newsletter
40| Agosto 2017

Afinal temos quatro idades!

Como sabemos, as alterações demográficas em Portugal revelam-nos atualmente, um país envelhecido e com tendência a envelhecer muito mais! Temos de aceitar esta nova realidade e iniciar um conjunto de estratégias para que possamos envelhecer de um modo saudável e da forma mais bem-sucedida, tanto quanto possível!

Destas modernas alterações, aumenta e é desenvolvido também o estudo da Gerontologia que permite compreender o processo do envelhecimento sob diversos níveis. A gerontologia distingue-se da geriatria que representa o aspecto terapêutico da gerontologia, ou seja, a gerontologia estuda o envelhecimento e a geriatria estuda a forma de lutar contra os efeitos do envelhecimento.

Uma das primeiras curiosidades aprendidas no estudo da Gerontologia diz respeito precisamente à idade que temos!

Todos nós conhecemos alguns casos, de pessoas que têm uma idade diferente daquela que vem nos documentos de identificação. Há pessoas que nasceram num determinado dia e por diversos motivos (incluindo multas que eram aplicadas), só foram registadas dias ou meses e algumas, até anos depois! Mas fora essas situações, que há cerca de setenta, oitenta anos decorriam com alguma frequência, pensa-se que toda a gente sabe que idade tem.

Teremos uma idade ou quatro?

Parece uma pergunta estranha mas

a realidade é que todos nós possuímos quatro idades!

A primeira idade é a idade cronológica, que corresponde ao número de anos que temos desde o dia em que nascemos. É aquela que toda a gente sabe e que responde automaticamente quando lhe é questionada.

Mas para acompanhar esta "mais conhecida", a idade cronológica, temos também a idade biológica, a idade psicológica e a idade social.

A idade biológica representa o envelhecimento orgânico, ou seja, a idade que os nossos órgãos têm, pois em alguns casos, determinados órgãos podem sofrer um envelhecimento precoce. A idade biológica é determinada pelo estilo de vida e também pela hereditariedade, o que faz do envelhecimento um processo bastante diferencial. Por exemplo, duas pessoas de 75 anos cronológicos nascidas no mesmo dia e mês, podem ter idades biológicas bastante distintas, se uma optou por um estilo de vida saudável e outra não.

A idade psicológica é identificada através das competências comportamentais. Ela inclui as capacidades mnésicas (a memória), as capacidades intelectuais (a inteligência) e as motivações para o empreendimento. Sabe-se que, a manutenção destas competências permite uma maior conservação de autonomia e controlo. Já a idade social refere-se ao papel, aos estatutos e aos hábitos da pessoa, relativamente aos outros membros da sociedade. Por exemplo, socialmente parece haver uma alteração de estatuto quando um individuo passa da condição de trabalhador a reformado. Com isto, fica a questão: afinal que idade tem?

Sara Pedroso, Animadora Sociocultural, Pós-graduada em Gerontologia

newsletter
40| Agosto 2017

EM REVISTA

O Dia dos Avós comemora-se a dia 26 de Julho, mas na Estrutura Residencial para Idosos (ERPI) do equipamento da AFID Geração. Chegou mais cedo e no sábado dia 22 de Julho, fizemos a festa convidando todos os netos para partilharem a tarde com os seus avós.

Foi uma tarde de convívio muito agradável com espaço para jogos, fotografias, dedicatórias, lanche e muitos abraços. Sem dúvida que foi um momento muito harmonioso e inesquecível, de grande felicidade quer para os "nossos avós", respetivos netos e familiares, com também para os colaboradores da ERPI.

Dia 6 de Julho foi dia da inauguração da Exposição da ERPI, no Espaço Luz, na sede da Fundação AFID Diferença. A nossa exposição teve por base os trabalhos que os clientes vêm realizando ao longo do ano de acordo com as épocas festivas e atividades delineadas pela Animadora Sara Pedroso. Contudo, o foco principal da exposição foi a apresentação ao público em geral da sessão fotográfica realizada pelos clientes da ERPI. A sessão servia como alimento para a sua auto-estima e ter um dia diferente com direito a adereços e maquilhagem.

Testemunho

"O meu nome é Miguel e tenho 87 anos. Sou cliente do SAD há mais ou menos 5 anos. Estou muito satisfeito com a ajuda que este serviço me tem dado. Tem melhorado o meu dia-a-dia. Espero continuar com este apoio que me ajuda diariamente"

Miguel Martinho, Cliente de SAD

Aniversários

M. Eugénia Martins
dia 1

Manuel Pardal
dia 1

Armando D'Oliveira
dia 5

Júlia Duarte
dia 8

AGENDA* | Agosto

3| Ida à esplanada da Praia |Oeiras

10| Ida à esplanada da Praia | Oeiras

24| Ida à esplanada da Praia | Oeiras

31| Ida à esplanada da Praia | Oeiras

*Programa sujeito a alterações

Estrutura Residencial para Pessoas Idosas - AFID Geração, Praça de São José, Amadora - 210 962 170
Serviço de Apoio Domiciliário—Centro Social de Reabilitação do Zambujal - Rua Quinta do Paraíso, Alto Moinho - 214 724 040

Siga-nos online

fundação afid diferença