

são – os autores apresentam o modelo de regressão, interpretação da reta de regressão, erros de predição, regressão e correlação de Pearson, regressão e análise da variância e regressão múltipla. O Capítulo 13 – *Medidas Não Paramétricas de Correlação* – começa por fazer referência, através da ilustração passo-a-passo, ao coeficiente de correlação de postos de Spearman e Gama de Goodman e Kruskal. Seguidamente, são descritos o coeficiente de correlação para dados nominais dispostos numa tabela 2X2 e em tabelas de tamanho superior a 2X2, terminando como uma referência à lambda.

A Parte V – *Aplicando a Estatística* – é constituída apenas pelo capítulo 13 – *Escolha de Processos Estatísticos para Problemas de Pesquisa* – onde os autores apresentam problemas de pesquisa e as respetivas soluções, o que se torna de extrema utilidade para o estudante poder aplicar todo o conhecimento adquirido com o estudo e a consulta deste livro.

Susana Ramos

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra / Instituto Superior Miguel Torga

Oscar Ribeiro e Constança Paúl (ed.). 2011. *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel. 238 pp. ISBN: 978-972-757-739-2.

No Ano Europeu do Envelhecimento Ativo, este livro constitui uma mais valia para profissionais de saúde, cuidadores e utentes no auxílio para a capacitação de pessoas maiores a manterem uma vida saudável. O livro, apresentando um conjunto de orientações para promoção do potencial de bem-estar físico, psíquico e social, contribui para desvanecer o estigma da discriminação associado à velhice e responsabilizar cada um de nós a tomar

parte ativa na intervenção e promoção de um envelhecimento mais positivo. Os oito capítulos tratam da autopromoção da saúde, com temas como gestão de tarefas da vida quotidiana, alimentação, exercício físico e mental; vivência dos afetos e relações sociais, alertando também para a proteção e segurança nesta fase da vida, segundo as necessidades individuais das pessoas. Cada capítulo termina com uma secção designada ‘Para Saber Mais’ com esclarecimentos adicionais.

Assim, o primeiro capítulo, designado Envelhecimento Ativo, de Óscar Ribeiro e Constança Paúl, que são também os coordenadores do livro, enfatiza os três pilares do envelhecimento ativo: saúde, segurança e participação social. O crescente envelhecimento demográfico em Portugal é uma realidade que é prevista continuar nas próximas décadas. Por outro lado, contrastando com o aumento da esperança média de vida, assiste-se a uma avaliação da qualidade de vida que vai diminuindo, à medida que se passa para a classe etária seguinte, incluindo sofrimento psicológico, revelando a importância do investimento em relações sociais e afetivas.

O segundo capítulo, escrito por Lia Araújo, com o título *Exercite o seu Corpo*, é dedicado ao exercício físico recomendados para esta faixa etária, constituindo ‘uma das principais formas de prevenir doenças, manter o funcionamento cognitivo e providenciar a integração na sociedade’ (p.13). Para além das vantagens descritas da prática de exercício físico (fisiológicas, psicológicas e sociais), o leitor é convidado a fazer uma reflexão acerca do seu estilo de vida e escolher a atividade física mais adequada à sua condição, tendo em consideração as principais categorias de exercício físico (força, resistência, alongamento e flexibilidade), fornecendo dicas e orientações para os exercícios a realizar. A finalizar, são dadas sugestões e orientações para os profissionais de saúde e para os cuidadores, nomeadamente a

nível de aconselhamento e supervisão dos exercícios, apresentado, em anexo, uma proposta de agendamento de exercícios semanais.

Ao longo da vida, as necessidades energéticas vão-se modificando, sobretudo em função da idade e em função do sexo. No terceiro capítulo *Coma Bem e Faça Escolhas Saudáveis*, as autoras, Odete Vicente de Sousa e Lia Araújo, descrevem as necessidades nutricionais associadas a esta fase da vida e explica qual a forma de obtê-las, exemplificando com quadros ilustrativos. Como se de um livro de receitas se tratasse, indica as formas mais saudáveis na confeção dos alimentos e como tirar partido dos mesmos para a melhoria do estado de saúde. Por outro lado, apresenta um plano de mudança para uma alimentação saudável, avaliando a perceção das barreiras que o leitor/utente pode apresentar face à mudança. Tal como no capítulo anterior, também este capítulo termina com sugestões para os profissionais de saúde e para os cuidadores/utentes. Como profissional de saúde, considero que embora a alimentação saudável seja um tema de conversa habitual nas consultas de saúde, adequá-la à pessoa idosa, com as patologias e circunstâncias socioeconómicas atuais, constitui um desafio para o próprio profissional de saúde.

A convicção de que ao envelhecimento está associado a um declínio generalizado e irreversível das capacidades cognitivas é mais um preconceito do que propriamente uma realidade. Neste sentido, Maria João Azevedo e Rita Teles exploram, no capítulo seguinte, *Revitalize a sua Mente*, os fatores que podem influenciar o funcionamento cognitivo (biológicos, pessoais, sociais), sendo apresentadas diversas atividades que a pessoa idosa poderá realizar de forma a poder continuar estimular a componente cognitiva (com exemplos de jogos de memória e de atenção).

