando sugere que o envelhecimento biológico deve ser analisado nas seguintes perspectivas:

- Teoria imunitária
- Teoria genética
- Teoria do erro na síntese genética
- Teoria do desgaste
- Teoria dos radicais livres
- Teoria neuro-endócrina

A propósito, transcreve-se parte de uma curiosidade (no sentido que lhe é atribuído em “Bibliografia”: com credibilidade científica), com minuciosa ilustração, publicada na Revista de divulgação *Science & Vie* – Set. de 2006, pág. 20 – que pode pôr em causa (em caso de confirmação) teorias consolidadas sobre o fenómeno *senescência*.

“UNE MOLÉCULE ANTI-ÂGE A ÉTÉ DÉCOUVERTE”

(Coreanos identificaram uma molécula de síntese capaz de prolongar a vida de uma célula, forçando-a a dividir-se)

“Será que se encontrou finalmente o elixir da juventude? É em todo o caso um princípio prometededor que nos oferecem os trabalhos de Jaejoon Won, do Instituto de biotecnologia de Daejoo (Coreia do Sul), porque é a primeira vez que uma molécula é identificada pela sua capacidade de prolongar a vida de uma célula forçando-a a dividir-se.

Até ao presente, as diversas tentativas não tinham permitido mais do que manter uma célula em senescência – um estado intermediário entre a fase de divisão e a morte celular, durante a qual as funções da célula começam a deteriorar-se.

Os investigadores coreanos interessaram-se pelo processo que controlava a entrada nesta fase depois de 50 ciclos de divisões.

*Testaram 20 000 moléculas de síntese e encontraram uma de entre elas – **CGK733**- capaz de forçar uma célula a **iniciar um novo ciclo de divisões**, apesar de ter entrado já em fase de envelhecimento.*

*Esta molécula – **CGK733** - “Faz **acreditar** a célula, em princípio de senescência, em que pode ainda multiplicar-se, inibindo a acção de ATM e ATR – duas proteínas cujo papel é controlar a qualidade de ADN”.*

Esta nota apenas para reforçar a instabilidade/vulnerabilidade das fronteiras da Ciência e a fragilidade do saber adquirido.

O envelhecimento é mesmo um facto incontornável (2.ª Lei da Termodinâmica). Pode é ser adiado ou tratado de maneira a mitigá-lo.

Regressamos a Moilloux-Poirier para dizer que as suas teorias sobre **envelhecimento psicossocial** apontam para, entre outras possíveis, as seguintes abordagens:

- Teoria da actividade (em que radicaria a nossa proposta de trabalho).
Aproveitamos para sugerir a distinção entre Actividade Física Produtiva (AFP) e Actividade Física de Manutenção, ou Lúdica, (AFM)
- Teoria da desinserção
- Teoria da continuidade

(BUSSE e BLAZER, 1992) dizem que a partir da 3ª década de vida (fase clímax)

se torna mensurável o envelhecimento da maioria dos órgãos dos sentidos:

- diminuição de adaptação à luminosidade fraca
- “ de acuidade auditiva
- “ sensibilidade dos receptores tácteis das palmas das mãos
- “ capacidade de perceber sabores e odores
- “ progressiva da velocidade máxima dos nervos motores
- Sistema imunitário escapando a qualquer tipo de controlo – afectado por declínio funcional e destruição activa.

Os autores consideram como causas do envelhecimento factores biológicos; fisiológicos; psicológicos e sociais

Ainda recentemente (29/7/2006 – Ver em <http://author.senescence.info/news/pressrel7.html>) em comunicado à imprensa se dá conta de que o investigador português João Pedro de Magalhães conseguiu assinalável êxito científico nos EUA ao desenvolver “ a primeira rede genética do envelhecimento humano”.

“ uma descoberta intrigante foi a aparente correlação entre a genética do envelhecimento e a genética do desenvolvimento. Ao contrário de outras teorias do envelhecimento que argumentam ser o acumular de danos a causa do envelhecimento, este cientista português sugere que o envelhecimento deriva do desvanecer dos mecanismos genéticos do desenvolvimento”.

Se o nosso compatriota em vez de em Boston investigasse em Tufts, e tivesse sido convidado a colaborar na elaboração do Decálogo anteriormente referido, a componente genética do envelhecimento não deixaria de ser considerada, e disputaria com os outros factores um lugar de primazia.

A terminar, e legitimando o nosso entusiasmo pela abordagem do processo de senescência no âmbito geral da 2ª. Lei da Termodinâmica – conhecida também como da Entropia – cita-se *Deepak Chopra*:

“ A Entropia está arrastando todo o cosmos para o seu fim, na medida em que toda a energia é regularmente dispersada pela vastidão do espaço. O colapso da organização é inerente à composição física do universo, e é o centro da razão pela qual o nosso corpo se deteriora e envelhece com o tempo”.

5 - ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO

Da vasta bibliografia consultada sobre evolução da população mundial- quase toda brasileira, excepto quando optámos pela língua inglesa- parece consensual que os primórdios do homem, já diferenciado de outros símios, remontará pelo menos ao “Australopithecus”- desde há cerca de 4 milhões de anos. A Paleontologia localizava *Lucy* – encontrada na Etiópia- pelos 2 milhões de anos. Tudo parece muito confuso ainda, no que respeita a datas tão longínquas, pelo que nos limitamos a seguir Carl Haub, em <http://www.aarrgghh.com/noway/howmany people.htm>

O autor refere que muitos ancestrais do *Homo Sapiens* devem ter existido até há 700 000 anos.

De acordo com “*United Nations Determinants and Consequences of Population Trends*” o *Homo Sapiens* só deve ter aparecido há cerca de 50 000 anos.

O autor prudentemente não fala ainda em população estimada para o Mundo. Fá-lo a partir de cerca de 8 000 AC – quando no Crescente Fértil o Homem se sedentariza – na sequência da domesticação dos animais e do domínio da Agricultura. Para esta fase importante da evolução da humanidade o autor refere,

para a população mundial, um número que ronda os 5 milhões.

Entre os referidos 8 000 anos AC e o ano 1 da nossa era, diz o autor que a população terá lentamente evoluído dos 5 para os 300 milhões.

Dos 300 milhões do início da nossa era chegamos a cerca de 500 milhões por volta de 1 500. (fonte: www.census.gov) . Para atingirmos os 1 000 milhões em 1802

2 mil milhões em 1927

3 em 1961

4 em 1974

5 em 1987

6 em 1999

Interessante – e aparentemente controverso – é como Carl Haub termina o seu trabalho: “*So, our estimate here is that about 5.5% of all people ever born, in the world, are alive today*”.

O que decerto não ocorrerá mesmo à maioria dos demógrafos actuais.

Estreitamente ligado ao conceito de *envelhecimento biológico – ou senescência – o envelhecimento demográfico* não é exclusivamente determinado por aquele. Outras alterações concomitantes na estrutura etária da população são necessárias para que o fenómeno ocorra. No caso português, segundo Dinis (1997), o envelhecimento demográfico resulta de:

“1 - Diminuição constante da taxa de natalidade (e da taxa de mortalidade infantil, acrescentamos nós)- em que as gerações deixam de ser substituídas numericamente (lembramos ainda que são necessários, em média, 2,1 descendentes por mulher em idade fértil para a reposição de gerações, e que em Portugal esse valor se queda agora pelos 1,4) e o lugar dos adultos e dos “velhos”

aumenta no total.

O declínio da taxa de natalidade está associado a diversos fenómenos como a redução da nupcialidade, o casamento tardio, a emancipação da mulher e a sua maior participação no mercado de trabalho. Também a generalização dos métodos contraceptivos e os encargos sociais acrescidos decorrentes de uma família numerosa são factores que determinam uma baixa taxa de nascimentos.

Parece-nos pertinente acrescentar ainda a influência da emigração (considerável até há pouco tempo) – retirando do país grande número de mulheres e homens em idade fértil (de procriação). Fenómeno inverso do que se verifica agora – em que a nossa estrutura demográfica tende a reencontrar equilíbrio na reprodução da população imigrante.

2 – Aumento significativo da *esperança de vida*, resultante das melhores condições sociais e tecnológicas, dos progressos da medicina preventiva, curativa e reabilitadora”.

Últimos dados do INE (citado por Diário Económico de 12/8/06) apontavam para um aumento da esperança de vida à nascença, em Portugal, de 76,4 anos, em 2 000, para 78,2 em 2005 .

