

No âmbito do VII Encontro de Realidades

“Senescência vs Literacia familiar” esteve em debate em Cantanhede



Cerca de 50 pessoas participaram no VII Encontro de Realidades que decorreu na Biblioteca Municipal de Cantanhede, tendo como tema de debate a Senescência vs Literacia familiar. Organizado com o apoio do Município de Cantanhede, o encontro teve como principal interveniente Fátima Pereira, licenciada em Psicologia com formação avançada pós-universitária em Psicogerontologia e formadora credenciada pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional.

Na abertura, a vereadora responsável pelo pelouro da Ação Social, Célia Simões, louvou a iniciativa e agradeceu a Fátima Pereira “a vinda a Cantanhede partilhar com os munícipes a sua vasta experiência numa área socialmente tão importante”, sublinhando “a relevância dos projetos apresentados pelas profissionais que trabalham na área da senescência”, processo natural de envelhecimento ao nível celular ou o conjunto de fenómenos associados a esse processo. A autarca apresentou depois alguns indicadores sobre a evolução da população idosa em Portugal, “cenário que exige inovação e atualização das políticas de família, com enfoque no envelhecimento ativo e nas políticas de promoção e proteção dos direitos das pessoas idosas” Partindo deste enquadramento, Célia Simões considera imperiosa “a adoção de uma visão integrada e transversal a várias áreas de atuação, particularmente ao nível da saúde e segurança social. Mais do que acrescentar anos à vida é importante dar qualidade de vida aos anos”, sublinhou.

Para a organizadora do encontro, Fátima Pereira, o mais importante “é saber envelhecer de forma ativa e harmoniosa, processo que possibilita um impacto positivo tanto no idoso, como na sua família”. Segundo a especialista, “hábitos de vida saudáveis, alimentação cuidada e atividades físicas adaptadas à idade são fatores decisivos para um aumento da qualidade de vida dos mais velhos”. Isto porque, “na perspetiva individual do ser envelhecido, os ganhos

personais são enormes, pois há maior esperança de tempo de vida e as doenças terminais como o cancro passam a ser vistas como doenças crónicas, além de que beneficiam de mais qualidade neuronal e física. Nesse sentido”, propõe Fátima Pereira, “é preciso prevenir a perda muscular com atividade física e motivação em dinâmicas diárias com pequenas funções, como uma simples marcha durante o tempo adequado”