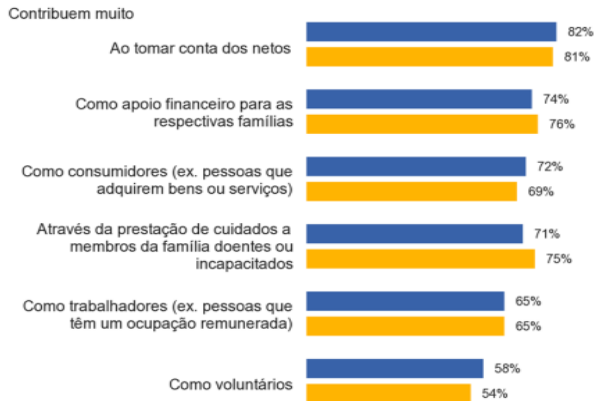


# SABIA QUE:

Em Portugal existem várias formas das pessoas mais velhas contribuírem para a nossa sociedade; como empregados, como consumidores, como voluntários e cuidadores informais, e fornecendo apoio financeiro a familiares.

## Contribuição das pessoas mais velhas segundo a população de 15 e mais anos

QB8. Há muitas formas diferentes através das quais as pessoas podem contribuir para a sociedade. Até que ponto pensa que as pessoas em (NOSSO PAÍS) com 55 anos ou mais anos contribuem para as seguintes áreas?



Fonte: Inquérito especial Eurobarómetro sobre o envelhecimento ativo  
[http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/eb\\_especial\\_3](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/eb_especial_3)



### Muito obrigado!

A todos os meninos e meninas que nos ajudaram a ilustrar os avós de hoje!

Matilde, Carolina, Ari, Tânia, Denise, Tomás, Gonçalo, Ruben, Mariana G. e Mariana M., André, Inês, Margarida e Beatriz

A minha avó é vaidosa mas tem de ser assim para me arranjar um novo avô!! Adoro-a!!



O meu avô é demasiado arrumado mas a vida tem de ser mesmo assim!! Adoro-o!!



MARIANA GOMES 11 ANOS



<http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?langId=pt&catId=970>

Projecto generations@school: <http://www.historypin.com/gats/pt/>

### Também os nossos avós foram crianças!

O envelhecimento é algo que vai acontecendo ao longo de toda a nossa vida. Por isso as crianças que somos e os adultos que vamos ser levam às pessoas idosas em que nos iremos tornar.

Instituto Nacional de Saúde  
Doutor Ricardo Jorge



Ministério da Saúde



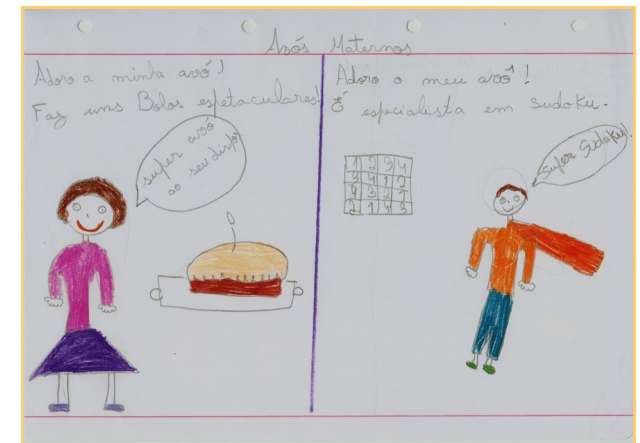
Departamento de Epidemiologia

# ENVELHECIMENTO ATIVO

A criança de ontem

é o adulto de hoje

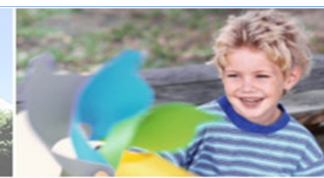
e o avô ou a avó de amanhã!



semana aberta



# Envelhecimento ativo



## O que significa envelhecimento ativo?

O **envelhecimento ativo** é a forma através da qual todos nós (a nossa vizinhança, freguesia, cidade e país) criamos oportunidades de **saúde, participação e segurança**, para que as pessoas tenham melhor qualidade de vida à medida que envelhecem.