A curta distância da média da UE, que se situa nos 78,6 (BIONET).

Outros Diários de referência, como o “Público”, tratavam e divulgavam estes dados do INE - edição de 19-08-2006- acrescentando dados com idêntico interesse factual para a leitura da situação demográfica actual:

(a Delegação de Évora do INE enviou-nos prontamente os dados solicitados – que confirmam as notícias da imprensa).

“O comportamento demográfico no ano de 2005 é caracterizado pela

manutenção da taxa de natalidade em simultâneo com o aumento de taxa de mortalidade, redução da taxa de mortalidade infantil, fraco saldo natural positivo e redução do saldo migratório, e ainda pelo aumento da longevidade”.

Por cada 100 jovens existiam em 2005 110 idosos (em bibliografia recente do INE - “ACTUALIDADES , de 07-06-2006, apontava-se para 2010 – 2015 a igualização destes índices! O que, em 2006, já está francamente ultrapassado) enquanto em 2004 este índice de envelhecimento era de 109 idosos para 100 jovens, o que traduz a continuidade do envelhecimento demográfico.

Lembramos que o índice de envelhecimento é o quociente entre o número de idosos (65 anos ou mais) e jovens (entre os 0 e os 14 anos).

A taxa de mortalidade infantil (morte de crianças com menos de 1 ano de idade por 1000 nados vivos) atingiu o valor mais baixo registado em Portugal – 3,5.

– abaixo dos valores médios da UE.

– *As regiões mais envelhecidas são o Alentejo, onde há 171 idosos por cada 100 jovens. Os índices mais baixos verificam-se nas regiões autónomas dos Açores e da Madeira- com 63 e 72 respectivamente.*

Últimos dados do INE indicam que há no Alentejo (Nut2) 57 idosos – dos quais apenas 7 Homens - que já ultrapassaram os 100 ANOS.

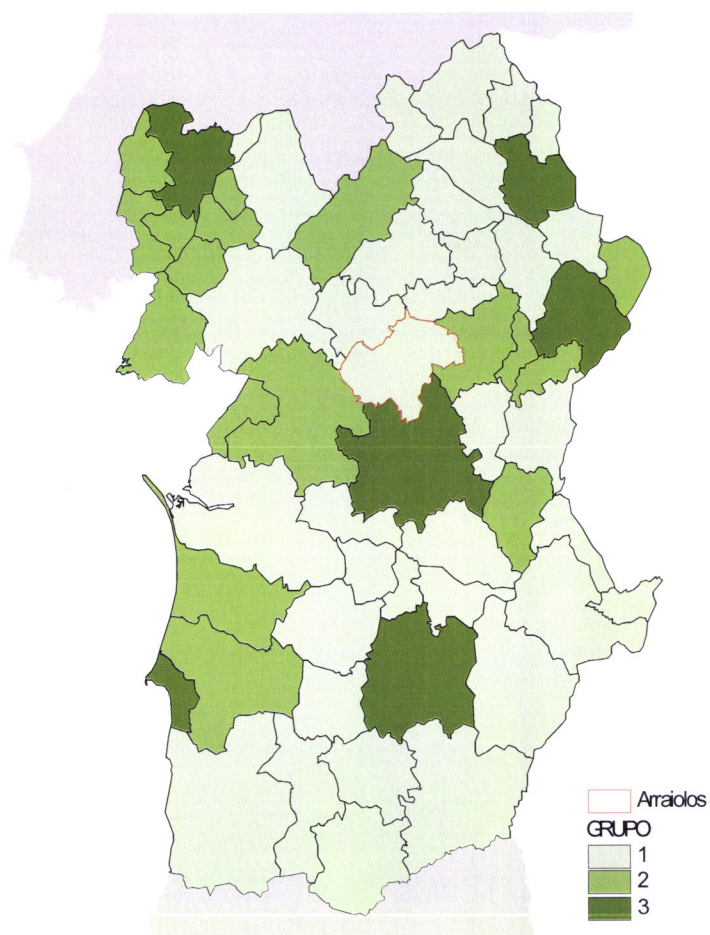
Curioso é que 25 dos 57 vivem em locais com menos de 2 000 habitantes. O mesmo se verificando com os que têm acima dos noventa anos – predominando os que residem em locais de natureza mais rural.

NOTA – Um outro indicador – raramente referido na bibliografia consultada, contudo de inegável interesse operativo- é : *esperança de vida com saúde -*.

Que segue paralelo à *longevidade* – construído com base em valores que não nos

foi possível identificar, admitindo-se, contudo, que actividade profissional; cuidados alimentares; local de trabalho; número de consultas anuais ou mensais nos Centros de Saúde; recurso às Urgências; número de operações cirúrgicas; tipo e quantidades de fármacos prescritos -entre outros- podem constituir indicadores para precisar quando termina o *estado de saúde*.

6 – DADOS DEMOGRÁFICOS DE ARRAIOLOS E IGREJINHA



Localização do Concelho na NUT III

Contámos, para elaboração deste capítulo, com a colaboração preciosa da Câmara Municipal de Arraiolos – que para o efeito nos disponibilizou o documento-guia **Agenda XXI Local de ARRAIOLOS – relatório da 1ª. Fase – Caracterização e Diagnóstico**.

O concelho situa-se na NUT III , de que fazem ainda parte os concelhos de Borba; Estremoz; Évora; Montemor-o-Novo; Mourão; Portel; Redondo; Reguengos de Monsaraz; Sousel; Vendas Novas; Viana-do-Alentejo e Vila Viçosa.

É um concelho tipicamente rural do Alentejo – sujeito às mesmas vicissitudes que vêm afectando a região, com destaque para uma impiedosa erosão demográfica.

Desde os anos 40 (quando atingiu o máximo de população – 13 148 habitantes) que o fenómeno se regista, agudizando-se na década de 60, com uma perda de cerca de 21,4 % da população.

Fortemente rural, não escapa ao declínio acentuado do sector agrícola: produção cerealífera; vitivinicultura; montado – com destaque para a produção de cortiça e engorda do porco alentejano, além da criação de gado bovino e ovino; produção industrial de mel

Também o regadio: Arroz e tomate – com algum interesse económico e gerador de emprego, embora sazonal - foi afectado, arrastando o encerramento de uma importante unidade fabril – A Fábrica do Divor – que empregava algumas centenas de trabalhadores em época de ponta.

Cidade & Irmãos – do sector metalo-mecânico -conheceu a mesma sorte, não resistindo ao iniludível ocaso da actividade agrícola.

O encerramento destas duas unidades produtivas veio acelerar o processo de emigração- sobretudo para a Europa, o que explica que, ainda entre os censos de 1991 e 2001, o concelho tenha conhecido, em termos de população activa, uma variação negativa de -0,1%, contrariando o que se verificou na Sub-região: +0,6%.

A produção artesanal de tapetes, com tradição secular e prestígio que ultrapassa não só a região como o país, é mais uma ocupação de tempos livres do que uma actividade económica devidamente estruturada e convenientemente divulgada. Apesar da existência de algumas unidades de produção de reduzida dimensão, não ultrapassando a meia-centena de artesãos a tempo inteiro.

Refere o documento-fonte que *o Concelho está bem apetrechado relativamente a redes de infraestruturas*.

O que não corresponde de todo à realidade, já que, tratando-se de infraestruturas rodoviárias ou ferroviárias se verifica precisamente o contrário:

Desactivação da linha ferroviária Évora-Mora, com passagem por Arraiolos;
Deficiente manutenção da rede rodoviária existente.

7 - A FREGUESIA E O CONCELHO

Não analisaremos exaustivamente este capítulo, já que nos interessa em particular a situação de uma das suas sete freguesias - a **Igrejinha**- onde decorreu o trabalho de que nos estamos ocupando.

E passamos a seguir um documento-síntese, acessível na NET em <http://www.cm-arraiolos.pt/concelho-arraiolos/populacao.htm>, que julgamos seja suficiente a servir o nosso propósito de caracterização do concelho e da freguesia em tratamento.

Antes, porém, o apontamento possível sobre o “percurso “histórico da Aldeia:

A presença de monumentos funerários do neolítico – Antas da Chaínha (duas); Sobral e de Cabeças – são os testemunhos mais remotos da presença humana nesta zona.

