

# RIASE

REVISTA IBERO-AMERICANA DE SAÚDE E ENVELHECIMENTO  
REVISTA IBERO-AMERICANA DE SALUD Y ENVEJECIMIENTO

## EDITORIAL

Maria do Céu Mendes Pinto Marques - (PhD), Professora Coordenadora, Universidade de Évora

VOL. 2 N.º 3 DEZEMBRO 2016

Ontem numa pequena cidade de Portugal, ouvimos uma conversa entre três idosos aparentemente ativos, que nos fez refletir sobre uma vida preenchida de trabalho e outras obrigações pessoais. Os três numa amena conversa, divertida e cheia de histórias, falavam sobre o fim de vida. Eram 9 horas de uma linda manhã, temperatura amena, o sol brilhava num azul limpo do céu, um dia radiante. Eles diziam, estamos no fim, o que podemos esperar mais, e riam, eram dois homens e uma mulher. Ela lamentava-se com as dores, eles acrescentavam mais algumas lamentações de cariz físico e/ou mental. Mas riam-se numa alegre cavaqueira questionando as idades entre eles. Ela disse tenho 84, um deles disse tenho 85, o outro disse tenho 86, numa risada geral afirmavam, estamos novos, e continuavam a afirmar, estamos no fim e riam, um deles replicou temos de aproveitar estes momentos porque o dia está chegando.

Nós que estávamos numa posição privilegiada de discreta observação, riamos para dentro, com o momento que estávamos a presenciar, no pensamento de que o tempo passa rápido e num futuro próximo somos nós que estamos naquela posição social.

Os últimos estudos divulgados referem que Portugal se encontra entre os países com maior esperança média de vida, à nascença. Uma previsão do Instituto Nacional de Estatística para 2080, aponta para um aumento de quase 10 anos na esperança média de vida à nascença em Portugal nos próximos 60 anos. Atualmente, este número ronda os 77,36 anos para os homens e pode passar para 87,38 anos em 2080. Nas mulheres o aumento será de 83,23 para 92,1.

A esperança média de vida deverá chegar aos 90 anos em vários países desenvolvidos, incluindo Portugal. E isso pode trazer mais problemas para qualidade de vida dos idosos.

A análise da realidade e de diferentes estudos têm mostrado que o fenómeno do envelhecimento da população está intimamente associado a maior longevidade e maior prevalência de doenças crónicas, consequentemente multimorbilidades, que provocam alterações funcionais de ordem física e psíquica. O foco de atenção tem de ser o idoso com a sua carga pessoal, de forma a incrementar a sua capacidade de autocuidado e aproveitar integralmente e de modo racional os recursos materiais e humanos instalados. Informar e capacitar a pessoa idosa para a tomada de decisão inteligente, relativamente ao processo saúde/doença e à forma como utilizam os serviços de saúde e de apoio social, não é tarefa fácil. Não basta ter uma equipa multidisciplinar, a mesma tem de estar verdadeiramente imbuída e motivada no espírito da missão que tem para cumprir.

As recomendações internacionais das diferentes entidades científicas reforçam a importância da adoção de estratégias interdisciplinares integradas, voltadas para a prevenção de danos não só físicos, mas também mentais, com identificação precoce dos sinais de demência ou do seu agravamento junto dos idosos. As novas metodologias e as tecnologias inovadoras são importantes ferramentas a utilizar no incremento do levantamento das necessidades físicas e mentais dos idosos. As mesmas permitem conhecer para intervir, de forma a diminuir o hiato entre as desigualdades existentes na população idosa. Visando a identificação precoce dos que possam precisar de ajuda, assim como, ajudar a identificar e valorizar algumas das capacidades físicas e cognitivas que caracterizam a sabedoria da idade.

Correspondência: [mcmarques@uevora.pt](mailto:mcmarques@uevora.pt)