

REFORMARS

MANUAL DE CAPACITAÇÃO SOBRE O IDADISMO



ÍNDICE

Apresentação	3
Introdução	4
Idadismo	4
Idadismo e a Interseccionalidade	8
Idadismo contra pessoas idosas - exemplos	10
Impactos do idadismo contra pessoas idosas	13
Estratégias para prevenção e combate ao idadismo	14
Bibliografia e sugestões de leitura	18

APRESENTAÇÃO

SOMOS REFORMERS!

Na Associação Reformers acreditamos que não há idade para aprender ou experimentar coisas novas. A nossa missão é promover a participação cívica e social das pessoas seniores em Portugal, facilitando um envelhecimento com autonomia e propósito.

Com a prática de diversas atividades, desde ballet à natação, onde a intergeracionalidade é uma constante, promovemos a participação cívica quer de mentores, quer de seniores nas suas comunidades. Desta forma, incentivamos a responsabilidade social e fomentamos os sentimentos de pertença e utilidade, garantindo que os nossos seniores vivem de forma mais consciente no ambiente que os rodeia e de forma mais ativa na sociedade.

Este manual sobre idadismo tem como objetivo principal sensibilizar e promover a consciencialização sobre esta problemática, contribuindo para a construção de uma sociedade mais inclusiva para todas as pessoas, independentemente da idade. Afinal, não somos iogurtes para ter prazo de validade.



INTRODUÇÃO

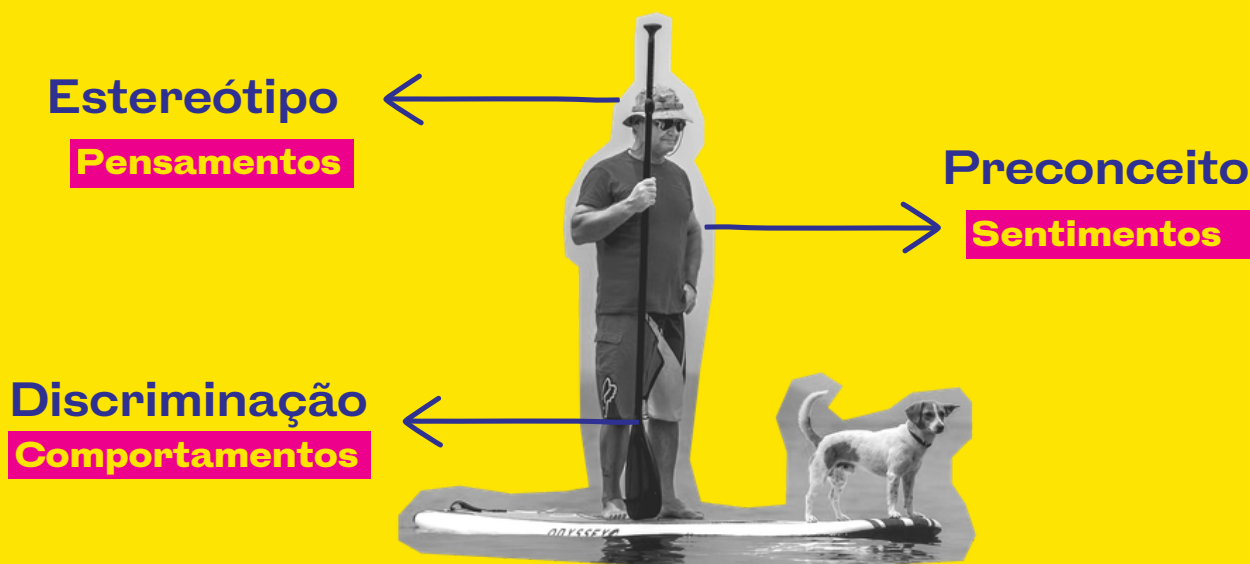
O envelhecimento é um processo biológico, social e cultural comum a todos os seres humanos, iniciando-se desde o momento do nascimento. Este processo contínuo é irreversível, heterogéneo e individual, variando de indivíduo para indivíduo, e é influenciado por diversos fatores como o género, o ambiente físico e social, o contexto familiar, a cultura, entre outros. Apesar de este ser um processo natural, ao longo da vida as pessoas podem sofrer de diversos estigmas associados à idade, que os prejudicam a vários níveis.

