

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

UM DESAFIO
MULTIDISCIPLINAR



Ordem dos
Biólogos



Ordem dos
Enfermeiros



ORDEM DOS
FARMACÊUTICOS



ORDEM
DOS
FISIOTERAPEUTAS



ORDEM
DOS MÉDICOS



ORDEM DOS
MÉDICOS
DENTISTAS



ORDEM DOS
NUTRICIONISTAS



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

O aumento da esperança de vida é uma conquista significativa das sociedades modernas, alcançada graças à melhoria dos hábitos de higiene e alimentares, aos avanços científicos e à melhoria na prestação de cuidados de saúde. Contudo, tal conquista implica grandes desafios. Não basta prolongar os anos de vida, é essencial que estes sejam vividos com saúde, bem-estar e qualidade.

A população mundial com 65 anos ou mais representa cerca de 9,6% do total, esperando-se que a proporção aumente para cerca de 16,5% em 2050. Em Portugal, de acordo com o INE, o índice de envelhecimento atingiu, em 2023, 188,1 pessoas com mais de 65 anos por cada 100 jovens, um aumento em relação às 184,4 registadas em 2022. Embora a esperança média de vida tenha aumentado significativamente nas últimas décadas, a expectativa de anos de vida saudável aos 65 anos continua a ser relativamente baixa quando comparada com outros países da União Europeia. Este é um desafio global, mas particularmente relevante para a Europa, onde os desafios sociodemográficos colocam uma pressão crescente sobre uma população cada vez mais envelhecida.

O envelhecimento, definido como a redução progressiva das capacidades físicas e cognitivas, aumenta a vulnerabilidade a doenças. Embora inevitável, não é um processo linear ou exclusivamente subordinado à idade. A experiência de envelhecer depende de condições genéticas e biológicas, das circunstâncias, hábitos e estilos de vida e, sobretudo, de diversos determinantes sociais. Intervenções baseadas em estilos de vida saudáveis são fundamentais para o envelhecimento saudável.

A prática regular de exercício físico melhora a função cardiovascular, reduz a sarcopenia e promove a saúde metabólica. Também a nutrição equilibrada desempenha um papel crucial. Dietas ricas em antioxidantes, fibras e gorduras saudáveis ajudam a prevenir danos oxidativos e favorecem a regeneração celular. A restrição calórica, regulando a autofagia (um processo natural de reparação celular), surge como uma abordagem promissora no combate à senescência celular.

Paralelamente, a qualidade do sono, frequentemente negligenciada, também desempenha um papel essencial na reparação celular e na função imunológica, sendo recomendável manter horários consistentes e criar ambientes propícios para o descanso.

No âmbito da saúde mental, investimento nas relações sociais, a participação ativa na comunidade, reserva de tempo para o autocuidado, para atividades de lazer e para a aprendizagem ao longo da vida, também permitem manter e/ou aumentar o bem-estar e qualidade de vida.

Na abordagem clínica ao envelhecimento, a tecnologia abre novas fronteiras. Ferramentas como relógios epigenéticos, que medem a idade biológica com base na metilação do ADN, permitem diagnósticos precoces e intervenções personalizadas. A medicina de precisão, ao integrar dados genéticos, ambientais e comportamentais, visa maximizar a saúde individual e minimizar os efeitos adversos do envelhecimento.

Neste quadro, há ainda que destacar a importância das redes de apoio comunitário e dos cuidados de proximidade. As relações sociais contribuem para manter a identidade pes-

soal, reduzem a sensação de isolamento e promovem a inclusão social. Os cuidados de proximidade influenciam positivamente os comportamentos e facilitam o acesso a intervenções preventivas. A prescrição social, ao abordar os determinantes sociais da saúde, é igualmente uma estratégia valiosa para melhorar a qualidade de vida. Adicionalmente, a investigação científica demonstrou ligação entre a interação homem-animal e o envelhecimento saudável, sendo que os idosos que detêm animais de estimação têm melhores indicadores de saúde física e mental.

Assim, as Ordens profissionais subscritoras consideram imprescindível refletir sobre o envelhecimento saudável, ao longo de todo o ciclo vital e de todos os contextos de vida. A colaboração entre profissionais de saúde é essencial para promover estratégias de saúde preventivas, centradas no ser humano, garantindo não apenas mais anos de vida, mas anos vividos com vitalidade, autonomia, propósito e qualidade.