Significa continuar a desempenhar um papel ativo na sociedade, através da aprendizagem e da partilha de experiências e saberes, vivendo uma vida saudável e gratificante.



## O que é necessário fazer para envelhecer de forma saudável e ativa?

Para que as pessoas mantenham a sua autonomia (a capacidade de tomar decisões) e independência é importante que se mantenham ativas. A atividade pode ser:

- **física** (p. ex: andar a pé, fazer ginástica, continuar a trabalhar),
- **intelectual** (exercitar o cérebro aprendendo coisas novas (p.ex: novas tecnologias, frequentar universidade sénior, recordar conhecimentos e saberes),
- **cultural** (ir a concertos, a exposições, a espetáculos, a passeios) e **social** (convívio com outras pessoas de diferentes gerações).

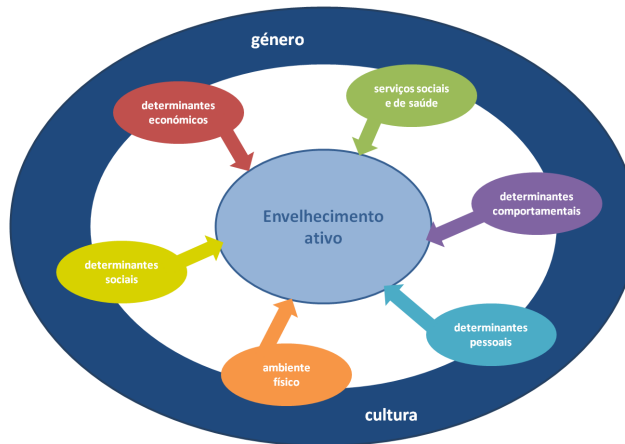
## Quais as formas que asseguram um envelhecimento ativo?

**Saúde** - Ter cuidado com a saúde individual, prevenindo ou ir regularmente ao médico e tomar medicação (sempre que a doença surja)

**Participação social** - continuar a fazer aquilo que a pessoa gosta de fazer, participando em várias atividades, tais como:

- Sair e passear com os amigos, participar em atividades dos centros de dia, juntas de freguesia, paróquias, escolas, associações recreativas (**participação social**);
- Participar em passeios culturais, fazer voluntariado e envolver-se nas decisões da comunidade onde reside (**participação cultural, cívica e religiosa**);

**Segurança** - Viver num local seguro, sem o risco de acidentes (remoção de barreiras arquitetónicas), ser respeitado e respeitar os outros (**dignidade**), viver rodeado de pessoas que nos tratem bem e que nós tratamos bem (**proteção**), apoiar os nossos familiares sempre que necessitem (p. ex. se estiverem doentes) (**cuidados**).



## Para um envelhecimento ativo é importante:

### O ambiente social e familiar

- O apoio e carinho da família, amigos e vizinhos (contrariar o isolamento e a solidão)
- Continuar a aprender e a estudar
- Proteger contra a violência e os maus-tratos
- Manter a autonomia (capacidade de decisão), a saúde e a participação

### O ambiente físico

- Viver em espaços agradáveis e sem poluição, em casas seguras e que estejam preparadas para não haver quedas e outros acidentes domésticos.

### Aspetos económicos

- Rendimentos (o dinheiro que temos para viver - as reformas, pensões, etc.)
- Proteção social (existir na nossa comunidade formas de nos proteger e de ajudar as famílias e as pessoas idosas, quando precisam)
- Trabalho (podemos continuar a trabalhar quando queremos e conseguirmos, com saúde)

### Na saúde e serviços sociais

- Promoção da saúde e prevenção da doença: Não fumar, fazer exercício físico, ter uma alimentação saudável, tratar dos dentes (saúde oral), não beber álcool e cumprir os tratamentos médicos, quando estamos doentes.
- Quando doentes podemos usar os cuidados e serviços de saúde que precisamos.