ENFERMAGEM DE SAÚDE DO IDOSO E GERIATRIA

CLE - 5º Semestre

CARGA HORÁRIA DO ESTUDANTE: : 64 h
TOTAL CONTACTO: 71h
44 T: 18 TP :PL: 9 **ECTS:** 5

Coordenadora Grupo Disciplinar : Prof. Coordenador, Ph.D Maria de Lurdes Almeida

Prof. Responsável Turma C e D :
Prof. Coordenador, Ph.D **Maria Paula Cordeiro**

cordeiro @esenfc.pt
Gab 2 – Polo B

CONTEUDOS PROGRAMÁTICOS

Núcleo Temático I – Conceitos gerais

- Gerontologia e geriatria: conceitos e definições
- Enfermagem gerontológica / geriátrica: desenvolvimento do conceito
- Demografia do envelhecimento
- Representações sociais da velhice
- Violência contra a Pessoa Idosa
- Teorias do envelhecimento

Núcleo temático II - Fundamentos dos cuidados gerontogeriátricos

- Processo normal de envelhecimento
  - Definição de conceitos
  - Factores que influenciam o processo de envelhecimento
  - Imagens conceitos e representações
  - Alterações do envelhecimento
  - Alterações psicológicas, sociais e familiares associadas ao processo de envelhecimento
- Saúde, bem – estar e envelhecimento
  - Promoção da Saúde, Bem-estar e envelhecimento activo
  - Promoção de Ambientes capacitadores
  - Avaliação Multidimensional Geriátrica

CONTEUDOS PROGRAMÁTICOS

Núcleo temático III Adaptação da Pessoa Idosa e família aos processos de doença

- Comunicação com a pessoa idosa

- A relação de ajuda

- Síndromas geriátricos /Intervenção de Enfermagem

- A medicação em idosos

- Promoção da saúde e auto cuidado na pessoa idosa

- Situações de crise: as perdas, as alterações da auto-imagem e do autoconceito, o luto, a solidão, a depressão, o suicídio, quadros confusionais, delírio, demências.

- **Problemas de saúde emergentes**
- **A pessoa idosa no final de vida: Especificidades dos cuidados paliativos**
- **A problemática dos prestadores de cuidados a familiares idosos dependentes**
- **O cuidado nas instituições de longa permanência**

Núcleo temático IV – Metodologia de investigação em gerontologia e geriatria

- Importância de uma prática de cuidados aos idosos sustentados na evidência científica.

- Os problemas metodológicos da investigação na área da enfermagem gerontogeriátrica

Aulas TP

PROGRAMA/ NÚCLEO TEMÁTICO	Filme /Documentario
Demografia e Envelhecimento	"Portugal : um retrato social – Quem somos, quantos somos e onde vivemos? Autor : António Barreto
Processo normal de Envelhecimento	Documentário da BBC : " as rugas não enganam" e "Corpo Humano- Envelhecimento" Viagem fantastica do corpo humano : o incrivel processo do nascimento até á morte
Artigos científicos das temáticas do programa. (prática de cuidados aos idosos sustentados na evidência científica)	

Aulas PL

3h Simulador : "Experienciando o Ser Idoso"
6 h – Promover o Envelhecimento Activo e o Autocuidado