“Há também notícia de uma “cista” (sepultura) da Idade do Bronze e, provavelmente da fase final Idade do Ferro, pré-romano. É o chamado “Castelo do Mau Vizinho”.

“O primeiro recenseamento nacional organizado pelo Estado foi o de 1864, reinando D. Luís.

A referência mais antiga sobre a **Igrejinha** é de 1706 e refere a existência local de 50 fogos.

Em 1758, na sequência do grande Terramoto de Lisboa, é feito um inquérito populacional rigoroso, apontando para a existência de 131 “vizinhos” e um total de 696 pessoas.

De 1802 um **Mappa da Povoação do Arcebispado de Évora** aponta a **Igrejinha** como tendo 168 fogos e 774 habitantes, apenas menos 22 do que a população actual – volvidos cerca de 2 séculos.

Em 1862 uma “Estatística Parochial” volta a apresentar um saldo não só demográfico como habitacional positivos, subindo para 216 fogos e 821 pessoas residentes. O que não voltou a registar-se, a não ser no número de “alojamentos”- que, paradoxalmente, continua a crescer, como oportunamente se refere.

O censo de 2001 indica para o concelho 7616 habitantes, tendo perdido, em relação ao de 91, 7,2% da população residente. Só o grupo etário dos 65 anos ou mais registou uma variação positiva, verificando-se um índice de envelhecimento alarmante – traduzido na **relação idosos/jovens de 190 para 100**.

Esse valor para o Alentejo ronda os 170 – 100, já muito acima da média nacional.

Entre os dois últimos censos verifica-se uma aproximação dos valores a nível nacional – por sectores de actividade-: o sector primário perde cerca de 15 pontos percentuais, enquanto o terciário sobe 17,9.

O que se deve em grande parte ao aumento de trabalhadores da função pública, sobretudo ao nível autárquico.

Ainda em termos demográficos, o concelho de Arraiolos perde, nos últimos 60 anos, 5532 habitantes, sobretudo entre a população rural isolada-tradicionalmente dispersa pelos Montes, que conhecem agora um momento de desertificação e abandono, a despeito de uma vaga passageira de procura por parte de empresários, intelectuais e quadros superiores das grandes urbes.

Das sete freguesias que compõem o concelho: Arraiolos (3549) habitantes; **Igrejinha** (769); Sabugueiro (453); Santa Justa (226); S.Gregório (396); S.Pedro

da Gafanhoeira (632); Vimieiro (1600) – todas perderam população entre os dois últimos censos. Arraiolos – com um mínimo de -1,4; S.Gregório com um máximo de -25,1.

Igrejinha(com - 6,7) é, a seguir a Arraiolos, a freguesia que apresenta valores mais baixos em termos de perda de população.

EVOLUÇÃO DA POPULAÇÃO RESIDENTE, 1991-2001, POR FREGUESIA

Freguesias	Pop. residente 1991	% do concelho	Pop. residente 2001	% do concelho
Arraiolos	3599	43.8	3549	46.6
Igrejinha	824	10.0	769	10.1
Sabugueiro	526	6.4	453	5.9
Santusta	280	3.4	226	3.0
São Gregório	529	6.4	396	5.2
S. Pedro Gafanhoeira	679	8.3	623	8.2
Vimieiro	1770	21.6	1600	21.0
Concelho	8207	100.0	7616	100.0

Fonte: INE - Censos 1991 e 2001

Ainda a par de Arraiolos, a **Igrejinha** é a única freguesia em que o grupo da população jovem (0 – 14 anos) é superior ao da população com 65 ou mais anos.

Todas apresentam, intercensos, decréscimos na população jovem. À excepção de **Igrejinha** e Santa Justa, todas as restantes freguesias vêm acentuar também o envelhecimento no topo da pirâmide.

De notar que o envelhecimento da população do concelho se deve mais à diminuição dos jovens – envelhecimento na base.

(em nenhuma das unidades territoriais consideradas as taxas brutas de natalidade atingiram os 10 nascimentos por milhar de habitantes).

Um outro dado que nos parece interessante referir respeita à composição das famílias na freguesia de Igrejinha- que não foge, aliás aos padrões do conjunto do concelho:

com 1 ou 2 pessoas – 176 (57,3%)

com 3 ou 4 pessoas – 110 (35,8%)

com 5 ou mais - 21 (6,8%)

Predomínio de famílias pouco numerosas; muito baixa percentagem de agregados com 5 ou mais pessoas.

Quanto ao número de alojamentos, verifica-se na generalidade do concelho uma situação contraditória:

variação negativa em termos de população residente / ganhos consideráveis no que toca a novos edifícios.

EVOLUÇÃO 1991-2001

Freguesias	Alojamentos	População
Arraiolos	15,1	-1.4
Igrejinha	9,3	-6.7
Sabugueiro	-3,1	-13.9
Santa Justa	-22,8	-19.3
São Gregório	15,3	-25.1
S. Pedro Gafanhoeira	6,2	-8.2
Vimieiro	-11,0	-9.6
Concelho	4,1	-7.2

Fonte: INE - Censos 91 e 2001

Na **Igrejinha** – situação extrema deste paradoxo – o número de edifícios subiu de 383, em 91, para uns significativos 417.

Estão neste momento (segundo semestre de 2006) em fase avançada de construção 4 novas urbanizações, prevendo-se venham aumentar o parque habitacional em mais cerca de 200 habitações.

O fenómeno deve-se à procura crescente por parte de quadros da cidade de Évora – a que não é alheia a população docente universitária. Outros, ainda, do sector intelectual, têm aqui segunda residência – que ocupam para lazer e “descompressão”.

“A Agenda XXI local de Arraiolos” – que vimos seguindo para elaboração deste capítulo - refere para a Igrejinha que “*os edifícios existentes possuem um piso e distribuem-se na malha urbana em banda*”.

Contudo, com prejuízo visível para as características rurais da freguesia, as novas urbanizações não se compadecem com factores históricos de estética e de volumetria - e avançam, por cima do bom-senso, eventualmente também das normas urbanísticas, com a construção de edifícios padronizados de dois pisos, com aproveitamento, visível do exterior, de *entre-forros*:

Lucro fácil imediato, com prejuízo irreparável para a estética futura da ruralidade da Aldeia.

8 - OS IDOSOS DE IGREJINHA

A **Amostra** é constituída por 31 pessoas do sexo masculino – com mais de 65 anos de idade.

A opção por uma amostra exclusivamente masculina deve-se ao facto de nos parecer mais vincada a diferença entre activos e sedentários neste sexo. Os aposentados masculinos tendem a dar continuidade às profissões de activos- sobretudo os que trabalhavam no campo.

As mulheres aposentadas, embora episodicamente solicitadas para tarefas extra: caiações, vindimas mesmo as mais activas expendem os seus esforços dentro dos limites do espaço habitacional.

É comum, dada a proximidade de Arraiolos e a procura de Tapetes desta marca, as mulheres aposentadas dedicarem parte do seu tempo livre à confecção deste artesanato secular.

Nos homens, pelo contrário, é mais nítida a clivagem, sendo fácil encontrar os activos a trabalhar nas Hortas ou no Campo, e os que declaradamente consideram que chegou a hora de se preservarem de todo o esforço físico – por já terem dado o que lhes era exigido.

“Matam” o tempo em intermináveis conversas sentados nos Bancos estrategicamente distribuídos pela Aldeia – ou em volta de uma mesa de “sueca”

A recolha de dados, feita sobretudo a partir dos inquéritos preenchidos em entrevistas directas com os elementos da amostra, bem como o respectivo tratamento estatístico, foram feitos com a prestimosa colaboração do licenciado

Francisco Saias, com recurso ao Programa SPSS.

A informação recolhida e respectivo tratamento (exaustivo) traduziu-se em mais de noventa páginas de: **quadros; gráficos; cruzamento de variáveis...** que nos eximimos de incluir, na totalidade, no trabalho - nem mesmo como anexos - para não correremos o risco de o tornar de difícil leitura.

Fica-nos um melhor conhecimento das capacidades operativas do Programa; a sua mais correcta forma prática de utilização; a noção mais exacta de como codificar variáveis aparentemente do domínio exclusivo dos métodos qualitativos...

Incluímos, assim, apenas a título de exemplo, alguns dos dados recolhidos, e respectivo tratamento, até porque, no seu conjunto, não nos foi possível concluir que o Estilo de Vida e a Actividade Física na terceira idade tenham influência directa, e mensurável, no estado de saúde dos idosos.

