

# ENVELHECIMENTO ATIVO: CONCEITO E DESAFIOS

**Prof. Dr. Alfredo Almeida Pina-Oliveira**

**Profa. Dra. Ana Claudia Camargo  
Gonçalves Germani**

2016



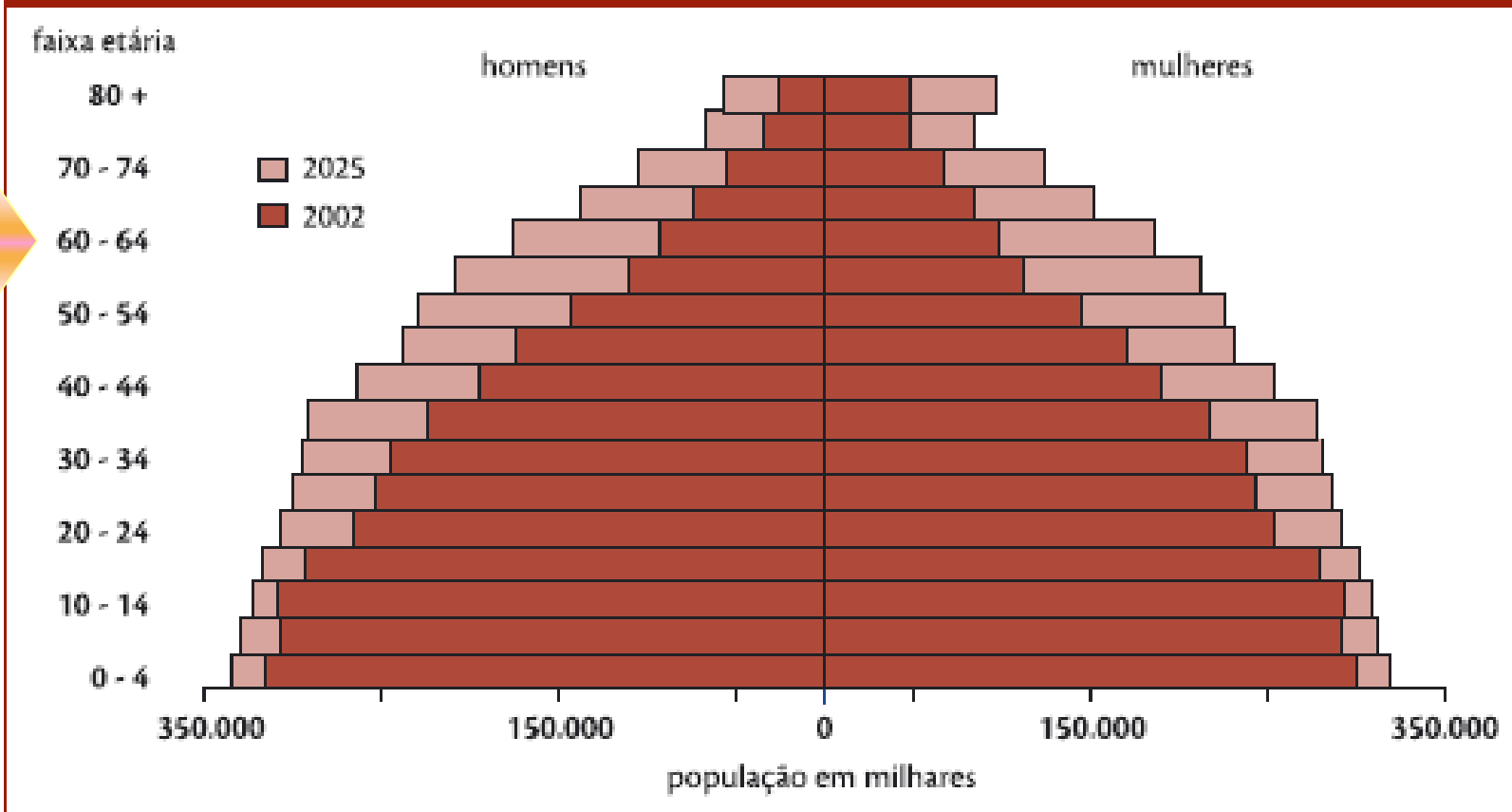
# Manga Madura



- Alguém aí já comeu manga madura, daquelas bem suculentas, e provou seu suco doce, que escorre pela boca e mancha toda a roupa? Então, ali, sentindo o gosto da fruta, a gente tem certeza de que ela está no seu auge, no máximo de tudo que é e pode oferecer. A