



# Envelhecimento Ativo

Paulo Sergio Pelegrino

Médico Geriatra

Diretor Técnico do IPGG

[ipgg-pspelegrino@saude.sp.gov.br](mailto:ipgg-pspelegrino@saude.sp.gov.br)

IPGG - Aula do Curso Básico de Gerontologia - 14/03/2014



# Envelhecimento

Final do século 18: receio dos efeitos nefastos para a população humana gerados em função de seu crescimento exagerado.

A população do Reino Unido e de outras populações era ainda desconhecido. Malthus teve o mérito de dar início à elaboração de contagens de pessoas (Censos).



# Envelhecimento

- Entendendo a vida e a morte das populações: a mortalidade estava associada ao envelhecimento



Jay Olshansky

- O impacto das tecnologia em saúde no aumento da expectativa de vida
- **“A cultura permite controlar e modificar alguns aspectos do meio ambiente de modo a minimizar o stress por eles causado”**



# Transformações demográficas

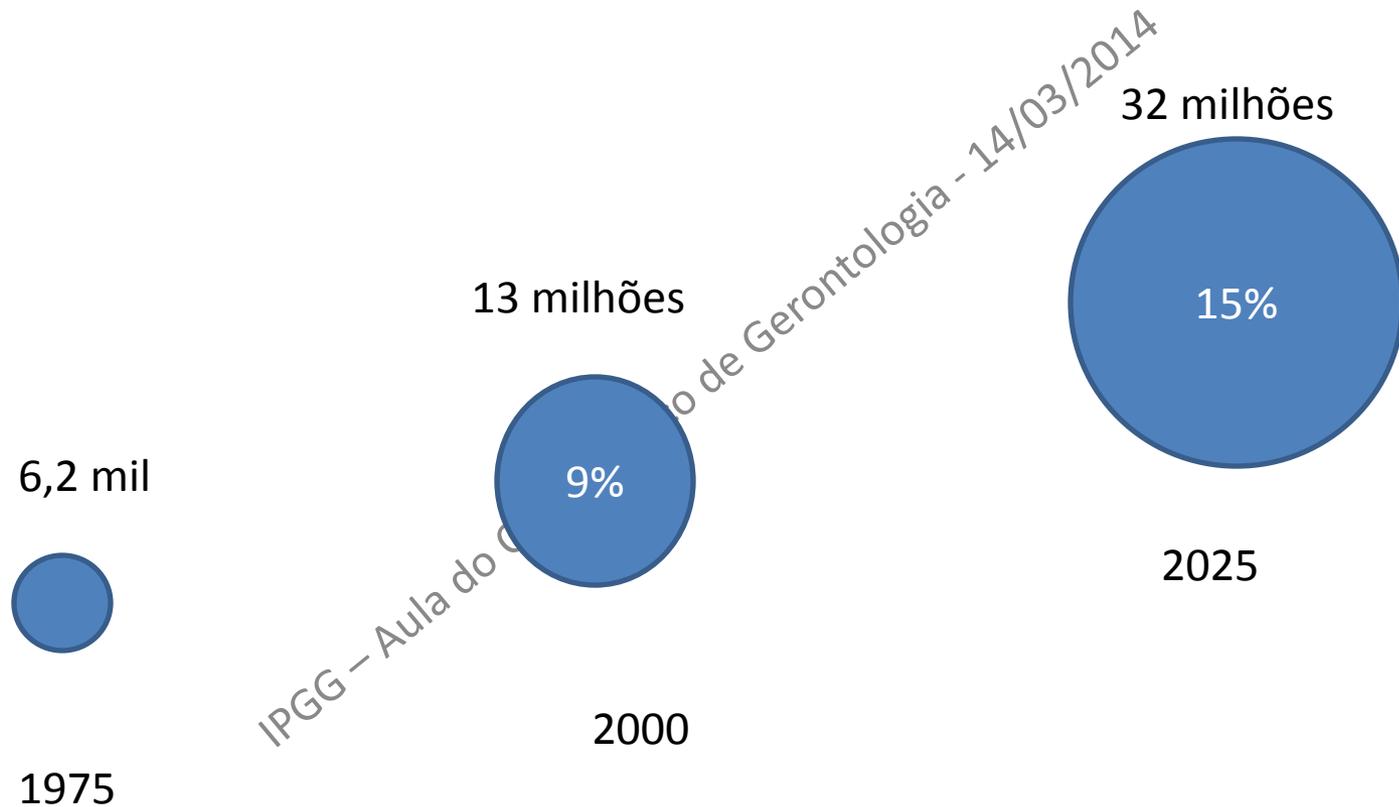
- Queda na fecundidade
- Redução da mortalidade infantil
- Aumento da expectativa de vida

## Mudanças epidemiológicas

- Diminuição das doenças agudas, infecto contagiosas
- Aumento das doenças crônico e degenerativas

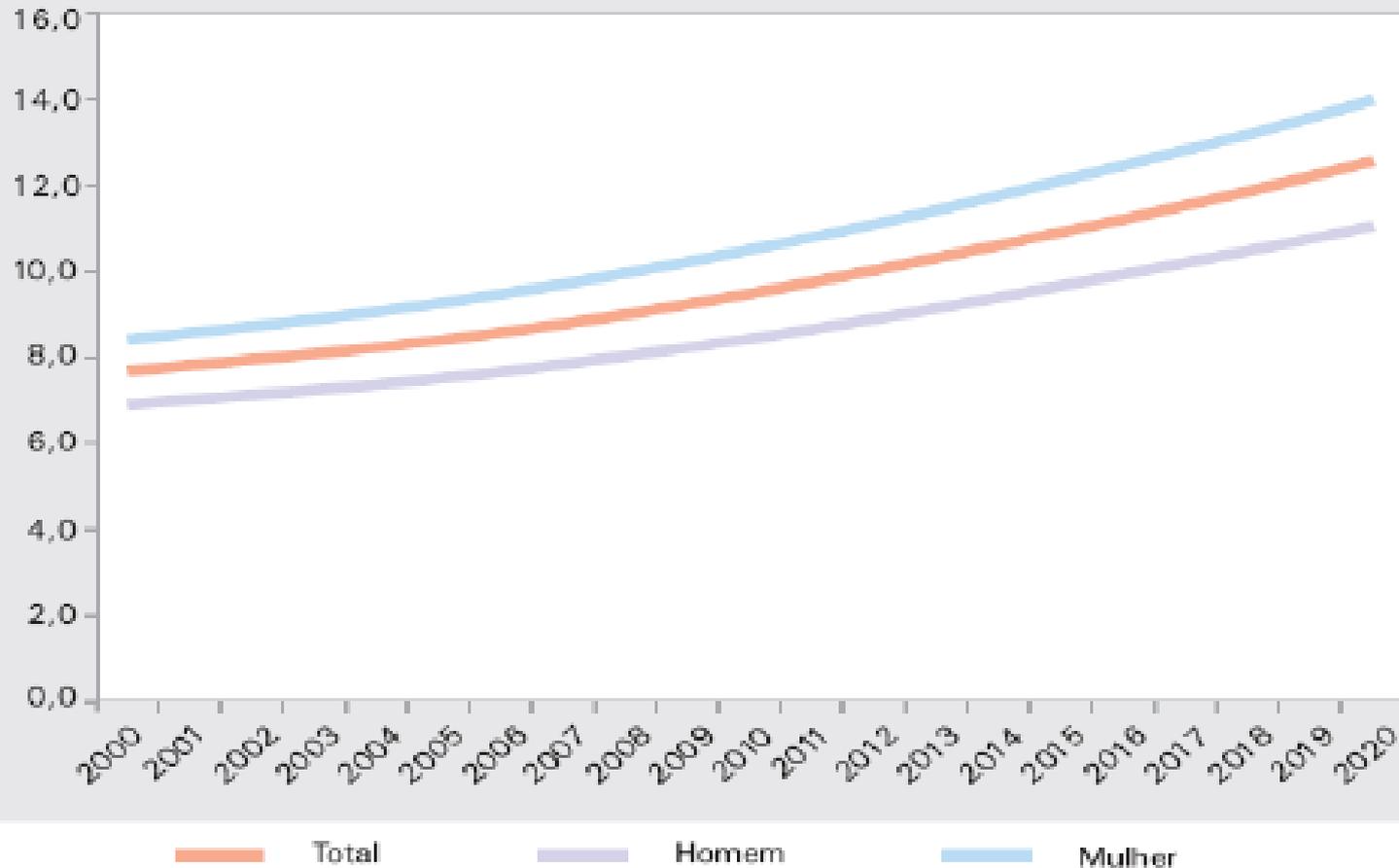


# Mudanças demográficas no Brasil





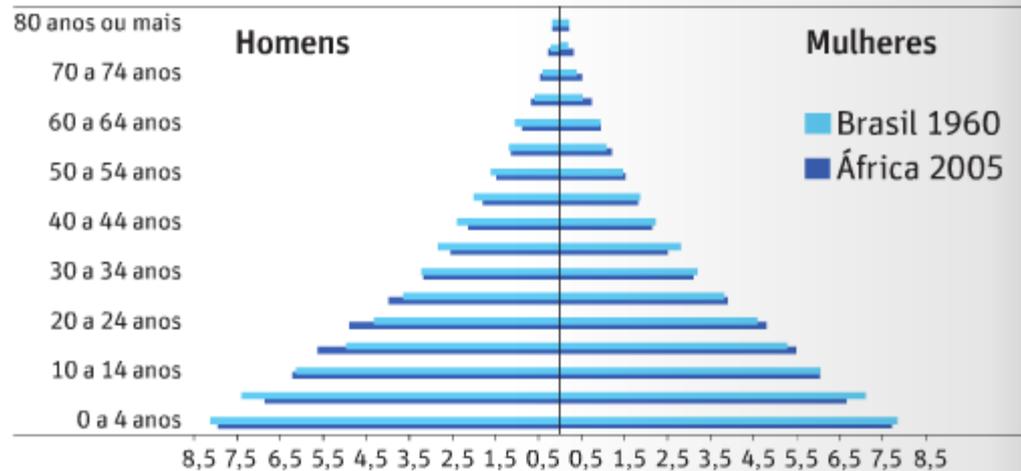
**Gráfico 1 - Projeção de crescimento da proporção da população de 60 anos ou mais de idade, segundo o sexo - Brasil - 2000-2020**



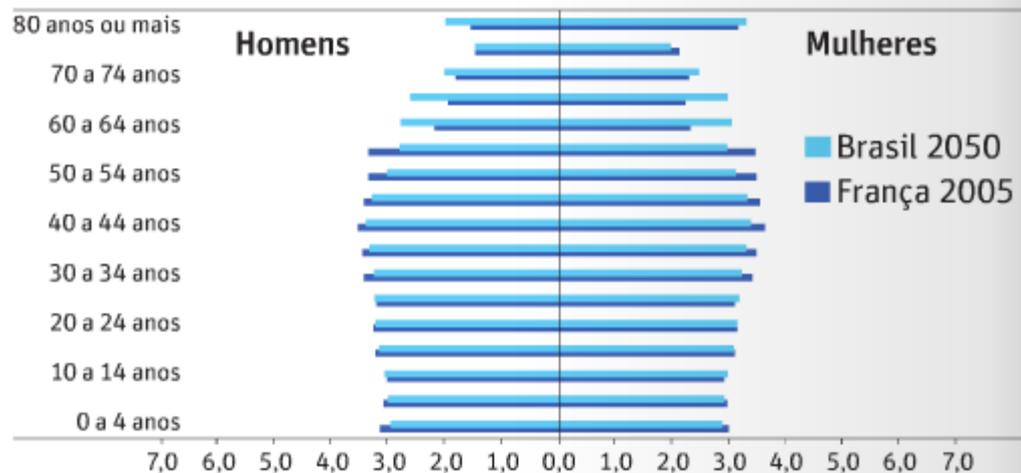
Fonte: Projeto IBGE/Fundo de População das Nações Unidas UNFPA/BRASIL (BRA/98/P08), Sistema Integrado de Projeções e Estimativas Populacionais e Indicadores Sociodemográficos, Projeção preliminar da população do Brasil por sexo e idade 1980-2050, revisão 2000.

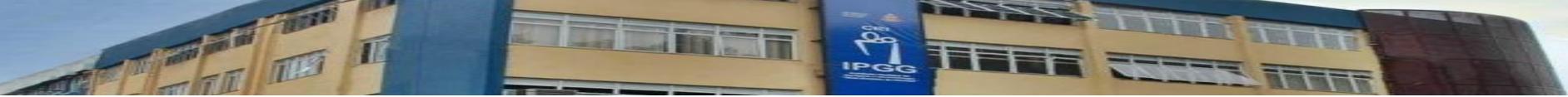
# O envelhecimento é um fenômeno mundial

Pirâmide etária relativa - África 2005 e Brasil 1960 (%)



Pirâmide etária relativa - França 2005 e Brasil 2050 (%)





# Os desafios de uma sociedade que envelhece

IPGG – Aula do Curso Básico de Gerontologia – 14/03/2014

## MITOS A RESPEITO DO ENVELHECIMENTO (OMS)

-  A maioria das pessoas idosas vivem em países desenvolvidos;
-  As pessoas idosas são sempre iguais;
-  Homens e mulheres envelhecem da mesma maneira;
-  Pessoas idosas são frágeis;
-  Pessoas idosas não têm nenhuma contribuição;
-  Pessoas idosas são um peso econômico para a sociedade.