Isto em meio rural, onde a passagem à reforma não significa uma ruptura, um corte estigmatizante em termos de vivência social. Raramente se registam perdas de papéis; fenómenos de desenraizamento; discriminação social por parte da população activa, ou mesmo jovem.

Passamos a apresentar alguns dos dados recolhidos a partir do referido inquérito – que juntamos ao texto - com breves comentários, quase sempre longe de uma profunda análise sociológica.

Uma primeira página apresenta-nos os seguintes elementos:

Nomes; Apelidos; Alcnhas; Datas de Nascimento; Idade; Localidade de Nascimento

A reduzida dimensão da amostra (31 elementos – para uma população idosa de 191) permite praticamente uma recolha de informação sem recurso ao tratamento estatístico dos respectivos dados.

No que respeita aos **Primeiros Nomes**, constatamos a predominância de **Francisco e Joaquim**, com seis casos/ cada;

José e Manuel – com quatro casos/cada

e **António** – com três casos.

Primeiro_Nome		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	António	3	9,7	9,7	9,7
	Augusto	1	3,2	3,2	12,9
	Bernardo	1	3,2	3,2	16,1
	Fortunato	1	3,2	3,2	19,4
	Francisco	6	19,4	19,4	38,7
	Genésio	1	3,2	3,2	41,9
	Helder	1	3,2	3,2	45,2
	Inácio	1	3,2	3,2	48,4
	João	1	3,2	3,2	51,6
	Joaquim	6	19,4	19,4	71,0
	José	4	12,9	12,9	83,9
	Manuel	4	12,9	12,9	96,8
	Miguel	1	3,2	3,2	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

Como indicadores sociais os nomes são cada vez mais utilizados em investigação – porque podem ajudar a localizar o indivíduo numa época, numa camada socio-económica, num contexto religioso ou cultural.

Durante a elaboração deste trabalho, decorreu em Lisboa um primeiro Congresso internacional para tratar esta temática. Sob o título: “**Diz-me como te chamas, dir-te-ei quem és**”

Se em vez de idosos a amostra fosse constituída por elementos da população

activa com idade não superior a trinta anos – os nomes seriam seguramente bem diferentes. E, se incluísse jovens, seriam de esperar os Brunos, os Robertos, os Rúbens, os Miguel Ângelos, os Rafael, até os Ivans e os Igores e outros de origem marcadamente eslava ou de inspiração televisiva.

Os nomes encontrados são tipicamente portugueses – do princípio do século XX, próprios de indivíduos das classe média e baixa.

Dos Apelidos:

Para referir apenas que alguns:

Cachola, Choupana, Cinza, Alho, Grosso, Ai-Ai... nos parecem de génese regional, com origem em alcunhas remotas – que escapam à própria memória dos “utentes”.

Há um **Polícia** (de nome) – que além de Polícia é ainda **Armada**.

Manuel de primeiro nome.

Das Alcinhas :

16 dos inquiridos declaram ter alcunha – não mostrando resistência em explicitá-la, bem como em justificar a sua origem. Outros visivelmente tentam contornar o seu significado, quando lhes parece o mesmo menos abonatório para a sua imagem.

Alcinha

	Frequência	Percentagem em	Percentagem válida	Percentagem acumulada
Válido	16	51,6	51,6	51,6
Badalo	1	3,2	3,2	54,8
Beiral	1	3,2	3,2	58,1
Chico da Abegoaria (monte onde trabalhava)	1	3,2	3,2	61,3

Chico da Anta	1	3,2	3,2	64,5
Chico da Moagem	1	3,2	3,2	67,7
Joaquim Peludo	1	3,2	3,2	71,0
Lã Branca	2	6,5	6,5	77,4
Malagão	1	3,2	3,2	80,6
Na Bulha?	1	3,2	3,2	83,9
Nechinho (de família)	1	3,2	3,2	87,1
Puré?	1	3,2	3,2	90,3
Saias	1	3,2	3,2	93,5
Sapinho (em miúdo)	1	3,2	3,2	96,8
Silva do António Teatro	1	3,2	3,2	100,0
Total	31	100,0	100,0	

Da Anta ou **Da Abegoaria** vêm do nome das Herdades de que são proprietários ou onde trabalharam os seus progenitores.

Saias é alcunha em trânsito para nome próprio. Os descendentes já são mesmo **Saias** -com nome oficialmente registado.

Lã-Branca (dois irmãos) e **Peludo** indiciam *Al- Kunia* (depreciativo – de origem árabe) de raiz capilar. Os dois primeiros – explicam – porque o avô logo muito cedo ganhou cabelos brancos; o segundo – sem explicar – pela suspeitada abundância pilosa da família.

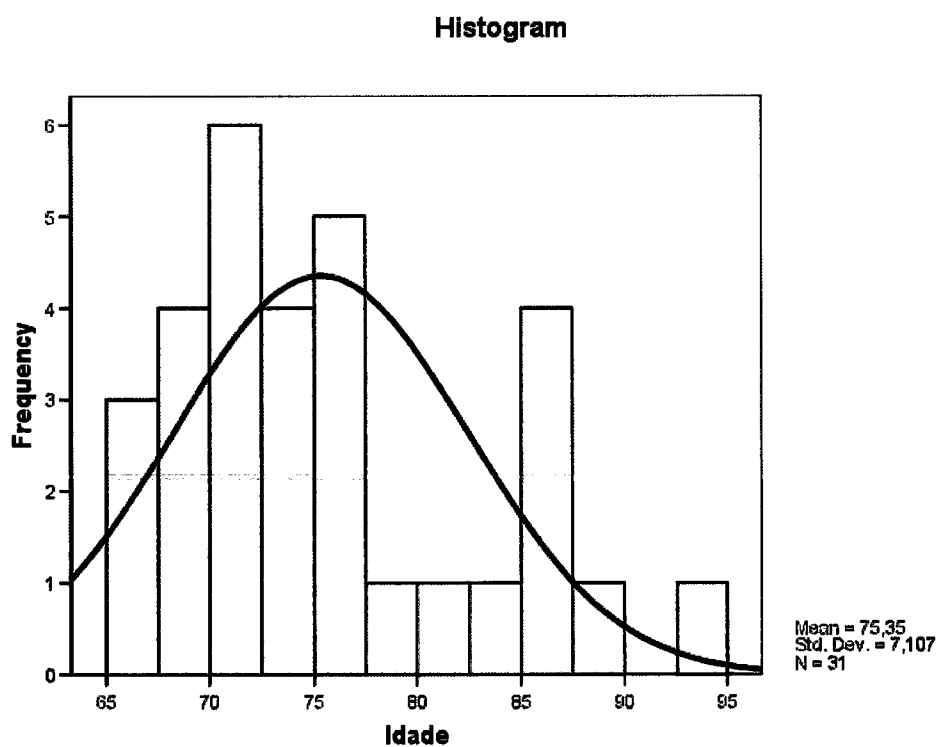
António Silva – alcunha de Manuel dos Santos, “sapateiro encartado” ainda ao serviço da população da freguesia – pelo seu reconhecido gosto pelo Teatro, em particular pela figura lendária de que herdou o epíteto.

Não apurámos se pelo seu jeito natural em imitá-lo, se pela pretensão estulta em lhe suceder.

Na Bulha – necessariamente pelo temperamento belicoso de António Samina.

Badalo – A explicação do próprio resultou pouco convincente, já que a designação se aplica comumente a quem usa e abusa das palavras, sobretudo quando consideradas confidências.

IDADE



O mais jovem – Fortunato Valério - tem 66 anos; o mais idoso, o decano da amostra, José Prates, já vai nos 93 – com um invejável vigor físico e uma sanidade mental a toda a prova. Trabalha diariamente no estabelecimento comercial de que é proprietário e gerente há mais de meia-dúzia de decénios.

A média de idades situa-se nos 75, 35 anos, cerca de 3 abaixo da esperança de vida a nível nacional.

Considerando que a esperança de vida para o sexo feminino é 2-3 anos superior à do sexo masculino, a idade média dos elementos da nossa amostra aproxima-se do limite da previsão estatística.

LOCAL DE NASCIMENTO

13 dos inquiridos declaram ter nascido na Igrejinha. Os restantes são predominantemente de vilas ou aldeias limítrofes, com duas excepções – de entrevistados que nasceram fora do Concelho.

PROFISSÕES

A maioria viveu sempre de actividades primárias. São excepção um pedreiro; dois sapateiros; um comerciante; um mecânico; um padeiro; um técnico de Moagem.

8 dos inquiridos emigraram – por longos anos – desempenhando, nos países de destino, funções idênticas àquelas a que se dedicavam na origem: actividades ligadas à agro-pecuária, ou, após a necessária adaptação, na Hotelaria/Restauração, no Turismo, na construção Civil.

Outros emigravam em regime sazonal: colheita de frutos na Alemanha ou na Suíça; plantação ou monda de beterraba em França.

Os de profissões ligadas à agro-pecuária iniciaram-se de maneira geral como ajudas de gado ou como **“Toca-Bois”** - que era como que um serviço de assistência ao manobrador da charrua ou do arado.

Colheu-se destas entrevistas os regionalismos **“Quadranha”** para designar o conjunto de quatro bois (duas juntas) , e **“ Tralhoada”** para seis (três juntas) - com inegável sabor etnográfico .

Não era fácil manobrar conjuntos de 4 ou de 6 bois, pelo que se recorria normalmente a adolescentes que, munidos de um agulhão comprido, iam picando os animais mais indolentes, de modo a harmonizar e rentabilizar o trabalho do conjunto.

De **“Toca-Bois”** - a base da pirâmide hierárquica- com muita dedicação, e tempo, e sorte – podia subir-se a **“Tralhoadeiro”**, com notáveis benefícios económicos e inegáveis vantagens sociais

Ajuda de gado é outra “primeira profissão” muito frequente. Trabalho também de adolescentes, com frequência familiares ou protegidos dos pastores ou moirais, iniciavam-no a partir dos 8 anos, a tempo inteiro, com breves interrupções aos Sábados ou Domingos – quando iam a casa para trocar de roupa, comer alguma refeição de confecção mais aprimorada e desfrutar algum tempo de brincadeira com os outros miúdos da Aldeia. Isto repetia-se em datas festivas:

Natal; Carnaval; Páscoa e sobretudo por alturas das festividades religiosas – no primeiro fim-de-semana de Setembro.

Era uma actividade dura, ao rigor do tempo, com invernos de chuva impiedosa e de geadas de crestar a pele até aos mais afortunadamente protegidos. Porcos; ovelhas; vacas eram o seu contacto vivo mais comum – com que se

familiarizavam ao ponto de os conhecerem por nomes e por “manhas”.

A dureza do trabalho e a longa permanência com as roupas encharcadas no Inverno podem justificar as 7 - 22,5% - de ocorrências registadas de “doenças osteoarticulares” .Vulgarmente reumatismos.

Eram pagos em numerário e géneros (as chamadas comedorias – vulgo *comedias*) – ao mês - em valores que não excediam os 300\$00; dois litros de azeite e 30 quilos de farinha. Alguns também recebiam carne, de porco vulgarmente: toucinho e alguns enchidos.

Quase todos se iniciam como ajudas de gado ou aprendizes de trabalhos de campo, concluindo assim as suas actividades profissionais. Com maiores ou menores hiatos como emigrantes na Europa.

Raros, como António Barreto apresentam um *curriculum* profissional sinuoso:
Ajuda de gado; aprendiz de Ferreiro; Construção Civil; Funcionário dos CTT's.

(Nota – a codificação da variável Profissão teve como objectivo realizar cruzamentos com outras variáveis e tentar “descobrir” eventuais relações com o quadro de doenças apresentado pelo médico do Centro de Saúde local. Porque não foi identificada essa relação causa/efeito, não reproduzimos o referido tratamento).

ACTIVIDADES DIÁRIAS (domésticas).

- Faz comida? Faz compras? Limpa a casa? Cuida da roupa? Toma os medicamentos?

Também aqui as respostas correspondem ao que se esperava:

só os viúvos ou divorciados realizam estas tarefas com assiduidade.

Num ou noutro caso excepcional os entrevistados – casados - colaboram nas tarefas domésticas, sobretudo encarregam-se das compras.

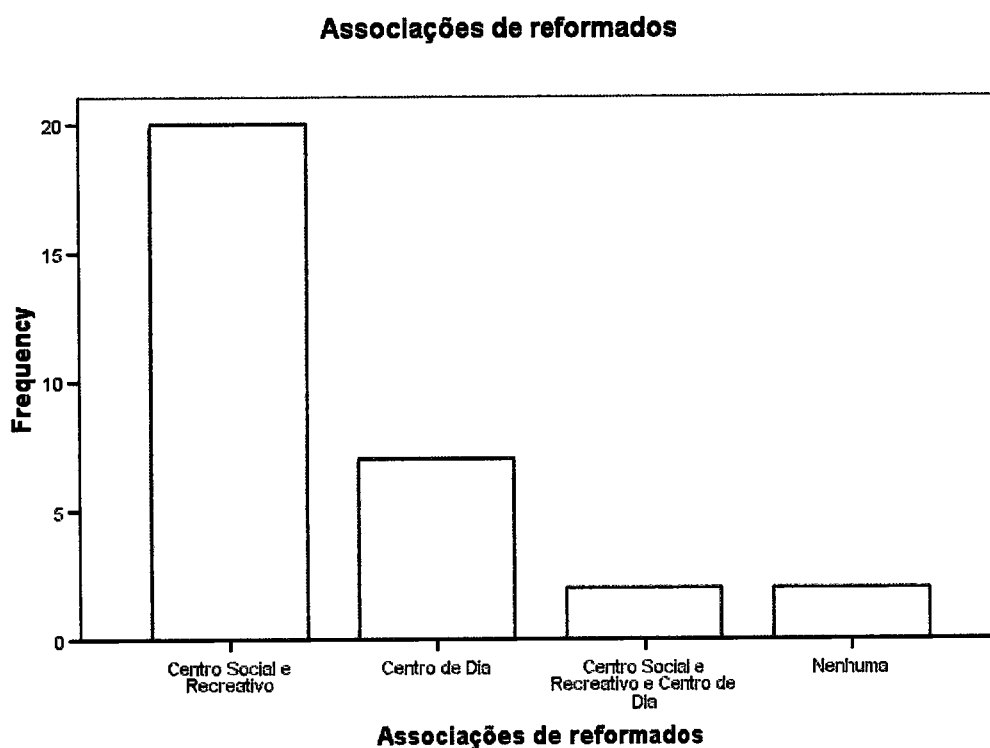
LOCAIS MAIS FREQUENTADOS:

Associações de reformados

		Frequência	Percentagem em	Percentagem Válida	Percentagem Acumulada
Válido	Centro Social e Recreativo	20	64,5	64,5	64,5
	Centro de Dia	7	22,6	22,6	87,1
	Centro Social e Recreativo e Centro de Dia	2	6,5	6,5	93,5
	Nenhuma	2	6,5	6,5	100,0
	Total	31	100,0	100,0	

O Centro Cultural e Recreativo é de longe o mais frequentado. Pela diversidade de oferta que apresenta: do Serviço de Restaurante aos Jogos de Mesa – onde se praticam predominantemente a “bisca” e a “sueca”; mas dispondo também de Bilhar e Snooker, Damas e Xadrez.

Actividades desportivas para jovens – que os idosos gostam de acompanhar;
Serões culturais – palestras; conferências; noites musicais; fados; bailes...
tornam-no sem dúvida o local mais apelativo, o mais sério concorrente aos Bancos espalhados pela Aldeia.



RAZÕES APONTADAS P/ NÃO SER SAUDÁVEL

As respostas apontam mais para uma auto-avaliação do estado de saúde – próximo do quadro fornecido pelo médico:

cansaço; problemas do coração; tensão arterial; próstata ...

FUMO/CONSUMO DE ÁLCOOL/ OPERAÇÕES CIRÚRGICAS

Neste Quadro (cruzamento de variáveis) é interessante constatar que os dois únicos fumadores da amostra (20 e 28 – Francisco Tanissa e Hélder Cavaca, ainda hoje fumadores inveterados) são os únicos que declaram ter sido operados ao estômago. São ainda consumidores regulares de bebidas alcoólicas.

Estes mesmos elementos – inquiridos sobre o que pensam que podiam fazer para melhorar o estado de saúde- respondem: Hélder Cavaca – **deixar de fumar e mais exercício físico**; Francisco Tanissa - **fumar menos**

O QUE PODIA CONTRIBUIR PARA AUMENTAR A SUA FELICIDADE ?

