



## **PROMOVER O ENVELHECIMENTO ACTIVO UM OBJECTIVO DA APP**

A Organização Mundial da Saúde define **Envelhecimento Activo** como o processo de optimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem.

Os três pilares fundamentais do envelhecimento activo são a **saúde**, a **participação** e a **segurança**, sendo que sem saúde é mais difícil participar, a falta de participação, envolvimento e reconhecimento social prejudicam a saúde e favorecem a depressão, o isolamento e a doença, e a protecção e segurança são fundamentais, na prevenção dos acidentes, quedas e fracturas, na prevenção do abuso, da violência e do mau-trato, e da desconsideração, abandono e marginalização de que muitas pessoas infelizmente ainda são vítimas, com consequências devastadoras na sua saúde, auto-estima e auto-realização.

As pessoas com mais idade, pela sua **experiência**, **saber** e **contributos**, são indispensáveis à sociedade e às famílias e não podemos desperdiçar este enorme **ganho em anos de vida com saúde** conquistados no último século.

O **aumento da esperança média de vida, com saúde e independência**, o mais tempo possível, deve ser encarado como um objectivo a atingir e uma oportunidade em qualquer idade e constitui um dos maiores desafios do nosso tempo, para que o **envelhecimento seja uma experiência positiva** e para que as pessoas e os poderes decisores invistam no

Associação Portuguesa de Psicogerontologia  
NIPC: 504984985

Endereço: Travessa do Torel, 1- 1150 - 347- Lisboa- Portugal

Telef: 218802034 (10h-18h); Url: <http://www.app.com.pt> ; E-mail: appsicogerontologia1@gmail.com

ÓRGÃOS SOCIAIS DA APP, ELEITOS PARA O TRIÉNIO 2012-2014

Direcção: Presidente: Dr<sup>a</sup>. Maria João Quintela, Vice-Presidente: Professora Dr<sup>a</sup>. Maria Amália Botelho, Secretária-Geral: Eng<sup>a</sup>. Maria Emília Borralho, 1<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Maria José Carrilho, 2<sup>a</sup>. Vogal: Dr. Wolfgang Gruner, Vogal Suplente: Dr<sup>a</sup>. Heidi Katherina Gruner  
 Assembleia Geral: Presidente: MONSENHOR VITOR FEYTOR PINTO, 1<sup>o</sup>. Secretário: Dr. Acácio Catarino, 2<sup>o</sup>. Secretário: Dr<sup>a</sup>. Virgínia Brás Gomes  
 Conselho Fiscal: Presidente: Dr<sup>a</sup>. Paula Guimarães, 1<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Rita Valadas Marques, 2<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Irene Higgs, Vogal Suplente: Dr<sup>a</sup>. Sandra Picoto. Assessor: Nuno Dias

potencial humano, para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida.

A **promoção da saúde**, através da **actividade física regular**, de uma **actividade mental estimulante**, uma **alimentação mais rica em fruta, legumes, fibras e peixe**, com **pouco sal e pouco açúcar**, **sem abuso de bebidas alcoólicas ou outras substâncias nocivas**, e **sem tabaco**, a par de uma **vida afectiva e de relações sociais equilibrada, fraterna, caridosa e satisfatória**, e de uma adequada **gestão do stress da vida diária**, faz ganhar anos à vida e qualidade de vida para os anos que se ganham.

Se ter **saúde** significa um bem-estar físico, mental e social, a palavra **activo** veio contribuir para um enorme progresso na forma dinâmica como encaramos as pessoas mais velhas, refere-se à participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais, religiosas e ao reconhecimento pela sociedade como cidadãos de pleno direito, e não apenas à capacidade de estar fisicamente activo ou de fazer parte da força de trabalho.

As pessoas não devem ser consideradas como “inactivas” ou “improdutivas” ou como “peso social” só porque se reformam. Pelo contrário, devem ser estimuladas e poder ter oportunidades para se manterem num contexto de interdependência, complementaridade e solidariedade entre gerações, que vai muito para além das trocas de bens, mais ou menos recíprocas.

O conceito de “**envelhecimento activo**” da Organização Mundial da Saúde procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que “envelhecimento saudável”, e reconhecer, que **além da idade e dos cuidados com a saúde, muitos outros factores individuais, familiares, sociais, ambientais, climáticos, de desenvolvimento ou de conflito, influenciam e determinam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem.**

As pessoas mais velhas são muito diferentes entre si e não são

Associação Portuguesa de Psicogerontologia  
NIPC: 504984985

Endereço: Travessa do Torel, 1- 1150 - 347- Lisboa- Portugal

Telef: 218802034 (10h-18h); Url: <http://www.app.com.pt>; E-mail: appsicogerontologia1@gmail.com

ÓRGÃOS SOCIAIS DA APP, ELEITOS PARA O TRIÉNIO 2012-2014

Direcção: Presidente: Dr<sup>a</sup>. Maria João Quintela, Vice-Presidente: Professora Dr<sup>a</sup>. Maria Amália Botelho, Secretária-Geral: Eng<sup>a</sup>. Maria Emília Borralho, 1<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Maria José Carrilho, 2<sup>a</sup>. Vogal: Dr. Wolfgang Gruner, Vogal Suplente: Dr<sup>a</sup>. Heidi Katherina Gruner  
Assembleia Geral: Presidente: Monsenhor Vitor Feytor Pinto, 1<sup>o</sup>. Secretário: Dr. Acácio Catarino, 2<sup>o</sup>. Secretário: Dr<sup>a</sup>. Virgínia Brás Gomes  
Conselho Fiscal: Presidente: Dr<sup>a</sup>. Paula Guimarães, 1<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Rita Valadas Marques, 2<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Irene Higgs, Vogal Suplente: Dr<sup>a</sup>. Sandra Picoto. Assessor: Nuno Dias

apenas agentes passivos e receptores de cuidados. Têm direito à sua individualidade, ao respeito e consideração da sua vontade, e são uma enorme força de apoio, de prestação de cuidados aos mais novos e a outros mais velhos, e de equilíbrio e sustentabilidade social e económica.

Grande parte das **doenças crónicas** como as **doenças cardiovasculares**, a **diabetes** e o aumento do **colesterol**, são passíveis em grande parte, de **prevenção**, através de **hábitos de vida e condições de vida saudáveis e promotoras das capacidades**, ao longo de toda a vida individual, social e na comunidade.

Viver mais tempo com qualidade de vida, sem doença física ou mental, pode ajudar largamente a compensar os crescentes custos com pensões e reformas, assim como os custos com assistência social e cuidados de saúde, e contribuir mais tempo para as receitas públicas.

Os valores culturais e as tradições determinam muito como uma sociedade respeita as pessoas idosas e o processo de envelhecimento, sendo que factores como a incerteza e instabilidade social, a insegurança face ao futuro e a chamada "globalização da indiferença", são factores determinantes de fragilidade, cujas consequências exigem uma reflexão e evolução positiva permanentes, no quadro dos padrões de consciência social e cívica.

A **Associação Portuguesa de Psicogerontologia - APP**, ao dedicar-se à promoção do **envelhecimento activo**, pretende colaborar na chamada de atenção para a necessidade desta **evolução cultural face ao envelhecimento populacional**, e lembrar que **as doenças crónicas, as incapacidades, a solidão, a depressão, a desparticipação e a discriminação pela idade não são uma consequência inevitável do envelhecimento**, mas podem e devem ser **prevenidas** ou **combatidas**, pelas nossas atitudes diárias, pela sociedade na forma como trata os seus mais velhos, e pelos poderes instituídos, pela capacidade de perceber o impacto a curto, médio e longo prazo que as estratégias políticas ou a ausência

Associação Portuguesa de Psicogerontologia  
NIPC: 504984985

Endereço: Travessa do Torel, 1- 1150 - 347- Lisboa- Portugal

Telef: 218802034 (10h-18h); Url: <http://www.app.com.pt> ; E-mail: appsicogerontologia1@gmail.com

ÓRGÃOS SOCIAIS DA APP, ELEITOS PARA O TRIÉNIO 2012-2014

Direcção: Presidente: Dr<sup>a</sup>. Maria João Quintela, Vice-Presidente: Professora Dr<sup>a</sup>. Maria Amália Botelho, Secretária-Geral: Eng<sup>a</sup>. Maria Emília Borralho, 1<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Maria José Carrilho, 2<sup>a</sup>. Vogal: Dr. Wolfgang Gruner, Vogal Suplente: Dr<sup>a</sup>. Heidi Katherina Gruner  
Assembleia Geral: Presidente: Monsenhor Vitor Feytor Pinto, 1<sup>o</sup>. Secretário: Dr. Acácio Catarino, 2<sup>o</sup>. Secretário: Dr<sup>a</sup>. Virgínia Brás Gomes  
Conselho Fiscal: Presidente: Dr<sup>a</sup>. Paula Guimarães, 1<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Rita Valadas Marques, 2<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Irene Higgs, Vogal Suplente: Dr<sup>a</sup>. Sandra Picoto. Assessor: Nuno Dias

delas, podem ter sobre a espécie humana.

O conhecimento sobre o envelhecimento humano individual e social, deve constituir uma prática da nossa vida do dia a dia, **desde a escola, às universidades** e à prática de compromissos de **trabalho, inclusão, desenvolvimento e cooperação** em **todas as idades** e com **todos os actores sociais**.

A APP pretende contribuir para uma maior consciencialização de que **vale a pena investir no progresso, desenvolvimento e preservação do ser humano e da espécie humana**, na sua globalidade e especificidade, ao longo da vida, na qual uma **BOA SAÚDE** e um **BEM ESTAR SOCIAL** trazem sempre **mais e melhores anos de vida**.

Maria João Quintela

*Presidente da Associação Portuguesa de Psicogerontologia*

11 de abril de 2014

Associação Portuguesa de Psicogerontologia  
NIPC: 504984985

Endereço: Travessa do Torel, 1- 1150 - 347- Lisboa- Portugal

Telef: 218802034 (10h-18h); Url: <http://www.app.com.pt> ; E-mail: appsicogerontologia1@gmail.com

ÓRGÃOS SOCIAIS DA APP, ELEITOS PARA O TRIÉNIO 2012-2014

Direcção: Presidente: Dr<sup>a</sup>. Maria João Quintela, Vice-Presidente: Professora Dr<sup>a</sup>. Maria Amália Botelho, Secretária-Geral: Eng<sup>a</sup>. Maria Emília Borralho, 1<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Maria José Carrilho, 2<sup>a</sup>. Vogal: Dr. Wolfgang Gruner, Vogal Suplente: Dr<sup>a</sup>. Heidi Katherina Gruner  
Assembleia Geral: Presidente: Monsenhor Vitor Feytor Pinto, 1<sup>o</sup>. Secretário: Dr. Acácio Catarino, 2<sup>o</sup>. Secretário: Dr<sup>a</sup>. Virgínia Brás Gomes  
Conselho Fiscal: Presidente: Dr<sup>a</sup>. Paula Guimarães, 1<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Rita Valadas Marques, 2<sup>a</sup>. Vogal: Dr<sup>a</sup>. Irene Higgs, Vogal Suplente: Dr<sup>a</sup>. Sandra Picoto. Assessor: Nuno Dias