

GUIA PARA UM ENVELHECI- MENTO SAUDÁVEL.

UM PERCURSO EM 6 ETAPAS
versão abreviada - 2024



Autores

Eleni-Marina Ashikali, Laura Mastromauro, Samuel Perivier, Aude Tholomier,
Christophe Graf, Irina Ionita, Catherine Ludwig, Catherine Busnel

AGRADECIMENTOS

A todas as pessoas que participaram no projeto “Envelhecimento Saudável” (**VieSA**) e, em particular, a Jorge Azevedo pela revisão atenta e anotada do manuscrito.

Aos intervenientes na rede de proximidade do cantão de Genebra, a título individual ou coletivo, pelo seu contributo ativo, em especial, na elaboração do presente guia, através da partilha das suas opiniões e pontos de vista durante as reuniões consultivas.

Às entidades financiadoras, incluindo a Fondation Leenaards e a Loterie Romande, que concederam apoio ao projeto VieSA.

À Instituição de Apoio ao Domicílio (IMAD) de Genebra, que conduziu este estudo, aos Hospitais Universitários de Genebra (HUG), à Plataforma da Rede de Seniores de Genebra e à Escola Superior de Saúde de Genebra (HES-SO), pelo seu apoio institucional e pelo seu empenhamento.



Com o apoio de



O projeto VieSA foi conduzido pela Instituição de Apoio ao Domicílio (IMAD) de Genebra, em colaboração com os Hospitais Universitários de Genebra (HUG), a Escola Superior de Saúde de Genebra (HES-SO) e a Plataforma da Rede de Seniores de Genebra.

Com o apoio de entidades financiadoras, incluindo a Fondation Leenaards e a Loterie Romande.

Esta publicação é disponibilizada de acordo com os termos da Licença CC BY-NC-SA 4.0 (Creative Commons Licences)

DOI: <https://doi.org/10.26039/n42v-j463>

Esta publicação pode ser transferida a título gratuito em:
<https://www.imad-ge.ch/vieillissement-en-sante/>

Citação recomendada:

Ashikali, E.M., Mastromauro, L., Périer, S., Tholomier, A., Graf, C., Ionita, I., Ludwig, C. & Busnel, C. (2024). Guia para um Envelhecimento Saudável: um percurso em 6 etapas. Versão abreviada. Genebra/Lancy: Instituição de Apoio ao Domicílio (IMAD) de Genebra.
<https://doi.org/10.26039/n42v-j463>



Este documento foi redigido tendo o cuidado de privilegiar uma linguagem inclusiva e de utilizar expressões neutras em termos de género. Caso contrário, o masculino é utilizado como forma genérica.

.....
Todas as referências científicas e outras informações adicionais podem ser consultadas na versão integral deste guia disponível em:

<https://www.imad-ge.ch/vieillissement-en-sante/>

Índice

Glossário	4
Preâmbulo	10
Público-alvo e utilização	12
Objetivos	12
As 6 etapas	13
1 - Eu defino o que é a saúde	14
2 - Eu aprofundo os meus conhecimentos	15
Capacidades locomotoras	16
Vitalidade	18
Capacidades cognitivas	20
Capacidades psicológicas	22
Capacidades sensoriais	24
Capacidades fisiológicas	26
Vínculos sociais	30
Ambiente	32
Apoio aos cuidadores informais	34
3 - Eu avalio as minhas capacidades	36
4 - Eu defino o meu objetivo	38
5 - Eu oriento-me na proximidade	40
6 - Eu planeio as minhas ações	46
Conclusão	48
Referências	49

Termo	Definição
Atividade física	Inclui todos os movimentos que exigem um dispêndio de energia, quer seja nos tempos livres, no trabalho ou para fins de deslocação.
Atividades intergeracionais	Atividades que aproximam os idosos e os jovens. Favorecem a cooperação, a interação e o intercâmbio entre as gerações.
Aparelho auditivo	Um amplificador de som para compensar a perda de audição.
Cessaçã do consumo de tabaco	Atividades/abordagens motivacionais e/ou farmacológicas orientadas por profissionais ou programas estruturados.
Capacités cognitives	As capacidades cognitivas consistem no conjunto das capacidades do cérebro que permitem a uma pessoa de compreender, interpretar e interagir com o mundo que a rodeia.
Capacidades cognitivas	As capacidades locomotoras referem-se às capacidades de uma pessoa para se deslocar de um lugar a outro, participar em atividades de lazer e realizar exercício físico, bem como executar tarefas quotidianas, com ou sem o auxílio de dispositivos técnicos.
Capacidades fisiológicas	As capacidades fisiológicas referem-se às características e funções dos órgãos do corpo humano.

Termo	Definição
Capacidades psicológicas	As capacidades psicológicas estão principalmente associadas às funções emocionais de uma pessoa.
Capacidades sensoriais	Estas capacidades estão relacionadas com a visão e a audição. A capacidade visual é a capacidade de ver pormenores (forma, cor) com nitidez, independentemente da distância. A capacidade auditiva é a capacidade do ouvido para percecionar os sons com precisão.
Triagem	Triagem é o conjunto de exames e testes realizados no seio de uma população com a finalidade de identificar uma deficiência ou uma doença.
Educação nutricional	Conselhos e ensinamentos prestados por profissionais especializados no domínio da alimentação (dietista/nutricionista clínico), visando a sensibilização e a alteração voluntária de práticas com vista a uma alimentação saudável e equilibrada.
Treino cognitivo	Atividade orientada por um profissional especializado, destinada a estimular e a treinar as funções cognitivas, como a memória e a atenção.
Ambiente	O ambiente refere-se ao local onde uma pessoa vive, independentemente do seu contexto. Constitui um ponto de referência, bem como um espaço de segurança, de liberdade e de controlo.

