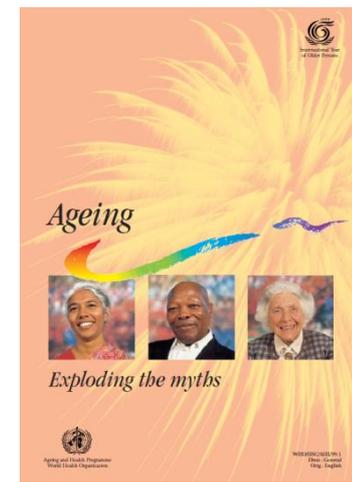
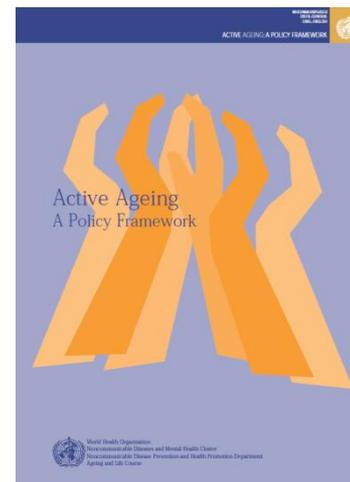
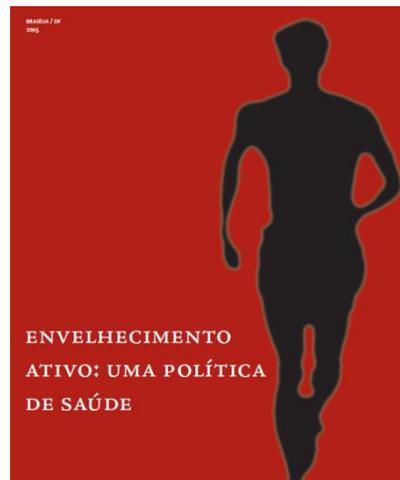
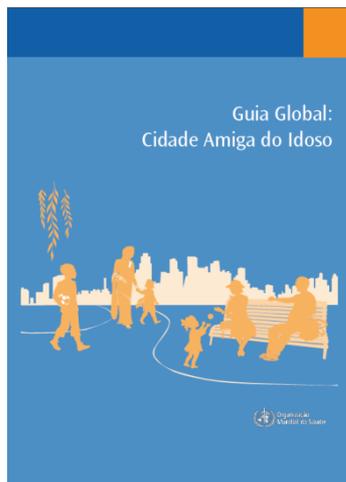


Estado de São Paulo Amigo do Idoso

O enfoque amigo do idoso como estratégia para a implementação da política de envelhecimento ativo





O mundo está envelhecendo

- *Como podemos ajudar pessoas a permanecerem independentes e ativas à medida que envelhecem?**
- *Como podemos encorajar a promoção da saúde e as políticas de prevenção, especialmente aquelas direcionadas aos mais velhos?**
- *Já que as pessoas estão vivendo por mais tempo, como a qualidade de vida nesta fase da vida pode ser melhorada?**

O mundo está envelhecendo



- Um grande número de idosos causará a falência de nossos sistemas de saúde e de previdência social?
- Como podemos equilibrar o papel da família e o do Estado em termos de assistência àqueles que necessitam de cuidados à medida que envelhecem?
- Como podemos reconhecer e apoiar o papel importante que as pessoas mais velhas desempenham no cuidado aos outros?

O mundo está envelhecendo

- » Quais as necessidades dos idosos?
- » As políticas públicas as atendem? Existem barreiras de acesso?
- » Como preparar uma sociedade tão desigual e construir políticas públicas para responder as demandas dos cidadãos que envelhecem?
- » Como ampliar o acesso e a qualidade do cuidado com custos sustentáveis para a sociedade?
- » Como preparar as cidades para o desafio do envelhecimento com qualidade de vida?



BRASÍLIA / DF
2005

A black silhouette of a human figure, shown from the back and slightly to the right, standing with one hand on the hip. The figure is positioned on the right side of a red rounded rectangle.

ENVELHECIMENTO
ATIVO: UMA POLÍTICA
DE SAÚDE



Envelhecimento global: vitória e desafio

Envelhecimento

- + Decadência
- + Dependência
- + Inutilidade
- + Carga
- + Proximidade da Morte

Preconceitos ?

Dourar a pílula?

- + Melhor idade
- + Idade de ouro
- + Idade da sabedoria



1. Envelhecemos todos iguais?



2. Idosos?



Senescência



X

Senilidade





Senilidade = “presente de grego”

Heterogeneidade



2. Idosos?

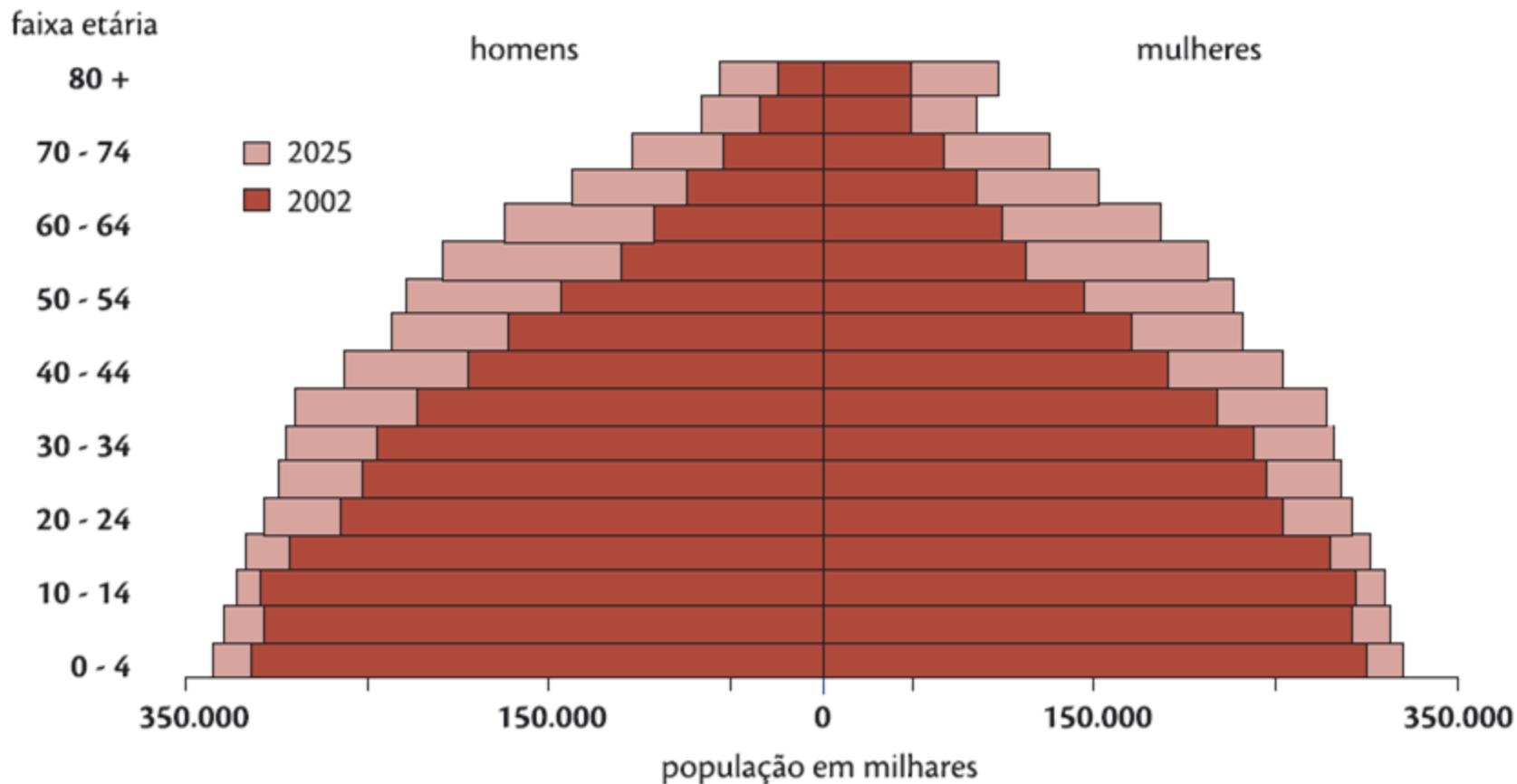
Cronológico:

≥ 60 anos

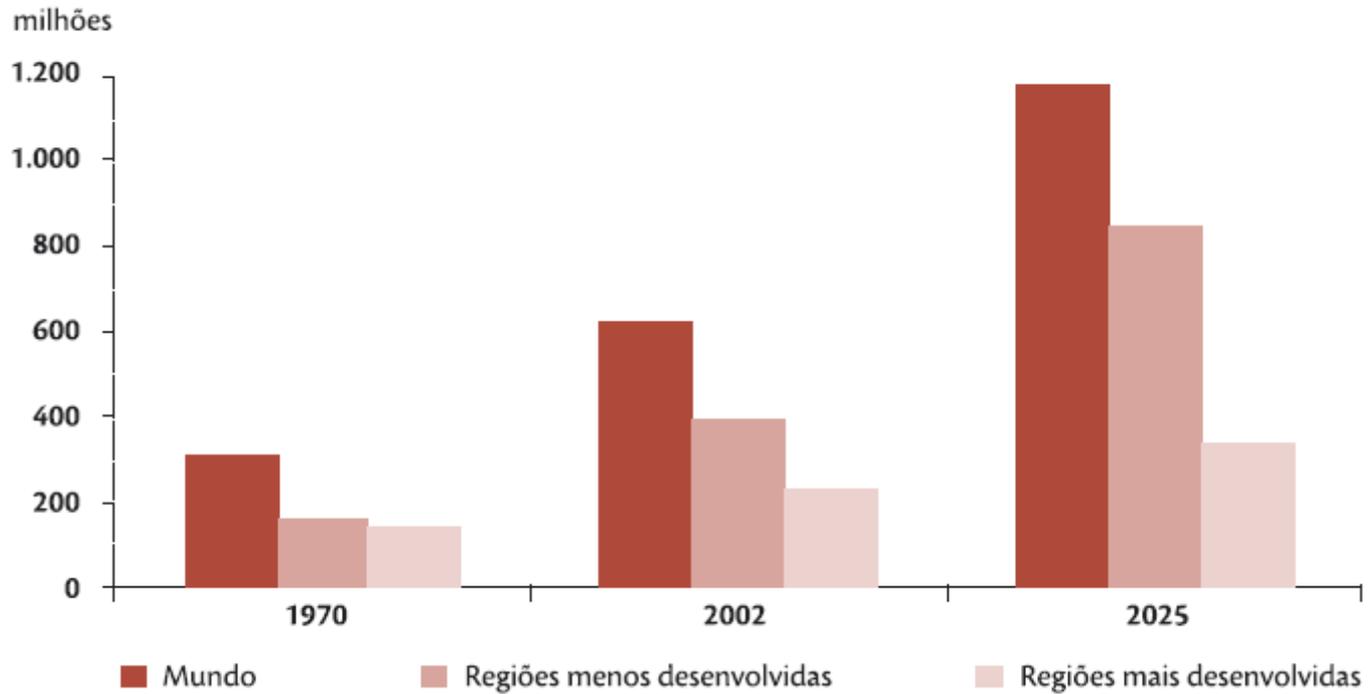
Muito Idosos: ≥ 80 anos



Pirâmide da população mundial em 2002 e 2025



Número de pessoas de 60 anos e +



Na maior parte do mundo desenvolvido, o envelhecimento da população foi um processo gradual acompanhado de crescimento sócioeconômico constante durante muitas décadas e gerações



Já nos países em desenvolvimento, este processo de envelhecimento está sendo reduzido há duas ou três décadas



França

**115 anos para dobrar a proporção de pessoas idosas:
de 7 para 14 por cento**



China

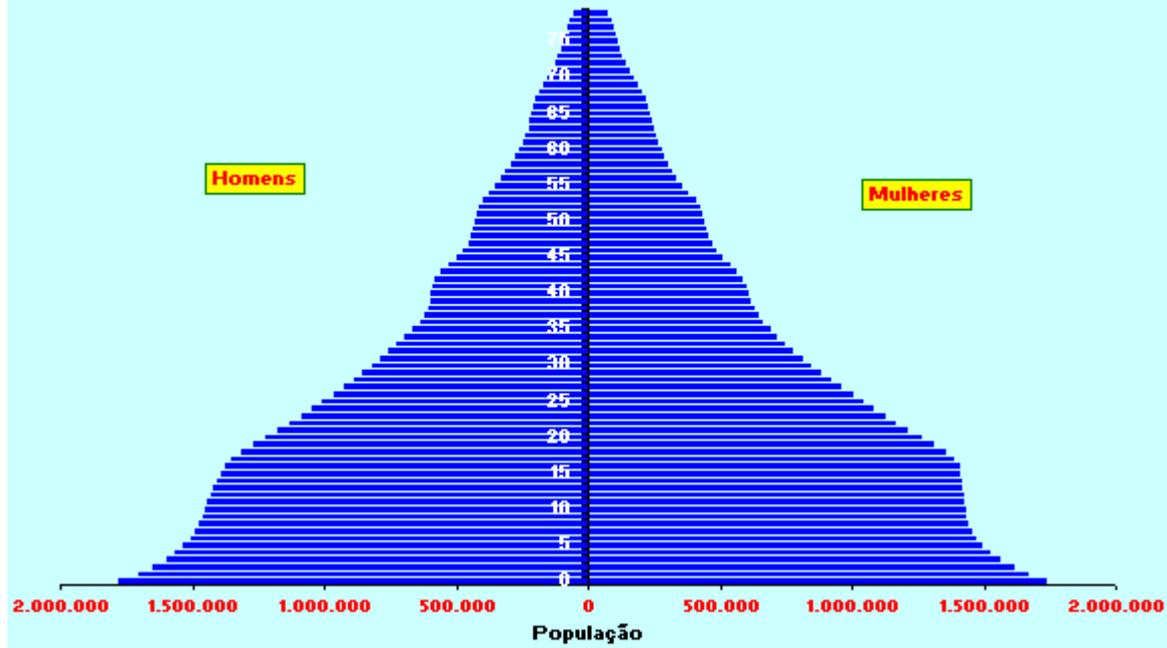
27 anos para atingir o mesmo aumento

Países desenvolvidos tornaram-se ricos antes de envelhecer

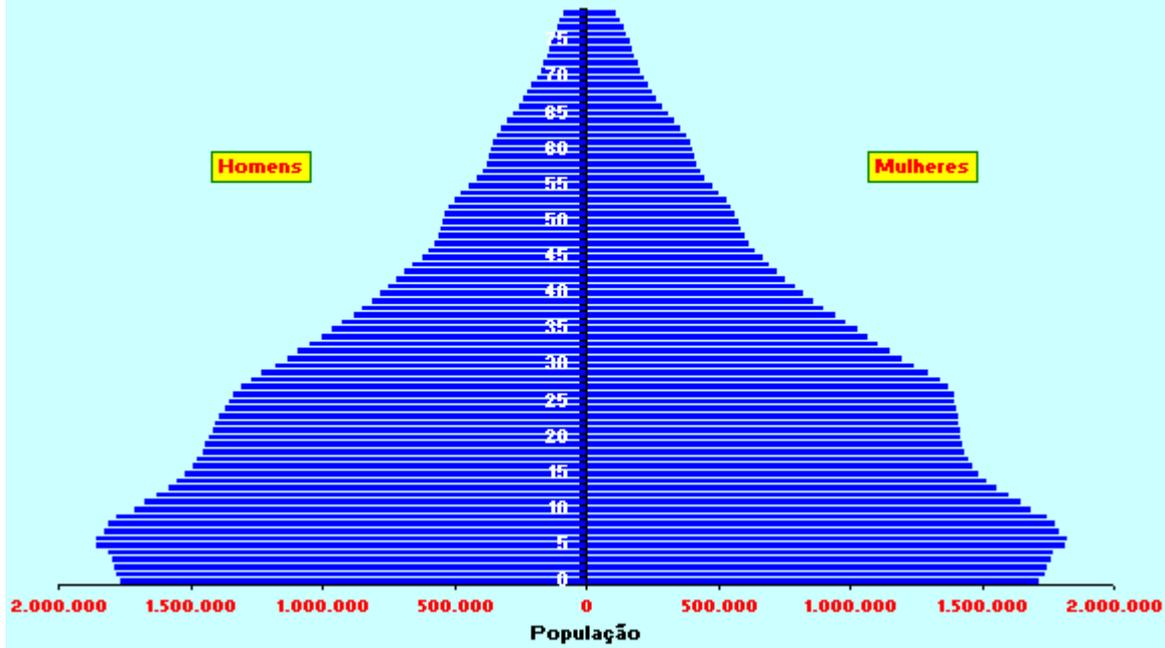


Países em desenvolvimento estão envelhecendo antes de enriquecerem

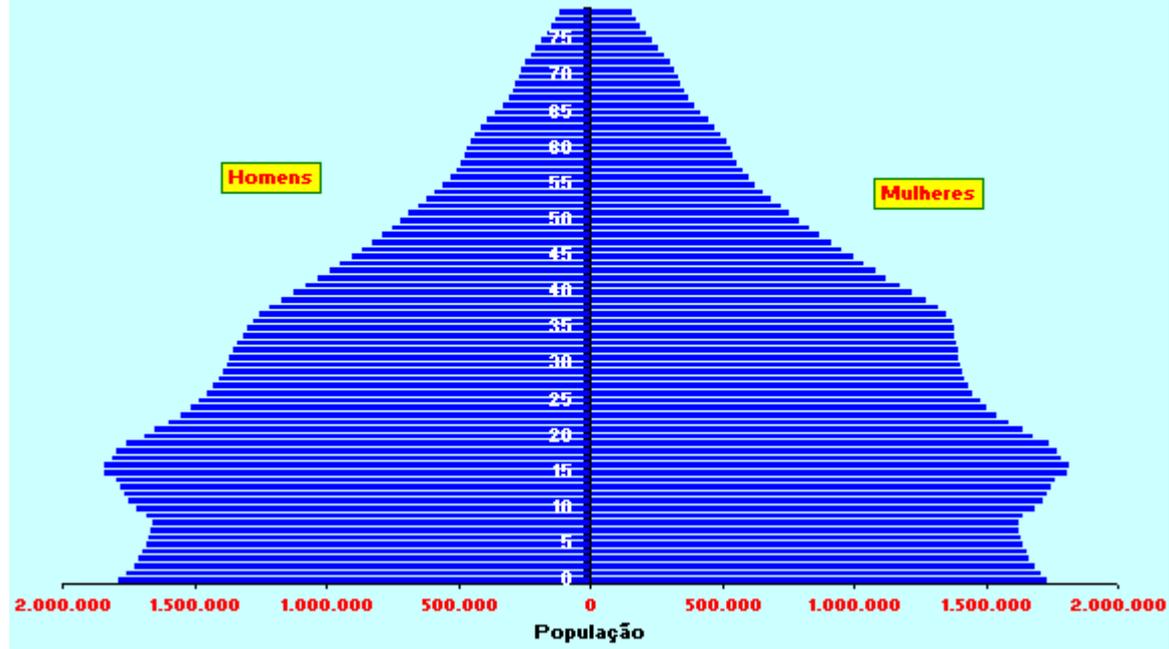
BRASIL: Pirâmide etária absoluta
Brasil - 1980

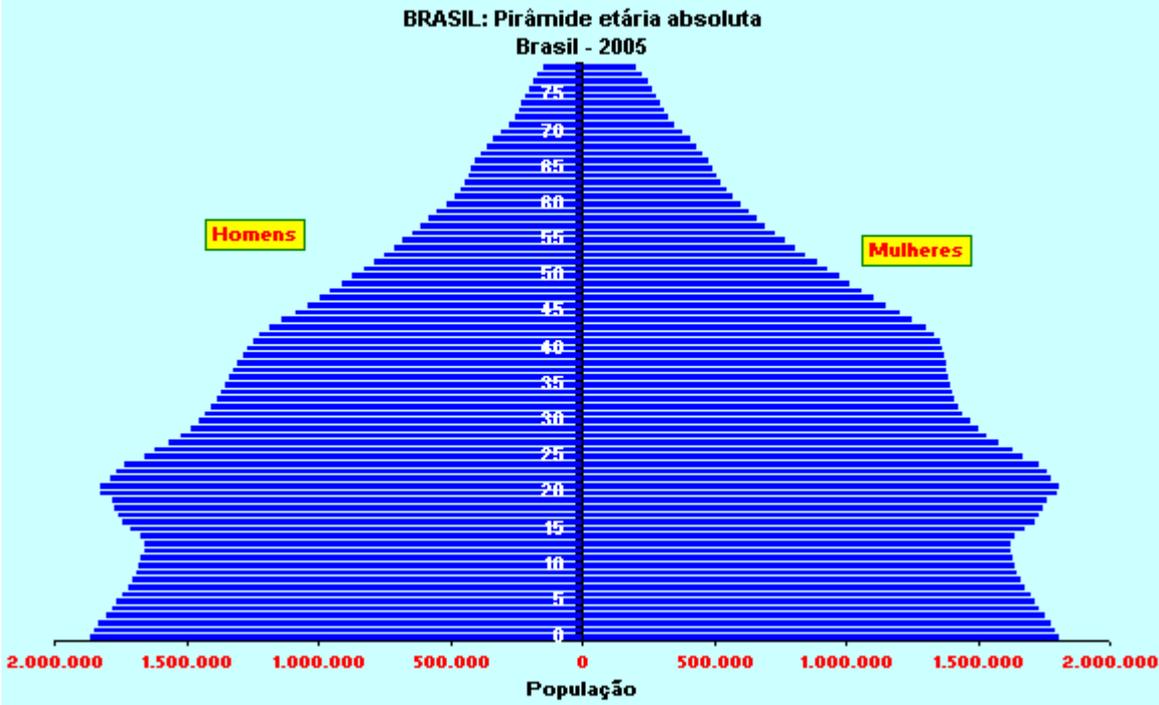


BRASIL: Pirâmide etária absoluta
Brasil - 1990

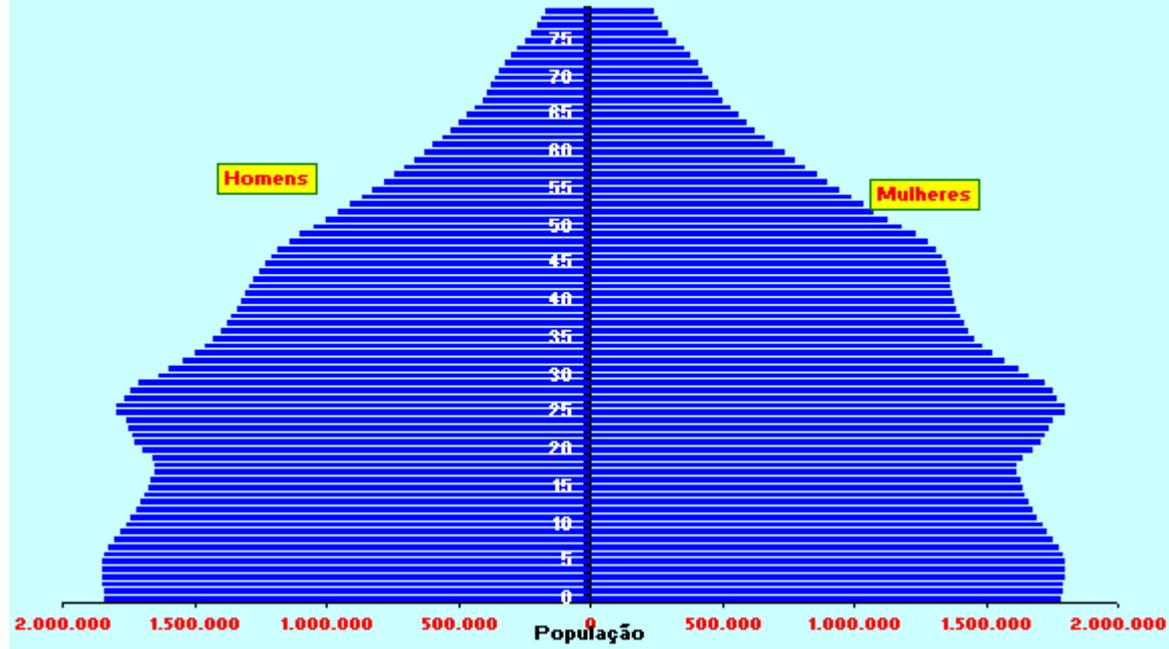


BRASIL: Pirâmide etária absoluta
Brasil - 2000

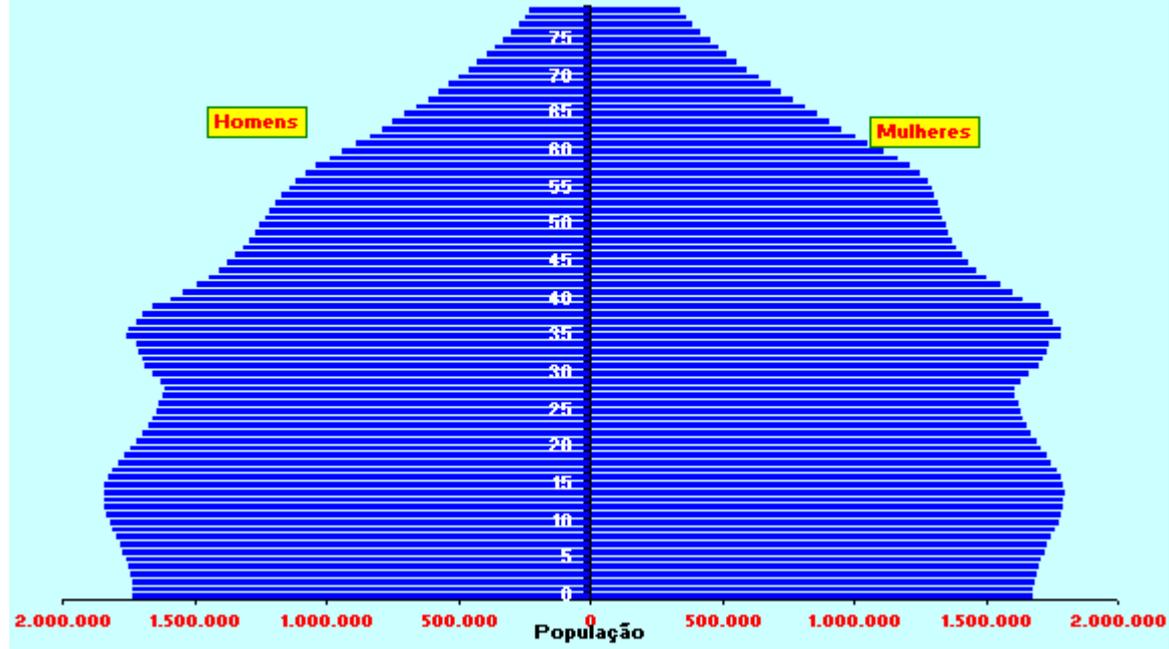




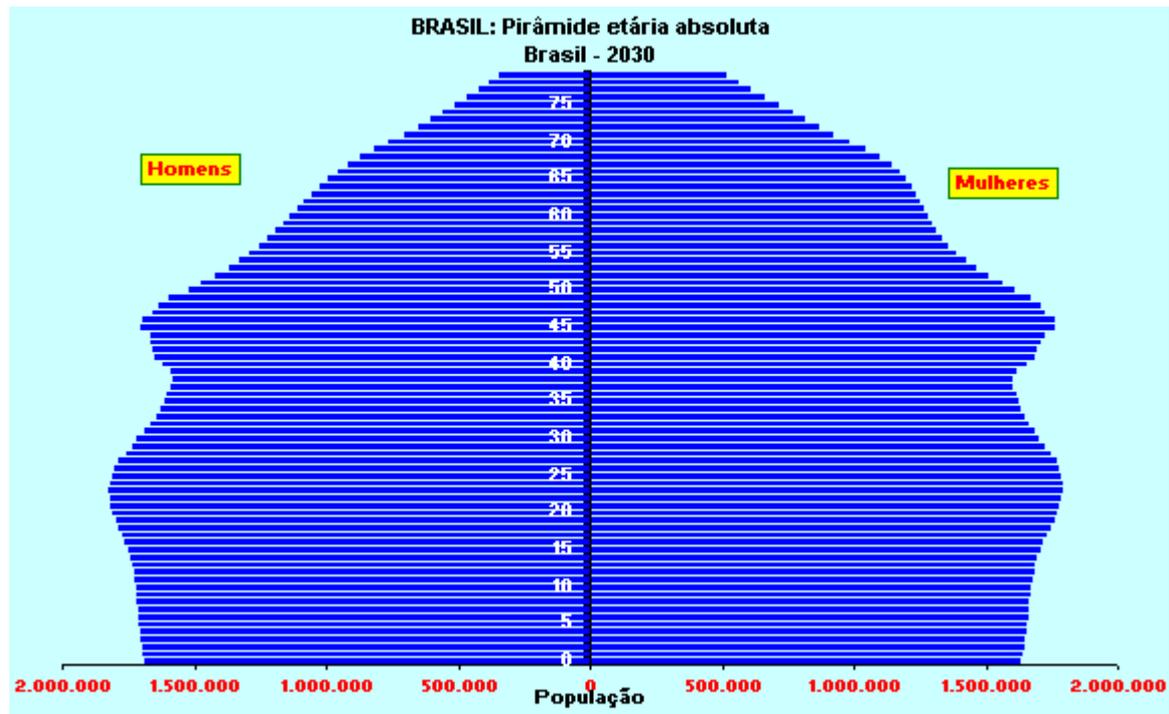
BRASIL: Pirâmide etária absoluta
Brasil - 2010

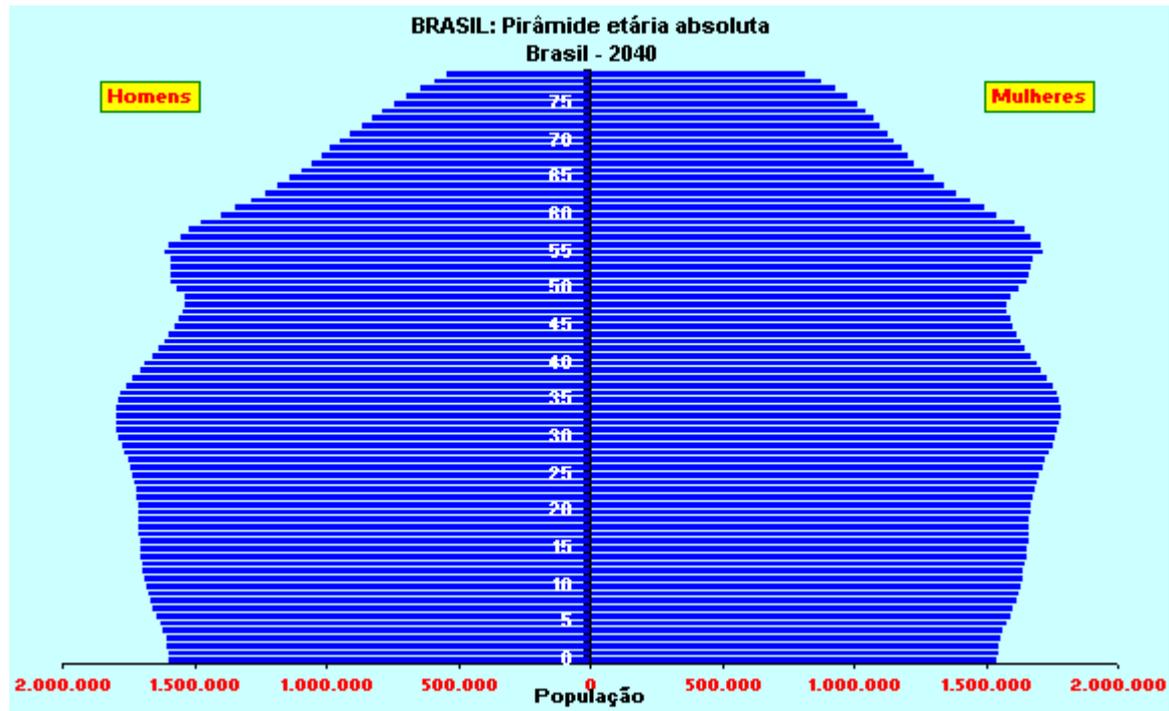


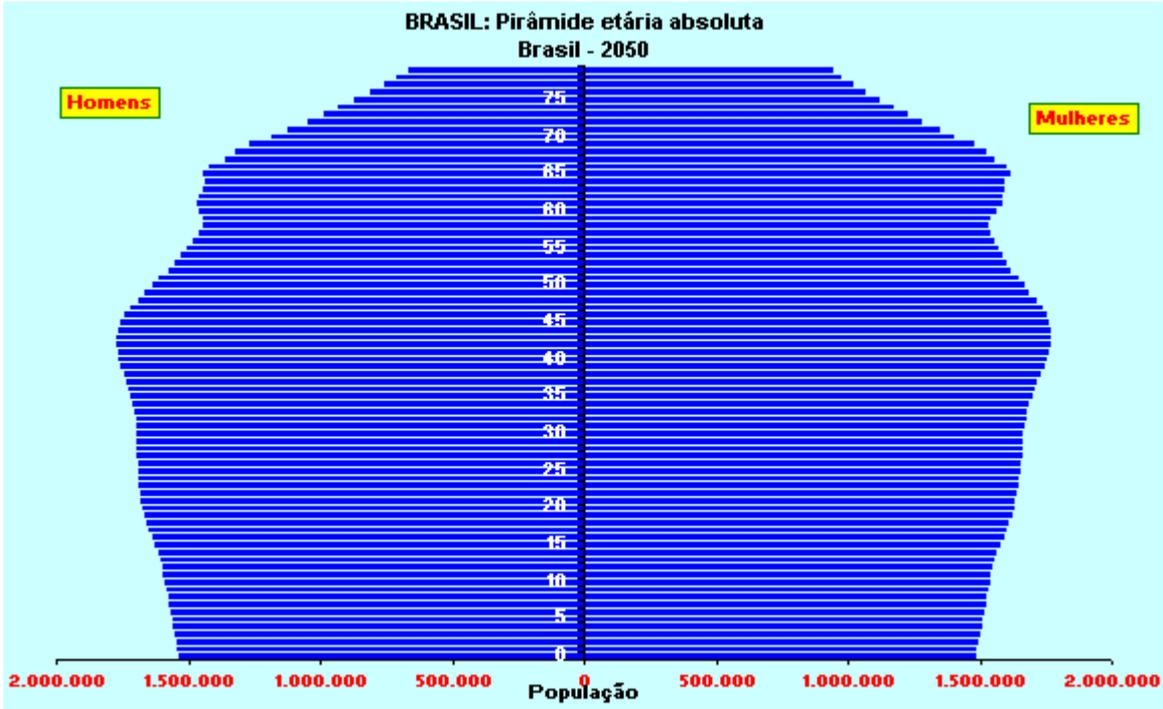
BRASIL: Pirâmide etária absoluta
Brasil - 2020



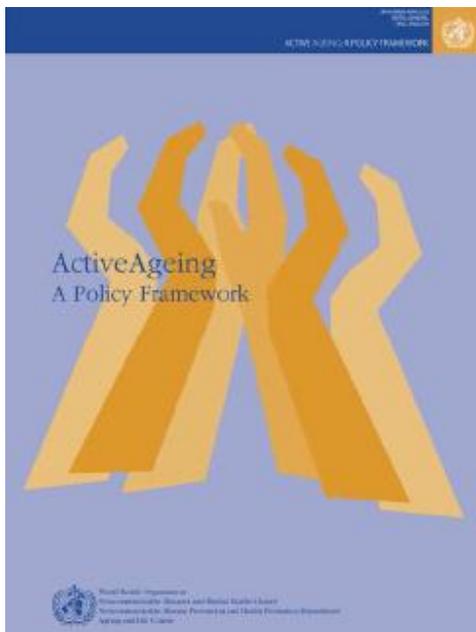
BRASIL: Pirâmide etária absoluta
Brasil - 2030







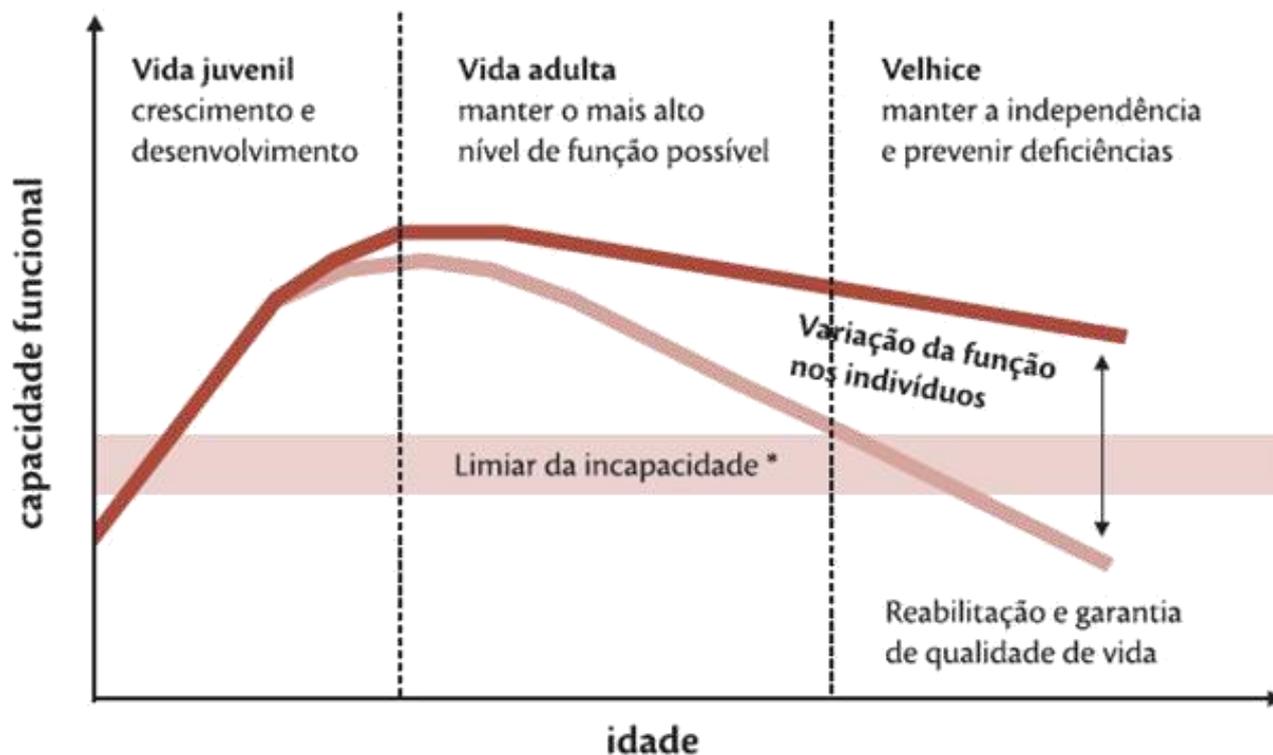
Programa de envelhecimento e curso de vida da OMS



Marco político do envelhecimento ativo

Alexandre Kalache – Consultor SES-SP

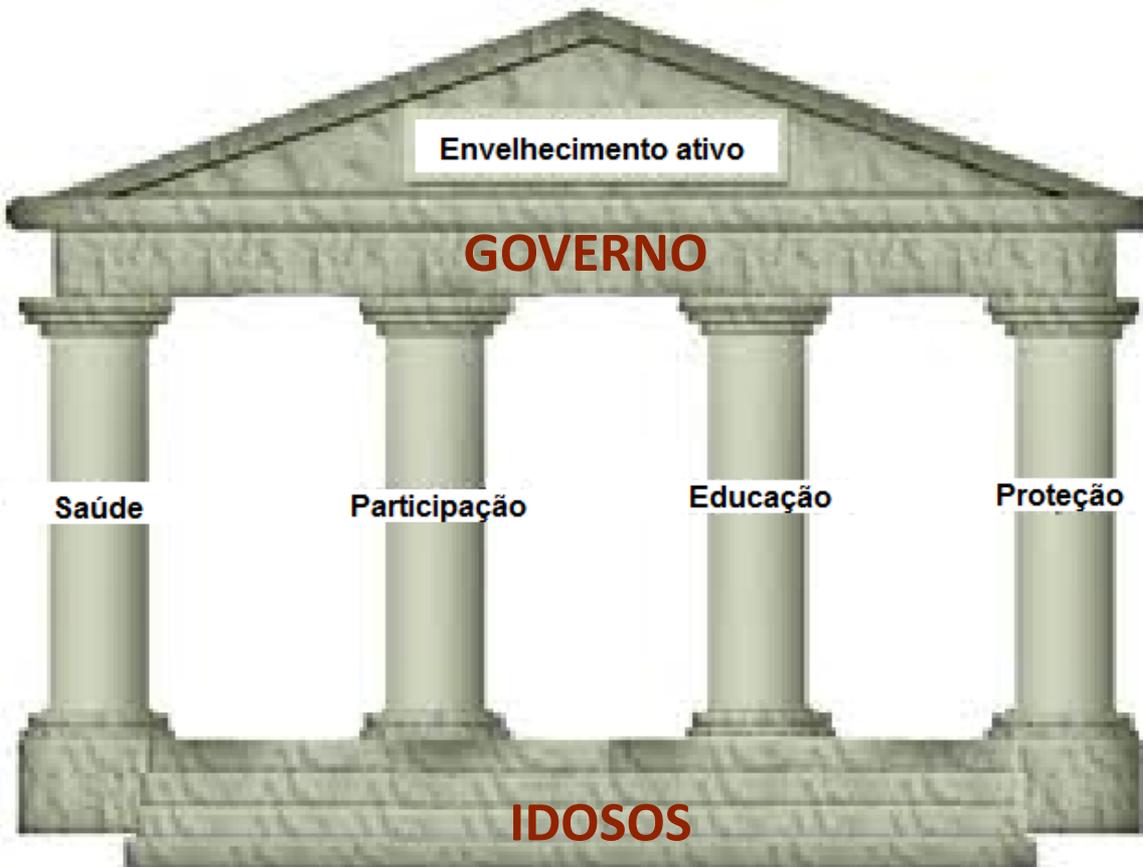
Curso de Vida – Manutenção e recuperação da capacidade funcional



Fonte: Kalache and Kickbusch, 1997.

O que é “envelhecimento ativo”?

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



Otimização:

- Remover obstáculos
- Construir oportunidades

À medida que um indivíduo envelhece, sua qualidade de vida é fortemente determinada por sua habilidade de manter autonomia e independência



Autonomia

controlar, lidar e tomar decisões pessoais sobre como se deve viver diariamente, de acordo com suas próprias regras e preferências.

Decidir

Independência

habilidade de executar funções relacionadas à vida diária, capacidade de viver na comunidade com alguma ou nenhuma ajuda de outros.

Fazer

Qualidade de vida

“a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu grau de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente”

Determinantes do envelhecimento ativo

Gênero



Cultura

Fatores determinantes comportamentais

- ✓ Tabagismo
- ✓ Atividade física
- ✓ Alimentação saudável
- ✓ Saúde oral
- ✓ Álcool
- ✓ Medicamentos
- ✓ Iatrogenia



Fatores determinantes relacionados a aspectos pessoais:

- ✓ Biologia e genética
- ✓ Fatores psicológicos

Fatores determinantes relacionados ao ambiente físico

- ✓ Moradia segura
- ✓ Quedas
- ✓ Água limpa, ar puro e alimentos seguros

Fatores determinantes relacionados ao ambiente social

- ✓ Apoio social
- ✓ Violência e maus tratos contra o idoso
- ✓ Educação e alfabetização



Fatores determinantes econômicos :

- ✓ Renda
- ✓ Proteção social
- ✓ Trabalho

Saúde



Prevenir doenças crônicas

Diminuir a mortalidade

Ambientes seguros e apropriados para idosos

Audição e visão

Viver sem barreiras físicas

Apoio social

Reduzir os fatores de risco

Tabagismo

Atividade física

Índice de Massa Corpórea = IMC

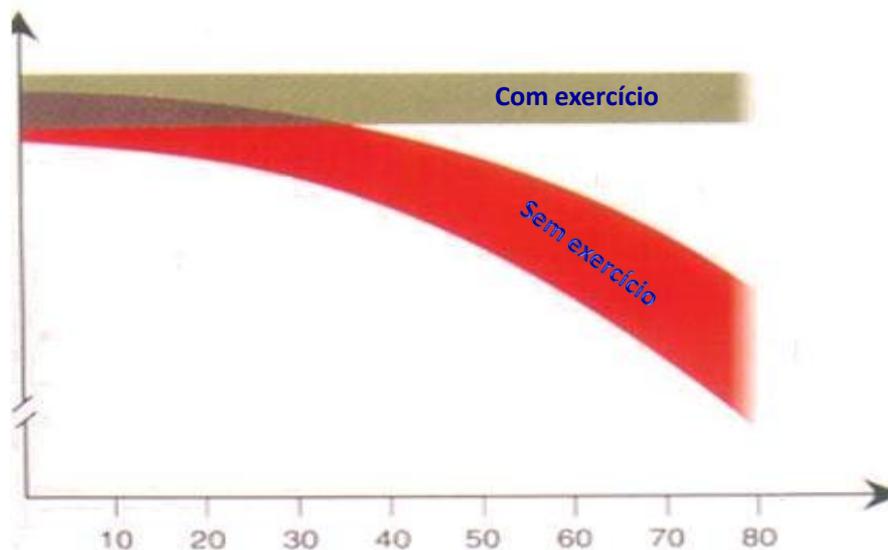
$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}}{\text{Altura} \times \text{altura}}$$



Desnutrição	< 22
Eutrofia	≥ 22 a ≤ 27
Sobrepeso	$> 27 - 30$
Obesidade	> 30

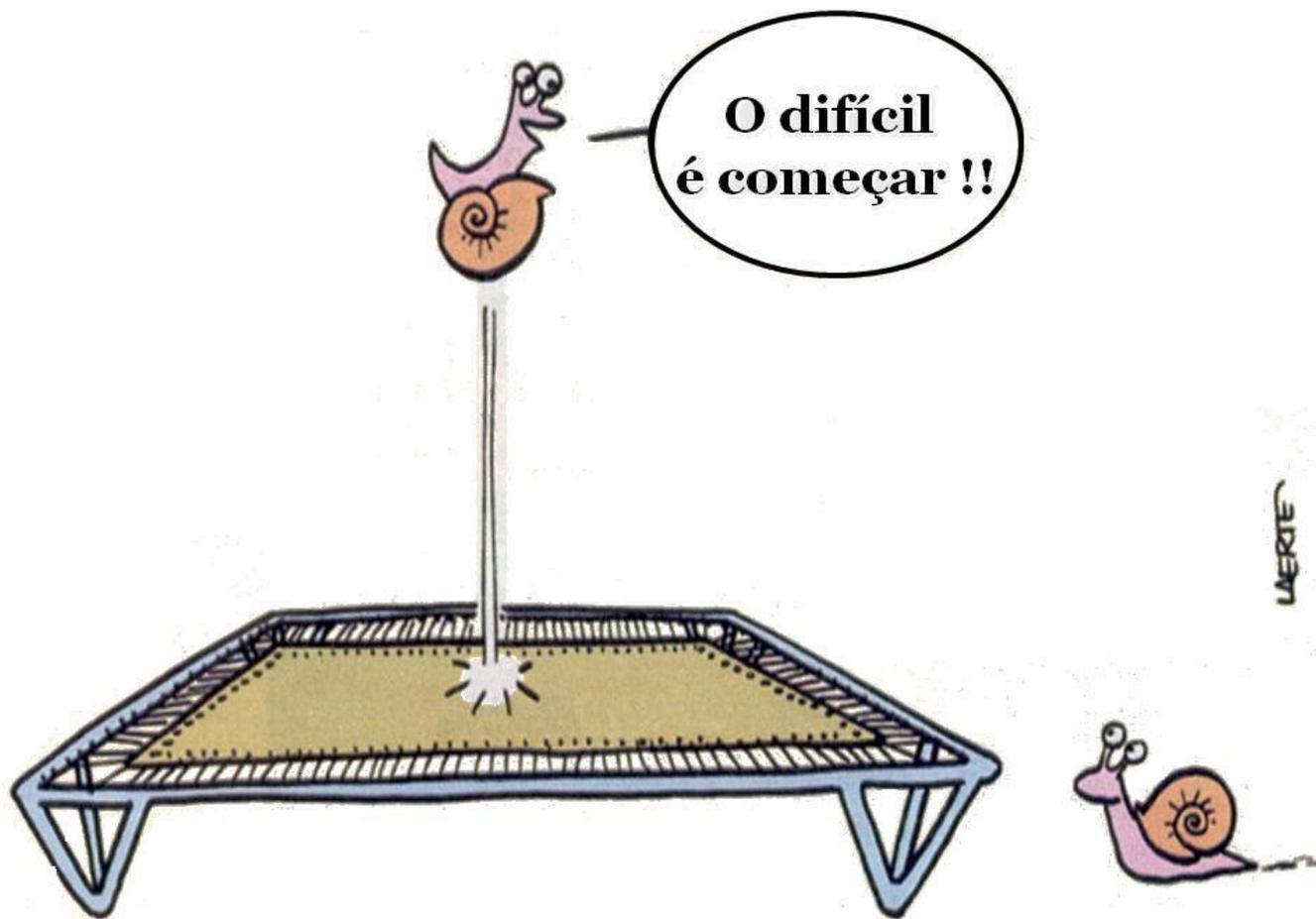


Atividade física



Desempenho físico e mental





O difícil
é começar !!

LAERTE

Atividade física

INTENSIDADE

- Leves - faz e não cansa
- Moderados - faz mas cansa
- Intensos - interrompe por cansaço



NÃO COMPETITIVOS X COMPETITIVOS

Avaliação do Risco

- Respiratório
- Cardiovascular
- Ósteo-articular
- Equilíbrio e coordenação





Participação





Segurança



***Uma cidade amiga da pessoa idosa
estimula o envelhecimento ativo ao
otimizar oportunidades para a saúde,
participação, proteção e educação a
fim de aumentar a qualidade de vida
das pessoas à medida que envelhecem***



Bases Legais

Estatuto do idoso (Lei 10741/2003)

Lei da Política Estadual do Idoso (Lei nº 12.548/2007)

Portaria da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (Portaria MS 2528/2006)

Política de Envelhecimento Ativo da OMS e enfoque amigo do idoso, 2002.