

Coordenação  
**Luís Ferreira e Manuela Ferreira**  
sracores@ordemenfermeiros.pt

## O DIA MUNDIAL DO IDOSO



### // ENVOLVENDO...

#### Açores com menor índice de envelhecimento

Segundo a Organização Mundial de Saúde, em 2005 haverá no planeta mais idosos do que crianças.

Em Portugal, o número de pessoas idosas duplicou nos últimos 40 anos e é previsível que volte a duplicar em 2010, em que haverá à volta de 980.000 com mais de 80 anos.

Segundo dados do Instituto Nacional de Estatística, os Açores apresentam um dos menores índices de envelhecimento, registando-se 62 idosos por cada 100 jovens, enquanto a média nacional é de 109 idosos por cada 100 jovens.

Na nossa Região, segundo os censos de 2001, existem 31.319 habitantes com idade superior a 65 anos e, com mais de 80 anos, 6581. Da população residente nos Açores, com idade igual ou superior a 65 anos, 14.319 estão fixados em S. Miguel, 7695 residem na Terceira, 2839 no Pico, 2255 no Faial, 1700 em S. Jorge, 1014 nas Flores, 656 em Santa Maria e 81 no Corvo.

O avanço tecnológico e o melhoramento das condições socioeconómicas repercutiram-se no aumento da longevidade e na diminuição da mortalidade (vive-se mais e morre-se menos) e, consequentemente, no aumento das doenças crónicas. Estas, por sua vez, acarretam novas necessidades que implicam novas respostas e, inevitavelmente, novos desafios!

Tendo em atenção esta realidade, é imperioso que os serviços de saúde se reorganizem, de forma a dar respostas necessárias e adequadas, para que os idosos possam viver, dignamente e com qualidade, nesta fase das suas vidas, envidando todos os esforços no intuito de reduzir os internamentos, fomentar a inserção social e familiar e criar/promover condições para a sua autonomia.

**ENFª MANUELA FERREIRA**  
CONSELHO DIRECTIVO REGIONAL

### // OPINANDO...

## Enfermeiros apostam no "Saber Envelhecer"

### Envelhecimento Activo e Educação para a Saúde: Uma Prioridade...

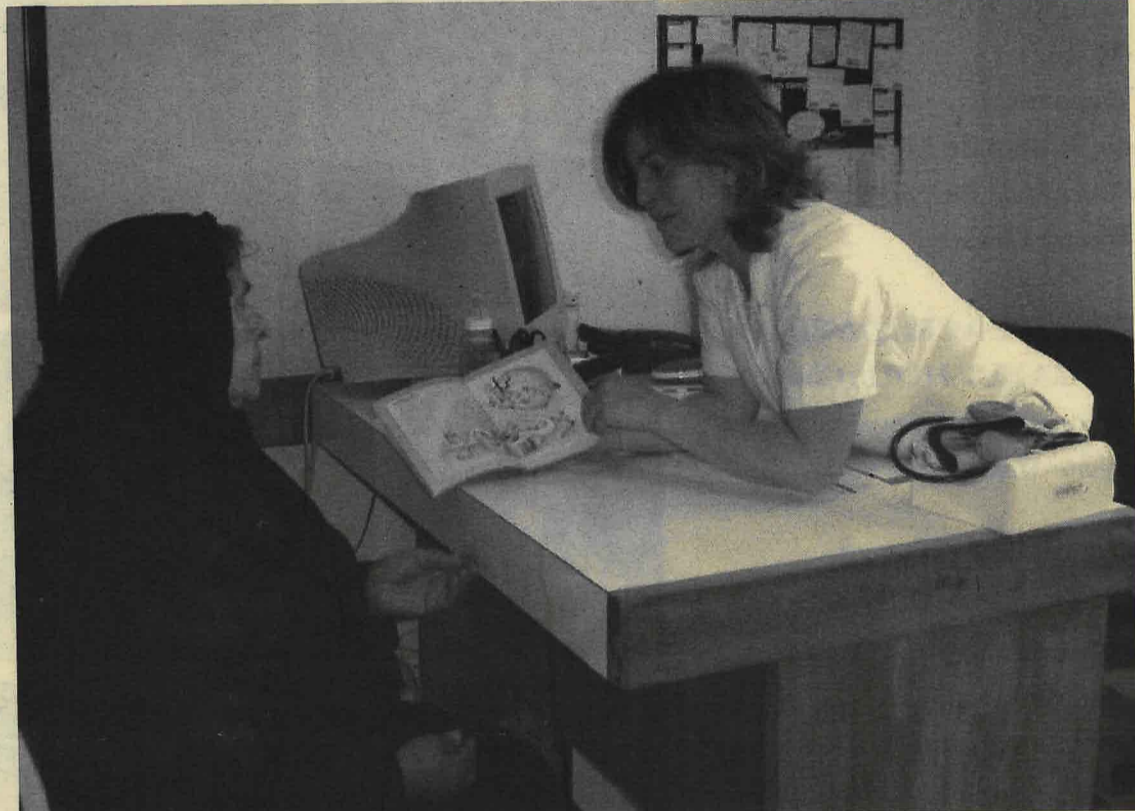
**GRAÇA RAPOSO** ENFERMEIRA GRADUADA DO HOSPITAL DO DIVINO ESPÍRITO SANTO

Portugal, à semelhança do que se passa na União Europeia, apresenta uma estrutura etária cada vez mais envelhecida.