O idadismo refere-se a estereótipos (maneira como pensamos), preconceitos (como sentimos) e à discriminação (como agimos), com base na idade, dirigidos aos outros ou contra si mesmo.

IDADISMO

1 - AS SUAS DIMENSÕES

O idadismo refere-se a **estereótipos** (maneira como pensamos), **preconceitos** (como sentimos) e à **discriminação** (como agimos), com base na idade, dirigidos aos outros ou contra si mesmo.



O idadismo é um fenómeno significativo e global, que afeta milhões de pessoas em todo o mundo e pode constituir não só uma violação dos direitos humanos, mas também um problema de saúde pública com impacto generalizado.

O Relatório Mundial Sobre o Idadismo da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) sinaliza que uma em cada duas pessoas são idadistas e uma em cada seis já sofreu discriminação com base na idade. Na Europa, cerca de 33% das pessoas idosas relatam terem sido vítimas desse tipo de discriminação. Além disso, este problema é mais prevalente em países de baixa e média-baixa renda e varia conforme a cultura, o contexto e o país. É importante destacar que o idadismo impacta as pessoas ao longo de toda a vida, especialmente na juventude e na velhice.

Nas últimas décadas, a longevidade tem vindo a aumentar significativamente devido à evolução da ciência e da medicina, o que resulta numa redução da mortalidade e numa melhoria da qualidade de vida dos cidadãos. Em Portugal a esperança média de vida à nascença tem vindo a crescer, estimando-se, no triénio 2022-2024, em 81,49 anos, sendo 78,73 anos para os homens e 83,96 anos para as mulheres segundo o Instituto Nacional de Estatística Português. O aumento da longevidade,



O idadismo afeta pessoas de todas as idades. Este problema está profundamente enraizado na nossa sociedade e, em geral, é aceite e normalizado, sendo que se começa a manifestar na primeira infância e vai sendo reforçado com o tempo.

No quadro seguinte, é possível ver alguns dos estereótipos normalmente associados a jovens e a pessoas mais velhas:

Pessoas Jovens (positivo)	Pessoas Jovens (negativo)	Pessoas Velhas (positivo)	Pessoas Velhas (negativo)
Interessantes	Irresponsáveis	Carinhosas	Doentes
Atraentes	Incompetentes	“Fofinhas”	Conservadoras
Enérgicos	Com falta de compromisso	Mentoras	Dementes
Conhecedores de tecnologia	Inexperientes	Calorosas	Queixosas
Rápidas	Distraídas	Experientes	Inflexíveis
Ambiciosas	Ansiosas e stressadas	Confiáveis	Ressentidas
Sociais	Desleais	Dedicadas	Lentas
Desenrascadas	Preguiçosas	Competentes	Fracas

2 - OS NÍVEIS DE MANIFESTAÇÃO

O idadismo pode manifestar-se de 3 formas - a nível interpessoal, institucional ou auto-dirigido. Os três níveis nos quais o idadismo se manifesta estão mutuamente interligados e reforçam-se entre si, sendo que se podem manifestar de forma implícita ou explícita:



interpessoal

Refere-se ao que ocorre durante as interações entre duas ou mais pessoas. *Ex: pessoas que desrespeitam ou são condescendentes com pessoas mais velhas e mais jovens, ignorando os seus pontos de vista na tomada de decisões ou evitando contacto e interações.*



institucional

Remete para leis, regras, normas sociais, políticas e práticas institucionais que restringem injustamente as oportunidades e prejudicam sistematicamente indivíduos com base na idade. *Ex: um processo de recrutamento para uma vaga de emprego excluir pessoas tendo por base a sua idade, independentemente da sua experiência profissional e qualificações.*



autodirigido

Refere uma auto-perceção negativa quanto à própria idade. Depois das pessoas permanecerem repetidamente expostas a ideias preconcebidas, elas aplicam este viés contra si próprias. *Ex: : pessoas seniores acharem que já não são capazes de aprender algo novo ou que já não têm idade para fazer determinadas coisas.*

IDADISMO E A INTERSECCIONALIDADE

Assim como acontece com todos os problemas de desigualdade social, o idadismo, quando se cruza com outras formas de discriminação, contribui para uma maior opressão e estratificação social. Assim sendo, o idadismo pode intersectar muitas outras problemáticas sociais:

- **CAPACITISMO:** estereótipos, preconceitos e discriminação em relação a portadores de incapacidades ou pessoas vistas como tendo algum tipo de incapacidade. Ex: Frequentemente se presume que a incapacidade é a norma na população mais idosa, o que pode ser uma consequência do facto de que a maioria dos portadores de incapacidades serem pessoas idosas.
- **SEXISMO:** estereótipos, preconceitos e discriminação em relação ao género. Ex: As mulheres enfrentam uma pressão maior do que os homens para ocultar os sinais do envelhecimento e para corresponder a padrões irreais de beleza, sendo alvo de uma indústria voltada para o antienvelhecimento.
- **RACISMO:** estereótipos, preconceitos e discriminação com base em percepções sociais baseadas em diferenças biológicas entre pessoas e povos. Ex: Nos Estados Unidos as mulheres de grupos minoritários eram mais propensas a relatar terem recebido tratamento injusto com base na idade do que outros entrevistados, incluindo mais do que os homens brancos. (OMS, 2022)
- **HETEROSEXISMO:** estereótipos, preconceitos e discriminação com base no favorecimento da sexualidade entre gêneros "opostos" (homem-mulher). Ex: não considerarmos a possibilidade de um senior ser LGBTQ+.



O idadismo, enquanto desigualdade social, diferencia-se das outras problemáticas, uma vez que ocorre em todas as faixas etárias e com pessoas de todos os grupos sociais, ao contrário de muitas outras. Também é mais comum que o idadismo seja aceite sem questionamento em comparação com outras formas de discriminação, e foi comprovado ser mais prevalente do que o sexismo e o racismo em 28 países europeus. (OMS, 2022)

IDADISMO CONTRA PESSOAS IDOSAS- EXEMPLOS

O idadismo contra as pessoas idosas está amplamente difundido na nossa sociedade. Como referido anteriormente, este manifesta-se nas mais diversas áreas, desde as instituições e serviços públicos até ao mercado de trabalho, nos meios de comunicação social, nas relações interpessoais e em relação a nós próprios.

- **Na saúde e assistência social** - A restrição de assistência à saúde em função da idade é generalizada, evidenciado por estudos que mostram que a idade influencia fortemente as decisões médicas, como o acesso a procedimentos médicos ou tratamentos;
- **Na participação em investigação científica** - As pessoas seniores são frequentemente excluídas das pesquisas de saúde, apesar de representarem uma parte significativa da carga de doenças e uso de tratamentos e medicamentos;



- **Instituições de longa permanência** - Em alguns casos, os seniores são tratados de forma infantilizada, ou seja, abordados como crianças, e as atividades disponíveis para eles podem não ser adequadas para a idade adulta;
- **DSTs e a falta de informação** - As campanhas de saúde sexual e DSTs são frequentemente direcionadas para os jovens, deixando os idosos de fora e colocando-os em maior risco de contrair essas doenças devido à falta de informação;
- **Nos media** - falta de representatividade sénior nos anúncios e programas de televisão, com uma maior expressão no caso das mulheres; os padrões de beleza irrealistas que são promovidos pelos meios de comunicação, que levam a uma não normalização do processo natural de envelhecimento; as representações erradas acerca das pessoas mais velhas (ora as representam como pessoas tristes e sozinhas, ora há uma juvenilização das mesmas, entre outros);



Exemplos de representações de seniores nos media

- **Falta de legislação para o combate do idadismo** - Não há uma lei específica com o objectivo único de proibir a discriminação pela idade;
- **No trabalho** - O idadismo em todo o processo desde o recrutamento, durante e na demissão ou reforma; a não contratação de pessoas mais velhas; a preferência pelo "talento jovem"; a falta de oportunidades de capacitação para as pessoas mais velhas, entre outros;
- **No setor financeiro, habitação, na educação, nas tecnologias** - dificuldade para a obtenção de crédito; discriminação para inquilinos; falta de financiamento e de serviços de apoio; discriminação pelos docentes nos estabelecimentos de ensino, falta de capacitação para as tecnologias, entre outros.



IMPACTOS DO IDADISMO CONTRA PESSOAS IDOSAS

O idadismo tem sérios impactos na vida das pessoas mais velhas. Além das desigualdades sociais, o idadismo reflete-se em problemas de saúde, económicos, na deterioração da saúde mental, no isolamento social e na redução da qualidade de vida.

