Ordem dos Enfermeiros AÇORES

COORDENAÇÃO: **TIAGO LUZ ALMEIDA** EMAIL: **tiago.almeida@ordemenfermeiros.pt**

Envelhecimento ativo e saudável

"Embora o aumento da longevidade da população portuguesa seja um fator positivo, a qualidade dos anos de vida apresenta ainda potencial para melhorar."





Portugal tem vindo a registar um aumento da população idosa e redução da natalidade e da população jovem. Esta evolução demográfica provoca um aumento significativo do envelhecimento da população que, em 2021, era de 178,4 idosos por cada 100 jovens. A esperança média de vida em Portugal era, em 2020, de 80,7 anos (77,7 anos nos homens e 83,4 anos nas mulheres) (INE, 2020).

O envelhecimento ativo é o bem-estar, contemplando todos os elementos e componentes da vida valorizados pela pessoa.



Embora o aumento da longevidade da população portuguesa seja um fator positivo, a qualidade dos anos de vida apresenta ainda potencial para melhorar. Tendo em conta o conceito de Envelhecimento Ativo proposto em 2002 pela Organização Mundial da Saúde (OMS), esta melhoria dependerá muito do empenho de cada um, enquanto agente da sua própria saúde, bem como da sociedade.

O envelhecimento ativo e saudável é definido "como o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem, bem como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa (físicas e mentais) com o meio" (OMS, 2015).

Dentro dos fatores que promovem um envelhecimento ativo destacam-se os de natureza fisiológica (relacionados com o funcionamento do organismo), cognitiva ou mental, bem como os fatores sociais e do meio envolvente. As medidas de natureza fisiológica visam sobretudo a capacidade física, nutrição adequada, um estilo de vida saudável e um controlo periódico da saúde. A nível cognitivo e mental, é essencial incentivar a leitura, treinos da memória, aprendizagem de novos conhecimentos e atividades manuais. A participação em atividades de grupo, atividades de aprendizagem, de conhecimento de novos lugares e o trabalho voluntário são exemplos de estratégias essenciais para a promoção da sociabilidade.

Neste sentido, os enfermeiros assumem um papel fulcral, pois investem na promoção dos hábitos de vida saudáveis em todo o ciclo de vida, incentivando todas as estratégias acima citadas, por forma a promover o almejado envelhecimento ativo e saudável. Assim, os enfermeiros promovem iniciativas e práticas que visem reduzir a prevalência e o impacto das doenças crónicas e da redução das capacidades físicas e mentais nas pessoas idosas, promovendo e incentivando a sua a autonomia; facultam a educação e formação ao longo do ciclo de vida, focando a promoção da literacia em saúde; incitam a promoção do bem-estar e segurança das pessoas idosas, capacitando-as e alertando-as para o risco de acidentes, nomeadamente o risco de quedas. De forma particular, os enfermeiros incentivam à prática de atividade física regular e adequada à idade e ao estado de saúde da pessoa idosa; alertam para a importância da alimentação saudável, evitando o consumo excessivo de sal, de gorduras, açúcar e aumentando a ingestão de frutas e vegetais; a diminuir ou cessar os hábitos tabágicos; alertam para a importância do controlo da tensão arterial, dos níveis de glicose e colesterol; incentivam à realização dos rastreios periódicos para despiste de carcinomas; alertam para a importância da toma correta da terapêutica; incentivam à participação de atividades de grupo, de preferência intergeracionais, atividades de aprendizagem e de conhecimento, bem como de atividades ao ar livre.

Em suma, o envelhecimento ativo é o bem-estar, contemplando todos os elementos e componentes da vida valorizados pela pessoa. Assim, mais do que o resultado do sucesso e da motivação individual, o envelhecimento saudável é o reflexo dos hábitos de vida, do suporte e das oportunidades garantidas pela sociedade para a manutenção da funcionalidade das pessoas idosas para maximizar a sua qualidade de vida, sendo que os enfermeiros têm um papel de extrema relevância, pois promovem e incentivam todas as medidas que tornem possível o envelhecimento ativo e saudável.■

ANA CRISTINA MEDEIROS PONTE
ENFERMEIRA DA EQUIPA DE APOIO INTEGRADO DOMICILIÁRIO (EAID), USISM