Termo	Definição
Terapia ocupacional	As intervenções da terapia ocupacional incluem o acompanhamento e o apoio na aprendizagem ou reaprendizagem das atividades da vida quotidiana, quer se trate de cuidados pessoais ou de lazer. Incluem ainda o treino das capacidades físicas, cognitivas, emocionais e sociais necessárias à realização dessas atividades.
Exercícios aquáticos	Exercícios efetuados numa piscina ou num tanque de imersão destinados a desenvolver a força, a resistência e a flexibilidade dos membros superiores e inferiores.
Formação em matéria de laços de amizade	Trata-se de ações de formação destinadas a favorecer o desenvolvimento de amizades, a melhorar as amizades existentes e a fixar objetivos e limites, em matéria de amizade, para as competências sociais.
Grupos de apoio	Intercâmbios e discussões entre pares, com ou sem a ajuda de especialistas, que permitam às pessoas em causa aprender umas com as outras e reforçar as suas competências em matéria de saúde e de autogestão, beneficiando simultaneamente de apoio psicológico.
Vínculos sociais	Os vínculos sociais consistem nas interações quotidianas com a família, os amigos e as pessoas conhecidas. Estas relações sociais podem promover a participação em atividades significativas, ao mesmo tempo que reduzem a solidão e o isolamento social.

Termo	Definição
Medicamentos psicotrópicos	Os medicamentos psicotrópicos incluem soporíferos (para promover o sono), ansiolíticos (para reduzir a ansiedade), antidepressivos (para tratar a depressão), sedativos (para acalmar ou relaxar) e medicamentos reguladores do humor (para estabilizar as variações de humor). Na sua maioria, apenas estão disponíveis mediante receita médica.
Meditação	Prática que consiste em refletir, pensar ou concentrar-se profundamente num tópico ou numa ação, por exemplo.
Consciência plena	Programas estruturados que incluem práticas de meditação e exercícios físicos como o ioga.
Cuidador informal	Um cuidador informal é um familiar ou alguém do círculo próximo de uma pessoa que a apoia de uma forma não profissional e informal. Este apoio pode assumir diferentes formas, como a prestação de cuidados, a companhia ou a garantia de segurança.
Regime alimentar (Dietary Approaches to stopping Hypertension) ou Dieta DASH	Uma alimentação rica em frutas e legumes, produtos lácteos com baixo teor de gordura e baixo teor de gorduras saturadas, de gorduras alimentares totais e de colesterol.

Termo	Definição
Dieta mediterrânea	Esta dieta baseia-se num elevado consumo de alimentos de origem vegetal (frutas, legumes, frutos secos e cereais) e azeite, doses moderadas de peixe e aves, níveis baixos de ingestão de produtos lácteos (iogurte, queijo), carne vermelha e açúcar, bem como um consumo moderado de vinho.
Assistência temporária	O objetivo da assistência temporária consiste em prestar apoio transitório ou regular a pessoas doentes, deficientes ou dependentes, tendo em vista apoiar os esforços de ajuda dos seus cuidadores informais e evitar, assim, que atinjam um estado de exaustão. Existem várias formas de assistência temporária, tais como unidades de acolhimento e assistência temporários, centros de dia, serviços de assistência ao domicílio e até opções de assistência em férias. Além disso, os serviços de apoio e cuidados ao domicílio são exemplos dos meios através dos quais a assistência temporária pode ser prestada.
Estimulação cognitiva	A estimulação cognitiva é geralmente oferecida no âmbito de um grupo. Define-se como a participação numa série de atividades e debates destinados a melhorar o funcionamento cognitivo e social em geral. Estas atividades podem incluir jogos de palavras, quebra-cabeças, música, bem como atividades práticas como cozinhar ou fazer jardinagem.

Termo	Definição
Suplementos nutricionais	Os suplementos nutricionais são alimentos líquidos, semissólidos, em pó ou na forma de comprimidos que contêm uma variedade de nutrientes essenciais. São utilizados para apoiar as pessoas que sofrem de subnutrição ou que estão em risco de sofrer de subnutrição.
Tai chi	Atividade que envolve uma série de movimentos lentos e posturas físicas, combinados com um estado de espírito meditativo e uma respiração controlada.
Envelhecimento saudável	O processo de desenvolvimento e manutenção das aptidões funcionais, que permite às pessoas idosas usufruir de um estado de bem-estar ^[10] .
Vitalidade	A vitalidade é a capacidade do corpo humano para funcionar bem física e mentalmente, mesmo perante os desafios quotidianos, como lesões, infeções ou quedas. Uma alimentação variada e equilibrada desempenha um papel essencial na preservação da vitalidade.
Ioga	Atividade que compreende posturas físicas, técnicas de respiração e práticas de meditação.

O presente guia é o resultado do projeto “VleSA” (Envelhecimento Saudável)^[1], que decorreu de novembro de 2021 a novembro de 2023. O objetivo do projeto VleSA era avaliar a viabilidade da criação de um itinerário¹ para um envelhecimento saudável integrado e coordenado na região de Genebra. Inscrito no quadro de envelhecimento saudável da Organização Mundial da Saúde (OMS), que promove os princípios dos Cuidados Integrados para Pessoas Idosas (CIPI)^[2], o projeto VleSA foi reconhecido como contribuindo para a “Década do Envelhecimento Saudável” das Nações Unidas^[3].

A principal consequência do projeto foi um guia informativo e contextualizado para a região de Genebra, que associou as intervenções cientificamente reconhecidas como promotoras de um envelhecimento saudável entre as pessoas com mais de 50 anos às atividades e organizações a região. A experiência dos intervenientes locais (cidadãos seniores, profissionais de saúde, assistentes sociais, associações, municípios de Genebra) foi solicitada ao longo do projeto para produzir uma versão do guia consensual e elaborada em conjunto destinada ao maior número possível de utilizadores.

Esta versão abreviada do guia sintetiza o conteúdo do guia integral, apresentando informações científicas concisas e as principais etapas do desenvolvimento de um percurso de envelhecimento saudável. Foi criado na sequência das opiniões expressas pelas partes interessadas e concebido para que as pessoas interessadas em desenvolver este percurso o possam fazer individualmente, sem a assistência de um profissional, se o não desejarem. Por conseguinte, destina-se principalmente a pessoas com mais de 50 anos e aos cuidadores informais.

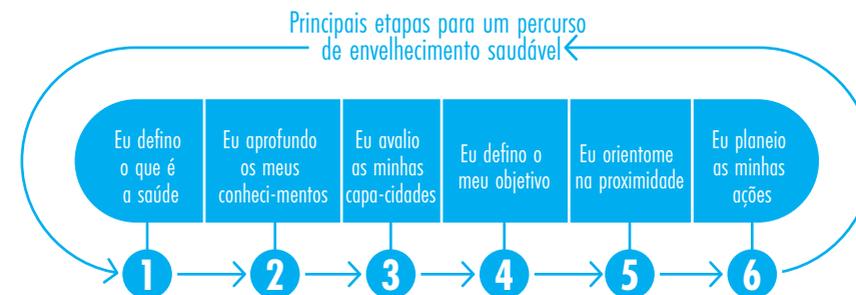
.....
¹ Um itinerário de saúde representa um conjunto de métodos e de instrumentos destinado a estabelecer um acordo entre os membros de uma equipa pluridisciplinar (cuidados de saúde/assistência social), incluindo os leitores deste guia e os seus familiares, sobre as tarefas a realizar para um envelhecimento saudável. Compreende todas as ações, recursos e meios que podem ser mobilizados, como a motivação pessoal, a ajuda de proximidade prestada por voluntários, profissionais e familiares, a fim de atingir os objetivos traçados.

Todas as informações e publicações relacionadas com o projeto VleSA estão disponíveis no sítio Web:



<https://www.imad-ge.ch/vieillissement-en-sante/>

**Este guia tem fins informativos.
Recomenda-se que consulte o seu médico
de família sobre quaisquer questões relacio-
nadas com a sua saúde pessoal ou antes de
iniciar qualquer novo tratamento.**



Este guia destina-se:

aos cidadãos seniores e aos cuidadores informais

O seu objetivo é:

transmitir conhecimentos científicos, de uma perspetiva prática, sobre o envelhecimento saudável e prestar informações específicas aos cidadãos seniores residentes na região de Genebra, para que possam construir o seu próprio percurso para um envelhecimento saudável.

Propõe:

6 etapas para o orientar na construção do seu próprio percurso, tendo em vista a definição de objetivos pessoais e ações a empreender para os atingir.

- 1** A primeira etapa incentiva a reflexão sobre a sua própria visão da saúde e do envelhecimento saudável.
- 2** A segunda etapa propõe uma leitura em torno dos domínios importantes para um envelhecimento saudável. Esta leitura inclui atividades cientificamente reconhecidas como capazes de fortalecer estes domínios, bem como recomendações internacionais e sugestões para a vida quotidiana. O objetivo é informá-lo sobre os conhecimentos científicos mais recentes, para que possa fazer escolhas informadas relativamente à sua saúde.
- 3** A terceira etapa permite uma avaliação das suas capacidades e recursos para melhorar a sua saúde.
- 4** A quarta etapa consiste em escolher um domínio de saúde sobre o qual intervir, definir um objetivo pessoal preciso, as ações a empreender e as eventuais necessidades para iniciar as ações identificadas.
- 5** A quinta etapa propõe uma orientação para as principais organizações da região de Genebra dedicadas às pessoas com mais de 50 anos, a fim de obter informações, conselhos e apoio, em função do seu objetivo individual.
- 6** A sexta e última etapa consiste na elaboração de um plano de ação detalhado para pôr em prática o seu projeto de envelhecimento saudável.

1 - Eu defino o que é a saúde

14 | 15

As questões que se seguem visam uma reflexão sobre o significado de saúde e uma primeira análise da sua própria interpretação do envelhecimento saudável.

O que significa para mim “ser saudável”?

O que significa para mim “envelhecer de forma saudável”?

Como avalio atualmente a minha saúde em geral?



Má

Excelente

Quais são, na minha opinião, os recursos e as capacidades a mobilizar para reforçar, otimizar ou manter a minha saúde?

2 - Eu aprofundo os meus conhecimentos meus

Cada um de nós tem competências únicas que podem ser reforçadas para promover um envelhecimento saudável^[VI]. Estas incluem capacidades físicas e mentais, bem como recursos externos que desempenham um papel fundamental no envelhecimento saudável.

Está cientificamente comprovado e é do conhecimento do público em geral que determinados comportamentos promovem a saúde, como a atividade física e uma alimentação saudável. Com efeito, estes comportamentos podem ter um impacto positivo em diversas capacidades. **Mais concretamente:**

Capacidades locomotoras	A mobilidade	p. 7
Vitalidade	A alimentação	p. 8
Capacidades cognitivas	As funções mentais	p. 9
Capacidades psicológicas	O ânimo, o humor	p. 10
Capacidades sensoriais	A visão e a audição	p. 11
Capacidades fisiológicas	O funcionamento dos órgãos	p. 12
Vínculos sociais	O contacto com outras pessoas	p. 14
Ambiente	O local onde uma pessoa vive	p. 15
Apoio aos cuidadores informais	Os cuidadores informais	p. 16

As páginas seguintes apresentam atividades corroboradas pela investigação científica como sendo eficazes ou promissoras para manter ou reforçar estas capacidades/recursos^[VI]. Contêm igualmente recomendações das principais instituições de saúde e sugestões para a vida do dia a dia.

Adapte estas indicações e recomendações gerais à sua situação e às suas necessidades. Consulte os profissionais para um acompanhamento personalizado.

Capacidades locomotoras

As capacidades locomotoras estão relacionadas com a mobilidade de uma pessoa: a forma como ela é capaz de se mover e deslocar. Permitem uma maior independência e uma participação mais agilizada nas diferentes atividades dia a dia.

Que atividades específicas?

- ✓ Todos os tipos de exercício físico, incluindo ioga, tai chi, dança, exercícios aquáticos, etc.
- ✓ Exercícios centrados no equilíbrio, na marcha, na força muscular, na flexibilidade, na resistência e na mobilização das articulações, sobre supervisão de um profissional
- ✓ Atividades intergeracionais, música e canto
- ✓ Suplementos nutricionais e revisão da medicação receitados ou supervisionados pelo médico de família
- ✓ Adaptações da habitação

Recomendações específicas

- Praticar regularmente: 150 minutos de atividade física moderada por semana ou 75 minutos de atividade contínua
- Repartir o exercício por períodos de 10 minutos ao longo do dia e aumentar gradualmente o nível de atividade
- Variar as atividades: resistência, musculação, equilíbrio e flexibilidade, e evitar o sedentarismo
- Se a sua mobilidade for reduzida, praticar uma atividade adaptada 3 vezes por semana para melhorar o equilíbrio
- Manter-se ativo em função das capacidades e do estado de saúde



Sugestões

ACRESCENTAR MOVIMENTO AO SEU DIA!

