



Envelhecimento Ativo: Um Grande Desafio

NOVILLO, E. A.¹; CARDOSO, M. D. T²

1 – Médico Residente do HMMR, Hospital Municipal Munir Rafful, Volta Redonda, RJ.

edgar@cardiol.br

2 – Orientadora Médica Pediatra, Mestre em Educação e Meio Ambiente e Ciências da Saúde e do Meio Ambiente, Centro Universitário de Volta Redonda, UniFOA, Volta Redonda, RJ.

RESUMO

O envelhecimento ativo está além do que o próprio nome diz trata-se de um processo de otimização das oportunidades do bem-estar físico, mental e social do indivíduo, inserindo-o dentro da sociedade conforme suas necessidades, desejos e capacidades, propiciando proteção, segurança e cuidados adequados quando estes necessários. Apesar da fisiologia do envelhecimento estar cada vez mais marcante em nossa sociedade, esta deve ser encarada como um processo normal e não como uma patologia que necessite de todos os cuidados e que precisaríamos restringir e limitar o indivíduo. Em todo o mundo, a proporção de pessoas com mais de 60 anos está crescendo mais rápido do que qualquer faixa etária, isto se deve a viabilização de tratamentos e terapias para doenças que atualmente se instalam de forma crônica como a hipertensão arterial e a diabetes mellitus, por exemplo. Estima-se que em 2025 haverá aproximadamente dois bilhões de pessoas com idade superior a 60 anos, correspondendo a 80% nos países em desenvolvimento. Esta situação acaba nos trazendo inúmeros desafios, tanto para os familiares quanto para a equipe de saúde multidisciplinar e para o governo. O termo adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), “Envelhecimento Ativo”, denota essa necessidade de expor essa visão. A proposta da OMS é criar um projeto que englobe medidas políticas e programas sócios integrativos que promovam a saúde mental e as relações sociais, pois em conjunto com as medidas de saúde, viabilizariam melhores condições para os idosos. Com isso várias barreiras serão quebradas permitindo que pessoas mais velhas, estando ou não aposentadas ou apresentando alguma doença ou necessidade especial, possam continuar a contribuir ativamente para seus familiares, companheiros, comunidades, países e desta forma se tornam mais importantes e inseridos dentro da sociedade. Alcançando o objetivo do envelhecimento ativo, a expectativa de uma vida saudável aumenta assim como a qualidade de vida para todos os indivíduos. Por isso é fundamental manter, respeitar e estimular a autonomia dos idosos.

Palavras-chave: envelhecimento ativo; idoso; fisiologia do envelhecimento; expectativa de vida; organização mundial de saúde.