



O Projecto “Envelhecimento Saudável” foi apoiado pela Comissão Europeia e estabeleceu os seguintes 10 tópicos que nos parecem fundamentais para a discussão do tema.

Alexandre Castro Caldas

1 - REFORMA E PRÉ-REFORMA

- ❑ **AUMENTAR A PARTICIPAÇÃO DOS TRABALHADORES MAIS IDOSOS**
- ❑ **MELHORAR A SUA QUALIDADE DE VIDA DE TRABALHO ATRAVÉS DE NOVOS CONCEITOS DE ADMINISTRAÇÃO**
- ❑ **MANTER O EQUILÍBRIO ENTRE OS RECURSOS E AS EXIGÊNCIAS DO TRABALHO**
- ❑ **NÃO TOLERAR A DISCRIMINAÇÃO**
- ❑ **PREVENIR A DOENÇA NOS LOCAIS DE TRABALHO**
- ❑ **PROMOVER ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS**
- ❑ **PROMOVER UMA TRANSIÇÃO TRANQUILA ENTRE O TRABALHO E A REFORMA**

2 - CAPITAL SOCIAL

- ❑ **ENCORAJAR A PARTICIPAÇÃO DAS PESSOAS MAIS IDOSAS NA COMUNIDADE**
- ❑ **AUMENTAR AS INTERVENÇÕES COLECTIVAS EM ACTIVIDADE EDUCACIONAIS E SOCIAIS DIRIGIDAS ÀS PESSOAS MAIS IDOSAS PARA EVITAR A SOLIDÃO E O ISOLAMENTO**
- ❑ **CRIAR OPORTUNIDADES DE TRABALHO VOLUNTÁRIO PARA AS PESSOAS MAIS IDOSAS**

3 - SAÚDE MENTAL

- ❑ **ATENTAR AOS DETERMINANTES GERAIS, COMO AS RELAÇÕES SOCIAIS, A POBREZA, A DISCRIMINAÇÃO E O BEM ESTAR**
- ❑ **AUMENTAR A CONSCIÊNCIA EM RELAÇÃO AOS PROBLEMAS MENTAIS DAS PESSOAS DE MAIOR IDADE, NOMEADAMENTE A DEPRESSÃO E A DEMÊNCIA**
- ❑ **AUMENTAR A CAPACIDADE DE INTERVENÇÃO PSICOTERAPÊUTICA E PSICOSOCIAL JUNTO DAS PESSOAS DE MAIS IDADE**

4 - AMBIENTE

- ❑ **MELHORAR O ACESSO DAS PESSOAS DE MAIOR IDADE A AMBIENTES SEGUROS DENTRO E FORA DE PORTAS**
- ❑ **TOMAR EM CONSIDERAÇÃO O ACESSO À TECNOLOGIA**
- ❑ **DAR ATENÇÃO ÀS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS (O QUE ERA DANTES PODE NÃO SER HOJE)**

5 - ALIMENTAÇÃO

- ❑ **PROMOVER O RECURSO A ALIMENTOS SAUDÁVEIS E HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS.**
- ❑ **REDUÇÃO DE GORDURAS SATURADAS E AUMENTO DE INGESTÃO DE FIBRAS, VEGETAIS E FRUTOS**

6 - ACTIVIDADE FÍSICA

- ▣ **AUMENTAR O NÍVEL DE ACTIVIDADE FÍSICA DAS PESSOAS DE MAIOR IDADE PARA ATINGIR AS RECOMENDAÇÕES INTERNACIONAIS DE 30 MINUTOS DE ACTIVIDADE, DE PREFERÊNCIA TODOS OS DIAS DA SEMANA**

7 - PREVENÇÃO DE TRAUMATISMOS

- ❑ **PROMOVER PROGRAMAS DE PREVENÇÃO DE TRAUMATISMOS, INCLUINDO A VIOLÊNCIA E O SUICÍDIO**
- ❑ **O CUIDADO INDIVIDUAL DEVE IMPLICAR ASPECTOS FÍSICOS E NUTRICIONAIS, A CUIDADOSA PRESCRIÇÃO DE PSICOFÁRMACOS E A HABITAÇÃO SEGURA**

8 - USO E ABUSO DE SUBSTÂNCIAS

- ❑ **PROMOÇÃO DA CESSAÇÃO DE FUMAR**
- ❑ **PROMOÇÃO DA REDUÇÃO DO CONSUMO ALCOÓLICO**

9- USO DE MEDICAÇÃO E PROBLEMAS ASSOCIADOS

- ❑ **USO SISTEMÁTICO DE INDICADORES DE QUALIDADE RELATIVOS AO USO DE MEDICAMENTOS**
- ❑ **MELHOR COORDENAÇÃO ENTRE CUIDADORES**
- ❑ **SUPERVISÃO DOS TRATAMENTOS**
- ❑ **INCLUSÃO DE PESSOAS IDOSAS EM ENSAIOS CLÍNICOS**

10 - SERVIÇOS DE SAÚDE PREVENTIVOS

- ❑ **VACINAÇÃO**
- ❑ **VISITAÇÃO DOMICILIÁRIA PREVENTIVA EM SITUAÇÕES SELECIONADAS**
- ❑ **EDUCAÇÃO RELACIONADA COM QUESTÕES DE SAÚDE**