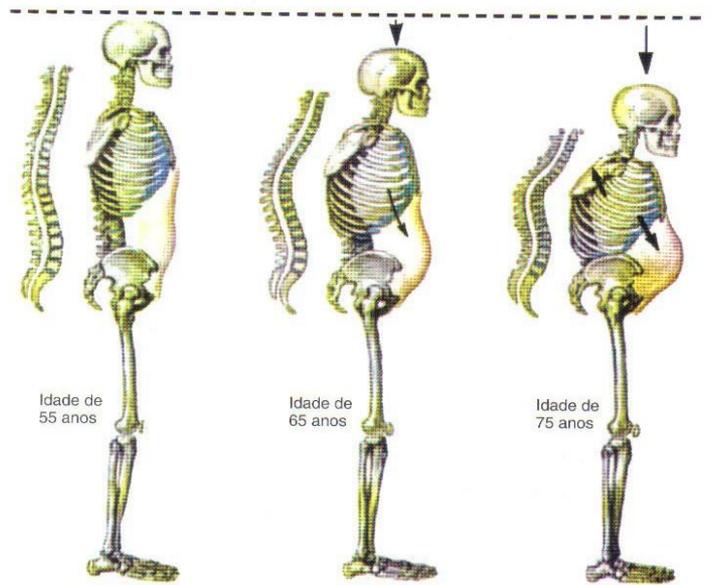
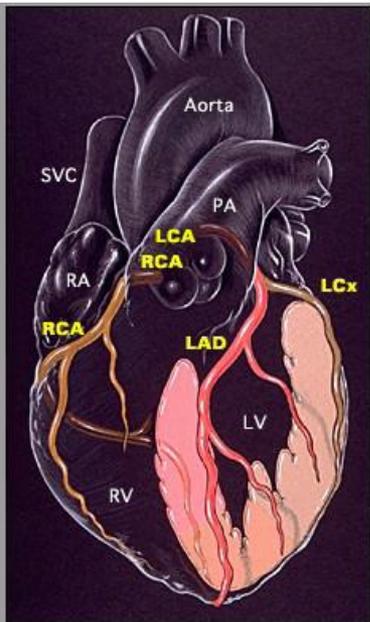
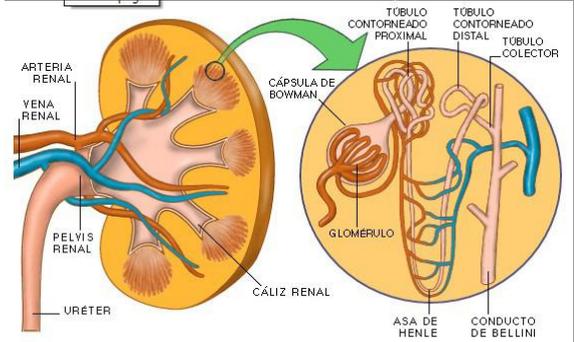
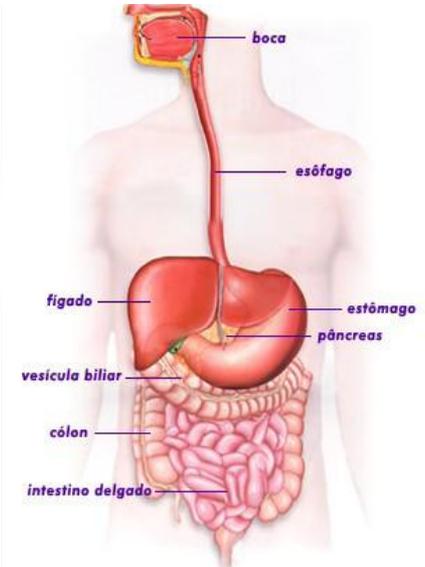
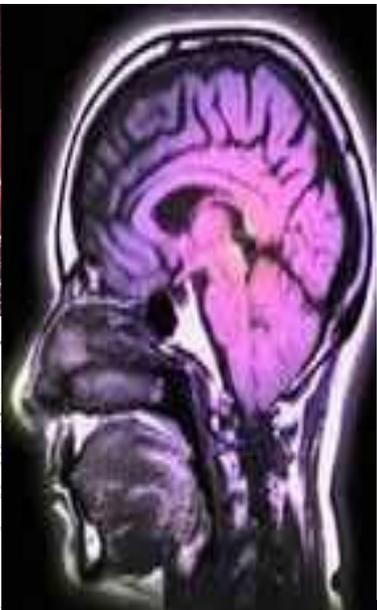
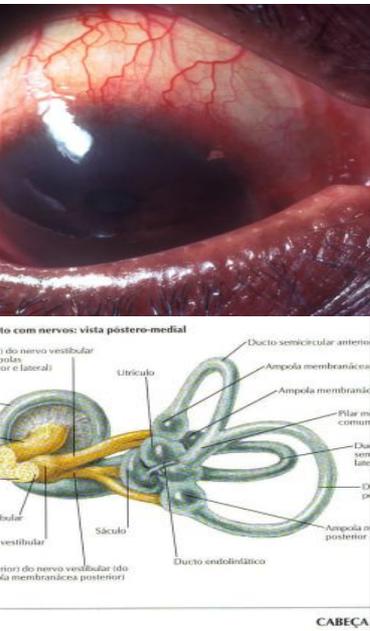
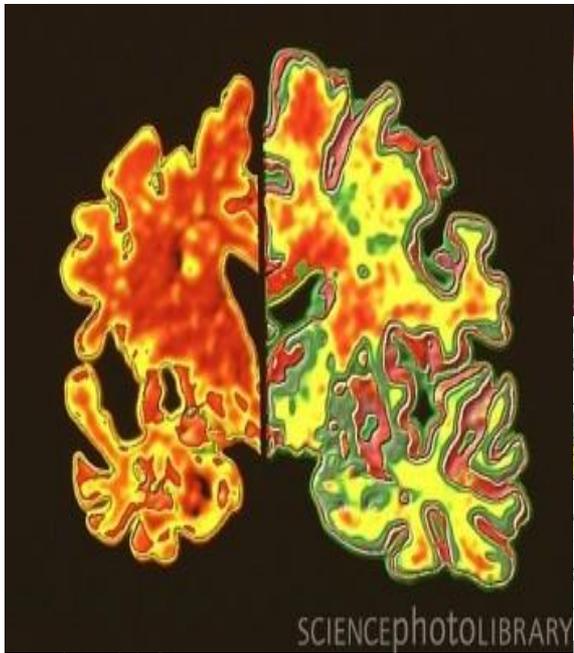


Fig. 72.1 Deformidade gradativa da coluna vertebral, em pós-menopausa, com perda de estatura.



