

CONTINENTE MAGAZINE

**ENVELHECIMENTO ACTIVO – MÊS DE MAIO, MÊS DO
CORAÇÃO – FUNDAÇÃO PORTUGUESA DE
CARDIOLOGIA**

A Organização Mundial da Saúde define Envelhecimento Activo como o processo de optimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem.

Os três pilares fundamentais do envelhecimento activo são a **saúde**, a **participação** e a **segurança**, sendo que sem saúde é mais difícil participar, a falta de participação, envolvimento e reconhecimento social prejudicam a saúde e favorecem a depressão, o isolamento e a doença, e a protecção e segurança são fundamentais, na prevenção dos acidentes, quedas e fracturas, na prevenção do abuso, da violência e do maus-trato, e da desconsideração, abandono e marginalização de que muitas pessoas infelizmente ainda são vítimas, com consequências devastadoras na sua saúde, auto-estima e auto-realização.

As pessoas com mais idade, pela sua **experiência**, **saber** e **contributos**, são indispensáveis à sociedade e às famílias e não podemos desperdiçar este enorme **ganho em anos de vida com saúde** conquistados no último século.

O **aumento da esperança média de vida, com saúde e independência**, o mais tempo possível, deve ser encarado como um objectivo a atingir e uma oportunidade em qualquer idade e constitui um dos maiores desafios do nosso tempo, para que o **envelhecimento seja uma experiência positiva** e para que as pessoas e os poderes decisores invistam no potencial humano, para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida.

A **promoção da saúde**, através da **actividade física regular**, de uma **actividade mental estimulante**, uma **alimentação mais rica em fruta, legumes, fibras e peixe**, com **pouco sal e pouco açúcar**, **sem abuso de bebidas alcoólicas ou outras substâncias nocivas**, e **sem tabaco**, a par de uma **vida afectiva e de relações sociais equilibrada, fraterna, caridosa e satisfatória**, e de uma adequada **gestão do stress da vida diária**, faz ganhar anos à vida e qualidade de vida para os anos que se ganham.

Se ter **saúde** significa um bem-estar físico, mental e social, a palavra **activo** veio contribuir para um enorme progresso na forma dinâmica como encaramos as pessoas mais velhas, refere-se à participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais, religiosas e ao reconhecimento pela sociedade como cidadãos de pleno direito, e não apenas à capacidade de estar fisicamente activo ou de fazer parte da força de trabalho.

As pessoas não devem ser consideradas como "inactivas" ou "improdutivas" só porque se reformam. Pelo contrário, devem ser estimuladas e poder ter oportunidades para se manterem num contexto de interdependência, complementaridade e solidariedade entre gerações, que vai muito para além das trocas de bens, mais ou menos recíprocas.

O conceito de "**envelhecimento activo**" da Organização Mundial da Saúde procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que "envelhecimento saudável", e reconhecer, que **além da idade e dos cuidados com a saúde, muitos outros factores individuais, familiares, sociais, ambientais, climáticos, de desenvolvimento ou de conflito, influenciam e determinam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem.**

As pessoas mais velhas são muito diferentes entre si e não são apenas agentes passivos e receptores de cuidados. Têm direito à sua individualidade, ao respeito e

consideração da sua vontade, e são uma enorme força de apoio, de prestação de cuidados aos mais novos e a outros mais velhos e de equilíbrio e sustentabilidade social e económica.

Grande parte das **doenças crónicas** como as **doenças cardiovasculares, a hipertensão, a doença coronária, o acidente vascular cerebral, o enfarte**, entre outras, como a **diabetes** e o aumento do **colesterol**, são passíveis em grande parte, de **prevenção**, através de **hábitos de vida e condições de vida saudáveis e promotoras das capacidades**, ao longo de toda a vida individual, social e na comunidade.

Viver mais tempo com qualidade de vida, sem doença física ou mental, pode ajudar largamente a compensar os crescentes custos com pensões e reformas, assim como os custos com assistência social e cuidados de saúde, e contribuir mais tempo para as receitas públicas.

Os valores culturais e as tradições determinam muito como uma sociedade respeita as pessoas idosas e o processo de envelhecimento.

A **Fundação Portuguesa de Cardiologia**, ao dedicar o **Mês de maio, Mês do Coração**, neste ano de 2014, ao **envelhecimento activo**, pretende colaborar na chamada de atenção para a necessidade desta **evolução cultural face ao envelhecimento populacional**, e lembrar que **as doenças cardiovasculares não são uma consequência inevitável do envelhecimento**, mas podem em grande parte ser **prevenidas** ou **retardadas**, pelas nossas atitudes diárias, pela sociedade na forma como trata os seus mais velhos, e pelos poderes instituídos, pela capacidade de perceber o impacto a curto, médio e longo prazo que as estratégias políticas ou a ausência delas, podem ter sobre a espécie humana.

A prevenção, tratamento e reabilitação das doenças cardiovasculares, a par do conhecimento sobre a biofisiologia do envelhecimento, deve constituir uma prática da nossa vida do dia a dia, **desde a escola, às**

universidades e à prática de compromissos de **trabalho**, inclusão, desenvolvimento e cooperação em todas as idades e com **todos os actores sociais**.

Que este mês do coração nos traga uma maior consciencialização de que **vale a pena investir no progresso, desenvolvimento e preservação do ser humano e da espécie humana**, na sua globalidade e especificidade, na qual um **BOM CORAÇÃO** traz sempre **mais e melhores anos de vida**.

Maria João Quintela

Fundação Portuguesa de Cardiologia

mjoaointela@gmail.com

T. +351 917264978

Consultora da Direcção-Geral da Saúde

mjoaointela@dgs.pt

Vice presidente da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia- SPGG

Presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia -APP appsicogerontologia1@gmail.com

www.app.com.pt

Vogal da Direcção da União Distrital das IPSS Lisboa - UDIPSS Lisboa

Vogal da Direcção da Associação Portuguesa de Apoio à Vítima - APAV

Vogal da Direcção da Federação das Instituições de Terceira Idade - FITI