Evitar estar sentado durante mais de 45 minutos, levantando-se durante os intervalos publicitários quando está a ver televisão ou subindo as escadas em vez do elevador, por exemplo.

Iniciar lentamente a prática de uma atividade física e aumentar gradualmente a sua intensidade.

Identificar uma atividade que se adapte a si e, sobretudo, que lhe dê prazer.

Vitalidade

A vitalidade significa que o nosso corpo e o nosso cérebro funcionam bem, mesmo quando enfrentamos desafios como lesões, infeções ou quedas. A ingestão de uma variedade de alimentos equilibrados desempenha um papel fundamental na manutenção desta vitalidade. Ajuda a manter a mobilidade, a capacidade mental e fortalece a imunidade e os ossos, ao mesmo tempo que reduz o risco de problemas como a hipertensão arterial, a diabetes, as doenças cardíacas e certos tipos de cancro.

Que atividades específicas?

- ✓ Refeições equilibradas e variadas preparadas por serviços especializados
- ✓ Suplementos nutricionais receitados pelo médico de família
- ✓ Educação nutricional

Recomendações específicas

- Variar a alimentação com fruta, legumes, cereais integrais e leguminosas.
- Comer pelo menos 5 porções de fruta e legumes por dia
- Incluir proteínas em todas as refeições (leite, queijo, iogurte, ovos, carne, grão-de-bico, lentilhas, feijão, tofu, húmus).
- Limitar os alimentos ricos em açúcar, sal e gordura
- Beber pelo menos 1,5 litros de água por dia (água pura, infusões de fruta/plantas sem açúcar)
- Limitar o consumo de álcool



Sugestões

PARTILHAR MOMENTOS DELICIOSOS!

Saborear as refeições e promover o convívio.

Preferir os condimentos ao sal e diversificar as bebidas.
Movimentar-se para estimular o apetite e melhorar a digestão ou para perder peso.

Consultar regularmente o dentista, mesmo no caso de quem tem próteses dentárias.

Estar atento às alterações de apetite ou do paladar associadas à toma de determinados medicamentos e discutir a questão com o médico de família.

As capacidades cognitivas são aquelas que nos ajudam a estar atentos, a nos orientar, a perceber e a interagir com o mundo que nos rodeia, bem como a comunicar e a nos exprimir. São também necessárias para recordar os acontecimentos da vida, aprender e acumular conhecimentos, resolver problemas e tomar decisões. A atividade intelectual e física regular, a manutenção de contactos sociais e uma alimentação equilibrada podem contribuir para preservar estas importantes capacidades de modo a manter a autonomia.

Que atividades específicas?

- ✓ Estimulação e treino cognitivo (conduzidos por profissionais, incluindo a participação numa série de atividades, como palavras cruzadas, quebra-cabeças, sudoku)
- ✓ Todos os tipos de exercício físico, incluindo exercícios aquáticos e dança
- ✓ Atividades intergeracionais
- ✓ Música e prática de um instrumento
- ✓ Meditação e consciência plena

Recomendações específicas

- Participar em atividades lúdicas e intelectualmente estimulantes, individualmente ou em grupo.
- Controlar periodicamente e tratar a tensão arterial
- Em caso de perda de audição, consultar um especialista e utilizar aparelhos auditivos
- Limitar ou cessar o consumo de álcool e de tabaco
- Adotar uma alimentação saudável e equilibrada, privilegiando a dieta mediterrânica*
- Manter-se em forma e fazer exercício físico regular*



Sugestões

CULTIVAR A CURIOSIDADE E O DESEJO DE APRENDER!

Praticar atividades lúdicas e estimulantes (leitura, palavras cruzadas, sudoku, desenho, escrita), ir ao teatro, visitar museus, participar em conferências ou frequentar cursos, privilegiando a interação e a partilha e mantendo contactos frequentes com a família e os amigos.

Ouvir música ou tocar um instrumento.

Dormir bem e seguir as recomendações relativas a determinados medicamentos, nomeadamente os soporíferos.

*A atividade física e a alimentação desempenham um papel indireto na cognição

As capacidades psicológicas estão principalmente ligadas às emoções, ou seja, aos aspetos mentais associados aos sentimentos e às emoções. O bem-estar emocional é um elemento essencial da saúde. Influencia a forma como reagimos ao stress, a nossa eficácia e a nossa capacidade para gerir a vida do dia a dia. A saúde mental traduz-se em emoções positivas, relações sociais e autoconfiança.

Que atividades específicas?

- ✓ Terapias conduzidas por um psicólogo e musicoterapia
- ✓ Todos os tipos de exercício físico, incluindo exercícios aquáticos e tai chi
- ✓ Atividades intergeracionais, música e canto
- ✓ Consciência plena
- ✓ Formação contínua e aprendizagem

Recomendações específicas

- Praticar uma atividade física regular
- Participar em atividades sociais
- Aprender coisas novas e participar em atividades criativas
- Manter relações com o círculo de pessoas próximo
- Preparar a passagem à reforma, antecipando as mudanças e planeando atividades enriquecedoras
- Pedir ajuda ou apoio, se necessário
- Trabalhar no sentido da aceitação das mudanças e da aceitação pessoal, comunicando com os familiares ou com um profissional



Sugestões

CULTIVAR EMOÇÕES POSITIVAS E BOAS RELAÇÕES SOCIAIS!

Passear na natureza.

Passar tempo na companhia de um animal.

Manter o contacto com os familiares.

Esforçar-se por realizar uma atividade todos os dias.

Ouvir música.

Partilhar todas as preocupações com familiares
ou com um profissional.

