

**PORTO COM A REFERÈNCIA
EUROPEA DE L'ENVELLIMENT
ACTIU I SALUDABLE**

Porto com a referència europea de l'envelliment actiu i saludable

Joana da Gama
Lydia Sánchez Prieto
Lluís Ballester Brage

Resum

Al llarg dels darrers anys s'ha anat concretant, al conjunt d'Europa, també a Portugal, l'augment de l'envelliment i del sobreenvelliment. Aquest procés es dona en un context de fortes limitacions de les polítiques públiques. En paral·lel, han canviat les concepcions sobre l'envelliment, cosa que ha generat un nou enfocament centrat en el desenvolupament actiu i saludable de les persones grans. El repte que suposa compaginar aquestes dimensions de l'envelliment implica una responsabilitat compartida: administració, societat civil organitzada, ciutadans.

En aquest sentit, s'han desenvolupat accions molt diverses, però les que ofereixen millors resultats són les iniciatives locals i regionals de treball en xarxa per aprofitar totes les capacitats. L'experiència de Porto, liderada per la Universitat i per l'Ajuntament, és un dels exemples de referència en el conjunt d'Europa. Centrada en l'aprofitament de la generalització actual de les tecnologies de la informació i la comunicació, ha focalitzat accions innovadores per promoure l'apoderament dels ciutadans de més edat.

Aquesta iniciativa exemplar va rebre el reconeixement europeu, en forma de suport financer, però també científic, de connexió internacional, etc. A l'article es presenten els primers resultats, un any després del reconeixement europeu de la iniciativa.

Resumen

Durante los últimos años se ha ido concretando, en el conjunto de Europa, también en Portugal, el aumento del envejecimiento y del sobreenvjecimiento. Este proceso se da en un contexto de fuertes limitaciones de las políticas públicas. En paralelo, han cambiado las concepciones sobre el envejecimiento, lo que ha generado un nuevo enfoque centrado en el desarrollo activo y saludable de las personas mayores. El reto que supone compaginar estas dimensiones del envejecimiento implica una responsabilidad compartida: administración, sociedad civil organizada, ciudadanos.

En este sentido, se han desarrollado acciones muy diversas, pero las que ofrecen mejores resultados son las iniciativas locales y regionales del trabajo en red, para aprovechar todas las capacidades. La experiencia de Oporto, liderada por la Universidad y por el Ayuntamiento, es uno de los ejemplos de referencia en el conjunto de Europa. Centrada en el aprovechamiento de la generalización actual de las tecnologías de la información y la comunicación, ha focalizado acciones innovadoras para promover el empoderamiento de los ciudadanos de más edad.

Esta iniciativa ejemplar recibió el reconocimiento europeo, en forma de apoyo financiero, pero también científico, de conexión internacional, etc. En el artículo se presentan los primeros resultados, un año después del reconocimiento europeo de la iniciativa.

1. Introducció

L'envelliment, més que una condició humana, és conseqüència d'una varietat de factors endògens i exògens, que impliquen canvis neurobiològics, en un procés multifactorial relacionat amb influències socioculturals i ambientals.

Aquestes circumstàncies poden ser absolutament determinants per al procés d'envelliment i fer que es produeixi més o menys precoçment que el que és normal, a causa de la qualitat i l'estil de vida, els aliments, la salut, la inactivitat física i l'exercici físic, l'aprenentatge permanent a la vida, el sentit de la comunitat, l'emotivitat, la motivació, la consciència. Les causes més estudiades i que tenen més influència i que més comprometen la qualitat de vida de la gent gran són neuropsicològiques, com la depressió i la demència. L'edat creixent és el factor de risc més conegut per a la malaltia d'Alzheimer i per a altres demències (Bernier et al., 2017; Brenowitz et al., 2017; González, Facal i Yaguas, 2013).

En contra d'aquestes prediccions, recentment la capacitat de recuperació i el seu potencial de protecció en salut mental s'han convertit en un focus principal de recerca psicològica i psicosocial (APA, 2017). Per tenir una millor consciència del procés d'envelliment, cal repensar la capacitat individual i col·lectiva i el seu canvi al llarg del temps. A més de les habilitats i competències personals i socials, els objectius i els projectes de vida, o els grups socioeconòmics, tots passem per un cicle de vida similar (per exemple, estudiar, casar-se i tenir fills, començar a treballar fins a la jubilació, segons les diferents fases de la vida). Justament, aquest cicle de vida s'ha vist alterat per diversos factors, entre els quals destaca l'allargament de la vida. Amb una vida més llarga, la manera de pensar les progressions de les nostres vides canvia, tal com ho fa el mateix patró social.

Les dades epidemiològiques indiquen el que pot ser un nou cicle de vida en un futur molt proper. L'etapa de la infància i l'adolescència roman sense canvis, entre 0 i 10, i entre 10 i 20, respectivament. La maduració biològica es produeix entre els 20 i els 35 anys, coincidint amb l'etapa d'adults joves. Després, ve l'edat adulta als 35 i fins als 60 anys d'edat. Entre els 60 i els 75 anys entrem en un nou procés caracteritzat per determinants socials (vida laboral, relacions de convivència, context social facilitador de salut...). Sembla que aviat ja no es parlarà de la vellesa fins als 75 anys d'edat. És important destacar que els factors de desenvolupament de la infància a l'edat adulta no són, per si mateixos, predictors de l'èxit o fracàs dels processos d'envelliment. El desenvolupament saludable ha d'incloure nous factors, entre els quals destaca el desenvolupament de la societat tecnològica.

2. Noves perspectives per a l'envelliment

El nombre creixent de població d'edat avançada és un fenomen mundial que preocupa el conjunt de la societat ja que, amb el procés d'envelliment, hi ha canvis físics, psicològics i socials que tenen efecte en l'equilibri biopsicosocial. La capacitat funcional i l'envelliment saludable són el resultat de la interacció multidimensional entre la salut física, la salut mental, la independència en la vida diària, la integració social, el suport familiar i la independència econòmica. El procés d'envelliment actiu i saludable preserva les funcions socials, cognitives, personals i la relació de l'individu amb la seva família i la comunitat (Carstensen, Rosenberger, Smith i Modrek, 2015; Fernández-Ballesteros, 2011; Ferreira, 2015; Araujo, Jesus, Araujo i Ribeiro, 2017).

El paper dels responsables polítics, dels professionals i del conjunt de la societat ha de destacar mitjançant l'estimulació dels paradigmes de l'envelliment actiu i saludable, tot buscant millorar la qualitat de vida de les persones grans, quan la seva integritat física, psicològica i/o social pugui començar a ser vulnerable (Fernández-Ballesteros, 2011; Ferreira, 2015). L'Organització Mundial de la Salut (OMS, 2000) i la Comissió Europea (European Commission, 2011) consideren que totes les mesures, polítiques i pràctiques que contribueixen a l'envelliment saludable són de gran importància. Recentment, l'OMS ha publicat un informe mundial sobre l'envelliment i la salut, en el qual millora la definició d'envelliment saludable que feia servir els darrers quinze anys i posa èmfasi en el procés de fomentar i mantenir la capacitat funcional que permet el benestar i l'autonomia a la vellesa (OMS, 2015). També, darrerament, s'ha parlat de la viabilitat de les pensions; preocupa la gran quantitat de persones grans que viuen amb pocs ingressos vinculats a pensions pobres i a poca ajuda assistencial o institucional (Wong, Chng, Garcia i Burstein, 2016).

D'aquesta manera, la societat està canviant els comportaments i les actituds, cosa que provoca una constant renovació dels plantejaments dels professionals de la salut i d'altres àrees implicades en la intervenció social i també l'adaptació dels serveis de salut i de suport social a les noves realitats socials i familiars que acompanyen l'envelliment (Veloso i Rocha, 2016). Diverses àrees han col·laborat en la millora de la qualitat de vida de la gent gran. Per exemple, els serveis de salut treballen per prevenir malalties, per retardar-ne l'aparició o per disminuir-ne la severitat (Gonçalves, 2012), i els serveis socials, en el desenvolupament de serveis per promoure l'autonomia, actuant sobre l'activitat física, les funcions cognitives o la socialització, entre d'altres àrees (Oliveira, Oliveira, Arantes i Alencar, 2010; OMS, 2015).

En aquest context, tots els projectes són rellevants per aprendre a desenvolupar de la millor manera les iniciatives preventives i de promoció de l'autonomia. La Unió Europea ha impulsat la col·laboració internacional i les experiències innovadores en aquest camp. El treball en xarxa desenvolupat a Porto ha estat una de les iniciatives reconegudes el 2017.

El procés d'envelliment ha patit no només canvis conceptuals al llarg del temps, d'acord amb el context social i cultural, sinó també canvis demogràfics. L'envelliment demogràfic és un fenomen global progressiu. Portugal, igual que la gran majoria dels països desenvolupats, també presenta un important envelliment de la població. De fet, les projeccions apunten al fet que la població europea amb més de 65 anys es duplicarà, al final del primer mig segle, el 2050, un període en el qual el nombre de ciutadans més grans de 80 anys sembla que es triplicarà. Un escenari que té una justificació simple: l'esperança de vida mitjana a Europa ha augmentat de forma exponencial, mentre que el nombre de nous naixements es manté en nivells inferiors a la taxa de reproducció de la població, la qual cosa crea les condicions necessàries per a un envelliment notable de la població. D'acord amb dades de l'OCDE, un portuguès nascut el 1920 tenia una esperança de vida de 36 anys, les dades per a 2015 apunten a un augment de l'esperança de vida mitjana de 80 anys, és a dir, un augment del voltant de 40 anys. És a dir, Portugal no escapa a aquesta tendència, és el cinquè país de la UE28, segons el pes de la població de més edat (Rosa i Chitas, 2016). Les dades són clares: el 2015, només el 6% de la població portuguesa tenia més de 80 anys; per a l'any 2050, s'espera que aquesta xifra arribi al 14% i pot arribar al 18% a final de segle, segons les últimes projeccions de les Nacions Unides per a la població mundial. En els escenaris més pessimistes, descrits per l'INE de Portugal, l'any 2060, la taxa d'envelliment del país es podria triplicar i passar del 143,9% actual fins a un impressionant 464,4%. Això significa que, en poc més de quatre dècades, Portugal pot tenir 4,6 ciutadans de 65 anys i més per cada jove menor de 15 anys. Fins i tot els escenaris més optimistes indiquen que, com a mínim, l'índex d'envelliment del país es duplicarà fins a 2060 (Marques, Ribeiro, Maia i Santos, 2016; Nunes, 2017; Rosa, 2016).

Aquests escenaris es repeteixen a l'àrea metropolitana de Porto (APM), i en particular a Porto, ciutat on el 2015 els ciutadans de 65 anys i més anys constituïen el 27% de la població total, mentre que la mitjana nacional era del 21%. Les projeccions de població de l'INE per a la regió nord de Portugal, en conjunt, indiquen que la proporció de la població sènior podria augmentar del 19% actual al 38% o al 46% el 2060, segons la hipòtesi més restrictiva i la més expansiva, respectivament (Nunes, 2017).

Un indicador clau per analitzar el tema de l'envelliment té a veure amb l'esperança de vida saludable, és a dir, els anys que es poden viure sense discapacitat. Les últimes estadístiques no són favorables per a Portugal. Les dades posen en relleu que els portuguesos han perdut uns anys d'esperança de vida saludable, més enllà dels 65 anys, en comparació amb el període anterior de comparació. Si el 2012, una persona a Portugal podia viure sense limitacions de salut importants deu anys després dels 65 (per sobre de la mitjana europea de 8,5 anys), aquesta xifra es va rebaixar fins a set anys el 2015 (per sota de la mitjana de 9,4 UE). La situació és encara pitjor per a les dones que per als homes, ja que han passat d'una esperança de vida mitjana saludable de 9 anys, el 2012 (per sobre dels 8,5 anys de la

mitjana de la UE), a només cinc anys, el 2015 (per sota de la mitjana europea de 9, 4 anys) (Marques, Ribeiro, Maia i Santos, 2016).

Els nous enfocaments psicosocials centrats en el desenvolupament actiu i se fan referència a criteris com la resiliència, la relació social adequada (grau de satisfacció i qualitat), sentit de pertinença, resistència i sentit de propòsit. En aquest context, les persones amb relacions socials adequades tenen una probabilitat més gran de supervivència, del 50%, quan es comparen amb relacions socials pobres o insuficients (Holt-Lunstad et al., 2010).

En altres cultures s'han desenvolupat concepcions similars als plantejaments reconeguts actualment com a determinants d'un envelliment saludable. El concepte japonès *ikigai* (*iki* = vida, *gai* = val la pena), basat en tradicions i generacions mil·lenàries, es basa en principis de vida sostinguts en un sentit de pertinença a la comunitat (Moai). La característica comuna de l'*ikigai* és la resistència. La formació física, mental i emocional resistent és essencial per afrontar els canvis de la vida (Francesc i García, 2016, Kim et al., 2017).

Un equip de la universitat de Harvard¹ va iniciar el 1937, un estudi longitudinal del desenvolupament dels adults, que es manté fins avui. Es tracta d'un estudi que ha seguit el desenvolupament de dos grups d'homes i dones en els darrers 75 anys per identificar els predictors psicosocials d'un envelliment saludable. Les variables estudiades són: salut mental, salut psicològica, experiència de la Segona Guerra Mundial, treball, relacions, envelliment i canvi. Els resultats de la investigació indiquen que les bones relacions fan persones més felices i més saludables. Les tres bases de les relacions socials són: 1) les persones que tenen les relacions socials més extenses (amb la comunitat, la família i els amics) són físicament més saludables i viuen més; 2) la qualitat de les relacions íntimes és protectora, i 3) el grau de satisfacció que senten per les seves relacions són protectores de la salut mental. Una important metaanàlisi també ha demostrat un augment significatiu del 50% de la probabilitat de supervivència dels participants amb relacions socials més fortes (Waldinger i Schulz, 2016).

