

DIRECÇÃO-GERAL DA SAÚDE
PROGRAMA NACIONAL PARA A SAÚDE DAS PESSOAS IDOSAS

DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS IDOSAS
1 DE OUTUBRO



ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt



Ministério da Saúde

1. ENVELHECIMENTO ACTIVO

A Organização Mundial da Saúde e a Comissão da União Europeia consideram de grande importância todas as medidas, políticas e práticas, que contribuam para um envelhecimento saudável.

Com este objectivo, vários aspectos são valorizados:

- ✓ a **autonomia** é uma vertente central do envelhecimento saudável. Promover a autonomia das pessoas idosas, o direito à sua autodeterminação, mantendo a sua dignidade, integridade e liberdade de escolha;
- ✓ a **aprendizagem ao longo da vida** é um outro aspecto que muito contribui para se envelhecer saudavelmente, porque contribui para que se conservem as capacidades cognitivas;
- ✓ **manter-se activo** mesmo após a reforma é uma das formas que mais concorre para a manutenção da saúde da pessoa idosa nas suas diversas componentes, física, psicológica e social.

O envelhecimento saudável depende do equilíbrio entre o declínio natural das diversas capacidades individuais, mentais e físicas e a obtenção dos objectivos que se desejam.

A satisfação pessoal está relacionada com a aptidão para seleccionar objectivos apropriados à realidade circundante e à sua possibilidade de concretização.

A pessoa idosa precisa fazer a adequação entre o que deseja e o que devido aos recursos individuais e colectivos acessíveis e disponíveis é possível alcançar e querer.

Todos podemos contribuir para que qualquer pessoa idosa tenha objectivos de vida realistas e concretizáveis e desse modo encontre a satisfação que irá ter uma influência muito positiva na sua saúde.

2. Prevenção da Doença

A prevenção das doenças, atrasando o seu aparecimento ou diminuindo a sua gravidade é uma componente fundamental do envelhecimento saudável.

De seguida salientamos alguns aspectos relacionados com a prevenção das doenças mais comuns das pessoas idosas.

Doenças cardiovasculares e Acidente Vascular Cerebral (AVC)

Para prevenção destas doenças é conveniente:

- ✓ **Fazer actividade física regular e adequada à idade e ao estado de saúde da pessoa idosa;**
- ✓ **Dar atenção à alimentação, evitando o consumo excessivo de sal, de gorduras, açúcar e aumentando a ingestão de frutas e vegetais;**
- ✓ **Tentar diminuir o excesso de peso;**
- ✓ **Diminuir ou cessar os hábitos tabágicos;**
- ✓ **Fazer o controlo médico da tensão arterial, dos níveis de glicose e colesterol do sangue.**

Cancro:

Para prevenção destas doenças é conveniente:

- ✓ **- Alguns cuidados a ter na prevenção do cancro são coincidentes com os das doenças cardiovasculares e AVC, como a prática da actividade física, os cuidados com a alimentação, a diminuição do excesso de peso e não fumar.**
- ✓ **Para além destes comportamentos preventivos, em relação ao cancro importa ter presente:**
- ✓ **- Que deve evitar a exposição demorada ou excessiva ao sol;**
- ✓ **- É importante fazer os rastreios periódicos**
 - **do cancro do colo do útero;**
 - **do cancro da mama;**
 - **do cancro do cólon e do recto;**

Solidão

A promoção do envelhecimento saudável tem como uma das suas principais vertentes a prevenção do isolamento social e da solidão das pessoas idosas.

A qualidade de vida, o bem-estar, a manutenção das qualidades mentais estão directamente relacionadas com a actividade social, o convívio, o sentir-se útil a familiares e/ou à comunidade.

- ✓ **As pessoas idosas devem participar em actividades de grupo, de preferência intergeracionais, actividades de aprendizagem e de conhecimento de novos lugares.**
- ✓ **É também indispensável participar em grupos de suporte para pessoas isoladas, viúvas/os, pessoas idosas com deficiência, motora, cognitiva ou outra e, em certos casos, procurar o aconselhamento por profissionais de saúde mental, serviço social ou terapeutas ocupacionais.**

Medicação

As pessoas idosas têm com alguma frequência vários medicamentos para tomar.

- ✓ **Como é importante não trocar o horário em que se devem tomar os diferentes medicamentos, tenha consigo uma folha de papel com a informação detalhada das horas a que deve tomar os diferentes medicamentos para que não existam enganos.**
- ✓ **Caso por qualquer razão não tenha esta informação solicite-a ao seu médico. Porque tomar os medicamentos de forma diferente do que o médico aconselhou pode trazer problemas.**

Depressão

A depressão é uma das afecções mais comuns das pessoas idosas com grande influência no seu bem-estar. A tristeza e o isolamento, em geral acompanham este problema.

Se sente que possa estar com depressão procure apoio psicoterapêutico falando com o seu médico ou psicólogo.

- ✓ **Numa perspectiva de promoção da saúde mental, a depressão pode ser evitada ou pode melhorar com as actividades de ar livre e de grupo que podem ser uma das formas principais de terapia para a depressão das pessoas idosas.**

Funções mentais e cognitivas

As funções mentais e cognitivas têm uma enorme importância na autonomia da pessoa idosa.

Estas capacidades têm tendência a diminuir com a idade, mas pode ser feita a prevenção desse enfraquecimento com actividades de vários tipos, que devem ser fomentadas.

- ✓ **Em especial, são promotoras das capacidades cognitivas, a leitura, os treinos da memória, a aprendizagem de novos conhecimentos, as actividades com as mãos, o convívio com outras pessoas, de preferência de várias gerações.**

Sociabilidade

Conviver, é fundamental para a prevenção de diversos problemas das pessoas idosas e para a promoção do envelhecimento saudável.

Todas as estratégias que sejam possíveis de desenvolver e que promovam o convívio e a sociabilidade são de grande valia para as pessoas idosas, tendo um efeito na sua saúde, qualidade de vida e bem-estar.

- ✓ **O trabalho voluntário pode ser um instrumento essencial para a promoção da sociabilidade, porque desenvolve o sentido de pertença a uma comunidade, o sentimento de ajuda e de se sentir útil, com efeitos positivos na auto estima e na saúde, em suma é uma excelente forma de promover o envelhecimento saudável.**