

澳門步入高齡化社會與長者照顧

Processo de envelhecimento em Macau e os cuidados na terceira idade - O envelhecimento da sociedade de Macau

C.G.L.W

澳門社會人口分佈

澳門特區政府自2002年向三間公司發出博彩經營權牌照以後，社會急速發展。隨著各大型酒店及賭場落成，人口也急增至接近70萬，其中外來人口超過10萬，佔了澳門勞動人口的45%，可知人才非常缺乏，同時亦增加了對社會各方面資源的競爭。另一方面，社會人口結構的改變衍生出各種問題，例如住屋需求、交通負荷以及醫療需求不斷增加，加上澳門人口老化，更突顯出對護養的需求。

根據澳門統計暨普查局2018年第二季的人口統計，澳門有658,900人，其中55歲或以上的人口自1990年不斷增加(圖一)。根據圖二，自1990年，65歲或以上有2.24萬人，佔總人口6.6%；截至2018年，澳門65歲以上有74,100人，佔澳門人口比例的11.1%，即每10個澳門人之中有1個是65歲或以上。再者，2018年55歲或以上的人口有172,300人，佔澳門人口比例的25.8%，即每10個澳門人有2.5個是55歲或以上。從以上數據可見，澳門人口老化情況持續增長，預計2021年將達15.1%並進入高齡社會，2036年將達至23.7%，步入超高齡社會。

Distribuição Social e Demográfica em Macau

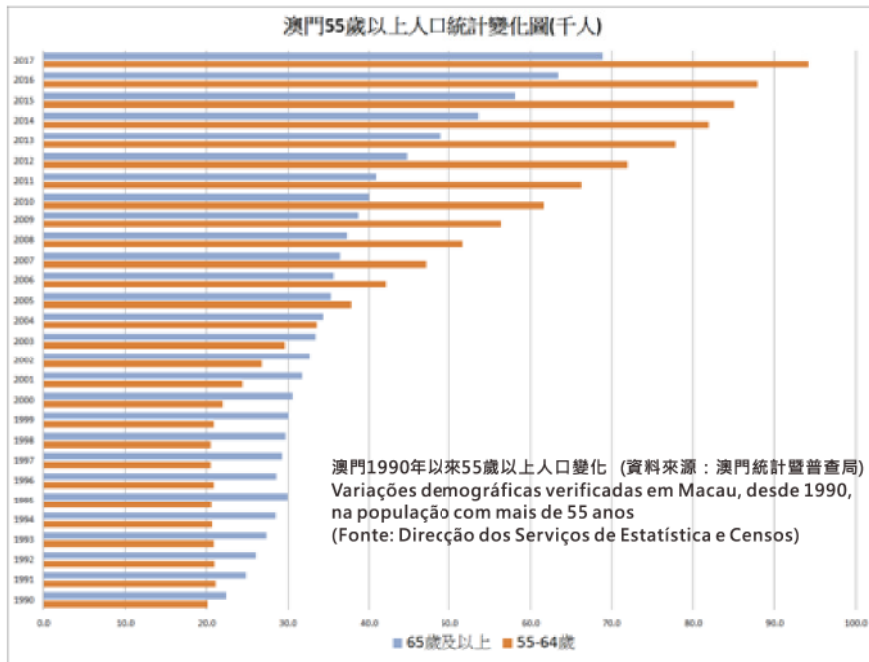
Desde que o Governo da Região Administrativa Especial de Macau (RAEM) emitiu licenças de direitos de jogo a três empresas, em 2002, a sociedade tem vindo a desenvolver-se a rápida velocidade. Com a conclusão da construção dos grandes hotéis e casinos, a população também registou um enorme aumento, passando para cerca de 700 mil pessoas, das quais mais de 100 mil são estrangeiras, representando 45% da população activa, em Macau. É possível constatar uma grande falta de quadros qualificados, mas, ao mesmo tempo, em vários sectores, verificou-se um aumento da competição pelos recursos sociais. Por outro lado, as alterações na estrutura social e demográfica criaram diversos problemas, como a crescente procura de habitação e de cuidados médicos e a sobrecarga de trânsito. Para além disso, o envelhecimento da população de Macau torna, cada vez mais, evidente, a necessidade de disponibilizar mais cuidados aos idosos.