Per tant, «les relacions socials o la seva relativa manca constitueixen un factor de risc important per a la salut i rivalitzen amb l'efecte dels factors de risc per a la salut com el tabaquisme, la pressió arterial, els lípids sanguinis, l'obesitat i l'activitat física» (House, Landis i Umberson, 1988).

Relacionat amb els aspectes anteriors, també és rellevant l'estudi de Martin et al. (2017), en què es destaca que els estils d'afrontament adaptatius milloren l'afrontament al procés d'envelliment. Els estils d'afrontament adaptatius possibiliten una adequada gestió dels conflictes. Els resultats de l'estudi verifiquen que els estils d'afrontament adaptatius a

¹ <https://www.gettold.com/the-future-of-getting-old>

l'edat adulta (52 anys) es vinculen amb variables psicosocials, com l'afecció o un vincle paternofamiliar adequat, encara que els resultats no són significatius per a edats més elevades (70 anys). Els autors emfatitzen que els estils d'afrontament adaptatius promocien una major resiliència, perquè actuen com un factor de protecció en situacions de risc. Per tant, els estils d'afrontament adaptatius no només afavoriran l'adaptació a l'envelliment, sinó que també ho faran en el cas que es produeixin factors de risc, la qual cosa converteix els estils d'afrontament en una altra variable essencial.

Per una altra banda, s'ha de destacar l'estimulació cognitiva i els entrenaments mentals com un altre factor destacable de l'envelliment actiu. Com explica Iborra (2013), no es pot plantejar una relació lineal entre l'edat cronològica i el declivi cognitiu, sinó que s'ha de tenir en compte tota una sèrie de factors implicats que també hi participaran; la plasticitat i les capacitats compensatòries. Encara que com assenyalen Vázquez, Rodríguez, Villarreal i Campos (2014), amb l'edat hi ha un risc més elevat que es produeixi un alentiment del funcionament cognitiu, una disminució de la capacitat d'aprenentatge i una major taxa d'oblit, la millora de la reserva cognitiva s'ha proposat com un model útil per atenuar l'impacte d'aquests canvis. S'ha demostrat que les persones amb millors reserves cognitives han generat millors respostes davant el deteriorament del envelliment. L'ús de programes d'estimulació cognitiva influiran millorant la reserva cognitiva, que actuarà com a protecció en processos de deteriorament i, en conseqüència, promociant l'envelliment actiu (Iborra, 2013; Vázquez et al., 2014).

3. Treball en xarxa per desenvolupar l'envelliment actiu i saludable

En els anys del present segle s'observa una acceleració dels canvis. Canvia l'estil de vida d'una manera molt ràpida, tot seguint un ritme d'innovació i tecnologia mai vist fins ara. La consciència d'una vida i d'un benestar saludables són indicadors que han tingut una gran importància en les generacions nascudes entre 1981 i 1996, que el 2050 formaran part de la vellesa, i que s'encreuaran amb la generació denominada Z, desenvolupada en un moment d'ascens d'internet i de les connexions afavorides per la tecnologia de pantalles, que delimitaran les trajectòries del desenvolupament i que es creuaran amb les necessitats futures de la població sènior.

El ritme de progrés serà crucial per donar suport al desenvolupament de la població sènior. Les innovacions en tecnologia i medicina, des de la teràpia gènica fins als robots de cura personal, o la intel·ligència artificial per comprendre millor com la genètica afecta l'envelliment, ja mostren promeses en la seva capacitat per ajudar-nos a viure de manera independent cap al futur, però encara hi ha molt treball que s'ha de fer i que es continuarà fent per convertir moltes d'aquestes idees en una realitat inicial (Vandenbroucke, 2018, citat a Cohen, 2018).

Les diferents estratègies desenvolupades i la disponibilitat i l'ús de les noves tecnologies en, per exemple, internet i xarxes socials han provocat un gran impacte en la humanitat, incloses les comunicacions sèniors. Hi ha moltes iniciatives que sorgeixen a nivell global i que també són evidents en diversos projectes nacionals i locals de valor, com ara Sharing Childhood 2, Porto 4 Ageing, O Porto é Lindo, No Porto a Vida é Longa, que reflecteixen un intens treball en el desenvolupament de l'envelliment actiu i sa.

La Universitat de Porto va reunir, el mes d'abril de 2016, més de 70 institucions de la regió per respondre a un dels principals reptes del país: garantir més qualitat de vida per a la població gran, que s'espera que es triplicarà en els propers trenta anys. Aquest va ser el naixement de Porto 4 Ageing, un Centre d'Excel·lència en l'Envelliment Actiu i Saludable, que, sota la coordinació de la Universitat i de l'ajuntament del Porto (Câmara Municipal do Porto), reuneix centres de recerca, responsables polítics, proveïdors d'atenció, empreses, indústria i societat civil d'una manera clarament interdisciplinària i amb gran potencial científic, socioeconòmic i humà.

Les dues institucions més importants de la ciutat van liderar un consorci per intentar situar l'àrea metropolitana de Porto a l'avantguarda d'Europa per respondre al repte de l'envelliment amb la qualitat de vida, mitjançant el llançament de la candidatura de la regió com a lloc de referència en l'envelliment actiu i saludable de la Unió Europea (UE). Es tracta d'una regió que ha vist augmentar, entre 2011 i 2015, un 44% el nombre de residents amb 65 o més anys.

La candidatura del consorci Porto 4 Ageing donaria fruits sis mesos després. El 7 de novembre de 2016, la vicerectora per a la Recerca de la Universitat de Porto, Maria João Ramos, i el llavors regidor d'Acció Social de la ciutat, Manuel Pizarro, van rebre a Brussel·les el reconeixement oficial de l'AMP com a lloc de referència en l'envelliment actiu i saludable de la UE. L'àrea metropolitana de Porto va ser reconeguda per la Comissió Europea amb el títol de regió de referència de l'envelliment actiu i saludable, en la Cimera Europea sobre Innovació per a l'Envelliment actiu i saludable, celebrada a Brussel·les els dies 6 i 7 de desembre de 2016.

D'aquesta manera, Porto es va convertir en la segona regió portuguesa que formava part del restringit grup de 74 territoris europeus distingits per la Comissió Europea en aquest àmbit. Un grup de regions al qual es dediquen, entre 2018 i 2019, més de quatre mil milions d'euros, per finançar activitats de desenvolupament, implementació i expansió de la innovació digital en l'àmbit de l'envelliment actiu i saludable, a fi de millorar la qualitat de vida de més de 5 milions de persones grans a Europa.

El nivell d'inversió que la UE canalitza en aquest projecte, en la recerca de noves solucions per desenvolupar l'envelliment actiu i saludable, és la prova més clara que les

institucions europees consideren que aquest és un dels reptes socials més importants per al futur d'Europa.

4. Repensar l'envelliment

El concepte d'envelliment s'ha convertit, així, en un objecte d'estudi important no només pel coneixement de la seva gènesi i per les estratègies que l'atenuen individualment, sinó també per les conseqüències socioeconòmiques que té a nivell demogràfic i que influeixen en les orientacions polítiques socials i de sostenibilitat (Veloso i Rocha, 2016).

