

1 de junho de 2026

<http://justnews.pt/noticias/os-pre-conceitos-importam>



Envelhecimento: «Os (pre) conceitos importam»

Catarina Lobão

Enfermeira especialista em Enfermagem Médico-Cirúrgica. Prof.^a adjunta na ESEUC - Unid. Científico-Pedagógica de Enferm. Gerontogeriátrica. Investig. na Health Sciences Research Unit Nursing - UICISA E Coimbra

A forma como nomeamos os grupos sociais não é neutra. As palavras transportam significados culturais, históricos e simbólicos que influenciam a forma como pensamos e nos relacionamos com os outros. No contexto do envelhecimento, a escolha da terminologia para designar pessoas em fases mais avançadas da vida tem sido alvo de debate em áreas como a Gerontologia, a Sociologia e as Ciências da Saúde.

Termos como “velho” ou “velha” foram abandonados em muitos contextos por apresentarem conotações negativas, associando-se ao fenómeno do idadismo (discriminação ou estigmatização baseada na idade). A crescente sensibilidade social e científica face a estas questões levou à procura de designações mais respeitadoras.

Desde há muito a sabedoria popular portuguesa nos lembra que “velhos são os trapos”, sublinhando que a idade, por si só, não define o valor ou a dignidade de uma pessoa.

Perante estas limitações, diversos autores têm proposto a utilização de expressões como “pessoas mais velhas” ou “adultos mais velhos”. No entanto, estas designações suscitam questões de natureza conceptual, uma vez que assumem um carácter inerentemente relacional, dependendo sempre de um referente comparativo com outro indivíduo ou um grupo etário específico. Assim, um indivíduo pode ser classificado como “mais velho” apenas por apresentar uma diferença etária, o que compromete a precisão científica da designação.

Em termos científicos e de políticas públicas, também a definição de “pessoa idosa” varia consoante o contexto. A Organização das Nações Unidas (ONU) e mais especificamente a Organização Mundial de Saúde (OMS) utilizam frequentemente critérios etários (60 ou 65 anos) para fins estatísticos, contudo, reconhecem limitações nesta abordagem.

Para além destes limites cronológicos, a terminologia adotada em investigação científica distingue diferentes fases do envelhecimento: “young-old” (65-74 anos), “middle-old” (75-84 anos) e “oldest-old” (85 anos ou mais), reconhecendo que a idade cronológica, por si só, não reflete totalmente a diversidade de capacidades, autonomia ou experiência de vida das pessoas.

A conceptualização contemporânea privilegia uma abordagem multidimensional, centrada na capacidade funcional e nos contextos sociais e ambientais, ultrapassando uma definição estritamente baseada na idade.

Neste sentido, os termos “pessoa idosa” ou “pessoas idosas” têm sido adotados em contextos científicos e institucionais, tanto a nível internacional como nacional, nomeadamente por entidades como a OMS e a Direção-Geral da Saúde (DGS). Importa ainda referir que, em documentos em versões linguísticas oficiais destas organizações, a expressão “older person” é sistematicamente traduzida para a língua portuguesa como “pessoa idosa”. Esta expressão combina precisão operacional, ao permitir definir um grupo etário específico, com uma linguagem centrada na pessoa.

Importa, contudo, reconhecer que, apesar das preocupações legítimas com o uso de linguagem respeitadora, a designação “pessoa idosa”, quando utilizada de forma neutra e contextualizada, não constitui, em si mesma, uma

forma de ofensa ou desvalorização. Tal como os termos “criança”, “adolescente” ou “adulto”, a palavra “idoso” refere-se simplesmente a uma etapa do ciclo de vida humano. O seu significado torna-se problemático apenas quando é mobilizado de forma estereotipada ou pejorativa.

Na verdade, o problema não reside tanto na palavra em si, mas nas representações sociais frequentemente associadas ao envelhecimento. Em muitos contextos, esta etapa é automaticamente ligada a ideias de doença, dependência, sofrimento ou perda de capacidades, contribuindo para uma visão redutora e estereotipada.

Estas associações negativas alimentam o idadismo e obscurecem a diversidade de experiências, os níveis de autonomia e a qualidade de vida das pessoas em idade avançada.

Deste modo, torna-se evidente que a linguagem desempenha um papel fundamental na forma como compreendemos o envelhecimento e as pessoas que o experienciam. Mais do que uma questão meramente terminológica, a escolha das palavras reflete valores sociais, visões culturais e posicionamentos éticos face ao envelhecimento.

Reconhecer que “os conceitos importam” significa compreender que a forma como falamos sobre pessoas em idade avançada pode contribuir tanto para reforçar estigmas como para promover respeito, dignidade e inclusão ao longo de todo o ciclo de vida.

E nunca é demais lembrar que, se tivermos sorte, todos nós acabaremos por ser pessoas idosas, o que torna esta questão não apenas académica ou institucional, mas profundamente pessoal e coletiva.

JORNAL MÉDICO

DOS CUIDADOS DE SAÚDE MULTIDISCIPLINARES

Nota: Este artigo de opinião de Catarina Lobão e de Adriana Coelho foi escrito para o Jornal Médico, com publicação na edição de maio de 2026.