

# Prevenção do declínio funcional e da fragilidade em pessoas idosas

## O QUE É A FRAGILIDADE?



- ➡ A fragilidade é uma síndrome relacionada com o processo de envelhecimento que descreve o estado de "reserva funcional limitada" ou "incapacidade de integrar respostas face ao stress"
- ➡ A fragilidade é um desafio para os cuidados sociais e de saúde em toda a UE
- ➡ A fragilidade está associada ao risco aumentado de:



### DECLÍNIO FÍSICO

Limitação das funções físicas como ficar de pé, manter o equilíbrio e andar, levando à incapacidade



### DECLÍNIO FUNCIONAL

Incapacidade de se envolver em atividades necessárias ou desejáveis na vida diária, levando à dependência



### DECLÍNIO COGNITIVO

Redução das capacidades cerebrais, levando ao delírio, perda de memória e comprometimento na linguagem e no pensamento crítico

**Quanto mais vulnerável é um indivíduo, maior o risco de quedas, imobilidade ou incapacidade, institucionalização e morte**

## A FRAGILIDADE DEVE SER ABORDADA DE DIFERENTES ÂNGULOS



### A PERSPETIVA SOCIAL

Abordagem social e urbana é importante para evitar que as pessoas mais velhas e frágeis experimentem a solidão e o isolamento



### A PERSPETIVA CIENTÍFICA

É necessário continuar a investigar para aumentar a nossa compreensão sobre o tema



### A PERSPETIVA CLÍNICA

Muito pode ser feito para prevenir problemas associados à velhice ou para ajudar as pessoas a viverem bem, mantendo a sua independência e evitando hospitalizações