O surgimento de novos conhecimentos científicos e as novas tecnologias na área da saúde tornam a relação população idosa/população activa cada vez mais próxima, originando mudanças em toda a estrutura económica e demográfica das populações.

Ser Idoso ou velho... é acima de tudo "SER HUMANO", ser livre, ter projectos, ser decisivo, mas é também um ser em necessidade. Não se trata pois de adequar o substantivo para o definir, mas antes a necessidade de todos nós conhecermos o Idoso e fazermos algo em concreto com ele, para ele, e por ele. É fundamental nos dias de hoje, alicerçarmos os laços familiares, fomentarmos as relações e os encontros intergeracionais de ajuda e participação, pois os jovens de hoje serão os avós de amanhã. Porém, esta mudança de comportamentos e atitudes não passa apenas pela sociedade. É, sobretudo, necessário, que o próprio idoso seja capaz e consiga viver com as transformações que lhe ocorrem a nível físico, psíquico e social e encare o envelhecimento como mais um ciclo de vida que se abre e que deve ser vivido por ele, não como um luto, mas, e antes de mais, uma etapa a ultrapassar de forma positiva.

O envelhecimento activo é pois o novo paradigma para a velhice. É o novo marco que reconhece as pessoas idosas como membros in-



**Importância** A Educação para a Saúde revela-se um instrumento básico e eficaz na promoção de uma velhice sã

tegrados na sociedade em que vivem, que contribuem plenamente para o seu desenvolvimento. Este é um desafio para nós cidadãos e Estado, que deverá tomar decisões e executar políticas nesta área, promovendo programas que ajudem a "ENVELHECER MANTENDO-SE ACTIVOS", fundamentando-se nos direitos, necessidades e capacidades das pessoas idosas, para que estas beneficiem de segurança, protecção e cuidados adaptados, implicando, assim, a criação de redes de apoio na área social, de saúde mental e física.

Enquanto enfermeiros, temos plena consciência de que a prestação de cuidados no domicílio e ambulatório é a forma mais humanizada de prestação de cuidados continuados relacionados com o envelhecimento. Na nossa

prática profissional, seja a nível da prestação de cuidados primários ou secundários, deparámo-nos com inúmeras dificuldades que se prendem, essencialmente, com o contexto socio-económico e cultural onde se inserem, além da carência de estruturas de apoio.

É fundamental e primordial que se criem na nossa sociedade redes sociais e apoio integrado que garantam a efectiva continuidade dos cuidados necessários, que se pretendem globais. A polivalência cada vez maior da prática de enfermagem torna, por isso, a EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE ao idoso o instrumento básico e eficaz ao serviço dos indivíduos e da comunidade, porque EDUCAR também é CUIDAR, quer pela prevenção quer pela promoção e adopção de condutas que o ajudem a conservar e melhorar a sua saúde.

Promover a actividade física, manter uma alimentação saudável, favorecer a higiene do sono, o auto-cuidado, prevenir acidentes, ensinar a fazer o uso adequado dos medicamentos, são alguns dos campos dos nossos cuidados ao serviço dos idosos e da sociedade. Estamos certos de que, se pudermos contribuir para uma mudança saudável de estilos de vida, poderemos reduzir o aparecimento de determinadas doenças e incapacidades e diminuir a carga social que elas comportam.

O idoso deve, por isso, ser encarado como um SER HUMANO ACTIVO, participativo, saudável, uma pessoa com VIDA, capaz e com VONTADE DE APRENDER, que quer e PROCURA o PRAZER, a alegria e a FELICIDADE.

### // NOTICIANDO...

#### Investir e promover a qualidade de vida da pessoa idosa...

##### Cuidar dos idosos...

A Unidade de Saúde da Ribeira Grande dispõe de dias específicos inteiramente dedicados ao idoso, nos quais os enfermeiros estão disponíveis para atender às suas necessidades, quer físicas (enquadrando-os em grupos de risco, nomeadamente diabéticos e hipertensos) quer psicológicas e sociais (colmatando as carências afectivas, de solidão e

isolamento, através da relação terapêutica).

Os enfermeiros desta unidade criaram e implementaram o projecto "Para um melhor Cuidar no próprio lar", em que a equipa identifica as necessidades dos utentes, implementando um plano de cuidados de modo a dar resposta às necessidades detectadas. É ainda o enfermeiro que dá formação aos familiares cuidadores, tornando-os não só mais aptos para dar continuidade aos cuidados básicos como também mais seguros em lidar com as especificidades dos seus idosos. A equipa

articula-se com outros profissionais e, quando necessário, com a Santa Casa da Misericórdia, de modo a dar uma resposta cabal às necessidades detectadas.

##### Comemorar o dia...

Um grupo de enfermeiros da equipa de Enfermagem de Feteiras comemorou o Dia Internacional do Idoso, nos Mosteiros, em colaboração com a Associação da Juventude de Candelária, Câmara de Ponta Delgada, casas do povo e juntas de freguesia, Hiper Sol-Mar, Escola S. C. Antero de Quental e SRRRAA (a Ordem dos



Enfermeiros, assim como de profissionais da saúde e do ensino. Participaram nesta iniciativa cerca de oitenta idosos. As actividades desenvolvidas (sessão de ginástica de manutenção, palestra sobre a importância da actividade física no idoso, educação para a saúde sobre segurança na medicação e exposição de posters subordinados ao mesmo tema) tiveram como objectivos: contribuir para comportamentos promotores de saúde no idoso, prevenir acidentes com a medicação e promover o convívio entre idosos das diferentes áreas geográficas.