**Irreversível**

**Intrínseco**

**Progressivo**

**deletério**

**Universal**

**Geneticamente Programado**

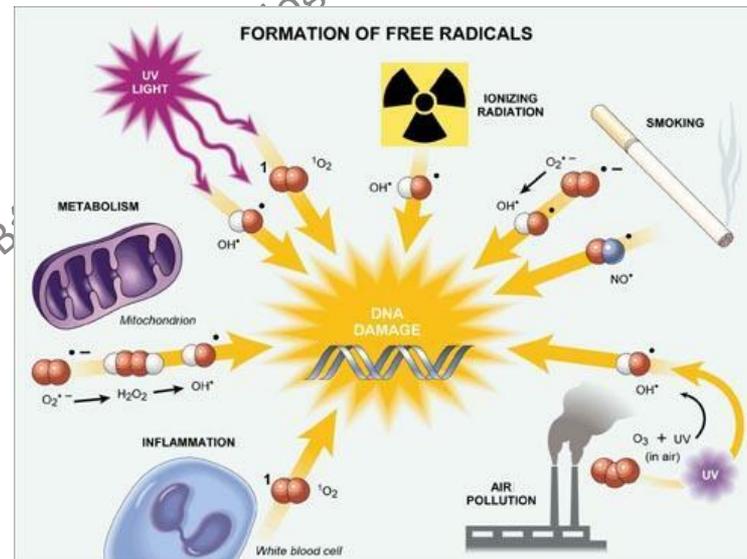
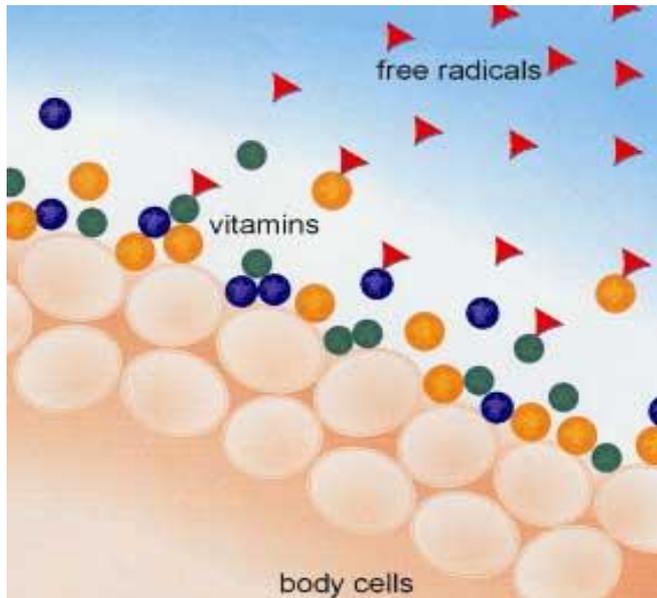
**Integral**

**Permanente**  
**Permanente**

**Ciclos de Vida**

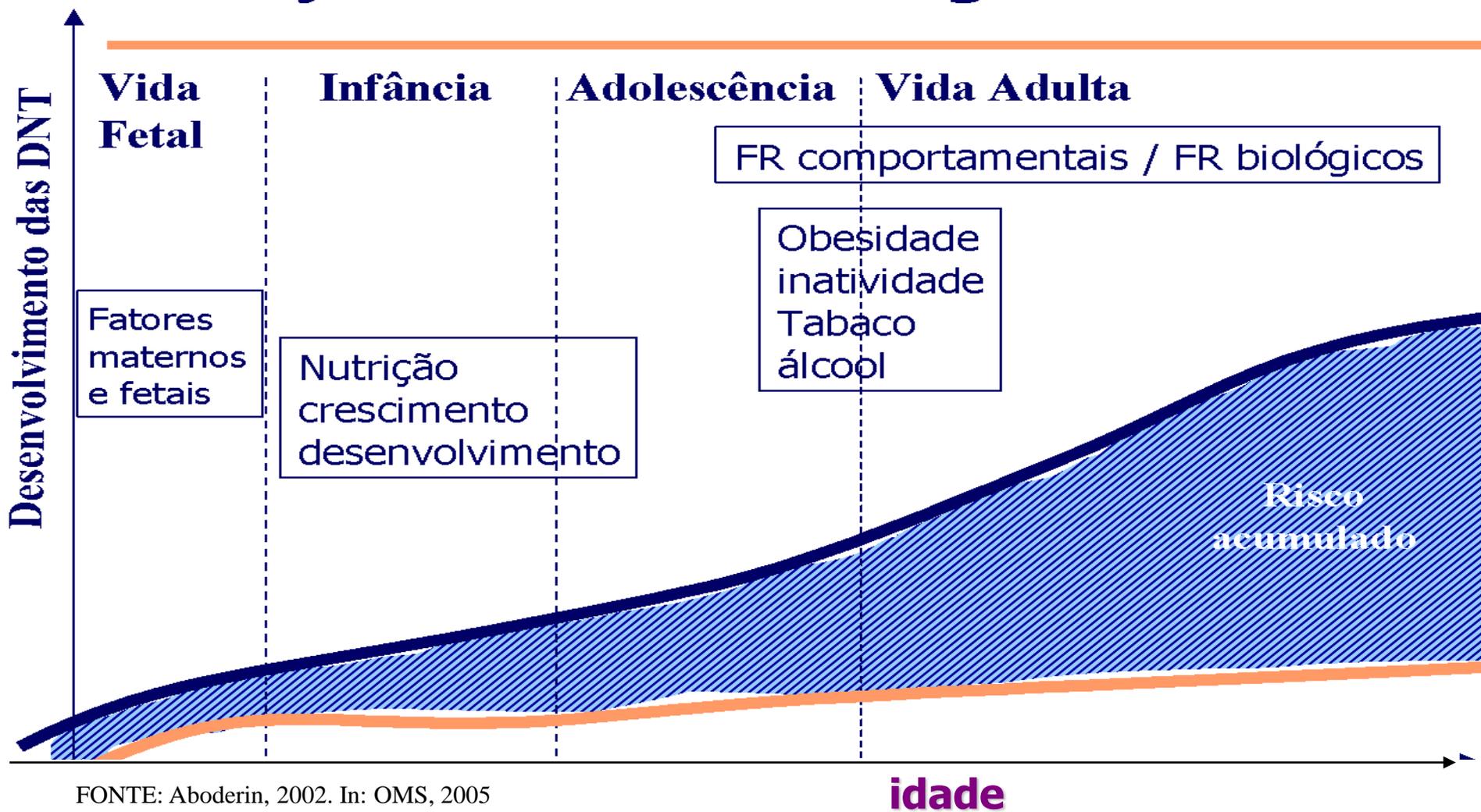
IPGG – Aula do Curso Gerontologia – 14/03/2014

