



Envelhecimento Ativo e Saudável



SERVIÇO AOS ENFERMOS E IDOSOS - SEI

Maria Aparecida Pereira Brito, OFS
Fisioterapeuta e Gerontóloga

Partilha



1. Envelhecer
2. Envelhecimento ativo e saudável
3. Exemplos práticos
4. Benefícios
5. Desafios

Envelhecer

Processo natural, complexo, gradual, inevitável e heterogêneo, caracterizado por mudanças físicas, psicológicas e sociais.



Envelhecimento Ativo e Saudável

Processo de **otimização** das **oportunidades de saúde, participação e segurança**, com o objetivo de melhorar a **qualidade de vida** ao longo do envelhecer

OMS, 2005



Envelhecimento Ativo

SAÚDE

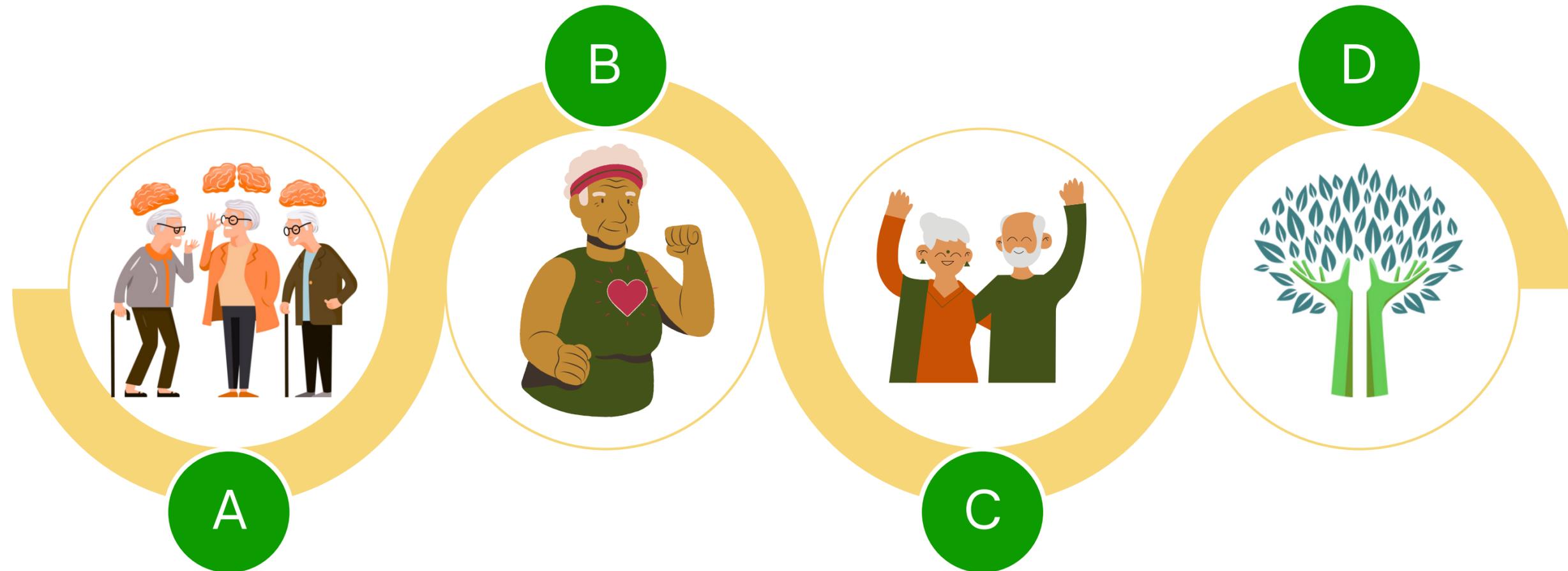
CONHECIMENTO

PARTICIPAÇÃO

SEGURANÇA

INDEPENDÊNCIA

PROPÓSITO

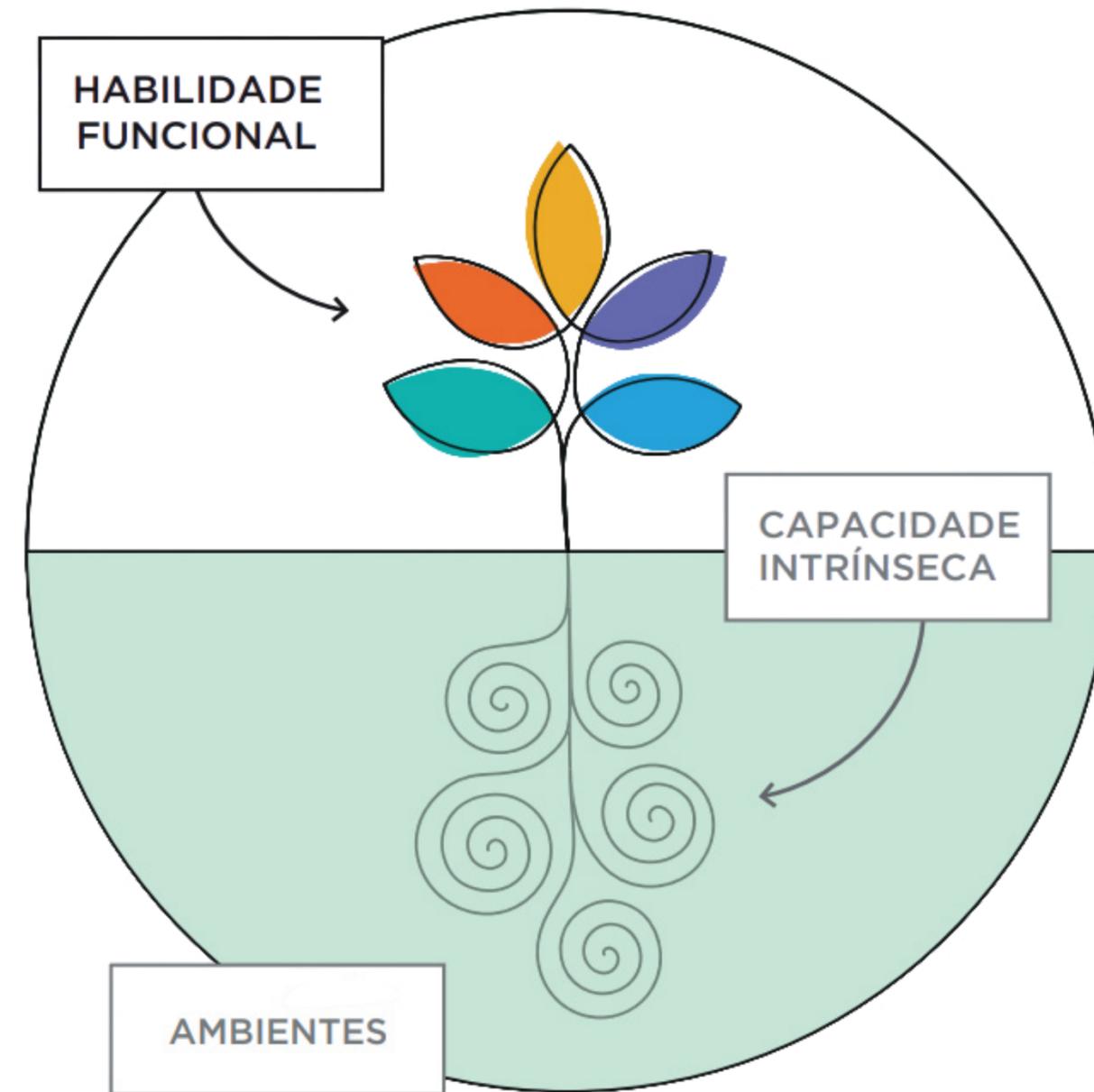