sua “madurez” é desejada, querida. Ninguém vai ter essa sensação quase erótica ao morder uma manga verde e dura. Então por que será que a gente não consegue transpor esse exemplo para nossa própria vida? Por que a maturidade, ou o envelhecer, nos apavora tanto?

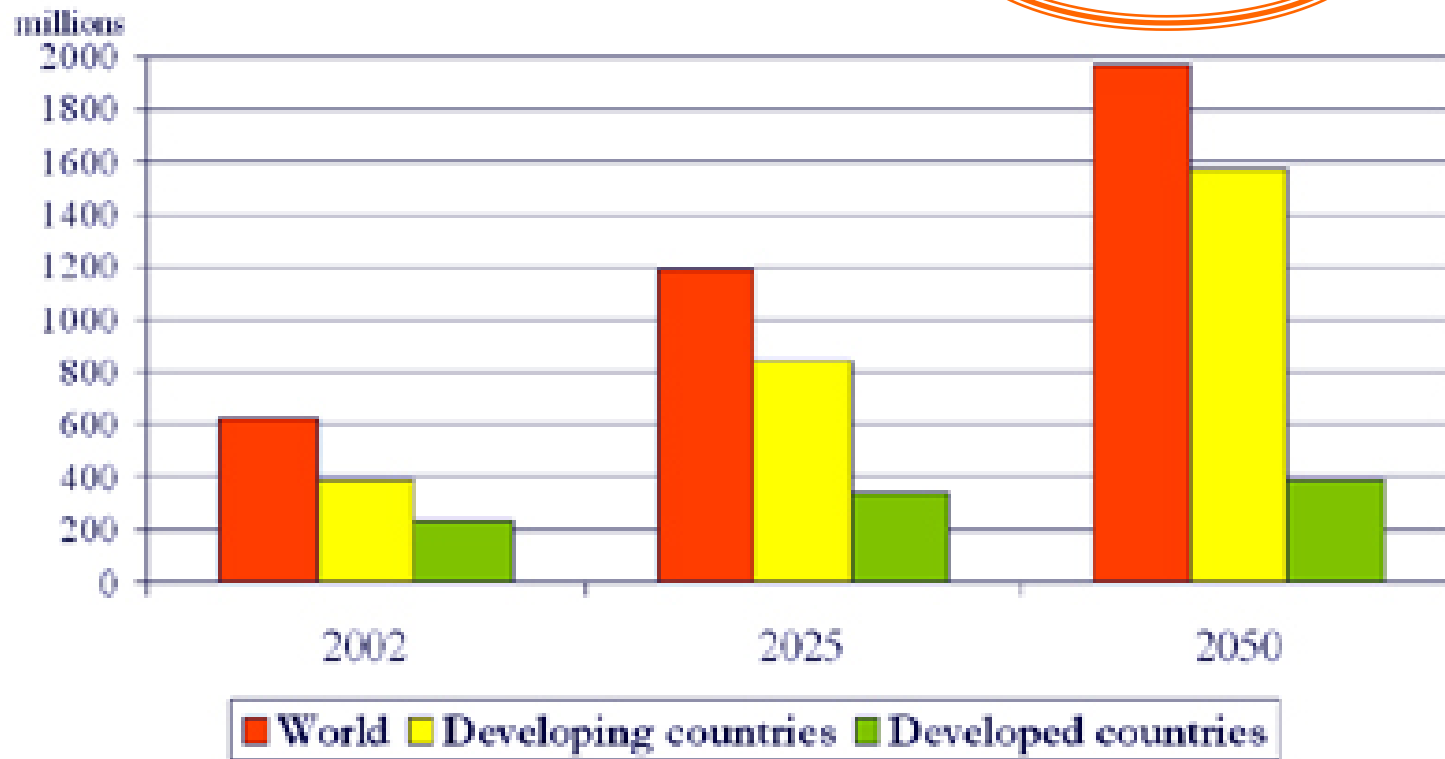
[http://vidasimples.abril.com.br/subhomes/grandestemas/grandestemas\\_256685.shtml](http://vidasimples.abril.com.br/subhomes/grandestemas/grandestemas_256685.shtml)

