

Introdução

O conceito “Envelhecimento Ativo” foi introduzido em 2002 pela Organização Mundial de Saúde (OMS), definindo-o como o “processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (p. 12). Este deve ser promovido quer ao nível individual, quer ao nível coletivo.

O incremento da qualidade de vida preconizado como objetivo fulcral do envelhecimento ativo, contempla não unicamente indivíduos saudáveis e ativos, mas também indivíduos frágeis, fisicamente incapacitados ou que necessitem de cuidados.

Este conceito é mais abrangente que o conceito de envelhecimento saudável, pois para além da saúde são tomadas em conta os aspetos socioeconómicos, psicológicos e ambientais (Ribeiro & Paúl, 2011).

Num projeto de envelhecimento ativo, para além das políticas e programas que incrementam a saúde física, são igualmente importantes aquelas que promovem as relações sociais e a saúde mental.

Com este trabalho pretende-se através de uma revisão da literatura, apresentar os principais determinantes do envelhecimento ativo, bem como, alguns dos muitos programas de promoção do mesmo, concretizados e a concretizar em distintos países.

- Cidades Amigas das Pessoas Idosas -

O Guia Global das Cidades Amigas do Idoso foi produzido pela OMS (2007/2009), com a finalidade de auxiliar as cidades, à medida que se expandem, a adaptarem as estruturas e serviços, tornando-as acessíveis e inclusivas às pessoas idosas. As áreas a considerar são: a habitação, a participação social, os transportes, o respeito e inclusão social, a participação cívica e o emprego, a comunicação e informação, o apoio comunitário e serviços sociais, os espaços exteriores e edifícios. O conceito de envelhecimento ativo esteve por base na construção do modelo para o desenvolvimento de cidades amigas das pessoas idosas.

A OMS (2007/2009) considera cidades amigas das pessoas idosas, as que possuem políticas, serviços, cenários e estruturas que permitem envelhecer ativamente, quando: reconhecem as capacidades e recursos das pessoas idosas; antecipam as respostas às necessidades e preferências inerentes ao envelhecimento; respeitam decisões e opções relacionadas com os estilos de vida; protegem os mais vulneráveis e promovem a sua inclusão e participação em todos os aspetos da vida comunitária. Em Portugal são já vários os municípios aderentes.



Fonte Imagem: OMS, 2007/2009

O envelhecimento ativo está dependente de fatores (determinantes), que se incluem:

- na esfera **peçoal** (biologia e genética, fatores psicológicos);
- na esfera **comportamental** (estilos de vida saudáveis e participação ativa no cuidado da própria saúde);
- na esfera **económica** (rendimentos, proteção social, oportunidades de trabalho digno);
- na esfera do **ambiente físico** (serviços de transporte público de fácil acesso, habitação e vizinhança seguras e adequadas, água limpa, ar puro e segurança alimentar);
- na esfera do **ambiente social** (apoio social, prevenção de violência, educação e alfabetização);
- na esfera da disponibilização dos **serviços sociais e de saúde** (direcionados para a promoção da saúde e prevenção da doença, de acesso equitativo e de qualidade).

Quer o género, quer a cultura, constituem fatores transversais neste processo, pois têm influência sobre todos os determinantes. A forma como a sociedade encara o processo de envelhecimento, bem como os seus idosos, é deveras influenciado pelos seus valores culturais e tradicionais. Em muitas sociedades, atribui-se um status social inferior e de acesso restrito a bens e serviços, por parte das mulheres. Por outro lado, os homens assumem mais comportamentos de risco relacionados com o alcoolismo, tabagismo e consumo de drogas.

Políticas/Programas de envelhecimento ativo

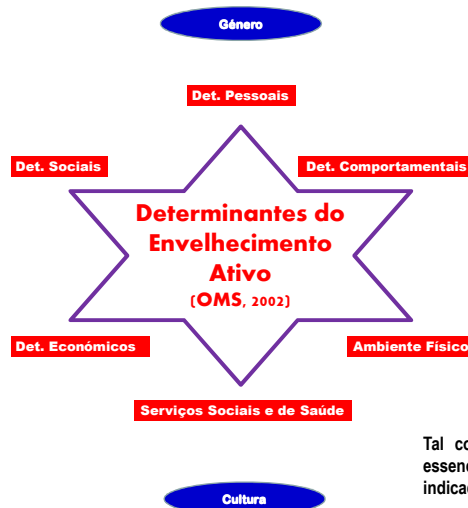
- Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas -

Em Portugal, a promoção do envelhecimento ativo, bem como a adequação dos cuidados às necessidades das pessoas idosas e a promoção do desenvolvimento de ambientes capacitadores, constituía as estratégias de intervenção do Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas, programa este emitido em 2004 pela direção geral de saúde, tendo sido elaborado com o aval científico da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia.

Este programa visa a manutenção da autonomia, independência, qualidade de vida e recuperação global das pessoas idosas, prioritariamente no seu domicílio e meio habitual de vida, pelo que “exige uma ação multidisciplinar dos serviços de saúde, em estreita articulação com a Rede de Cuidados Continuados de Saúde...” (DGS, 2004, p.2).



Fonte Imagem: DGS, 2004



- Programa de Ação, 2012 - PORTUGAL

Inserido no Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações (2012), Portugal assume o compromisso de desenvolver uma série de iniciativas que estimulem o debate, o intercâmbio de boas práticas e a sensibilização da opinião pública para a mudança cultural, das quais destacamos:

- oportunidades de ganhos em saúde ao longo da vida: o plano nacional de saúde (2011-2016);
- acessibilidade para todos/as, dentro e fora de casa;
- conhecer, ganhar mais sabedoria e divertir-se;
- novas tecnologias de informação e comunicação;
- informação útil e oportuna;
- voluntariado e o diálogo entre gerações.

Tal como nos refere Fernández-Ballesteros (2009), torna-se essencial avaliar os programas implementados, recorrendo-se a indicadores de saúde.

Conclusão

O envelhecimento pode constituir um processo positivo, se acompanhado de oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança.

A análise dos determinantes do envelhecimento ativo tem contribuído para a implementação de políticas e programas que obtenham êxito nesse âmbito.

Ao longo da vida é de extrema importância avaliar a influência dos fatores determinantes do envelhecimento ativo, visando tal como defende a OMS (2002), aproveitar as transições e janelas de oportunidade nos diferentes estádios, de forma a estimular a saúde, participação e segurança.

Referências Bibliográficas

- Direção-Geral da Saúde (2004). *Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas*. Lisboa: Direção Geral da Saúde.
- Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento Activo: Contribuciones de la Psicología*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Governo de Portugal (2012). *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre gerações 2012*. Consultado em Março de 2012 em: europa.eu/ley2012/ajax/BlobServlet?docId=7343&langId=pt
- Organização Mundial de Saúde (2002). *Active Ageing, A Policy Framework*. Consultado em dez. de 2011 em: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf
- Organização Mundial de Saúde (2009). *Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas*. Fundação Calouste Gulbenkian (Trabalho original em Inglês publicado em 2007).
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). *Envelhecimento Ativo*. In O. Ribeiro (coord.), *Manual de Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel.