

# ENVELHECIMENTO ATIVO

## Guia prático para a consulta de Medicina Geral e Familiar



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE  
MEDICINA GERAL E FAMILIAR



Grupo de Estudos de Saúde do Idoso da APMGF

Carolina Andrade, Sandra Ribeiro, Ana Viegas, Liliana Silva

# Guia prático

# ENVELHECIMENTO ATIVO

## CONTEXTUALIZAÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade global, constituindo uma das maiores problemáticas do séc. XXI. De acordo com os censos de 2021, 23,4% da população portuguesa apresentava 65 ou mais anos. O aumento da longevidade constitui uma das maiores conquistas das últimas décadas. Contudo, esta alteração demográfica acarreta implicações ao nível dos domínios social, cultural e económico. A realidade do nosso país não é diferente da realidade global, sendo Portugal um dos países mais envelhecidos da União Europeia.<sup>1,2</sup>

## DEFINIÇÃO

Esta contextualização impõe a necessidade de promover um Envelhecimento Saudável. O Envelhecimento Ativo é uma das respostas a esta necessidade, definindo-se por um processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, de modo a melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem.<sup>3</sup>

Este guia pretende debruçar-se em estratégias práticas ao nível de diferentes pilares do Envelhecimento Ativo: alimentação, atividade/exercício físico, cognição, sexualidade, relações sexuais, segurança e bem-estar.

## PILARES

### ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física é uma das ações mais importantes para promover o envelhecimento ativo, contribuindo para prevenir doenças, manter o funcionamento cognitivo e providenciar a integração na sociedade. A OMS define atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, com consequente consumo de energia – inclui as atividades físicas praticadas durante o trabalho, a execução de tarefas domésticas, as atividades de lazer e o exercício físico.<sup>3</sup>

## COMO AUMENTAR A ATIVIDADE FÍSICA NO DIA-A-DIA (EXEMPLOS PRÁTICOS):

- ✓ Caminhar ou andar de bicicleta, em pequenas distâncias, em vez de conduzir;
- ✓ Ir pelas escadas, em vez de ir pelo elevador;
- ✓ Estacionar o carro um pouco mais longe do destino e caminhar a pé o resto do percurso;
- ✓ Sair do autocarro uma paragem antes da pretendida e fazer o restante percurso a pé;
- ✓ Levar o cão à rua;
- ✓ Praticar atividades nos tempos livres que requeiram atividade física (ex. lavar o carro, jardinagem);
- ✓ Acompanhar os filhos e netos nas atividades físicas que praticam;
- ✓ Fazer exercício numa passadeira ou bicicleta estática enquanto vê televisão;
- ✓ Passear.

**Tabela 1** – Exemplos práticos para aumentar a atividade física do dia-a-dia (tabela adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)

	Tipo	Duração/Volume	Intensidade	Frequência (dias)
<b>Treino de Resistência (aeróbio)</b>	Exercícios rítmicos, Prolongados, contínuos ou intervalados, que solicitem os grandes grupos musculares (ex: caminhada, corrida, bicicleta...)	30 a 60 minutos/sessão (≥150 minutos/semana se intensidade moderada; ≥ 75 minutos/semana se intensidade vigorosa)	60% a 80% FCM PSE: 13-15§	≥ 3 sessões/semana, sem estar mais de 2 dias consecutivos sem realizar treino aeróbio
<b>Treino de Força Muscular (anaeróbio)</b>	Sem carga adicional, com pesos livres, com bandas elásticas ou com recurso a máquinas de musculação, que envolvam os principais grupos musculares, com incremento gradual	5 a 10 exercícios diferentes; 1 a 3 séries por exercício; cada série com 8 a 15 repetições	60% a 80% de 1-RM; e PSE: 13-15§	≥ 2 sessões/semana (em dias não consecutivos)
<b>Treino de equilíbrio</b>	Exercícios estáticos ou dinâmicos	Sem duração especificada	Ligeira a moderada	2 a 3 sessões/semana
<b>Treino de flexibilidade</b>	Exercícios estáticos, dinâmicos ou PNF	2 a 4 repetições de cada exercício, 10 a 30 segundos em cada exercício	Até ao ponto de ligeiro desconforto	2 a 3 sessões/semana

**Tabela 2** – Componentes do exercício físico (adaptado de: Zaleski AL, Taylor BA, Panza GA et al. Coming of age: considerations in the prescription of exercise for older adults. Methodist Debakey Cardiovasc J. 2016;12(2):98-104)

FCM: Frequência Cardíaca Máxima; §Escala de Percepção Subjetiva do Esforço (PSE) de 6-20 pontos; RM: Repetição máxima; PNF: Facilitação Neuromuscular Propriocetiva.

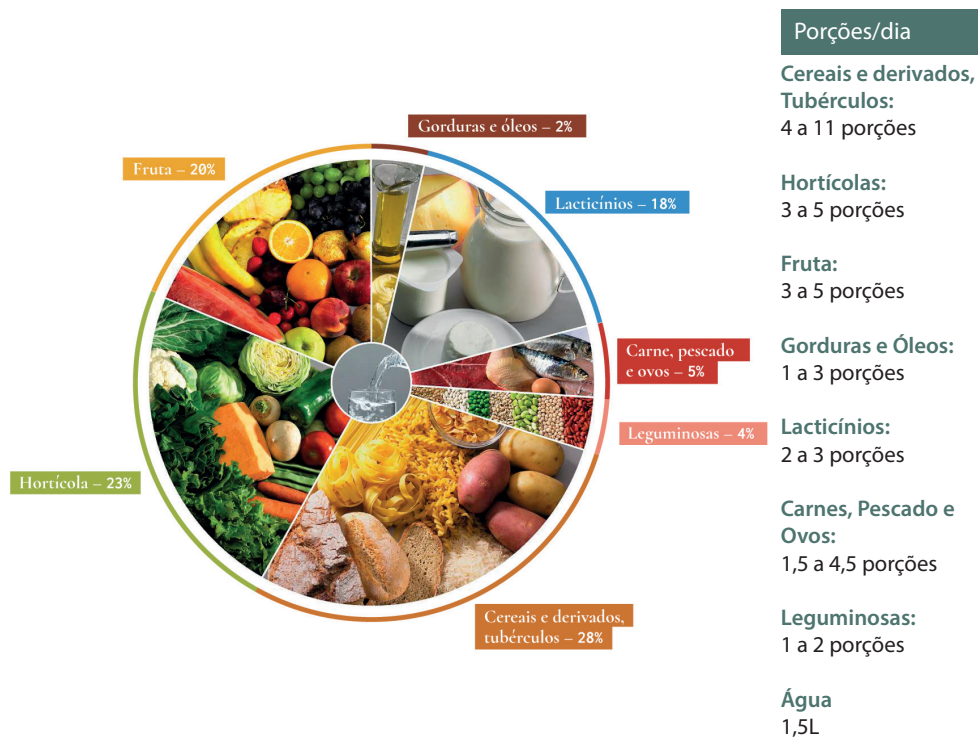


# ALIMENTAÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Comissão Europeia, a alimentação saudável é indissociável do envelhecimento ativo, existindo uma relação direta entre o estado de fragilidade nutricional (estádios iniciais) ou o estado de malnutrição (estádios mais avançados, quer de obesidade quer de desnutrição) das pessoas mais velhas e o aumento do risco dos declínios funcional e cognitivo.<sup>3</sup>

De forma a otimizar o estado nutricional das pessoas idosas, sugere-se seguir as recomendações da Nova Roda dos Alimentos, divulgada pela Direção Geral de Saúde (DGS), que é composta por 7 grupos de alimentos de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária: 7,8

**Figura 1** - Nova Roda dos Alimentos e respetivas porções/dia (Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>, consultado a 05/03/2023)



De uma forma simples, a nova Roda dos Alimentos transmite as orientações para uma Alimentação Saudável, isto é, uma alimentação<sup>7,8</sup>:

**1. completa** - ingerir alimentos de cada grupo e beber água diariamente;

**2. equilibrada** – ingerir maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado que, no caso dos idosos, corresponde as porções intermédias de cada grupo alimentar;

**3. variada** – ingerir alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano.

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - CONSELHOS PRÁTICOS

- ✓ Não saltar refeições, evitar estar mais de 3h30 sem comer;
- ✓ As refeições devem ser pouco volumosas e facilmente digeríveis;
- ✓ Ingerir frutas e hortícolas;
- ✓ Escolher alimentos locais ou nacionais e da época;
- ✓ Adaptar a consistência dos cozinhados quando existirem dificuldades na mastigação, deglutição e digestibilidade;
- ✓ Preparar as refeições com diferentes cores, sabores, formas, texturas e aromas;
- ✓ Fazer as refeições com companhia, sempre que possível, e num ambiente calmo e agradável;
- ✓ Experimentar novos alimentos e novas receitas, evitar consumir enlatados e pré confeccionados;
- ✓ Utilizar ervas aromáticas, condimentos e sumo de limão para temperar os cozinhados;
- ✓ Moderar o consumo de açúcar, sal, gorduras e bebidas alcoólicas;
- ✓ Confeccionar bem os alimentos (ovos, carnes, peixe e marisco), para evitar toxinfecções alimentares;
- ✓ Lavar corretamente e desinfetar frutos e hortícolas antes do seu consumo;
- ✓ Beber água regularmente, mesmo não sentindo sede;
- ✓ Fazer lista de compras;
- ✓ Comprar pouca quantidade de alimentos de cada vez. Por exemplo, comprar uma peça madura, uma média e uma verde;
- ✓ Após a compra de alimentos, fracioná-los em quantidades ajustadas às suas necessidades;
- ✓ Fazer uma caminhada antes das refeições para estimular o apetite;
- ✓ Estar atento às modificações involuntárias do apetite ou de peso - pesar semanalmente.

**Tabela 3** – Conselhos práticos para uma alimentação saudável (adaptada do E-book Alimentação no Ciclo de Vida: Alimentação na pessoa idosa)



## COGNIÇÃO

Muitos são os fatores influenciadores do funcionamento cognitivo. As capacidades cognitivas que parecem ser mais afetadas pela passagem do tempo são aquelas mais associadas às estruturas neuronais, como a velocidade com que processamos a informação ou a forma como raciocinamos. Sabe-se que as atividades em que mais se investe ao longo da vida são aquelas que melhor se mantêm na velhice.<sup>3</sup>

### ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - CONSELHOS PRÁTICOS

#### É BOM SABER QUE...

- ✓ O vocabulário e informação podem permanecer estáveis ou melhorar, decaindo apenas tardiamente;
- ✓ A capacidade de aprendizagem, a memória semântica (ex: conhecimento do mundo, factos históricos) e a memória de procedimentos (ex: andar de bicicleta, escrever no computador) mantêm-se;
- ✓ O grau de sabedoria aumenta.

#### NO ENTANTO...

- ✓ O tempo e a dificuldade de aprendizagem de conteúdos novos e na resolução de novos problemas aumentam;
- ✓ A flexibilidade mental diminui;
- ✓ A capacidade de atenção sofre uma diminuição;
- ✓ Verifica-se uma lentificação no processamento da informação (aumento do tempo de reação) e na atividade psicomotora (como escrever no computador);
- ✓ Existe uma deterioração da memória episódica ou autobiográfica, que se refere aos acontecimentos pessoais ao longo da vida.

**Tabela 4** – Características cognitivas associadas ao envelhecimento (adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)

Existem várias formas e modalidades para manter a mente ativa, que vão desde pequenas alterações a introduzir no quotidiano, até ao planeamento de sessões de estimulação ou mesmo à participação em programas de intervenção cognitiva.

DIVERSIFICAR AS ROTINAS	ATIVIDADES CULTURAIS	LEITURA
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No café, sentar numa mesa diferente do habitual; No café, sentar numa mesa diferente do habitual;</li> <li>✓ De vez em quando, ir a um café diferente daquele que costuma frequentar;</li> <li>✓ Optar por percursos alternativos para as viagens diárias;</li> <li>✓ Atravessar a rua numa passadeira diferente da habitual;</li> <li>✓ Trocar ocasionalmente de jornal;</li> <li>✓ Usar uma bomba de gasolina diferente da habitual;</li> <li>✓ Alterar a ordem da rotina matinal;</li> <li>✓ Experimentar novas atividades (ex: desporto, cinema, clubes...);</li> <li>✓ Ir a lojas diferentes das habituais.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cinema, teatro, concertos;</li> <li>✓ Pintura;</li> <li>✓ Aprender a tocar um instrumento musical;</li> <li>✓ Aprender uma língua estrangeira;</li> <li>✓ Aprender informática;</li> <li>✓ Voluntariado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Optar por ler em voz alta;</li> <li>✓ Jornais/revistas (com palavras cruzadas, sudoku, diferenças, sopa de letras...).</li> </ul>

**Tabela 5** – Dicas de como manter a mente ativa (adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo).

## COMO MANTER A MENTE ATIVA? ALGUMAS DICAS3:

A estimulação cognitiva pode ser realizada não só através da alteração do estilo de vida e de outras modificações no quotidiano, mas também através da **resolução de exercícios previamente preparados**.

ATENÇÃO	RACIOCÍNIO	CRIATIVIDADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enigmas;</li> <li>✓ Diferenças;</li> <li>✓ Procura de letras/símbolos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sequências;</li> <li>✓ Labirintos;</li> <li>✓ Anagramas;</li> <li>✓ Estimativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estabelecer ligações;</li> <li>✓ Contar uma história (apresentando-se a primeira e última frases de uma história curta);</li> <li>✓ Onomatopeias</li> </ul>

**Tabela 6** – Exercícios de atenção, raciocínio e criatividade (adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo).



Durante o contexto pandêmico, foi elaborado um e-Book pelo Serviço de Psicologia do Centro Hospitalar Universitário do São João (CHUSJ), intitulado **“Viver melhor - Desafios Cognitivos para o Adulto e para o Idoso”**, que condensa uma panóplia de desafios para estimulação cognitiva nos diferentes domínios (orientação, memória, cálculo, atenção e percepção, semântica e linguagem, funções executivas e temáticas). A ideia seria partilhar o manual com os utentes e cuidadores formais/informais e assim promover 5 a 10 minutos diários de treino mental.

## PARTILHAR E RECEBER – JOGAR!

**Jogar** é uma forma divertida de estimular a mente e o corpo. Sendo uma atividade que pode ser realizada por mais do que uma pessoa, representa uma boa oportunidade para passar tempo de qualidade e agradável com os seus familiares e amigos, fortalecendo o relacionamento interpessoal (sendo excelente para o humor).

Em 2009 foram lançados três jogos vocacionados para seniores – “Só por gestos”; “Quem sabe sabe!”; “Cubos lógicos”, constituindo a coleção **Jogos Séniores**.

Estes jogos estimulam a memória a curto, médio e longo prazo, compreensão verbal e abstração lógica, concentração e atenção, coordenação psicomotora e visualização espacial. Além disso, incluem conteúdos de sabedoria tradicional e popular, tais como provérbios, adivinhas, gastronomia regional, geografia de Portugal, entre outros.

Outros exemplos de jogos que estimulam a atividade cognitiva são: Batalha naval, *Trivial Pursuit*, *Pictionary*, *Scrabble*, damas, xadrez, jogos de cartas...

## ESTRATÉGIAS PARA SE LEMBRAR...

Existem diferentes tipos de estratégias para melhorar a memória, as quais podem ser **externas ou internas**.

As estratégias externas podem ser o recurso a agendas, calendários, lista telefónica pessoal, lista com afazeres, notas com recados ou até mesmo outras pessoas.<sup>3</sup>

### **Das estratégias internas fazem parte:**

✓ **Agrupar e associar informação:** memória de trabalho para facilitar. Por exemplo na lista de compras: agrupar os granulados (arroz, açúcar, pão ralado); as frutas (maçã, laranja, melão), as bebidas (água, sumo, vinho), etc...

✓ **Elaboração semântica:** criar uma história a partir daquilo que se pretende recordar.

✓ **Referências:** consiste em associar letras ou números a símbolos, imagens, rimas ou palavras. Uma associação possível consiste em juntar um número a uma imagem que seja semelhante a esse número, tornando-o mais fácil de memorizar. Por exemplo: 0: aliança; 1: lápis; 2: cisne; 3: coração deitado; 4: barco à vela...



✓ Acrónimos: a presença de dificuldade em memorizar, por exemplo, o nome dos netos: TULIPA – Tiago, Úrsula, Luís, Inês, Patrícia e Ana.

✓ Método dos lugares: consiste em associar os objetos ou tarefas de que pretende lembrar-se a lugares ao longo de um caminho que conhece muito bem. Por exemplo, o caminho para o emprego ou o caminho para casa do filho.

## SEXUALIDADE

A sexualidade é uma necessidade humana básica de afeto e de pertença, fundamental e natural na vida das pessoas, independentemente da idade e da condição física. <sup>3</sup>

Contrariamente aos estereótipos instalados, o processo de envelhecimento poderá ser indutor de uma maior satisfação sexual, associada a fatores como: mais tempo para se dedicar à sexualidade, maior importância dada aos afetos, maior conhecimento do parceiro e compreensão mais profunda das suas necessidades, perda do medo de engravidar. <sup>3</sup>

Contudo, existem **diversos fatores que podem interferir na função sexual** nesta fase da vida: mudanças físicas; pensamentos e comportamentos; sociedade e cultura; estado de saúde (antecedentes pessoais e medicação habitual). <sup>3</sup>

A sexualidade deve ser **abordada de forma ativa**, através de uma comunicação empática.

Alguns dos assuntos abordados poderão ser:

- ✓ mudanças na vida sexual? (se sim, a que atribui essa mudança);
- ✓ parceiros sexuais?
- ✓ proteção adequada nas relações sexuais?
- ✓ dificuldade na ereção/orgasmo/ejaculação no caso do homem? dor na penetração vaginal/dificuldade em atingir o orgasmo, no caso da mulher?
- ✓ Outras preocupações?

## SEXO SEGURO NÃO TEM IDADE

É importante que nunca se deixe de enfatizar a importância do uso de **métodos contraceptivos barreira**. Alguns estudos acerca do comportamento sexual de pessoas idosas indicam que estas se encontram menos atentas às infeções sexualmente transmissíveis (IST) e às estratégias de prevenção, mostrando uma tendência para a não utilização de preservativo (particularmente importante em utentes sem relacionamento fixo e/ou que têm relações sexuais com trabalhadores do sexo). <sup>3</sup>

## DICAS PARA VIVER (MELHOR) A SEXUALIDADE:

O empenho e adoção de estratégias no sentido de melhorar a vida sexual, devem ser uma conduta constante ao longo da vida. <sup>3</sup>

Trata-se de um **processo de autoconhecimento e adaptação**.



HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS	MELHORAR O RELACIONAMENTO
✓ Praticar exercício físico com regularidade;	✓ A comunicação é a chave para o sucesso da relação;
✓ Não fumar;	✓ Se desconforto durante as relações sexuais, utilizar lubrificante à base de água;
✓ Não beber álcool em excesso.	✓ Investir nos preliminares;
	✓ Procurar estimular e reabilitar os músculos pélvicos, no caso da mulher.

AUTOESTIMA	APIMENTAR A VIDA SEXUAL
✓ Cuidar da imagem;	✓ Adquirir lingerie sensual ou arrojada;
✓ Beber pelo menos 1,5L de água por dia;	✓ Visitar sexshops;
✓ Utilizar roupa interior de algodão e (porque não) sexy;	✓ Ser criativo e colocar em prática as fantasias;
✓ Fazer uma correta e diária higiene pessoal, não esquecendo uma boa higiene oral.	✓ Ler livros e ver filmes eróticos, procurar saber mais;
	✓ Preparar um ambiente romântico, de modo a surpreender o/a companheiro/a.

**Tabela 7** – Dicas para viver (melhor) a sexualidade (tabela adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)

## E SE NÃO EXISTIR COMPANHEIRO(A) COM QUEM PARTILHAR A INTIMIDADE?

Esta é uma situação comum na população idosa e é muitas vezes o motivo de cessação da atividade sexual. Se o utente se encontrar numa destas situações poderá:

- ✓ investir nos contactos sociais e procurar atividades onde possa encontrar pessoas com interesses em comum (viagens, clubes, associações, grupos de dança);
- ✓ não recear a autoestimulação;
- ✓ adquirir objetos sexuais que vão ao encontro das suas necessidades e facilitem a sua satisfação.

## RELAÇÕES SOCIAIS

A fase posterior à reforma é um momento único de oportunidades. Não obstante, pode ser um desafio ocuparmos, com satisfação e significado, o tempo livre que passamos a ter.

Não só as **relações pessoais** (como a família, amigos, redes de vizinhança e animais de estimação) mas também a **participação social** (aproximação à comunidade, incluindo a religião, participação em organizações e instituições locais, trabalho e voluntariado) estão associadas a **melhor saúde física e mental, e maior satisfação com a vida**.<sup>3</sup>

# COMO APROVEITAR O TEMPO PARA FAZER O QUE GOSTA?<sup>3</sup>

## 1. Atividades de lazer

- ✓ Agendas culturais dos municípios (literatura, cinema, festivais, feiras, mercados, gastronomia, desporto...);
- ✓ Centros de convívio, associações de reformados ou outras.

## 2. Turismo

- ✓ Grupos de organização de viagens.

## 3. Tecnologias de informação e comunicação

- ✓ Tecnologia/redes sociais – aprender com os netos, cursos de informática, bibliotecas municipais.