As capacidades sensoriais estão relacionadas com a visão e a audição. A capacidade visual é a capacidade de ver pormenores (forma, cor) com nitidez, independentemente da distância. A capacidade auditiva é a capacidade do ouvido para perceber os sons com precisão. A visão permite às pessoas manter a mobilidade e interagir em segurança com o meio ambiente. Também lhes permite manter o contacto social e a independência, incluindo a aptidão para a condução de veículos. A audição ajuda as pessoas a comunicar e a compreender as interações, a manter a sua independência e a preservar a saúde mental e as funções cognitivas.

Que atividades específicas?

- ✓ **Avaliação de défices e/ou problemas visuais ou auditivos e prestação de cuidados (visão) ou de aparelhos auditivos (audição)**

Recomendações específicas

- A partir dos 65 anos, consultar um oftalmologista de dois em dois anos
- Efetuar testes para detetar problemas auditivos e consultar um profissional relativamente a aparelhos auditivos, se necessário
- Proteger os olhos e os ouvidos (contra a exposição solar e o ruído intenso)
- Seguir uma alimentação equilibrada, rica em frutas e legumes*
- Evitar o consumo de tabaco e de álcool*



Sugestões

CONSULTAR UM MÉDICO EM CASO DE DIMINUIÇÃO DAS CAPACIDADES!

Fazer pausas na utilização de ecrãs (computadores, tablets, etc.) e proteger os olhos do sol ao ar livre.

Harmonizar a iluminação sem grandes diferenças entre a luminosidade dos ecrãs e a luminosidade da sala.

Proteger os ouvidos utilizando tampões auriculares em ambientes ruidosos.

Fazer pausas auditivas ao ouvir música durante longos períodos ou em ambientes muito ruidosos.

*O consumo de tabaco e de álcool danifica os vasos sanguíneos e, por conseguinte, os órgãos. Uma alimentação equilibrada desempenha um papel indireto nas capacidades sensoriais.

A saúde é mais do que a ausência de doença ou de deficiência. Representa um estado global de bem-estar físico, mental e social. São vários os fatores, quer sejam comportamentais, ambientais ou genéticos, que podem influenciar a saúde e perturbar o seu equilíbrio. As capacidades fisiológicas, ou seja, as características e funções dos órgãos do corpo humano, podem atuar sobre alguns destes fatores para proteger ou melhorar a saúde. Embora estas capacidades não sejam infinitas, é possível preservá-las e mantê-las através de um estilo de vida saudável.

Que atividades?

- ✓ Todos os tipos de exercício físico, incluindo tai chi, dança e exercícios para melhorar o equilíbrio, a marcha, a força muscular, a flexibilidade, a resistência e a mobilidade das articulações
- ✓ Uma alimentação equilibrada, como a dieta mediterrânica ou a dieta DASH
- ✓ Restrição do consumo de álcool e cessação do consumo de tabaco
- ✓ Rastreio de cancro e de fatores de risco cardiovasculares
- ✓ Vacinas

Recomendações

- Praticar uma atividade física regular e seguir uma alimentação equilibrada e variada
- Em caso de tabagismo ativo, avaliar a possibilidade de deixar de fumar
- Avaliar regularmente o consumo de álcool. Máximo de 1 copo por dia e 5 copos por semana no caso das mulheres e 2 copos por dia e 10 copos por semana no caso dos homens, com uma pausa de 2 dias por semana.
- Avaliar o risco cardiovascular com o seu médico de família (tensão arterial elevada ou colesterol elevado)
- Discutir com o seu médico o rastreio regular do cancro do cólon, do colo do útero, da mama ou da próstata e do pulmão nas pessoas de risco.
- A partir dos 65 anos, realizar um rastreio da osteoporose
- Seguir as recomendações de vacinação (gripe e COVID-19, herpes zóster e pneumococo)
- Manter a saúde dos dentes e da boca com cuidados diários e exames regulares efetuados por um dentista.

(continuação)

Sexualidade, incontinência urinária, sono: falemos sobre estas questões

Envelhecer de forma saudável significa também manter-se **sexualmente realizado**. No entanto, determinados problemas como dores, dificuldades respiratórias, distúrbios musculares, medicação ou depressão podem afetar a sexualidade, causando problemas como a disfunção erétil, a secura vaginal ou a diminuição da libido. A prevenção de doenças crónicas continua a ser a melhor forma de preservar a vida sexual. Fale com o seu parceiro ou parceira e/ou com o seu médico.

Os problemas de **incontinência urinária** podem afetar a vida diária e as interações sociais, embora seja muitas vezes embaraçoso falar sobre eles.

Os **problemas de sono** são frequentes entre as pessoas idosas, mas é possível dormir bem sem recorrer a medicação. Há métodos simples que podem ajudar, como exercitar os músculos da parte inferior do abdómen e ir à casa de banho a intervalos regulares durante o dia.

É possível melhorar o **sono** seguindo algumas regras simples: reduzir o consumo de café e de álcool, fazer exercício durante o dia, adaptar o quarto em termos de temperatura, ruído e luz e limitar a utilização de ecrãs à noite. Em determinadas situações, pode ser importante estar atento a sinais de apneia do sono. Convém ter em mente que os soporíferos podem causar habituação e perder a eficácia a longo prazo.



Sugestões

ADOTAR UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL PARA PRESERVAR AS SUAS CAPACIDADES!

Consultar as recomendações acima referidas e discutilas com um médico para melhor as compreender.

Expor-se à luz natural.

Seguir o tratamento prescrito e falar regularmente com o seu médico sobre os medicamentos que está a tomar.

Manter um ritmo de vida regular para dormir melhor.

Manter uma vida sexual satisfatória.

Ter a coragem de falar com o seu médico de família sobre assuntos que possam ser difíceis de abordar, como a sexualidade ou a incontinência urinária, uma vez que existem soluções!

Manter relações com a família, com amigos e com conhecidos é essencial para um envelhecimento saudável. Estas relações evitam que nos sintamos sozinhos e isolados, o que pode acontecer quando passamos por períodos difíceis à medida que envelhecemos. A solidão e o isolamento podem afetar a nossa saúde física e mental.

Que atividades?

- ✓ Atividades intergeracionais e voluntariado
- ✓ Música e canto, artes e bricolagem
- ✓ Grupos de apoio
- ✓ Terapias conduzidas por um psicólogo e consciência plena
- ✓ Todos os tipos de atividade física
- ✓ Formação nas tecnologias de informação e comunicação (por exemplo, Internet, smartphone), que incentivam as relações de amizade

Recomendações específicas

- Participar em atividades sociais, o que promove a saúde em geral
- Participar na vida local, o que ajuda a combater o isolamento social
- Manter vínculos sociais com a família e os amigos, mesmo à distância
- Promover as atividades de proximidade para manter uma boa qualidade de vida



Sugestões

MANTER-SE EM CONTACTO COM A FAMÍLIA E O CÍRCULO DE PESSOAS PRÓXIMO!

Convidar ou visitar os amigos.

Fazer o que dá prazer em boa companhia.

Sair regularmente para apanhar ar fresco, promover a mobilidade, passear na natureza ou no seu bairro.

Participar em atividades culturais, sociais ou associativas.

Familiarizar-se com as ferramentas informáticas e de comunicação.

Partilhar os sentimentos de solidão com a família e o círculo próximo e pedir ajuda, se necessário.

O ambiente² de uma pessoa é o local onde ela vive, um espaço que lhe oferece segurança, liberdade e controlo. Este aspeto é importante porque a maioria de nós prefere ficar em casa o máximo de tempo possível. Por vezes, são necessárias adaptações na casa para satisfazer as nossas necessidades pessoais e para a tornar confortável e segura.

Que atividades?

- ✓ Consultas e apoio de profissionais para efeitos de alterações e adaptações da habitação

Recomendações específicas

- Pensar em possíveis adaptações, antecipando eventuais dificuldades de mobilidade, permite permanecer em casa durante o máximo de tempo possível, tornando-a mais confortável, agradável e segura

.....
² O ambiente distal (acesso a serviços, ordenamento urbano) também é importante para um envelhecimento saudável, pois influencia a capacidade para participar em diferentes atividades. Este aspeto do ambiente não se enquadra no âmbito do presente guia, mas estão disponíveis informações na página: https://architecturesansobstacles.ch/normes_et_publications/directives-habitat-pour-personnes-agees-liste-de-controle



Sugestões

EM CASA, COM TODA A SEGURANÇA E TRANQUILIDADE!

Garantir uma iluminação adequada em todos os espaços habitáveis para evitar acidentes.

Evitar obstáculos como soleiras de portas, mobiliário instável, tapetes soltos e extensões elétricas no chão.

Utilizar corrimões nas escadas e colocar tiras antiderrapantes nos degraus.

Adaptar e instalar dispositivos de segurança na casa de banho, como um assento de duche e pegas. Instalar barras de apoio no chuveiro ou na sanita para facilitar os movimentos.

Reorganizar os armários de modo a ter os objetos úteis facilmente acessíveis.

Procurar a ajuda de um terapeuta ocupacional para identificar as necessidades e as adaptações específicas a efetuar em casa.

Em caso de dificuldade em permanecer em casa, considerar a mudança para uma habitação mais adaptada (por exemplo, residências assistidas para idosos).

Um cuidador informal é um familiar ou alguém do círculo próximo de uma pessoa que a apoia de uma forma não profissional e informal. Este apoio pode assumir diferentes formas, como a prestação de cuidados, a companhia ou a garantia de segurança. É importante promover e reforçar a saúde dos cuidadores informais o mais cedo possível, através de diversas atividades.

Que atividades?

- ✓ Grupos de apoio presencial ou em linha
- ✓ Formação para cuidadores informais
- ✓ Terapias conduzidas por um psicólogo
- ✓ Assistência temporária

Recomendações específicas

- Não descurar a vida pessoal, reservar tempo para si, continuar a realizar atividades pessoais
- Participar em atividades socioculturais, educativas e lúdicas, pois estas contribuem para a saúde em geral
- Manter os vínculos sociais e relacionais com a família e os amigos, mesmo à distância
- Estar atento à sua própria saúde e pedir ajuda em caso de necessidade



Sugestões

CUIDAR DAS RELAÇÕES E CONCEDER A SI MESMO MOMENTOS AGRADÁVEIS!

Manter-se em contacto com o círculo de pessoas próximo, a família e os amigos.

Reservar tempo livre para atividades e lazeres.

Familiarizar-se com as ferramentas informáticas para identificar conselhos práticos.

Estar atento às suas necessidades e à sua própria saúde.

Pedir ajuda caso se torne difícil continuar a recebê-la, pois existem serviços de apoio aos cuidadores informais.

Capacidades locomotoras Tenho dificuldade em levantar-me de uma cadeira sem apoio? sim não

Tenho dificuldade em andar? sim não

Tenho problemas de equilíbrio ou sofri uma queda nos últimos 6 meses? sim não

Vitalidade Perdi involuntariamente 3 kg nos últimos 3 meses? sim não

Perdi o apetite? sim não

Capacidades cognitivas Tenho problemas de memória, como por exemplo não saber que dia é hoje? sim não

Tenho problemas de orientação, como por exemplo não saber onde me encontro? sim não

Capacidades psicológicas Nas últimas duas semanas experimentei um sentimento de depressão ou desespero? sim não

Nas últimas duas semanas perdi o interesse ou o prazer na realização de atividades? sim não

Capacidades sensoriais Tenho dificuldade em ver ao longe ou em ler? (com óculos) sim não

Custa-me seguir as conversas em ambientes ruidosos? (com o meu aparelho auditivo) sim não

Capacidades fisiológicas Estou a par das vacinas mais importantes a to-mar com o avanço da idade? sim não

Estou a par dos rastreios e controlos médicos importantes a realizar regularmente? sim não

Vínculos sociais Sinto-me só? sim não

Ambiente A minha habitação apresenta obstáculos em termos de iluminação, acessibilidade ao nível da casa de banho, das escadas, etc.? sim não

Tenho dificuldade em deslocar-me ao exterior da minha casa devido a obstáculos, como a inexistência de um elevador? sim não

Apoio aos cuidadores informais Desempenho a função de cuidador junto de alguém próximo? (prestação de cuidados, de ajuda, de apoio emocional a uma pessoa próxima que sofre de incapacidades temporárias ou permanentes) sim não

Esta função tem um impacto negativo na minha vida? sim não

Sinto que não recebi apoio nesta função de cuidador informal? sim não

Depois de se informar sobre os domínios de saúde e de avaliar as suas capacidades, é-lhe proposto que identifique o domínio prioritário sobre o qual atuar em primeiro lugar. Tal passa também por explorar os aspetos práticos relativos ao tipo de ação a empreender e as necessidades potenciais para executar essa ação.

Qual é para mim o domínio da saúde sobre o qual gostaria de atuar em primeiro lugar?

Qual é o meu objetivo específico em relação a este domínio da saúde? O que pretendo alcançar?

Que ações posso realizar para manter ou reforçar a capacidade que identifiquei como importante?

Alterar comportamentos ou hábitos de risco para a minha saúde sim
 não

Reforçar uma atividade que já pratico sim
 não

Começar uma nova atividade sim
 não

Adaptar o local onde vivo ou procurar outro mais adaptado sim
 não

Retomar o contacto com a minha família, os meus amigos ou conhecer novas pessoas sim
 não

Consultar ou discutir com um profissional de saúde ou um assistente social sim
 não

Para iniciar a(s) ação(ões) acima referida(s), de que necessito?

Informações sobre os recursos e as atividades disponíveis perto de mim sim
 não

Ajuda prática, administrativa, social ou financeira sim
 não

Informações associadas ao domicílio sim
 não

Assistência temporária e apoio enquanto cuidador informal sim
 não

Acompanhamento de um especialista sim
 não

Apoio de um familiar ou de um voluntário sim
 não

Nesta etapa, propõe-se que sejam identificadas informações e endereços úteis que permitam realizar ações concretas para atingir o objetivo de saúde desejado.

As orientações propostas não são exaustivas, mas pretendem ser representativas das organizações existentes na região de Genebra. Para o efeito, são fornecidas informações e endereços úteis que prestam orientação sobre os principais pontos de recursos.

Recursos e atividades disponíveis perto de mim

O primeiro ponto de contacto é sua freguesia. Os municípios de Genebra e/ou as associações dedicadas aos cidadãos seniores residentes oferecem atividades e oportunidades para conhecer novas pessoas.

Aceda ao sítio Web do seu município:
<https://geneve-communes.ch/>

Consulte a lista de associações para cidadãos seniores:
<https://lafede.ch> | tel: 022 301 68 94

Para além do seu município, existem em Genebra associações e estruturas abertas a todos os cidadãos seniores, que oferecem um vasto leque de atividades (físicas, socioculturais, educativas).

Destacam-se dois recursos pelas informações que fornecem e/ou pelas suas listas de várias estruturas de informação e orientação na região de Genebra.

O **município de Genebra** propõe no seu sítio Web: www.seniors-geneve.ch o “Guia dos cidadãos seniores: Viver em Genebra como cidadão sénior e/ou reformado”. Este guia muito completo reúne todas as informações práticas necessárias para viver em Genebra como cidadão sénior. Os temas incluem, entre outros:

- **Lazer** (eventos, atividades socioculturais, férias)
- **Tornar-se útil** (oportunidades de voluntariado, de partilha de conhecimentos/experiências)
- **Saúde** (nutrição, exercício físico, memória, doenças relacionadas com a idade, geriatria, cuidados de enfermagem ao domicílio, alojamento adaptado)
- **Segurança** (adaptação da habitação, apoio profissional, prevenção de roubos)
- **Ajuda** (administrativa, financeira, jurídica, social, ajuda e cuidados ao domicílio, lavandaria, compras e recados, informação social, integração, maus tratos)

Estas informações encontram-se igualmente disponíveis na aplicação móvel “Genève en poche”, que poderá transferir para o seu smartphone.

O **Hospice général** propõe um anuário que inclui diferentes tópicos suscetíveis de interessar os cidadãos seniores de Genebra. As principais áreas respeitantes aos cidadãos seniores são:

- **Ajuda e assistência ao domicílio**
- **Segurança social**
- **Estabelecimentos para pessoas idosas**
- **Informações – apoio**
- **Atividades de lazer – viagens – férias**

Pode consultar estes endereços úteis no sítio Web:
<https://shorturl.at/aoJ27>

Ajuda prática, administrativa, social ou financeira

Os **municípios de Genebra** oferecem este tipo de apoio e existem também estruturas e serviços especificamente dedicados a estas questões.

Os **Transportes Públicos de Genebra (TPG)** oferecem um serviço de acompanhamento gratuito, disponível de segunda a sexta-feira, das 7h00 às 19h00. A reserva deve ser feita com 48 horas de antecedência através do número 022 328 11 11. Existem também serviços de transporte automóvel para pessoas com mobilidade reduzida, como o serviço de transporte da **Cruz Vermelha de Genebra**: <https://www.croix-rouge-ge.ch/activites/personnes-agees/transports-croix-rouge>

O **Gabinete de Informação Social (BIS)** fornece informações práticas sobre a assistência social: <https://www.info-sociale.ch/>

Os apoios financeiros complementares ao seguro de velhice e de sobrevivência (AVS) podem ser solicitados junto do **Serviço de Prestações Complementares (SPC)**: <https://www.ge.ch/organisation/service-prestations-complementaires>

Pro Senectute Genève presta conselhos individuais aos cidadãos seniores sobre qualquer questão relacionada com finanças, habitação, apoio administrativo, direito e saúde: <https://ge.prosenectute.ch/fr.html>

AVIVO Genève dispõe de um gabinete social especializado em questões ligadas à reforma: <https://avivo.ch/office-social/>

A **Fondation Appuis Aux Aînés** concede auxílios financeiros pontuais personalizados, assim como presta aconselhamento: <https://appuis-aines.ch/>

Informações associadas ao domicílio (adaptações/possibilidades de locais de residência)

Para efetuar alterações na sua habitação a fim de torná-la mais adequada, não hesite em falar com o seu médico de família. Este poderá encaminhá-lo para um profissional especializado na matéria.