Atès que les accions preventives i els millors tractaments ajuden a la gent a mantenir la seva mobilitat i a gestionar millor les dificultats derivades de l'augment de l'edat, és probable que la gent continuï treballant més temps, ja sigui per necessitats econòmiques o simplement perquè no té intenció d'acabar amb la seva activitat professional tan aviat. L'estudi de Wong et al. (2016) va examinar els impactes econòmics i socials que els canvis demogràfics han provocat a nivell mundial. Els autors assenyalen la necessitat d'augmentar les despeses públiques dirigides a cobrir les necessitats de les persones grans, a més d'atendre les malalties i els dèficits vinculats amb la salut. Però incideixen en la importància que aquests canvis han de ser immediats perquè s'acompanyen d'un altre factor decisiu: la disminució de la taxa de fecunditat. Proposen com a pauta principal un canvi d'actitud respecte de les condicions laborals de les persones grans. A partir de la comparació amb les economies mundials, Wong et al. (2016) destaquen que la prolongació de les capacitats mentals i físiques saludables possibilita allargar la vida laboral, sempre que es desenvolupin estratègies que ho afavoreixin (per exemple, millorar les condicions ergomètriques, que es converteixin en referents laborals per a les noves generacions o potenciar la seva productivitat). A la vegada, insisteixen que això serà possible, només si s'aborda l'edatisme i s'eliminen les barreres professionals que s'implementen per al col·lectiu.

En referència al punt anterior, el 2007, Portugal va introduir un «factor de sostenibilitat» en vincular l'esperança de vida mitjana a la jubilació, com s'ha fet a Espanya. Però a Portugal també s'ha introduït una «estratègia nacional per promoure l'envelliment actiu», per estimular els treballadors de més edat a romandre més temps a la feina, consistent en: (1) millora de l'accés a la formació professional a l'edat adulta; (2) millora de les condicions laborals dels treballadors de més edat, i (3) millors pensions per evitar la jubilació anticipada amb beneficis per a les carreres més llargues (Silva da Costa, 2017).

Les dades són molt preocupants i mostren que cal repensar l'envelliment d'una manera seriosa. La gent no només vol viure més temps, vol viure més temps i amb una millor qualitat de vida. A l'estudi de Hart (2016), amb una mostra de 2.330 adults nord-americans,

dut a terme per l'Stanford Center for Longevity, es va posar en relleu que la majoria dels americans vol viure entre 90 i 100 anys, però que la majoria no ha preparat aquesta contingència. Per exemple, més del 40% diu que no disposarà dels mitjans econòmics per sobreviure en el futur i només un 25% diu que menja i que s'exercita correctament per mantenir-se en el millor estat de salut. Al marge dels anys que esperem viure i de les accions per aconseguir-lo, en un estudi internacional es va poder comprovar que les persones grans entenen l'envelliment que més els motiva com un concepte que implica diversos continguts relacionats: físics, psicològics i socials. Les autores comproven que hi ha un 75% de consens a partir de cinc característiques principals: bona salut; satisfacció amb la vida; tenir amics i família; adaptar-se als canvis relacionats amb l'edat; ser capaç de tenir cura d'un mateix i no tenir malalties cròniques (Fernández-Ballesteros et al., 2008).

En una societat on s'espera que un gran percentatge de gent sigui gran en un futur proper, és absolutament necessari preparar-se i prevenir. No podem continuar tenint una posició merament reparadora, curativa sobre aquesta qüestió, com si de sobte haguéssim estat atrapats en aquest remolí que és l'envelliment demogràfic. L'envelliment s'ha de considerar amb una perspectiva positiva, centrada en les característiques de l'envelliment i amb mesures preventives per controlar i reduir les pèrdues, no només els efectes negatius de la vellesa (Fonseca, 2005). L'èxit de l'envelliment depèn, doncs, de la interacció entre les característiques de l'individu i les condicions ambientals canviants. La salut no és l'única condició d'un envelliment reeixit i que condiona les capacitats de la gent gran i la seva qualitat de vida, també hi ha altres factors relacionats amb els hàbits de vida i amb l'actitud personal. Com per exemple, les actituds negatives arrelades a professionals en una societat que només avalua les despeses del col·lectiu (Wong et al., 2016). Per aconseguir-ho, s'ha de lluitar contra els estereotips mitjançant programes que empoderen les persones grans (Fernández-Ballesteros et al., 2005). Per això es diferencia entre envelliment saludable i envelliment actiu, tot i la important relació entre ambdós (Roncon, Lima i Pereira, 2015). Encara es podria parlar d'una altra tipologia més d'envelliment: l'exitós. Es caracteritzaria per l'habilitat de mantenir-se amb baix risc d'emmalaltir, mitjançant l'establiment d'alts nivells d'activitat física i mental. Però, a més a més, ha d'incloure el compromís amb la vida i mantenir relacions interpersonals i de participar en activitats significatives (Rowe, 1987, citat a Alvarado, Maya i María, 2014).

La pèrdua de capacitats es pot relacionar amb dificultats de salut, amb l'augment de les demandes de l'entorn o amb una combinació dels dos tipus de factors. Aquestes pèrdues poden comprometre la salut i l'autonomia de la gent gran i contribuir a l'augment de la vulnerabilitat. Es considera també que hi ha límits per a l'adaptació i plasticitat de comportament imposats per l'edat, el que resulta en un augment progressiu de les pèrdues i la consegüent disminució dels guanys (Cai, Chan, Yan i Peng, 2014; Gutchess, 2014). No obstant això, el procés general d'adaptació de l'individu al llarg de la seva vida es reflecteix en els mecanismes d'adaptació interactiva que sempre busquen maximitzar

els guanys i minimitzar les pèrdues. Segons mostren les revisions sistemàtiques, aquests processos es realitzen a través de la selecció, l'optimització i la compensació. A aquests processos han de contribuir les iniciatives preventives i de promoció (Cosco, Prina, Perales, Stephan i Brayne, 2014)

No obstant això, la participació activa de la gent gran tendeix a disminuir amb l'envelliment a causa dels canvis en diversos nivells en aquesta etapa de la seva vida i els rols que juguen també mostren una tendència progressiva a disminuir. En molts de casos, el procés de jubilació, caracteritzat per la sensació que hi ha una pèrdua de vàlua i d'activitat útil o productiva, és un dels principals motius que disminueixen la participació (Fernández-Ballesteros et al., 2005). Pel que fa a la participació social, la gent gran revela tendència a participar a les xarxes socials més restringides, com en tot el seu cicle de vida estan sotmesos a canvis a causa dels antecedents familiars, la feina, la participació a la comunitat, entre d'altres, i la disminució dels contactes intersocials. En aquest sentit, cal estimular les persones grans a mantenir el seu potencial, perquè només així es poden fer tots els esforços per augmentar el seu poder de decisió sobre els diferents aspectes de la seva vida, tot promovent l'adopció d'estils de vida compatibles amb els ideals d'un envelliment actiu (Alvarado, Maya i María, 2014; Cosco, Prina, Perales, Stephan i Brayne, 2014; OMS, 2015).