# Teorias do envelhecimento



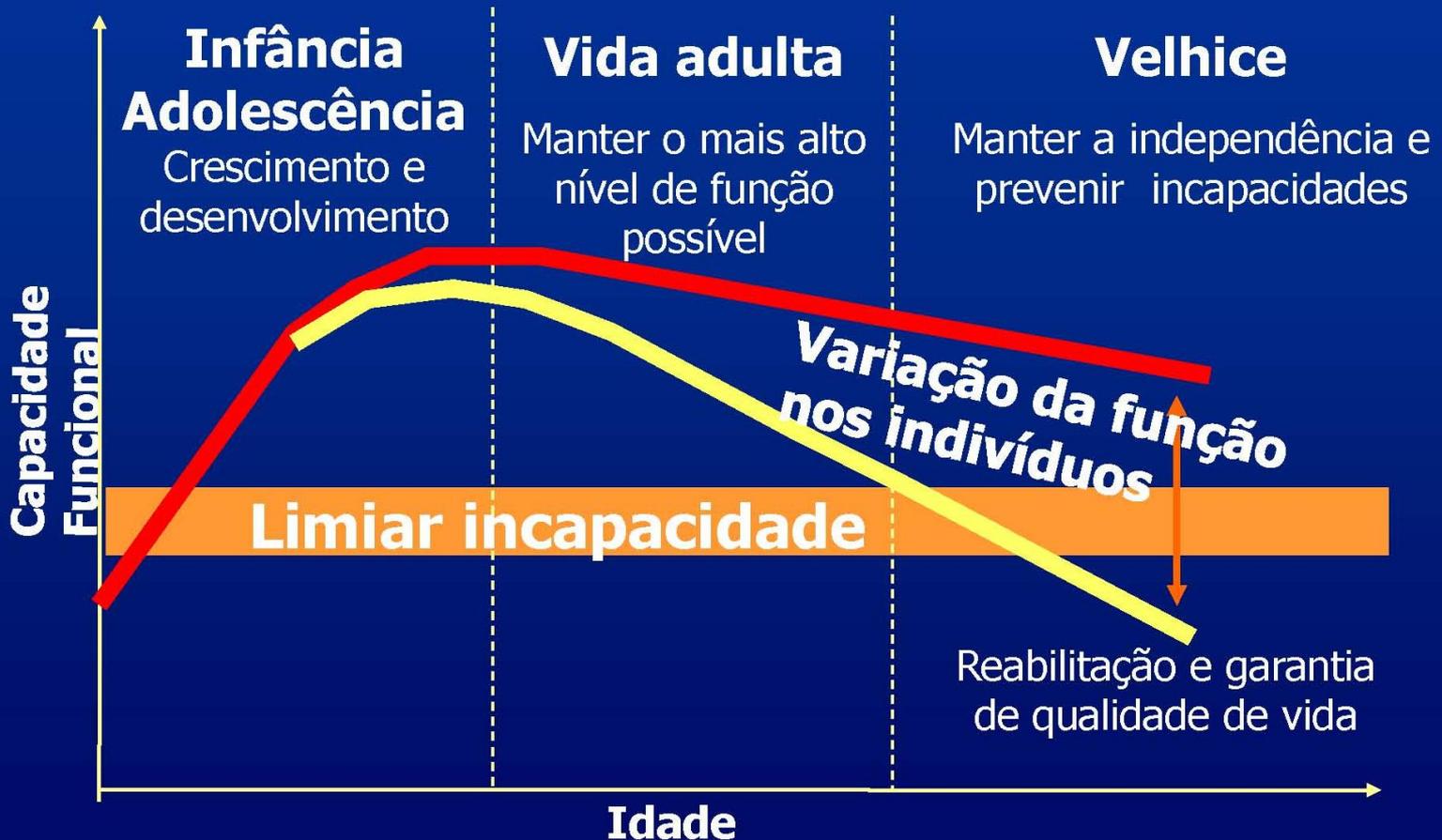


# Prevenção de DCNT ao longo da vida



FONTE: Aboderin, 2002. In: OMS, 2005

# Manutenção da capacidade funcional durante o curso de vida





# Envelhecimento Funcional

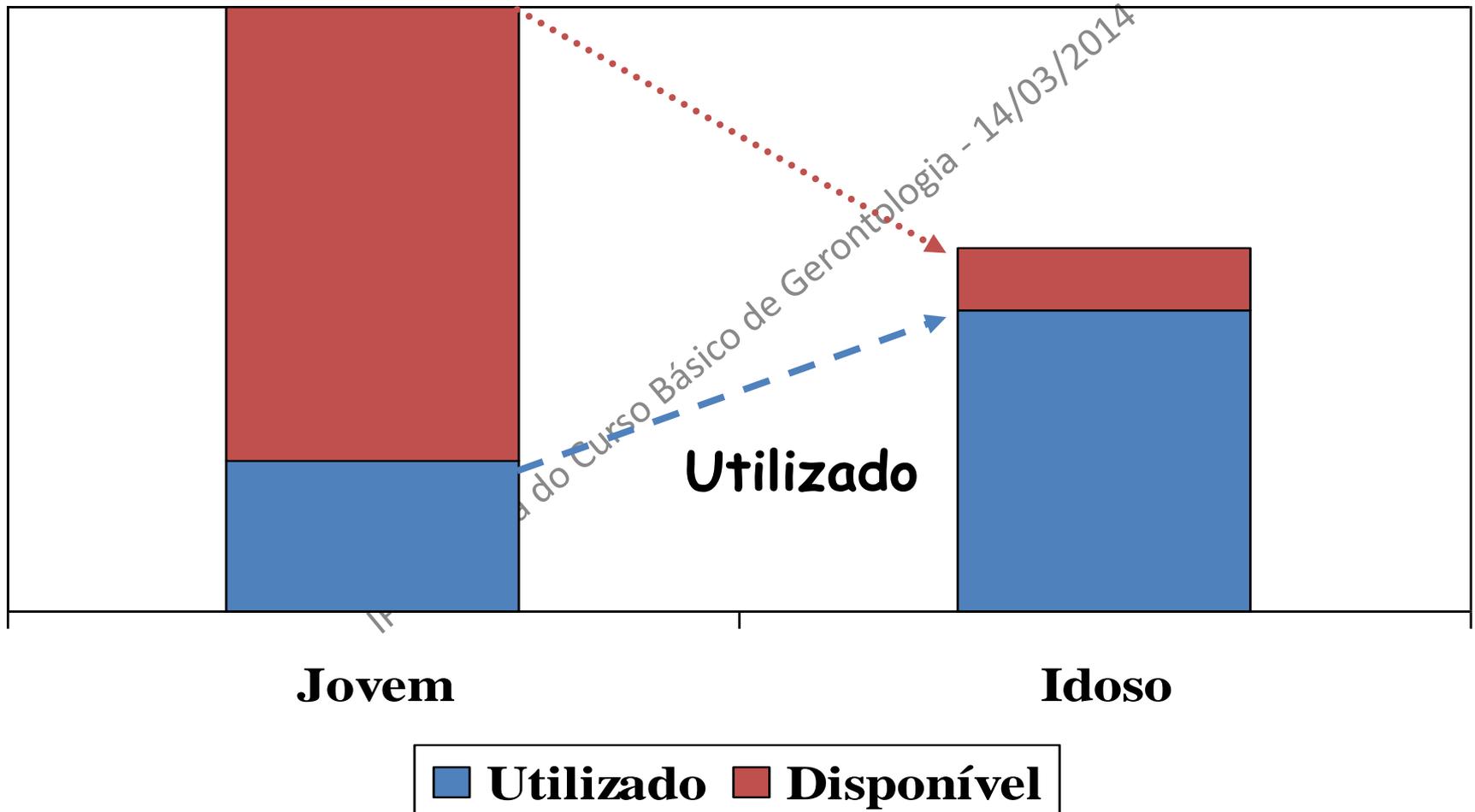
The Sims 2



The Sims 2

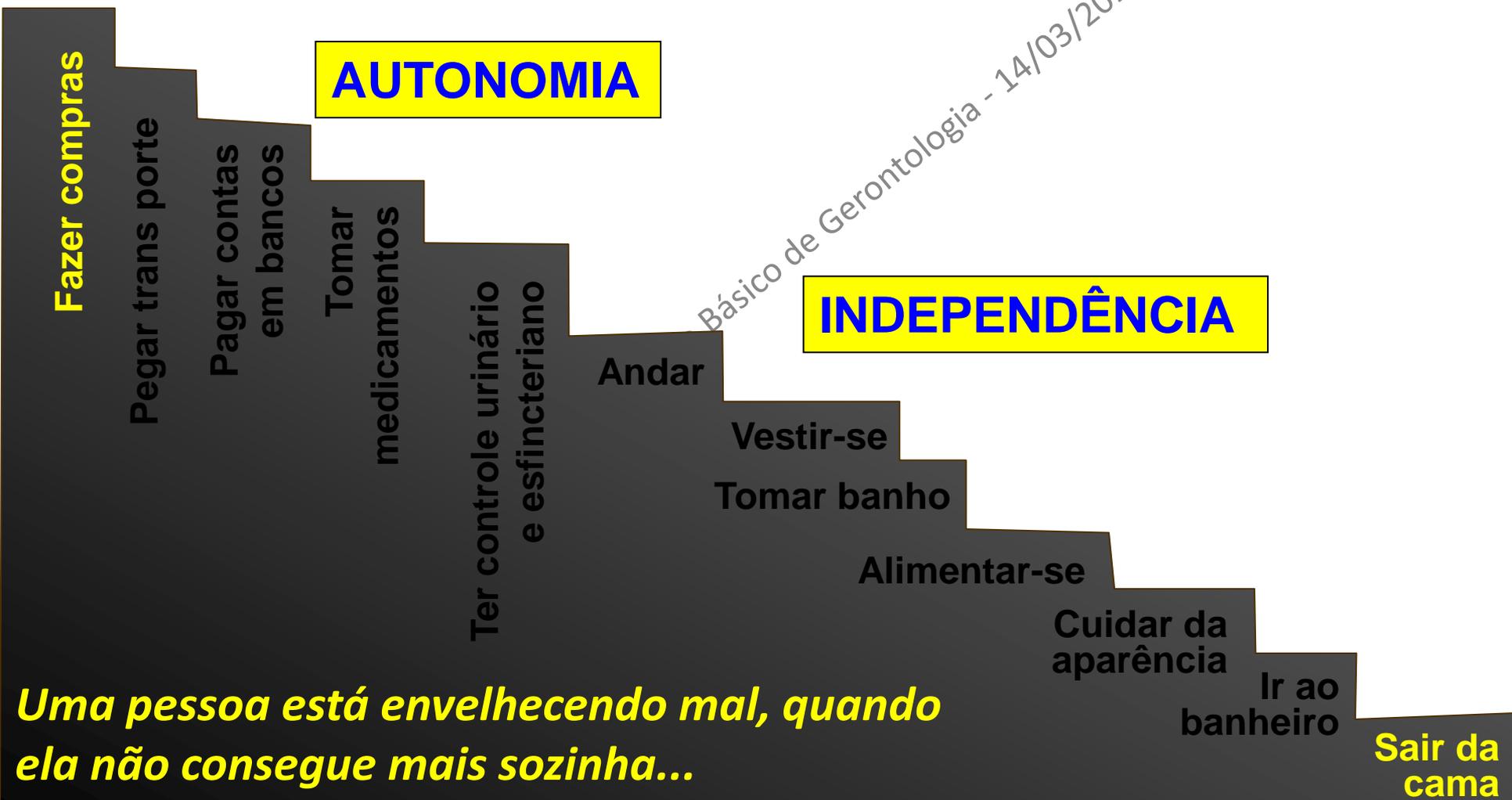


# «RECURSOS FISIOLÓGICOS E ENVELHECIMENTO »



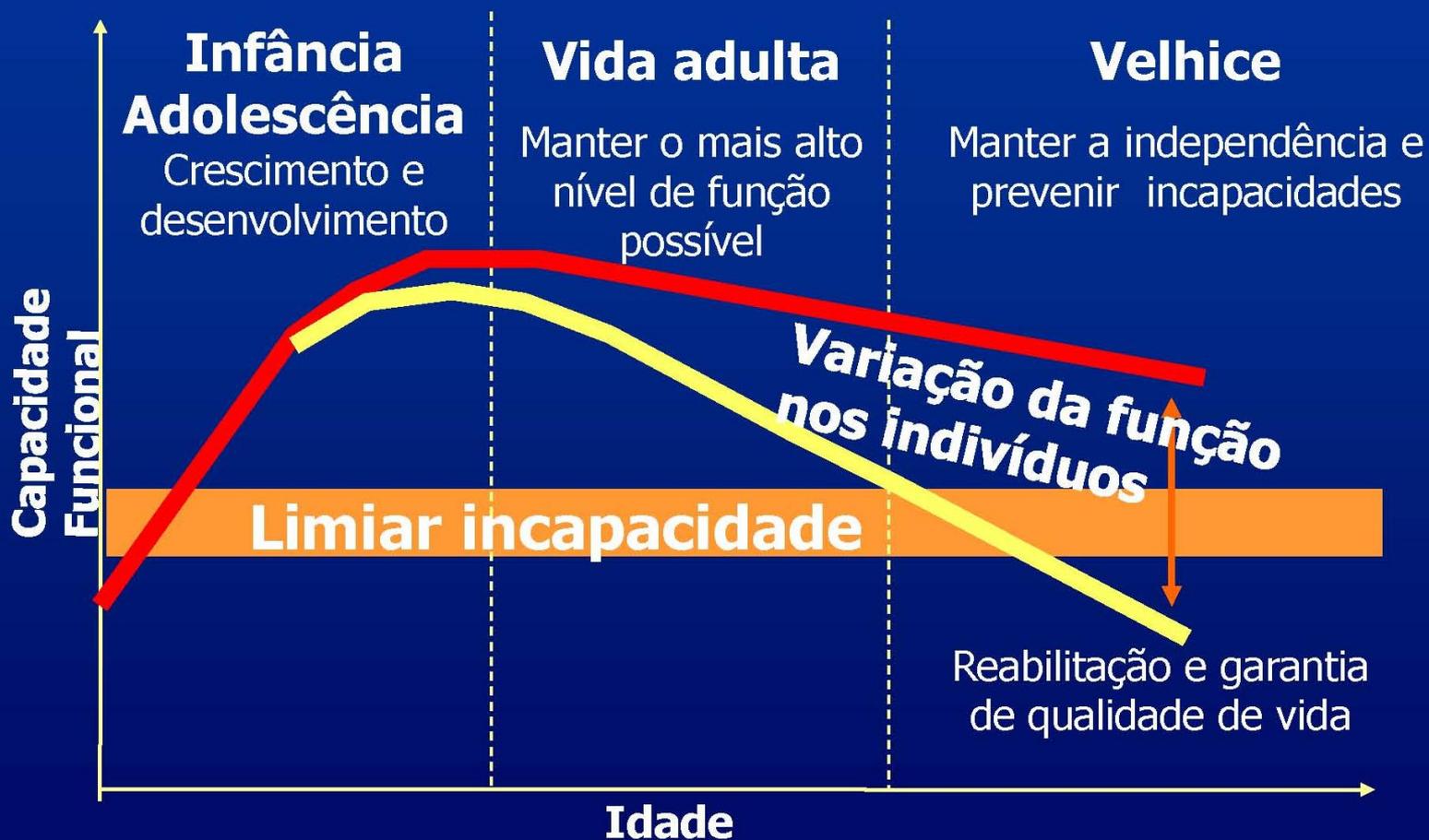