figura 1. Pirâmide da população mundial em 2002 e em 2025



Fonte: Nações Unidas, 2001.

# Number of people aged 60 and over



Source: UN, 2002

# Avanços

- *O envelhecimento da população é, antes de tudo, uma história de sucesso para as políticas de saúde pública, assim como para o desenvolvimento social e econômico. ...*

Gro Harlem Brundtland, Diretor-Geral, OMS, 1999



# Desafio...

- Para a pessoa,
  - Para a família
  - Para o Estado,
- e, principalmente,

.....o desafio para a promoção da saúde e da formação de recursos humanos em Geriatria e Gerontologia

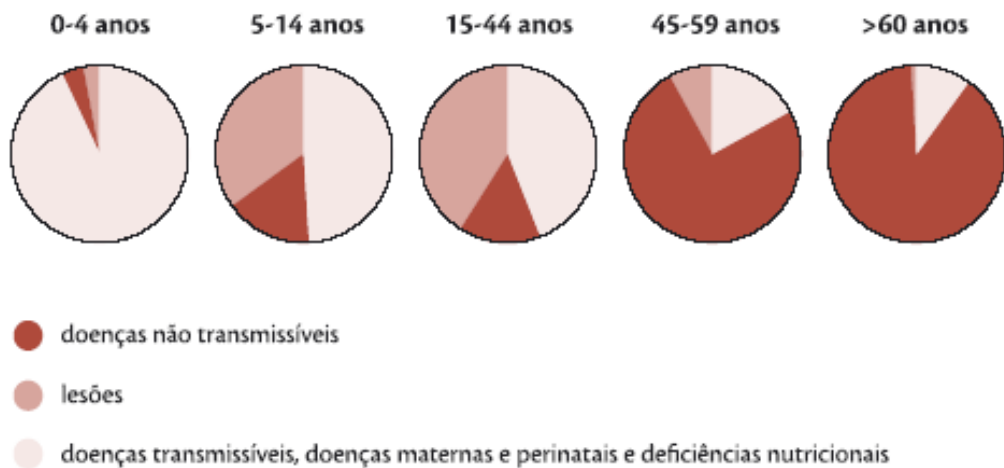
COSTA, E. F. A.; PORTO, C. C.; SOARES, A. T. - **Envelhecimento populacional brasileiro e o aprendizado de geriatria e gerontologia.** *Revista da UFG, Vol. 5, No. 2, dez 2003 on line* ([www.proec.ufg.br](http://www.proec.ufg.br))





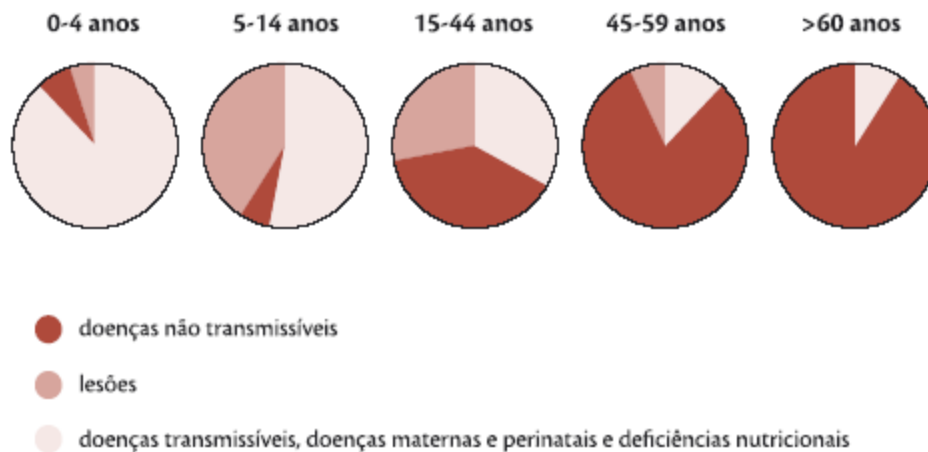
- O envelhecimento populacional produz impacto direto nos **serviços de saúde**, uma vez que os idosos apresentam mais **problemas de saúde**, especialmente de longa duração.