☺ **Ver documento de apoio ás aulas PL – Pasta académica**

https://esenfc.pt/event/event/home/index.php?target=home&event=186&defLang=1

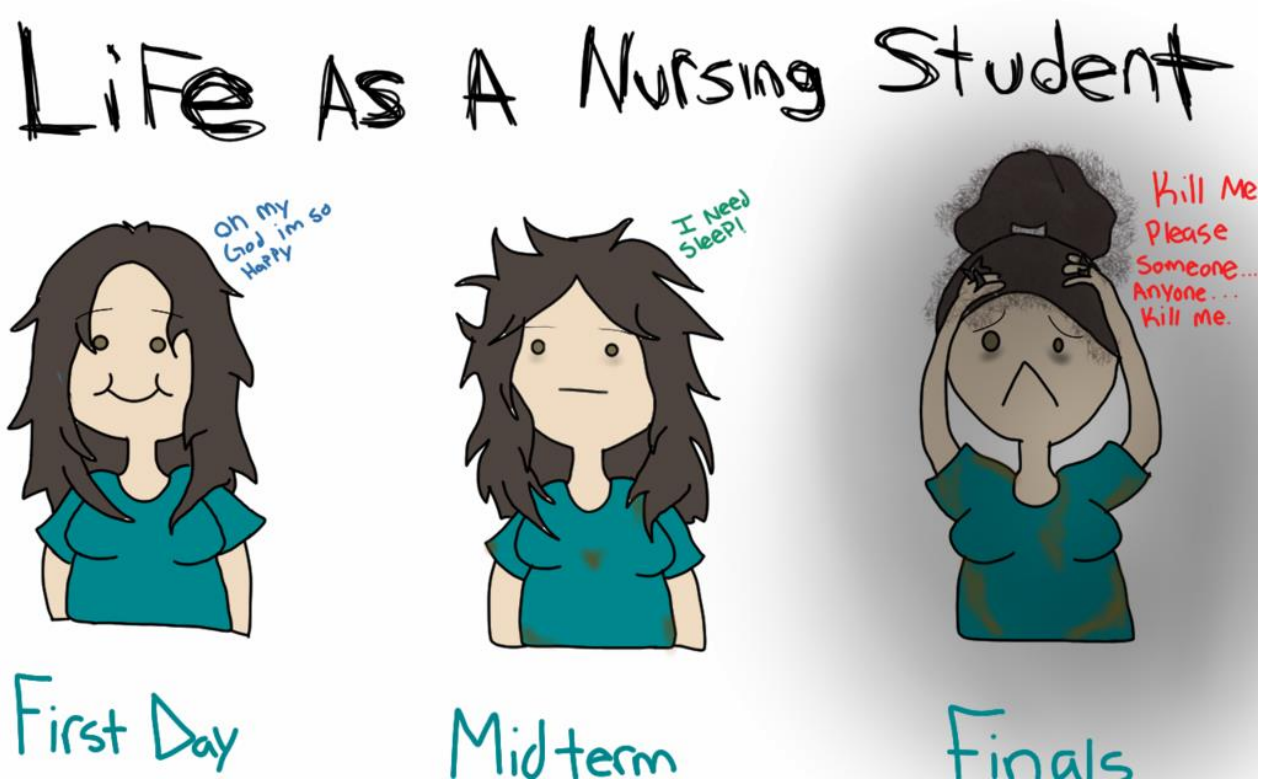
METODOLOGIA AVALIAÇÃO

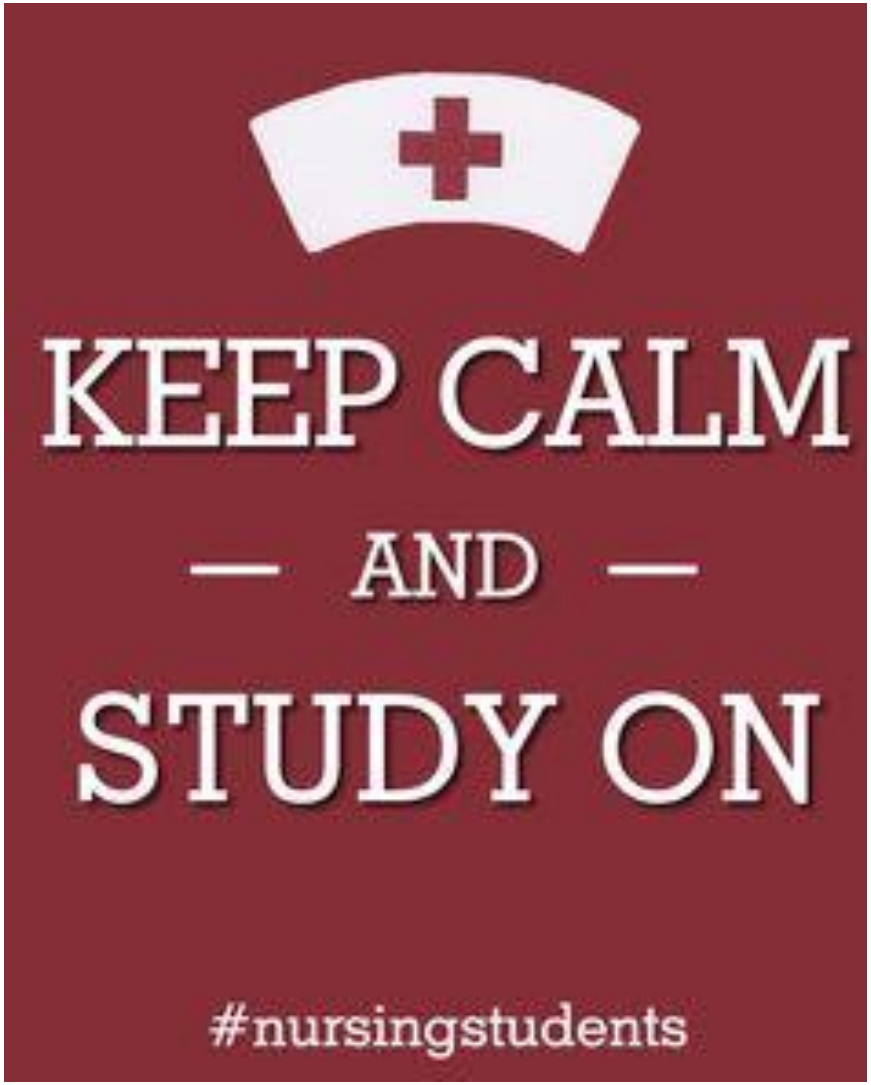
- ☺ **<u>Frequência</u>**
- Provas escritas : (2) Cada prova de avaliação contribui para a nota final com 50%
- 1ª Teste escolha múltipla (9ª Sem)
- 2ª Desenvolvimento - 40% ; Escolha múltipla 60% (15ª Sem)

- ☺ **Exame**
- (30 janeiro a 10 de Fevereiro)

BIBLIOGRAFIA

- Alto Comissariado da Saúde. (s.d). *Plano Nacional de Saúde 2011-2016 - Estratégias para a Saúde I) Enquadramento (Versão discussão)*. [On-line]. Obtido em 7 de Julho de 2011, de http://www.acs.min-saude.pt/pns2011-2016/2011/02/11/enquadramento/.
- BLANCO, H, E – Síndromes geriátricos. Algés: Revisfarma- Edições Técnicas, 2007
- BERGER L., MAILLOUX-POIRIER D- Pessoas Idosas – uma abordagem global. Lisboa, Lusodidacta, 1995
- CARVALHO FILHO, E.T. NETTO, M. P. – Geriatria: fundamentos, clínica e terapêutica. S.Paulo: Editora Atheneu, 2000.
- ELIOPOULOS, C. - *Enfermagem gerontológica* (7ª ed.). Porto Alegre: Artmed,2011.
- PAÚL, Maria Constança; Fonseca, António M. – Envelhecer em Portugal. Lisboa, Climepsi Editores, 2005
- Ribeiro, O;Paúl, C- *Manual de Envelhecimento Activo* Lisboa: Lidel, 2011
- ROACH, Sally,S.- Introdução à Enfermagem Gerontológica. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A, 2003


Life As A Nursing Student
Oh My God im so Happy
First Day
I Need Sleep!
Midterm
Kill Me Please
Someone... Anyone... Kill me.
Finals


KEEP CALM
— AND —
STUDY ON
#nursingstudents

Núcleo temático I

Aula Teórica 1

1.Conceitos Básicos :Gerontologia ; Geriatria e Enfermagem Gerontológica / Geriátrica

2. Os Cuidados Gerontológicos :

- Objectivos e Metas
- Princípios Orientadores
- O Processo do Cuidar
- Os Destinatários do Cuidar : Idoso Saudável, Idoso Doente, Idoso Frágil e o Doente Geriátrico,

Gerontologia

Geronto (grego *géron, -ontos* : antigo, velho, ancião) + **Logía,** que é usado como segundo elemento de várias palavras compostas, indica: conhecimento de; explicação racional de; estudo de.

→1904 Elie Metchnikoff

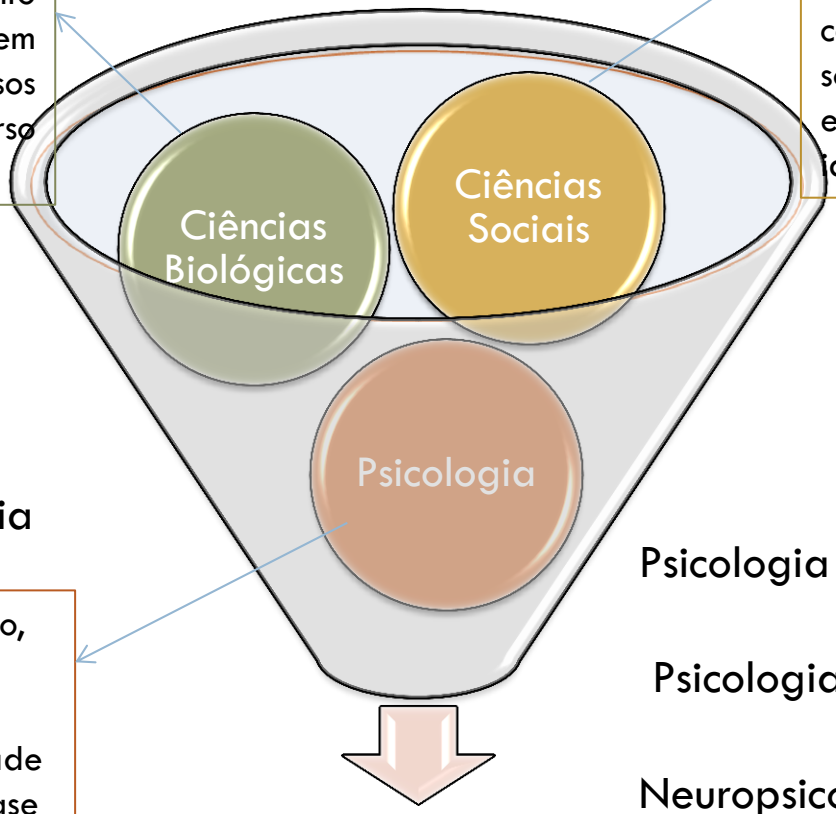
- *Campo multi e interdisciplinar que visa à descrição e à explicação das mudanças típicas do processo de envelhecimento e de seus determinantes genético-biológicos, psicológicos e socioculturais .*
- A Gerontologia é o campo de estudos que investiga as experiências de velhice e envelhecimento em diferentes contextos socioculturais e históricos, abrangendo aspectos do envelhecimento normal e patológico.
- Investiga o potencial de desenvolvimento humano associado ao curso de vida e ao processo de envelhecimento.

GERONTOLOGIA

A Biologia do envelhecimento estuda o impacto da passagem do tempo nos processos fisiológicos ao longo do curso de vida e na velhice.

Área de Convergência

A sociologia baseia-se em períodos específicos do ciclo de vida e concentra-se nas circunstâncias sócio-culturais que afetam o envelhecimento e as pessoas idosas[3] .



Enfermagem

Medicina/ Geriatria

Biodemografia

História
Filosofia
Direito

Psicologia educacional

Psicologia clínica

Neuropsicologia

A Psicologia do envelhecimento, por sua vez, foca-se nos aspectos cognitivos, afetivos e emocionais relacionados à idade e ao envelhecimento, com ênfase no processo de desenvolvimento humano.

ENVELHECIMENTO

Geriatria

- 1909 Nascher
- Geronto + Iatrikos - Tratamento
- Especialidade Médica : Prevenção, Diagnóstico, Tratamento, Recuperação Funcional e Reinserção Social

•1945 The **American Geriatrics Society (AGS)**- ***www.americangeriatrics.org***

•**1947 - British Geriatrics Society -** ***www.bgs.org.uk***

•1948 **- La Sociedad Española de Geriatría y Gerontología (SEGG)-** ***https://www.segg.es/***

• **1951 - Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia** (SPGG) - ***www.spgg.com.pt***

ENFERMAGEM Gerontológica/Geriátrica

Especialidade do conhecimento e da pratica da Enfermagem fundamentada nos conhecimentos

Enfermagem Fundamental

Geriatria

Gerontologia

Cuidados em Gerontologia

Objectivos (Berger & Poirier, 1995)

Ajudar a Pessoa Idosa a :

- Compreender o envelhecimento e a distinguir os aspectos normais e patológicos;
- Controlar o processo de envelhecimento através de intervenções que visem a prevenção da doença, a conservação da energia e a qualidade de vida;
- Solucionar os problemas de saúde que , por vezes, acompanham o envelhecimento."

(Berger & Poirier, 1995)

Metas (Steavenson, J. Gonçalves e Alvarez 1997

- **Promoção da Saúde**, entendida como o esforço pela promoção e/ou manutenção de comportamentos saudáveis no processo do viver envelhecendo;
- **Compensação dos deficits e incapacidades,** decorrentes do processo de envelhecimento e/ou de doenças crónicas que por vezes acompanham o envelhecimento.
- **Promoção de conforto e apoio,** que vise antecipadamente prever situações de vida e de cuidados de saúde, as quais exigem controle, apoio e conforto
- **Determinar os cuidados e os serviços** que visem a saúde, a longevidade e a autonomia do idoso (Steavenson, J. Gonçalves e Alvarez 1997

COMPLEXIDADE
INTERDISCIPLINARIEDADE
EQUIPAS MULTIPROFISSIONAIS

Princípios Orientadores

- Independência, Participação, Cuidados Holísticos, Auto-realização e Dignidade da Pessoas Idosa, como Direitos Humanos Fundamentais.

