



PSGG - Associação de Medicina Geriátrica e Gerontologia
Portuguese Society of Geriatric and Gerontology

SPGG - Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia
(Membro da IAGG - International Association of Geriatrics and Gerontology)



Dia 1 de Outubro, Dia Internacional do Idoso

Com a celebração deste dia pretende-se destacar o importante papel que as pessoas idosas desempenham na nossa comunidade, nas respetivas famílias e, também, na economia.

É também um momento que evoca a necessidade de se encontrarem soluções para as dificuldades com que as pessoas mais velhas, se debatem, tais como discriminação com base na idade, a solidão e o acesso a cuidados de saúde e apoio social condignos e que desperta a necessidade de se garantirem os recursos necessários para as pessoas idosas manterem a sua independência e dignidade.

Vivemos numa sociedade envelhecida, o que, sublinho, representa um triunfo da humanidade, pelo que o envelhecimento deve ser visto como um fenómeno altamente positivo. Um dos maiores desafios que as pessoas idosas enfrentam é o idadismo, o preconceito mais generalizado na nossa sociedade.

O idadismo diminui as pessoas idosas em todos os aspetos da vida, mesmo nos cuidados de saúde, estereotipando as como pessoas frágeis e fisicamente dependentes, tendo como consequência uma prestação de menos cuidados e piores resultados. É notório que, em algumas situações, os adultos idosos, por causa da idade, têm menos probabilidade de receber o mesmo tratamento que os adultos mais jovens. Um dos objetivos a longo prazo da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia é desafiar a prática do idadismo e criar condições para que as pessoas mais velhas realizem todo o seu potencial, benéfico para si próprios e para a sociedade, como um todo.

Outro desafio é a solidão, uma epidemia com riscos significativos para a saúde, nomeadamente ao aumentar a ocorrência de vários problemas de saúde mental e física, como a ansiedade, a depressão, a demência, o AVC, a doença cardíaca e o cancro. As consequências nocivas deste risco têm sido comparadas aos de fumar e até se estima que superem os da obesidade e da inatividade física. A solidão e o isolamento social associam-se a baixo rendimento escolar, a produtividade reduzida no trabalho e a menor participação cívica.

As pessoas vivem cada vez mais anos e a sociedade está a precisar destas pessoas mais velhas que, ao contrário de que acontecia por norma no passado, podem se o desejarem continuar a trabalhar. Devemos ter presente que o aumento observado na longevidade, se tem acompanhado de um melhor estado biológico e funcional. Hoje é expectável que um homem ou mulher, por exemplo, de 70 anos viva, em média, mais cerca de duas décadas, que podem e devem ser disfrutadas com independência e dignidade.

Prof. Doutor Manuel Carrageta

Presidente da Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia