



## ■ ENVELHECER SAUDÁVEL E ATIVO

Autores ► António Lacerda Sales e Nuno Cordeiro

Editor ► Lidel ([www.lidel.pt](http://www.lidel.pt)) (ISBN: 978-972-757-862-7)

« (...) A intemporalidade destes capítulos não reside na definição de sénior, mas na certeza de que os juniores de hoje serão os seniores de amanhã. É este o ritmo biológico da vida.

A felicidade daqueles que o percebem é a “seiva” e a razão da existência deste livro. Ficaremos felizes sempre que um sorriso percorrer um rosto de um sénior, porque percebeu que não há um fim para nada ou que talvez esse fim seja apenas o início de outra idade.

A nossa cultura hospitalar e vivência ao nível de instituições de solidariedade social permite-nos observar milhares de idosos abandonados pelas famílias, bem como outros tantos em estado de solidão absoluta e em condições físicas precárias. São para eles a “gota” de felicidade que os próximos capítulos possam proporcionar. Mesmo que nunca os leiam!

Pretendemos, assim, transmitir a mensagem de que doenças como osteoporose ou fibromialgia não são fatalidades, que uma cirurgia protésica da anca ou do joelho não são impedimentos para uma vida normal e que uma patologia do foro neurológico ou mental poderá ser uma janela de oportunidade para uma vivência feliz. Retirar o rótulo socialmente estigmatizante da “inatividade” ou da “inutilidade” normalmente associado a todo o indivíduo com mais de 65 anos, aproveitando toda a experiência e sabedoria que pode ser transmitida aos mais jovens, é outro dos nossos objetivos.

As doenças de foro osteoarticular são as que mais condicionam e limitam a atividade do idoso. No entanto, pretendemos, igualmente, abordar algumas doenças que, não sendo do foro ortopédico, preocupam deveras os nossos idosos, porque lhes limitam a sua capacidade de mobilização e os condicionam na sua socialização (...). »

*(do Preâmbulo dos autores)*