

2023-09-15 18:27:30

<http://justnews.pt/noticias/a-ortopedia-geriatrica-e-uma-cirurgia-antiaging>

«A ortopedia geriátrica é uma cirurgia anti-aging, ao trazer mobilidade à pessoa»

"A idade não pode ser uma contraindicação para a qualidade de vida. Todas as pessoas têm direito a ter qualidade de vida, mobilidade, independência e saúde, sem limites", afirma Carlos Evangelista, presidente do 7.º Congresso de Ortopedia Geriátrica, que se realiza esta semana e cujas inscrições estão ainda abertas.

Mudar mentalidades é um dos principais objetivos deste encontro, numa altura em que "a cirurgia ao idoso continua a ser vista com relutância, tanto pela classe médica, como pela população, que, muitas vezes, chegada aos 80 anos, diz: Deixe estar, Sr. Dr, já não vale a pena, eu já não vou durar".



Este é um conceito que o coordenador e responsável pela criação da primeira Unidade de Ortopedia Geriátrica do país, no Hospital Ortopédico de Sant'Ana, na região de Lisboa, considera não poder continuar a ser alimentado, porque "vale mesmo a pena operar pessoas de grande idade".

O nosso interlocutor considera mesmo que "a ortopedia geriátrica é uma cirurgia anti-aging, ao trazer mobilidade à pessoa, integrá-la na sociedade e torná-la, muitas vezes, novamente independente".

Por isso, "além de permitir o rejuvenescimento articular, a cirurgia vai possibilitar que a pessoa volte a sentir algum interesse pela vida, ao tirar-lhe a tristeza e a solidão e a recolocá-la em atividade".



Carlos Evangelista

Começar hoje a proteger o corpo para ter uma reforma de saúde de excelência

“Saúde sem limites – viver sem idade” é o slogan deste evento e “o sonho de todos nós”, refere Carlos Evangelista, o impulsionador deste que é “o único congresso mundial de Ortopedia Geriátrica”.

É inegável que, fruto dos avanços da Medicina, a longevidade é hoje maior, contudo, o médico lança a pergunta e a reflexão: “Eu quero viver a que preço? Quero viver com qualidade, sem idade... Por isso, precisamos de nos preocupar com a mobilidade.”

Suportando-se na evidência científica, adianta haver diversos estudos, particularmente da Liga Europeia Contra o Reumatismo (EULAR), que demonstram que “as doenças que vão trazer a pior qualidade de vida no futuro são as musculoesqueléticas”. Carlos Evangelista não estranha tal previsão, considerando que, desde logo, “a artrose, uma das doenças mais antigas da humanidade, resulta do desgaste da cartilagem, portanto, faz parte da nossa evolução como seres”.

E, “se a Medicina vai conseguir controlar o cancro, a diabetes, a hipertensão ou a função renal, o mesmo não se pode dizer em relação ao atraso do desgaste articular”.

Nesse sentido, defende que “é preciso começar hoje a proteger o corpo de desgastes exteriores para que a reforma de saúde aos 60, 70, 80 seja de excelência”. Tal é conseguido através de diversas medidas, como “a alimentação saudável, a estabilidade do peso, a boa tonificação muscular e a mente produtiva”.

No fundo, trata-se de promover “um triângulo de saúde, constituído pela alimentação, pelo exercício físico e pela mente, e esta mensagem tem de ser transmitida à população”.



Semana da Saúde Sénior complementa evento científico

O 7.º Congresso de Ortopedia Geriátrica, agendado para os próximos dias 21 e 22 de setembro, que marca o regresso do evento após cinco anos de interrupção, vai contemplar no seu programa estes e muitos outros temas relacionados com a Ortopedia e a Gerontologia.

Este ano, pela primeira vez, em parceria com a Câmara Municipal de Cascais, está a ser organizada também a Semana da Saúde Sénior, com início marcado para dia 18 e término no dia 21.

Durante os quatro dias, serão realizadas atividades de rastreio, uma sessão de yoga, um workshop sobre nutrição e uma palestra sobre prevenção de quedas, realizada por Carlos Evangelista.

O programa pode ser consultado [aqui](#).

A inscrição pode ser efetuada [aqui](#).