Saúde - o idadismo está associado a uma morte precoce, segundo múltiplas fontes documentadas do Relatório mundial sobre o idadismo (OMS, 2022). Atitudes negativas sobre o processo de envelhecimento e fase da velhice tornam a vida, em média, 7,5 anos mais curta. A nível da saúde, os impactos do idadismo manifestam-se a 3 níveis: saúde física, mental e bem estar social.

- **Saúde física:**

- Redução da longevidade;
- Doenças físicas;
- Menor sucesso a recuperar de problemas físicos;
- Comportamentos de risco para a saúde: uso inadequado de medicação, excesso de bebidas alcoólicas, aumento do tabagismo, etc;
- Aceleração da deficiência e perda cognitiva;
- Pior saúde sexual: aumento das DST em pessoas mais velhas e maior risco de contração das mesmas.

- **Saúde mental:**

- Deterioração da saúde mental;
- Transtornos mentais;
- Diminuição da autoestima.



- **Bem-estar social:**

- Isolamento social;
- Solidão;
- Inibição da sexualidade;
- Temor da criminalidade;
- Risco aumentado de serem vítimas de violência e abuso.

Económico

- Risco de abuso financeiro aumentado;
- Risco de pobreza e insegurança financeira aumentados;
- Desemprego / subemprego;
- Carga económica para a sociedade.

ESTRATÉGIAS PARA PREVENÇÃO E COMBATE AO IDADISMO

Para que seja possível combater este problema social são necessários esforços a vários níveis, visto que o idadismo se manifesta e tem influência em várias esferas.

Políticas e Leis

É essencial que sejam criadas políticas e leis que protejam as pessoas do idadismo, que sejam criadas diretrizes que promovam a igualdade de oportunidades para todas as idades e para que se possa prevenir práticas discriminatórias.

Ex: Em Portugal, foi publicada em Diário da República a Lei n.º 7/2026, que aprova o Estatuto da Pessoa Idosa, uma legislação abrangente que estipula deveres e prevenções que protegem especificamente os idosos.

Intervenções educacionais

Através da capacitação das pessoas para esta temática, podem-se mudar mentalidades e contribuir para uma maior consciencialização, visando reduzir os estereótipos, preconceitos e a discriminação relacionados com a idade, e ainda fomentar a empatia.

Ex: A Associação STOPIDADISMO promoveu em 2025 um projeto pioneiro que levou a reflexão acerca do idadismo a mais de 580 alunos do Agrupamento de Escolas Infante D. Henrique.

Intervenções de contacto intergeracional

Estas intervenções procuram promover interações entre pessoas de diferentes faixas etárias. Geralmente, essas intervenções envolvem a interações entre seniores e jovens para colaborarem em atividades conjuntas.

Ex: O programa Aconchego, iniciado em Portugal em 2004, promove o contacto entre seniores e jovens. Neste programa, os seniores que vivem sozinhos disponibilizam as suas casas para hospedar estudantes que necessitam de acomodação, contribuindo para a diminuição da solidão dos seniores e para promoção da convivência entre gerações.

Campanhas

As campanhas são tentativas intencionais para informar ou influenciar o comportamento de um grande número de pessoas, com objetivo de trazer benefícios não comerciais aos indivíduos e à sociedade: no caso do idadismo, procuram a redução do mesmo, seja alterando o comportamento individual, seja influenciando políticas e normas sociais. Podem ser feitas através de meios tradicionais (como televisão, rádio e jornais) ou os novos media (como redes). **Ex:**



E a nível individual? O que posso fazer?

Desde os nossos pensamentos até às nossas ações, fazer um esforço individual para combater o idadismo é fundamental! Deixamos algumas dicas sobre como ser menos idadista com os seniores e sobre como ajudar nesta luta:

- Analisar o nosso próprio preconceito: refletir sobre as próprias atitudes, pensamentos e expressões em relação aos seniores;
- Respeitar a autonomia: lembrar que seniores são adultos com as suas particularidades, não partir do princípio que todos os seniores têm limitações, reconhecer as suas vontades e respeitar escolhas e preferências;
- Empatia: pensar como seria estar no lugar dos seniores e tentar compreender as suas experiências, desafios e necessidades;
- Comunicação: Não infantilizar nem falar de forma infantil com os mais velhos;
- Espalhar a mensagem: Falar com as pessoas (amigos, familiares, colegas de trabalho) sobre a problemática do idadismo, contribuindo para sensibilização;
- Estudar, ler sobre o assunto: Estudar e ler sobre o assunto é fundamental para desenvolver uma maior consciência sobre o idadismo e suas implicações e para estar a par de novos dados importantes.



BIBLIOGRAFÍA

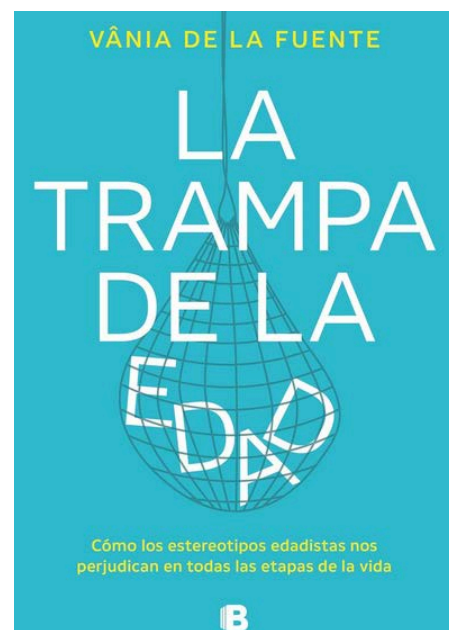
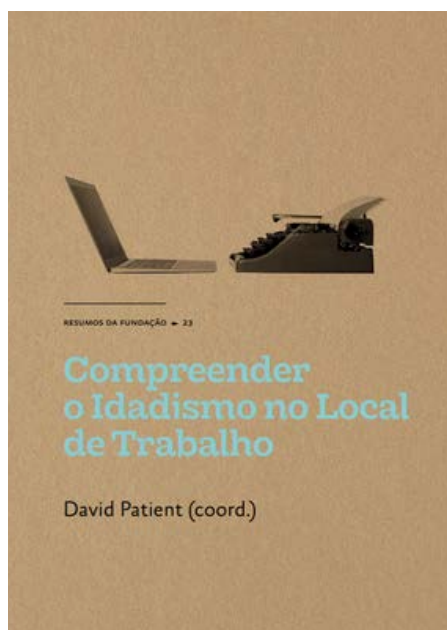
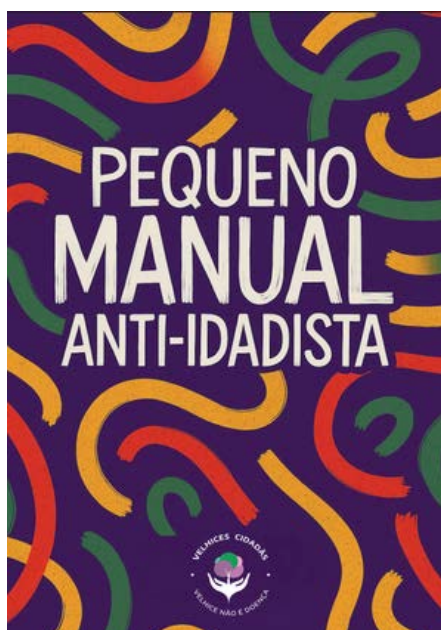
Assembleia da República. (2026, February 25). Lei n.º 7/2026: Aprova o Estatuto da Pessoa Idosa. Diário da República, Série I (39/2026). <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/7-2026-1060523842>.

Collins, T. A., Dumas, T. L., & Moyer, L. P. (2017). Intersecting disadvantages: Race, gender, and age discrimination among attorneys. *Social Science Quarterly*, 98(5), 1642–1658. <https://doi.org/10.1111/ssqu.12376>.

Instituto Nacional de Estatística. (2025, May 30). Tábuas de mortalidade em Portugal: Esperança de vida de 81,49 anos à nascença e de 20,02 anos aos 65 anos - 2022-2024 [Destaque 706999624]. Portal INE.

- Queres conhecer mais recursos sobre o idadismo a nível nacional e internacional? Procura e encontra a formação adequada aos teus interesses no nosso **site!**

LIVROS PARA AGUÇAR A CURIOSIDADE



REFORMERS

Este manual foi produzido pela Associação Reformers, com o número de pessoa coletiva 517927527, localizada no Porto.

Contactos



reformers-org.com



[reformers_org](https://www.facebook.com/reformers_org)



joana@reformers-org.com



[reformers_org](https://www.instagram.com/reformers_org)



[company/Reformers](https://www.linkedin.com/company/Reformers)