Esta variável foi codificada do seguinte modo:

- 1 – companhia
- 2 – dinheiro
- 3 – divertimento
- 4 - casa
- 5 – outros

De salientar as respostas que apontam para um deficit de espectáculos: Cinema e sobretudo Teatro (este último com 7 citações). Problemas de saúde e dinheiro também são referidos, com menos frequência.

HÁBITOS – SAÚDE E DOENÇA NOS IDOSOS DE IGREJINHA

***“A investigação é mais loquaz na busca do que no descobrir”
(Santo Agostinho)***

O trabalho foi realizado em estreita colaboração com o médico Dr. António Lima Branco - responsável pelo Centro de Saúde local - após contactos com a

Direcção Regional de Saúde de Évora.

Cada elemento da amostra foi convidado a subscrever uma **declaração** (junta-se em anexo) em que autorizava o médico a fornecer dados das suas fichas clínicas de modo a tipificar as patologias que afectavam cada um. Salvaguardando a confidencialidade da informação, e a não utilização para outros fins que não o trabalho que nos propúnhamos realizar.

Nem sempre foi fácil conseguir essa adesão, apesar da proximidade quase familiar que mantêm connosco desde há vários anos.

Admitíamos como hipótese inicial que haveria diferenças sensíveis entre mais “activos”(sobretudo horticultores e trabalhadores rurais) e “sedentários” pós-reforma, cuja ocupação física diária se limita ao esforço despendido na higiene pessoal e na deslocação até aos bancos estrategicamente colocados nas principais artérias da Aldeia. Admitia-se que os últimos apresentassem mais perturbações do foro psicológico, mais problemas de obesidade, maior incidência de *stress*...

Das patologias mais frequentes (repetimos) destacam-se as do foro:

-cardiovascular

-urológico

-osteoarticular

- metabólico

- São patologias próprias da idade, não sendo detectáveis predominâncias de incidência sobre qualquer uma das categorias “activos”/ “sedentários”.E parece deverem-se mais a hábitos alimentares menos correctos :
- consumos elevados de gorduras; exagerados de sal e de açúcar; insuficiente utilização de frutas e legumes – do que ao estilo de vida do idoso

Todos são utentes do Centro de Saúde da Igrejinha, com uma excepção única – em que o inquirido recorre à assistência médica dos Serviços Sociais da PT.

Consumo de álcool

Grande maioria (25) consome vinho às refeições ou esporadicamente com amigos. Cerca de metade só consome às refeições. Das informações médicas não constam referências a problemas de alcoolismo.

Auto-avaliação do estado de saúde (considera-se saudável?)

foram feitos cruzamentos entre as seguintes variáveis :

- exercício físico
- actividades mais frequentes
- principal ocupação
- locais mais frequentados
- acontecimentos graves nos últimos tempos

Estado civil/ apoio exterior

Dos inquiridos, são casados 26; – 4 são viúvos.

Só 3 declaram receber apoio de instituições de solidariedade social – 2 do Centro-de-Dia; 1 da Santa Casa da Misericórdia de Arraiolos

Visita/ É visitado?

- Todos os inquiridos responderam
- Predominam respostas indicando visitas exclusivamente a familiares
- Há uma tabela com o cruzamento destas variáveis com o estado civil

Principal ocupação

- 1 – Convívio nos bancos da Aldeia
- 2 – Trabalhos – (vários, não especificados)
- 3 – Trabalhos na horta
- 4 – Actividades domésticas
- 5 – Outras

A maior parte responde que o trabalho é a sua principal ocupação

Número de excursões anuais e destinos preferidos

- 1 – Turismo
- 2 - Religião
- 3 – Desporto
- 4 – Outros

14 inquiridos declaram não participar em excursões. Quem declara participar, fá-lo 2-3 vezes/ano, optando pela modalidade “Turismo”

Horas de deitar/levantar

Há predomínio de levantar entre as 7 e 8 horas

As horas mais indicadas de deitar são das 21 às 22 e das 23 às 24

Só dois inquiridos declaram deitar-se antes das 21 h e outras duas após as 24.

Número de horas de televisão

- A maioria passa 2-3H a ver televisão
- Só dois respondentes declaram ver menos de 1H /dia
- Não se confirma – contra as nossas expectativas – que maior número de horas a ver televisão implique ir mais tarde para a cama

Porque dão preferência aos Jornais Noticiosos : 13 e 20 Horas – onde são consumidas as duas-três horas que declaram.

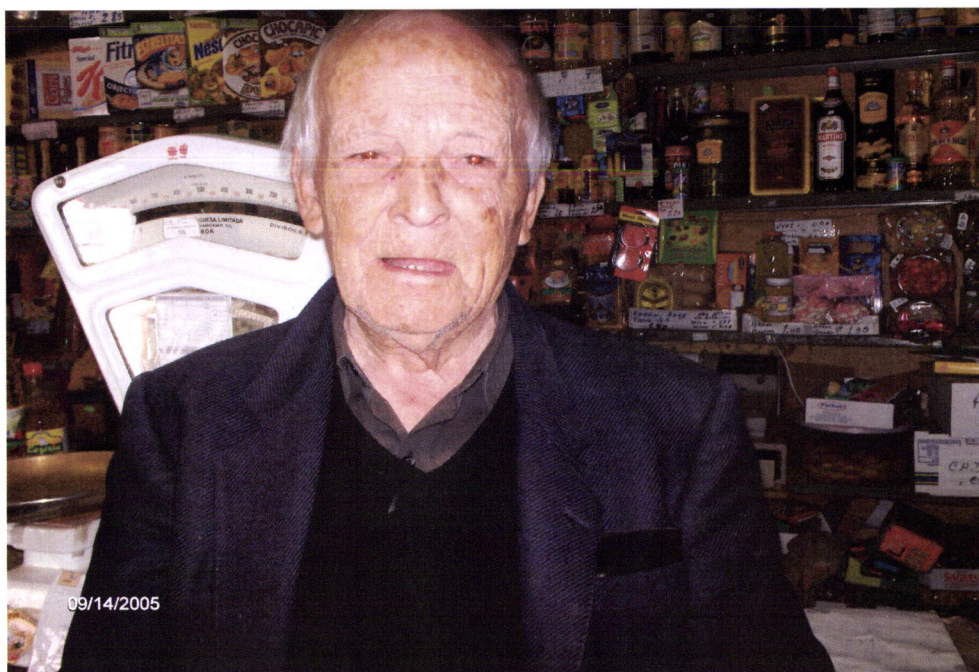
Actividades Físicas

- 1 – Ginástica/Exercícios Físicos
- 2 – Caminhadas a pé / passeios de bicicleta
- 3 – Trabalhos na horta
- 4 – Trabalhos (vários, não especificados)
- 5 – Pouca AF

- As actividades mais referidas são: “Trabalhos na horta” (6) e “Caminhadas a pé”/ Passeios de bicicleta”(6) .Estas duas últimas seguramente por prescrição médica – pela forma organizada e sistemática com que se apresentam:
em pequenos grupos, pelas horas mais frescas do cair do dia.
- Estes passeios constituem também um bom exercício de sociabilidade.

Na sua quase totalidade, os inquiridos- como que esquecidos da “reforma”- dão continuidade às actividades que sempre praticaram durante a vida activa: os dois sapateiros continuam a consertar sapatos; o padeiro não interrompeu a rotina de se levantar de madrugada para preparar a massa e acender o forno; os horticultores continuam a produzir frutas e legumes; o decano do nosso lote de entrevistados – 93 anos de boa saúde e lucidez – só esporadicamente abandona o balcão da sua velha Mercearia.