Segons l'OMS (2015), l'envelliment actiu es defineix com el procés d'optimitzar les oportunitats de salut, participació i seguretat per tal de millorar la qualitat de vida de les persones grans. El concepte d'envelliment actiu és molt ampli i es basa no només en la capacitat de ser actiu físicament, sinó també amb la possibilitat de participar de forma contínua en els aspectes socials, econòmics, culturals, espirituals i civils. La literatura ens diu que l'envelliment psicològic provoca canvis de funcionalitat, especialment en el rendiment cognitiu, afectiu i social (Cosco, Prina, Perales, Stephan i Brayne, 2014; Gonçalves, 2012). Les persones grans mostren dificultats particulars per adaptar-se a nous rols, situacions noves i canvis ràpids, per gestionar les pèrdues afectives i socials, per preservar l'estat d'ànim i mantenir un estat psíquic normal (tendeixen a presentar alteracions psíquiques, com ara: hipocondria, paranoia i pensaments suïcides), i tenen poca autoestima i disminució de l'autoimatge. També presenten més dificultats de gestió del conflicte i en les relacions socials (Martin et al., 2017). La motivació interna de la gent gran també tendeix a disminuir. L'edat, quan s'és conscient, en general, augmenta la preocupació per la disminució de les seves capacitats mentals, físiques i socials, mentre que l'autopercepció saludable i la sensació de felicitat es construeixen sobre un envelliment més actiu i basat en actituds positives (Cho, Martin i Poon, 2012; Young, Fan, Parrish i Frick, 2009).

Per tant, és important no només minimitzar el deteriorament físic i funcional, sinó també les pèrdues psicològiques. Els aspectes psicològics que influeixen en l'envelliment es posen de manifest en les alteracions del rendiment cognitiu, afectiu i social dels individus, així com en la disminució de la motivació i els sentiments depressius. Un ús inadequat dels

processos psicològics podrà actuar com a factor de risc en processos d'adaptació, com l'envelliment (Marvin et al., 2017).

Amb això en ment, la gent gran portuguesa és una població en risc de vulnerabilitat (des de malalties cròniques a l'aïllament social, passant pel deteriorament cognitiu, generador de dependència), ja que, a més de tenir una població en procés d'envelliment creixent, els serveis de suport no podran créixer, els propers anys, per fer front a les seves necessitats (Veloso i Rocha, 2016).

L'Informe sobre Envel·liment Europeu de 2018 prediu que la proporció de la població total de la UE, fins a 2070, disminuirà un 4,5%, i els percentatges de dependència seran els segons més alts del món. Portugal es descriu com el país amb la major proporció de dependència de les persones més grans de 75 anys el 2070, amb un 89,7%, seguit per Polònia amb un 86,7% i Grècia amb un 86%.

L'augment de la vida de la població no és un fenomen passatger. Els avenços en medicina i biologia mostren que ha arribat per quedar-se i que és molt probable que s'aconsegueixi una major longevitat en les properes dècades. Amb el fet d'allargar la nostra vida, la medicina moderna ha aconseguit un dels èxits més notables. Tanmateix, aquests avenços han d'anar acompanyats d'una adequada planificació i d'un conjunt de respostes als nous i exigents reptes socials provocats pel nostre envelliment.

5. El projecte d'envelliment actiu de Porto

La Comissió Europea va establir per a 2020 l'objectiu d'incrementar dos anys més el nombre d'anys de vida amb bona salut per a cada europeu, a partir d'un pla estratègic basat en una visió positiva de l'envelliment actiu i saludable (European Commission, 2011) Un dels programes implementats finança projectes d'investigació i innovació, entre els quals hi ha l'envelliment actiu i la vida independent. Aquest programa, anomenat Horizon 2020, dona suport a la promoció d'iniciatives innovadores que promouen l'envelliment actiu i saludable, centrades en tecnologies informàtiques que permetin la detecció precoç dels riscos, la fragilitat, les caigudes, entre altres. Aquest és el marc del projecte desenvolupat a Porto (European Commission, 2015).

Davant els escenaris sociodemogràfics apuntats abans i aprofitant l'oportunitat creada pel finançament comunitari, la Universitat de Porto va decidir unir esforços amb la regió per fer front a aquesta nova realitat. El consorci Porto 4 Ageing (<https://www.porto4ageing.up.pt/>) va néixer amb l'objectiu de ser un centre d'agregació i un espai per debatre qüestions relacionades amb l'envelliment actiu i saludable de l'AMP i per reunir els diferents actors regionals que treballen i tenen interessos en aquest àmbit. Després de dirigir la

candidatura de l'AMP a regió de referència de la UE, amb 70 institucions associades, Porto 4 Ageing reuneix ara més de 90 entitats de la regió, incloses l'administració de la regió del Nord, l'AMP, el Centre Hospitalari Sao João, la Santa Casa de Misericòrdia, l'Escola d'Infermeria de Santa Maria i els diferents organismes professionals implicats (associacions i col·legis professionals de metges, infermeres, psicòlegs, treballadors socials, farmacèutics i nutricionistes).

El consorci està compromès amb un enfocament amb diverses estratègies, que involucren diferents actors que estan en condicions de dur a terme canvis estructurals per innovar i provar conjuntament nous serveis, programes i productes per a persones grans en contextos de la vida quotidiana del món real. Les estratègies es refereixen a (1) la reforma de serveis, (2) el desenvolupament de nous programes, (3) la creació de nous productes i (4) l'aprovació de polítiques de prevenció i promoció social i de salut.

Prop de 150 persones, representants de més de 90 institucions, empreses i entitats públiques de l'AMP que fan part del consorci, es van reunir el mes de maig de 2017, a la Universitat de Porto, a l'Institut de Ciències Biomèdiques Abel Salazar i la Facultat de Farmàcia de la Universitat de Porto (ICBAS/FFUP) per realitzar tallers i presentacions institucionals dissenyades per permetre l'intercanvi d'experiències i contactes entre tots els socis. Les jornades de portes obertes de Porto 4 Ageing van estar marcades per la presentació de les primeres innovacions desenvolupades en el marc del consorci.

5.1. Reduir el risc, millorar la vida amb salut. Aplicació per a telèfons intel·ligents

L'aplicació es diu FrailSurvey, consisteix en una app per a telèfons intel·ligents (*smartphones*) que permetrà a totes les persones grans dur a terme una autoavaluació de la vulnerabilitat. L'aplicació, gratuïta, és descarregable per als sistemes operatius iOS i Android; avalua aspectes de la vida de la població d'edat avançada, especialment la seva mobilitat, condició física, la visió, l'audició, l'alimentació, així com els aspectes cognitius i psicosocials. Els resultats permetran determinar les estratègies necessàries d'intervenció amb les persones grans, així s'espera reduir el risc de vulnerabilitat i la disponibilitat per l'envelliment actiu amb més qualitat de vida.