O serviço de **Terapia Ocupacional da IMAD** avalia as capacidades da pessoa em relação ao seu ambiente físico e social e oferece sugestões de adaptação do ambiente para eliminar ou contornar obstáculos: <https://www.imad-ge.ch/prestations/ergotherapie/>

O Estado de Genebra fornece todas as informações necessárias sobre as **residências assistidas para idosos (RAI)**, estruturas ditas intermédias cujo alojamento é adaptado para promover o conforto e a segurança dos locatários: <https://www.ge.ch/reseau-soins-genevois-maintien-domicile-accompagnement-proches-aidants/immeubles-avec-encadrement-personnes-agees-iepa>

O Distrito de Genebra dispõe atualmente de **54 RAI**, listadas no sítio Web do Estado de Genebra: <https://www.ge.ch/etablissemnts-medico-sociaux-ems>

A brochura “Habitat(s) Seniors - Typologie des logements adaptés dans le canton de Genève” (“Habitat(s) Seniores – Tipologia dos alojamentos adaptados na região de Genebra”) **da plataforma da rede de seniores de Genebra** apresenta os diferentes tipos de alojamentos para seniores, com o objetivo de orientar as pessoas para uma escolha adaptada aos seus desejos e necessidades pessoais: <https://shorturl.at/gtKT0>

Assistência temporária e apoio aos cuidadores informais

O sítio Web “**GE suis proche-aidant**” reúne informações úteis para os cuidadores informais, incluindo sobre apoio financeiro e ajuda administrativa, formações, possibilidades de assistência temporária, espaços de diálogo e uma linha telefónica específica:

linha Proch’info 058 317 7000

www.ge.ch/dossier/ge-suis-proche-aidant

Para obter informações sobre as **Unités d’Accueil Temporaire de Répit (UATR)** (Unidades de Acolhimento e Assistência Temporárias), consulte o sítio Web:

<https://www.imad-ge.ch/prestations/unite-daccueil-temporaire-de-repit-uatr/>

Acompanhamento por um especialista em saúde

O **médico de família** continua a ser o primeiro ponto de contacto para qualquer questão de saúde ou necessidade de encaminhamento para um profissional especializado.

As **farmácias**, na sua qualidade de intervenientes de proximidade, também podem prestar orientações sobre uma série de questões em matéria de saúde e até sociais.

Para pôr em prática as suas intenções em relação ao seu próprio envelhecimento saudável, sugerimos que faça um resumo das 5 primeiras etapas e defina um plano de ação.

Resumo das decisões tomadas nas etapas anteriores

1. *A capacidade que decidi manter ou reforçar é:*

2. *O meu objetivo específico é:*

3. *A ação que poderia realizar para reforçar esta capacidade é:*

4. *As minhas necessidades para realizar esta ação são:*

Aspetos práticos: Como lá chegar?

Como concretizar esta ação? De que necessito? (por exemplo, contactar uma associação/um especialista; prever o transporte)

Quando posso realizar esta ação e com que frequência?

Como posso medir o progresso em relação ao meu objetivo?

Quando posso esperar a concretização do meu objetivo?

Ao sublinhar o valor pessoal do envelhecimento saudável e ao respeitar as aspirações diferentes e únicas de cada pessoa, as etapas propostas neste guia destinam-se a apoiar as pessoas na identificação e na definição de um objetivo pessoal de saúde. Estas etapas podem ser retomadas em qualquer momento, de forma iterativa, definindo objetivos diferentes de cada vez. Ao definir o que é importante para um envelhecimento saudável, bem como o que é necessário à realização de ações de apoio ao envelhecimento, é possível estabelecer objetivos tão específicos, mensuráveis e alcançáveis quanto possível.

O distrito de Genebra dispõe de uma oferta rica de atividades e de apoios de proximidade por parte municipais das freguesias e de diversas organizações dedicadas aos cidadãos seniores. O programa de atividades varia, é regularmente atualizado e muda frequentemente em função da estação do ano. A melhor forma de se orientar é utilizar sua freguesia como primeiro ponto de contacto ou falar com o seu médico de família sobre eventuais problemas de saúde.

O objetivo do presente guia é completar as recomendações internacionais e locais, a fim de ajudar cada um no seu percurso de saúde, disponibilizando conhecimentos científicos para enfrentar o envelhecimento saudável de forma esclarecida. Espera-se que, seguindo as etapas propostas no guia, o leitor possa iniciar uma reflexão sobre a sua saúde e desenvolver o seu próprio percurso para um envelhecimento saudável.

- I. Perivier S, De Bom N, Ashikali EM, Ionita I, Mastromauro L, Tholomier A, et al. Vieillir en santé à Genève: l'approche novatrice du projet VieSA. *Revue Médicale Suisse*. 2023;19(848):2035-2040 <https://doi.org/10.53738/REVMED.2023.19.848.2035>
- II. Organisation Mondiale de la Santé. Manuel- Conseils sur l'évaluation et les filières axées sur la personne dans les soins de santé primaire. Brazzaville: Bureau régional de l'Afrique; 2019
- III. United Nations Decade of Healthy Ageing. Vieillissement en Santé (VieSA). Reports from the field [https://www.decadeofhealthyageing.org/find-knowledge/innovation/reports-from-the-field/detail/vieillissement-en-sant%C3%A9-\(viesa\)](https://www.decadeofhealthyageing.org/find-knowledge/innovation/reports-from-the-field/detail/vieillissement-en-sant%C3%A9-(viesa)); 2023
- IV. World Health Organization. Integrated Care for Older People. Guidelines on Community-Level Interventions. 2017. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550109>
- V. Ashikali E-M, Ludwig C, Mastromauro L, Périvier S, Tholomier A, Ionita I, et al. Intrinsic Capacities, Functional Ability, Physiological Systems, and Caregiver Support: A Targeted Synthesis of Effective Interventions and International Recommendations for Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(5):4382 <https://doi.org/10.3390/ijerph20054382>

Publicado pela
Instituição de Apoio ao Domicílio (IMAD) de Genebra

Direção de operações
Unité recherche et développement

Design gráfico
tilt - communication visuelle

Impressão
Atar Roto Presse SA,
Genebra

IMAD
imad-ge.ch
Direitos de autor:
©2024 IMAD, Gand-Lancy.

Esta publicação é distribuída de acordo com os termos da licença
CC BY-NC-SA 4.0