Com o título *Explore a sua Sexualidade*, o quinto capítulo, de Cátia L. Pires,

aborda um tema assumido como tabu por muitos que consideram que as pessoas idosas são assexuadas: 'olha-se para a sexualidade como um conceito pobre e sem sentido durante a velhice' (p.113). De forma cuidada, são discutidos os fatores que influenciam a sexualidade e as estratégias que ajudam a pessoa idosa a viver melhor a sua sexualidade, com ênfase na promoção da autoestima e na gestão dos afetos. É de salientar a preocupação da autora deste capítulo para alertar os leitores acerca da prevenção das doenças sexualmente transmissíveis. A falsa crença de que os idosos não têm uma vida sexualmente ativa, bem como o aparecimento de novos fármacos que promovem uma vida sexual ativa contribuem para o aumento da percentagem de idosos com infeções sexualmente transmissíveis em Portugal. Além disso, os idosos pertencem a uma faixa etária da população muito pouco informada acerca dos perigos de contágio, devido à ausência de campanhas de sensibilização que visem uma atitude defensiva, como o uso do preservativo (a sua forma de utilização é descrita neste capítulo).

Ao longo do nosso ciclo vital, vamos pertencendo a vários grupos, nomeadamente ao grupo familiar, ao de amigos e colegas. É comum, à medida que se envelhece, sobretudo com a entrada na reforma, observar-se uma contração das redes sociais do indivíduo. Neste sentido, Lia Araújo e Sara Melo, no capítulo seguinte, *Relacione-se com os Outros*, exploram a capacidade de interação social, de forma que o idoso conquiste e mantenha as redes de apoio social e obtenha uma maior satisfação com a sua vida. Em particular, é enfatizado o desenvolvimento de competências sociais e como conhecer e melhorar essas competências. Para além de incentivar a explorar a rede de amigos que rodeiam a pessoa idosa, este capítulo fornece sugestões de como se relacionar com outras pessoas, através das novas tecnologias e procura, por outro lado,

estimular a solidariedade que aumenta a confiança e sentimentos de autorrealização, pelo desenvolvimento de ações em prol dos outros, famílias e comunidade.

Considero que o manual ficaria incompleto se não fosse desenvolvido o tema da segurança, abordado no penúltimo capítulo com o título Sinta-se Seguro, de Natália Duarte e Cristina Barbosa. O sentido de segurança é um imperativo humano, sendo apresentada informação relativamente a comportamentos e atitudes que promovam a segurança da pessoa idosa, com ênfase em determinantes pessoais e ambientais, caso das barreiras arquitetónicas. Nesta secção do livro, é enquadrado o tema de maus-tratos a pessoas idosas, ajudando o leitor a reconhecer possíveis sinais de maus-tratos nos contextos em que vive. É importante referir que a violência sobre os idosos não é um fenómeno novo, o reconhecimento público do abuso de idosos como um problema médico e social é que é relativamente recente e tendeu a ganhar maior visibilidade com o aumento da proporção de idosos. Um estudo levado a cabo em oito países da Europa e coordenado por uma equipa da faculdade de Medicina da Universidade do Porto liderada por Henrique Barros, detetou que, em Portugal, um em cada quatro idosos foi vítima de, pelo menos, um ato de violência ao longo do último ano e que quatro em cada dez idosos foram, em algum momento, alvo de maus-tratos físicos, psicológicos, sexuais ou financeiros durante a vida. Desta forma, o papel do profissional de saúde é crucial na identificação e tratamento dos maus-tratos, uma vez que são os serviços de saúde que recebem as pessoas idosas vítimas dessa violência.

O último capítulo, Otimize o seu Bem-estar, de Joana Portugal e Maria João Azevedo, constitui um resumo das sugestões que foram apresentadas ao longo do livro, com recomendações numa perspetiva de otimização do bem-estar da pessoa idosa sobre rastreios de saúde, um plano de

preparação para a reforma e até as opções para apoio de estrutura formal, se existirem alterações físicas e cognitivas.

Viver mais tempo é uma oportunidade para a saúde, participação e segurança, conforme as pessoas mais idosas devem ter um papel na sua própria saúde e não meros recetores passivos de cuidados e de apoios sociais. Neste sentido, o *Manual de Envelhecimento Ativo* numa linguagem acessível e clara informações práticas, como reforçar competências e como disponibilizar opções favoráveis à medida que se envelhece, exortando o leitor a se manter ativamente comprometido com a vida tirando da vida prazer, qualidade e vitalidade. Finalizo com uma citação de Marie von Ebner-Eschenbach: 'Uma pessoa permanece jovem à medida que ainda consegue aprender, adquirir hábitos e tolerar contradições'.

Patrícia Pinto

Michel Foucault. [1976-1984]. *Histoire de la Sexualité: La Volonté de Savoir*, Vol. I (1976); *L'Usage des Plaisirs*, Vol II (1984); *Le Souci de Soi*, Vol. III (1984).

É sobretudo a reconstrução, no último Foucault, de uma subjetividade forte, tão cara ao projeto da Modernidade, que nos interessa aqui valorizar, valorizando, deste modo, a *História da Sexualidade*. Até aos seus últimos trabalhos, toda a pesquisa de Foucault se tinha voltado para uma arqueologia das práticas discursivas e para uma genealogia dos dispositivos de poder que, conjuntamente, contribuíram para definir a Modernidade como a Idade do Homem. Ao tornar relevante o caráter contingente do modo de ser deste último, o pensamento de Foucault assume-se com o propósito de superação dos défices e excessos da Modernidade que tinha fundado a