Se sap que el curs normal d'envelliment afecta el conjunt de la població des del naixement, però cada vegada s'observa més clarament a partir dels 21 anys, i s'associa amb una disminució gradual de les capacitats funcionals, mentre que els ancians tenen un alt risc d'augmentar la seva vulnerabilitat, entesa i descrita com un augment progressiu de la fragilitat, la qual cosa n'augmenta les conseqüències negatives. Tot i que la fragilitat s'explica per diversos models, hi ha consens científic en relació amb el paper determinant dels factors fisiològics i psicosocials, els estudis internacionals han demostrat que aquesta condició es caracteritza per una major vulnerabilitat, que si no es prevé, condueix a la discapacitat.

Amb l'aplicació s'intenta disposar d'informació rellevant per poder saber com es troba i què pot fer la persona que la fa servir. Aquesta és la primera aplicació en portuguès perquè les persones grans puguin avaluar la seva fragilitat, de manera autònoma i amb garanties de qualitat científica. Hi ha diverses solucions similars al mercat, dirigides als professionals de la salut, que només es distribueixen en anglès o castellà, és a dir, no tenen adaptacions lingüístiques i culturals per a la població portuguesa.

Desenvolupada en col·laboració amb el lloc web de referència regional de salut del Laci (Lazio Regional Health Service de Roma, Itàlia), l'aplicació és només el primer exemple pràctic de les possibilitats obertes per la integració de l'AMP en aquesta xarxa de llocs de referència per a l'envelliment actiu i saludable. Així mateix, el març de 2018, Porto 4 Ageing va aconseguir el finançament de la UE per a altres dos projectes que es desenvoluparan en associació amb altres regions de referència.

5.2. Acadèmia per envellir bé

Finançat pel projecte pilot de suport de la Comissió Europea per a la Innovació sobre l'Envelliment actiu i sa (Pilot Twinning Support Scheme of the European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing), l'Acadèmia per envellir bé és l'expressió, per al nord de Portugal, de l'acadèmia europea ALHOA (sigles en anglès d'actuar per aconseguir la longevitat i l'envelliment saludable). L'Acadèmia ALOHA, inaugurada a Porto el juliol de 2017, està dirigida per un equip científic a cada regió i ha estat provada per primera vegada a França. L'Acadèmia per envellir bé ha estat desenvolupada en associació amb una altra regió de referència: Gérontopôle Autonomie longévité, del País del Loira (Nantes, França), i consisteix en la creació a Portugal d'una plataforma en línia, com la plataforma existent a França (www.academie-bienveillir.fr) i la plataforma europea (www.aloha-academy.eu), ambdues dedicades a informar i formar els adults grans, els cuidadors i els professionals en àrees clau de salut per a persones més grans de 50 anys, ja que es tracta de prevenir amb més bona preparació. Es presenta com una font fiable d'informació i d'assessorament sobre prevenció de la salut per a un envelliment actiu i saludable. Diferencia les seves recomanacions per a l'envelliment actiu, per una banda, i per a l'envelliment saludable, per l'altra. Segons un model comú, les plataformes nacionals ofereixen continguts adaptats a la cultura i la realitat de cada Estat.

El plantejament és que actualment hi ha poques fonts d'informació i eines de salut fiables a internet, hi ha massa renou i confusió. El projecte pretén omplir aquest buit en l'àmbit de l'envelliment, amb recomanacions i dades per als ciutadans més grans de 50 anys. L'Acadèmia té com a objectiu concret proporcionar un portal web per informar, educar i implicar persones grans i professionals de la salut en matèria de prevenció (vacunació, nutrició, activitat física controlada, ús d'antibiòtics), desenvolupant eines per a recomanacions personals i a mida, per tal de potenciar els usuaris de la plataforma i

habilitar-los per fer eleccions preventives correctes, basades en les evidències científiques disponibles.

L'augment de l'adhesió de la població a la vacunació, la promoció de l'exercici físic i l'alimentació saludable, la sensibilització sobre l'ús adequat dels antibiòtics i la guia dels cuidadors amb informació vàlida són alguns dels continguts que s'ofereixen a la plataforma. La no adherència a les recomanacions sanitàries es reconeix com un problema de salut pública i un repte per als investigadors i els serveis de salut, ja que els esforços i les intervencions per promoure l'adhesió semblen ineficaços. La no adherència a les recomanacions sanitàries es fa sentir en tots els nivells de la població, però especialment en els adults grans a causa de l'elevat nombre de malalties cròniques coexistents i de síndromes geriàtriques i la consegüent polifarmàcia. Aquesta millora de l'adherència és particularment pertinent per a la vacunació de persones grans i de pacients d'alt risc. Per exemple, mentre que l'OMS recomana una taxa de cobertura de la vacuna contra la grip del 75% per a les persones grans, els treballadors sanitaris i els pacients amb malalties cròniques, a Portugal només el 49,4% de les persones grans van ser vacunades el 2015.

5.3. Detecció d'al·lèrgies i recomanacions en temps real

El Centre de Recerca en Tecnologies i Serveis de Salut (CINTESIS) de Porto participa com a membre del projecte Porto 4 Ageing, responsabilitzat en el desenvolupament de l'aplicació Allergy Diary, una aplicació mòbil per a pacients amb rinitis al·lèrgica, desenvolupada originalment per un equip europeu. Ara està disponible per als experts, en descàrrega gratuïta per a Android i iOS, en 20 països i en 15 idiomes, i ja ha estat provada per més de 5.000 usuaris de diferents edats. Aquesta aplicació permet que l'usuari mantingui un registre dels símptomes de la rinitis i de l'asma, així com l'ús de medicaments, i també permet la integració d'un sistema de suport a la decisió clínica.

Portugal és un dels països que experimenta un major nombre d'usuaris de l'aplicació Allergy Diary. Segons João Fonseca, immunoal·lèrgicista investigador del CINTESIS i professor de la Facultat de Medicina de la Universitat do Porto (FMUP), s'espera que Portugal pugui continuar liderant l'adopció de tecnologies innovadores dirigides a les persones amb malaltia crònica, i que el nombre d'usuaris domèstics d'Allergy Diary es normalitzi entre els pacients i que continuï augmentant.

La rinitis és una de les malalties més comunes a Europa; s'estima que afectarà més del 20% dels adults i persones d'edat el 2020. Els canvis resultants de l'edat i la polifarmàcia són factors que determinen un control adequat de la rinitis en aquestes poblacions. Es tracta d'una malaltia que encara no està correctament diagnosticada i que es troba en nivells de tractament limitats, per la qual cosa la rinitis pot interferir significativament en l'activitat física, la productivitat del treball i la qualitat de vida.

En el marc d'aquest projecte, l'aplicació Allergy Diary integrarà la versió electrònica de CARAT, un qüestionari desenvolupat per CINTESIS, la unitat d'investigació amb seu a la Universitat de Porto. Disposa de traducció a 25 idiomes i s'ha validat en 9 països. Responent deu preguntes sobre els símptomes de les vies respiratòries, el son nocturn, les limitacions en l'activitat diària i la necessitat d'augmentar la medicació, el CARAT permet quantificar el grau de control de l'asma i de la rinitis.

A la llarga, aquest projecte concret té com a objectiu proporcionar nous enfocaments individualitzats per als adults d'edat avançada, aconseguir desenvolupar la capacitat predictiva pel que fa a la rinitis, al mateix temps que es desenvolupa la col·laboració científica entre les diferents regions d'Europa implicades en el desenvolupament de l'envelliment actiu i saludable i augmentar, així, la transferència de *know-how* i el treball en xarxa internacional en l'àrea de les malalties respiratòries.

5.4. Reptes oberts per a l'envelliment actiu i saludable

El deteriorament cognitiu i els canvis psicosocials associats estan estretament relacionats amb l'aparició de dificultats per a l'autonomia i la independència de la gent gran. Actualment, és una de les àrees de preocupació social i política, per les seves dimensions i pel patiment dels afectats i les seves famílies.

Justament, el següent projecte de la iniciativa Porto 4 Ageing, que ja compta amb finançament, i en el desenvolupament del qual han col·laborat, a més, les regions de la República d'Irlanda, Campània (Itàlia) i Catalunya, s'ocupa del programari dissenyat per a la detecció ràpida d'alteracions cognitives en la comunitat de gent gran.

Aquests resultats són els primers passos d'un pla d'actuació molt més ampli que pot ser decisiu per transformar la qualitat de vida de milers de ciutadans de la Regió del Nord i de tot Portugal. És una iniciativa que es basa en un model de treball en xarxa local i internacional, un projecte cooperatiu innovador entre tots els actors socials com a forma de respondre a reptes concrets; un model d'acció que es pot replicar en altres àmbits, basat en una universitat que contribueix de forma significativa posant els seus recursos i capacitats al servei de la societat, en un esforç conjunt amb les institucions de la regió per millorar la qualitat de vida de la població, tot aprofitant totes les oportunitats per aconseguir salut, en el seu sentit més ampli, com es recomana als estudis més recents (Carstensen, Rosenberger, Smith i Modrek, 2015; OMS, 2015).

Referències bibliogràfiques

Alvarado, A. M., Maya, S. i María, Á. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62.

American Psychological Association (APA) (2017). Older adults' health and age-related changes. Recuperat de: <http://www.apa.org/pi/aging/-resources/guides/older.aspx>

Araujo, I., Jesus, R., Araujo, N. i Ribeiro, O. (2017). Percepção do apoio familiar do idoso institucionalizado com dependência funcional. *Enfermería Universitaria*, 14(2), 97-103.

Bernier, P. J., Gourdeau, C., Carmichael, P. H., Beauchemin, J. P., Verreault, R., Bouchard, R. W. i Laforce, R. (2017). Validation and diagnostic accuracy of predictive curves for age-associated longitudinal cognitive decline in older adults. *Canadian Medical Association Journal*, 189(48), E1472-E1480.

Brenowitz, W. D., Keene, C. D., Hawes, S. E., Hubbard, R. A., Longstreth Jr, W. T., Woltjer, R. L., ... i Kukull, W. A. (2017). Alzheimer's disease neuropathologic change, Lewy body disease, and vascular brain injury in clinic-and community-based samples. *Neurobiology of aging*, 53, 83-92.

Cai, L., Chan, J. S., Yan, J. H. i Peng, K. (2014). Brain plasticity and motor practice in cognitive aging. *Frontiers in aging neuroscience*, 6, art. 31.

Carstensen, L. L., Rosenberger, M. E., Smith, K. i Modrek, S. (2015). Optimizing health in aging societies. *Public Policy & Aging Report*, 25(2), 38-42.

Cho, J., Martin, P. i Poon, L. W. (2012). The older they are, the less successful they become? Findings from the Georgia Centenarian Study. *Journal of Aging Research*, 2012. Article ID 695854.

Chopik, W. J., Bremner, R. H., Johnson, D. J. i Giasson, H. L. (2018). Age Differences in Age Perceptions and, Developmental Transitions. *Frontiers in Psychology*, 9(67),1-10. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00067

Cohen, J. (2018). «CAMERA» records cell action with the new CRISPR tricks. *Science*, 359(6377),728.

Cosco, T. D., Prina, A. M., Perales, J., Stephan, B. C. i Brayne, C. (2014). Operational definitions of successful aging: a systematic review. *International psychogeriatrics*, 26(3), 373-381.

European Commission (2011). *A Europe 2020 Initiative. Strategic Implementation Plan of the Pilot European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing - Innovation Union - European Commission*. Brussel·les. [Consulta: 9 abril 2018]. Recuperat de: http://ec.europa.eu/research/innovation-union/index_en.cfm?section=active-healthy-ageing&pg=implementation-plan

European Commission (2015). Open calls for projects in support of the Strategic Implementation Plan of the Pilot European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing - Innovation Union - European Commission. Brussel·les. [Consulta: 9 abril 2018]. Recuperat de: http://ec.europa.eu/research/innovation-union/index_en.cfm?section=active-healthy-ageing&pg=calls

European Commission (2017, novembre). The 2018 Ageing Report: Underlying Assumptions and Projection Methodologies. – Institutional Paper 065. [Consulta: 6 maig 2011]. Recuperat de: https://ec.europa.eu/info/publications/economy-finance/2018-ageing-report-underlying-assumptions-and-projection-methodologies_en

Fernández-Ballesteros, R., Caprara, M. G., Iñiguez, J. Y. i García, L. F. (2005). Promoción del envejecimiento activo: efectos del programa «Vivir con vitalidad»®. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 40(2), 92-103.

Fernández-Ballesteros, R., García, L. F., Abarca, D., Blanc, L., Efklides, A., Kornfeld, R., Lerma, A. J., Mendoza-Nuñez, V. M., Mendoza-Ruvalcaba, N. M., Orosa, T. i Paúl, C. (2008). Lay concept of aging well: cross-cultural comparisons. *International Journal of Psychology*, 43(3), 723-724.

Fernández-Ballesteros, R. (2011). Positive aging: objective, subjective and combined outcomes. *E-Journal of Applied Psychology*, 7, 22-30.

Ferreira, P. M. (2015). O Envelhecimento ativo em Portugal: tendências recentes e (alguns) problemas. *Revista Kairós: Gerontologia*, 18(19), 07-29.

Fonseca, A. M. (2005). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.

Francesc, M. i García, H. (2016). *Ikigai. Viva bem até aos cem*. Porto: Divisão Editorial Literária.

Gonçalves, C. (2012). Programa de estimulação cognitiva em idosos institucionalizados. *O Portal dos Psicólogos*, 18, 1-18.

González, M., Facal, D., i Yaguas, J. (2013). Funcionamiento cognitivo en personas mayores e influencia de variables socioeducativas: resultados del Estudio ELES. *Escritos de Psicología*, 6(3), 34-42.

Gutchess, A. (2014). Plasticity of the aging brain: new directions in cognitive neuroscience. *Science*, 346(6209), 579-582.

