



## Conclusões do Colóquio

### ***"Rejuvenescer o Envelhecer - Práticas de Envelhecimento Ativo"***

**28 Setembro 2012 \* Biblioteca Municipal Ferreira de Castro**

Neste Colóquio, subordinado ao tema "Rejuvenescer o Envelhecer – Práticas de Envelhecimento Ativo", que se realizou no dia 28 de setembro de 2012, na sala polivalente da Biblioteca Municipal Ferreira de Castro – entidade organizadora, e que reuniu mais de uma centena de participantes, concluiu-se:

- As pessoas vivem cada vez mais anos, havendo a dupla preocupação de dar mais anos à vida e mais vida aos anos;
- Quando falamos de envelhecimento ativo, "participação" é a palavra-chave. As pessoas participam quando estão/são implicadas no seu próprio processo de desenvolvimento;
- As instituições que acolhem seniores, devem assegurar, além da resposta às necessidades básicas, atividades de cariz social, cultural e educativo aos/às seus/suas utentes;
- Deve haver preocupação com os/as cuidadores/as, principalmente na forma como cuidam e como o podem fazer em segurança;
- O voluntariado é uma mais-valia, quer seja realizado por pessoas institucionalizadas, fora da sua instituição, ou dentro da instituição, por pessoas não institucionalizadas;
- Foram apresentadas algumas estratégias para a promoção do envelhecimento ativo, tais como: estimulação das capacidades cognitivas; investimento nas relações intergeracionais; promoção de ligação aos/às outros/as;
- O processo de envelhecimento ativo deve ser também um processo bem-sucedido, que traga satisfação à pessoa, felicidade. A pessoa deve sentir que pode refletir, que pode criticar, que pode intervir, quer seja na sua família, na comunidade ou na sociedade em geral.