

Título completo do manuscrito: Universidade Sénior – um projeto para a promoção de um envelhecimento ativo saudável

Título resumido do manuscrito: Universidade Sénior

Rafaela Ventura

ORCID ID: 0000-0002-2319-3322

Médica Interna de Medicina Geral e Familiar

Resumo

O projeto Universidade Sénior, promovido pela Câmara Municipal de Oleiros (concelho com maior índice de Envelhecimento¹ e o 4º maior índice de Dependência de Idosos do país, pretende apoiar, promover e educar a população idosa do concelho através de aulas e visitas de estudo. A universidade contou com várias disciplinas entre as quais, “Saúde e Bem-estar”, “Música instrumental”, “Música Coro”, “Informática” e “Educação Física”. A atividade decorre durante um ano letivo, num ambiente de socialização, respeito e educação. Este estudo apresentou como objetivo promover a socialização, educação e apoio de idosos do concelho de Oleiros. Estiveram inscritos 104 idosos. Na disciplina de Saúde e Bem-Estar foram abordados os temas de “Alterações fisiológicas do envelhecimento”, “Risco Cardiovascular”, “Saúde Mental” e “Sono”. Criou-se um espaço de partilha, valorização da importância da prevenção e hábitos de vida saudáveis e estratégias para um envelhecimento ativo saudável. Os idosos puderam manifestar e partilhar as suas preocupações. O impacto nos seniores foi considerável tendo eles manifestado o seu agrado. Atualmente assistimos a um envelhecimento progressivo da população e como tal a promoção de um envelhecimento ativo e saudável deveria ser uma prioridade dos sistemas sociais. A preservação da autonomia individual e combate à solidão tem uma importância vital. Este projeto visa oferecer ferramentas para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável através da educação e partilha, usando um terreno cultural que permite a socialização. O único caminho para uma sociedade sustentável a nível estrutural, económico e social é o da promoção do envelhecimento ativo.

Palavras-chave: universidade sénior; envelhecimento ativo; oleiros

Introdução

A promoção de um envelhecimento ativo e saudável deveria ser uma prioridade dos sistemas sociais. O envelhecimento da população é uma realidade para a qual devemos estar preparados de modo a criar condições de saúde, segurança e serviços para reforçar a qualidade de vida destes indivíduos. Assim, deve existir uma adaptação dos cuidados,

das infraestruturas e das atividades para que sejam acessíveis e estejam preparadas para as diversas necessidades e especificidades desta população.

O envelhecimento deve ser encarado como um fenómeno positivo uma vez que supõe um aumento da esperança média de vida e reflete o progresso civilizacional. No entanto as suas consequências são reais para a sociedade atual. A prevalência de doença crónica aumenta assim como o risco de desenvolver doença e a gravidade potencial da doença aguda. Naturalmente, outro conceito importante entra em cena: a literacia em saúde. A capacidade de escolha de estilos de vida saudáveis, a abordagem de sintomatologia não grave e o reconhecimento de sintomas graves e sinais de alarme têm uma importância ainda superior nesta faixa etária. Por outro lado, diminui a população trabalhadora ativa e aumenta a população dependente ou potencialmente dependente. A preservação da autonomia individual assume assim uma importância estrutural, uma vez que vai orientar no sentido de uma melhor saúde individual e social e terá com toda a certeza repercussões a nível económico. Por outro lado, a visão do idoso na sociedade tem de sofrer alterações de forma a acompanhar a epidemiologia previsível da sociedade.

O único caminho para uma sociedade sustentável a nível estrutural, económico e social é o da promoção do envelhecimento ativo. O projeto Universidade Sénior, promovido pela Câmara Municipal de Oleiros (concelho com maior índice de Envelhecimento e o 4º maior índice de Dependência de Idosos do país, segundo dados disponibilizados na plataforma PORDATA, dos Censos de 2021), pretende apoiar, promover o envelhecimento ativo e capacitar a população idosa do concelho através de aulas e visitas de estudo.

Métodos

A Universidade Sénior decorre durante um ano letivo, num ambiente de socialização, respeito e educação. Contou com várias disciplinas, lecionadas por professores voluntários, entre as quais, “Saúde e Bem-estar”, “Música instrumental”, “Música Coro”, “Informática” e “Educação Física”.

Resultados

Durante o ano letivo 2021/2022, estiveram inscritos 104 idosos. Na disciplina de Saúde e Bem-Estar, objeto do presente documento, foram abordados os temas de “Alterações fisiológicas do envelhecimento”, “Risco Cardiovascular”, “Saúde Mental” e “Sono”. Criou-se um espaço de partilha, valorização da importância da prevenção e hábitos de vida saudáveis e estratégias para um envelhecimento ativo saudável. Houve um objetivo central de melhorar a literacia em saúde destes indivíduos, com ênfase em patologias crónicas prevalentes na 3ª idade. Os idosos puderam manifestar e partilhar as suas preocupações. O impacto nos seniores foi considerável tendo eles manifestado o seu agrado.