De acordo com os dados da Direcção dos Serviços de Estatística e Censos, no segundo trimestre de 2018, existiam, em Macau, 658.900 pessoas, revelando, igualmente, que, desde 1990, a população com idade igual ou superior a 55 anos tem sofrido um aumento contínuo (Quadro 1). De acordo com o Quadro 2, em 1990, existiam 22.400 pessoas com idade igual ou superior a 65 anos, representando 6,6% da população total; em 2018, esse número aumentou para 74.100, representando 11,1% da população total de Macau, ou seja, 1 em cada 10 residentes de Macau tinha idade igual



ou superior a 65 anos. Além disso, em 2018, a população com idade igual ou superior a 55 anos era de 172.300 pessoas, o correspondente a 25,8% da população total de Macau, ou seja, 2,5 em cada 10 residentes de Macau tinham idade igual ou superior a 55 anos. A partir dos dados acima indicados, é possível verificar o contínuo envelhecimento da população, em Macau. Estima-se que, em 2021, esta faixa da população atinja os 15,1%, aumentando para 23,7%, em 2036, levando a que seja considerada uma sociedade super envelhecida.

圖一 Quadro1



圖二 Quadro2

	55-64歲 55-64 Anos		65歲及以上 Idade igual ou superior a 65	
	千人 Mil pessoas	佔總數百分比 Percentagem do Total	千人 Mil pessoas	佔總數百分比 Percentagem do Total
1990	20,1	5,9	22,4	6,6
1991	21,1	5,8	24,8	6,8
1992	21,0	5,6	26,1	6,9
1993	20,9	5,3	27,3	7,0
1994	20,7	5,1	28,5	7,1
1995	20,6	5,0	29,9	7,2
1996	20,9	5,0	28,6	6,9
1997	20,5	4,9	29,3	7,0
1998	20,5	4,8	29,7	7,0
1999	20,9	4,9	30,1	7,0
2000	22,0	5,1	30,5	7,1
2001	24,4	5,6	31,8	7,3
2002	26,8	6,1	32,7	7,4
2003	29,6	6,6	33,4	7,5
2004	33,6	7,3	34,4	7,4
2005	37,8	7,8	35,3	7,3
2006	42,0	8,2	35,6	7,0
2007	47,0	8,8	36,4	6,8
2008	51,7	9,5	37,3	6,9
2009	56,4	10,6	38,7	7,3
2010	61,6	11,4	39,9	7,4
2011	66,2	11,9	40,9	7,3
2012	71,9	12,4	44,6	7,7
2013	77,8	12,8	48,7	8,0
2014	81,9	12,9	53,6	8,4
2015	85,0	13,1	58,1	9,0
2016	87,9	13,6	63,4	9,8
2017	94,2	14,4	68,9	10,5
2018	98,2	14,7	74,1	11,1

澳門55歲以上人口統計 (資料來源：澳門統計暨普查局)
 Dados demográficos da população de Macau com mais de 55 anos (Fonte: Direcção dos Serviços de Estatística e Censos)

如何應對高齡化社會

依照世界衛生組織對老人化社會的定義，65歲以上老年人口超過7%為“高齡化社會”，達到14%為“高齡社會”，超過20%則為“超高齡社會”；而澳門65歲以上佔澳門人口比例的11.1%，故屬於“高齡化社會”。

“高齡化社會”對醫療及護老有一定的需求，因高齡者生理機能退化及慢性疾病增加的情況難以避免，相對地政府或社會需要花費在醫療及照護的費用，也將快速增加。因此世界衛生組織在2002年時已提出“活躍老化”政策架構，主張從健康、參與及安全三大面向去提升高齡者的生活品質，並強調高齡者應持續積極的參與社會。

除“高齡化社會”外，澳門居民的出生時平均預期壽命長期居於世界前列水平。澳門2014-2017出生時平均預期壽命為83.4歲，男性及女性出生時平均預期壽命分別為80.3歲和86.4歲（圖三）

Como Lidar Com o Envelhecimento da Sociedade

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a definição de uma sociedade em envelhecimento é a seguinte: mais de 7% da população com mais de 65 anos é considerada "sociedade em envelhecimento", 14% é denominada de "sociedade envelhecida" e mais de 20% é uma "sociedade super-envelhecida"; portanto, como a população de Macau, com mais de 65 anos, corresponde a 11,1%, Macau é uma "sociedade em envelhecimento".

A "sociedade em envelhecimento" requer mais cuidados e tratamentos médicos para os idosos, já que é difícil evitar a degradação das funções fisiológicas e o aumento de doenças crônicas nesta franja da população, o que, forçosamente, levará a um aumento dos custos sociais com os tratamentos e cuidados médicos. Devido a isso, a Organização Mundial de Saúde, em 2002, propôs um quadro político de "envelhecimento activo", com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos idosos a partir de aspectos como saúde, participação e segurança, salientando, ainda, que os idosos devem continuar a participar, activamente, na sociedade.