## 4. Envelhecimento produtivo

- ✓ Cuidar da casa e das tarefas domésticas, ir aos correios, pagar contas, compras para a casa;
- ✓ Partidos políticos;
- ✓ Comunidade religiosa;
- ✓ Trabalho sénior.

## 5. Convívio intergeracional

- ✓ Cuidar dos netos.

## 6. Solidariedade e voluntariado

## 7. Educação e aprendizagem ao longo da vida

- ✓ Universidades Sénior (aluno e/ou professor; Rede de Universidades da Terceira Idade - RUTIS).

# SEGURANÇA

A prevenção de situações de fragilidade da população mais idosa torna-se cada vez mais importante tendo em conta as alterações inerentes ao processo de envelhecimento e as atuais alterações demográficas. A segurança é uma das necessidades humanas fundamentais e assume-se como um direito proclamado, tanto a nível pessoal como social, pela declaração universal dos direitos do homem (ONU, 1948). Esta dimensão é um aspeto importante do envelhecimento ativo, pois ajuda os idosos a manter a sua independência, mobilidade e bem-estar geral.<sup>3</sup>

Podemos abordar a segurança como parte do envelhecimento ativo em várias dimensões:9

- ✓ **Segurança no domicílio:** pretende garantir que o ambiente doméstico seja seguro e acessível para prevenir quedas, acidentes e lesões;
- ✓ **Segurança na comunidade:** os idosos beneficiam viver numa comunidade segura e solidária. Isso pode envolver medidas como facilitar caminhos seguros para caminhadas e espaços públicos, garantir que as opções de transporte sejam acessíveis e confiáveis e promover conexões sociais;
- ✓ **Segurança pessoal:** os idosos podem beneficiar de medidas para garantir a sua



segurança pessoal, como aprender técnicas de autodefesa ou usar dispositivos, como alarmes pessoais ou rastreadores GPS;

✓ **Segurança financeira:** os idosos podem ser vulneráveis à exploração financeira, golpes ou fraudes. Educar os idosos sobre como proteger as suas finanças e fornecer recursos para ajudá-los a gerir as suas finanças pode ser um aspeto importante do envelhecimento ativo.

Em geral, a segurança é um componente essencial do envelhecimento ativo. Ao promover a segurança pessoal, no domicílio, na comunidade e nas finanças pessoais, os idosos podem manter a sua independência, mobilidade e bem-estar geral, permitindo-lhes manter uma vida plena e significativa à medida que envelhecem.

## 1. SEGURANÇA NO DOMICÍLIO

De acordo com o sistema de vigilância EVITA do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), os Acidentes Domésticos e de Lazer são mais frequentes nos grupos etários considerados mais vulneráveis, sendo mais prevalentes nos mais velhos, com 65 e mais anos de idade (29%). O espaço físico da casa surge como o local onde estes acidentes ocorreram com maior frequência (45%), com destaque para maior prevalência nos idosos do sexo feminino. Nas pessoas idosas, os acidentes são essencialmente devido a quedas e o tempo de internamento por acidentes com pessoas idosas é cinco vezes superior ao das crianças (outro grupo etário vulnerável).<sup>9</sup>

### 1.1. PREVENÇÃO DE QUEDAS

O espaço físico, especialmente o domicílio, exerce um forte impacto na segurança dos idosos, sendo importante que estejam adaptados às suas necessidades e limitações para viabilizarem a manutenção da sua capacidade funcional e, em simultâneo, prevenir o risco de acidentes, nomeadamente de quedas.

Os profissionais de saúde podem ajudar os idosos a evitar quedas identificando fatores reversíveis e sugerindo intervenções baseadas na evidência. Alguns dos fatores de risco para quedas são <sup>10,11</sup>:

#### Fatores intrínsecos:

- ✓ Idade avançada;
- ✓ Polifarmácia, em especial o uso de psicotrópicos;
- ✓ Doenças crónicas tais como artroses, depressão, doença pulmonar crónica;
- ✓ Doença médica aguda;
- ✓ Alteração da marcha ou equilíbrio;
- ✓ Neuropatia periférica;
- ✓ Disfunção vestibular;
- ✓ Redução da acuidade visual;

- ✓ Dificuldades cognitivas e demência.

### Fatores extrínsecos:

- ✓ Viver sozinho;
- ✓ Calçado e vestuário inadequados;
- ✓ Uso de meio auxiliar de marcha (bengala, andarilho);
- ✓ Subir para escadotes, cadeiras, bancos, árvores, autocarros;
- ✓ Pisos escorregadios ou irregulares, pavimentos degradados.

### Adaptações do domicílio para prevenir quedas

#### PREVENÇÃO DE QUEDAS EM CASA

- ✓ Manter uma boa iluminação em toda a casa;
- ✓ Manter os fios elétricos e de telefone presos à parede;
- ✓ Evitar tapetes soltos no chão, principalmente nas escadas;
- ✓ Pintar de cores diferentes ou fazer marcas visíveis no primeiro e no último degrau das escadas. Estas devem ter degraus com piso antiderrapante;
- ✓ Colocar barras de apoio ou corrimões nas escadas;
- ✓ Usar sapatos com saltos largos e calcanhares reforçados, para evitar que o pé se movimente. Não usar chinelos. Preferir os sapatos fechados;
- ✓ Deixar o telefone num local de fácil acesso ou adquirir um telefone portátil;
- ✓ Manter os contatos de emergência num local acessível, de preferência junto do telefone.

**Tabela 8** – Conselhos práticos para prevenção de quedas em casa (tabela adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)

	Tipo
Casa de banho	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Optar por <b>piso antiderrapante</b>;</li> <li>✓ Manter o <b>chão seco</b> após o banho;</li> <li>✓ <b>Evitar</b> prateleiras de vidro e superfícies <b>cortantes</b>;</li> <li>✓ <b>Não utilizar</b> toalheiro, saboneteiras ou prateleiras <b>que não estejam fixos às paredes</b>;</li> <li>✓ Colocar <b>barras de apoio</b> no polibã ou na banheira e junto à sanita;</li> <li>✓ O espaço livre da casa de banho deve ser suficiente para a <b>presença de duas pessoas</b>.</li> </ul>
Quarto	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilizar uma cama com <b>altura suficiente</b>, para que quando estiver sentado consiga apoiar os pés no chão;</li> <li>✓ Procurar <b>fixar a mesa de cabeceira</b> ao chão ou à parede, para evitar que se desloque caso necessite de apoiar-se;</li> <li>✓ Ter uma <b>cadeira ou poltrona</b> no quarto, para que possa sentar-se para calçar meias e sapatos;</li> <li>✓ Verificar se os <b>interruptores estão ao alcance</b> quando estiver deitado na cama ou instalar uma luz noturna para evitar levantar no escuro.</li> </ul>



<b>Cozinha</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Guardar os <b>objetos</b> que são <b>pouco utilizados nos armários superiores</b> e os de <b>uso frequente em locais de fácil acesso</b>;</li> <li>✓ Instalar <b>forno elétrico e micro-ondas num local de fácil acesso</b>;</li> <li>✓ Colocar <b>piso antiderrapante</b>.</li> </ul>
<b>Sala</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Optar por sofás e poltronas confortáveis, com assentos que não sejam demasiado macios e fundos, e que facilitem o sentar e levantar;</li> <li>✓ <b>Retirar os tapetes</b> colocados debaixo da mesa da sala de jantar e deixar um espaço à volta da mesa para movimentação das pessoas.</li> </ul>

**Tabela 9** – Conselhos práticos para prevenção de quedas consoante a divisão (tabela adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)

## 1.2 PREVENÇÃO DE INTOXICAÇÕES

As intoxicações acidentais estão entre os acidentes mais comuns nas pessoas mais velhas e, tal como acontece nas quedas, a maioria ocorre dentro de casa. As alterações fisiológicas e cognitivas aumentam a propensão para este tipo de acidentes, devido, por exemplo, à diminuição da acuidade visual, dificuldades de memória e aumento da pluripatologia que favorece a polifarmácia. As intoxicações com maior significado são as que resultam de **inalação de gás** e **ingestão de medicamentos**.<sup>12</sup>

### Medidas preventivas para as intoxicações

#### INTOXICAÇÕES POR INALAÇÃO DE GÁS

- ✓ A manutenção de todos os equipamentos que funcionem a gás (por exemplo, esquentadores, aquecedores) deve ser feita regularmente por técnicos de gás acreditados;
- ✓ Guardar as garrafas de gás em locais apropriados, de preferência bem ventilados (sempre que possível, no exterior da habitação ou junto a uma janela);
- ✓ Nunca instalar garrafas de gás propano no interior da habitação;
- ✓ Não usar instalações a gás na casa de banho;
- ✓ Fechar as torneiras do gás sempre que não forem necessárias;
- ✓ Colocar as garrafas de gás na vertical com o redutor para cima;
- ✓ Manter as garrafas de gás a uma distância superior a 40 cm de radiadores, tomadas e interruptores elétricos;
- ✓ Não tentar aquecer a casa com o fogão, forno ou churrasqueira, pois esses podem libertar monóxido de carbono
- ✓ Instalar detetores de monóxido de carbono

**Tabela 10** – Medidas preventivas para intoxicação por inalação de gás (tabela adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)

## INTOXICAÇÕES POR INGESTÃO DE MEDICAMENTOS

- ✓ Cumprir sempre as instruções do médico ou farmacêutico;
- ✓ Trazer todas as caixas de medicamentos para as consultas com o médico para que a lista de medicação possa ser atualizada e seja feita a reconciliação terapêutica se necessário;
- ✓ Ligar a luz para ingerir os medicamentos durante a noite e certificar-se de que está a tomar o medicamento correto;
- ✓ Manter os medicamentos dentro da embalagem original, para os identificar com facilidade; ou caso, tome uma quantidade elevada de comprimidos por dia, pode organizar numa caixa própria para o efeito;
- ✓ Nunca partilhar medicamentos com outras pessoas, mesmo que sejam da sua confiança.

**Tabela 11** – Medidas preventivas para intoxicação por ingestão de medicamentos (tabela adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)

### Como proceder em caso de intoxicação?<sup>12</sup>

1. Ligar para o **Centro de Informação Antivenenos (CIAV)**, do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), através do **808 250 143**. O CIAV é um serviço nacional, com médicos especializados, 24 horas por dia, todos os dias. Trata-se de um centro médico de informação toxicológica, que fornece informações referentes ao diagnóstico, quadro clínico, toxicidade, terapêutica e prognóstico da exposição a tóxicos e também esclarecimentos sobre efeitos secundários dos medicamentos;

2. Se não conseguir contactar com o CIAV, contactar o INEM, através do 112, e referenciar o doente ao hospital mais próximo.

## 1.3 PREVENÇÃO DE INCÊNDIOS

### COMO PREVENIR UM INCÊNDIO NA HABITAÇÃO

- ✓ Não ligar vários aparelhos elétricos na mesma tomada;
- ✓ Desligar sempre o ferro de engomar quando se interrompe ou termina a tarefa;
- ✓ Afastar os aquecedores de cortinas e móveis e nunca colocar roupa a secar em cima de aquecedores;
- ✓ Limpar com regularidade os filtros do exaustor;
- ✓ Substituir aparelhos que tenham cabos elétricos desgastados ou danificados;
- ✓ Não cozinhar com mangas largas ou roupas soltas;
- ✓ Se possível, dispor de um extintor em casa e instalar detetores de fumo.

**Tabela 12** – Medidas preventivas de incêndios (tabela adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)



## 2. SEGURANÇA NA COMUNIDADE

A segurança na comunidade envolve várias dimensões. A nível ambiental é necessário ter em conta vários fatores que vão ter impacto na saúde e bem-estar dos idosos, incluindo a poluição do ar e da água, condições climáticas extremas (ondas de calor ou frio) e desastres naturais. É importante fornecer informações e recursos aos idosos para ajudá-los a preparar-se para esses eventos e permanecer seguros durante emergências. Além disso, a segurança na comunidade envolve o acesso a redes sociais, sistemas de apoio e oportunidades de convívio social para prevenir a solidão e o isolamento social. Por fim, é importante ter em conta a acessibilidade e garantir que as medidas de segurança sejam inclusivas para todos os idosos, independentemente de sua condição física ou cognitiva. As intervenções nesta dimensão podem incluir a disponibilização de formatos alternativos para informações e tornar edifícios e espaços públicos acessíveis.<sup>3</sup>

### 2.1 SEGURANÇA RODOVIÁRIA

Muitos idosos conduzem com segurança até aos 80 ou mais anos de idade, enquanto outros começam a ter dificuldades mais cedo. No entanto, como vários problemas físicos relacionados com o envelhecimento podem interferir na segurança da condução, é importante que os motoristas mais velhos - e as pessoas que cuidam deles - avaliem as suas necessidades para mantê-los seguros enquanto estão na estrada.<sup>3</sup>

#### Medidas de segurança como condutor:

FATOR DE RISCO	CONSELHOS PRÁTICOS
Alterações visuais	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>Aumentar a iluminação;</b></li><li>✓ <b>Evitar</b> conduzir com <b>mau tempo;</b></li><li>✓ Preferir <b>conduzir durante o dia;</b></li><li>✓ Fazer <b>consultas regulares no oftalmologista; usar sempre os óculos</b> para conduzir;</li><li>✓ <b>Usar corretamente o sistema de luzes,</b> particularmente no cruzamento de veículos;</li><li>✓ Manter uma <b>distância segura</b> em relação ao veículo da frente.</li></ul>
Perdas auditivas	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ <b>Estar atento</b> a sirenes, campainhas de bicicleta ou buzinas;</li><li>✓ <b>Não ouvir música demasiado alta.</b></li></ul>
Alterações motoras	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Esperar pelo <b>momento certo</b> para a manobra e/ou atitude;</li><li>✓ Eliminar o consumo de <b>bebidas alcoólicas.</b></li></ul>
Medicação	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Informar-se com o seu médico sobre possíveis alterações do seu estado de saúde ou <b>efeitos secundários da medicação.</b></li></ul>
Alterações cognitivas	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Optar, sempre que possível, por <b>caminhos familiares;</b></li><li>✓ <b>Evitar horas de ponta.</b></li></ul>



## Gerais

- ✓ **Usar sempre o cinto de segurança;**
- ✓ **Adequar as distâncias** a conduzir ou optar por transportes públicos;
- ✓ **Rever o código da estrada** e manter-se informado sobre as alterações;
- ✓ **Não desvalorizar erros de condução** que alguém de confiança lhe aponta;
- ✓ Em viagens longas, fazer refeições ligeiras, **não conduzir mais de 2 horas** consecutivas e interromper periodicamente a viagem.