AUTONOMIA

PARTICIPAÇÃO

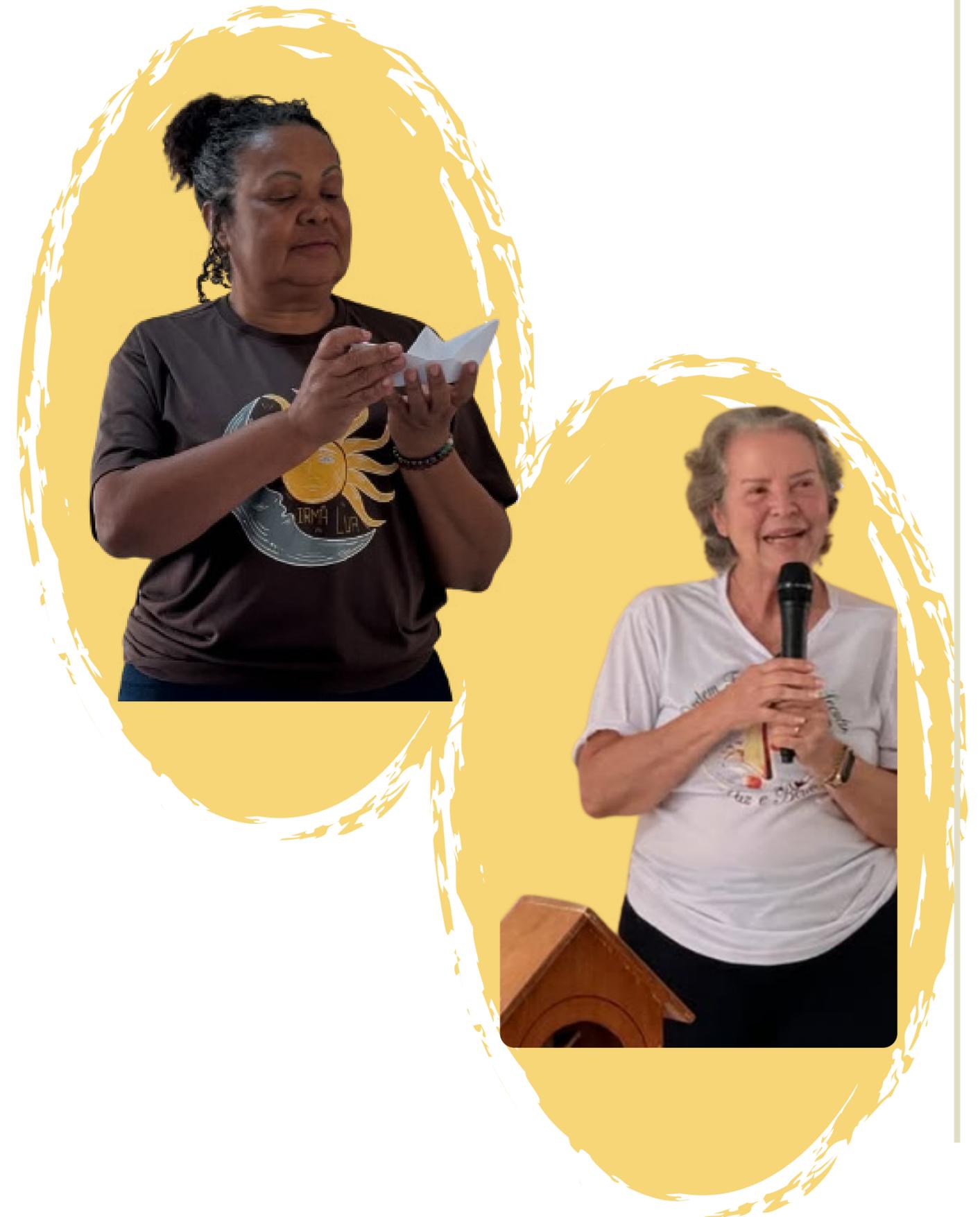
DÉCADA DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL 2021-2030

- Capacidade de suprir as necessidades básicas
- Capacidade de ter mobilidade
- Capacidade de construir e manter relacionamentos
- Capacidade de aprender, desenvolver e tomar decisões
- Capacidade de contribuir para a sociedade.