Para além da "sociedade em envelhecimento", a esperança média de vida à nascença dos residentes de Macau tem estado, desde há muito, na vanguarda do mundo. A esperança média de vida à nascença, em Macau, entre 2014 e 2017, era de 83,4 anos. A esperança média de vida à nascença para homens e mulheres é de 80,3 e 86,4 anos, respectivamente (Quadro 3)

圖三 Quadro3

Área 地區		2013	2014	2015	2016	2017	2018
Macau ^{Nota1} 澳門 ^{E1}	Total 整體	82,6	82,9	83,2	83,3	83,4	83,7
	Homens 男	79,3	79,6	79,9	80,2	80,3	80,6
	Mulheres 女	85,8	86	86,3	86,4	86,4	86,6
Global ^{Nota2} 全球 ^{E2}	Total 整體	70,8	71,1	71,4	72,0		
	Homens 男	68,6	68,8	69,1	69,9		
	Mulheres 女	73,1	73,4	73,7	74,3		

Esperança média de vida à nascença em Macau
澳門出生時平均預期壽命

Nota 1: Direcção dos Serviços de Estatística e Censos de Macau Nota
註1: 澳門統計暨普查局

2: Banco Mundial (<http://www.shihang.org/>)
註2: 世界銀行(<http://www.shihang.org/>)

總括而言，澳門外來人口及總體生育率逐漸下降的人口結構變化趨勢、老齡化及平均壽命的延長這三大因素都使醫療及護養需求在可見的將來大大增加。

澳門長者的照護狀況

澳門的安老院舍照護團隊中，執行護理照顧的人員主要有三種，分別是護士(Registered Nurse, RN)、護士助理/保健員/健康照顧助理員(Health Assistant, HA)及個人護理員(Personal Caregiver, PC)。

在社會老齡化、照顧需求大的情況下，健康照顧助理員在安老照護團隊中擔任照顧者角色，負責日常照護任務，工作量大。相對其他工作來說，無論工作條件、工作範疇或待遇，對於本地人未算是吸引，為解決上述問題，機構會向政府申請擁有相關培訓或學歷的非澳門居民，以外勞形式投入澳門安老院舍工作¹。

隨著人口老齡化，日常生活能力、慢性疾病、身體機能衰退和功能缺損將會成為需要長期照顧的主要因素，長期照顧缺損人數將由2006年的2,812人增長至2026年的6,840人²，長期照顧人口增加將造成服務需求的大幅上升，並為長期照顧體系的量與質帶來不可低估的壓力³。

中葡職中設“健康照顧課程”培養護理人才

上文提及需要長期照顧的老齡人口增加，有關服務需求亦大增。這裡值得向各位介紹一下本澳一個培養健康照顧人才的課程：

中葡職業技術學校“健康照顧課程”在2014年開辦，是與鏡湖護理學院合辦的

Resumidamente, as tendências demográficas de diminuição da população imigrante de fora de Macau e da taxa global de nascimentos em Macau, o envelhecimento da população e o prolongamento da esperança média de vida da população são factores que conduzirão a um aumento significativo da procura de cuidados de saúde num futuro próximo.

Estatuto de Protecção e Cuidado dos Idosos em Macau

Existem, principalmente, três tipos de prestadores de cuidados, na equipa de cuidadores em Lares de Idosos de Macau, nomeadamente enfermeiros (Registered Nurse, RN), assistentes de enfermeiro/cuidadores de saúde/assistentes de cuidados de saúde (Health Assistant, HA) e cuidadores pessoais (Personal Caregiver, PC).

No caso de uma sociedade envelhecida com uma grande necessidade de cuidados, os assistentes de cuidados de saúde desempenham um papel imprescindível na equipa de cuidados aos idosos. São responsáveis pelas tarefas de cuidados diários e o volume de trabalho é enorme. Em comparação com outros trabalhos, independentemente das condições, âmbito de trabalho ou subsídios, este tipo de serviço não é atractivo para a população local. A fim de se resolverem os problemas acima mencionados, as instituições vêm solicitando, ao Governo, autorização para contratarem trabalhadores não residentes com formação relevante ou habilitações académicas, para trabalharem nos lares de idosos de Macau como trabalhadores não residentes¹.

