

# APRESENTAÇÃO

---

No contexto do plano de iniciativas que a comissão promotora das comemorações a propósito dos 150 anos do nascimento de Alfredo da Silva começou a delinear, com a participação alargada de um conjunto de especialistas, mereceu consenso a ideia de apoiar temas que fossem relevantes para o futuro.

Olhar para a obra de Alfredo da Silva e para o seu percurso de responsabilidade social implica, necessariamente, perceber que assuntos podem ser projetados como causas impactantes e que vão condicionar as gerações vindouras.

Dentro da área da saúde, identificaram-se as questões ligadas ao envelhecimento e, em consonância, decidiu-se que elas fossem objeto de uma obra que permitisse conhecer, de um ponto de vista científico, as principais questões ligadas a esse tema, procurando-se, na medida do possível, pensar num público leitor o mais alargado possível.

Neste enquadramento, o Professor Jaime Branco assumiu a responsabilidade de envolver uma equipa de especialistas e estudiosos que de uma forma o mais abrangente possível trouxesse para uma obra questões e preocupações fundamentais, bem como um seu tratamento sistematizado. Queremos agradecer as colaborações de todos, em particular dos coordenadores, os Professores Ana Paula Gil, Helena Canhão, Jaime Branco e Pedro Pita Barros.

É hoje absolutamente evidente para todos que o envelhecimento se transformou numa oportunidade para se procurar soluções adequadas a uma vida que se

pretende saudável, com equilíbrio social e financeiro. É bem verdade que o envelhecimento tem uma natureza estrutural e irreversível nas próximas décadas, pelo que urge uma atitude aberta e uma análise com os devidos cuidado e bom senso.

O impacto da pandemia de Covid na população mais envelhecida reforça a necessidade de um estudo que atente nas desigualdades que essa faixa da população apresenta e motiva-nos para identificar estratégias que permitam resolver, mitigar e atenuar os seus efeitos.

Os desafios são múltiplos, as soluções disponíveis existem e temos de olhar para o futuro com otimismo realista, tendo em conta os recursos que terão de ser encontrados para o Bem de todos nós.

Fundação Amélia de Mello

# PREFÁCIO

---

Em Portugal, como noutros países, a população está a envelhecer – o índice de envelhecimento (que é a razão entre o número de pessoas com idade superior a 60 anos por cada conjunto de 100 crianças com idade inferior a 15 anos), está a aumentar (Fonte: INE).

Até 2025, estima-se que mais de 20% dos europeus terão mais de 65 anos. Apesar do aumento da esperança de vida, registam-se grandes diferenças entre as nações, em relação à qualidade de vida nos últimos cinco a 10 anos de vida de cada pessoa. Em vários países, os últimos anos de vida são acompanhados por má qualidade de vida, situações adversas associadas a medicamentos e incapacidade causada por doenças crónicas, como doenças cardiovasculares, mentais, reumáticas, diabetes e cancro. Várias dessas doenças crónicas ocorrem em grupo e estão associadas a comportamentos e estilos de vida, como inatividade física e dietas não saudáveis. Os custos individuais, sociais e económicos associados aos últimos cinco a 10 anos de vida são devidos, principalmente, à existência de várias doenças crónicas em simultâneo (multimorbilidade) e à incapacidade cognitiva e funcional. A pandemia por SARS COV2 que tem assolado a Europa e todo o mundo desde o início do ano de 2020 veio mostrar, de forma inequívoca, a vulnerabilidade dos grupos etários mais idosos. A suscetibilidade à infeção, a gravidade muito acrescida, o efeito aditivo das comorbilidades tão frequentes nestas faixas etárias, a residência em instituições em que a transmissibilidade é mais fácil, a perda de autonomia que

obriga a contacto direto com cuidadores foram decisivos para o aumento de mortalidade observado. A avaliação e a intervenção em idosos com multimorbilidade, polifarmácia, alterações físicas e cognitivas requerem uma abordagem interdisciplinar e contínua. Os cuidados não se devem limitar a momentos periódicos de consultas clínicas espaçadas no tempo, ou a hospitalizações em fase de descompensação aguda por doença. Os cuidados médicos e de outros profissionais de saúde estão intrincados com as necessidades de apoio social, os cuidados de higiene e de apoio nas atividades da vida diária, e o papel fundamental dos cuidadores, preservando a vontade, a dignidade e a autonomia dos idosos. O sucesso a lidar com estes desafios implica a compreensão dos fatores de risco, da situação clínica, dos consumos de saúde e do *status* social e económico, de molde a permitir o desenho de novas estratégias e políticas para alcançar melhores resultados e cuidados. O diagnóstico e a intervenção devem envolver estratégias integradas, multidisciplinares, especializadas e articuladas, centradas no indivíduo e não apenas nas doenças.

Nesta obra, apresentamos 11 capítulos diferentes e abrangentes que dão conta das perspetivas de 20 autores sobre os desafios atuais do envelhecimento, nas suas vertentes de saúde, económica e social.