Exemplos práticos

1. **Hábitos de vida**
2. **Atividades e exercícios físicos**
3. **Atividades recreativas e lazer**
4. **Atividades educativas e sociais**
5. **Estimulação cognitiva**
6. **Participação**



Atividade física

Comportamento que envolve os movimentos do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso.

Exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes, lutas, ginásticas, natação, yoga...



Atividade física

150 min

75 min

Leve: exige mínimo esforço físico e causa pequeno aumento da respiração e dos batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é de 1 a 4. Você vai conseguir respirar tranquilamente e conversar normalmente enquanto se movimenta ou até mesmo cantar uma música.

Moderada: exige mais esforço físico, faz você respirar mais rápido que o normal e aumenta moderadamente os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 5 e 6. Você vai conseguir conversar com dificuldade enquanto se movimenta e não vai conseguir cantar.

Vigorosa: exige um grande esforço físico, faz você respirar muito mais rápido que o normal e aumenta muito os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 7 e 8. Você não vai conseguir nem conversar enquanto se movimenta.

INTENSIDADES DE ESFORÇO FÍSICO

LEVE

MODERADA

VIGOROSA

Participação

- Envolvimento em **atividades e relações dentro da sociedade;**
- Grupos, atividades culturais, voluntariado, interações familiares e com amigos, e até mesmo através do uso de tecnologias;
- **Engajamento social** ajuda a prevenir o isolamento, solidão;
- Melhora a qualidade de vida, fortalece **vínculos** intergeracionais e promove o bem-estar emocional;



Participação

- Contribui para a **manutenção da autonomia, autoestima e senso de propósito, combatendo estigmas e preconceitos;**
- **Enriquece o tecido social, traz experiências, conhecimentos e perspectivas diversas;**
- **Atividades comunitárias, culturais, espirituais e políticas, promove inclusão, fortalecer o sentimento de pertencimento e cidadania.**



Participação

- A participação social dos idosos é importante para o bem-estar individual e para a **construção de uma sociedade mais justa e inclusiva.**
- Para que as pessoas idosas possam **envelhecer com dignidade, autonomia e qualidade de vida.**



Benefícios

1. Bem-estar físico, mental e social



Benefícios

1. Bem-estar físico, mental e social
- 2. Manutenção da funcionalidade**



Benefícios

1. Bem-estar físico, mental e social
2. Manutenção da funcionalidade
3. **Promove estímulo cognitivo e aprendizagem contínua**



Benefícios

1. Bem-estar físico, mental e social
2. Manutenção da funcionalidade
3. Promove estímulo cognitivo e aprendizagem contínua
4. **Mudança de comportamentos**



Benefícios

1. Bem-estar físico, mental e social
2. Manutenção da funcionalidade
3. Promove estímulo cognitivo e aprendizagem contínua
4. Mudança de comportamentos
5. **Envolvimento social, espiritual, cultural e político**



Benefícios

1. Bem-estar físico, mental e social
2. Manutenção da funcionalidade
3. Promove estímulo cognitivo e aprendizagem contínua
4. Mudança de comportamentos
5. Envolvimento social, espiritual, cultural e político
6. **Participação na FRATERNIDADE**



Desafios

- Heterogeneidade
- Diversidade
- Desigualdades
- Políticas públicas
- Redes de cuidados integrados





Viver é envelhecer!



**Obrigada pela
atenção**

Paz e bem!

Maria Aparecida Pereira Brito
Fisioterapeuta e Gerontóloga
@mariacidabrito