**Tabela 13** – Medidas de segurança rodoviária como condutor (tabela adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)

## Alguns sinais que podem indicar um possível problema na condução do idoso<sup>3</sup>:

- ✓ Perder-se, mesmo a conduzir em rotas curtas e familiares;
- ✓ Não cumprir os sinais de trânsito;
- ✓ Ultrapassagens arriscadas ou fazer curvas fechadas;
- ✓ Reagir lentamente a emergências;
- ✓ Adormecer ao volante ou parecer desatento;
- ✓ Tornar-se facilmente irritado ou agitado a conduzir;
- ✓ Esquecer-se de usar espelhos e piscas ou verificar pontos cegos;
- ✓ Problemas na avaliação de distâncias.

## Medidas de segurança como peão

### CONSELHOS PRÁTICOS

- ✓ Adaptar a roupa para caminhar: utilizar calçado e roupa confortáveis, optar por cores claras e usar coletes refletivos;
- ✓ Usar os passeios e as calçadas, se tiver de utilizar a estrada, caminhar o mais próximo possível da berma e de frente para o trânsito;
- ✓ Sempre que possível, atravessar a rua em passadeiras, ativar o sinal dos semáforos para permitir a passagem de peões e nunca iniciar a travessia sem se assegurar de que os condutores pararam aquando da mudança de sinal;
- ✓ Certificar-se de que tem tempo suficiente para atravessar a rua;
- ✓ Parar e olhar para o trânsito em todas as direções antes de atravessar, mesmo em estradas de sentido único;
- ✓ Estabelecer contacto visual com os condutores;
- ✓ Lembrar-se de que os automóveis e outros obstáculos podem escondê-lo;
- ✓ Estar atento às luzes de sinalização de marcha-atrás e ouvir o início de marcha do veículo;
- ✓ Caminhar acompanhado por alguém.

**Tabela 14** – Medidas de segurança rodoviária como peão (tabela adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)



## 2.2 PROTEÇÃO NAS VAGAS DE CALOR E DE FRIO

### Ondas de Calor

De acordo com o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA), considera-se "onda de calor" quando, no intervalo de, pelo menos, seis dias consecutivos, a temperatura máxima do ar é superior em 5°C ao respetivo valor médio diário da temperatura máxima no período de referência. Nos idosos o risco associado às ondas de calor é superior, especialmente nos que sofrem de doenças crónicas respiratórias e circulatórias, acamados, que tomam medicamentos (por exemplo, anti-hipertensores, diuréticos, antidepressivos) e ainda nos que seguem uma dieta com restrição de líquidos.

A exposição a períodos de calor intenso, durante vários dias consecutivos, constitui uma agressão para o organismo, podendo, em situações graves, provocar danos irreversíveis à saúde. As perturbações que ocorrem mais frequentemente são golpes de calor (temperatura do corpo sobe rápida e descontroladamente) e exaustão pelo calor (perda excessiva de líquidos e de sal pela sudação), situações que, pela sua gravidade, podem obrigar a cuidados médicos urgentes.<sup>3</sup>

### GOLPES DE CALOR E EXAUSTÃO DEVIDO A CALOR

Sinais e Sintomas	O que devo fazer?	O que não devo fazer?
<b>Golpes de calor</b>	✓ Aumentar o consumo de líquidos (>1L/dia de água ou sumos de fruta natural sem adição de açúcar);	✓ Ir à praia nos dias de muito calor;
✓ Febre alta;	✓ Evitar bebidas alcoólicas, gaseificadas, com cafeína, ricas em açúcar ou quentes;	✓ Evitar alterações bruscas de temperatura (por exemplo, um duche gelado);
✓ Sudação intensa;	✓ Fazer refeições leves e frequentes, com pouca gordura e sem condimentos;	✓ Estar em pé durante muito tempo (por exemplo, em filas e ao sol);
✓ Pele vermelha, quente e seca;	✓ Nos períodos de maior calor, diminuir os esforços físicos e repousar à sombra;	✓ Usar fibras sintéticas e lã (aumentam a transpiração) e cores escuras (absorvem maior quantidade de calor);
✓ Pulso rápido e forte;	✓ Usar chapéu, de preferência de abas largas, óculos escuros e protetor com um índice de proteção elevado (superior a 30);	✓ Expor diretamente ao sol, em especial entre as 11 horas e as 16 horas.
✓ Cefaleias e tonturas;	✓ Viajar nas horas de menor calor, se possível, à noite, e evitar a permanência em viaturas expostas ao sol;	
✓ Náuseas/vómitos;	✓ Usar roupas soltas, de preferência de algodão, e menos roupa na cama;	
✓ Confusão;	✓ Durante o dia, fechar as persianas ou portadas e manter o ar circulante dentro de casa e à noite abrir as janelas.	
✓ Síncope.		
<b>Exaustão pelo calor</b>		
✓ Palidez;		
✓ Cãibras musculares;		
✓ Cansaço e fraqueza;		
✓ Cefaleia;		
✓ Pele fria e húmida;		
✓ Respiração rápida e superficial.		

## Vagas de frio

Uma vaga de frio é produzida por uma massa de ar frio, geralmente seco, que se desenvolve sobre uma área continental. A exposição ao frio pode ter consequências graves para a saúde, sendo que a população idosa é um dos grupos mais vulneráveis, em particular as pessoas com 3:

- ✓ Doenças crónicas (por exemplo, cardíacas, vasculares, respiratórias, reumáticas, Diabetes Mellitus e doenças da tiróide);
- ✓ Perturbações de memória, problemas de saúde mental e de alcoolismo;
- ✓ Toma de medicamentos como antidepressivos ou antiinflamatórios;
- ✓ Mobilidade reduzida;
- ✓ Maior isolamento ou em situação de exclusão social.

As vagas de frio podem resultar em situações de enregelamento devido à exposição excessiva ao frio, podendo provocar, em casos graves, lesões (por exemplo, amputação) e hipotermia.

ENREGELAMENTO E HIPOTERMIA		
Sinais e Sintomas	O que devo fazer?	O que não devo fazer?
<b>Enregelamento:</b>		
✓ Arrepios;	✓ Remover qualquer peça de roupa molhada;	✓ Movimentar as zonas do corpo congeladas;
✓ Sensação de formigamento e adormecimento dos pés, mãos e orelhas;	✓ Se tiver a pele pálida ou dor numa zona específica, proteger a pele exposta;	✓ Iniciar o aquecimento com um banho quente;
✓ Pele branca ou cinzento-amarelada;	✓ Despertar os sapatos e bater com os pés no chão e as mãos uma na outra;	✓ Beber bebidas alcoólicas.
✓ Extremidades geladas;	✓ Aquecer-se, em especial no peito, pescoço, cabeça e tronco;	
✓ Insensibilidade às lesões;	✓ Cobrir a parte atingida com a mão ou com roupas quentes;	
✓ Dor intensa nas zonas enregeladas, que vai diminuindo devido ao efeito anestésico do frio;	✓ Se a lesão for nos dedos ou nas mãos, colocá-los nas axilas para aquecerem;	
✓ Cãibras musculares.	✓ Logo que haja aquecimento na área lesionada, realizar exercícios com os dedos (mãos e pés);	
<b>Hipotermia:</b>	✓ Ingerir bebidas quentes e açucaradas várias vezes ao dia.	
✓ Exaustão;		
✓ Perda de memória/ discurso confuso;		
✓ Sonolência.		

Tabela 16 – Consequências das vagas de frio e estratégias de atuação (tabela adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)

## 3.SEGURANÇA PESSOAL

A segurança pessoal é um aspeto importante do envelhecimento ativo. À medida que envelhecemos, podemos tornar-nos mais vulneráveis a vários tipos de ameaças, como lesões físicas, assaltos e burlas. É importante encontrar medidas de prevenção destas ameaças, para que o idoso possa manter a sua independência e qualidade de vida<sup>3</sup>.



## 3.1 PREVENÇÃO DE ASSALTOS

SEGURANÇA EM CASA	
Interior	Exterior
✓ Não colocar o nome e morada nas chaves;	✓ Fechar sempre as portas do exterior e as janelas, mesmo se ausente por um curto período;
✓ Se perder as chaves de casa, ou se forem roubadas, substituir de imediato a fechadura;	✓ Certificar que as portas e as fechaduras são fortes e estão em bom estado;
✓ Olhar sempre pela ocular da porta antes de abrir e solicitar à pessoa que se identifique;	✓ Colocar cancelas nas rampas e nas escadas de acesso;
✓ Não deixar estranhos entrarem em casa quando estiver sozinho;	✓ Ter iluminação extra e sensores nas partes dianteira e traseira da propriedade;
✓ Se contratar empregados para casa, confirmar documentos e referências;	✓ Colocar alarmes e câmaras de vigilância em locais visíveis;
✓ Não guardar grandes quantidades de dinheiro em casa;	✓ Caso exista, fazer parte da associação de moradores para conhecer bem a vizinhança;
✓ Registrar os números de telefone de emergência no caso de perda/roubo do cartão de crédito/multibanco.	✓ Criar um sistema de vigilância entre vizinhos (por exemplo, em caso de ausência temporária, um vizinho estará atento à sua habitação).

Tabela 17 – Prevenção de assaltos no domicílio (tabela adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)

SEGURANÇA FORA DE CASA	
Na rua	Nos transportes
✓ Planejar as rotinas antecipadamente, optar por zonas iluminadas e com pessoas. Evitar atalhos, principalmente se caminhar sozinho;	✓ Esperar numa zona movimentada e bem iluminada;
✓ Caminhar sempre de frente para os carros e com mala/saco do lado oposto à circulação;	✓ Sentar-se próximo de outras pessoas ou junto ao condutor;
✓ Trazer a bolsa junto de si e distribuir os objetos (por exemplo, chaves nos bolsos e telemóvel no casaco);	✓ Se alguém o fizer sentir desconfortável, mudar de lugar;
✓ Não andar com muito dinheiro, nem objetos de valor;	✓ Assegurar-se de que o táxi (ou outro serviço de transporte individual) que chega é aquele que contactou, solicitando à central de táxis a descrição do carro e o número;
✓ Não oferecer resistência se for assaltado;	✓ Sentar-se atrás do condutor. Se se sentir ameaçado, pedir para sair numa zona movimentada.
✓ Se pensar que alguém o está a seguir, mudar para o outro lado da estrada;	
✓ Ter sempre consigo o telemóvel com os números de emergência gravados;	
✓ Usar um alarme pessoal.	

Tabela 18 – Segurança fora de casa (tabela adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)

## 3.2 PREVENÇÃO DE MAUS-TRATOS

A OMS define maus-tratos nas pessoas idosas como "um ato único ou repetido, ou ainda falta de resposta adequada, que causa danos ou sofrimento a uma pessoa idosa e que ocorre em qualquer relação em que se tem uma expectativa de confiança".<sup>3</sup>

### RECOMENDAÇÕES PARA PROTEÇÃO DOS MAUS-TRATOS EM IDOSOS

- ✓ Evitar o isolamento, tentar manter ou aumentar a sua rede social;
- ✓ Manter-se em contacto com velhos amigos e vizinhos;
- ✓ Manter um bom amigo com quem possa falar abertamente;
- ✓ Participar em atividades sociais e comunitárias (por exemplo, serviços de voluntariado);
- ✓ Ser o mais autónomo e independente possível;
- ✓ Ter controlo sobre os seus objetos de valor;
- ✓ A pensão/reforma deve ser depositada diretamente na conta bancária do proprietário;
- ✓ Evitar assinar documentos, a menos que sejam revistos por alguém da sua confiança.

Tabela 19 – Recomendações para proteção dos maus-tratos (tabela adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)

### O QUE FAZER SE FOR VÍTIMA DE MAUS-TRATOS?

- ✓ Não ter vergonha e não se isolar, procurar conversar com alguém de confiança;
- ✓ Dirigir-se a uma esquadra da PSP, posto da Guarda Nacional Republicana (GNR), piquete da Polícia Judiciária (PJ) ou diretamente aos serviços do Ministério Público para apresentar queixa criminal;
- ✓ Apresentar queixa diretamente ao Ministério da Administração Interna (queixaselectronicas.mai.gov.pt);
- ✓ Denunciar aos serviços de saúde e da Segurança Social;
- ✓ Usar a Linha Nacional de Emergência Social (144) ou a Linha de Apoio à Vítima (116 006);
- ✓ Contactar associações de apoio, como a APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (consultar [www.apav.pt](http://www.apav.pt));
- ✓ Verificar se apresenta condições para beneficiar da concessão do benefício do apoio judiciário.

Tabela 20 – Recomendações de atuação em caso de maus-tratos (tabela adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)



## 4. SEGURANÇA FINANCEIRA

A segurança financeira é um aspeto crítico do envelhecimento ativo. Os idosos precisam ter acesso a recursos financeiros adequados para apoiar sua independência e qualidade de vida, nomeadamente acesso a pensões, poupanças e outros recursos financeiros que possam ajudar a cobrir os custos de necessidades básicas, como habitação, alimentação e saúde. É importante garantir que os idosos tenham acesso a informações e recursos financeiros para ajudá-los a tomar decisões informadas sobre suas finanças.

### 4.1 BURLAS

#### COMO ATUAR PERANTE UMA SUSPEITA DE BURLA?

##### **Sempre que alguém bata à sua porta:**

- ✓ Olhar pela ocular;
- ✓ Certificar-se de que tem outras portas fechadas;
- ✓ Em caso de dúvidas, telefonar para a empresa ou entidade que a pessoa diz que representa ou à polícia.

##### **Atenção aos documentos e códigos pessoais:**

- ✓ Pedir sempre para lhe enviar a informação (correio, e-mail) para prévia análise;
- ✓ Fazer cópias das informações pessoais e financeiras;
- ✓ Antes de colocar no lixo, destruir ou rasgar em pedaços pequenos documentos, cartas, aplicações bancárias, cartões de crédito;
- ✓ Controlar regularmente o extrato da conta bancária e consultar imediatamente o banco no caso de verificar transações que não reconhece;
- ✓ Não partilhar códigos e ser cauteloso para não os verem;
- ✓ Tentar usar sempre o mesmo computador e ser cauteloso com a memorização dos códigos de acesso, evitar usar nomes familiares nas passwords ou códigos;
- ✓ Se mudar de casa, alterar as moradas das cartas para a nova residência.