Com o envelhecimento da população, as tarefas do dia-a-dia, as doenças crónicas, o declínio físico e funcional tornar-se-ão, a longo prazo, nos principais factores que levam às necessidades deste tipo de cuidados. O número de pessoas com necessidade de cuidados a

高中職業技術課程，培養護理人才，畢業生可擔任健康照顧助理人員。該課程由鏡湖護理學院提供護理專業科目方面的培訓。課程的基本框架是基於鏡湖護理學院的基礎健康照顧證書課程(I&II)及高級健康照顧證書課程而設置。學生完成高中三年的培訓，通過實習及專業能力試後，除可獲得高中教育證書及健康照顧技術員證書外，鏡湖護理學院還會頒發“基礎健康照顧證書課程”及“高級健康照顧證書課程”的證書。

專業認證方面，學生通過相關考核後，可獲得歐洲復甦協會(European Resuscitation Council，簡稱ERC)的急救證書。

學生畢業後除可在護養院、老人院舍及日間護老中心等相關機構工作外，還符合第9/2010號法律所要求的入職條件，有資格報考衛生局的一等及二等護理助理員。

一位健康照顧課程畢業生的實習感受

由於課程需要，每一名入讀中葡職中“健康照顧課程”的同學到了高三年級，都要接受學院的安排，每星期兩天分批輪流到不同的相關機構進行校外實習。

據2018年6月畢業的張同學表示，他們那年被安排輪流到安老院、醫療中心、護養院及日間護理中心等多間機構進行實習。



longo prazo irá aumentar, se em 2006 eram 2812, em 2026² prevê-se que sejam 6840. O aumento da população, que, a longo prazo, vai necessitar destes cuidados, irá resultar num aumento substancial da procura deste tipo de serviços e acarretará uma inevitável pressão, em termos da quantidade e qualidade dos mesmos³.

Escola Luso-Chinesa Técnico-Profissional Cria "Curso de Cuidados de Saúde" para Formar Talentos em Enfermagem

Como já foi referido, o aumento da população envelhecida, que irá necessitar de cuidados a longo prazo, resulta no aumento substancial da procura destes serviços. Assim, vale a pena apresentar-vos um curso, que visa formar talentos em cuidados de saúde, em Macau:

O "Curso de Cuidados de Saúde" da Escola Luso-Chinesa Técnico-Profissional foi criado em 2014, tratando-se de um curso técnico-profissional de ensino secundário, organizado em parceria com o Instituto de Enfermagem Kiang Wu de Macau. O curso tem como objectivo formar talentos em enfermagem, podendo os alunos, após a formação, prestar serviços como assistentes de cuidados de saúde. Neste curso, a formação das disciplinas especializadas no campo da enfermagem é ministrada pelo Instituto de Enfermagem Kiang Wu. A estrutura do curso tem por base o "Curso para o Certificado Básico de Cuidados de Saúde (I&II)" e o "Curso para o Certificado Avançado de Cuidados Avançados de Saúde" daquele Instituto. Depois de completarem três anos de formação no ensino secundário, passarem o exame de estágio e competências profissionais, os alunos, além de obterem um diploma do ensino secundário complementar e um certificado de Técnico de "Cuidados de Saúde", ficarão habilitados, pelo Instituto, com o "Certificado Básico de Cuidados de Saúde" e o "Certificado Avançado

綜合各個實習機構每天的工作內容，大致如下：

1. 08 : 00協助長者吃早餐
2. 08 : 20協助長者抹身或洗澡；收拾及整理床單
3. 10 : 00協助長者做“被動運動”
4. 10 : 25測量長者脈博、血壓及體溫
5. 11 : 00協助長者吃午餐
6. 11 : 50長者午休時間
7. 13 : 00測量長者脈博、SpO2及指尖血糖
8. 14 : 00替長者換尿片及轉身拍痰
9. 14 : 30長者下午茶時間及與長者聊天
10. 15 : 00總結一天的工作狀況

張同學表示：第一間實習機構遇到的困難最多，因為是從理論步入實踐的第一個階段。第一天面對著長者，真的不知從何入手，如何跟長者聊天？如何跟長者餵食、換尿片、測量生命體徵等，大家都很緊張，幸

de Cuidados de Saúde”.

Em termos de certificação profissional, após aprovação nos exames relevantes, os estudantes podem obter o “Certificado de Primeiros Socorros” do Conselho Europeu de Ressuscitação (ERC, sigla do European Resuscitation Council).

Após a graduação, os alunos, para além de poderem trabalhar em lares de idosos, residências de idosos, centros de cuidados diurnos, e outras instituições relacionadas, cumprindo os requisitos da Lei n.º 9/2010, ainda se podem candidatar a auxiliares dos serviços de saúde dos graus 1 e 2 dos Serviços de Saúde de Macau.

Experiência de Estágio de um aluno graduado do Curso de Cuidados de Saúde

Devido aos requisitos do curso, no terceiro ano do ensino secundário, todos os estudantes inscritos no “Curso de Cuidados de Saúde”, da Escola Luso-Chinesa Técnico-Profissional, devem seguir o plano de estágio definido pela escola, que consiste em estagiar no exterior, por grupos, dois dias por semana, alternando entre diferentes instituições desta área.

Vejamos o caso do aluno Zhang, que se formou em Junho de 2018, ele foi seleccionado para fazer um estágio rotativo numa série de instituições, incluindo lares de idosos, centros médicos, lares de cuidados e centros de dia.



好在經驗豐富的臨床帶教老師的指導下，同學都能跨出這一步，並且漸入佳境，開始掌握到手法和技巧，讓長者在換片後都感到很舒適。還有一些被動運動的做法，不能太過用力，否則會弄巧反拙，弄傷了長者。

此外，協助長者用器具走路也是件不容易的事。因為有些長者的肌力較差，容易跌倒，故不斷要注意地板會不會太滑，會不會有太多的雜物讓長者容易跌倒受傷。所以，協助他們走路時要特別小心留神，不能大意。

完成實習後，除了學到很多有用的知識和技能外，還有一些人生道理和待人處事之道。

以往的我是一個很怕去不熟悉的環境學習，也不敢跟別人聊天，更是一個沒有禮貌的人。就是因為這個課程是要與陌生人不斷的交流 and 接觸，用語言和行為令對方感到友善、舒適和被尊重，從而產生正面活下去的心理狀況。所以，在實習過程中要不斷“強迫自己”與陌生的長者和其他的工作人員溝通，以增加自己的說話能力。久而久之也令到自己的態度改變了，可能只是簡單的一句問候，以前總是說不出口，但現在卻是每天都在重複地做，甚至對著家裡的父母和兄弟都會“正常地”打聲招呼問句好，讓我們的關係都改善了很多。我學會了甚麼是“同理心”，而這些都是從長者身上學回來的。

對年青人來說，照顧的工作是不容易的，但他們的適應及學習能力很強，能克服遇到的困難，不論將來他們畢業後選擇升學或就業，從課程中所學的知識及照護技巧都能運用到日常生活中；在情感層面上，實習中遇到的人和事，使他們對自己、對人生有

O trabalho diário, em cada instituição de estágio, é resumido da seguinte forma:

1. 08h00 Prestar auxílio aos idosos durante o pequeno-almoço
2. 08h20 Prestar auxílio aos idosos com a sua higiene pessoal, limpeza e troca de lençóis
3. 10h00 Prestar auxílio aos idosos na prática de "exercício passivo"
4. 10h25 Medir a pulsação, pressão arterial e temperatura corporal dos idosos
5. 11h00 Prestar auxílio aos idosos durante o almoço
6. 11h50 Descanso dos idosos, ao meio-dia
7. 13h00 Medir a pulsação, SpO2 e glicose sanguínea na ponta dos dedos nos idosos
8. 14h00 Mudar as fraldas aos idosos e virá-los para os ajudar a soltar a expectoração
9. 14h30 Hora do lanche e de conversar com os idosos
10. 15h00 Fazer o resumo do trabalho diário

Zhang constata: "enfrentei mais dificuldades na primeira instituição, porque foi a primeira etapa em que passei da teoria à prática. No primeiro encontro com os idosos, no primeiro dia, não sabia realmente como dar o primeiro passo. Como converso com eles? Como os alimento, mudo as fraldas, faço a medição dos sinais vitais, etc.; estávamos todos bastante nervosos. Felizmente, sob a orientação de professores clínicos experientes, nós, alunos, pudemos sair desta etapa inicial e melhorar gradualmente. Começámos a dominar técnicas variadas, de modo a fazer com que os idosos se sentissem mais à vontade durante a mudança da fralda. Existem, também, algumas práticas desportivas passivas, que não



不一樣的感受。

澳門對健康照顧人才需求甚大，期望更多學生參加“健康照顧課程”，日後投身這十分有意義的行業。

參考資料

1.《澳門安老服務現況及護士助理的培訓需求》，張栢菱、徐南麗，《健康與建築雜誌》第四卷第一期，2017年2月。

2.《澳門特別行政區長期照顧服務使用者健康狀況研究》，載於社會工作局網站：<http://www.ias.gov.mo/stat/di/2009/cv.pdf>，2010年4月18日。

