

Conheça as particularidades do Envelhecimento Saudável

Por professora Dra Vilma Câmara, a convite dos professores Aderbal Sabrá e Selma Sabrá, especial para O FLUMINENSE

Com o crescimento da população idosa no mundo, faz-se necessário estudos quanto a este fato e a necessidade da busca do envelhecimento saudável com acréscimo da qualidade de vida.

O envelhecimento deve ser considerado como um fenômeno nos seres vivos. É importante relatar que ainda não temos um marco biológico definitivo, existem várias teorias e os estudos continuam nesta busca, principalmente da linha dos telômeros, que são estruturas que formam a extremidade dos cromossomos. O que enriquece as pesquisas é a certeza de que o envelhecimento inclui sistemas não biológicos e é compreendido como um continuum da concepção à morte.

Duas definições devem ser consideradas:

1) Senescência - que esclarece que as alterações orgânicas, funcionais e psicológicas são próprias do envelhecimento.

2) Senilidade - que é o envelhecimento quando sofre modificação por doenças.

É possível caracterizar dois tipos de envelhecimento:

1) Envelhecimento CO-MUM - que apresenta efeitos adversos, por ação de fatores externos, como por exemplo: Dieta inadequada, sedentarismo e causas psicológicas.

2) Envelhecimento bem sucedido = SAUDÁVEL - que ocorre baixo risco de doenças, baixo risco de incapacidades funcionais, excelente funcionamento físico com vida ativa.

Considerando o desenvolvimento humano, que vai do nascimento à morte, deve-se levar em consideração que neste percurso temos que manter a autonomia e a independência, que resultará na LONGEVIDADE.

A busca da longevidade não está tão distante como pensamos, pois ao estudarmos os fatores que podem manter a longevidade, podemos verificar que todos são mutáveis, quer sejam



Pixabay.com

ATUALMENTE EXISTEM VÁRIOS MODELOS DE ATENÇÃO AO ENVELHECIMENTO ATIVO:

- GRUPOS DE CONVIVÊNCIA INTERGERACIONAIS
- CENTROS DE CONVIVÊNCIA INTERGERACIONAIS
- ATENDIMENTO AMBULATORIAL ESPECIALIZADO
- ATIVIDADES FÍSICAS
- GRUPOS DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS
- LAZER E CULTURA
- GRUPO DE ESTIMULAÇÃO DA MEMÓRIA
- ATIVIDADES EDUCACIONAIS
- PALESTRAS INFORMAIS (SALA DE ESPERA)
- CURSOS PARA CUIDADORES E FAMILIARES

eles: Genéticos / biológicos / sociais / psicológicos / médicos / ambientais / econômicos / mitológicos.

Com a presença da população idosa crescendo mundialmente, surge uma palavra que tenta derrubar este presente que a própria sociedade se deu, trata-se da palavra PRECONCEITO, devido ao impacto que a velhice causa nos jovens e nos adultos. O impacto para o próprio idoso, que estranha sua permanência por tantos anos e o impacto que os próprios profissionais também apresentam com a própria velhice, isso ocorre por recebermos desde a in-

fância a imagem negativa do idoso, como por exemplo, as bruxas, nas histórias infantis.

No panorama mundial, os fatores sociais muito tem influenciado porque o idoso recebe menos carinho, tem perda de papéis na família, muitas vezes entram na aposentadoria ainda com capacidade de trabalho, são colocados numa inatividade forçada e com isso ocorre aumento dos transtornos psíquicos que intensificam as mudanças negativas na velhice.

No Brasil, ocorreu em 1993 a Política Nacional de Saúde do Idoso, onde propostas de ações para o envelhecimento saudável foram

recomendadas para serem implantadas: Promoção da saúde, prevenção de doenças, conscientização da cidadania e participação em fóruns, conselhos de política e de direitos.

Outras propostas mais detalhadas são implementadas como manter a pessoa independente e ativa, fortalecer a promoção da saúde e as políticas de prevenção, melhorar a qualidade de vida, equilibrar o papel da família e do Estado para o cuidado, reconhecer e apoiar o papel de cuidar que o idoso realiza, porque o que vemos com grande frequência é o idoso cuidando de outro idoso.

Em 1997, os autores Alexandre Kalache e Kirck Busch, pela OMS - Organização Mundial da Saúde, estabeleceram o termo ENVELHECIMENTO ATIVO e definiram como sendo o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, visando melhorar a qualidade de vida a medida que as pessoas ficam mais velhas. Neste novo conceito, fica evidente a participação contínua do idoso nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis e não somente na capacidade de estar fisicamente ativo ou fazer parte da força de trabalho.