figura 5. Principais causas de morte, em ambos os sexos, 1998, em países de baixa e média renda, por idade



Fonte: OMS (1999) Relatório Mundial de Saúde, Banco de Dados.

figura 6. Principais causas de carga de doenças, em ambos os sexos, 1998, em países de baixa e média renda, por idade



Fonte: OMS (1999) Relatório Mundial de Saúde, Banco de Dados.





# Informação- ação



Perfil de morbidade

Planejamento das ações de saúde

LOYOLA FILHO, Antônio Ignácio de, LEITE MATOS, Divane, GIATTI, Luana *et al.* **Causas de internações hospitalares entre idosos brasileiros no âmbito do Sistema Único de Saúde.** *Epidemiol. Serv. Saúde*, dic. 2004, vol.13, no.4, p.229-238. ISSN 1679-4974.

- As causas de internação mais comuns entre idosos correspondem a doenças cuja ocorrência e agravamento podem ser minimizados por **intervenções dos serviços de saúde**
  - atividades educativas;
  - campanhas de vacinação contra gripe,
  - atendimento domiciliar, entre outras.





“O **envelhecimento saudável** decorre da menor prevalência de doenças crônicas e/ou das suas limitações funcionais”.

Jacob-Filho, W. - 2004



# Envelhecimento **Ativo**

Processo de otimização das oportunidades de ***saúde, participação e segurança***, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas.

Organização Mundial da Saúde



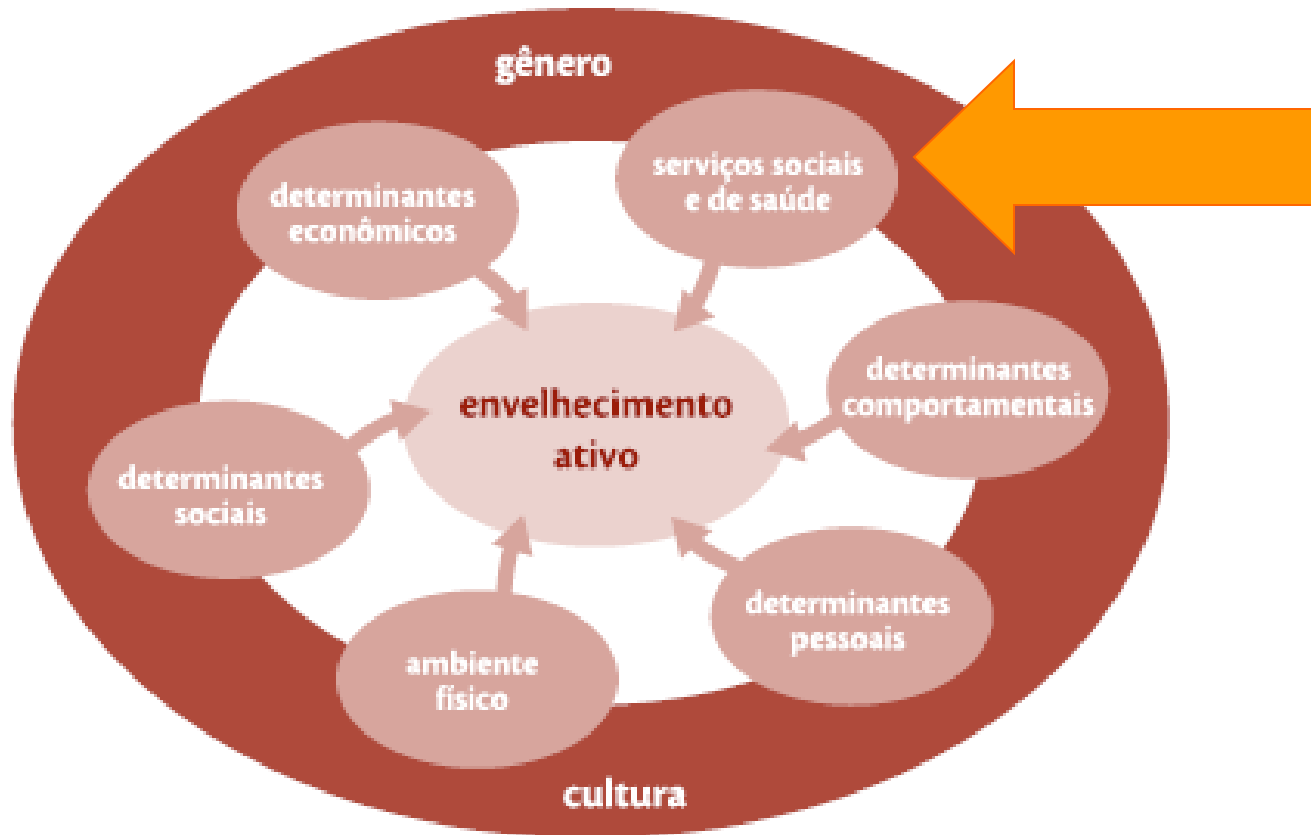
# ....Ativo



- refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho.

Aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais.

figura 8. Os determinantes do envelhecimento ativo



Políticas  
públicas

Ambientes  
saudáveis

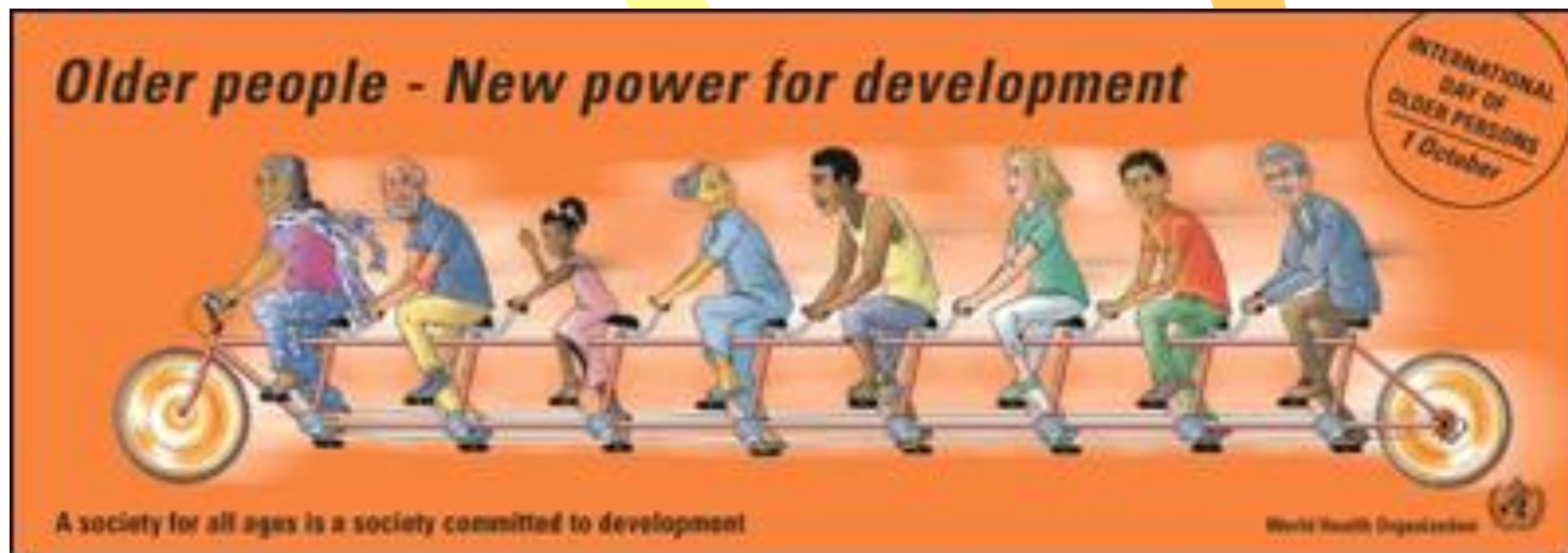
Ação  
comunitária

Habilidades  
individuais

Serviços de saúde  
ambulatórios







Políticas públicas

# ESTATUTO DO IDOSO

Lei nº 10.741, de 1º.10.2003  
publicado no DOU de 3.10.2003



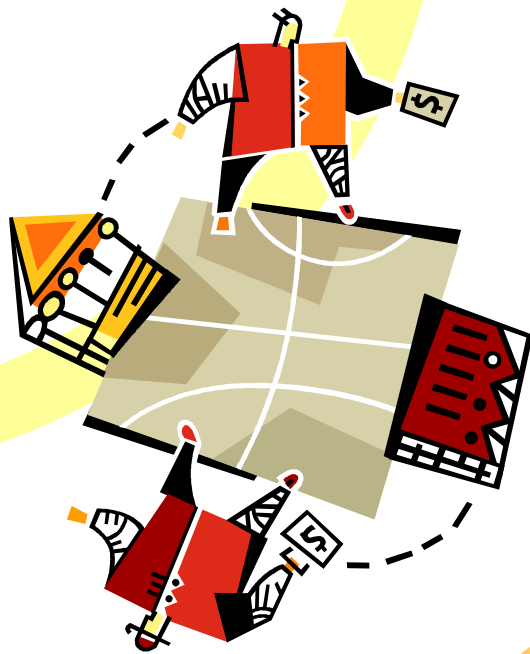
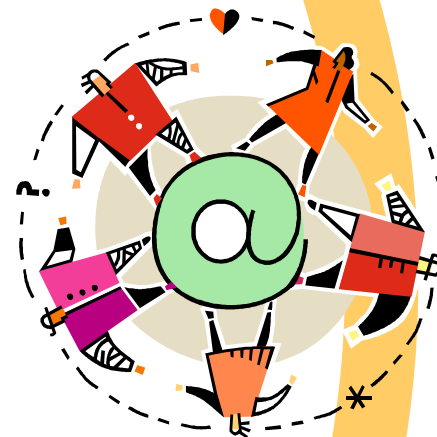


## Ambientes saudáveis



[http://www.casasegura.arq.br/a\\_casa.php](http://www.casasegura.arq.br/a_casa.php)

# Ação comunitária



- CRI – Centros de Referência do Idoso
- Home care
- Programas Senior
- Cursos e Ligas acadêmicas

Reorientação dos  
Serviços de Saúde

# Habilidades individuais



- **Adoção individual de novos hábitos de vida:**

- redução do tabagismo e do consumo excessivo de álcool;
- dieta com baixo teor de gordura;
- prática rotineira de atividade física





# CPS

## Cine Pipoca Saudável



- Elza e Fred Um Amor de Paixão – Marcos Carnevale
- O que falar de um filme que narra o encontro romântico entre dois velhinhos que no limiar da vida, se vêm apaixonados e cheios de vida. E além disso são extremamente carismáticos e engraçados, levando o cinema todo a gargalhadas deliciosas?
- Elza e Fred são assim: deliciosos. Não tem como não adorar os dois protagonistas deste filme. Logo de cara, todos os amam e torcem por eles.
- Fred se muda a um novo prédio, logo após ficar viúvo, no qual terá Elza como vizinha. Ela, muito atirada e comunicativa, tenta viver intensamente cada dia, enquanto Fred é um hipocondríaco e quieto senhor. Mesmo com essas diferenças, e pela insistência de Elza, essas diferenças são superadas, e nasce uma paixão nessa amizade tardia. Em meio a cenas sempre engraçadas, e diálogos a respeito da velhice afiados, acompanhamos esse amor tardio com um sorriso nos lábios.