



FÓRUM “SABER MAIS PARA APOIAR MELHOR”

2ª EDIÇÃO: “Longevidade: Doença Crónica e Cidadania Ativa”

ISCTE | LISBOA | 31 DE MAIO DE 2023

PRINCIPAIS CONCLUSÕES

Objetivo: Como podem as Associações de Doentes fazer a diferença nas políticas de investimento intersetoriais e participativas para um envelhecimento mais saudável, com ganhos para a economia?

Tema: “Longevidade: Doença Crónica e Cidadania Ativa.”

Nesta segunda edição do Fórum “Saber mais, Apoiar melhor” contamos com a presença de diferentes intervenientes que partilharam as suas perspetivas, num debate construtivo sobre a longevidade e de como esta é um desafio transversal a todas as políticas.

Se é inegável que os desafios da demografia colocam uma pressão acrescida nos sistemas de saúde e na sustentabilidade da segurança social, também é verdade que poderão ser uma oportunidade para o futuro das nossas sociedades.

Com efeito, a longevidade não tem de implicar perda de produtividade ou de qualidade de vida.

O que importa é garantir que se envelhece de forma saudável. Portanto, é a doença crónica associada ao envelhecimento que importa combater.

Sabemos que cerca de um quarto dos adultos sofre de doença crónica e cerca de um terço das mortes registadas em Portugal podem ser atribuídas a fatores de risco comportamentais, sendo os mais pobres e os que têm menos habilitações académicas os mais afetados pelas doenças crónicas. Para além disso, as doenças crónicas são responsáveis por mais de metade do absentismo laboral.

Trabalhar na longevidade saudável é, mais do que desenhar políticas de saúde vocacionadas para as pessoas idosas, inverter o impacto da doença crónica. E isso implica necessariamente uma estratégia que passa pela implementação de medidas preventivas ao longo do percurso de vida de cada cidadão, nos vários contextos onde este se insere (escolar, profissional, socio cultural,..), começando logo pela infância. As palavras-chave são alimentação, exercício físico, hábitos de vida saudáveis, promoção do envelhecimento ativo e da literacia em saúde.

Essa estratégia, passa, não só, pelo investimento do Estado na área da prevenção da doença (aposta reforçada nos cuidados primários), mas também por uma necessária integração de políticas e de recursos, garantindo, assim uma articulação interministerial e uma colaboração intersectorial entre o público, privado e social, a vários níveis.



É também fundamental “envolver a sociedade” nesta causa, sensibilizar os cidadãos para que estes possam, desde cedo, começar a pensar na sua longevidade e participar ativamente nas decisões que afetam a sua saúde.

A longevidade saudável é, assim, uma «responsabilidade de todos»: cidadãos, empresas, instituições, poder local e poder central.

As entidades empregadoras podem também atuar incentivando medidas de promoção da saúde no local de trabalho, promovendo rastreios de saúde e investindo em ergonomia e adaptação dos postos de trabalhos a determinadas doenças crónicas e até incentivar o trabalho em *part-time* ou remoto. Caberá depois às instituições de apoio às pessoas com doença crónica divulgar o impacto das doenças em termos socioeconómicos e influenciar a agenda política.

A evidência demonstra também que a passagem à reforma representa, para alguns cidadãos, é uma fase conturbada das suas vidas. Por isso mesmo, devem ser repensados os seus modelos de colaboração laboral, com processos de reforma gradual, e apostar no empreendedorismo sénior.

É também essencial que os cidadãos preservem a sua autonomia e as suas capacidades até mais tarde possível, sendo crucial a implementação de medidas capazes de preservar a capacidade das pessoas idosas se manterem nas suas casas, com autonomia e com qualidade de vida.

O Plano de Ação para o Envelhecimento Saudável, que será apresentado em breve, contempla várias medidas, com ações e respetivos indicadores, que visam dar resposta concreta aos problemas das pessoas com idade mais avançada e que pressupõe o envolvimento de várias instituições, incluindo representantes das pessoas com doença.

Destaque também para a importância de apostar na migração e na captação de pessoas em idade ativa para o nosso país como resposta à quebra esperada da população, combate ao envelhecimento e integração social na população.

De salientar ainda a criação, por parte do Governo, de uma Secretaria de Estado da Promoção da Saúde e da futura agência portuguesa para a promoção da saúde.

A Plataforma Saúde em Diálogo seguirá atenta aos próximos desenvolvimentos nesta área, continuando disponível na construção de soluções centradas nas necessidades dos cidadãos, em particular daqueles que vivem com doença crónica, que promovam a sua qualidade de vida ao longo dos anos e garantam um envelhecimento mais saudável.

Gratos pela vossa presença.

A Direção da Plataforma Saúde em Diálogo.

Lisboa, 31 de maio de 2023.