Hart, P. D. (dir.) (2016). *Preparing for a long life. Survey*. Nova York: Time Health / Stanford Center on Longevity.

Iborra, R. R. (2013). La estimulación mental como factor potenciador de la reserva cognitiva y del envejecimiento activo. *Informació psicològica*, (104), 72-83.

Helliwell, J., Layard, R. i Sachs, J. (2018). *World Happiness Report*. Nova York: Sustainable Development Solutions Network.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. i Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med*, 7(7).

House, J. S., Landis, K. R. i Umberson, D. (1988). Social Relationships and Health. *American Association for the advancement of Science*, 241(4865), 540-545.

Kim, E. S., Kawachi I., Chen Y. i Kubzansky L. D. (2017). Association Between Purpose in Life and Objective Measures of Physical Function in Older Adults. *JAMA Psychiatry*, 74(10), 1039-1045. doi:10.1001/jamapsychiatry.2017.2145

Marques, T. S., Ribeiro, D., Maia, C. i Santos, H. (2016). Nascer é envelhecer: uma perspetiva demográfica evolutiva e territorial na construção do futuro de Portugal. *Revista de Geografia e Ordenamento do Território*, 10, 207-231.

Martin-Joy, J. S., Malone, J. C., Cui, X. J., Johansen, P. Ø., Hill, K. P., Rahman, M. O., Waldinger, R. J. i Vaillant, G. E. (2017). Development of Adaptive Coping From Mid to Late Life: A 70-Year Longitudinal Study of Defense Maturity and Its Psychosocial Correlates. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(9), 685-691. doi: 10.1097/NMD.0000000000000711

Nunes, A. M. (2017). Demografia, envelhecimento e saúde: uma análise ao interior de Portugal. *Revista Kairós: Gerontologia*, 20(1), 133-154.

Oliveira, A., Oliveira, N., Arantes, P. i Alencar, M. (2010). Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia*, 13(2), 301-312.

Organización Mundial de la Salud (2000). *Growing older – Staying well. Ageing and physical activity in everyday life*. Gènova: OMS.

Organización Mundial de la Salud (2015). *Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra: OMS. [Consulta: 9 abril 2018]. Recuperat de: <http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>

Organización Mundial de la Salud (2017). *The Global strategy and action plan on ageing and health*. Ginebra: WHO Brussel·les. [Consulta: 6 maig 2018]. Recuperat de: <http://www.who.int/ageing/WHO-GSAP-2017.pdf?ua=1>

Roncon, J., Lima, S. i Pereira, M. G. (2015). Qualidade de vida, morbidade psicológica e stress familiar em idosos residentes na comunidade. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 31(1), 87-96.

Rosa, M. J. V. (2016). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Rosa, M. J. V. i Chitas, P. (2016). *Portugal e a Europa: os números*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *A Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. doi:10.1159/000353263

Silva da Costa, A. (Relatora) (2017). *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025*. Lisboa: Direção-Geral da Saúde (DGS), Ministério da Saúde. Recuperat de: <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>

Young, Y., Fan, M. Y., Parrish, J. M. i Frick, K. D. (2009). Validation of a novel successful aging construct. *Journal of the American Medical Directors Association*, 10(5), 314-322.

Vásquez, M., Rodríguez, A., Villarreal, J. S. i Campos, J. A. (2014). Relación entre la reserva cognitiva y el enriquecimiento ambiental: Una revisión del aporte de las neurociencias a la comprensión del envejecimiento saludable. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 8(2).

Veloso, E. M. C. i Rocha, M. C. J. (2016). Políticas públicas, pessoas idosas, educação e envelhecimento: o caso de Portugal num contexto global. *Revista do Instituto de Políticas Públicas de Marília*, 2(1), 3-37.

Waldinger, R. J. i Schulz, M. S. (2016). The long reach of nurturing family environments:

Links with midlife emotion-regulatory styles and late-life security in intimate relationships. *Psychological science*, 27(11), 1443-1450.

Wong, P., Chng, B., Garcia, A. i Burstein, A. (2016). Redefining Traditional Notions of Aging Embracing Longevity Across Cultures. Washington. D. C. [Consulta: 9 maig 2018]. Recuperat de: <http://www.milkeninstitute.org/publications/view/819>

Autors

JOANA DA GAMA

Llicenciada en Psicologia i màster en Psicologia per l'àrea d'Especialització en Psicologia del Comportament i Desviació Social per la Universitat de Porto (FPCEUP). Intervenció social i pedagògica en escoles públiques i presons nacionals, en col·laboració amb la fundació portuguesa La Comunitat contra la sida (FPCCSIDA). Formació i recerca amb l'Institut de col·laboració Campbell amb Vivian Welch. Formació en motivació autogestionada per a conductes de salut, amb Geoffrey C. Williams, de la Universitat de Rochester. Actualment és formadora clínica de Comportament Addictiu de la Facultat de Psicologia i Ciències de l'Educació de la Universitat de Porto i col·laboradora en la recerca Reuse of contracted set of indicators for Local Health Plan monitoring in Portuguese Local Health Unit.

LYDIA SÁNCHEZ PRIETO

Cadis (1984). Llicenciada en Psicologia. Màster en Intervenció Socioeducativa en Menors i Família per la UIB i Màster en Intervenció Multidisciplinària per Trastorns de la Conducta Alimentària, Trastorns de la Personalitat i Trastorns Emocionals per la Universitat de València. Experta en Intervenció en Qualitat de Vida de Gent Gran. És estudiant de Doctorat en Ciències de l'Educació i membre del Grup d'Investigació i Formació Educativa i Social (GIFES) de la Universitat de les Illes Balears. Treballa com a psicòloga general sanitària a l'Institut Clínic Manacor (Xarxa Assistencial Juaneda) des de 2010 i al Centre Es Pla des de 2016. Les seves línies principals de recerca són els programes de prevenció basats en l'evidència, tècniques i estratègies d'intervenció psicològica i trastorns de la conducta alimentària.

LLUÍS BALLESTER BRAGE

Santiago de Compostel·la (1960). Diplomant en Treball Social, doctor en Filosofia per la UIB i doctor en Sociologia per la Universitat Autònoma de Barcelona. Professor titular d'universitat del Departament de Pedagogia i Didàctiques Específiques de la UIB. Ha estat director (1990-1996) de la Unitat de Planificació i Estudis dels Serveis Socials del Consell de Mallorca. Fou, també, el primer director de l'Agència de Qualitat Universitària de les Illes Balears (2002-2003). És autor, entre d'altres, de l'obra *Las necesidades sociales. Teorías y conceptos básicos* (1999), i coautor, entre altres llibres, d'*Epistemología de las ciencias sociales y de la educación* (2012); *Iniciación al análisis de datos en la investigación educativa* (2013); *Métodos y técnicas de investigación educativa* (2014); *Le Programme*

de compétences familiales: l'adaptation du SFP en Espagne (2015). Ha estat director de l'ICE de la Universitat de les Illes Balears. És membre del Grup d'Investigació i Formació Educativa i Social (GIFES).