3.吳淑瓊、江東亮：《台灣地區長期照顧的問題與對策》，載於《中華衛誌》第14卷，第3期，1995年，第246-254頁；Lam, S.K. (1997). The Health of the Elderly in Hong Kong. Hong Kong: Hong Kong University; Leung, A.C.T., Yau, D.C.N., Liu, C.P., Yeoh, C.S., et al. (2004). Reducing Utilization of Hospital Services by Case Management: a Randomized Controlled Trial. Australian Health Review 28(1): 79-86.

podem ser executadas com demasiada força, caso contrário, podemos magoar os idosos.

Além disso, não é fácil ajudar os idosos a andar com equipamentos auxiliares de locomoção. Como alguns idosos têm pouca força muscular e têm mais tendência a cair, temos de prestar sempre muita atenção ao chão, no caso de estar muito escorregadio ou de existirem muitos obstáculos em que os idosos possam tropeçar e, facilmente, magoar-se. Por isso, ao prestar-lhes auxílio na locomoção, temos de prestar especial atenção e ser bastante cuidadosos.

Após a conclusão do estágio, além de termos adquirido muitos conhecimentos e habilidades úteis, ficámos a saber, também, alguns princípios de vida e maneiras de lidar com os outros.

Antigamente, eu não só tinha receio de ir estudar para um ambiente desconhecido, como também não me atrevia a estabelecer conversa com os outros, sendo, até, uma pessoa rude e sem modos. O curso incentiva a comunicação e o contacto constante com desconhecidos, bem como a criação de laços de amizade com eles, fazendo-os sentirem-se confortáveis e respeitados com a nossa linguagem e comportamento, e terem vontade de continuar a viver num estado psicológico positivo. Portanto, durante o estágio, precisava permanentemente de "me forçar" a comunicar com os idosos e outros funcionários, que para

mim eram desconhecidos, a fim de aumentar a minha capacidade de comunicar. Com o decorrer do tempo, reparei que a minha atitude mudou. Por exemplo, eu era incapaz de dirigir uma simples saudação a alguém, mas com a prática repetida, diariamente, já cumprimento, "normalmente", com um "olá" os meus pais e os meus irmãos, em casa, o que melhora bastante o nosso relacionamento. Tudo isto surgiu naturalmente, enquanto aprendia o que era "empatia", algo que aprendi com os mais idosos."

Não é fácil para os jovens trabalhar em serviços de cuidados a idosos, mas as suas capacidades de adaptação e de aprendizagem são muito elevadas e conseguem superar as dificuldades. Independentemente de escolherem continuar a estudar ou arranjar um emprego, logo após a graduação, os conhecimentos e as competências de enfermagem, adquiridos ao longo do curso, podem ser aplicados no dia-a-dia. A nível emocional, as pessoas e as circunstâncias com que se depararam, durante o estágio, fazem-nos ter uma perspectiva diferente perante a vida e sobre eles mesmos.

Macau tem uma grande procura de profissionais de cuidados de saúde, por isso,

esperamos que mais estudantes participem no "Curso de Cuidados de Saúde", um serviço com grande significado para o futuro.

Referências:

1. Zhang Bailing, Xu Nanli "A Situação Actual dos Serviços Prestados aos Idosos em Macau e a Necessidade de Formação de Auxiliares de Enfermagem", in "Jornal de Saúde e Arquitectura", Volume 4, 1.ª Edição. Fevereiro de 2017.

2. "Estudo Sobre o Estado de Saúde dos Utentes de Serviços de Cuidados de Longa Duração na Região Administrativa Especial de Macau", página electrónica do Instituto de Acção Social: <http://www.ias.gov.mo/stat/di/2009/cv.pdf>, 18 de Abril de 2010.

3. Wu Shuqiong, Jiang Dongliang: "Problemas e Contramedidas de Cuidados de Longa Duração em Taiwan", in "Chinese Guardian", Volume 14, 3.ª Edição, 1995, pp. 246-254; Lam, S.K. (1997). The Health of the Elderly in Hong Kong. Hong Kong: Hong Kong University; Leung, A.C.T., Yau, D.C.N., Liu, C.P., Yeoh, C.S., et al. (2004). Reducing Utilization of Hospital Services by Case Management: a Randomized Controlled Trial. Australian Health Review 28(1): 79-86.