- Processo de envelhecimento como um processo que se desenvolve ao longo da vida o que exige considerar o efeito na velhice das acções realizadas nas etapas precedentes

- A manutenção da Funcionalidade e Qualidade de Vida como principais indicadores de Saúde na Pessoa Idosa

- Enfatizando o cuidado, as potencialidades da Pessoa, as inter-relações Homem/ Ambiente e o desenvolvimento das funções independentes de enfermagem

Processo de Cuidar → Pessoa Idosa

MENTAL

- Proporcionar actividades estimulantes
- Estimular a aprendizagem ao longo da vida
- Dar oportunidade de aprender novas habilidades
- Permitir e respeitar as tomadas de decisão a respeito das situações de vida

FÍSICO

- Atender às necessidades fisiológicas básicas
- Manter limpo e confortável
- Estimular a realização de exercícios que se adaptam á sua condição de saúde e capacidade física

SOCIAL

- Ajudar na construção de relacionamentos saudáveis
- Ajudar na resolução de conflitos de relacionamento
- Estimular a formação de novos relacionamentos
- Estimular a participação em actividades sociais

EMOCIONAL

- Estimular a participação em terapias de reminiscência e reflexão sobre a vida
- Estimular a expressão de sentimentos (positivos e negativos)

Atributos d@s Enfermeir@ Geriatras

☺ Boa habilidade comunicacional

☺ Capacidade de estabelecer uma relação terapêutica com os idosos

☺ Apreciação do idoso como Pessoa única

☺ Competência clínica em práticas de enfermagem básica

☺ Conhecimento das alterações físicas e psicossociais que ocorrem com o envelhecimento

☺ Capacidade para trabalhar com e sob supervisão de outros

Paula Cordeiro - UCPEI

Envelhecimento Individual

Cronológico

- não é um marcador preciso para as alterações que acompanham o envelhecimento, podendo haver grandes variações quanto a condições de saúde, nível de participação na sociedade e nível de independência entre as pessoas idosas, em diferentes contextos.

Biopsicológico

- processo marcado por alterações a nível biológico, psicológico e social, que podem reflectir-se ao nível do comportamento do idoso, no tipo de actividades que mantém, bem como nas interacções sociais.

Velhice

Logo, podemos então considerar o envelhecimento como um processo, a velhice como uma etapa da vida, e idoso como o resultado e sujeito destes, assim como sugere Neto (2002).

Em Portugal: Velho ou Idoso ?

ve.lho :

Substantivo - aquele que tem mais idade

Adjectivo - qualidade do que existe há muito tempo ou tem mais idade

Antônimo : jovem

Sinônimo: caquético

Idoso : A Organização Mundial da Saúde classifica cronologicamente como idosos as pessoas com mais de 65 anos de idade em países desenvolvidos e com mais de 60 anos de idade em países em desenvolvimento.

- A **terceira idade** é uma etapa da vida de um indivíduo

Tornar-se Velho ou Ganhar Idade…

- **Envelhecimento /Velho /Velhice**

Em inglês :

- *Old* – velho
- *Aging* – envelhecimento , acrescentar mais idade..(age = idade e não old…)
- Euphemisms and terms for old people include **seniors** (American usage), **senior citizens** (British and American usage), **older adults** (in the social sciences[1]), and **the elderly**.

Em japonês :

- Karei
- Ka – significa somar
- Rei significa tempo de vida

Espanhol:

Personas mayores

Classificação por faixa etária (cronológica)

- **Idosos jovens –** com idade igual ou superior aos 65 anos e até aos 74;
- **Idosos –** com idade igual ou superior aos 75 anos e até aos 84;
- **Muito idosos –** com idade igual ou superior aos 85 anos.

(Gabinete de Recenseamento dos Estados Unidos da América, referido por Rendas ,2001)

- Idoso jovem (65 a 75 anos);
- Idoso (75 a 85 anos)
- idoso-Idoso (85 a 100 anos)
- Idoso de elite (acima dos 100 anos)

(Eliopoulos ,2005; 2011)

Interesse estatístico /demográfico

Idade de Mudança ou Média ou Envelhecimento - 46 à 60 anos

Idade do Homem mais velho - 61 à 75 anos

Idade do homem velho - 76 à 90 anos

Idade do homem muito velho - mais de 90 anos.

Classificação Gerontológica – OMS/ONU

Classificação segundo Risco e Intervenção em Saúde

Idoso Saudável

- Características funcionais, mentais e sociais de acordo com a idade cronológica.

☞Promoção da Saúde e Prevenção Primária

Idoso Doente

- Idoso com Doença Aguda ou crónica , de gravidade variável, raramente incapacitante e sem nenhum critério anterior (risco)

☞ Prevenção secundária : assistencial, reabilitador.

Classificação segundo risco e intervenção em Saúde

DOENTE GERIÁTRICO

INDICADORES (3 ou mais)

- Idade > 75 anos
- Pluripatologia relevante
- Processo ou patologia principal incapacitante
- Patologia psiquiátrica associada ou predominante
- Problemática social relacionada

Idoso Frágil / Alto Risco

- Ter mais de 80 anos
- Viver só
- Viuvez há menos de um ano
- Mudança de domicílio há menos de um ano
- Patologia Crónica que condicione incapacidade funcional
- Doença terminal (cancro, demência)
- Ingestão de mais de três fármacos (e.s. Importantes)
- Prescrição no ultimo mês de anti hipertensivos, antidiabéticos ou sedativos
- Internamento hospitalar nos últimos 12 meses
- Depressão
- Incapacidade funcional / outras causas

☞ Prevenção secundária : assistencial, reabilitador

Núcleo temático I

Aula Teórica 2

Teorias do envelhecimento

Características Básicas do Envelhecimento

Senescência e Senilidade

Porque se envelhece ?
Como se envelhece?
Existe o elixir da juventude?
Porque estamos destinados a morrer?