José Prates – o Nechim – tendo como pano-de-fundo os adereços de mais de noventa anos de “representação”



Os que faziam tudo, indiferenciados, não abandonaram o seu leque diversificado de ocupações:

recolher espargos, cardos, agriões no campo entre o Inverno e a Primavera,
caçadores furtivos durante o ano todo, armar aos pássaros no tempo em que os
agricultores lançam a semente à terra,
fazer e “mercadear” vassouras entre o fim do Verão e o Inverno
flanar pelas Tabernas quando ao cérebro não ocorre mesmo nada de útil que
fazer



TANISSA (o Gil) – indiferenciado típico

Pode fazer dezenas de quilómetros a pé por uns molhos de espargos ou de cardos, por meia-dúzia de vassouras ou vasculhos, por uma especialidade cinegética fora-de-época, no regaço do “defeso”

Os que trabalham nas hortas – normalmente na sequência do que fizeram durante a vida activa- beneficiam de forma múltipla da sua actividade:

- levantam-se cedo para evitar os picos de calor
- executam manualmente a maior parte dos trabalhos – o que continua a exigir-lhes elevado dispêndio de energias. (Recusam utilizar técnicas modernas de produção – como a rega gota-a-gota, p.e., que lhes permitiria considerável economia de tempo e esforço físico).
- Mas o contacto com a água, a sua administração “ao vivo”, a execução dos trabalhos de armação do terreno, a perícia exigida a uma correcta gestão desse bem precioso – tudo contribui para que, salutarmente, o arcaísmo resista à apregoada eficiência.

Uma leira de feijão-verde, ou de tomate, ou de pimentos, um canteiro de cebolas – não obedecem a um sistema padronizado de irrigação. Requerem armações de terreno tão diferentes quanto um espaço verde urbano de um estádio de futebol.

- E o ti Cachola, e o ti Lã Branca, o ti Genésio, até o ti Zé Alho sabem disso. E todos se esforçam para que a sua horta seja não só a mais produtiva como a esteticamente mais agradável, mais apetecível a quem passa de automóvel nas suas cercanias.

Cuidam do essencial:

- Capricham na qualidade das plantas produzidas em viveiro; mantêm as regadeiras limpas de beldroegas e escalrracho; Preservam bombas de rega e canalizações de plástico; cuidam das alfaias diárias – enxadas, sachos e ancinhos – com o esmero das mulheres no tratamento das alfaias litúrgicas do Templo.
- Mas também caíam os muros e aparam a vegetação trepadeira dos limites, e cuidam diariamente de alimentar os gatos, e mantêm limpas as instalações de apoio.
- Contra o *stress* – o chamado *stress* citadino – esta gente desconhece o que sejam Prosac e similares, esta gente entretém-se a debulhar feijão ou a guardar as sementes dos coentros ,ou, sedativo dos sedativos, a enrestear cabeças de cebolas.



Torga – que usa a belíssima metáfora de fazer tranças à filha, para nos falar do homem que “educa” uma videira – nunca observou seguramente como os hortelões entrançam as cebolas !

Carla Ribeirinho em **Projecto de Vida – a Vida continua a ter sentido** (comunicação à I Jornada para um Envelhecimento Activo) caracterizava assim alguns aspectos do processo:

“tal justifica desde já avançar com a perspectiva de que, nas pessoas idosas, a maioria dos problemas ligados ao envelhecimento não são causados pela diminuição das funções cognitivas .

São sobretudo outros tipos de problemas, como a perda de papéis, as diversas situações de stresse, a doença, o cansaço, o desenraizamento, e outros traumatismos que vão dificultar a adaptação das pessoas idosas”.

A autora fala seguramente de uma população “terciária”, ou TIC , ou pós-moderna, sujeita a todos os problemas elencados. A nossa amostra – os idosos de Igrejinha- nunca se aperceberam de que entraram na reforma – não perderam nem foram sujeitos à troca de papéis; desconhecem o que seja o stress, como ficou explicado atrás; consideram o cansaço, porque de origem exclusivamente física, natural e salutar; não se sentem desenraizados, pelo contrário, podem temer ganhar excesso de raízes.

Quando os trabalhos na horta permitem alguns momentos de lazer, o hortelão não deixa de tentar a sua sorte na arte milenar da “armadilha”



As Armadilhas são as ferramentas do “Lazer”: Fazem recuar milénios- à época da caça/recollecção

9 - CONCLUSÕES

(A imaginação surge em 1º. Lugar. O cientista começa por formular hipóteses; depois testa-as através da experimentação – KARL POPPER)

Colhemos, de cientista egípcio, a noção de que os avanços da **Ciência** se devem, entre outros, a dois tipos de especialistas:

Chercheurs

Trouveurs

Somos abertamente partidários dos segundos. Dos que encontram soluções radicadas sobretudo na observação, na curiosidade em saber como as coisas funcionam.

E acreditamos que a qualidade genética da “curiosidade” é indispensável a todo o tipo de pesquisa.

Mesmo ao investigador social não deve ser indiferente que o prato do seu “micro-ondas” se movimente no sentido retrógrado ou directo, ou execute mesmo um movimento aleatório. É conveniente é que dê por que ele não não gira sempre no mesmo sentido.

Também não ignoramos que um bom “**trouveur**” tem que estar dotado de um considerável capital de conhecimentos, sob pena de que as suas observações não passem de exercícios lúdicos estritamente pessoais.

Tombam, desde sempre – de bucólicas cerejas a contundentes cocos tropicais-

milhares de frutos sobre as cabeças das pessoas. Porquê, então, só a “ingénua” maçã de **NEWTON** inspirou a conhecida Lei da Atracção Universal?

O nosso “trabalho” teórico é praticamente inconclusivo. A hipótese de que partimos: **o trabalho físico é um factor de manutenção e melhoramento da saúde na terceira idade – em meio rural** não se confirma, a partir dos meios de investigação que utilizámos.

Entre quadros, gráficos, cruzamento de variáveis, outputs possíveis da informação que recolhemos e tratámos em SPSS, nada nos leva a concluir que sedentariedade em meio rural afecta o estado de saúde dos idosos.

Será, por esse facto, este um exercício inútil, meramente académico – visando exclusivamente a obtenção de qualificações que enriqueçam o *curriculum* pessoal do candidato?

Não julgamos assim:

Na nossa perspectiva de “**trouveur**”, acreditamos que a simples revisão de matérias dadas no Curso de Mestrado; o trabalho de pesquisa – que nos obrigou a uma mais sofisticada técnica de busca; a reorganização dos nossos métodos de trabalho – tudo terá contribuído para contrabalançar os “fracos” resultados obtidos.

Talvez até tivesse sido decididamente dissuasiva uma consulta- que realizámos *a posteriori* junto de técnicos de saúde – sobre a nossa hipótese de trabalho. São unânimes em confirmar que não há diferenças sensíveis, a nível de saúde, em meio rural, entre idosos mais ou menos activos. A situação de reforma não altera de forma radical o seu estilo de vida. Não há um corte. Há uma continuidade, raramente mitigada, da sua vida activa.

Porque mesmo os *sedentários*, os assinantes do **banco de reformados**, são, com alguma regularidade, solicitados para pequenas tarefas que implicam no mínimo

movimento:

preparar a Sala do Centro Cultural e Recreativo- de que são frequentadores na sua maioria- para uma sessão solene;

dar uma pequena serventia a um pedreiro que reparara o telhado de um dos seus companheiros de tertúlia;

ajudar a mudar as ovelhas do pequeno produtor a quem devem “atenções”;

colaborar na ornamentação das Ruas por alturas das Festas Religiosas...

O *sedentário* da Aldeia nunca é o inactivo mórbido, o preguiçoso militante.

É, sobretudo, o que deixou de trabalhar em troca de um salário, de uma compensação financeira.

Faz o que quer, quando muito bem lhe apetece.

Foi isto o que constatámos no decurso do nosso trabalho de investigação. E, se o tivéssemos sabido antes, não ousaríamos sequer estabelecer a dicotomia sobre que baseámos o nosso objecto de trabalho.

A **Escola Rural Senior** já iniciou o seu “ano lectivo”. Mais do que os 10-12 alunos admitidos, com algum optimismo, para a frequentar, compareceram à primeira aula 16 empenhados reformados.

Sabemos que são resultados “colaterais”, sugeridos, aliás, como parte das funções do investigador por Edgar Morin.

Foi mais proficuo o que encontrámos do que aquilo que procurámos – a tal diferença entre *chercher* e *trouver* do nosso cientista egípcio.

E a confirmação cabal do pensamento de Einstein:

se soubéssemos o que íamos fazer, não chamaríamos a isso investigação, pois não?

10 - BIBLIOGRAFIA COMENTADA

(Quando alguém copia um só livro, isso é “plágio”: quando copia vários, faz uma tese de doutoramento. - Augusto Cury – guru brasileiro, em entrevista ao JL de Novembro de 2004)

Nota - A maior parte da Bibliografia consultada é de proveniência WEB. E não é raro encontrar autores diversos transcrevendo os mesmos excertos de autores de referência. O que indicia que também eles não leram as obras completas dos autores que citam – antes se limitam a fazer transcrições de “transcrições”. Compreensivelmente.

