

# VIVER BEM COM MAIS IDADE

## Projeto multidisciplinar na área da alimentação, medicação e psicologia

Meireles M<sup>1,2</sup>, Mateus MP<sup>1,2</sup>, Correia M<sup>1,2</sup>, Pinto E<sup>1,2</sup>, Nascimento T<sup>1,2</sup>, Espírito-Santo M<sup>1,2</sup>, Gonçalves G<sup>3</sup>, Braz N<sup>1,2</sup>, Pais S<sup>4</sup>

1- Escola Superior de Saúde, 2- CESUALg- Centro de Estudos e Desenvolvimento em Saúde, 3-Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, 4-Departamento de Ciências Biomédicas e Medicina; CBMR – Centro de Investigação Biomédica.



### Introdução

Em todas as idades, a interação social, atividade física e a alimentação são cruciais para a qualidade de vida. No envelhecimento, há que adaptar atitudes e relações sociais. Com o avanço da idade surgem diversas patologias crónicas e consequentemente a polimedicação, assumindo os cuidados com os medicamentos uma maior relevância. O objetivo é dinamizar formação de proximidade, em áreas urbanas e rurais da região do Algarve, de modo a melhorar a qualidade de vida da população com mais idade.



### Resultados

Este projeto atingiu idosos alunos de universidades sénior, membros de grupos desportivos, e frequentadores de atividades comunitárias, em áreas urbanas e também a grupos de áreas rurais.

A participação e aceitação foi bastante positiva. Com as 5 sessões realizadas atingiram-se 80 formandos e há 4 novas sessões previstas em diferentes concelhos (Fig.1).



Fig. 1 – mapa do Algarve com indicação dos locais de sessões já ocorridas ou agendadas



### Metodologia

A formação consiste em sessões de 2,5h dinamizadas por formadores especializados nas três áreas: alimentação, farmácia e psicologia, que abordam a importância da alimentação saudável, dos cuidados com a medicação e da gestão psicológica, de forma a manter um bem-estar físico e psíquico, de modo a dar mais vida aos anos.



O contacto com as autarquias, universidades sénior e instituições de apoio sénior da região do Algarve conduziu à calendarização das ações de acordo com o interesse manifestado, em diferentes áreas da região algarvia entre setembro 2018 e dezembro de 2019.



### Conclusão

Este projeto permitiu uma maior compreensão das realidades vividas pela população idosa da região algarvia, urbana e rural, ao mesmo tempo que contribuiu para a promoção de estratégias adequadas para um envelhecimento saudável e ativo.