

REDE  
**LONGE  
VIDADE**



**JORNADA  
FAMÍLIA**



1ª EDIÇÃO | 2019

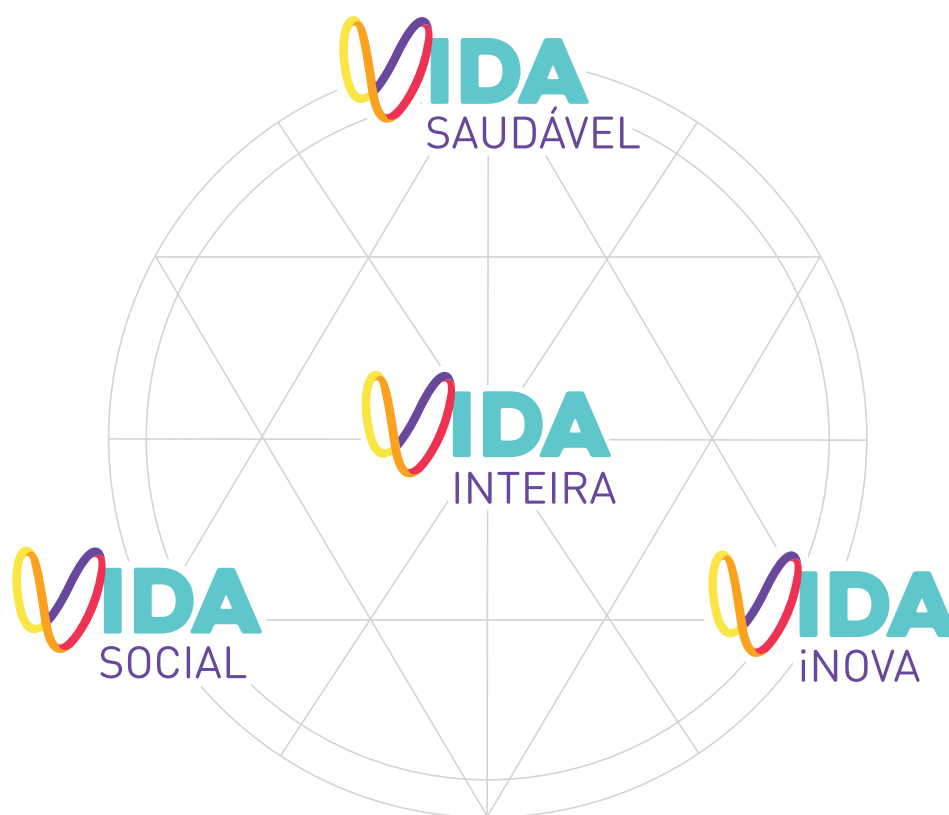


# APRESENTAÇÃO

A Revolução da Longevidade traz oportunidades e desafios das mais diversas naturezas, demandando de toda a sociedade um engajamento com a causa. Dr. Alexandre Kalache, geriatra brasileiro de referência internacional, afirma que para lidar com esse cenário precisamos de uma *Revolução na Educação para a Longevidade* e é exatamente neste contexto revolucionário que nascemos!

A Rede Longevidade surge como uma organização da sociedade civil, sem fins lucrativos, com o propósito de *conscientizar e engajar indivíduos e organizações para uma cultura pró-longevidade*.

Nossa missão é promover a longevidade através da *educação de indivíduos e organizações*. Fazemos isso tendo como ponto de partida que longevidade não é só sobre a quantidade dos anos a mais que ganhamos com o aumento da expectativa de vida, mas também sobre a qualidade que damos a eles. Assim, organizamos nossos conteúdos a partir de 04 núcleos, que serão a base desta publicação:



Os públicos que dão sentido e vida à nossa causa são segmentados em abordagens educacionais distintas para indivíduos e organizações. Nesta publicação o foco são:

**60+:** Pessoas idosas ativas

**60-:** Familiares de pessoas idosas de forma intergeracional

**Profissionais que atendem aos 60+:** áreas de saúde, educação e assistência social

Criamos uma Plataforma de Educação para a Longevidade com mais de 10 projetos segmentados em 04 eixos de atuação:



- Inspira
- Centro de Referência em Educação para a Longevidade



- Rede ColaborAÇÃO
- Conexão 6.0



- Trilhas da Longevidade
- Festival Coletivo Longevidade
- Programa Pessoas de Impacto
- Programa de Preparação para Longevidade



- Prêmio Pró-Longevidade
- Movimento Pró-Longevidade
- Ativismo Pró-Longevidade

Esta publicação integra o eixo “Multiplica” dentro do Projeto “Trilhas da Longevidade” que democratiza os conteúdos gerados para toda a sociedade através de diversos canais, neste caso, em especial, publicações impressas e eletrônicas.

Para conhecer melhor todas as nossas iniciativas acesse:

[www.redelongevidade.org.br](http://www.redelongevidade.org.br)

# INTRODUÇÃO À JORNADA

Antes de iniciar sua Jornada de Educação em Longevidade, gostaríamos de explicar como ela nasceu! Conseguimos aprovação do projeto junto ao Conselho Municipal do Idoso de Belo Horizonte para mobilizar recursos com o Instituto Votorantim através do Fundo do Idoso. Sem esta iniciativa de confiança, não estaríamos aqui hoje, nossa gratidão!

Começamos então este projeto em setembro de 2018 realizando uma pesquisa com fontes nacionais e internacionais de referência sobre o tema, além do diagnóstico envolvendo reuniões, grupos de discussão e eventos, com mais de 100 pessoas representantes de todos os públicos envolvidos nestas publicações: 60+, familiares, profissionais e parceiros. Essa etapa foi muito importante para garantir que tivéssemos uma boa “matéria prima” e cumpríssemos a premissa de fazer **com as pessoas** e não para elas.

Entre novembro de 2018 e março de 2019, nossa equipe composta por médicos (clínico e geriatra), fisioterapeuta, enfermeira, educador físico, nutricionista, terapeuta ocupacional, odontólogo, psicólogo, assistente social, educadora, administradora e socióloga, além dos diversos parceiros e especialistas, criou as cápsulas de conhecimento que serão apresentadas nesta publicação. O propósito é favorecer a compreensão e a prática dos temas selecionados para essa primeira edição. Nesta etapa foram 30 reuniões, com mais de 120 pessoas envolvidas e mais de 60 conteúdos gerados.

Na sequência, em abril e maio de 2019, estes conteúdos foram sistematizados pela agência BeCause em 03 publicações para que as pessoas pudessem ter as jornadas em formato impresso e virtual, disponível também em nosso site, em parceria com a Fastdezine.



---

Finalmente, na etapa de disseminação de conhecimento, em que entregamos os conteúdos para a sociedade, foram realizadas 08 rodas de conversa, em junho e julho de 2019, e em agosto de 2019, o Festival Coletivo Longevidade, para 200 pessoas. Assim, envolvemos nestas iniciativas somadas mais de 400 pessoas, representantes de todos os públicos envolvidos, além dos acessos e eventos virtuais.

Em toda essa trajetória partimos da premissa da humanização, do respeito, do diálogo e da visão integral do ser humano como valores fundamentais! Nosso agradecimento a todas as pessoas que fizeram este caminho conosco, com tanta dedicação e competência, em especial à equipe e aos parceiros.

Esperamos que sua jornada abra a reflexão sobre um caminho de educação para a vida que está na essência de tudo que fazemos! Assim, mais do que uma boa leitura, desejamos que os frutos sejam boas práticas para sua longevidade!

**Michelle Queiroz Coelho**  
Diretora Executiva da Rede Longevidade



# JORNADA

● 1. TRILHA VIDA INTEIRA .....	08
● 1.1 Propósito e projeto de vida .....	10
● 1.2 Meditação .....	13
● 1.3 Felicidade .....	16
● 1.4 Temas interdisciplinares .....	18
● 1.4.1 Como Promover a Autonomia e Independência da Pessoa Idosa .....	18
● 1.4.2 Quedas e envelhecimento ativo .....	23
● 1.4.3 Quedas e exercícios funcionais .....	26
● 1.4.4 Sexualidade .....	29
● 2. TRILHA VIDA SAUDÁVEL .....	32
● 2.1 Alimentação .....	34
● 2.2 Exercício e uso de medicamentos .....	36
● 2.3 Quedas e adaptação ambiental .....	38
● 2.4 Saúde bucal .....	40
● 2.5 Álcool e outras drogas .....	43
● 2.6 Sono .....	45
● 2.7 Uso de medicamentos .....	47
● 2.8 Quando procurar um geriatra .....	49
● 2.9 Saúde não é ausência de doenças .....	52
● 3. TRILHA VIDA SOCIAL .....	54
● 3.1 Relações familiares .....	56
● 3.2 Violência .....	58
● 3.3 Direitos .....	60
● 3.4 Cultura e lazer .....	62
● 3.5 Protagonismo e cidadania .....	64
● 4. TRILHA VIDA INOVA.....	68
● 4.1 Educação .....	70
● 4.2 Trabalho .....	72
● 4.3 Economia Prateada e finanças pessoais .....	74
● 5. NA PRÁTICA .....	77

---

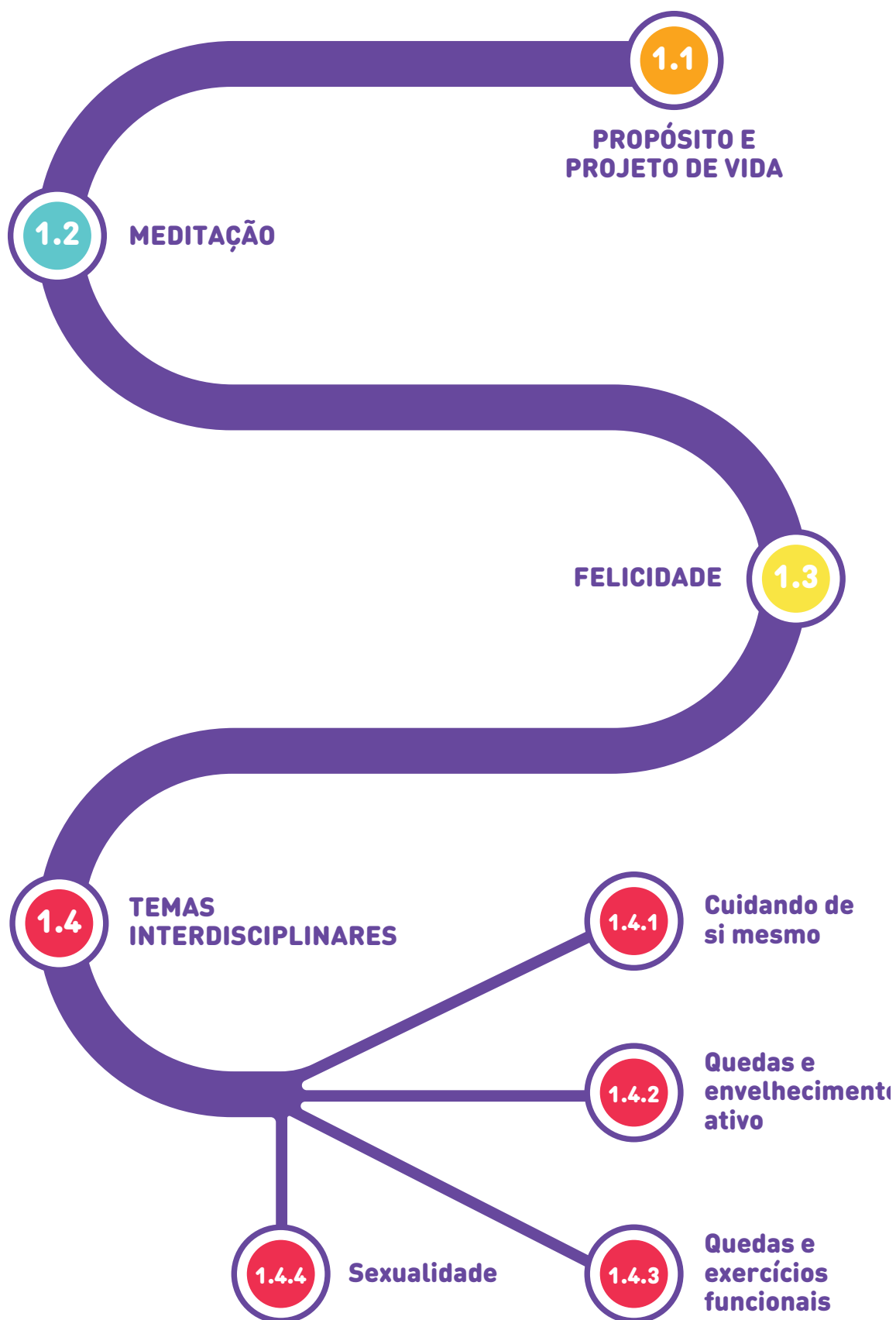
## TRILHA 1



Neste núcleo, apresentaremos conteúdos que são múltiplos e que tratam da longevidade em várias dimensões. Os temas interdisciplinares foram escritos em conjunto por profissionais de diferentes especialidades.

**BEM-VINDO À TRILHA!**





## CÁPSULA 1.1

PROFISSIONAL: Cecília Xavier

FORMAÇÃO: Terapeuta Ocupacional

### Propósito e projeto de vida 60+

#### PONTO DE PARTIDA

Ter um propósito é ter uma direção motivante que nos permite delimitar um caminho e organizar nossas ações, sempre que possível, conectadas com esse eixo e coerentes com o que pensamos, sentimos e fazemos. O que irá nos conduzir nesse percurso, de forma concreta e estruturada, são as atividades conectadas com a nossa história de vida, interesses e habilidades.

O projeto de vida é uma ferramenta que potencializa a aproximação e o exercício dos propósitos. Uma forma de organizar e conduzir a trajetória pessoal em sua complexidade, favorecendo decisões coerentes e aprimorando a construção da longevidade com qualidade. Parar para escrever um planejamento pessoal implica em tomar consciência de como você se encontra hoje, definir como quer estar no futuro e o que precisa fazer para chegar lá da melhor forma possível. Relaciona-se, basicamente à reflexão, planejamento e ação.

Mas o brasileiro não se educa para isso e a tarefa não é fácil. Não sabemos pausar a rotina, repleta de afazeres sobrepostos, e muito menos como gerir a complexidade de demandas de forma a viabilizar, também, a preparação para a longevidade. A revolução demográfica já nos traz uma série de desafios em um novo cenário de aprendizados específicos que devem ser praticados e cultivados ao longo do tempo.

Desde quando nascemos, somos cercados por atividades que nos estruturam, constituem a nossa identidade e preenchem o tempo. Na infância e na adolescência passamos por um processo intenso de amadurecimento para recebermos a total autonomia na fase adulta, quando nos tornamos, de fato, nossos próprios gestores. Esse é o momento de colocar em prática o projeto de vida pessoal.

Mas para a maioria das pessoas o tempo vai passando sem que elas se deem conta da história que está sendo trilhada e seguem fazendo escolhas aleatórias, desconectadas e, muitas vezes, impulsivas. A boa notícia é que você, sendo um 60+, um profissional que trabalha com longevidade ou um familiar de uma pessoa acima de 60 anos, sempre será o protagonista da própria vida ou um participante ativo da história das pessoas que acompanha. A cada dia ganha-se

---

uma nova chance de assumir o comando e mudar a direção.

Construir um projeto de vida para a longevidade ou acompanhar as pessoas nesse processo nada mais é do que investir na apropriação dessa possibilidade de forma a usufruir a vida em seu grande potencial, mas compreendendo que o tempo dessa caminhada aumentou e que novas estratégias serão necessárias para que a ela seja interessante até o fim.

## CAMINHOS

Para pessoas que cuidam ou moram com parentes acima de 60 anos, é preciso aprender como ajudá-los mas também como conduzir a própria vida em meio a tantas demandas. Dependendo do grau de dependência do 60+, serão duas vidas a serem geridas, sem contar os filhos e netos. O familiar, muitas vezes, sente-se sobrecarregado e sozinho.

Nesse cenário, o projeto de vida pode plantar algumas sementes que irão oxigenar a rotina e essa relação. Apesar de todas as variações presentes em cada família, podemos trilhar algumas perguntas-chave para dar direção à conexão de cada um com seus propósitos, interesses e desejos. Pergunte à pessoa 60+ com quem mora e responda para si mesmo também, escrevendo as respostas em um papel:

- Se o/a sr.(sra.) pudesse escolher, o que gostaria que fosse diferente hoje na sua vida ou no seu dia a dia?
- O/A sr.(sra.) acha que poderia fazer algo para ter uma vida melhor? Se sim, o que seria?
- O/A sr.(sra.) tem planos para os próximos anos? Se sim, conte-me um pouco sobre eles?
- Como o/a sr.(sra.) gostaria de estar no ano que vem e daqui a cinco anos?
- Existe algo que o/a sr.(sra.) gostaria de viver que ainda não viveu?

Essas perguntas marcam o início da construção do projeto de vida. Com elas e com a leitura dos 4 núcleos propostos pela Rede Longevidade, já é possível localizar alguns pontos a serem trabalhados e alguns desejos a serem buscados. Cada um desses pontos que você percebe que precisam de maior atenção e cuidado devem ser escritos na “Roda da Vida”, no último capítulo “Na Prática”. Ela vai funcionar como uma referência do que poderia melhorar na sua vida hoje.

Depois de ter uma noção de como se encontra em todos os núcleos, a próxima etapa é escolher apenas 1 item de cada fatia da roda que você julga ter prioridade e passar para o “quadro de organização das mudanças”, também localizado ao final da publicação.

---

Preencha o que precisa ser feito para melhorar seu desempenho nos itens listados, incluindo uma data para começar. Ou seja, você terá apenas 4 itens a serem trabalhados de cada vez. Só escreva um novo item quando já tiver resolvido o anterior. Essa conversa pode ser bem interessante e frutífera para alinhar expectativas e ações entre você e seu familiar, além de criar vínculo entre vocês. Tudo isso está relacionado à preparação para a longevidade.

Uma premissa dessa proposta é perceber a pessoa 60+ com possibilidades de autonomia, participação e contribuição, inclusive financeira e nas tarefas domiciliares cotidianas. Relações intergeracionais com trocas saudáveis e de valorização mútua trazem em si grandes benefícios para os dois lados.

É preciso quebrar os preconceitos com os projetos de vida “apresentados” pelos 60+, fazendo dessa relação um trampolim para a projeção da própria maturidade e para a execução do seu plano de vida. Alinhar a realidade ao que está sendo traçado como projeto é muito importante. Considere as possibilidades de tempo, renda, a condição física, social e emocional do sistema familiar. Respeite os limites do contexto atual e coloque a mão na massa! Sempre há caminho!

## LINHA DE CHEGADA

Maior participação dos familiares 60+ nas tarefas e soluções cotidianas; melhora nas relações entre as gerações; redução dos episódios de adoecimento; redução do isolamento e das crises depressivas dos 60+; aquisição de uma nova percepção da maturidade pelos mais jovens; e sistema familiar mais saudável e protegido.

## OUTRAS PARTIDAS

**Exercícios aplicativos no final desta publicação:** capítulo “Na Prática”

**Filmes (pode ser passado para os 60+ e seus familiares nos serviços de saúde):**

- “Elza e Fred”
- “E se vivêssemos todos juntos”

**Site:** Vida organizada: <https://vidaorganizada.com>

**Vídeos:**

- Não busque uma vida equilibrada: <http://bit.ly/30fduwb>
- O que importará ao final da vida?: <http://bit.ly/2HjqMPz>

## CÁPSULA 1.2

PROFISSIONAIS: Maíla Cunha e Rita Pessoa

FORMAÇÃO: Instrutoras de Hatha Yoga

### Yoga e meditação para todos

#### PONTO DE PARTIDA

Yoga e meditação são dois temas que estão em alta nos dias de hoje! Cada vez mais as pessoas têm procurado por esse caminho em que o objetivo final é harmonizar o corpo e a mente, compreendendo que o que fazemos com o corpo tem um reflexo na mente, e vice-versa.

Primeiro ponto importante sobre esse tema: yoga e meditação não são religiões! Segundo ponto importante: todas as pessoas (de qualquer idade) podem praticar! Não há idade mínima nem máxima, condição física que limite, religião, cor ou etnia.

Yoga é uma filosofia prática. Yoga vem de Yug, traduzido do sânscrito, significa união, junção. Logo, o yoga busca união entre corpo, mente e alma. Surgiu há cerca de 5.000 anos, no noroeste da Índia. O objetivo final do yoga é a iluminação, o grau máximo da evolução do ser humano. Há várias linhas de yoga: Hatha, Kundalini, Ashtanga, Iyengar, etc. Entender qual é o seu objetivo e perfil é muito importante na hora de escolher a linha do yoga que seguirá. Há escolas em que se trabalha muito o corpo físico, em outras há um trabalho mental e energético maior.

A palavra meditação vem do latim “meditare”, que significa voltar-se para o centro e desligar-se do mundo externo. Ou seja, meditação é a concentração da mente, é deixar tudo o que nos preocupa de lado e viver o presente, o aqui e o agora! Meditar é se concentrar, é olhar para dentro de si no silêncio. É buscar o foco e não estar nas memórias do passado ou nas expectativas do futuro, e sim estar na sabedoria do presente. Tudo isto leva à serenidade da mente e do espírito.

Se você busca por um sentimento de profunda paz e satisfação, talvez o yoga e a meditação sejam um bom caminho!

#### CAMINHOS

Após certa idade, é comum que muitas pessoas se considerem “velhas demais” para tudo. De fato, o corpo começa a sentir os efeitos do tempo, mas a natureza

---

é extremamente sábia, tudo que não for utilizado deixará de funcionar ou de existir. E isso vale para qualquer idade!

Se o envelhecimento é uma realidade, deve ser desejo de todos desfrutar desse momento tão importante com saúde e vitalidade. E por que não cuidar do seu envelhecimento a partir de hoje?

Quando envelhecemos, ocorrem mudanças estruturais e funcionais do cérebro e isto frequentemente leva ao declínio cognitivo, incluindo deficiências na atenção e memória. Uma das mudanças é a redução da espessura do córtex cerebral, o que os cientistas têm associado ao declínio cognitivo.

A prática de yoga e a meditação podem ajudar no processo de envelhecimento saudável. Agem de forma profunda em todo nosso organismo, levando firmeza ao corpo, flexibilidade à mente e paz ao espírito. Sempre é tempo de aprender coisas novas, de promover saúde física, emocional e mental a você, que é a pessoa mais importante da sua vida!

## LINHA DE CHEGADA

As contribuições que a prática regular do yoga e da meditação são inúmeras. De forma sucinta, a prática de yoga e de meditação melhora a saúde física, emocional e mental. Independente da idade do praticante, essas duas técnicas têm a capacidade de gerar vitalidade ao corpo e à mente, favorecendo estimulação cerebral, melhorando a memória e a produção do hormônio do bem-estar, aliviando o estresse e a ansiedade.

A desintoxicação física e mental aumenta o poder e a coragem para enfrentar os desafios da vida; eleva o nível de autoaceitação e autoconfiança; pode combater quadros de depressão e síndrome do pânico; e desenvolve a inteligência emocional. Com a sequência de posturas, exercícios respiratórios e relaxamento, obtemos uma melhor saúde integral.

Segundo Luciana Brandão, instrutora de Iyengar Yoga, o yoga para os grisalhos "melhora o equilíbrio, a qualidade do sono e a flexibilidade". A socialização também melhora com a prática dessas atividades em grupo. Como toda atividade física, é altamente recomendável uma consulta médica antes da primeira aula para evitar surpresas.

Cientistas do Instituto do Cérebro (Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein), da Universidade Federal do ABC e da Harvard Medical School fizeram imagens do cérebro de mulheres idosas praticantes de yoga e encontraram um córtex pré-frontal mais espesso em regiões associadas a funções cognitivas,

---

como atenção e memória. Os resultados sugerem que o yoga pode ser uma maneira de proteger o cérebro contra o declínio cognitivo que ocorre no envelhecimento.

Não diferente do yoga, a ciência também já comprovou cientificamente os benefícios da meditação. Segundo pesquisas internacionais, a meditação acelera a capacidade de processamento potencial do cérebro, reduz o risco de doença cardíaca e pode melhorar a memória.

Depois de apresentar todos os benefícios, talvez você tenha se animado a buscar uma prática de yoga e meditação para você e seu 60+! Sabe qual idade começar? A que está. Que dia? Hoje!  
Avante!

## OUTRAS PARTIDAS

**Livros:**

- Autoperfeição com Hatha Yoga – Professor Hermógenes
- Yoga para 3ª Idade
- A senda do yoga
- Meditar transforma

**Vídeos:**

- Canal Mova: <http://bit.ly/2VJzznl>
- Canal Yoga Mudra: <http://bit.ly/2Lwm5Y8>

**Sites:**

- Yoga em casa
- Yogapractice
- Em meditação
- Yogainspiration
- Praticante de yoga tem área cerebral associada à memória mais espessa: <http://bit.ly/2DX8wun>
- Benefícios da meditação cientificamente comprovados: <http://bit.ly/2V9rWlx>

## CÁPSULA 1.3

PARCEIRO: Instituto Movimento pela Felicidade

### Felicidade e longevidade

#### PONTO DE PARTIDA

Falar em felicidade é falar de algo que todos nós desejamos. Tudo o que fazemos ou deixamos de fazer tem como fim maior a nossa felicidade. Quando somos jovens, essa busca parece ainda mais intensa. São muitos planos, muitos sonhos e também muita garra para lutar por todos eles. Achávamos que a felicidade só seria possível na medida em que fossemos realizando nossos sonhos. Mas quando realizávamos um sonho, outros iam surgindo. E a busca continuava.

Com o passar do tempo vamos percebendo que a felicidade estava, muitas vezes, bem próxima de nós e não conseguíamos enxergar. Realizar sonhos, alcançar objetivos, é sempre muito bom, mas é importante entender que a felicidade não está somente na realização dos nossos sonhos mas na forma como levamos a vida e olhamos para o que nos acontece.

Quantas coisas podemos mudar no nosso jeito de ser, quantas atitudes podemos tomar, para tornar nossa vida mais leve, mais significativa, mais feliz! Temos a célebre frase que diz que a "felicidade não está na chegada, mas no jeito de caminhar".

Já falar em longevidade é falar em envelhecer bem. Viver mais e viver melhor. A maioria das pessoas tende a associar o processo de envelhecimento com doenças, sentimento de inutilidade, tristeza, solidão. Não temos o hábito de pensar que esse momento da vida pode ser um momento bom, cheio de possibilidades e de alegrias. Podemos envelhecer bem, com saúde e com a sensação de que a vida vale a pena. Podemos buscar a felicidade em todos os momentos da nossa vida.

Muitos estudiosos têm comprovado por meio de suas pesquisas que pessoas felizes são mais produtivas e vivem não só mais tempo mas com menos doenças e complicações típicas da terceira idade. Inúmeros estudos já comprovaram o impacto da felicidade na longevidade das pessoas.

Mas como podemos ser mais felizes? Muitos até se perguntam se ainda têm tempo de ser felizes. E a resposta é um sonoro sim. Enquanto houver vida, há chance de ser feliz.



No mundo globalizado em que vivemos, nos deparamos a todo momento com “receitas para a felicidade”. Como se fosse possível um caminho único. Ser feliz é algo que varia muito de pessoa para pessoa. Cada um tem a sua forma.

Há muitos caminhos e cada um de nós precisa descobrir o seu. Não podemos nos engessar num modelo pronto. Porém, algumas coisas parecem ser válidas para todos.

Muitos estudiosos dedicaram seu tempo a descobrir e entender quais seriam elas. E há muitas coisas que podemos fazer, atitudes a serem tomadas, para nos auxiliar nessa empreitada. Suas pesquisas mostraram que a forma como vemos e interpretamos os acontecimentos é muito importante e relevante para o nosso bem-estar. Descobriram que as pessoas que têm foco no positivo, no lado bom dos acontecimentos, são bem mais felizes do que aquelas que enxergam só o lado ruim da vida e vivem se lamuriando e se colocando como vítimas dos acontecimentos. Mostraram a importância de levarmos a vida com bom humor, com leveza e com esperança. Eles perceberam, também, que as pessoas mais felizes são aquelas que estão abertas às mudanças que a vida traz, cultivam boas amizades, bons relacionamentos, procuram estar sempre perto das pessoas que amam, passeiam, viajam sempre que podem, saem da rotina e aproveitam o tempo fazendo aquilo que gostam.

Outra característica importante das pessoas felizes é a capacidade de perdoar, não guardar mágoas, rancores. Já é sabido que perdoar faz bem para quem recebe o perdão mas também para quem perdoa. É como se tirássemos um peso dos ombros. Faz bem até para a nossa saúde física e mental. Outro fator importante é que elas comemoram sempre as conquistas, mesmo que sejam pequenas conquistas. Celebram a vida, apreciam a natureza e são gratas por tudo de bom que elas percebem ao seu redor.

Vejam alguns exercícios que eles nos ensinaram. Esses exercícios, se praticados com regularidade, podem aumentar o nosso nível de felicidade:

- Lista feliz
- Diário de gratidão
- Praticar atos de bondade
- Traçar objetivos

## LINHA DE CHEGADA

Se as pesquisas apontam que pessoas felizes vivem mais, são mais produtivas e adoecem menos, então mãos à obra. Esses motivos já são suficientes para nos inspirar a buscar tudo aquilo que nos deixa felizes. Um dos grandes pesquisadores da longevidade nos diz que nunca é tarde para começar. Ele diz: “quanto mais cedo melhor, mas nunca é tarde para começar.” Porém precisamos querer. Precisamos tomar a decisão de ser feliz!

*“A felicidade está esperando por nós de braços abertos. Precisamos apenas nos mover conscientemente na direção dela.” (Susan Andrews)*

## OUTRAS PARTIDAS

**Sites:** • Movimento pela Felicidade: [www.movimentopelafelicidade.com.br](http://www.movimentopelafelicidade.com.br)

### CÁPSULA 1.4.1

**PROFISSIONAIS:** Raquel Souza Azevedo (Enfermeira) e Renata da Costa Seabra (Terapeuta Ocupacional)

## Como promover a autonomia e independência da pessoa idosa

### PONTO DE PARTIDA

Todos temos como parâmetro de vida longa ter saúde, ser independente, sem a necessidade de sermos cuidados. É comum ouvir dos 60+ que envelhecer não é bom, pois as doenças aparecem e é difícil lidar com as limitações que surgem. Percebe-se que os grandes temores ligados ao envelhecimento são a perda da autonomia, da independência, da memória e o isolamento social. No entanto é importante lembrar que o envelhecimento não está associado ao adoecimento, à fragilidade e à incapacidade.

Você provavelmente conhece pessoas que envelheceram de forma saudável e ativa. Na nossa sociedade podemos citar vários nomes de pessoas que, apesar

---

da idade, exercem suas funções, seus trabalhos, suas lideranças, sejam eles arrimos de família, políticos, senadores, artistas ou anônimos.

Precisamos estimular a pessoa idosa a manter sua autonomia, sua independência, realizando atividades que lhe proporcionam prazer, mantenham seu cérebro ativo e a interação social. Diante disto o papel do familiar é importantíssimo, o familiar tem o papel de ser a extensão dos profissionais de saúde no domicílio, sendo assim, precisa ser acolhido, receber apoio, orientações e informações adequadas para lidar com a pessoa idosa.

## CAMINHOS

Para iniciarmos nossa conversa, vamos diferenciar autonomia de independência. Autonomia é a capacidade de decisão, de comando; poder comandar a própria vida; ser dono do próprio nariz! Já a independência é a capacidade de realizar algo com seus próprios meios, sem necessitar de ajuda de outras pessoas.

Você acredita que a independência e autonomia são importantes no processo de envelhecimento?

Para mantê-las, a pessoa idosa precisa continuar a realizar suas atividades de vida diária, que nós chamamos de AVDs, são elas:

- AVDs Instrumentais: preparar refeições; tomar os remédios; fazer compras; controlar o dinheiro; usar o telefone; pequenos trabalhos domésticos; lavar e passar roupas; sair para lugares distantes sozinho
- AVDs Básicas: tomar banho; vestir-se; fazer uso do banheiro; transferir-se; ter continência (urinária e fecal); alimentar-se

Pense como você, familiar, pode estimular a pessoa idosa a ser mais independente. Tudo o que a pessoa idosa ainda conseguir fazer sozinha, deve fazer. Só ofereça ajuda se realmente for necessário ou houver algum risco. Lembre-se a pessoa idosa vai perdendo a autonomia e independência quando começa a abrir mão das tarefas cotidianas.

É importante lembrar que, à medida que envelhecemos, ocorrem perdas naturais, por exemplo: uma lentidão de movimentos, a necessidade de ter um tempo maior para realizar determinada atividade, pensamentos mais lentos. Caso isto esteja acontecendo com o 60+, é importante a avaliação de profissionais da saúde para compensar essas perdas antes que seja tarde demais. Atividades físicas, organização do tempo, atividades desafiadoras para o cérebro são importantes para a pessoa idosa. Procure na sua comunidade saber se há atividades que o 60+ possa participar.

---

Com relação às perdas de memória, vale ressaltar que "esquecer não é normal da idade", se fosse assim não teríamos tantos 60+ exercendo cargos de liderança (ministros, presidentes, senadores e deputados). Antigamente, utilizava-se muito o termo "esclerose" ou "caduquice" se referindo à perda de memória. Hoje em dia utiliza-se declínio cognitivo leve, moderado ou grave.

À medida que a pessoa vai envelhecendo, ocorre uma lentificação na aprendizagem e nas respostas aos estímulos. A pessoa idosa demora mais tempo para fazer as coisas e tem mais dificuldade em realizar várias tarefas ao mesmo tempo, mas este processo não causa nenhum ou pouco prejuízo no dia a dia da pessoa idosa e geralmente não tem relação com a demência.

A memória faz parte das funções cognitivas do nosso cérebro que engloba também raciocínio, planejamento, cálculo, linguagem, orientação no tempo e espaço. É importante ressaltar que as funções cognitivas envolvem todo o funcionamento do corpo, como: pensar, perceber, lembrar, resolver problemas; e são responsáveis por quem somos, o que fazemos e o que queremos.