##### **Se receber uma chamada maliciosa:**

- ✓ Não ouvir e desligar a chamada;
- ✓ Nos serviços telefónicos, acionar a opção de recusa de chamadas de determinados números;
- ✓ Em caso de insistência, contactar a polícia.

##### **Se for abordado por alguém:**

- ✓ Nunca fornecer detalhes financeiros ou pessoais às empresas (por telefone não dar informações pessoais);
- ✓ Nunca assinar nada sem ler e compreender todos os termos usados e condições;
- ✓ Nunca fazer chamadas para números de valor acrescentado.

Tabela 21 – Prevenção de burlas (tabela adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)

## 4.2 PLANEAR A REFORMA

A reforma pode ser um dos momentos de maior preocupação na idade adulta. Trata-se da rutura com o exercício da profissão, desenvolvida ao longo de vários anos, o que pode significar a saída da vida ativa e produtiva, no que diz respeito ao trabalho como produção de bens e serviços. O período pós-reforma pode estar associado a uma vida ativa onde se podem desenvolver novas atividades e organizar o tempo de forma personalizada e prazerosa.<sup>3</sup>

CONSELHOS PRÁTICOS	
Recursos financeiros	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Planos Poupança Reforma (PPR);</li><li>✓ Descontos nos transportes, serviços sociais ou de saúde.</li></ul>
Participação cívica	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Participar em seminários ou outras iniciativas dedicadas a temas de interesse para a sociedade (por exemplo, aquecimento global, a pobreza...);</li><li>✓ Exercer o direito de associação em prol dos direitos humanos, em especial das pessoas idosas - conhecer algumas associações neste âmbito, como o caso Pro Dignitate - Fundação de Direitos Humanos (<a href="http://www.prodignitate.pt/">www.prodignitate.pt/</a>). Conhecer os Princípios das Nações Unidas para as Pessoas Idosas;</li><li>✓ Desenvolver consciência cívica, ser crítico, ativo e interveniente na comunidade:</li><li>✓ Envolver-se nas Assembleias Municipais e de Freguesia;</li><li>✓ Exercer o direito de voto;</li><li>✓ Ser um elemento participativo nas decisões locais;</li><li>✓ Aderir às preparações de festividades e contribuir para o desenvolvimento das tradições populares e para a divulgação do património histórico e cultural da região;</li><li>✓ Planear programas de proteção ambiental, dinamizando atividades de recolha e separação de lixo em escolas, cafés, lojas, ou centros de apoio social.</li></ul>
Ocupação do tempo	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Frequentar universidade sénior;</li><li>✓ Investir nas relações sociais, sair com amigos, integrar ações de voluntariado e atividades de lazer</li></ul>
Hábitos saudáveis	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Na promoção da saúde incluem-se alimentação, a atividade física ou a sexualidade.</li></ul>

Tabela 22 – Recomendações para a preparação da reforma (tabela adaptada do Manual de Envelhecimento Ativo)



## **ALGUMAS SUGESTÕES DE LEITURA:**

### **Manual de Envelhecimento Ativo de Óscar**, de Ribeiro e Constança Paúl (2018)

Livro no qual este capítulo de Envelhecimento ativo se baseou e que apresenta vários exemplos de exercícios práticos relativos ao treino da cognição para incluir em sessões de treino.

### **Train your brain e Train your brain +**, de Ryukta Kawashima (2008)

Estes dois volumes constituem livros de exercícios de treino mental baseados na assunção do autor de que realizar operações aritméticas simples e de forma rápida é um dos melhores exercícios para a mente.

### **Um cérebro sempre jovem. Plano de 7 semanas para manter o cérebro jovem**, de Tony Buzan (2007)

Neste livro poderá encontrar um plano de 7 semanas estruturado para reforçar a memória, com indicação de estratégias de memória a treinar, assim como atividades para realizar.

### **O grande livro da memória, 101 maneiras de melhorar a sua memória**, de Seleções do Reader's Digest (2005)

Este livro reúne informação detalhada sobre a memória e as capacidades que influenciam o seu funcionamento. Pode também encontrar um vasto leque de atividades e preparar as duas próprias sessões de estimulação.



## ALGUMAS SUGESTÕES DE PÁGINAS DE INTERNET/APLICAÇÕES (APPS):

> Apps: Procurar na **PlayStore:** "treino cognitivo", "raciocínio", "memória"

> **Alguns exemplos de sites/apps:**

<https://www.lumosity.com/pt/>: site exclusivamente dedicado ao treino cognitivo, onde pode treinar diversas capacidades cognitivas, como a atenção, velocidade de processamento, memória, resolução de problemas e flexibilidade. Atualmente, o site já se encontra em português

<https://www.brainhq.com/> : um site de treino cognitivo, desenhado por um neurocientista, que inclui exercícios em seis grandes áreas, dando feedback sobre o desempenho (atenção, velocidade de processamento, memória, capacidades pessoais, raciocínio, orientação); o site apresenta ainda cursos para treinar competências específicas. Como na maioria dos sites do género, algumas destas ferramentas são de uso livre enquanto outras carecem de uma assinatura.

**Clockwork Brain:** Aplicação gratuita para iOS para treino cognitivo da memória, atenção, linguagem, destreza e raciocínio, com diferentes níveis de dificuldade e um layout apelativo e divertido.

## BIBLIOGRAFIA

- [1] INE. Instituto Nacional de Estatística (2015) Envelhecimento da população residente em Portugal e na União Europeia. Destaque: Dia Mundial da População, 2015. [www.ine.pt](http://www.ine.pt).
- [2] Indicadores de envelhecimento segundo os Censos. PORDATA. (n.d.). Retrieved September 5, 2022, from <https://www.pordata.pt/db/portugal/ambiente+de+consulta/tabela>
- [3] Ribeiro, O., Paúl, C. (2018). Manual de Envelhecimento Ativo. 2ª edição, LIDEL – Edições Técnicas, Lda.
- [4] Zaleski AL, Taylor BA, Panza GA et al. Coming of age: considerations in the prescription of exercise for older adults. *Methodist Debakey Cardiovasc J.* 2016;12(2):98-104.
- [5] Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física 2021. Direção Geral da Saúde (DGS).
- [6] Organização Mundial da Saúde (OMS). Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. 2020.
- [7] Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável. Direção Geral da Saúde (DGS). (disponível em <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>)
- [8] Barbosa M. Alimentação no Ciclo de Vida: Alimentação na pessoa idosa. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. 2013
- [9] Infográfico INSA - Acidentes Domésticos e de Lazer. 15-05-2020. <https://www.insa.min.saude.pt/infografico-insa-%E2%94%80-acidentes-domesticos-e-de-lazer/>
- [10] Programa Nacional de Prevenção de Acidentes. Projeto COM MAIS CUIDADO, de prevenção de acidentes domésticos com pessoas idosas: Manual e Formulário de Candidatura. DGS, 016/2012.
- [11] Kiel D. Falls in older persons: Risk factors and patient evaluation. *UpToDate.* Sep 2022.
- [12] Top Tips for Discussing When it's Time to Stop Driving. *Health in Aging Foundation.* 2019



