



*O envelhecimento ativo e saudável é um dos desafios da longevidade no mundo todo. A expectativa de vida vem crescendo, de forma heterogênea e singular. Com o avanço da medicina, dos recursos tecnológicos em saúde, medicamentos, reabilitação físico/funcional, grupos de pessoas idosas, Faculdade da Terceira Idade são fundamentais e contribuem para o envelhecimento com qualidade e atenção devida.*

**OS** idosos com 60 anos ou mais, considerados assim no Brasil, podem apresentar alguma (s) dificuldade (s) e déficits comuns ao próprio envelhecimento. As doenças crônicas não transmissíveis são as que impactam na qualidade de vida e no seu dia a dia, podendo durar por um período longo da vida; exemplo: a diminuição da audição, da visão, lentidão da memória, a catarata, o diabetes mellitus, a hipertensão.

*As doenças crônicas não transmissíveis são as que impactam na qualidade de vida e no seu dia a dia...*

**Para** um envelhecimento ativo e saudável os idosos devem ficar atentos às questões como:

- a dieta, os hábitos de vida saudáveis,
- a prática de exercícios físicos,
- o convívio social com outros idosos, com a família, com gerações mais novas,
- o aprendizado de novas habilidades e a continuidade das habilidades já adquiridas ao longo da vida.



*Manter-se ATIVO  
É A CHAVE QUE ABRE  
NOVAS  
OPORTUNIDADES DE  
VIVENCIAR,  
EXPERIMENTAR ESSA  
NOVA ETAPA DE VIDA.*

○ envelhecimento ativo e saudável faz parte de uma Política Pública em nível Mundial, na qual profissionais que trabalham com os

idosos, gestores, agentes de saúde, planos de saúde privado, saúde pública, a estes idosos objetivam propiciar melhor qualidade de vida.

**A** qualidade de vida destinada a este público faz-se através de ofertas de educação permanente com oficinas, rodas de conversas, encontros intermediados por profissionais especialistas na área do envelhecimento; os temas que compõe esses encontros são variados e tem como foco central a melhor qualidade de vida, a saúde no envelhecimento.

**Dentre** as atividades podemos destacar:

- a prática de atividade física em espaços próprios,
- o acompanhamento das doenças crônicas existentes como por exemplo:
  - a hipertensão,
  - o diabetes mellitus,
  - informações sobre o acesso a serviços qualificados voltados as questões do envelhecimento.



**A REVOLUÇÃO** da Longevidade vem como alerta para os idosos, profissionais, órgãos públicos e privados, associações, para que tenham um olhar diferenciado dessa fase da vida do desenvolvimento humano que é o envelhecimento, onde o protagonista é o idoso e as suas condições heterogêneas, singulares, que devem ser atendidas da melhor maneira possível, com qualificação, humanização e cuidado.

**AINDA** chamando atenção para os idosos, o alerta e mensagem é de que uma boa qualidade de vida dentre suas possíveis limitações sejam seu principal alvo de engajamento, recuperação, restauração de condições que merecem atenção e cuidado.

## **O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL**

### **Requer:**

- disciplina,
- atenção,
- perseverança,
- resiliência,
- cuidado com a saúde física, mental, social, econômica, habitacional, segurança, educação, esses são os pilares para o desenvolvimento da pessoa idosa.



**Finalizando** deixo uma reflexão, inquietação para vocês idosos, profissionais das diversas áreas do conhecimento, órgãos e Associações privadas aqui cito a Escola de Pais do Brasil: como estamos pensando no envelhecimento próprio e da população idosa.

*O que fazemos e com qual qualidade estão sendo trabalhados, desenvolvidos, enfatizados esses pilares do envelhecimento ativo e saudável.*



Profa Dra. Denise Cuoghi de Carvalho Veríssimo Freitas.

Fisioterapeuta. Pós Doc. Doutorado e Mestrado na área do envelhecimento (UNICAMP). Especialista em Gerontologia pela Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) docente. Pesquisadora. Atendimento Domiciliar.