As alterações nas funções cognitivas acabam por comprometer a autonomia (decidir algo), a independência (fazer algo) e o desempenho das atividades do dia a dia da pessoa 60+.

Com isto, estimular o 60+ a realizar suas atividades cotidianas e rotineiras como cozinhar, planejar as compras, sair de casa, organizar as tarefas domésticas, costurar, bordar, calcular as contas a pagar e receber troco contribuem para estimular as mais diversas funções do cérebro.

**Lembre-se:** esquecer "não é normal da idade". É importante que o familiar que convive diariamente com a pessoa 60+ esteja atento às dificuldades apresentadas na realização das AVDs, pois pode ser o primeiro sinal de declínio das funções cognitivas e o início de um processo de demência. Tem algo de errado acontecendo e deve ser investigado o mais rápido possível. Esquecer o aniversário de uma pessoa próxima ou esquecer de pagar uma conta são esquecimentos que podem estar relacionados à correria da vida ou ao excesso de informações que se recebe hoje em dia. Mas o esquecimento que compromete as AVDs é um sinal de alerta muito importante que deve ser informado ao médico.

Alguns exemplos de alterações alarmantes:

- Antes controlava o dinheiro e agora está perdendo o dinheiro ou não lembra onde guardou
- Antes fazia comida e agora deixa as panelas queimarem ou não lembra

---

as receitas

- Antes tomava banho sozinho e agora precisa de ajuda
- Era muito vaidoso, asseado e agora está descuidado com a aparência e com a higiene pessoal
- Relata que ficou confuso, não sabe onde estava, ou teve dificuldade de voltar para casa
- Aborda temas nas conversas que jamais faria há um tempo, por exemplo sobre sexualidade
- Tem comportamentos inadequados como tirar a roupa em público

Atenção: observa-se que uma forma comum de carinho dos familiares com a pessoa 60+ é fazer as coisas por ela. Mas se fazemos algo que ela ainda consegue fazer, estamos tirando a autonomia e independência desta pessoa. O excesso de cuidado neste caso, acaba sendo prejudicial.

É importante sempre solicitar a colaboração do idoso, por menor que seja, e utilizar palavras de estímulo e incentivo. O papel do familiar é de extrema importância na assistência à pessoa idosa no seu dia a dia. Não desista, persista, enfrente as dificuldades com paciência e criatividade, troque informações com os outros familiares. Em caso de dúvida pergunte aos profissionais de saúde, isso é importante para que se possa crescer e melhorar a qualidade de vida do 60+.

O familiar deve estimular a pessoa idosa por meio da leitura; jogos de memória; fazê-la recordar por meio de fotos; exercícios de relaxamento; atividade física regular; mantendo sempre calendário e relógio à vista; levá-la às compras; buscar alimentação saudável; e sono adequado.

Outra forma de manter a independência do 60+ é através de uma boa saúde bucal e, para isto, é necessária uma observação rotineira do familiar. É importante avaliar a capacidade da pessoa idosa em manipular suas próteses dentárias, a escovação, o uso de fio dental e a sua capacidade de bochecho, pois pode ser necessária alguma adaptação, como no cabo de escovas.

Atitudes positivas dos familiares:

- Ter paciência
- Procurar falar pausada e tranquilamente, preferencialmente falar de frente para o idoso
- Utilizar objetos ou situações para distrair a pessoa idosa nos momentos de agitação
- Evitar confrontar-se com o idoso
- Estimular leitura, conversas, jogos, atividades manuais
- Resgatar atividades que ele gostava de fazer

- 
- Estimular o paciente a fazer as atividades. Se for necessário, divida as atividades por etapas
  - Valorizar o que o idoso faz, produz, cria
  - Estimular o idoso a participar de atividades sociais, culturais e artísticas
  - Dar sempre orientação do tempo para a pessoa 60+, coloque calendários com números grandes para facilitar a visualização pelo idoso. Estimular diariamente a verificar o calendário
  - Pedir ajuda e orientação sempre que necessário. Lembre-se que você não está sozinho nesta jornada
  - Ler sobre as questões do envelhecimento, a informação esclarece e diminui o estresse
  - Procurar tranquilizar o idoso. Fornecer estímulo calmante e agradável

## LINHA DE CHEGADA

É muito importante que o 60+ mantenha sua independência e autonomia e você, familiar, pode ajudá-lo com os estímulos citados acima. Não se esqueça dos sinais de alerta e, caso haja um declínio importante ou uma piora na realização das AVDs, leve-o ao posto de saúde para ser avaliado por um profissional e, se necessário, ele será encaminhado para um atendimento especializado com um geriatra em um centro especializado, como o Centro Mais Vida do Hospital das Clínicas – UFMG.

## OUTRAS PARTIDAS

- Livros:**
- Moraes, EM; Raquel, SA. Fundamentos do Cuidado ao Idoso Frágil – Editora Folium 2016.
  - Moraes, EN, do Carmoll JA, de Moraes III FL, Souza R, Azevedo IV CJ, Montilla VI DE. Índice de Vulnerabilidade Clínico Funcional-20 (IVCF-20): reconhecimento rápido do idoso frágil. Rev Saúde Pública. 2016;50:81.
  - Deepak Chopra, MD. Corpo Sem Idade, Mente Sem Fronteira. RJ, Rocco, 3ª ed., 1995.
- Sites:**
- Associação Brasileira de Alzheimer: [www.abraz.org.br](http://www.abraz.org.br)
  - Sete aplicativos para exercitar o cérebro: <https://glo.bo/2DXDGBS>

## CÁPSULA 1.4.2

PROFISSIONAIS: Helena Uemoto (Fisioterapeuta) e Renata Seabra (Terapeuta Ocupacional)

### Prevenir quedas depende de consciência e atitude

#### PONTO DE PARTIDA

A população idosa representa um número crescente de pessoas ao redor do mundo. Neste contexto, tornou-se importante e muito desafiador, principalmente nos países fragilizados econômica e socialmente, conhecer e ampliar o conceito de envelhecer bem.

Envelhecimento é um processo gradual, progressivo e normal para todos os seres humanos com manifestações peculiares em cada indivíduo devido aos fatores biológicos, genéticos, ambientais, sociais, psicológicos e culturais. Essa experiência não é necessariamente frustrante, e envelhecer de forma ativa é uma possibilidade que está ao nosso alcance.

Devemos nos mobilizar para passar pela velhice com boa condição de saúde, sem limitação física, ao mesmo tempo em que desfrutamos de integração e participação na sociedade.

Cair pode significar um obstáculo ao envelhecimento sadio. Você sabia que 70% dos casos de quedas acontecem em casa e não somente com idosos frágeis?

Na verdade, as quedas são um dos principais problemas clínicos e de saúde pública que atingem essa parcela da população, por causa do grande número de casos e às conseqüentes complicações, traumas, hospitalizações e perda da capacidade funcional.

A população idosa cai em virtude de vários fatores: dificuldade de enxergar (ambientes pouco iluminados ou problemas visuais); uso de medicamentos; dores; doenças crônicas; tonturas; inchaço nas pernas e reduzida sensibilidade dos pés; exposição do idoso a ambientes e comportamentos de risco (tapetes soltos, piso molhado, subir em cadeiras, calçados inadequados); perda de massa; e força muscular.

A pessoa 60+ e sua família precisam estar conscientes de que não é normal cair e ter medo de quedas. Para garantir que uma queda não atrapalhe o envelhecimento ativo, são necessárias ações de prevenção, de adaptação ou

---

readequação do ambiente e, é claro, muita atividade.

## CAMINHOS

Um envelhecimento ativo e sem quedas depende de bons hábitos. Quais são os principais? Uma alimentação saudável; evitar o consumo de tabaco e álcool; promover o autocuidado; preservar a autonomia e a independência; e praticar atividade física! Os exercícios físicos aumentam a força muscular, mantêm a composição corporal e o peso, melhoram a flexibilidade, além de aumentarem o contato social.

Existem alguns fatores de risco para quedas que as pessoas 60+ e suas famílias precisam conhecer e estarem atentos. Estes fatores são: tonturas; enjôo ao movimentar o corpo; medicamentos sem prescrição do médico; falta de equilíbrio ao caminhar (esbarrar nas paredes de casa, precisar apoiar nas paredes ou móveis para caminhar); uso de vários medicamentos; uso de calçado sem sola antiderrapante; obesidade; diabetes; problemas cardíacos; incontinência; fraqueza muscular; exposição a ambientes; e comportamento de risco.

**Lembre-se:** o fisioterapeuta e o terapeuta ocupacional estão preparados para identificar esses fatores, orientar sobre as adaptações ambientais, avaliar e intervir no estilo de vida da pessoa 60+ e de sua família, de modo a estimular bons hábitos.

A família é parte importante na prevenção e deve estar atenta para garantir esses cuidados. Observe se a pessoa idosa está apresentando alguma dificuldade na realização de suas atividades de vida diária (verifique a cápsula de autonomia e independência), como levantar-se e sentar-se; tomar banho; andar pela casa.

Se houver histórico frequente de quedas é importante a avaliação da equipe de saúde para investigar o que tem causado tal episódio para que se possa tratar ou eliminar as causas da mesma. É importante frisar que cair não é normal da idade.

Observe as condições do ambiente onde o idoso vive, a casa deve ser um ambiente acolhedor, sendo assim, devemos melhorá-la e adaptá-la para que o 60+ permaneça com independência e autonomia ao longo da sua vida. As adequações do ambiente não necessariamente precisam envolver grandes mudanças ou alto investimento financeiro.

**Dica:** quando pensar em reformar sua casa pense nas modificações que poderão melhorar o seu dia a dia e sua qualidade de vida. Você pode ter limitações temporárias e, além do mais, está no processo de envelhecimento.



---

## LINHA DE CHEGADA

As pessoas 60+ e os seus familiares que estão conscientes dos fatores de risco para quedas e disciplinadas para mudar os hábitos estão na direção do bem envelhecer, um bem viver ativo e com equilíbrio.

Não cair depende de consciência, atitude, de um ambiente seguro e da prática regular de uma atividade física. Quem se exercita tem mais saúde, bem-estar físico e social, melhora o padrão de sono, estimula a perda de peso, modifica positivamente a autoimagem, previne e trata doenças crônicas, reduz a ansiedade e a depressão. E, sobretudo, mantém o corpo funcional para ter independência e autonomia.

Para prevenir quedas, verifique também:

- Se os exames médicos de rotina estão atualizados. Consultar sempre um geriatra, oftalmologista, otorrinolaringologista, entre outros
- Dieta: alimentar-se adequadamente, principalmente para tratar ou prevenir osteoporose, hipertensão ou hipotensão arterial e diabetes
- Atividade física: participar com regularidade de grupos que treinam equilíbrio, flexibilidade e ganho de força muscular. Práticas corporais como: Lian Gong, Tai Chi Chuan, meditação e yoga são essenciais para o bem-estar físico e psicológico e para manter o corpo e alma equilibrados

## OUTRAS PARTIDAS

- Sites:**
- Casa Segura: <http://bit.ly/2LuO9ew>
  - Casa segura para o idoso: <http://bit.ly/306EQnZ>

- Livros:**
- Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: <http://bit.ly/301WkC1>
  - Perracini MR. Funcionalidade e Envelhecimento Fisioterapia: Teoria e Prática Clínica. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

### CÁPSULA 1.4.3

PROFISSIONAIS: Helena Uemoto (Fisioterapeuta)  
e Vinícius Gomes (Educador Físico)

## Dicas de exercícios funcionais para prevenção de quedas

### PONTO DE PARTIDA

O processo de envelhecimento é natural e provoca diversas alterações fisiológicas (pele, músculos, articulações e órgãos) no nosso corpo, inclusive nos sistemas que influenciam no equilíbrio. Em paralelo, fatores medicamentosos e a presença de doenças crônicas alteram o organismo da pessoa 60+ aumentando a predisposição às quedas.

Cair traz consequências danosas que interferem na capacidade física do indivíduo (dificuldades para realizar atividades como: levantar de uma cadeira, caminhar, tomar banho), provocando alterações comportamentais, abalo emocional, insegurança e mudanças na socialização. Vale ressaltar que as quedas podem gerar fraturas, perda da autonomia (capacidade de decidir algo), perda da independência (capacidade de fazer algo) e até mesmo a morte.

O número de quedas é considerado um marcador de declínio da saúde do público 60+. Estudos no Brasil mostram que mais de 30% das pessoas com idade acima de 65 anos já caíram pelo uma vez, sendo que 50% dos casos são recorrentes e 80% das ocorrências acontecem em casa. Outro dado interessante é que 90% das pessoas idosas têm medo de cair. Portanto, evitar o evento queda é um desafio primordial para os profissionais da área da saúde, sendo necessário orientar e educar tanto a pessoa 60+ quanto os familiares para prevenir quedas.

### CAMINHOS

Uma das formas para reduzir a chance da pessoa idosa cair é incentivar a prática de atividades físicas. Como o sedentarismo é um fator preocupante e cada vez maior na sociedade atual, reforçar a importância da inclusão de atividades físicas na rotina é fundamental.

A falta de força nos membros inferiores faz com que as pessoas não levantem a perna ao caminhar e arrastem os pés para se deslocarem, aumentando o risco de quedas, uma vez que a pessoa pode tropeçar e cair. Por isso, além de adaptar o ambiente em que a pessoa mora, fazer atividades físicas, principalmente as que promovem melhora na força, são fundamentais para diminuir as chances de cair.

---

Então, o que se deve fazer para prevenir as quedas? Existem evidências de que as atividades relacionadas à melhora do desempenho nas práticas cotidianas que exigem força e equilíbrio são eficazes para prevenir quedas, por exemplo: sentar e levantar da cadeira, ficar de pé lavando louças, caminhar.

Estes exercícios associados a tarefas desempenhadas pela pessoa 60+ no seu dia a dia são denominados exercícios funcionais. Algumas orientações de exercícios funcionais serão descritas a seguir:

Durante o início da prática é normal que a pessoa sinta dificuldade, pois está no começo e ainda precisa se adaptar às atividades que requerem esforço físico. Portanto, é necessário obter uma orientação sobre a carga adequada do exercício e a respiração (fluida e tranquila: puxar o ar pelo nariz e soltar o ar pela boca). Entretanto, você deve ficar atento aos sinais de tontura, dor no peito e dificuldade de falar devido à falta de ar. Caso isso ocorra, leve a pessoa ao médico.

Os primeiros exercícios podem ser feitos em casa, mas é importante, como medida de segurança, que a prática seja próxima a móveis estáveis ou que não se movimentem. Seguem algumas sugestões:

1. Ficar na posição de pé, apoiando em objeto fixo (se for cadeira, que seja pesada e não se mova conforme apoie). Com apoio das duas mãos, ficar na ponta do pé, permanecendo nesta posição um tempo e voltando lentamente. Com a evolução dos treinos o apoio das mãos pode ser retirado, tornando assim uma referência de grau de dificuldade no exercício.
2. O ideal para este exercício é uma cadeira com apoio de duas mãos, que possibilite apoiar os pés no chão e que não seja muito baixa. Inicialmente, realizar os exercícios com o apoio das mãos e de acordo com a evolução, apoiar apenas com uma mão na cadeira e em seguida sem o apoio das duas mãos conforme o desenho. Os joelhos devem estar alinhados com os pés.
3. Ficar nesta posição em pé, com um pé na frente do outro, segurando no suporte e olhando para um ponto fixo à sua frente, mantenha-se nesta posição entre 10 e 30 segundos. De acordo com a evolução, tentar realizar o exercício com os olhos fechados. Outra possibilidade de progressão é fazer a atividade sem o apoio das mãos. Após este treino estático, treinar caminhar nesta posição lentamente.
4. Neste mesmo suporte fixo, caminhar para frente apoiando na ponta dos pés, olhando para frente.
5. Neste mesmo suporte, caminhar para frente apoiando nos calcanhares, olhando para frente.
6. Neste mesmo suporte, caminhar para o lado, abrindo e fechando as pernas. Caminhe para o lado direito e depois esquerdo.

7. Ficar em pé de frente para uma escada. Apoiar no corrimão e subir cinco degraus da escada, virar e descer ainda apoiando no corrimão.
8. Movimentar a cabeça e os olhos acompanhando o movimento da cabeça para o lado direito e esquerdo e em seguida olhar para cima e para baixo. Este exercício é para ser praticado sentado.
9. Posicionar atrás ou ao lado de uma cadeira ou de outro apoio fixo. Levantar a perna flexionando o joelho, manter-se nessa posição por 1 segundo e descer lentamente a perna. Pode-se aumentar a carga do exercício adicionando pesos extras nos tornozelos. Ao terminar as repetições com uma perna, fazer com a outra.
10. Posicionar atrás ou ao lado de uma cadeira ou de outro apoio fixo. Tirar o pé do chão flexionando o joelho de forma que o tornozelo vá em direção ao bumbum. Tentar não mexer a coxa durante a execução do exercício, manter essa posição por 1 segundo e descer lentamente a perna voltando para a posição inicial. Pode-se aumentar a carga do exercício adicionando pesos extras nos tornozelos. Ao terminar as repetições com uma perna, fazer com a outra.

