

Envelhecimento ativo e saúde dos idosos de Loures: uma perspetiva multidisciplinar

Luísa Pedro¹, Anália Clérigo¹, Ana Almeida¹, Ana Monteiro¹, Carla Lança¹, Carina Ladeira¹, Carina Marques¹, José Pedro Matos¹, Maria João Carapinha¹, Marisa Cebola¹; Margarida Ribeiro¹ Vanessa Mateus¹

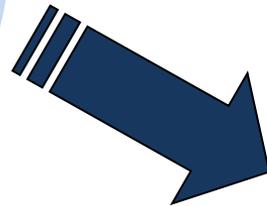
¹Escola Superior de Tecnologia de Saúde de Lisboa

luisa.pedro@estesl.ipl.pt

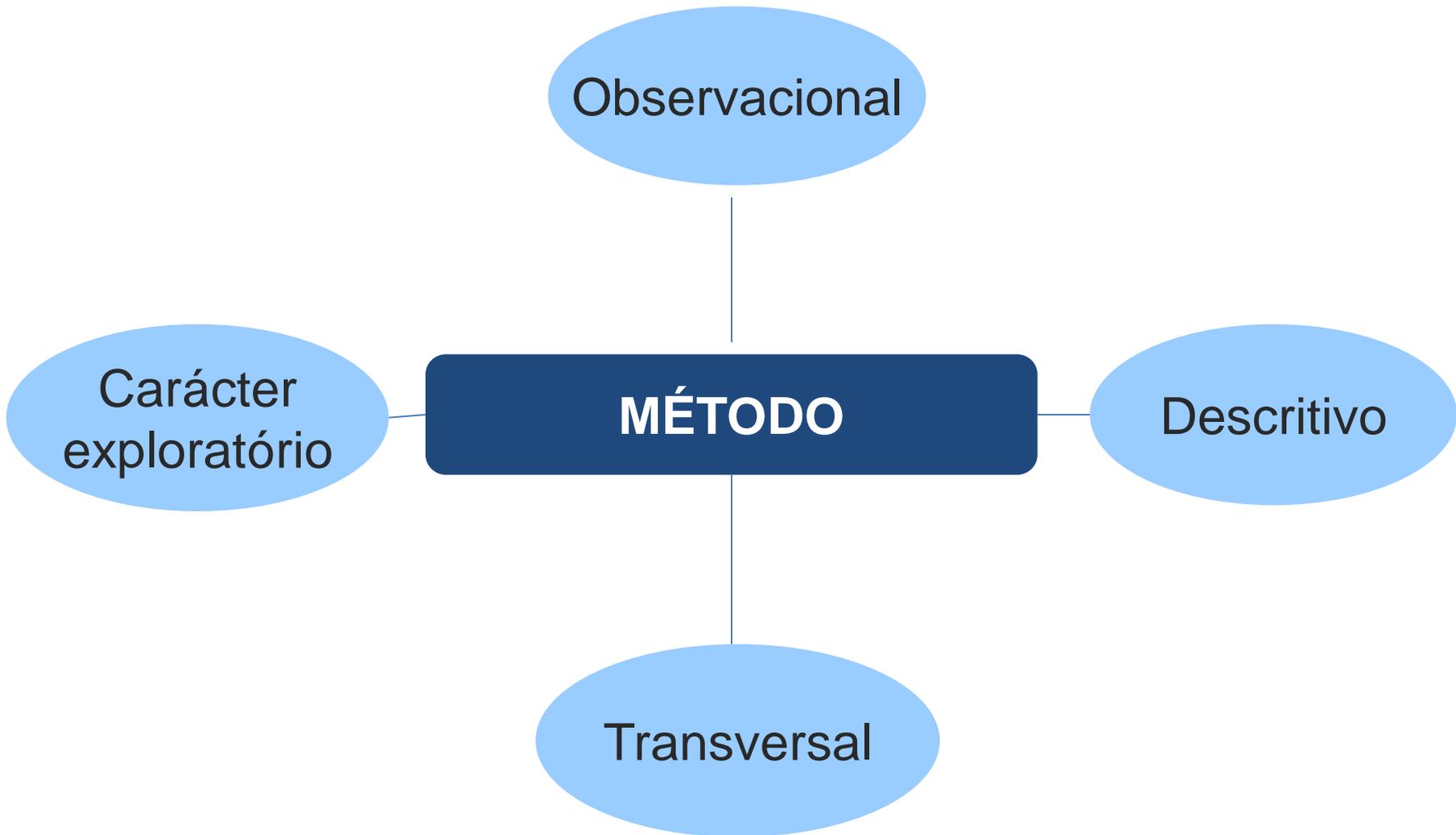
Introdução

- A OMS, define o envelhecimento ativo como o processo de otimizar as oportunidades de saúde, de participação na sociedade e de segurança a fim de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo.
- O envelhecimento ativo permite que as pessoas realizem o seu potencial, nas várias vertentes da sua vida (Anderson e Horvath, 2004; European Commission, 2015).
- A doença crónica é um dos fatores que fragilizam este processo nesse sentido, a promoção do envelhecimento ativo exige uma abordagem multidimensional e multidisciplinar que permita aos individuo idoso, um envelhecimento com uma maior qualidade de vida (European Commission, 2015)

OBJETIVO ESTUDO



Caracterizar e avaliar
aspetos da saúde, no
envelhecimento da
população idosa do
Concelho de Loures



Material



Questionário constituído por:
51 questões de
caracterização
do estado de saúde

Amostra



Participaram 53 indivíduos,
com mais de 65 anos, vivem
no C. Loures



53 participantes

71,7% ♀

M=75,9
anos

95% não tem
hábitos tabágicos
e etanólicos

54,7% viúvos

52,8% ingere a
totalidade da refeição

Resultados

75,5%
1ª ciclo de
escolaridade

M=18,4 anos
reformados

98% está satisfeito
com a casa onde vive

62,3% vive
em casa própria



Discussão

- O processo de envelhecimento é caracterizado por alterações fisiológicas que têm vastas implicações nomeadamente na capacidade física e funcional (Wikman A, Wardle J, Steptoe A, 2011).
- A intensidade deste défice condiciona o grau de dependência que vai afetar o idoso nas diversas áreas da sua vida individual e social.
- Segundo a Comissão Europeia, num documento publicado recentemente (Active ageing, 2015), preconiza a necessidade de desenvolver políticas e programas para a manter os idosos mais ativos, física, psíquica e socialmente.

Discussão

- A amostra em estudo, apresenta uma prevalência de doença crónica semelhante às descritas por Anderson e Horvath, 2004, indicando fragilidade para o estado geral de saúde nomeadamente no que diz respeito às situações de doença cardiovascular e respiratória, osteoporose e diabetes mellitus (European Commission, 2015).
- Há pois necessidade de implementar programas de prevenção e promoção de saúde nesta população, integradas numa perspectiva multidisciplinar (European Commission, 2015)

Conclusão

A população avaliada apresenta fragilidade para o estado geral de saúde nomeadamente no que diz respeito às situações de doença cardiovascular e respiratória, osteoporose e diabetes mellitus.