Neste âmbito, destacamos a urgência de:

1. AO NÍVEL DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

- » **Criar equipas multidisciplinares**, dedicadas aos processos de envelhecimento, para prevenir, diagnosticar precocemente e gerir doenças crónicas e degenerativas na população idosa, num modelo de cuidados de proximidade.
- » **Assegurar cobertura nacional de rastreios** para as principais doenças crónicas, incluindo hipertensão, diabetes, dislipidemia, doenças oncológicas e risco nutricional, com metas específicas para a população idosa, e reforçar a prevenção de doenças infecciosas através de vacinação de proximidade.
- » **Estabelecer consultas regulares** de saúde oral, nutrição e avaliação funcional, prevenindo complicações associadas à saúde oral e problemas como desnutrição e dificuldades de mobilidade.
- » **Promover o acesso alargado a serviços de saúde mental** que respondam às necessidades de acompanhamento psicológico no envelhecimento, nomeadamente, para efeitos da prevenção e tratamento de problemas deste foro (como a depressão e a ansiedade, frequentemente subdiagnosticados nesta população), diminuição do risco de isolamento social, solidão e suicídio, e apoio em processos de adaptação a mudanças significativas (como a reforma ou a viuvez).
- » **Promover formação contínua em envelhecimento** para profissionais de saúde, e com foco nas especificidades culturais e regionais do envelhecimento em Portugal.

2. EM CONTEXTO SOCIAL

- » **Implementar programas comunitários integrados**, eem parceria com autarquias, associações locais e universidades sénior, que combinem atividades físicas, culturais e sociais, com foco na promoção da saúde mental e hábitos de alimentação saudável, incluindo intervenções assistidas por animais.
- » **Mitigar vulnerabilidades sociais e económicas** das pessoas idosas, que apresentam maior risco de exclusão social e pobreza, incluindo ações que forneçam suporte social.
- » **Melhorar as condições de habitação**, prevenindo quedas e acidentes domésticos, e garantir acesso a bens e serviços essenciais, em parceria com autarquias, setor social e organizações da sociedade civil.
- » **Promover programas de avaliação e planeamento do ambiente** de forma a garantir a acessibilidade para o maior número possível de utilizadores, tanto em contexto rural como urbano, de forma a reduzir as barreiras arquitetónicas, a fim de promover a integração de indivíduos com diferentes níveis de funcionalidade e mobilidade.
- » **Garantir a manutenção dos animais de estimação**, seja em contexto de alojamento privado, comunitário ou institucional, pois tem um impacto importante na saúde mental dos seus detentores, criando instituições “pet-friendly” de forma a permitir que os seus usuários possam manter os seus animais de estimação, evitando o seu abandono e reforçando os benefícios da vinculação Homem-Animal.

3. AO NÍVEL FORMATIVO

- » **Implementar campanhas que desmistifiquem estereótipos** sobre o envelhecimento, em parceria com instituições de saúde, escolas e organizações comunitárias, combatendo o idadismo e outros preconceitos relacionados com a idade e estimulando a participação e a inclusão social destas pessoas.
- » **Investir em programas de capacitação e sensibilização** para cuidadores/as formais e informais, facilitando a aquisição de estratégias para gerir o stresse e demais desafios associados à tarefa de cuidador/a e priorizando as que preservem a autonomia dos idosos em atividades de vida diária (como alimentação e higiene).
- » **Promover o desenvolvimento da literacia na utilização de recursos tecnológicos** para garantir e facilitar a mobilidade e funcionalidade, bem como na avaliação e identificação das ajudas técnicas/produtos de apoio e dispositivos de apoio à mobilidade, a pessoas com limitações de movimento e da função de forma a permitir a sua segurança e a participação.
- » **Realizar campanhas de sensibilização** dirigidas à população idosa para promover atividade física, hábitos alimentares saudáveis, saúde mental e prevenção de doenças crónicas.
- » **Revisitar as práticas de promoção da saúde no trabalho**, integrando equipas interdisciplinares para uma abordagem mais holística.

Com os olhos postos no futuro, propomo-nos a cooperar numa abordagem integrada que combine ciência, tecnologia e humanização na promoção do envelhecimento saudável e bem-sucedido, a nível individual e comunitário, e nas suas várias dimensões: segurança, habitação e mobilidade; bem-estar e saúde mental e física; relações sociais e inclusão; cultura e educação ao longo da vida; participação cívica e emprego. As políticas públicas para o envelhecimento saudável devem visar ações, serviços e estruturas que otimizem oportunidades para o acesso equitativo a intervenções de saúde reconhecendo as capacidades e recursos das pessoas idosas, respeitando as suas necessidades e decisões e permitindo-lhes envelhecer saudavelmente e com sucesso.

Só assim, a longevidade deixará de ser apenas uma conquista numérica para se tornar sinónimo de qualidade, participação, dignidade e plenitude de vida.

Com os melhores cumprimentos,

As Ordens da Saúde

Ordem dos Biólogos

Ordem dos Enfermeiros

Ordem dos Farmacêuticos

Ordem dos Fisioterapeutas

Ordem dos Médicos

Ordem dos Médicos Dentistas

Ordem dos Médicos Veterinários

Ordem dos Nutricionistas

Ordem dos Psicólogos Portugueses

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

UM DESAFIO MULTIDISCIPLINAR



Ordem dos
Biólogos



Ordem dos
Enfermeiros



ORDEM DOS
FARMACÊUTICOS



ORDEM
DOS
FISIOTERAPEUTAS



ORDEM
DOS MÉDICOS



ORDEM DOS
MÉDICOS
DENTISTAS



ORDEM DOS
NUTRICIONISTAS



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS