OS ENFERMEIROS E...

Açoriano Oriental
DOMINGO, 25 DE JULHO DE 2010

O ENVELHECIMENTO

COORDENAÇÃO **LÚCIA FREITAS / LEONOR MELO / CARMEN ANDRADE** - sracores@ordemenfermeiros.pt

Saber envelhecer com saúde

Importa reflectir acerca do fenómeno envelhecimento como um processo saudável e associado ao ciclo de vida

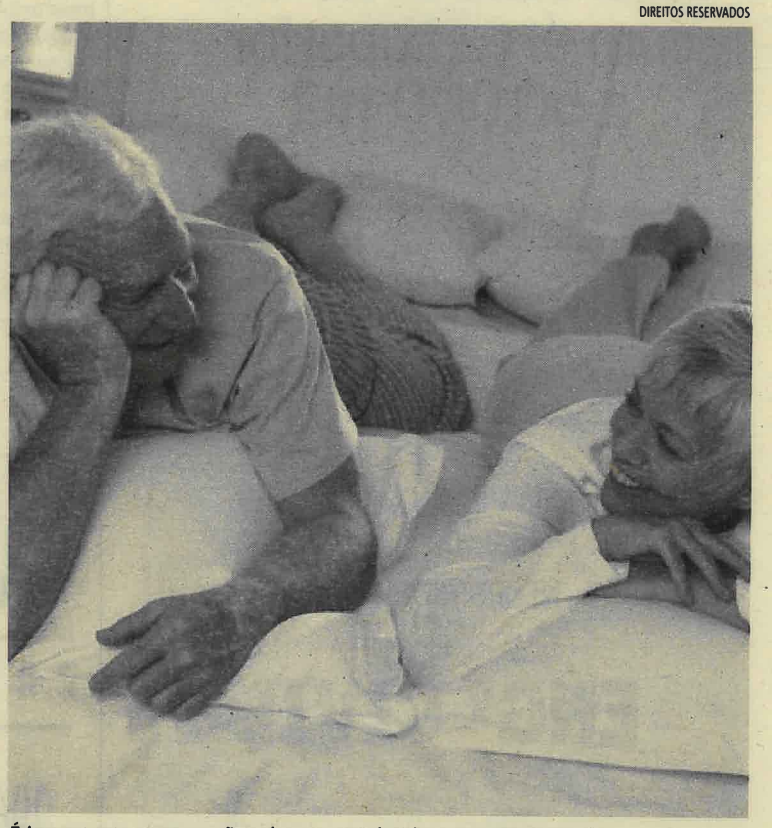
LISETA MACHADO; MARIA JOSÉ GARCIA; E SANDRA SILVA
ENFERMEIRAS DO CPLEEC DA ESEPD

DIREITOS RESERVADOS



A velhice pode ser vivenciada de forma proactiva e saudável

DIREITOS RESERVADOS



É importante a promoção e bem-estar do idoso a todos os níveis

Uma das grandes conquistas do século XX foi a capacidade de envelhecer de uma forma mais saudável, ou seja, conseguir viver mais anos e com mais qualidade. A melhoria geral das condições socioeconómicas e os progressos da tecnologia contribuem para o aumento da longevidade da população. Tal facto concorre para que a comunidade científica se foque na problemática do idoso e na importância de favorecer um envelhecimento bem sucedido, isto é, com saúde, autonomia e independência durante o maior período de tempo possível.

Deverá ser prestada mais atenção à promoção e à protecção da saúde da população, domínios indispensáveis ao seu desenvolvimento económico e social, e à promoção do envelhecimento activo.

Assim, a promoção da saúde surge como um processo que tem como principal objectivo capacitar as pessoas para que sejam capazes não só de controlarem a sua saúde, mas também de melhorá-la.

A representação de que a saúde constitui um bem cuja manutenção depende, em primeiro lugar, do comportamento e empenho de cada um deverá estar enraizada em cada um de nós. No entanto, a compreensão deste facto não é condição suficiente para que o indivíduo assuma individualmente essa responsabilidade. É atendendo a estes princípios que importa reflectir acerca do fenómeno envelhecimento como um processo saudável e associado ao ciclo de vida. Este processo deve ser aprendido desde a infância como um fenómeno normal, da mesma forma que a velhice, enquanto etapa da vida, pode ser vivenciada de forma proactiva e saudável.

Por outro lado, se a própria sociedade, o sistema de saúde e os profissionais pretendem contribuir para a independência e para o envelhecimento activo das pessoas, é imprescindível desenvolver medidas de carácter preventivo que fomentem a vivência e o desenrolar de uma vida saudável, evitando a solidão, a doença, as incapacidades e a inactividade, mediante a implementação, por parte do poder político, de programas de promoção da saúde que incentivem a inclusão do idoso na tomada de decisão do seu projecto de saúde. Para que tal se concretize, é imprescindível o empenhamento dos enfermeiros na implementação de programas promotores de saúde junto e com a população em geral, no sentido de incutir esta filosofia de vida. Deverão também orientar a sua acção para a dimensão saudável dos indivíduos/comunidades, alertando-os para a importância da vigilância de saúde e para uma atitude positiva que conduza à adopção de estilos de vida saudáveis em diferentes dimensões.

DIREITOS RESERVADOS



É essencial a inclusão do idoso na tomada de decisão do seu projecto de saúde

Para isso, é fundamental identificar as necessidades específicas para esta faixa etária, efectuar o rastreio dos factores de fragilidade nos idosos, organizar os serviços de forma a dar resposta às necessidades desta população, garantir a acessibilidade aos serviços de saúde (número de consultas anuais, programas de rastreio, o acompanhamento do idoso "saudável", conhecimento global dos idosos que vivem na comunidade, entre outros aspectos). É importante programar actividades que valorizem os aspectos relacionados com a promoção e bem-estar do idoso a todos os níveis, nomeadamente físico, psíquico, social, espiritual,

O Enfermeiro tem um papel fundamental na identificação das necessidades específicas do idoso, no rastreio dos seus factores de fragilidade, na garantia da sua acessibilidade aos serviços de saúde...

aliando-se-lhe a informação e formação dos idosos.

Para a concretização destes objectivos, deveriam ser constituídas equipas multidisciplinares em cada Centro de Saúde, envolvendo diversos profissionais (enfermeiros, médicos, nutricionista, psicólogo, assistente social, fisioterapeuta, entre outros), que dessem respostas através da implementação de medidas para a população alvo, articulando-a com os restantes profissionais de saúde, comunidade, família e outras redes de apoio existentes.

A apreensão deste paradigma é essencial tanto para os indivíduos no seu projecto de saúde como para os profissionais de saúde, nomeadamente os enfermeiros através das suas acções de promoção da saúde para um envelhecimento saudável. ◆