Discussão

Segundo a OMS, o envelhecimento ativo é o “processo de otimização de condições de saúde, participação e segurança, de modo a melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem”. Naturalmente existe uma dependência desta definição de alguns determinantes, como o reconhecimento que as pessoas mais velhas representam um alargado leque de capacidades e recursos, a antecipação e respostas flexíveis às necessidades relacionadas com o envelhecimento, o respeito pelas decisões e escolhas de estilos de vida, a proteção dos mais vulneráveis e a promoção da sua inclusão nos vários aspetos da vida comunitária. Ou seja, o aspeto mais importante acaba por ser a qualidade de vida e a promoção do bem-estar global do indivíduo idoso. A ideia é responder aos dilemas da longevidade de forma a preservar a autonomia. Assim, e em linha com a estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável, os principais objetivos para o mesmo são: a sensibilização para a importância do envelhecimento e da solidariedade entre gerações e promoção da mudança de atitudes em relação ao envelhecimento e às pessoas idosas; a contribuição para o desenvolvimento de políticas que melhorem a qualidade de vida das pessoas idosas; a promoção de iniciativas e práticas que visem a redução da prevalência e o impacto das doenças crónicas e da redução das capacidades físicas e mentais nas pessoas idosas, e melhorar o acesso aos serviços de saúde e de cuidado, e respetiva qualidade; o incentivo ao desenvolvimento

de iniciativas para a promoção da autonomia das pessoas idosas; a promoção da educação e formação ao longo do ciclo de vida focando a promoção da literacia em saúde; o incentivo para a criação de ambientes físicos e sociais protetores e potenciadores da integração e participação das pessoas idosas; o apoio do desenvolvimento de iniciativas e práticas que visem a promoção do bem-estar e segurança das pessoas idosas; promoção de iniciativas e práticas para a redução do risco de acidentes na pessoa idosa e a estímulo da investigação científica na área do envelhecimento ativo e saudável.

Literacia em saúde

pode ser entendida como uma compreensão funcional da informação sobre saúde de forma a ter a capacidade de a processar e entender e usar eficazmente os serviços de saúde. A educação é um meio viável para melhorar literacia em saúde e, por esse motivo, muitos são os autores que defendem o desenvolvimento de intervenções educacionais. Inevitável é o uso de uma comunicação eficaz, com uma linguagem adaptada à população dirigida, ou seja, sem recurso a jargão profissional. Há estudos que comprovam que os sujeitos literados em saúde são mais capazes de desenvolver comportamentos promotores da sua saúde, tais como: a adoção de uma alimentação equilibrada, a prática de exercício físico com regularidade, o saber onde se dirigir e a quem recorrer em caso de necessidade de assistência médica, a compreensão do processo patológico que melhora a confiança na terapêutica e a toma adequada da mesma de acordo com a respetiva prescrição médica, uma vez que compreendem com facilidade a informação prestada pelos profissionais relativamente a cuidados preventivos e opções de tratamento. O baixo grau de literacia em saúde nas pessoas idosas pode condicionar a sua capacidade de obter informações relevantes sobre saúde, assim como a oportunidade e a capacidade de aplicar a informação nas interações com os profissionais de saúde e os serviços de saúde. Além disso, pode associar-se a maiores taxas de hospitalização, maior tempo de internamento, maior utilização dos serviços de saúde, resultando em maiores custos de saúde, dificuldades em seguir as instruções médicas e diminuição da capacidade de navegar no sistema de saúde. Com esta

premissa, os organizadores da Universidade Sénior de Oleiros consideraram de vital importância a introdução de uma disciplina intitulada “Saúde e Bem-Estar”. Nesse contexto, a autora do documento foi convidada para ser professora voluntária, atendendo à atividade profissional de médica interna de medicina geral e familiar, especialidade médica com extenso conhecimento e experiência no acompanhamento de idosos. Assim, as seguintes disciplinas foram abordadas:

- i. “Alterações fisiológicas do envelhecimento”: antes do conhecimento do patológico, é essencial o conhecimento das alterações fisiológicas associadas ao envelhecimento. Assim foram expostas as alterações esperadas associadas ao processo de envelhecimento, com ênfase nas que podem causar potenciais problemas, nomeadamente a diminuição do reflexo da sede na população idosa pode resultar em desidratação importante, se o idoso e família não estiver alerta para a situação.
- ii. “Risco Cardiovascular”: a idade confere maior risco cardiovascular. Assim é imperativo uma atenuação dos outros fatores de risco cardiovascular, como o sedentarismo e a má alimentação. O controlo de doenças crónicas frequentes na 3ª idade como a hipertensão arterial e a diabetes também são imperativos.
- iii. “Saúde Mental”: a solidão ou uma situação de maior incapacidade para a realização de tarefas antes mais simples ou o processo de luto, podem gerar situações patológicas também muito prevalentes nos idosos. Assim a promoção da socialização, da atividade física e o entendimento de sintomas potencialmente patológicos são muito importantes para a manutenção de uma adequada saúde mental no envelhecimento.
- iv. “Sono”: uma das funções frequentemente alterada nos idosos, o seu entendimento tem grandes implicações nas atividades de vida diárias. Para anos letivos futuros, pretende-se alargar o programa com abordagem de prevenção de quedas, patologia da tiroide, cefaleias e sinais de alarme na 3ª idade.

Atividade e vida profissional

O envelhecimento ativo supõe então a preservação da autonomia através da manutenção da atividade motora, cognitiva e mental. Conseguimos, portanto, um adiamento da inatividade com possibilidade de prolongar a carreira ativa e de melhor integração na sociedade. Do ponto de vista político e económico e atendendo à diminuição previsível da população ativa existem grandes vantagens a ser aproveitadas. No entanto é uma mudança muito gradual e que implica alterações políticas e sociais extremas. Ainda olhamos para os nossos idosos como muito dependentes e incapazes, excluindo-os frequentemente da vida diária, sem qualquer respeito pelas grandes qualidades que esta população pode trazer e pior, permitindo de certa forma o sofrimento e solidão. Há que ter em conta que não podemos utilizar a pressão que as alterações demográficas exercem na sustentabilidade do sistema de segurança social para pressionar e aumentar a idade da reforma. Ou seja, esta possibilidade de prolongar a carreira ativa tem obrigatoriamente de ter como base os princípios do envelhecimento ativo, não podemos apenas olhar para a vertente económica. A capacitação dos idosos passa por escolhas de vida saudável o que apenas é possível se existir uma garantia de condições para tal através da capacitação dos sistemas de saúde e das infraestruturas, para começar olhando à singularidade de cada idoso e curso de vida para evitar desigualdades sociais. O envelhecimento ativo aspira uma flexibilidade na passagem para a idade da reforma atendendo à motivação do idoso, saúde e circunstâncias do exercício profissional. Ora isto prevê uma revolução na sociedade, ou seja, temos de mudar o papel do idoso na sociedade. As atividades como a Universidade Sénior podem trazer benefícios muito interessantes desde este ponto de vista. Os contributos dos indivíduos da 3ª idade podem ser substanciais atendendo às vivências que estes já tiveram, as competências adquiridas e as capacidades de relação potencial, paciência e tempo que são mais características destes indivíduos.

Inclusão na sociedade

Antigamente a esperança média de vida era bastante inferior, pelo que as pessoas não atingiam estados de fragilidade tão evidentes e a prevalência de doença crónica era

bastante inferior. Com os avanços tecnológicos, sociais e principalmente de saúde a esperança média de vida aumentou muito tendo a doença crónica um impacto acentuado nos dias de hoje. O idoso é visto como um ser frágil, inútil, que deve ser protegido. Ora este tipo de visão acentua a fragilidade do próprio idoso uma vez que a ausência de inclusão em atividades e ausência de procura em tomadas de decisão levam a uma diminuição da motivação, autoestima e capacidades no geral. Tendencialmente o idoso vai procurar menos o relacionamento com o outro, deixar/não procurar a realização de exercício físico e outros hábitos de vida saudáveis podem ver-se comprometidos. Todos estes fatores aumentam o isolamento e a dependência. Assim, a inclusão na sociedade é um pilar fundamental do envelhecimento ativo. Os idosos não devem ser postos de parte, mas sim ter um papel definido na vida coletiva. Isto pode não significar apenas um aumento da idade da reforma. Significa sim que a manutenção da atividade não diz respeito unicamente à atividade profissional, pode significar ocupação em atividades individuais e coletivas que contribuam para manter o indivíduo saudável, motivado e independente.

A saúde como fator determinante

Naturalmente que a saúde constitui um fator determinante, essencial e diferenciador para o envelhecimento ativo. A verdade é que envelhecer de forma saudável implica a existência de boas condições de saúde, bom acesso a cuidados e acompanhamento adequado, associado a um estilo de vida saudável. A probabilidade de doença aumenta como o envelhecimento, bem como a prevalência de doença crónica condicionando o aparecimento de algum nível de incapacidade. Aqui o acompanhamento por parte de profissionais de saúde, a prevenção da doença e promoção de bons hábitos têm uma influência brutal. A deteção precoce de perda de competências, a avaliação das condições de habitação, a avaliação da rede de relações interpessoais, a prescrição de instrumentos de apoio, a prevenção de quedas são aspetos essenciais a ter em conta aquando da abordagem de um idoso. É necessário, portanto “envelhecer bem”. E as ramificações deste conceito vão desde as escolhas individuais, a educação, os hábitos de vida até ao acesso a cuidados de saúde, o rastreio e a prevenção de doenças. E também

