

Promover uma boa senescência junto dos jovens

Autores: Armando Almeida, Luís Octávio Sá, Maria Clara Braga, Tânia Costa

Nos próximos 50 anos, Portugal deverá manter a tendência de envelhecimento demográfico, projetando-se que em 2060 residam no território nacional cerca de 3 idosos por cada jovem. Este panorama será deveras preocupante caso não ocorra uma mudança comportamental na nossa sociedade face ao processo de senescência, passando este a ser encarado como um processo natural da vida para o qual é necessário planear adequadamente tendo em atenção os recursos económicos e sociais, a saúde física, mental e a satisfação das atividades de vida diária, bem como a rede de serviços a envolver. Nesse sentido, vários investigadores defendem a introdução de conteúdos relacionados com a educação para um envelhecimento ativo e participativo, ao nível das escolas, promovendo dessa forma o contacto inter-geracional e diminuindo os mitos associados a uma visão patológica do período de senescência.

Acompanhando esta tendência, deu-se início a um projeto de educação para a saúde promovido por estudantes de enfermagem, a efetuar ensino clínico em escolas do 2º e 3º ciclos e secundárias, com o intuito de capacitar os jovens para a promoção do envelhecimento ativo.

Numa primeira fase apresentou-se o projeto aos encarregados de educação, numa escola piloto, averiguando a sua aceitabilidade e pertinência. Dos 46 encarregados que estiveram presentes na sessão de esclarecimento e que responderam ao inquérito, 50% considerou que os jovens normalmente não respeitam os idosos, enquanto 100% consideram relevante que os jovens aprendam a lidar com os idosos sendo importante que a escola os prepare relativamente a esses conteúdos.

Considera-se assim existirem condições para implementar um programa de educação para a saúde que vise a promoção de uma alimentação saudável, uma boa hidratação, a prática adequada de desporto e repouso, a exposição moderada ao sol, o bem-estar psíquico e intelectual (ex: promover a leitura regular; a participação ativa em discussões de assuntos do quotidiano; implementar jogos que estimulem o raciocínio), a manutenção das atividades de vida diária, a participação em tarefas de grupo ou eventos de associativismo, bem como a criação de atividades de contato intergeracional que promovam a partilha de experiências entre ambos.