Historia da Humanidade

Evolução Histórica…

- Na medicina grega, Hipócrates referia que o envelhecimento era um fenómeno natural e irreversível e foi pioneiro "a formular hipóteses médicas relativas às causas do envelhecimento" . Aconselhava moderação em todas as actividades embora defendesse que os idosos têm capacidades para continuarem nas suas ocupações habituais (Leme, in Netto, 1996).
- Cícero (106-42 antes de Cristo), cidadão e filósofo grego, no manuscrito Senectude aborda "diversos problemas do envelhecimento como a memória, a perda da capacidade funcional, as alterações dos órgãos dos sentidos, a perda da capacidade de trabalho" (que actualmente continuam a ser debatidos pelos gerontólogos.
- Aristóteles : observou as consequências do envelhecimento no ser humano e estudou a diferença existente da longevidade em diferentes espécies
- Idade Média : tema abandonado; unicamente vinculado ao aspecto religioso; envelhecimento, doença e morte considerados castigos divinos.
- Renascença: teorias relacionadas com a observação; Leonardo da Vinci relaciona envelhecimento com o engrossamento das veias provocando degeneração na circulação sanguínea (dissecação de cadáveres)

Evolução Histórica

- Época dos Descobrimentos : o factor " mágico "… a procura do "elixir da juventude"
- Séc XIX : As ciências experimentais ; Charles Darwin com o desenvolvimento da Genética e da Teoria celular.
- Séc XX o estudo de temas relacionados ao curso de vida, desenvolvimento e inteligência evoluiu de forma contínua e gradual. A partir de 1950, a teoria de ciclos de vida proposta por Erik Erikson forneceu as bases para teorias que versavam sobre o desenvolvimento ao longo do curso de vida (*life-span*).

Teorias do Envelhecimento

- Das diversas teorias do envelhecimento muitas delas estão obsoletas, sendo as restantes ainda demasiado numerosas para serem abordadas individualmente.
- Explicar e sistematizar os fenómenos que observamos e levantar hipóteses ou fundamentar intervenções – desenvolvimento científico.
- Teorias Fisiológicas, Genéticas, Bioquímicas e Metabólicas
- Teorias Psicossociais

Teorias do Envelhecimento

Teorias Fisiológicas

As alterações dos mecanismos fisiológicos e da homeostasia incapacitam o organismo na resposta ás alterações meio ambiente :

- Teoria do stress
- Teoria Imunológica (desgaste sistema imunitário)

Teorias Genéticas

O envelhecimento é consequência directa de um programa genético, sendo o genoma um tipo de relógio molecular, biológico.

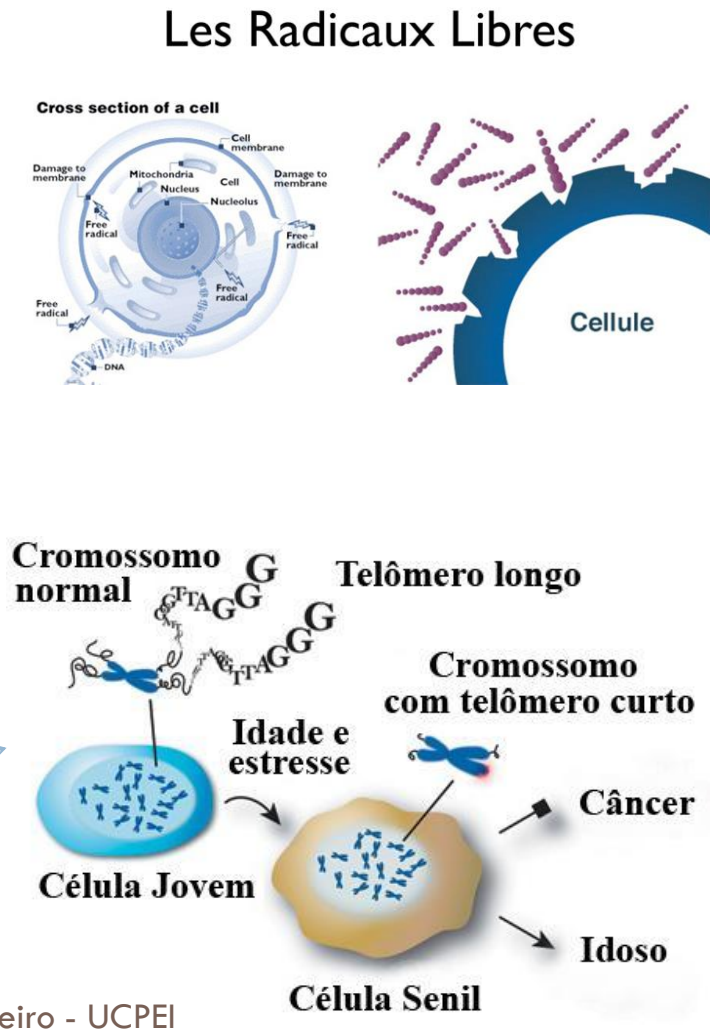
- Teoria de acumulação de erros
- Teoria da Programação Genética

Teorias do Envelhecimento

Teorias bioquimicas e Metabolicas

O envelhecimento é consequência de alterações nas moléculas e nos elementos estruturais das células que conduzem á disfunção celular

- Teoria do envelhecimento celular
- Teoria do colagénio
- * **Teoria dos radicais livres**
- * **Teoria dos Telômeros**



Notas finais (Biologia do Envelhecimento)