## LINHA DE CHEGADA

A prática de uma ginástica corporal que vise à promoção da força muscular associada a exercícios de equilíbrio de forma dinâmica são fundamentais para prevenir quedas. Os exercícios funcionais são os mais indicados, pois são exercícios semelhantes aos movimentos desempenhados na atividade diária (caminhar, subir e descer escadas, carregar sacolas de supermercado, sentar no vaso sanitário). Estes exercícios para o público 60+ irão melhorar o equilíbrio e estabilizar o corpo de uma forma geral promovendo saúde física, mental e emocional.

A família pode ajudar ou até mesmo realizar os exercícios em conjunto com a pessoa idosa, deste modo irá promover e beneficiar a sua saúde e o autocuidado do seu ente querido. Os postos de saúde também oferecem algumas atividades, como o Lian Gong, academia da cidade e podem auxiliá-los nestas atividades do dia a dia.

## OUTRAS PARTIDAS

- Sites:**
- Exercícios de Cawthorne-Cooksey modificados: <http://bit.ly/2V9e1Mr>
  - Assento Ajuda a Levantar: <http://bit.ly/2Jrhy6H>
  - Exercícios para melhorar seu equilíbrio: <http://bit.ly/2LsG1K9>
  - Does the 'Otago exercise programme' reduce mortality and falls in older adults?: a systematic review and meta-analysis: <http://bit.ly/2H8DtxC>
  - Exercícios de Reabilitação Labiríntica: <http://bit.ly/2Va1ZCj>
  - Reabilitação Labiríntica: [www.reabilitacaolabirintica.blogspot.com](http://www.reabilitacaolabirintica.blogspot.com)

- Exercícios para treinar o equilíbrio: <http://bit.ly/2Vp9WZy>

**Livros:** Funcionalidade e Envelhecimento Fisioterapia: Teoria e Prática Clínica- Perracini MR. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

**Artigos:** • PERRACINI,MR. Prevenção e Manejo de Quedas no Idoso. In: Ramos LR, Toniolo Neto J. Geriatria e Gerontologia. Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar/ Unifesp-Escola Paulista de Medicina. São Paulo: Editora Manole; 2005.

- PERRACINI, MR. Fatores associados a quedas em um corte de idosos residentes no município de São Paulo [tese]. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo: Escola Paulista de Medicina; 2000.

- Filho Wilson Jacob. Atividade física e envelhecimento saudável Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, BrasilRev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, p.73-77, set. 2006. Suplemento n.5. • 77

#### CÁPSULA 1.4.4

**PROFISSIONAIS:** Fernando Genaro Junior (Psicólogo), Raquel Souza Azevedo (Enfermeira) e Ana Lúcia Frota Vasconcelos (Médica Clínica)

## Sexualidade

### PONTO DE PARTIDA

A sexualidade ainda hoje é considerada um tabu pela sociedade, principalmente quando se trata da sexualidade da pessoa idosa. Os familiares erroneamente pensam que seus pais, avós, tios se tornam pessoas assexuadas, sem vida sexual ativa, o que é um mito e deve ser desmistificado. A sexualidade está presente em todas as fases da vida dos seres humanos e a função sexual permanece durante toda a vida, incluindo a terceira idade, e deveria ser encarada como uma atividade natural para os familiares de pessoas idosas. É importante que tabus, censuras e preconceitos sejam quebrados e esclarecidos proporcionando à pessoa idosa o poder de decidir pelos seus desejos.

### CAMINHOS

---

A Organização Mundial de Saúde define sexualidade como sendo “uma energia que dá motivação para encontrar amor, contato, ternura e intimidade; integrar-se no modo como nos sentimos, movemos, tocamos e somos tocados; é ser-se sensual e ser-se sexual. A sexualidade influencia pensamentos e, por isso, influencia também a saúde física e mental.

As pessoas idosas não só têm sua sexualidade ativa, como podem vivenciá-la de diferentes modos. A noção de pessoas assexuadas (sem sexualidade) por não procriarem mais é um mito. A censura pelo pecado, pela “pouca vergonha”, também é um equívoco comum em nossa cultura.

A sexualidade é um termo abrangente, de complexa definição, uma vez que se relaciona como cada pessoa vive a sua (não há uma norma). Inclui inúmeros fatores (físicos, emocionais, sociais, culturais) sendo difícil encaixar em uma definição universal. A sexualidade pode ser entendida como uma energia vital direcionada para busca do prazer, capaz de variar em termos de quantidade e qualidade, estando ligada diretamente ao campo dos afetos.

Observa-se que ao longo do tempo surgem alterações, como, por exemplo, psicologicamente falando, a vivência da sexualidade pela via da sensualidade, da intimidade e não apenas pela excitação genital – sexo com penetração. Uma palavra-chave nessa etapa é vivê-la com qualidade e liberdade de escolha – sem obrigações. Assim, torna-se um período de novas descobertas que vão além do ato sexual (mesmo que esse possa ainda ocorrer), como citado acima.

No âmbito familiar tais manifestações podem despertar sentimentos estranhos, exemplo frequente, ao constatar que, após a viuvez, tanto homens quanto mulheres possam desejar novas parcerias amorosas sob diferentes moldes; iniciar e/ou continuar a utilizar de práticas como a masturbação; e assumirem novas e infinitas maneiras de buscar satisfação de seus desejos. O que observamos a partir de atendimentos e pesquisas é que a pessoa idosa não deixa de amar, mas pode reinventar formas amorosas. Por isso, cada vez mais num mundo que envelhece rápido é relevante o diálogo e acolhimento no seio da família, bem como tem se produzido estudos sobre o amor e sexualidade no envelhecimento para se pensar em outros enfoques para além da ideia de perdas e de incapacidades.

## LINHA DE CHEGADA

Um período em que o indivíduo teria que assumir somente o papel de avó ou avô, cuidando de seus netos, fazendo tricô e vendo televisão, reconhecer que a sexualidade humana não desaparece com o envelhecimento é um ponto fundamental para que as famílias possam respeitar, acolher e valorizar a vivência

---

da sexualidade pela população 60+. Os idosos já passaram pela fase da infância, da adolescência, da adultez e não precisam ter uma “autorização” para exercer a sua sexualidade. Então, atitudes de apoio, de intimidade, geram sentimentos de valor e autoestima, além dos benefícios para saúde física e mental.

Tais condições favorecem que as pessoas idosas possam viver de maneira saudável e prazerosa sua sexualidade, e não o contrário como infelizmente ainda se observa: idosos vivendo sua sexualidade de forma oculta e marginal, o que gera angústias e sofrimento, além de colocar em risco a sua integridade física e emocional.

## OUTRAS PARTIDAS

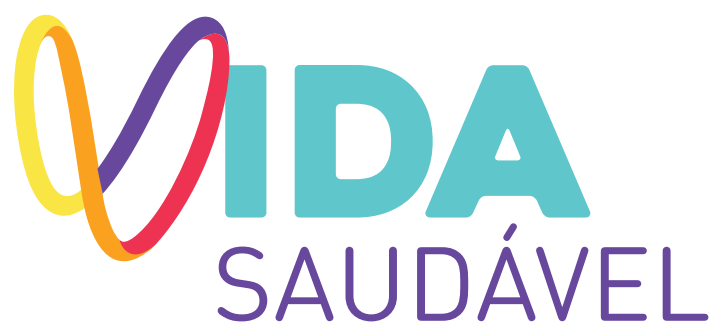
**Sites:** • Revista Vida Saúde: <http://bit.ly/2WySYnQ>  
• Sexualidade na terceira idade: <http://bit.ly/2vOZv24>

**Vídeo:** • Sexo após os 60: <http://bit.ly/2YmG6Sz>

**Filmes:** • Alguém tem que ceder (USA - 2003)  
• Um divã para dois (USA - 2012)

---

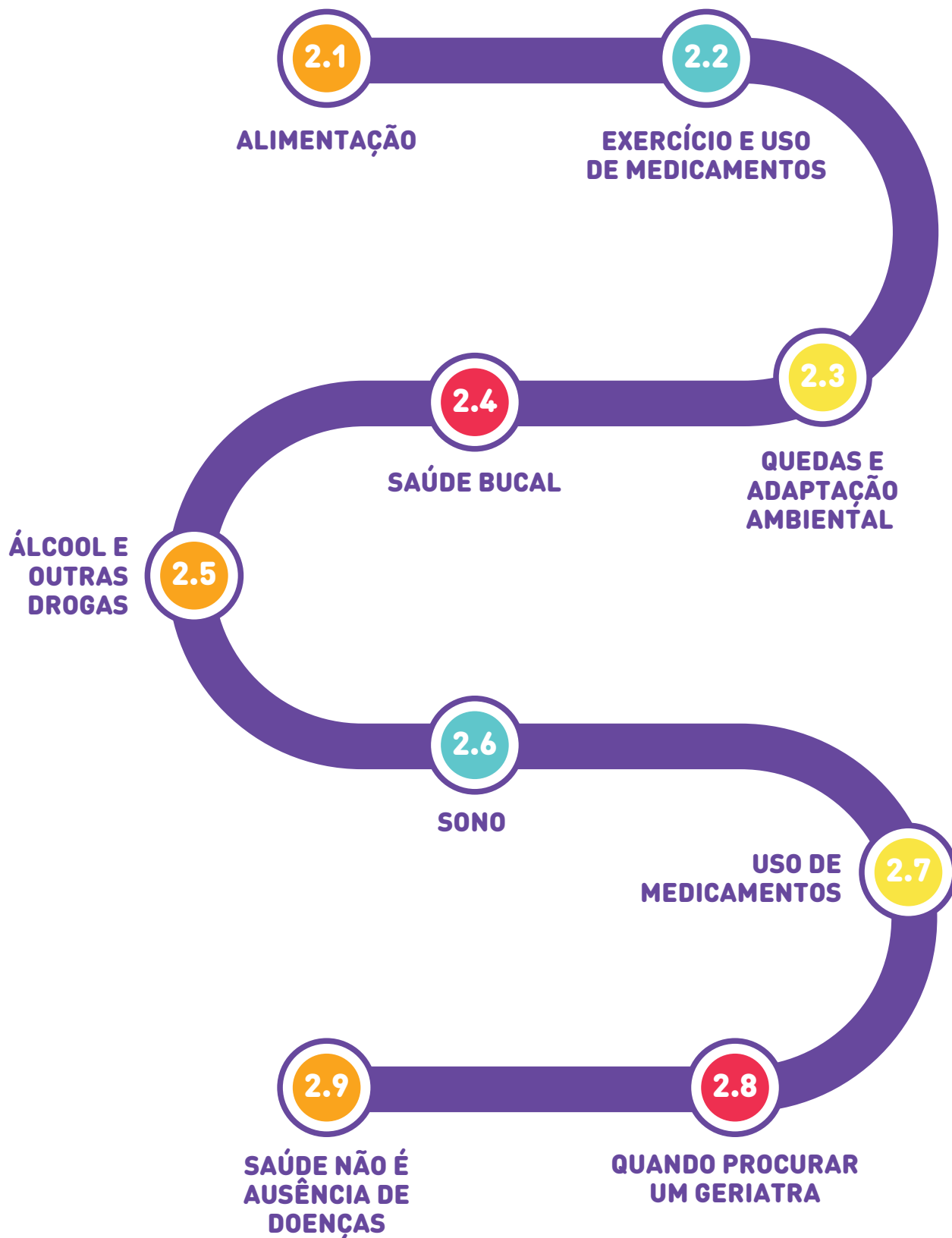
## TRILHA 2



Neste núcleo, apresentaremos temas que levam à promoção de saúde e bem-estar, componentes centrais da longevidade.

**BEM-VINDO À TRILHA!**





## CÁPSULA 2.1

PROFISSIONAL: Polyana Mota de Carvalho Baptista

FORMAÇÃO: Nutricionista

# 5 estratégias para melhorar a alimentação do 60+

## PONTO DE PARTIDA

A alimentação saudável é importante em qualquer idade, porém, com o passar dos anos, ela pode se tornar a chave para um envelhecimento bem sucedido.

## CAMINHOS

Em decorrência do processo natural de envelhecer, algumas alterações no organismo podem prejudicar o bom estado nutricional. A perda da dentição, as dificuldades na mastigação e na deglutição, a redução na sensibilidade ao gosto e ao cheiro dos alimentos, além do uso frequente de medicamentos e até mesmo a solidão podem alterar o apetite e o interesse da pessoa idosa por uma refeição adequada.

De maneira geral, a alimentação nesta faixa etária segue os mesmos princípios de uma dieta balanceada e colorida, contudo pequenos cuidados podem favorecer a nutrição do 60+:

1. O idoso deve sempre fazer as refeições junto à família e aos amigos. Esse ato, tão simples e barato, talvez seja o principal cuidado para melhorar a nutrição da população 60+. Estudos apontam que idosos que comem na companhia de outras pessoas consomem mais nutrientes e calorias. Não surpreendentemente, idosos que vivem sozinhos são os que têm uma dieta menos variada, mais pobre em vitaminas e minerais e com alto teores de açúcar e sal. Preparar uma refeição completa e nutritiva pode se tornar mais difícil e menos gratificante se não há ninguém com quem compartilhar, tornando esses idosos mais propensos a optar por refeições rápidas e fáceis. Sentar-se confortavelmente à mesa em companhia de outras pessoas, sejam elas da família ou amigos, pode proporcionar mais prazer com a alimentação e favorecer o apetite.
2. Hidratação - Ofereça água e líquidos frequentemente ao 60+. A hidratação é fundamental para um bom funcionamento do organismo e seus benefícios incluem a regulação do funcionamento intestinal e melhor disposição para as atividades diárias. Porém, com o passar dos anos, a pessoa idosa perde gradativamente a sensação de sede. Essa alteração natural do envelhecimento

---

pode fazer com que o 60+ se esqueça de beber água, levando-o ao maior risco de desidratação, infecções urinárias, dores de cabeça, coceiras de pele, cansaço e tonteados. A ingestão ideal de 8 a 10 copos de líquidos ao dia nem sempre é fácil nessa faixa etária, contudo águas saborizadas com algumas gotas de limão e adoçante ou rodela de laranja e canela em pau podem tornar a hidratação um pouco mais agradável. Além disso, sucos, chás, água de coco e frutas como melancia e melão podem ser bons aliados para manter o corpo hidratado.

3. Pratos sempre coloridos - O ideal são cinco cores diferentes em cada refeição. Um prato colorido - variado entre legumes, folhas e frutas - é sempre a garantia para uma refeição saudável, rica em vitaminas e minerais. Porém a perda parcial ou total da dentição pode dificultar o consumo de alimentos mais fibrosos. Dessa forma, legumes cozidos no vapor ou refogados, vitaminas de frutas e, até mesmo, frutas cozidas ou em compota, podem facilitar a mastigação, deglutição e digestão desses alimentos, favorecendo uma ingestão mais adequada de vegetais e frutas pelo 60+.
4. Proteínas são essenciais para a saúde do 60+. Carnes, ovos, leite e derivados devem fazer parte de todas as refeições do 60+. Esses alimentos são ricos em proteínas de ótima qualidade, dos quais a ingestão deficiente pode levar a perdas musculares e colocar em risco a independência e autonomia do idoso. Leite, iogurtes e queijos magros garantem, além de proteínas, quantidades excelentes de cálcio para manutenção da saúde dos ossos e devem ser consumidos três vezes ao dia. Um copo de leite morno antes de dormir, seja puro, com canela ou em preparo de mingau, proporciona uma ótima refeição e um melhor padrão do sono. Já as carnes, sejam elas vermelhas ou brancas, são fontes essenciais de ferro e garantem a ingestão proteica do almoço e do jantar.
5. Temperos naturais e alimentos frescos - Prefira sempre os alimentos frescos e substitua os temperos industrializados por temperos naturais como cheiro verde, alho, cebola, pimenta, urucum, açafrão. Limite o consumo de alimentos ultraprocessados como salsichas, mortadelas, presuntos, bolos e biscoitos industrializados. Prefira os alimentos vindos da feira e os pães, biscoitos e bolos feitos em casa.

## LINHA DE CHEGADA

Contribuir para uma nutrição adequada a um familiar 60+ envolve, além da qualidade dos alimentos oferecidos, hábitos que tornem as refeições mais prazerosas, favorecendo a autonomia, o entrosamento social e a segurança nutricional para um envelhecer mais saudável do corpo e da mente.

## OUTRAS PARTIDAS

- 
- Sites:** • Portal Saúde Brasil: [www.saude.gov.br/saudebrasil](http://www.saude.gov.br/saudebrasil)  
• Você deveria dar mais atenção à sua alimentação: <http://bit.ly/304Z1CN>

## CÁPSULA 2.2

**PROFISSIONAL:** Vinicius Gomes de Freitas

**FORMAÇÃO:** Educador Físico

## Exercício e redução do uso de medicamentos

### PONTO DE PARTIDA

Os avanços tecnológicos das últimas décadas nos leva a movimentar pouco. Comodidades como o automóvel, escada rolante e controle remoto já fazem parte da nossa vida, porém isso faz com que as pessoas se movimentem cada vez menos. Isso estimula o sedentarismo e pode levar ao desenvolvimento de doenças como o diabetes e a hipertensão.

