

Título: Estratégias favorecedoras para o envelhecimento fisiológico saudável

Autor(es) Enio de Castilho Kloh; Maria Eduarda de Souza Bouret; Gabriel Crispino Buchman; Liz Guerra Pinto; Bruno Morais Martins

E-mail para contato: luborges10@gmail.com

IES: UNESA

Palavra(s) Chave(s): Geriatria; Gerontologia; Alimentação e Saúde; Atividade Física; Estilo de Vida

RESUMO

Em função das grandes modificações na expectativa de vida que estão ocorrendo nos países desenvolvidos e em desenvolvimento, nos quais a população idosa vem se tornando cada vez mais presente, é necessário pensar em estratégias para melhoria da qualidade de vida desse grupo visando o controle das morbidades agudas e das doenças crônicas não-transmissíveis. Vale ressaltar que o envelhecimento é um fenômeno relativamente novo para os humanos, visto que até meados do século XX a maioria da população vinha a falecer antes de completar 50 anos. Essas mudanças ocorreram devido ao advento de medidas sanitárias, além de uma melhor disseminação da informação, avanço e melhoria das técnicas médicas e desenvolvimento socioeconômico dos países. O objetivo desse trabalho foi descrever ações favorecedoras ao envelhecimento saudável reconhecidas pela literatura científica e chamar a atenção dos profissionais da saúde sobre a necessidade de estudar a Gerontologia e Geriatria mais profundamente, a fim de cuidar melhor dessa parcela da sociedade que está em constante crescimento. Como metodologia da pesquisa, foi realizada revisão bibliográfica, técnica caracterizada pela análise e síntese da informação disponibilizada por estudos relevantes publicados e descritos sobre a população idosa no Brasil nas seguintes bases de dados: Scielo, LILACS, Sociedade Brasileira de Gerontologia e Geriatria e Ministério da Saúde. Como resultados mais importantes para o tema em questão pode-se elencar três fatores: alimentação (a escolha de alimentos e os hábitos alimentares), atividade física (como e de que forma deve ser realizada) e doenças prevalentes influenciadas pelos anteriores. Conclui-se que há necessidade de criação de políticas públicas para garantir o envelhecimento saudável, que vão desde os aspectos vinculados à educação e saúde até as necessidades dessa população específica. A sociedade deve ser preparada para mudança em seus hábitos alimentares, estilo de vida e realização de atividades físicas a fim de que doenças prevalentes na velhice sejam prevenidas ou atenuadas. Faz-se indispensável, também, a criação de incentivos governamentais que possam assegurar o bem-estar da população idosa do país, bem como cursos e programas profissionalizantes direcionados para a qualificação de pessoal de nível superior e técnico para lidar com essa realidade.