Quem queira compreender o que é o Liberalismo Económico não tem que conhecer em profundidade o” Ensaio sobre a Riqueza das Nações”, de Adam Smith; a “Teoria do Valor”, de Ricardo; ou a Teoria do Crescimento exponencial das Populações, de Malthus.

Alguém, especializado, produziu esse trabalho – que está hoje acessível, sem necessidade de recorrer a grandes acervos bibliográficos.

Bem como não consulta, e cita, Copérnico, Galileu, Giordano Bruno - para falar do heliocentrismo do sistema solar.

Também é frequente depararmos com artigos pretensamente científicos (a Net é hoje um manancial inesgotável de informação – da mais credível à mais especulativa) em que é maior o volume de bibliografia referenciada do que de texto propriamente dito. Nem se entende o que possa haver de original nas

entrelinhas de tanta referência!

Na situação vertente, possa embora pesar à apreciação do Júri- não consultámos nenhuma obra completa dos autores que citamos. Referem-se – nem tão rigorosamente quanto seria desejável (e exigível) – através dos *sites* que consultados na NET. Ou a partir de trabalhos de tese sobre o mesmo tema – amplamente representados na Biblioteca da Universidade de Évora.

Será uma opção metodológica pouco habitual – mas honesta (e acreditamos na CIÊNCIA, mas acreditamos também que um dos seus pilares essenciais é a honestidade de processos. A par da necessidade urgente de mudar de paradigmas).

Não se encontra numa boa Biblioteca o que não esteja disponível na NET. E naturalmente mais actualizado.

Ninguém pode produzir ideias novas a partir de informação envelhecida.

Sobre a problemática do envelhecimento(biológico e demográfico) foram várias as consultas realizadas:

***Berger, Louise: Mailloux-Poirier.D.M. - Pessoas Idosas: uma abordagem global. Lisboa. Lusodidata 1995. ISBN 972-95399-8-7 ou
RifKin Jeremy- Entropia. Milano. Boldoni & Castoldi 2000***

São exemplos de autores e obras que podiam ser referenciadas como Bibliografia.

A informação que nos serviu de referência foi, contudo, recolhida nos seguintes *sites* – respectivamente:

<http://Pierre.Senellart.com/travaux/divers/vieillissement.pt> e

<http://www.hottopus.com/vdletras/mario.htm>

<http://acime.gov.pt/modules.php?name=News&file=article&sid=230>

Edgar Morin - “A sociologia do Microsocial ao Macroplanetário”

Luis Saboga Nunes – www.salutogenesis.net

Adriano Rodrigues - “para uma Sociologia qualitativa” - Évora 1980

A. Teixeira Fernandes – “Economia e Sociologia”, n.º 32

foram autores consultados na elaboração do cap. **Metodologia**

cienciahoje@cienciahoje.pt (descoberto também no processo de elaboração da tese) constitui um outro interessante repositório das últimas descobertas científicas.

Sobre a evolução da população mundial desde a pré-história:

<http://www.google.com/custom?q>

Outra informação da Web foi sendo referida ao longo do processamento do trabalho. Talvez não tão exaustivamente quanto seria útil ao Exmo Júri – para poder avaliar criteriosamente as Fontes.

E disso nos penitenciamos

Uma leitura regular é a Revista mensal francesa “Science & Vie”- o que traduz de maneira clara a nossa postura no âmbito da Ciência. É um interesse generalista – não focalizado como o leitor da Nature, ou da Science, ou das publicações especializadas que contemplam exaustivamente cada ramo do saber.

Os matemáticos, os médicos, os mecânicos, os astrónomos, os enólogos, os nigromantes, os funâmbulos de circo, os designers, os estilistas – não há especialidade que não possa recorrer à sua Revista periódica.

A publicação referida atrás recolhe e trata uma mistura dos últimos avanços da Ciência que suscitam interesse na curiosidade dos leitores. O que não impede que seja uma fonte fiável de informação, com a credibilidade reconhecidamente necessária a qualquer trabalho científico.

Contudo, fazer referência a um artigo da Science ou da Nature terá sempre maior aceitação do que se for da referida S&V. Nem que sejam precisamente os mesmos autor e artigo!

Os jornais “Público” e “Diário Económico” - que transcreveram, após devido tratamento jornalístico, último Boletim Informativo do INE- foram recurso bibliográfico para actualização de valores da evolução demográfica do país. O que não nos impediu de certificarmos, na Fonte, a fiabilidade dos elementos recolhidos.

Com tal demora na resposta, por parte do INE, que a urgência em elaborar o texto quase nos levou à desistência. Com excepção da Delegação de Évora – de resposta quase imediata.

ANEXOS

Anexo 1 - DECLARAÇÃO

(LER ANTES DE ASSINAR)

A presente declaração destina-se a permitir a realização de um trabalho académico sobre o tema “SAÚDE E ACTIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE” - que constitui tese de mestrado do licenciado António J.C.Saias , a apresentar na Universidade de Évora.

O trabalho visa detectar diferenças do estado de saúde em grupos de idosos *que continuam activos e os considerados mais sedentários.*

O código deontológico dos médicos não lhes permite facultar “dados” da ficha clínica dos doentes – a não ser com autorização expressa dos mesmos. E, mesmo com essa autorização, não interessa à finalidade do trabalho conhecer em concreto qual a patologia do elemento da amostra.

Esses dados não terão qualquer utilização fora do âmbito do trabalho que nos propomos realizar.

Gratos pela Vossa atenção

.....

Eu.....
idade.....estadocivil.....médico de família.....
do Centro de Saúde de.....

Declaro, para fins de realização do estudo, não me opor a que sejam utilizados dados da minha ficha clínica – considerados úteis à realização do trabalho.

....., de 2006

(assinatura).....

Anexo 2 – GUIÃO DA ENTREVISTA

- 1 – nome (e alcunha, se tiver).....**
- 2 - data de nascimento.....de.....de.....**
- 3 - local de nascimento.....**
- 4 - há quanto tempo vive na Aldeia**
- 5 - o que fez durante a vida activa.....**
.....
- 6 - lembra-se do montante do 1º. Ordenado?.....**

- 7 - o que faz diariamente?**
- 8 - faz exercício físico para além das tarefas usuais diárias?**
- 9 - faz comida..... sim..... não**
- 10- faz compras.....sim..... não**
- 11- limpa a casa.....sim..... não**
- 12- cuida da roupa.....sim..... não**
- 13- toma os medicamentos...sim..... não**

- 14- a que horas se deita e se levanta?.....**
- 15- quantas horas vê televisão por dia?.....**
- 16- como passa a maior parte dos seus dias?.....**
- 17- em quantas excursões participa por ano?.....**
- 18- quais as excursões que mais lhe interessaam: turismo.....religião.....**
desporto..... outros.....

FAMÍLIA

- 19 – vive só? Recebe apoio de alguma Instituição?.....**
- 20 – visita alguém?.....**
- 21 – é visitado ?.....**

LOCAIS mais frequentados:

- 22 – Centro Cultural e Recreativo.....**
- 23 – Taberna/café.....**
- 24 - Espaços públicos.....**
- 25 - Partido político.....**

ACONTECIMENTOS mais graves nos últimos tempos:

- 26 – morte de cônjuge.....**
- 27 – morte de familiar próximo.....**
- 28 – doença grave de familiar.....**
- 29 – morte de um amigo íntimo.....**
- 30 – dificuldades com familiares de cônjuge.....**
- 31 – mudança de residência.....**
- 32 – mudança de actividades religiosas.....**
- 33 – mudança de actividades sociais.....**
- 34 – mudança do número de reuniões familiares.....**

SAÚDE (auto-avaliação)

- 35 – considera-se saudável?.....**
- 36 – a quantas operações cirúrgicas foi sujeito?.....**
- 37 – fuma?.....**
- 38 – consome álcool?.....**
- 39 – qual o Centro de Saúde a que recorre?.....**
- 40 – o que pensa poderia melhorar a sua saúde?.....**

FELICIDADE

41 – O que julga podia contribuir para aumentar a sua felicidade?:

companhia.....

dinheiro.....

divertimento.....

casa nova.....

outro.....

Obrigado