- Estratégia Conceitual– **Funcionalidade**



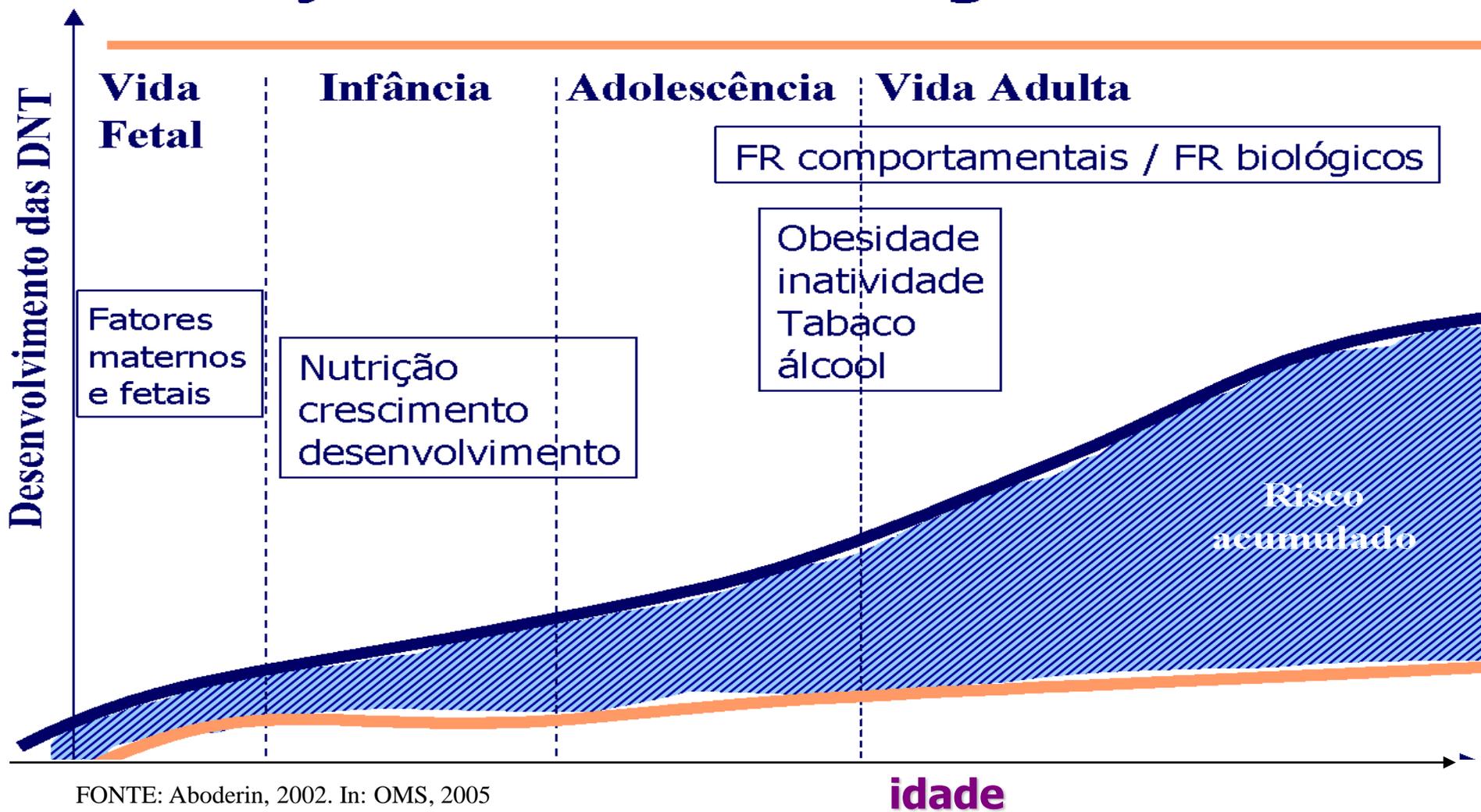
**Uma pessoa está envelhecendo mal, quando ela não consegue mais sozinha...**

# Manutenção da capacidade funcional durante o curso de vida





# Prevenção de DCNT ao longo da vida



FONTE: Aboderin, 2002. In: OMS, 2005



# Plano Internacional de Madri 2002



Plano de Ação  
Internacional  
para o  
Envelhecimento

ciologia - 14/03/2014

**Na África se diz que, quando morre um  
ancião, desaparece uma biblioteca.**

**Kofi Anan, Madri, 2002**



## Traçando Caminhos para o Envelhecimento Ativo e Saudável

Envelhecimento ativo: uma política de saúde. OMS, 2005.

**Envelhecimento ativo** é o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a **qualidade de vida** à medida que as pessoas envelhecem.

O **objetivo** do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis

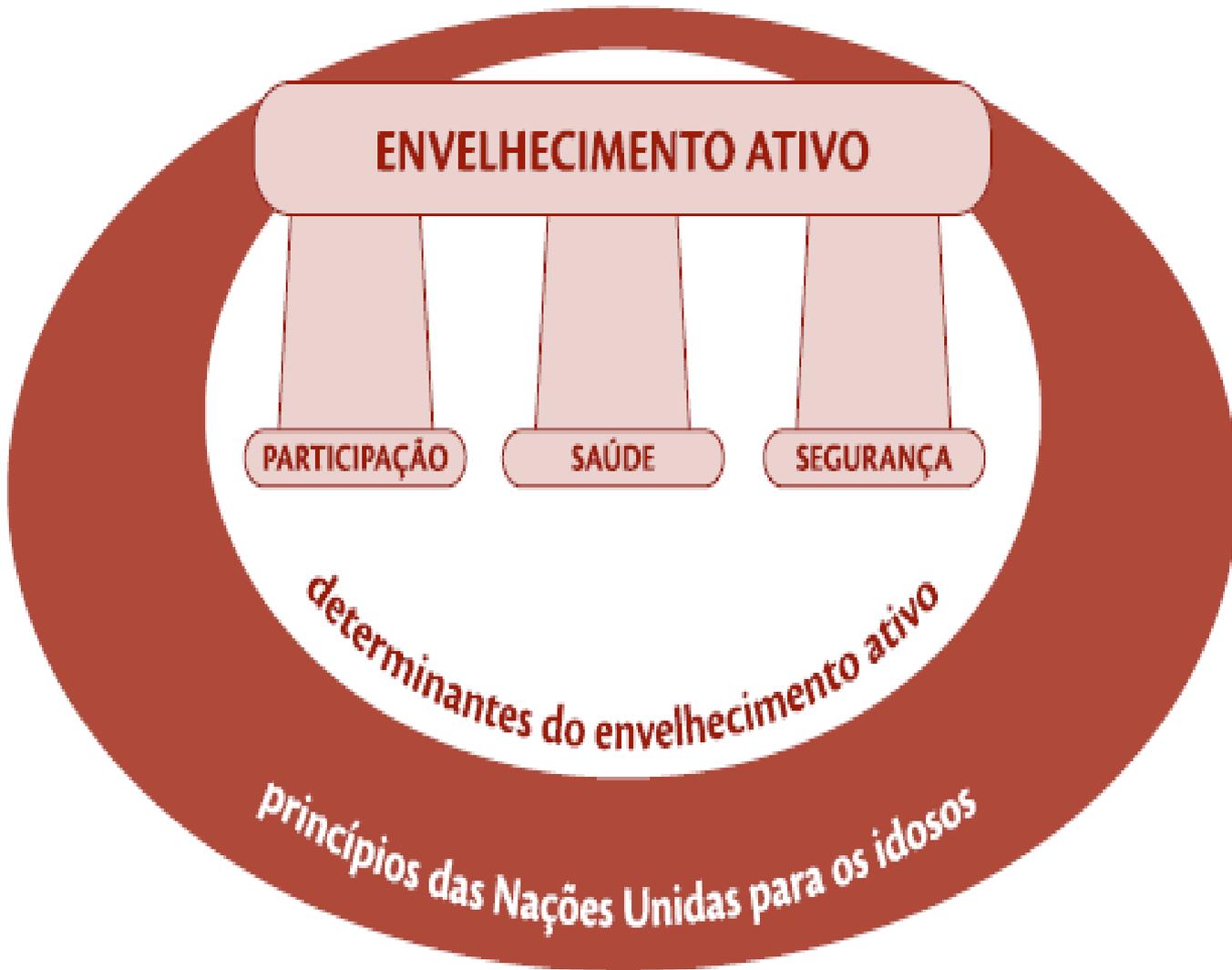
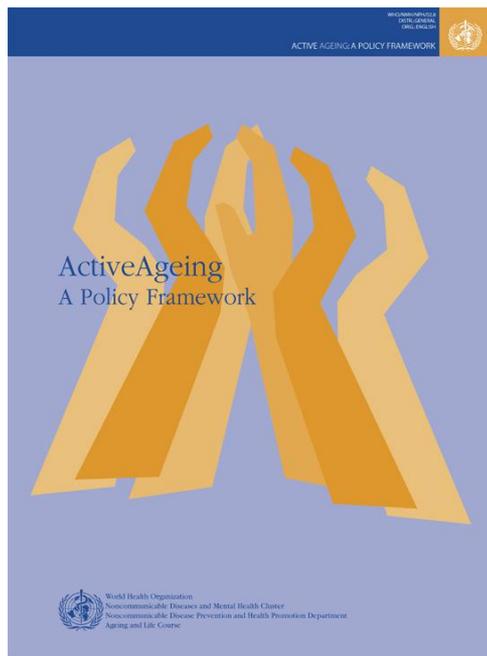


figura 8. Os determinantes do envelhecimento ativo



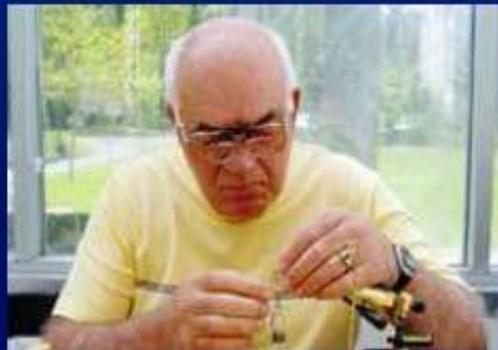
# Política de Envelhecimento Ativo – OMS



**Saúde**  
**Participação - Segurança**

# A Importancia de Fatores Psicológicos, Emocionais, Atitudinais

- **Auto-Estima**
- **Otimismo**
- **Auto-Eficácia**





**Evidência na Qual as Pessoas  
Podem se Basear Para Adotar  
Estilos de Vida Saudáveis é  
Considerável**



**Porém : Um Enfoque Exclusivo  
Em "Responsabilidade  
Individual" é Absurdo**



# Atenção Primária a Saúde

## Amiga dos Idosos



# Cidade Amiga da Pessoa Idosa



**Uma cidade amiga do idoso é uma cidade amiga de todas as idades**



# **METODOLOGIA**

## **TÓPICOS DA PESQUISA**

A partir da pergunta: *Como é para uma pessoa idosa morar em Copacabana*, todos os grupos focais focaram os 8 tópicos abaixo:

- Tópico 1**            **ESPAÇOS ABERTOS E PRÉDIOS**
- Tópico 2**            **TRANSPORTE**
- Tópico 3**            **MORADIA**
- Tópico 4**            **RESPEITO E INCLUSÃO SOCIAL**
- Tópico 5**            **PARTICIPAÇÃO SOCIAL**
- Tópico 6**            **COMUNICAÇÃO E INFORMAÇÃO**
- Tópico 7**            **PARTICIPAÇÃO CÍVICA E EMPREGO**
- Tópico 8**            **APOIO COMUNITÁRIO E SERVIÇOS DE SAÚDE**



# APRENDA COM OS ANIMAIS:

1. Seja ativo como um filhote. Desperte sua curiosidade. Seja lúdico, brinque.
2. Alimente-se como um macaco. Coma frutas e vegetais em abundância. Nada de “*fastfood*”
3. Descanse como um gato. Durma bem. Aprenda como descansar a mente.
4. Tenha a disciplina de um camelo. Não desista da viagem da vida no meio do caminho. Seja disciplinado na alimentação e na prática de atividades físicas
5. Tenha a autonomia de um pássaro. Viva em grupo mas preserve a capacidade de escolher, decidir o que quer ou não.



# APRENDA COM OS ANIMAIS:

6. Seja alegre como um golfinho. Bom humor faz bem. Ria de si mesmo, ria sempre que puder.

7. Seja fiel como um cão. Mantenha fidelidade aos seus sonhos. Seja fiel às demandas sociais, aos amigos e àqueles que ama.

8. Tenha os músculos de um leão. Faça atividades físicas, mantenha-se ativo, exercite-se.

9. Não seja uma preguiça. Não deixe o desânimo tomar conta de sua vida.

10. Não seja coruja. Fuja da escuridão. Ilumine sua vida. Participe, faça-se necessário.



**Obrigado!**

IPGG – Aula do Curso Básico de Gerontologia - 14/03/2014