

# Envelhecimento Activo

## Considerações Gerais

Ana Paula Barbeiro - Viseu, Fevereiro 2011.

Gradualmente com o passar dos anos perdemos capacidades físicas e intelectuais. Perdemos a autonomia e muitas vezes até a dignidade. Por estes motivos pensar no processo de envelhecimento, sobretudo no individual é invariavelmente protelado.

A verdade é que se reconhecermos e aceitarmos que este processo é biologicamente natural e irreversível, inerente á condição humana, estaremos a contribuir para viver o último ciclo de vida com qualidade.

**Já que temos que envelhecer, então vamos tentar fazê-lo da melhor forma.** Para isso é necessário, antecipadamente, preparar aquilo a que se chama de envelhecimento individual e a larga escala, também, o envelhecimento colectivo ou seja, promover o envelhecimento activo quer o individual, quer o colectivo.

O processo de envelhecimento individual é heterogéneo e resulta da componente genética e dos hábitos de vida. Ora, se assim é convém optarmos, precocemente, costumes de vida saudáveis, que passam pela alimentação cuidada, pela actividade física de acordo com as preferências de cada um, pela gestão do ritmo de actividade e repouso, pela estimulação da função cognitiva através, por exemplo da leitura, pela estimulação da motivação em termos de convívio e lazer e por fim não desprezar as consultas de rotina.

Este envelhecimento individual exige estruturas, talvez políticas, de sustentação e parcerias com diferentes instituições, tal como serviços de saúde, estabelecimentos de ensino e de acção social para efectivar e abraçar a colectividade.

Individual e/ou colectivo, sem duvida que fomentado o envelhecimento activo teremos benefícios vários, acautelando as doenças típicas das idades avançadas, prevenindo a solidão e desafeição social.

Finalmente, expressar que envelhecimento activo permite “ ... obter ganhos em anos de vida com independência...” (Direcção Geral da Saúde - Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas, pag. 4, 2004)