- Problema biológico susceptível de ser abordado com métodos científicos e consolidou-se como objecto de estudo importante da agenda científica internacional
- Causa fragilidade dos organismos e susceptibilidade ás doenças que determinam a causa de morte dos indivíduos
- Não tem causa genética, mas a longevidade é influenciada por caracteres geneticamente determinados
- Os modelos experimentais mostram que a taxa de utilização das calorias (o metabolismo genericamente referido) contribui de modo relevante para a duração da vida dos organismos
- A pesquisa actual da biogerontologia tem como objectivo central melhorar a saúde no envelhecimento e não meramente prolongar a vida
- Actualmente não existe autentica medicação ou terapia antienvelhecimento, mas é provável que no futuro próximo se melhore o armamento terapêutico destinado a mitigar sintomas e sinais associados

Teorias do Envelhecimento

Teorias Psicossociais do Envelhecimento

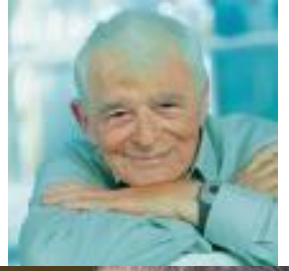
- Teoria da Actividade (Havighurst e Albrecht, 1959)
- Teoria do Desligamento/ Desinserção (Cumming e Henry, 1961)
- Teoria dos Padrões de Envelhecimento (Lowenthal e Boler , 1965)
- Modelos Ambientais do Envelhecimento (a partir década de 70) :

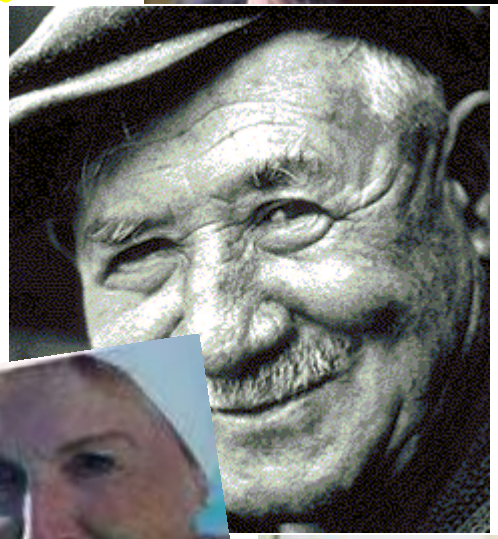
- Modelo Ecológico da Competência – Pressão (Lawton, 1973)
- Modelo dos Efeitos Ambientais Directos e Indirectos e Modelo da Congruência/ Complementaridade (Carp, 1984)

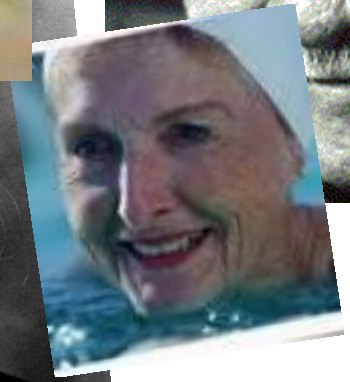
Fernández-Ballesteros (2000), considera que não existem teorias psicológicas explicativas do envelhecimento e da velhice, mas sim descrições de alterações que se produzem com a idade e se reflectem no funcionamento psicológico das pessoas.

Concluindo….

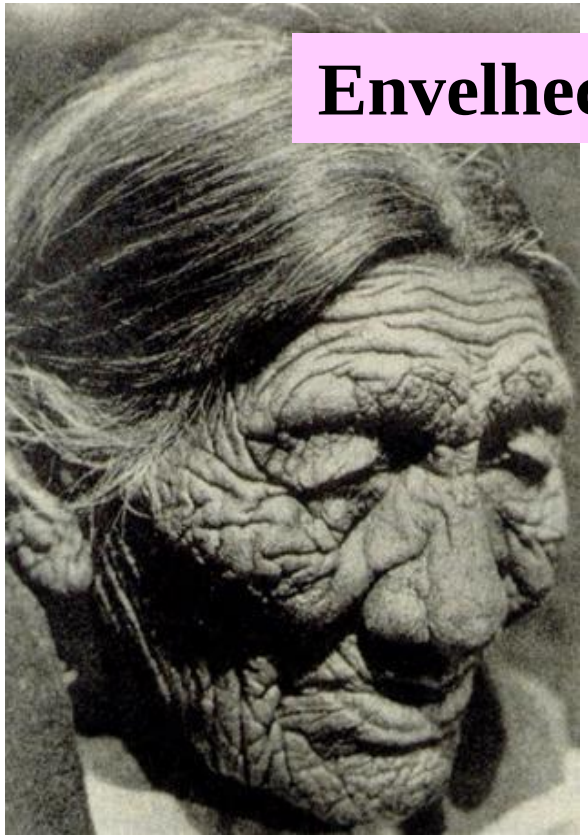
- Para além do nascimento e da morte, uma das certezas da vida é que todas as pessoas envelhecem.
- O *Desenvolvimento* é um processo finito, ***Desenvolvimento e Envelhecimento*** são processos concorrentes, e ambos são afetados por uma complexa combinação de fatores que operam ao longo de toda a vida.
- O ***Envelhecimento*** é encarado como um processo interactivo entre o indivíduo, a sua função cognitiva e ambiente físico e social. O envelhecimento no indivíduo não se processa só a nível biológico, também a nível psicológico, e principalmente a nível social (Roach, 2003).
- A manifestação do fenómeno de ***Envelhecimento*** ao longo da vida é variável entre os indivíduos da mesma espécie e entre indivíduos de espécies diferentes.



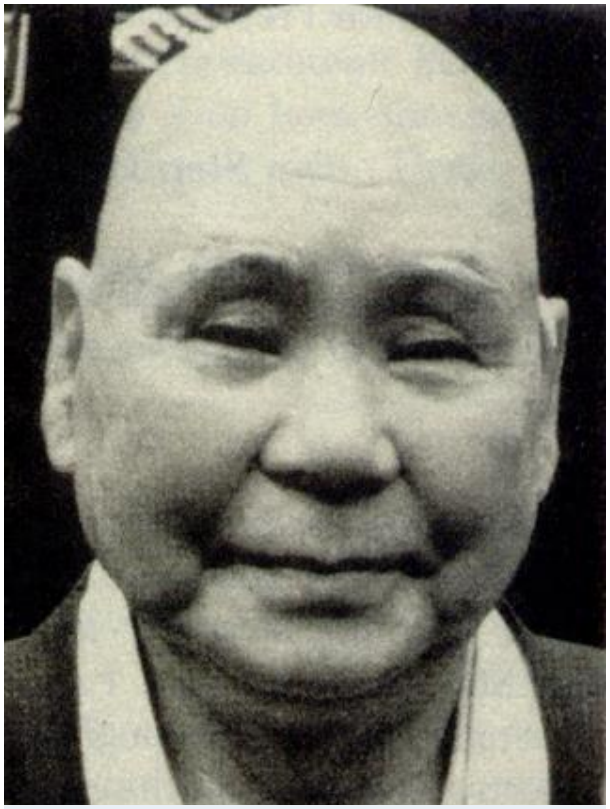




Envelhecemos todos da mesma forma ?



62 anos

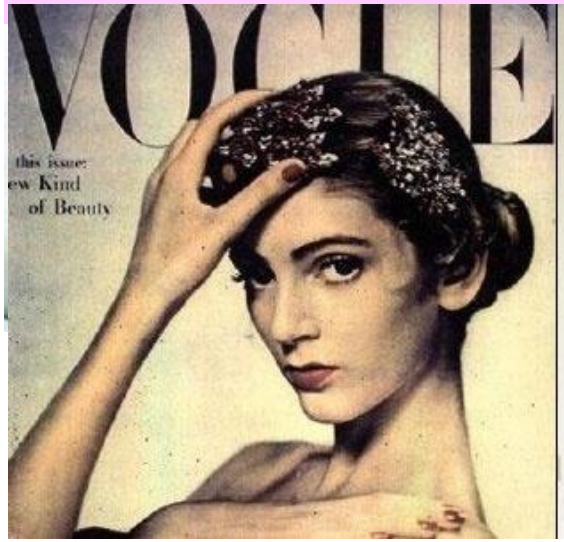


91 anos

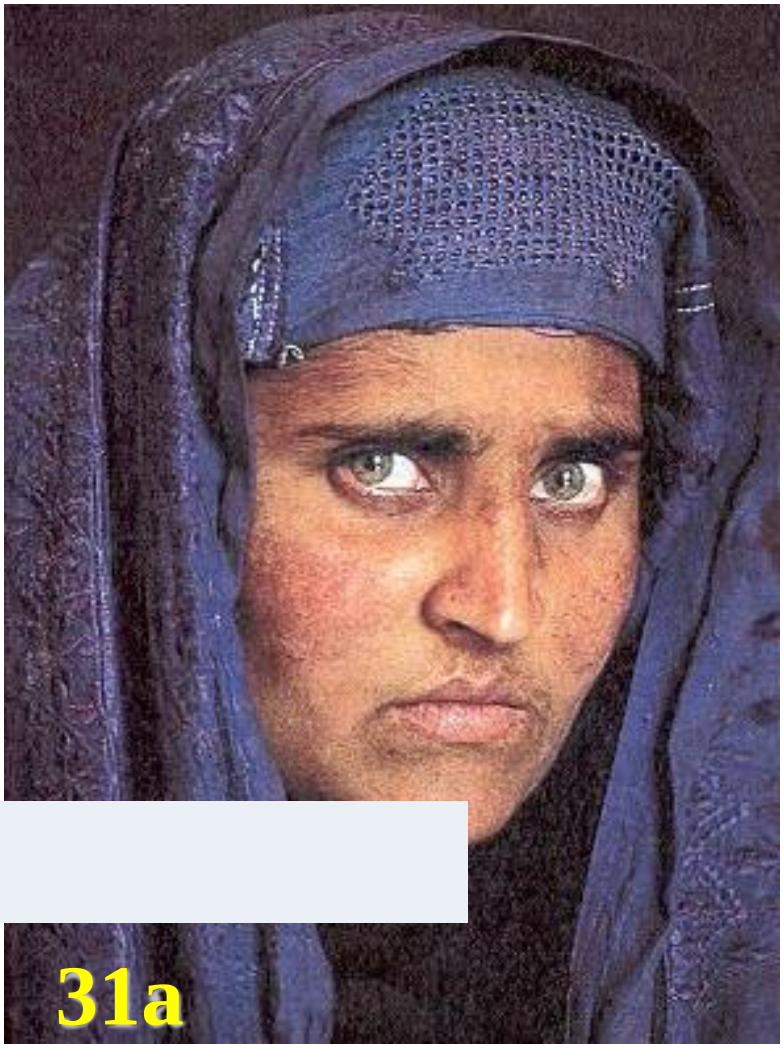
80 anos

Podemos ser idosos joviais ...

Carmen Dell'Orefice na capa da revista "Vogue" em 1947, aos 16 anos, e desfilando em 2011, aos quase 80



Ou jovens envelhecidos ...



Afeganistão, 1988 – 2002.

17a

31a

IDADE ? IDADES?

Alemanha nos anos 80 do século XIX, quando Otto von Bismarck escolheu os 65 anos como a idade inicial para certos benefícios da segurança social (Spar & La Rue, 1998).

Cronológica ?
Biológica ?
Social ?
Psicológica ?
(Birrem e Cuningham ,1985)

- Cronológica
- Jurídica
- Psicoafectiva
- Social
- Fisica e Biológica **(Levet-Gautrat ,1995)**

A idade é um critério métrico fundamental na perspectiva de inclusão do indivíduo em determinado grupo social (Rodríguez, 2004).