Os objetivos do envelhecimento ativo também foram estabelecidos, visando aumentar a expectativa e qualidade de vida para as pessoas que estão envelhecendo, incluindo os frágeis, os fisicamente incapacitados e os que requerem cuidados.

Não se pode deixar de levar em consideração a definição de SAÚDE pela OMS, que é o bem estar físico, mental e social. Exatamente por isso, a abordagem do Envelhecimento ativo baseia-se: No reconhecimento dos direitos humanos do idoso, nos princípios da independência com participação, dignidade, assistência e auto realização. A abordagem do envelhecimento ativo apoia a responsabilidade dos idosos no exercício de sua participação nos processos políticos e em outros aspectos da vida em comunidade.

Estatuto do Idoso - Em 2003, foi regulamentado o Estatuto do Idoso, que veio fortalecer as propostas estabelecidas pelos profissionais que estudam o processo do envelhecimento.

Existe uma realidade que causa muitas preocupações. Com o envelhecimento também aumentaram as doenças crônicas degenerativas, que até pouco tempo não eram ensinadas na população idosa. Nos anos 90, surgiram nas universidades o interesse do estudo da Gerontologia, que é a ciência que estuda o envelhecimento.

As doenças crônicas degenerativas determinaram dois caminhos: Risco de morte e ameaça à autonomia e à independência. Mas ambos poderão ser combatidos com atendimento multiprofissional, em nível ambulatorial, que eliminará as complicações secundárias às doenças. Muito importante é que no Brasil, no ano 2025 teremos 32 milhões de idosos (com 60 anos ou mais) e ainda não resolvemos o baixo nível socioeconômico e baixo nível educacional desta população. ■

Os cuidados necessários para uma velhice com qualidade

Na velhice, a alta prevalência de doenças crônicas degenerativas determina limitações físicas, perdas cognitivas, sintomas depressivos, declínio sensorial, acidentes e isolamento social. Ainda como preocupação do aumento da população idosa é o surgimento do IDOSO DE RISCO, que necessita de assistência familiar, sistema de saúde adequados e recursos comunitários.

A necessidade de capacitação de profissionais para o atendimento ao idoso, vem crescendo no mundo e também no Brasil, porque a avaliação geriátrica tem que ser funcional, multidimensional e multiprofissional para atingir as propostas de diagnóstico precoce e condutas terapêuticas adequadas.

Mais importante que a idade, é a capacidade funcional, para que os idosos sejam classificados em independentes, semi dependentes

e dependentes.

A avaliação funcional pode ser indireta por relatos do paciente, do acompanhante, pela avaliação clínica e o diagnóstico funcional. Ainda pode ser avaliação instrumental com a utilização de testes psicométricos, questionários psicossociais e escalas de atividade de vida e atividades instrumentais.

Para que ocorra avanço na atenção ao idoso, temos que considerar que ele não é objeto das nossas intervenções e sim sujeitos onde eles devem ter participação nas propostas que forem oferecidas. Por isso, há necessidade que nos Serviços, que se propõem a atender ao idoso, as relações humanas nestes serviços tem que ser interpessoal, interprofissional, interinstitucional e na relação profissional X idoso.

Os serviços tem usado com melho-

res resultados, os modelos interativos.

Os desafios são muitos: Globais, nacionais e locais, devido a carga dupla de doenças, maior risco de deficiência, aumento de cuidados para a população em envelhecimento, ética e iniquidades e a economia da população que está envelhecendo.

Como propostas para solução, temos necessidade da construção consensual, preocupação com todas as regiões do território nacional, sendo importante que as ações sejam implementadas e que a hora de AGIR é AGORA, pelo Poder Público e o comprometimento de toda sociedade.

O processo de envelhecimento

deve ser integrado por fatores biológicos + psicológicos + sociais + ambientais.

O processo de envelhecimento unilateral perde a grande magnitude que é uma conquista da humanidade.

A busca do grande objetivo é sobreviver maior - com qualidade de vida melhor.

Alonso Fernandez que diz: "Uma vida adequadamente vivida constitui, pelo contrário, um magnífico escudo com os riscos psicológicos que a velhice comporta. A continuidade das conexões próprias da vida não se rompem na senectude. ■"