o ócio, a satisfação, o “sentir-se necessário”, a motivação e as relações com os outros. Com a pandemia COVID19, e os períodos de isolamento que ela condicionou, percebeu-se que o impacto da solidão, ausência de atividade física e da interação social tem um efeito absolutamente brutal na saúde física e mental dos idosos. A manutenção das habilidades funcionais e mentais é essencial na promoção da independência do indivíduo. A dependência associa-se a grandes custos ao nível da prescrição de fármacos, abordagem das comorbilidades e ajuda nas atividades de vida diária. O concelho de Oleiros, na particular situação de grande percentagem de população idosa, reconheceu este problema e integra um amplo conjunto de atividades que visam a promoção do envelhecimento ativo, das quais é apanágio a Universidade Sénior. É importante lembrar que a atividade física constitui um elemento-chave na manutenção de saúde e bem-estar das pessoas idosas, inclusivamente aqueles com mais de 85 anos. É um elemento protetor contra a doença e contra a progressão de patologia já instituída.

Combate à solidão

Com o passar dos anos, é inevitável a perda daqueles que são mais próximos, nomeadamente o cônjuge. Esta situação marca a entrada numa vida a sós e uma maior dependência de familiares para contrariar a solidão. É relativamente frequente uma opção dos próprios idosos em viver sozinhos, fruto de um medo de ser um fardo para as suas famílias que resulta desta visão do idoso como menor, frágil e sem competências para uma participação ativa no meio familiar. No entanto esta visão é completamente errada. Nem o apoio dos restantes familiares nem o “viver a sós” implicam necessariamente solidão. Esta implica um estado de total desamparo e privação de apoio que não é exclusivo da 3ª idade, embora provavelmente mais frequente. Novamente, é necessária uma quebra do estigma, proporcionar as condições necessárias para um envelhecimento saudável e um olhar diferente sobre os idosos, como indivíduos capazes, necessários e com qualidades muito próprias por todas as vivências adquiridas ao longo das suas vidas. Mais ainda é necessário reforçar a

participação social e o convívio dos idosos. Apenas assim poderemos contrariar a solidão nesta faixa etária.

Papel das tecnologias

Também se percebeu que as tecnologias são um meio importante para um envelhecimento ativo e saudável, uma vez que podem ser usadas como meios para terapias de reabilitação e socialização. Inclusivamente, as redes sociais constituem um meio que pode ser usado pelos idosos como meio para manter a identidade emocional e social, receber apoio emocional ou mesmo como meio de aconselhamento.

Conclusão

O Envelhecimento Ativo é uma necessidade das sociedades atuais. As populações vivem hoje mais e melhor e como tal têm de encontrar estímulos e orientações para novas atividades e para manter uma vida ativa, com objetivos e mais feliz. A pandemia COVID19 apresentou-se como uma oportunidade única para perceber a importância da adoção destas medidas de envelhecimento ativo, não só pelo ponto de vista social, como também económico e de saúde. A filosofia deve então ser “se vamos viver mais tempo, então vamos investir ao longo da vida no sentido de minimizar os impactos negativos da maior longevidade”. Devem ser impostas medidas inovadoras que promovam a participação e a otimização de estilos de vida mais ativos e saudáveis que contribuam para a qualidade de vida das pessoas que envelhecem. Este projeto visa oferecer ferramentas para a promoção de um envelhecimento ativo e saudável através da educação e partilha, usando um terreno cultural que permite a socialização. O único caminho para uma sociedade sustentável a nível estrutural, económico e social é o da promoção do envelhecimento ativo.

Referências

Indicadores de Envelhecimento em Portugal. PORDATA – *Estatísticas, gráficos e indicadores de Municípios*. Atual. 2021. Disponível em www.pordata.pt

Cabral, M. Ferreira, P. *Envelhecimento Ativo em Portugal – Trabalho, Reforma, Lazer e Redes Sociais*, Fundação Francisco Manuel dos Santos

Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025, DGS,
10/07/2017

Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas, OMS, 2007

Serrão, C. (2015). *Manual de Boas Práticas – Literacia em Saúde, um desafio na (e para a) 3ª idade*, Fundação Calouste Gulbenkian

Jacinto, L. (2007). *As universidades na 3ª idade: Um exemplo de educação para adultos*

Fernandes, A. & Botelho, M. (2007). *Envelhecer Ativo, Envelhecer Saudável: O grande desafio*. p. 11-16, 17/2007 *Envelhecimento Ativo. Um novo paradigma*. Fórum Sociológico

“O(s) autor(es) declara(m) que não há conflito de interesse.”