Idade Funcional
Fernández-Ballesteros (2000)

Das investigações realizadas no âmbito da biologia, medicina e das ciências comportamentais e sociais restam **3 ideias fundamentais:**

1°) O desenvolvimento é um processo finito ….

PROGRESSIVO, NATURAL, IRREVERSÍVEL

2°)O Desenvolvimento e Envelhecimento são processos concorrentes (presentes da infância á velhice)

3°) ambos os processos são afectados por uma complexa combinação de variáveis operando ao longo de toda a vida - **COMPLEXO**

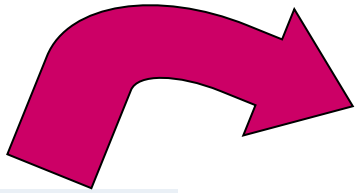
ENVELHECIMENTO HUMANO

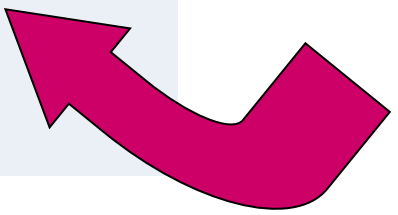
Características Básicas

- Processo Complexo, Individual
- Irreversível,
- Progressivo e Natural.
- Factores intrínsecos e extrínsecos

Baltes (1987) distingue 3 categorias de influências ou factores:

- Age-graded influences (biológicas e ambientais)
- History-graded influences ("efeito de coorte"- contextos histórico, político, económico,etc.)
- Non-normative influences (acontecimentos autobiográficos)





VARIABILIDADE

Envelhecimento HUMANO

- Não é apenas consequência da degenerescência biológica
- Resulta também das condições ambientais, políticas, económicas, históricas e culturais

Processo Complexo, que se estende ao longo de toda a vida e em que a história individual se constrói progressivamente e se materializa em resultados profundamente heterógeneos – **Envelhecimento Diferencial**

Componentes do Envelhecimento (Birren,1980)

- Biológico – Resulta da vulnerabilidade crescente e de uma maior probabilidade de morrer : Senescência
- Social – Relativo aos papeis sociais apropriados ás expectativas da sociedade para este nível etário.
- Psicológico – Regulação do indivíduo, pelo tomar de decisões e opções, adaptando-se ao processo de senescência

Envelhecimento:Conceitos

- Envelhecimento Normal; Primário (Busse, 1969) – **Senescência**

Frequentemente explicado como sendo um processo que se direciona para a perda progressiva da adaptabilidade fisiológica (SHARKEY, 1987), levando o organismo a uma capacidade cada vez menor de manter sua homeostase, tornando-se mais vulnerável (FARINATTI, 2002).

- Envelhecimento Patológico; Secundário (Busse, 1969)- **Senilidade.**
  - Refere-se ao aparecimento, de lesões patológicas associadas ás diferentes alterações normais contribuindo para alterar a capacidade de adaptação do indivíduo (Berger,1995)

Envelhecimento patológico

- **Situação em que as doenças ao longo da vida aceleram o envelhecimento**

Hereditárias

Progeria

Crónicas

Doenças reumáticas
- Artrite reumatóide
- Esclerodermia

Doenças infecciosas
- SIDA
- Tuberculose

Tumores

D. cardiovasculares

Acidentais

Paraplégicos
Tetraplégicos
Lesões C.E.

Envelhecimento:Conceitos

- **Envelhecimento *Saudável, Bem Sucedido***

(Baltes, 1990; Rowe 1998).

Dificuldade operativa na definição de padrões de sucesso

ser claro sobre as realidades da situação de cada um;
aceitar essas realidades e encará-las o melhor possível;
ser capaz de lidar eficazmente com essas realidades;
ser capaz de compensar as perdas e deficiências;
estar activamente envolvido na prossecução de objectivos;
ter sabedoria selectiva sobre as coisas em que se envolve;
manter laços fortes com os outros;
manter uma auto-avaliação positiva sobre si próprio, não obstante as perdas e as deficiências.(Lazarus 2006)

Envelhecimento Activo(WHO, 2002)

- Processo de optimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o envelhecimento.

Determinantes (Factores) ▶ **ENVELHECIMENTO ACTIVO**

- **PESSOAIS** (biológicos, genéticos e psicológicos)
- **COMPORTAMENTAIS** (estilos de vida saudável e participação activa no cuidado da própria saúde)
- **ECONÓMICA** (rendimentos, protecção social, oportunidades de trabalho digno)
- **MEIO FISICO** (acessibilidade a serviços de transporte, casa e vizinhança seguras e apropriadas)
- **SOCIAIS** (apoio social,educação e alfabetização, prevenção de violência e abuso)
- **SERVIÇOS SOCIAIS E DE SAÚDE** (orientados para a promoção da saúde e prevenção de doenças, acessíveis e de qualidade)

AGEING and HEALTH

World Health Organization

Between 2000 and 2050, the number of people aged 60 and over is expected to double

In 2050, more than 1 in 5 people will be 60 years or older.

By 2050, 80% of older people will be living in low– and middle–income countries.

► EVERY OLDER PERSON IS DIFFERENT

Some have the level of functioning of a 30 year old.

Some require full time assistance for basic everyday tasks.

Health is crucial to how we experience older age.

► WHAT INFLUENCES HEALTH IN OLDER AGE

► WHAT IS NEEDED FOR HEALTHY AGEING

A change in the way we think about ageing and older people

Creation of age–friendly environments

Alignment of health systems to the needs of older people

Development of systems for long–term care

Healthy Ageing...being able to do the things we value for a long as possible

#yearsahead

Bibliografia

- BERGER L., MAILLOUX-POIRIER D- Pessoas Idosas – uma abordagem global. Lisboa, Lusodidacta, 1995
- ELIOPOULOS, C. - *Enfermagem gerontológica* (7ª ed.). Porto Alegre: Artmed,2011.
- ROACH, S. - *Introdução á enfermagem gerontológica* . Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003