Para o controle e tratamento dessas condições crônicas foram desenvolvidos diversos medicamentos para o controle e tratamento dessas doenças. Entretanto, o uso constante de remédios e a combinação deles também pode trazer problemas relacionados aos efeitos colaterais: maior risco de quedas, incontinência e quadros de confusão mental. Para se ter uma ideia, cerca de 15% dos idosos brasileiros com mais de 60 anos utilizam cinco ou mais medicamentos.

Haveria alguma alternativa para prevenir e também auxiliar no tratamento das doenças? Sim! O exercício físico também funciona como um “remédio”, porque ele traz inúmeros benefícios: desde a melhora do humor e da capacidade de realizar as atividades diárias (levantar, sentar, caminhar, varrer, etc) até o controle da glicemia, do colesterol e do peso do indivíduo.

### CAMINHOS

Para a manutenção da saúde, o Colégio Americano de Medicina do Esporte e a Associação Americana do Coração recomendam a prática de atividade física aeróbica moderada (caminhada, andar de bicicleta, etc) por no mínimo 30 minutos, cinco vezes por semana, ou atividade aeróbica intensa (corrida, jogar futebol, etc) por 20 minutos, três vezes por semana. Além disso, recomendam-se exercícios para manutenção da força muscular (hidroginástica, musculação,

---

etc) duas vezes por semana. Você pode praticar essas atividades em períodos de 10 minutos que já terá benefícios.

A prática de exercícios aeróbicos promove benefícios em várias condições de saúde: o colesterol, a pressão arterial, a depressão, a diabetes. Em casos de depressão, a realização de exercícios físicos - sejam eles individuais ou em grupo - auxilia no tratamento e reduz o número de medicamentos utilizados. Para pessoas com diabetes, a combinação de exercícios aeróbicos e exercícios de força tem sido utilizada para auxiliar no controle da quantidade de açúcar no sangue. Ainda, outros benefícios relacionados à saúde observados com a prática regular de atividade física não costumam ser alcançados somente com medicamentos, tais como o emagrecimento e a melhora da capacidade cardiorrespiratória. Nenhuma intervenção medicamentosa provou ser eficiente para manter a massa muscular e aumentar a força, uma característica fundamental para que a pessoa idosa possa realizar suas atividades cotidianas com independência.

## LINHA DE CHEGADA

A utilização de cinco ou mais medicamentos por uma única pessoa traz graves riscos e cresce cada vez mais na população 60+. Devido aos benefícios gerados, o exercício físico pode ser utilizado para prevenir e tratar diversas doenças, fazendo com que as pessoas utilizem menos remédios e evitando riscos que o excesso do uso de medicamento traz. Além disso, o impacto financeiro é evidente, pois ocorre a diminuição no uso de remédios, ajudando nos gastos mensais.

Sabendo que a aposentadoria reduz a renda familiar, o exercício surge como uma alternativa eficaz, já que a prática de exercícios físicos normalmente possui um custo menor do que os medicamentos. Assim, é possível afirmar que o exercício pode funcionar como uma polipílula, que auxilia na redução do uso de medicamentos, traz poucos efeitos colaterais e com gasto financeiro menor para os praticantes.

## OUTRAS PARTIDAS

**Livro:** ACMS. Diretrizes da ACMS para os testes de Esforço e sua prescrição. 8. ed. Guanabara Koogan: Rio de Janeiro, 2010.

## CÁPSULA 2.3

PROFISSIONAIS: Helena Uemoto (Fisioterapeuta) e Renata Seabra (Terapeuta Ocupacional)

### Prevenção de quedas e adaptação ambiental depende de consciência e atitude

#### PONTO DE PARTIDA

Envelhecimento é um processo gradual, progressivo e normal para todos os seres humanos, mas cada indivíduo envelhece à sua maneira, em razão dos fatores biológicos, genéticos, ambientais, sociais, psicológicos e culturais. Essa experiência não é necessariamente frustrante, e envelhecer de forma ativa é uma possibilidade que está ao nosso alcance. Isso significa uma boa condição de saúde, sem limitação física, ao mesmo tempo em que desfrutamos de integração e participação na sociedade.

Nesse sentido, cair pode significar um obstáculo ao envelhecimento ativo. Você sabia que 70% dos casos de quedas acontecem em casa e não somente com idosos frágeis mas também com pessoas 60+?

Na verdade, as quedas são um dos principais problemas clínicos e de saúde pública que atingem a população 60+, devido ao grande número de casos, e as consequentes complicações, traumas, hospitalizações e perda da capacidade funcional.

Vários fatores podem explicar as quedas na pessoa idosa: a dificuldade de enxergar (ambientes pouco iluminados ou problemas visuais); o uso de medicamentos; a existência de dores, doenças crônicas, tonturas, inchaço nas pernas e a menor sensibilidade dos pés; ambientes e comportamentos de risco (tapetes soltos, piso molhado, subir em cadeiras, calçados inadequados); a perda de massa e de força muscular; e o próprio medo de cair.

A pessoa 60+ e sua família precisam estar conscientes de que não é normal cair nem ter medo de quedas. Para garantir que uma queda não atrapalhe o envelhecimento ativo são necessárias ações de prevenção, de adaptação ou readequação do ambiente e, é claro, manter-se ativo.

#### CAMINHOS

Um envelhecimento ativo e sem quedas depende de bons hábitos. Quais são os principais?

---

Alimentar-se de maneira saudável; evitar o consumo de tabaco e álcool; promover o autocuidado; preservar a autonomia; a independência; e praticar atividade física! Os exercícios físicos aumentam a força muscular, mantêm a composição corporal e o peso, melhoram a flexibilidade, além de aumentarem o contato social.

Existem alguns fatores de risco para quedas que as pessoas 60+ e suas famílias precisam conhecer e estarem atentos. São eles: tonturas ou sensação de enjôo ao movimentar o corpo; automedicação ou uso de muitos medicamentos; falta de equilíbrio ao caminhar (esbarrar nas paredes de casa, precisar apoiar nas paredes ou móveis para caminhar); uso de calçado sem sola antiderrapante; certas doenças como obesidade, diabetes, problemas cardíacos, incontinência; fraqueza muscular; dores no corpo; e exposição a ambientes e comportamento de risco (como subir em cadeiras, em escadas, pisos molhados).

Lembre-se que o fisioterapeuta e o terapeuta ocupacional estão preparados para identificar esses fatores, orientar sobre as adaptações ambientais, avaliar e intervir no estilo de vida da pessoa 60+ e de sua família, de modo a estimular hábitos mais seguros e saudáveis.

A família é parte dessa prevenção e deve estar atenta para garantir esses cuidados.

Observe se a pessoa idosa está apresentando alguma dificuldade na realização de suas atividades de vida diária (verifique a cápsula de autonomia e independência), como levantar-se e sentar-se; tomar banho; andar pela casa.

Se houver histórico frequente de quedas é importante solicitar a avaliação da equipe de saúde para investigar as causas, tratando-as ou eliminando-as. É importante frisar que cair não é normal da idade.

Observe as condições do ambiente em que a pessoa idosa vive. A residência deve ser um ambiente acolhedor, sendo assim, devemos melhorá-la e adaptá-la para que o 60+ permaneça com independência e autonomia ao longo da sua vida. As adequações do ambiente não necessariamente precisam envolver grandes mudanças ou alto investimento financeiro.

**Dica:** quando for reformar sua casa pense nas modificações que poderão melhorar o seu dia a dia e sua qualidade de vida. Lembre-se que todos nós podemos ter algum tipo de limitação temporária e que todos estamos envelhecendo. No campo Outras Partidas, você terá sugestões de sites para deixar o ambiente seguro e adaptado ao 60+.

Para prevenir quedas verifique também:

- Exames médicos de rotina atualizados: consultar sempre um médico, geriatra, oftalmologista, otorrinolaringologista, entre outros
- Dieta: alimentar-se adequadamente, principalmente para tratar ou prevenir osteoporose, hipertensão ou hipotensão arterial e diabetes.
- Atividade física: participar com regularidade de grupos que treinam equilíbrio, flexibilidade e ganho de força muscular. Práticas corporais como: Lian Gong, Tai Chi Chuan, meditação e yoga são essenciais para o bem-estar físico e psicológico e para manter o corpo e alma equilibrados (Outras partidas)

## 🚩 LINHA DE CHEGADA

As pessoas 60+ e os seus familiares conscientes dos fatores de risco para quedas devem buscar mudar os hábitos na direção do envelhecer de forma ativa e com equilíbrio. Não cair depende de consciência, atitude, de um ambiente seguro e da prática regular de uma atividade física. Quem se exercita tem mais saúde, bem-estar físico e social, melhora o padrão de sono, estimula a perda de peso, modifica positivamente a autoimagem, previne e trata doenças crônicas, reduz a ansiedade e a depressão. E, sobretudo, mantém o corpo funcional para ter independência e autonomia.

## 🔍 OUTRAS PARTIDAS

**Sites:** • Casa Segura: <http://bit.ly/2Lu09ew>  
• Casa segura para o idoso: <http://bit.ly/306EQnZ>

**Livros:** • Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: <http://bit.ly/301WkC1>  
• Perracini MR. Funcionalidade e Envelhecimento Fisioterapia: Teoria e Prática Clínica. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

### CÁPSULA 2.4

**PROFISSIONAL:** Marco Túlio de Freitas Ribeiro

**FORMAÇÃO:** Dentista

## Cuidados bucais para os 60+



---

## PONTO DE PARTIDA

Existem muitos mitos sobre o envelhecimento, como a surdez, a perda de visão e a perda dos dentes, dentre outros. No que diz respeito à saúde bucal, o mito da perda de dentes e como cuidar da boca para prevenir essa perda precisa ser mais bem compreendido. Nesse aspecto, uma primeira pergunta é: o idoso sempre perde dentes à medida que a idade avança? A resposta a essa primeira pergunta é: não!

Estudo realizado em uma Unidade de Saúde da Prefeitura de Belo Horizonte relata que a cárie e doença periodontal, principais doenças bucais, são responsáveis por grande parte das perdas dentárias em adultos. Porém outros fatores como a condição social e o tipo de tratamento odontológico também têm um papel importante. Durante décadas a oferta de tratamento odontológico para adultos foi centrada em práticas mutilatórias (extrações dentárias), como forma de alívio da dor. Percebe-se assim, que perder dentes com o avançar da idade não é algo natural.

## CAMINHOS

Cuidados bucais são essenciais na manutenção de uma dentição saudável durante o curso de vida. Sabe-se que os cuidados bucais começam com o bebê, mesmo antes da erupção dos dentes. Eles devem ser mantidos durante toda a nossa vida, pois além de prevenir as perdas dentárias, contribuem também para uma boa saúde geral e qualidade de vida.

Estudos mostram uma associação entre doenças bucais, como a doença periodontal, e diversas alterações sistêmicas como: infarto agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral e pneumonia.

Quais são esses autocuidados e como estimular as pessoas idosas da minha família em relação aos mesmos? Os autocuidados bucais prescritos para os idosos são basicamente os mesmos que para as crianças e adultos. Eles focam na escovação para remoção da placa dentária, no controle dos “momentos de açúcar” e no uso do flúor. Vamos falar em seguida de cada um deles.

A remoção da placa dentária por meio de escovação é fundamental para prevenir e controlar as duas principais doenças bucais, cárie e doença periodontal, responsáveis pela maioria das perdas dentárias. A maior parte dos idosos é capaz de realizar a higienização bucal de forma independente, e devem ser estimulados a executar essa atividade diariamente, preferencialmente após as refeições principais (café da manhã, almoço e jantar).

---

Juntamente com a escovação, é necessário o uso do fio dental. Alguns idosos podem desenvolver problemas nas mãos, como artrites e artroses, que dificultam a execução da higiene. Uma próxima pergunta deve ser: o que fazer? A adaptação de dispositivos como escovas dentárias e uso de passa-fio são estratégias importantes para promoção da independência dos indivíduos 60+ em relação aos cuidados bucais. O uso de escovas elétricas, em alguns casos, pode possibilitar uma higienização até melhor que a escova manual, e nos casos de artrite e artrose nas mãos, pode ser uma estratégia a adotar.

Já que falamos sobre escovas, vale lembrar a importância de sua substituição quando necessário, sendo que elas devem ter cabo reto e cerdas macias. Você pode estar se perguntando também em relação às técnicas de escovação. Alguns autores têm ressaltado que a melhor técnica de escovação é aquela capaz de remover placa dentária, ou seja, se o idoso está conseguindo controlar a placa dentária de forma satisfatória, não há necessidade de mudança.

Quando a dieta é importante, ressaltarmos que os “momentos de sacarose” são mais importantes que a quantidade de açúcar ingerida para o desenvolvimento da cárie dentária. Ou seja, se tiver de chupar três balas, é melhor chupá-las todas de uma única vez, do que em períodos distintos. O processo de desmineralização do dente, provocado pela ingestão de açúcar, pode ser revertido desde que o organismo tenha tempo para reagir mediante remineralização pela saliva e isto demanda tempo! Portanto os “momentos de sacarose” devem ser controlados. A saliva tem um papel importante no controle do desenvolvimento da cárie. Neste aspecto, idosos podem ter um risco maior de desenvolvimento de cáries devido à redução do fluxo salivar induzida por medicamentos. Como os idosos tendem a usar mais medicamentos, o acompanhamento regular por um cirurgião-dentista será importante para o diagnóstico precoce e tratamento precoce da cárie dentária.

O flúor também é importante para o controle da cárie dentária. Atualmente, considera-se que a ingestão de água fluoretada juntamente com o uso do dentífrico fluoretado propiciam um bom controle da cárie dentária. Entretanto, como mencionado acima, idosos podem apresentar um maior risco para cárie em função de alterações do fluxo salivar e/ou problemas na execução dos cuidados de higiene bucal. Nestes casos, pode ser necessária terapia adicional com flúor conforme indicação do cirurgião-dentista.

## LINHA DE CHEGADA

A família deve conscientizar e estimular os idosos quanto à importância dos cuidados bucais para a retenção dos elementos dentários. Ao promover o empoderamento do idoso para manutenção de saúde bucal e retenção dos

elementos dentários, a família torna-se um agente importante na construção de um novo paradigma odontológico para indivíduos 60+, o da promoção de saúde bucal e prevenção de perdas dentárias.

## OUTRAS PARTIDAS

**Artigos:** VARGAS, A. M. D.; PAIXÃO, H. H. Perda dentária e seu significado na qualidade de vida de adultos usuários de serviço público de saúde bucal do Centro de Saúde Boa Vista, em Belo Horizonte. *Ciência & Saúde Coletiva*. v.10, n.4, p. 2015-2024, 2006. Disponível em <<http://bit.ly/2ElrTaS>> Acesso em 31/03/2019.

### CÁPSULA 2.5

**PROFISSIONAL:** Ana Lúcia Frota Vasconcelos

**FORMAÇÃO:** Médica Clínica

## O uso e abuso de álcool e outras drogas na população idosa

### PONTO DE PARTIDA

O consumo excessivo de álcool pode agravar doenças já existentes como diabetes, hipertensão arterial, problemas no fígado e coração, osteoporose, alteração da memória e depressão. Infelizmente, o número de pessoas idosas dependentes químicas tem aumentado bastante, principalmente em relação ao álcool. Diferentes fatores podem contribuir para o desenvolvimento da dependência de drogas biológico: psicológico, econômico e sociocultural.

O fator biológico está relacionado à existência de histórico de dependência na família. O fator psicológico diz respeito aos sentimentos de tristeza, angústia e desinteresse pela vida. Nesse caso, a pessoa pode buscar na droga o refúgio para esquecer o momento difícil. O fator econômico se refere às dificuldades econômicas vividas pelo idoso e o fator sociocultural relaciona-se ao fato de que algumas culturas aceitam e encorajam o consumo de álcool. Porém a situação de ser dependente químico também gera discriminação por parte das pessoas que não compreendem os fatores que levam alguém à dependência.

Outra dependência química é a do tabaco, que acontece com as pessoas que fumam cigarros, cachimbo, cheiram rapé ou têm o hábito de mascar fumo. O

---

tabagismo é a principal causa de morte evitável no mundo, sendo responsável por vários tipos de câncer, doenças respiratórias e cardiovasculares. Além disso, o tabagismo também pode levar à depressão e ansiedade, e está relacionado com outras dependências químicas, como o alcoolismo.

## CAMINHOS

Um idoso dependente de álcool e outras drogas tem sua qualidade de vida afetada, pois sofre a repercussão da dependência em suas relações sociais, de trabalho, de amizade, de vizinhança, de família, entre outras. Além disso, a sua saúde também é afetada, e até a alimentação, muitas vezes, é substituída pelas drogas.

Muitas pessoas têm dificuldade de entender o alcoolismo como uma dependência química, ou seja, como uma doença. O afastamento da família do dependente do álcool durante o processo de tratamento pode ser prejudicial para a recuperação. O ideal é trazer a família para a luta diária da recuperação, mostrando que todo o grupo familiar necessita de tratamento.

A família pode influenciar tanto no aparecimento da dependência como no tratamento afinal ela é a rede de apoio mais próxima da pessoa idosa. Ao compartilhar uma situação de alcoolismo vivenciada por um familiar, essa família deve ser cuidada juntamente com o membro usuário que depende do álcool, considerando que todos estão vulneráveis. A situação de alcoolismo dentro de uma família gera um grande desgaste, tornando-se, também, uma doença de todo o grupo familiar.

## LINHA DE CHEGADA

A dependência alcoólica exige acompanhamento contínuo e incentivo familiar devido ao risco de recaídas. Idosos tendem a reagir bem às terapias quando recebem afeto e passam a frequentar ambientes saudáveis em que é possível socializar com pessoas positivas.

Devemos estar atentos ao problema e procurar ajuda profissional o quanto antes. A pessoa idosa deve ser incluída, com o seu consentimento, em programas oficiais ou comunitários de auxílio, orientação e tratamento aos usuários e dependentes de drogas. Isso beneficia também seus familiares ou qualquer pessoa do seu convívio.

Se você conhece algum idoso que precise, procure ajuda. Tanto o CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) quanto o Centro de Saúde mais próximo da sua residência possuem profissionais capacitados para realizar uma avaliação

objetiva de cada caso. Existem também grupos de apoio aos pacientes e familiares como AA (Alcoólicos Anônimos), NA (Narcóticos Anônimos) e o Grupo de Apoio Amor Exigente que têm importante papel no processo de recuperação e tratamento dos dependentes químicos.

## OUTRAS PARTIDAS

- Sites:**
- Grupo de Apoio Amor Exigente: [www.amorexigente.org.br](http://www.amorexigente.org.br)
  - Afinal, o álcool aumenta ou reduz nossa longevidade?: <http://bit.ly/309FVM0>
  - Alcoolismo em idosos aumenta: especialista dá dicas de como enfrentar o problema: <http://bit.ly/2PSiAd7>

### CÁPSULA 2.6

**PROFISSIONAL:** Ana Lúcia Frota Vasconcelos

**FORMAÇÃO:** Médica Clínica

## Insônia na pessoa idosa: saiba reconhecer o problema

### PONTO DE PARTIDA

A insônia é a incapacidade de dormir bem. É muito comum em pessoas idosas, principalmente em mulheres. O tempo total de sono de pessoas idosas, de um modo geral, é de aproximadamente 6 horas, menor do que o de adultos jovens. Porém a quantidade de sono necessária para que se fique alerta no dia seguinte varia de pessoa para pessoa. Não somente a duração mas a continuidade do sono também é importante.

Entre as pessoas idosas, é comum a ocorrência de sono interrompido e fragmentado. Pessoas com dificuldade para dormir também têm um risco maior de depressão, quedas, eventos cardiovasculares e problemas com a memória e a atenção. Além disso, também podem sofrer piora na qualidade de vida. Para se ter uma ideia, pessoas idosas que sofrem de insônia têm uma probabilidade quatro vezes maior de sofrer uma queda, que pode resultar em ferimentos e fraturas. As causas da insônia variam: falta de boa higiene do sono; presença de sintomas noturnos, como dor; ter que acordar à noite para urinar; falta de ar; e, principalmente, depressão e ansiedade. Medicamentos, como antidepressivos, diuréticos e descongestionantes nasais, também podem

---

causar insônia ou agravá-la.

## CAMINHOS

Fique atento aos sinais de alerta: episódios de sono frequentes no período diurno; "cochilos" frequentes e não intencionais; dificuldade para dormir a noite; e cansaço excessivo ao longo do dia, podem ser sinais que a pessoa idosa não está dormindo bem durante à noite. Para se conseguir uma melhora na qualidade sono, algumas medidas simples são importantes. É o que chamamos de higiene do sono:

- Horário regular para deitar e levantar: é importante respeitar esses horários, inclusive nos finais de semana, pois favorece o funcionamento do relógio biológico. Mudanças de hábito podem atrapalhar o sono
- Preparação do ambiente: calor e frio excessivos alteram bastante o sono, portanto tentar manter o quarto com temperatura agradável. Ruídos podem ser a causa de um sono ruim. Quando houver muita luz: escureça o ambiente. Quando houver muito barulho: elimine ou reduza o barulho
- O que se deve comer antes de dormir: fazer refeições mais leves antes de deitar e não deitar logo após alimentar-se. O ideal é aguardar cerca de 1 hora
- O que não se deve beber antes de dormir: não é aconselhado tomar líquido imediatamente antes de dormir, pois haverá um aumento da necessidade de urinar, fazendo levantar mais vezes à noite para ir ao banheiro. Não se deve beber café, chá preto, mate, refrigerantes após as 17 horas, pois estas bebidas possuem substâncias estimulantes que dificultam o sono. As bebidas alcoólicas, embora ajudem a relaxar, perturbam a qualidade do sono. Pessoas que roncam devem evitá-las, pois pode haver piora do ronco e das pausas respiratórias, devido ao relaxamento provocado pelo álcool na musculatura respiratória
- Não ler ou ver TV na cama: quem tem insônia deve evitar ler e assistir à televisão antes de dormir. O quarto de dormir não deve ser utilizado para trabalhar, estudar ou comer
- Não fume antes de dormir: a nicotina favorece a insônia e piora a qualidade do sono
- Pratique esportes: faça atividades físicas regularmente, porém evite exercícios fortes no final do dia. Este tipo de exercício deve ser feito no período da manhã. No final do dia, os exercícios devem ser mais leves como alongamentos ou caminhadas, e, pelo menos, 3 horas antes de dormir. Procure seu médico antes de iniciar o seu programa de exercícios
- Relaxe: procurar relaxar o corpo e a mente antes de ir para a cama. Nunca tentar resolver problemas antes de dormir

## LINHA DE CHEGADA

Os idosos são mais propensos a tomar sedativos, o que aumenta o risco de quedas, fraturas e até mesmo a morte e seu uso deve ser evitado. Fique atento aos sinais de alerta e não deixe que seu familiar tome medicações por conta própria, sem consultar um médico. Se mesmo seguindo todas as instruções de higiene do sono a dificuldade de dormir permanecer, o melhor é procurar um profissional habilitado para esclarecer e tratar a insônia.

## OUTRAS PARTIDAS

**Livro:** Moraes, EN; Raquel, SA. Fundamentos do Cuidado ao Idoso Frágil – Editora Folium 2016.

**Sites:**

- Dormir uma hora a menos faz diferença?: <http://bit.ly/2VPWH3r>
- Insônia pode afetar a saúde e diminuir a qualidade de vida: <http://bit.ly/2PVr3vT>
- A qualidade do sono melhora a performance: <http://bit.ly/2H6HykR>
- Dormir bem é a melhor coisa que você pode fazer pela sua saúde: <http://bit.ly/2vL31uj>
- Sono, liberdade para pensar: <http://bit.ly/2vK4GjJ>

### CÁPSULA 2.7

**PROFISSIONAL:** Ariane Flávia Almeida Lage

**FORMAÇÃO:** Geriatra

## Os riscos do uso errado de medicações

### PONTO DE PARTIDA

O uso indevido de medicamentos pode acarretar sérios danos à saúde, e as pessoas com 60 + anos estão entre as mais prejudicadas. Esse tipo de situação é muito comum: uma em cada três pessoas atendidas em pronto atendimento por alguma intoxicação tem como causa o uso indevido de medicações. Certas situações também envolvem sérios riscos à saúde, como, por exemplo, tomar remédio para dor sem investigar a causa da dor. Além disso, usar medicamentos por conta própria pode mascarar uma doença que precisa de tratamento específico, e esse atraso no diagnóstico pode agravar ainda mais a doença e

---

até causar sequelas.

Existem várias maneiras erradas de usar medicamentos: a automedicação, ou seja, tomar medicação por conta própria; usar uma dose maior ou menor que a recomendada e usar medicamentos de uso contínuo de modo irregular, ao invés de respeitar o horário correto e o uso diário. Usar remédios com dose acima do recomendado pode trazer graves danos, pois aumenta o risco de eventos adversos e de intoxicação, além de não alcançar o efeito desejado. Outro alerta: mesmo medicamentos populares, como remédios para gripe e anti-inflamatórios, podem ter efeitos adversos graves nas pessoas idosas.

## CAMINHOS

As medicações de uso contínuo devem ser usadas conforme o indicado na receita médica. Se houver algum tipo de dificuldade ou dúvida em seguir a receita médica, deve-se conversar com o médico e/ou farmacêutico sobre possíveis mudanças desde que não alterem a eficácia da medicação. Você deve sempre estar atento e se informar sobre alguma dificuldade do seu familiar em compreender e seguir as recomendações médicas, afinal vocês são os maiores interessados e beneficiados por um tratamento de qualidade.

É importante conversar com o médico sobre quais medicamentos seu familiar pode utilizar, mesmo sem avaliação médica. Veja com ele em quais situações estaria indicado usar essas medicações, e solicite uma receita para situações de saúde comuns, como por exemplo: constipação intestinal (prisão de ventre); dor por causa da artrose; dor de cabeça; rinite alérgica; entre outras.

## LINHA DE CHEGADA

Não deixe que seu familiar se automedique, conscientize-o de que essa prática traz sérios riscos à saúde. Vitaminas, suplementos, e mesmo os chamados remédios “naturais” ou fitoterápicos também são medicamentos, que podem trazer malefícios ou nenhum benefício, gerando gastos inúteis.

É importante acompanhar seu familiar com 60+ em consultas médicas, caso haja dúvidas em relação aos medicamentos em uso. É importante incluir também o esclarecimento sobre medicamentos que usa raramente. Fale com o médico ou farmacêutico sobre todas suas dúvidas e dificuldades sobre o uso de medicamentos contínuos. A atenção deve ser redobrada se a pessoa idosa apresentar esquecimento, mesmo que não seja frequente; se for analfabeta; se fizer uso irregular de medicações; se houver dúvidas ou crenças a serem esclarecidas; e se você perceber alguma dificuldade ou resistência no uso de medicamentos.



Em alguns casos pode ser necessário o uso supervisionado da medicação, sendo que a forma de conferência do uso deve ser individualizada e orientada por profissional capacitado.

## OUTRAS PARTIDAS

**Sites:** • Suplementos alimentares podem fazer mal à saúde?:

<http://bit.ly/2PW19s3>

• Entenda por que você deve trocar as pílulas por novos hábitos:

<http://bit.ly/2YmWa6T>

### CÁPSULA 2.8

PROFISSIONAL: Ariane Flávia Almeida Lage

FORMAÇÃO: Geriatria

## Quando procurar um geriatra

### PONTO DE PARTIDA

A consulta com o geriatra abrange desde a promoção de um envelhecer saudável até a orientação sobre tratamento e reabilitação. Geriatra é o médico que se especializou no cuidado de pessoas idosas. Ele se torna especialista após ter feito residência médica credenciada pela Comissão Nacional de Residência Médica e/ou ter sido aprovado no concurso para obtenção do Título de Especialista em Geriatria da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia.

O geriatra aborda de forma ampla questões necessárias para a saúde global do indivíduo, que envolve além da avaliação da saúde física, avaliação do contexto sociofamiliar em que a pessoa idosa vive, questões psicológicas, aplicação de escalas e testes para avaliação da capacidade do indivíduo em realizar sozinho algumas atividades, incluindo a mobilidade e a memória. Por isso, a consulta geriátrica é, em geral, mais demorada. Além disso, frequentemente, o geriatra atua em conjunto com outros profissionais de saúde, a chamada equipe multidisciplinar, sempre visando a promoção da saúde, a prevenção e a reabilitação máxima possível.

Além de lidar com doenças como a hipertensão arterial, o diabetes e a osteoporose, o geriatra também trata de problemas que podem ter mais de

---

uma causa, como tonturas, incontinência urinária, esquecimento, alteração do humor e comportamento, assim como desequilíbrio e quedas. Ele também orienta sobre cuidados paliativos para pessoas portadoras de doenças que não têm possibilidade de cura.

Essa visão diferenciada da pessoa 60+ é muito importante, pois várias situações de saúde comuns manifestam-se de forma diferente nessa faixa de idade, como a depressão, e até mesmo o tratamento da hipertensão arterial (pressão alta) tem suas particularidades.

## CAMINHOS

A família e amigos devem estar atentos à independência das pessoas 60+, pois esse é um ponto fundamental a ser observado na pessoa idosa. O objetivo da abordagem e do acompanhamento geriátrico é evitar a perda da funcionalidade no cotidiano.

Algumas das atividades da rotina (Atividades de Vida Diária) que devem ser observadas são: preparar refeições; tomar os remédios; fazer compras; controlar o dinheiro; usar o telefone; pequenos trabalhos domésticos; lavar e passar roupas; e sair para lugares distantes sozinho. Também são avaliadas atividades básicas, como tomar banho; vestir-se; usar o banheiro; transferir-se (sentar-se e levantar-se); ter capacidade de controlar a urina e as fezes; e ter capacidade de se alimentar sozinho.

Quando ocorre perda da independência, a pessoa passa a ter necessidade de ajuda para realização de Atividades de Vida Diária, essa pessoa deve ser avaliada pelo geriatra para identificar a(s) causa(s) e tratamento/reabilitação conforme indicação de cada caso. Existem situações naturais do envelhecer, como os cabelos ficarem brancos, a pele ficar mais enrugada, diminuição da massa muscular, a visão para leitura ficar mais difícil. Mas é importante saber diferenciar o que é esperado no processo de envelhecimento normal e o que não é normal. Além disso, algumas alterações que são próprias do envelhecimento podem necessitar tratamento ou correção, como é o caso da visão cansada, por exemplo.

**Atenção:** alguns familiares acham que uma forma de carinho com as pessoas 60+ é fazer as coisas por elas. Se fizermos isso, estaremos tirando a autonomia e independência dessas pessoas. Portanto, enquanto elas puderem, quiserem e conseguirem fazer, a orientação correta é estimular para que continuem fazendo. Dar conta de fazer sozinho suas próprias atividades de interesse aumenta a satisfação e a autonomia das pessoas 60+.

Outras situações em que o seguimento com o geriatra deve ocorrer abrange as

---

decisões difíceis. Por exemplo, chega uma hora em que muitos se perguntam se a pessoa idosa é capaz de continuar a viver sozinha. Esse é um assunto bastante difícil, pois é preciso levar em consideração a autonomia, a segurança e a qualidade de vida. Por isso, antes de qualquer intervenção no sentido de buscar acompanhamento, seja na figura de um cuidador seja recomendar a mudança de domicílio, é necessário investigar quais são os possíveis motivos de limitações. O profissional de saúde e a equipe avaliarão o quanto a pessoa consegue fazer as atividades sozinha e se manter bem de forma segura, e o quanto ela precisa de ajuda. Os familiares e responsáveis podem ajudar a determinar se é o momento de pensar em supervisão, seja de forma parcial ou integral.

## LINHA DE CHEGADA

Pessoas com algum tipo de comprometimento funcional, esquecimento, alteração do humor ou comportamento, desequilíbrio, instabilidade postural, quedas frequentes, piora da marcha, quedas, imobilidade, incontinência esfíncteriana, dificuldade para segurar a urina e as fezes, e/ou alguma dificuldade para se comunicar (alteração da fala e audição) devem ser avaliados pelo geriatra.

No SUS, as pessoas que precisam ser avaliadas pelo geriatra devem ser encaminhadas pelo médico, enfermeiro ou outro profissional do Centro de Saúde ou da equipe de saúde da família para o Centro Mais Vida do Hospital das Clínicas - UFMG. Quanto mais precoce for realizado o diagnóstico, mais a pessoa 60+ irá se beneficiar, seja do tratamento medicamentoso ou não medicamentoso.

O estudo do envelhecimento avança a cada dia, propiciando longevidade com melhor qualidade de vida para a população. Envelhecer não significa só declínio físico, muito pelo contrário. Apesar de mudanças difíceis que pode causar na vida, o envelhecimento também traz mais conhecimento, experiência e até mesmo maior satisfação com a vida.

## OUTRAS PARTIDAS

- Sites:**
- O que é Geriatria e Gerontologia?: <http://bit.ly/2Js11iG>
  - Pessoas mais velhas têm sintomas diferentes de depressão: <http://bit.ly/2YgvNPW>
  - Morar com os filhos: será que seus pais ainda podem viver sozinhos?: <http://bit.ly/2VS7sSL>

## CÁPSULA 2.9

PROFISSIONAL: Ariane Flávia Almeida Lage

FORMAÇÃO: Geriatra

### Vivendo bem com doenças crônicas: “Saúde não é ausência de doenças”

#### PONTO DE PARTIDA

A prevalência de múltiplas doenças crônicas aumenta com a idade, afetando cerca de duas em cada três pessoas acima dos 65 anos e aproximadamente 80% das pessoas acima dos 85 anos. A hipertensão arterial, por exemplo, acomete mais de metade das pessoas acima dos 65 anos.

As doenças são muito comuns para as pessoas 60+, embora muitos ainda pensem que saúde é ausência de doença. Saúde é o bem-estar físico, mental e social, um conceito antigo da Organização Mundial da Saúde, portanto vai além das doenças. A política nacional de saúde da pessoa idosa considera que o conceito de saúde para o indivíduo 60+ se traduz mais pela sua condição de autonomia e independência do que pela presença ou ausência de doença. Portanto, bem-estar e funcionalidades são complementares à saúde, e a qualidade de vida é influenciada por fatores que vão muito além das doenças.

#### CAMINHOS

O diagnóstico de uma doença deve ser enfrentado da melhor forma possível, com a devida ajuda profissional e com as informações adequadas. Muitas vezes, informações obtidas na internet trazem conteúdos sensacionalistas, que não são as situações comuns na prática, e a leitura desses conteúdos pode gerar angústia e preocupações desnecessárias. Sabemos que a medicina evoluiu muito, a expectativa de vida aumentou e hoje há um grande esforço em tratamentos visando melhora da saúde e também da qualidade de vida.

As doenças crônicas com complicações, que geralmente ocorrem em estágios mais avançados, são as que comprometem a qualidade de vida. Portanto, é essencial fazer exames periódicos de saúde para, o quanto antes, iniciar o tratamento adequado e prevenir complicações.

As medidas não medicamentosas indicadas precisam ser valorizadas. Muitas doenças necessitam de mudanças no estilo de vida, que melhoram não somente o controle da doença em si, como também previnem outras doenças. Um bom

---

exemplo são as mudanças de estilo de vida indicadas para quem tem hipertensão arterial, que previnem também o diabetes, a doença de Alzheimer e até alguns tipos de câncer. Além disso, pode haver benefícios extras, como o bem-estar, a melhora do sono e da disposição. Há muitas evidências dos benefícios advindos da adoção de estilos de vida mais saudáveis, mesmo em idades bastante avançadas. Espaços abertos, como parques e áreas de lazer ao ar livre, proporcionam oportunidades para prática atividades de físicas e recreativas, para se socializar, aumentando o bem-estar, diminuindo o estresse e melhorando o humor.

Participar de grupos, conviver com pessoas positivas com o mesmo problema pode ajudar. Procure bons exemplos, o otimismo faz bem para resposta do tratamento.

## LINHA DE CHEGADA

Mudanças na vida, como as trazidas pelo aparecimento de uma doença, não são fáceis. Mas enfrentar essa situação com engajamento no tratamento e otimismo traz inúmeros benefícios, e possibilita manter ou até melhorar a qualidade de vida. O tratamento e a prevenção de muitas doenças, sintomas dolorosos, depressão e insônia passa por assumir hábitos saudáveis e alcançar um certo manejo do estresse. Esses hábitos incluem alimentação saudável, prática de atividade física, repouso adequado, vida social ativa, lazer agradável, técnicas de relaxamento e meditação. Essas são algumas das medidas que também favorecem maior longevidade ativa com qualidade de vida. Lembre-se que não há uma pílula mágica para um envelhecimento com sucesso.

## OUTRAS PARTIDAS

**Sites:** • A importância do ambiente para envelhecermos bem:

<http://bit.ly/2LtoaE2>

• Escolaridade protege o coração de doenças: <http://bit.ly/2HcWYnz>

• Otimismo diminui risco de doenças: <http://bit.ly/2JAft8e>

• Saúde e Bem-Estar: 4 atitudes que podem alterar sua pressão arterial:  
<http://bit.ly/3040hV6>

• Blog da Saúde - MINISTÉRIO DA SAÚDE: [www.blog.saude.gov.br](http://www.blog.saude.gov.br)

• Portal Prevenção: <http://prevencao.cardiol.br>

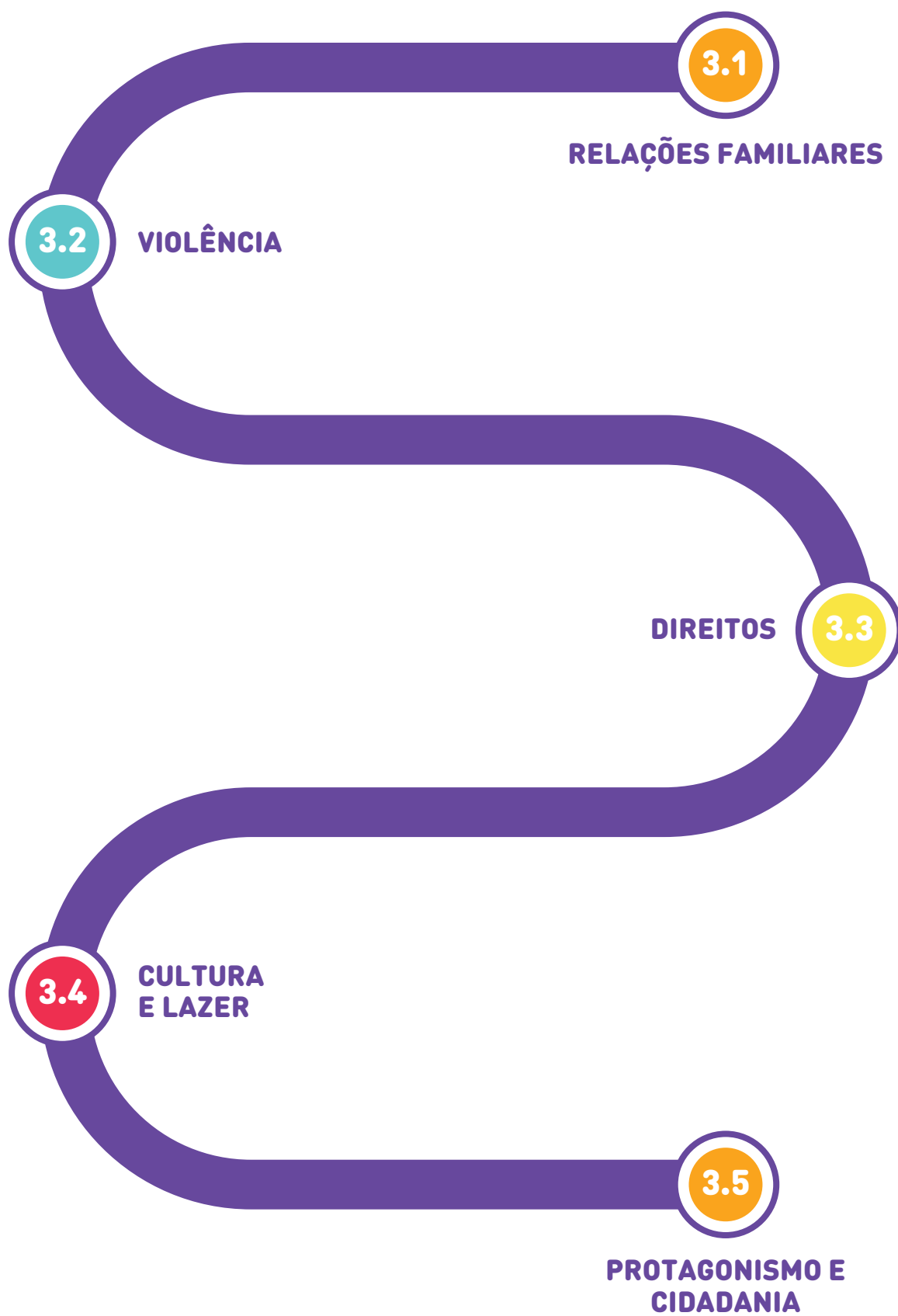
---

## TRILHA 3



Neste núcleo, apresentaremos temas que refletem sobre a importância da dimensão social em sua diversidade, dentro da construção da longevidade.

**BEM-VINDO À TRILHA!**



## CÁPSULA 3.1

PROFISSIONAL: Fernando Genaro Júnior

FORMAÇÃO: Psicólogo

# Reverendo sentidos: relações familiares e intergeracionalidade

## PONTO DE PARTIDA

O tema procura abordar as relações familiares e o envelhecimento, bem como a complexidade dos relacionamentos intergeracionais, sendo esse um fator de impacto na saúde mental de todos os membros de uma família, em especial das pessoas idosas. Há alguns anos a expressão intergeracionalidade tem sido utilizada. Ela tenta definir um modo de favorecer a convivência entre crianças, jovens, adultos e as pessoas idosas. Assim, com o processo de envelhecimento, a revisão dos sentidos das relações familiares torna-se um meio importante para promover a convivência entre as gerações.

## CAMINHOS

A convivência cada vez mais ampla entre pessoas idosas, adultos, jovens e crianças acarreta mudanças na dinâmica familiar, alterando as funções e papéis sociais da população 60+. Diante desse maior contato, temos como possibilidade as trocas entre gerações que podem facilitar relações de união, solidariedade e inclusão, ou então de embate, dominação e exclusão, favorecendo e/ou prejudicando a autonomia, a privacidade, a aceitação e o respeito entre os membros.

Observa-se que uma das questões importantes para o processo de rever os sentidos das relações familiares é a possibilidade de se estabelecer uma comunicação entre as gerações e consigo mesmo. Percebemos tanto a necessidade de abertura por parte da família em geral quanto da pessoa idosa em rever suas funções e históricos de relações ao longo do tempo. Momento marcado pela necessidade de viver diferentes aspectos como o perdão, por exemplo, rever mágoas antigas significa também reconhecer a presença de conflitos entre pais e filhos que se estendem, muitas vezes, desde a juventude; divergências de valores pessoais e sociais entre filhos, netos, bisnetos; situações de conflitos de poder; entre outros. Tais aspectos são importantes para promoção e/ou manutenção de vínculos afetivos e sociais, bem como a troca de experiências entre as gerações – crianças, jovens e adultos podendo encontrar apoio, contrapontos, inspiração para a vida.



---

Por outro lado, os idosos podem reposicionar relações, transmitir valores a partir de suas experiências (bem sucedidas ou não), além de se beneficiarem por aprender com as novas gerações o que de novo o mundo apresenta, por exemplo, a era digital, virtual. Cabe destacar ainda outro aspecto significativo nesse contexto, nos referimos às mudanças ocorridas nas configurações e papéis familiares na atualidade.

No lugar do modelo clássico em que homem e mulher se casam, ficam juntos até que a morte os separe e têm filhos, surgem outros formatos, novos casamentos com junção de filhos, uniões homoafetivas. Transformações que geralmente resultam num choque de valores geracionais e que necessitam de espaços para reflexão e acolhimento entre seus membros. Uma vez que o ciclo da vida viva exige de todos os seres humanos revisão constante entre aquilo que é da ordem da tradição, e o novo que surge, muitas vezes, como transgressor.

## LINHA DE CHEGADA

Concluindo, revisando os sentidos das relações familiares entre as gerações, os membros de cada agrupamento familiar podem (re)criar e/ou manter um ambiente familiar de apoio, de confiança, de intimidade, o que pode gerar benefícios a todos. Além de propiciar aos mais jovens uma concepção mais próxima e positiva da velhice. Sabemos que a população 60+ com laços afetivos e solidários entre os seus familiares mostram maior sentido de vida, relatam maior bem-estar emocional e melhor saúde física.

## OUTRAS PARTIDAS

**Livros:** • SOLOMON, A. Longe da árvore: pais, filhos e a busca da identidade. São Paulo: Companhia das Letras, 2013.  
• POLTRONIERI, C. de F., COSTA, D. G. S., COSTA, J. S., & SOARES, (2015). Os desafios da construção da intergeracionalidade no tempo do capital. Revista Kairós Gerontologia, 18(4), pp. 289-309. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP

**Site:** Serviço de avós de aluguel une renda extra e socialização:  
<http://bit.ly/2WqaZbt>

## CÁPSULA 3.2

PROFISSIONAL: Maria da Conceição de Oliveira

FORMAÇÃO: Assistente Social

### Violência contra idosos

#### PONTO DE PARTIDA

A violência contra as pessoas idosas é um grande problema a ser enfrentado, acontece em situações do dia a dia do idoso, na forma de atitudes e omissões contrárias aos direitos da pessoa idosa. Estudos e pesquisas demonstram que as situações de violências contra as pessoas idosas, geralmente são provocadas por pessoas muito próximas, nas quais o agressor pode ser um familiar, um vizinho, um cuidador.

Na maioria das vezes, as pessoas idosas mais dependentes de cuidados são as maiores vítimas, mas a violência também acontece de forma independente da condição física, da condição de saúde e da condição social da pessoa por diversos motivos. Porém tais situações podem ser superadas, quando a família compreende o que é a violência e onde buscar ajuda.

#### CAMINHOS

Quaisquer situações de abusos que tragam sofrimento, angústia ou prejuízo à pessoa idosa são consideradas violência e acontecem quando ocorre o abuso físico, o abuso psicológico ou emocional, o abandono, abuso financeiro, o abuso sexual, as negligências e a autonegligência.

Compreendendo melhor estas situações:

1. Abuso físico: também podemos chamar de maus tratos ou violência física. São agressões feitas com a intenção de causar dor, como por exemplo: tapas, cortes, queimaduras, empurrões, amarrar a pessoa idosa
2. Abuso psicológico ou emocional: são as ameaças, insultos, humilhações, chantagens, tratar uma pessoa idosa como se fosse criança ou superproteger alguém que é capaz de tomar decisões sobre sua vida
3. Abandono: pode ocorrer por parte de familiares ou da pessoa responsável pelos cuidados. Exemplo: quando a pessoa idosa é deixada em algum quarto ou outro cômodo separado da casa, isolado ou abandonado em uma instituição por familiares, que não visitam nem se interessam pelos cuidados
4. Abuso financeiro: ocorre quando usa indevidamente o dinheiro ou cartão

---

de benefícios da pessoa idosa, ou contrata empréstimos sem o seu consentimento. É uma forma de violência praticada não somente por familiares, vizinhos e cuidadores, como também pelos bancos, lojas de comércio e financeiras.

5. Abuso sexual: ocorre quando a pessoa é obrigada a ter relações sexuais, carícias não desejadas, masturbação forçada ou quando é impedida de usar preservativos
6. Negligência: este tipo de violência geralmente ocorre com pessoas idosas incapacitadas e dependentes que se encontram sob a responsabilidade de familiares, de cuidadores ou em instituições e que não têm suas necessidades básicas atendidas adequadamente, tais como: alimentação, higiene, medicação
7. Autonegligência: é provocada pela própria pessoa que se isola, não quer se cuidar, deixa de se alimentar, de usar medicação, recusa tratamento médico e coloca em risco sua própria saúde e segurança

A falta de informação sobre os direitos da pessoa idosa, o despreparo e as dificuldades financeiras, a sobrecarga do cuidador, a falta de afetividade são alguns dos motivos que levam à violência contra a pessoa idosa. É importante que familiares procurem se informar e se orientarem junto aos órgãos de defesa dos direitos da pessoa idosa (Conselho do Idoso, Promotoria do Idoso), nas Unidades de Saúde, nos CRAS Centros de Referência de Assistência Social. Além disso, os responsáveis pelos cuidados a idosos dependentes devem ser pessoas capacitadas para realizar as atividades. Os casos de violência contra pessoas idosas podem ser comunicados ao Conselho do Idoso, a Promotoria do Idoso, aos CRAS e CREAS Centros de Referência Especializada em Assistência Social, às Unidades de Saúde e às Delegacias de Polícia.

## LINHA DE CHEGADA

Não é normal a pessoa idosa ser desrespeitada. Os familiares estarão combatendo e eliminando as chances de uma pessoa idosa sofrer violência reconhecendo que a violência contra a pessoa idosa, realmente existe, e que se trata de um crime sujeito a punições. Dessa forma, a família cumpre com a obrigação e o dever de proteger e garantir de uma vida feliz, tranquila e digna para as pessoas idosas.

## OUTRAS PARTIDAS

- Site:**
- Acesse o Manual Cuidar Melhor e Evitar a Violência, da Secretaria Especial dos Direitos Humanos da Presidência da República: <http://bit.ly/2MqzJwn>
  - Querendo se orientar melhor sobre o tema, informamos o contato dos seguintes órgãos:

- Conselho Municipal do Idoso: Telefone: (31) 3277-9865
- Promotoria de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa e Deficientes: Telefone (31) 3295-2838
- Delegacia do Idoso: (31) 3295-6913

### CÁPSULA 3.3

**PROFISSIONAL:** Maria da Conceição de Oliveira

**FORMAÇÃO:** Assistente Social

## Estatuto do Idoso

### PONTO DE PARTIDA

O Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741/2003, tem como objetivo garantir e regulamentar os direitos das pessoas idosas, que são as pessoas com idade igual ou superior a 60 anos. O Estatuto estabelece que os idosos tenham atendimento preferencial junto aos órgãos públicos e de informações, acesso à rede de serviços de saúde e assistência social local e que a família, a comunidade, a sociedade e o Poder Público têm o dever proteger as pessoas idosas.

### CAMINHOS

Os principais direitos regulamentados pelo Estatuto do Idoso são: 1) Direito à vida; 2) Direito à liberdade, ao respeito e à dignidade; 3) Alimentos; 4) Direito à saúde; 5) Educação, cultura, esporte e lazer; 4) Previdência social; 5) Assistência social; 6) Habitação; 7) Transporte.

Os principais direitos regulamentados pelo Estatuto do Idoso são:

1. A gratuidade no fornecimento de medicamentos e recursos relativos a tratamentos médicos
2. A gratuidade de acesso aos coletivos públicos e urbanos, com reserva de 10% (dez por cento) dos assentos para os idosos, e nos transportes interestaduais, reserva de duas vagas gratuitas para idosos com renda igual ou inferior a dois salários mínimos, ou desconto de 50% (cinquenta por cento) no valor da passagem
3. Desconto de no mínimo 50% (cinquenta por cento) nas atividades ou eventos de cultura, esporte e lazer

4. A garantia de 1(um) salário mínimo, que é o BPC (Benefício de Prestação Continuada), estipulado pela LOAS (Lei Orgânica de Assistência Social), para os idosos a partir dos 65 (sessenta e cinco) anos, que não tem condições de se manterem e nem de serem mantidos pela família
5. Direito a ser cuidado e assistido primeiramente por sua família, e na impossibilidade da família de cuidar, tem direito a moradia digna em instituição pública ou privada
6. Direito ao respeito, à liberdade, à convivência familiar e comunitária. Aos maiores de 80 anos (oitenta anos) foi incluído no Estatuto, pela Lei nº 13.466/2017, a prioridade especial considerando suas necessidades em relação aos demais idosos

Ainda de acordo com o Estatuto do Idoso, algumas situações são consideradas crimes, como: a discriminação, o abandono, a apropriação indevida de bens, pensão, cartão de conta bancária do idoso e contratação de empréstimo sem sua autorização. Os crimes previstos pelo Estatuto são punidos com penas que podem levar até mesmo a detenção ou reclusão de quem cometeu o crime. Os órgãos de defesa e fiscalização dos direitos da pessoa idosa, que são os Conselhos Municipal, Estadual e Nacional do Idoso, o Ministério Público - através da Promotoria do Idoso, a Vigilância Sanitária e as Delegacias de Polícia compõem a rede de apoio e proteção ao idoso.

Outros serviços e ações integram a rede e contribuem para a efetivação dos direitos da pessoa idosa, como os CRAS (Centros de Referência em Assistência Social), que desenvolvem ações visando o acesso, a ampliação e a garantia dos direitos a idosos residentes em áreas de maior vulnerabilidade; os CREAS (Centro de Referência Especializado de Assistência Social), que tem a função de apoiar, orientar e acompanhar as situações de violência ou violação de direitos; os Centros de Saúde, por meio das atividades de promoção da saúde; o Sesc (Serviço Social do Comércio), que oferece atividades e eventos culturais e de lazer para as pessoas idosas; a Prefeitura de Belo Horizonte, que disponibiliza atividades em todas as regionais; e o Centro de Referência da Pessoa Idosa, onde acontecem projetos como: Academia da Cidade, Dança de Salão, Dança Sênior, Informática, Educação de Jovens e Adultos, Vida Ativa e outros.

## LINHA DE CHEGADA

Familiares conhecedores do Estatuto do Idoso cumprem com facilidade as obrigações determinadas pela lei às famílias, que são a proteção, a convivência saudável e a preservação da dignidade das pessoas idosas.

## OUTRAS PARTIDAS

- Sites:**
- Sobre as atividades, ações, projetos e serviços para as pessoas idosas, você poderá obter informações junto às regionais da prefeitura ou acessando o portal da PBH: [www.pbh.gov.br](http://www.pbh.gov.br)
  - Recomendamos como leitura sobre os direitos da pessoa idosa, a Cartilha de Direitos Humanos Idosos que poderá ser acessada pelo endereço eletrônico: <https://www.mdh.gov.br>

### CÁPSULA 3.4 PARCEIRO: Sesc em Minas

## Cultura e Lazer

### PONTO DE PARTIDA

Com a ampliação do tempo de vida a partir do século XX, chegar à velhice, que antes era privilégio para poucos, passa a ser uma realidade atual no Brasil e no mundo. No entanto, apesar de ser considerado uma conquista, o fenômeno social do envelhecimento também se transformou em um grande desafio para o atual século, considerando que “viver mais é importante desde que se consiga agregar qualidade aos anos adicionais de vida.” (Oliveira, 2018).

Neste sentido, a educação para a longevidade se faz necessária, visto que a qualidade de vida está diretamente relacionada às diversas condições como, por exemplo, acesso ao lazer, à cultura e às opções que cada um pode fazer para a vida atual e futura.

De acordo com Dumazedier (1994), o lazer [e a cultura] tem como importante função a tentativa de fazer com que o indivíduo se desconecte temporariamente de suas obrigações e é capaz de oferecer incontáveis benefícios, oportunizando ressignificações, vitalidade e até mesmo proporcionando ao 60+ o redesenho de um novo modo de viver. Assim, a sensibilização sobre a importância da cultura e do lazer e seus benefícios ao público idoso, bem como a ampliação de oportunidades de acesso às tais, são necessárias e contribuem para o envelhecimento ativo.

O estímulo à participação dos 60+ em atividades de repouso, diversão, recreação, entretenimento, desenvolvimento, dentre outras, além também do estímulo à ocupação de espaços públicos e privados como praças, centros culturais, centros de convivência, teatro, shows e etc, destinados ou não para os idosos, é essencial.

Compreende-se que, por meio da participação em atividades culturais e de lazer, o idoso pode atribuir um novo significado em suas relações, ampliar a satisfação pessoal, combater ou prevenir o isolamento social, obter maior participação social e fortalecer vínculos familiares e comunitários. Ações espontâneas ligadas ao ambiente familiar como comemorações de aniversários e datas comemorativas estabelecidas nacionalmente (Natal, Dia das Mães, etc), podem se constituir, por exemplo, como a primeira instância de acesso aos 60+ ao lazer e à cultura.

Paralelamente, o Sesc em Minas também é um espaço que oferece diversas atividades nas áreas de assistência, educação, cultura, saúde e lazer (esporte, recreação e turismo social) que contribuem para o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida dos comerciários e da comunidade. Por meio do Trabalho Social com Grupos Idosos – Sesc +60, realizado desde a década de 70, diversas atividades são especialmente proporcionadas aos comerciários e dependentes acima de 60 anos na capital (Sesc Carlos Prates, Floresta, Santa Quitéria e Venda Nova) e região metropolitana de BH (Contagem, Santa Luzia e Sete Lagoas), além de em outras 13 unidades distribuídas em Minas Gerais.

A cidade de Belo Horizonte possui também a oferta de serviços públicos em diferentes frentes para este fim através das Secretarias de Cultura, Esporte e Lazer e demais organizações como, por exemplo, o Centro Cultural Alto Vera Cruz, o Museu dos Brinquedos, o Circuito Cultural da Praça da Liberdade, entre outros.

Sobre este e outros assuntos, confira também a cápsula sobre os Direitos da Pessoa Idosa que aborda questões relevantes sobre o Estatuto do Idoso, incluindo descontos como a meia entrada em eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, por exemplo.

## LINHA DE CHEGADA

As diversas oportunidades para o acesso à cultura e ao lazer para pessoas acima de 60 anos contribuem para o envelhecimento ativo e para melhoria da qualidade de vida deste público em seus múltiplos aspectos. Do mesmo modo,

para os demais membros da família, a convivência ativa e harmoniosa com os seus 60+ possibilita a transmissão de conhecimento e experiências entre as gerações, perpetua costumes e proporciona a formação para a longevidade a todos os membros.

## OUTRAS PARTIDAS

**Sites:** • Informações sobre as ações de lazer, culturas e outras oferecidas pelo Sesc aos comerciários, dependentes e público geral habilitado:

[www.sescmg.com.br](http://www.sescmg.com.br)

• Secretarias de Cultura, Esporte e Lazer: [www.pbh.gov.br](http://www.pbh.gov.br)

• Museu dos Brinquedos: [www.museudosbrinquedos.org.br](http://www.museudosbrinquedos.org.br)

• Circuito Cultural da Praça da Liberdade:

[www.circuitoliberalde.mg.gov.br](http://www.circuitoliberalde.mg.gov.br)

**Livros:** • DUMAZEDIER, J. Lazer e cultura popular – 3ª ed. – São Paulo: Perspectiva, 2001.

• Oliveira, Martha. Veras, Renato Peixoto. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. Universidade Aberta da Terceira Idade, Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. R. São Francisco Xavier 524/10º, Maracanã. 22261-001 Rio de Janeiro RJ Brasil. 2018. Disponível em: <<http://bit.ly/2H8tO9h>>. Acesso em 11/4/2017.

### CÁPSULA 3.5

PROFISSIONAIS: Ruth Necha Myssior (Assistente Social) e Márcia Pedras (Representante 60+)

## Protagonismo e cidadania da pessoa idosa

### PONTO DE PARTIDA

À medida que a sociedade brasileira reconhecer que as questões sobre protagonismo e cidadania da pessoa idosa se tornaram aceitas e acolhidas socialmente, assim como pelos próprios idosos, poderá dar passos importantes com relação aos modelos positivos de pessoas que estão empenhadas em atividades criativas que beneficiam a própria sociedade e a si mesmas.



---

Protagonismo é o papel que as pessoas assumem ao longo da vida, através de capacitação, mudança de cultura, enfrentamento de dificuldades e preconceitos. Cidadania é a qualidade de ser cidadão. É a postura que assumimos diante dos nossos direitos, deveres sociais, civis e políticos garantidos pelo Estado.

O protagonismo e a cidadania são frutos da nossa vivência. A partir das nossas experiências poderão ser definidos os perfis dos cidadãos que poderemos nos tornar. Quando uma pessoa cresce sendo reprimida, marginalizada e induzida a aceitar tudo que lhe é imposto, passivamente, na maioria das vezes, não possui a percepção de que não é só sujeito de deveres mas também de direitos.

A sociedade como um todo não está preparada para lidar com as novas demandas apresentadas pelas pessoas idosas. Faz-se necessário dar “voz e vez” aos mesmos, para percebermos a nossa importância como cidadãos.

Esse conteúdo foi escrito por e para pessoas acima de 60 anos. Mesmo que você seja um familiar com menos de 60 anos, compreender a importância desse tema é fundamental para seu relacionamento intergeracional e a sua própria preparação para a longevidade.

## CAMINHOS

Somos uma geração de idosos que viveram uma infância e juventude de muita repressão. Muitos não possuíam o direito de opinar nem expressar sentimentos. Tinham que “engolir o choro” e obedecer. Reivindicar direitos, nem pensar! Era uma afronta. Muitos jovens abandonavam os estudos porque precisavam trabalhar para ajudar nas despesas da casa. Em algumas famílias estudar era privilégio dos rapazes. Enquanto estes iam para a escola, as moças ficavam em casa cuidando dos afazeres domésticos e aprendendo trabalhos manuais, preparando-se para serem esposas prendadas. Isso quando não iam trabalhar como babás ou domésticas.

Antes do SUS, criado em 1988, somente aqueles que trabalhavam com carteira assinada possuíam direito à assistência da saúde pública (INAMPS). Muitos dependiam de instituições assistencialistas tais como a Santa Casa de Misericórdia e, muitas vezes, morriam sem conseguir atendimento. Na história brasileira, houve períodos marcantes em diferentes níveis políticos, econômicos e outros, que deixaram profundas marcas nas pessoas idosas de hoje. Porém, na sua maioria, “um povo guerreiro”, que lutou muito, tornando-se acostumado a se contentar com pouco. Importante citar que, entre aqueles que tiveram uma vida mais fácil, muitos tornaram-se alienados: “Não é problema meu”, deixando de exercer o seu papel social.

---

No decorrer da vida, novas situações são vivenciadas constantemente e, muitas delas, constituem-se em oportunidades que poderiam, mudar o rumo de muitas histórias.

***“Mesmo sendo águias, tendo coração de águia, se não formos estimulados e não formos apresentados à luz, não vamos voar. Vamos continuar vivendo como galinhas.” (Leonardo Boff)***

As dificuldades das pessoas idosas em exercer o protagonismo e a plena cidadania acontecem em situações em que se percebe: isolamento; perda do poder de decisão e de vivência dos papéis sociais; dependência; sensação de não ser pertencente; dificuldades de convivência; e excesso de importância ao passado.

É muito relevante que a sociedade entenda que todos estão envelhecendo e que a velhice é uma fase da vida. Assim como as crianças menores, os idosos, principalmente os mais frágeis e carentes, necessitam de mais atenção e cuidados. O compromisso em favor da promoção dos direitos políticos e civis é dever de todos. Não podemos ser negligentes com nós mesmos. As necessidades e direitos das pessoas idosas e a própria situação do envelhecimento, devem ser olhados com mais atenção.

Necessário possuir atitude. Isso é protagonismo. É o despertar para o fato de que sermos protagonistas de nossas vidas requer, também, envolvimento e participação, assim como é fundamental conhecer e começar a “fazer parte” dos espaços que levam a um maior convívio social, que propiciará a oportunidade de adquirir maiores conhecimentos, trocas, descoberta de valores, abertura para mudanças, melhora da autoestima, valorização e liberdade.

Para isto, devemos:

- Frequentar grupos de convivência para pessoas idosas, ampliando a rede de relações
- Aproveitar o que é oferecido pelas prefeituras, associações e instituições como o SESC
- Fazer parte das Escolas Abertas aos Idosos, nas faculdades e universidades, que oferecem cursos, muitas vezes, gratuitos
- Buscar o que existe na comunidade para promoção de saúde e lazer, como encontros nas áreas de leitura, música, teatro, trabalhos manuais, Pastorais
- Participar de reuniões do Conselho Municipal do Idoso
- Conhecer o Estatuto do Idoso e a Política Nacional do Idoso
- Estar envolvido com atividades voluntárias
- Valorizar as experiências e histórias de vida nos grupos de pessoas idosas

---

## LINHA DE CHEGADA

A pessoa idosa deverá reconhecer-se como ser ativo socialmente, assim como na construção de tudo que lhe diz respeito. Não podemos delegar aos outros o que é nosso dever.

Protagonizar o 60+ é assumir uma nova realidade, que é nossa, na sociedade, comprometendo-nos com uma cidadania em favor da promoção dos direitos, desenvolvimento e melhoria das políticas públicas relativas às pessoas idosas.

## OUTRAS PARTIDAS

**Espaços:** • DEFENSORIA PÚBLICA - Rua Paracatu, 304, Barro Preto. Telefone: (31) 3349-9400

• PROMOTORIA DE JUSTIÇA DE DEFESA DA PESSOA PORTADORA DE DEFICIÊNCIA E DO IDOSO - MPDE MG - Rua Timbiras, 2928, 7º andar, Barro Preto - Telefone: (31) 3295-2045

• DELEGACIA ESPECIALIZADA DE PROTEÇÃO AO IDOSO E A PESSOA PORTADORA DE DEFICIÊNCIA - Av. Augusto de Lima, 1845, Barro Preto - Telefone: (31) 3330-1747/1748

• DISQUE DENÚNCIA - 181

• CONSELHO MUNICIPAL DO IDOSO - Rua Espírito Santo, 505- 10º andar, sala 1005 - Telefax: (31) 3277 9865

• CONSELHO ESTADUAL DO IDOSO - Rua da Bahia, 1148, sala 308 - Telefone: (31) 3222-9737

• SECRETARIA MUNICIPAL ADJUNTA DE DIREITOS DE CIDADANIA/ COORDENADORIA DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA- Rua Espírito Santo, 505- 8º andar - Telefone: (31) 3277-4383/4460

**Livros:** • Alcântara, Alexandre de O, Camarano, Ana Amélia, Giacomini, Karla Cristina- Política Nacional do idoso: velhas e novas questões. Rio de Janeiro: Ipea, 2016

• Motta, Edith- Envelhecimento Social. Coleção Temas Sociais, número 230- CBCISS- Rio de Janeiro. Ano XXII-1996

---

## TRILHA 4



Neste núcleo, apresentaremos temas que precisam de uma abordagem inovadora diante da revolução da longevidade que vivemos!

**BEM-VINDO À TRILHA!**



**EDUCAÇÃO 60+**



**TRABALHO 60+**



**ECONOMIA PRATEADA E  
FINANÇAS PESSOAIS**

## CÁPSULA 4.1

PROFISSIONAL: Helena Queiroz

FORMAÇÃO: Educadora Social

### Educação 60+

#### PONTO DE PARTIDA

Você sabia que muitas pessoas acima de 60 anos voltam aos bancos de salas de aula? Você pode contribuir para que isso aconteça também com alguma pessoa de sua família que já aposentou ou está prestes a aposentar.

São vários os motivos pelos quais estas pessoas se sentem motivadas. Algumas para aprender a ler e a escrever, pois não tiveram oportunidades quando crianças e adolescentes. Outras, após aposentar, buscam a realização de algum sonho adormecido de cursar uma faculdade ou mesmo de fazer algum curso técnico. Também tem aquelas que encontram na educação um espaço de conhecimento e de socialização, na busca de novos amigos e novos prazeres.

As pessoas idosas são portadoras de uma experiência que as distingue das crianças e dos jovens. Em numerosas situações de formação, são os próprios adultos, com a sua experiência, que constituem o recurso mais rico para as suas próprias aprendizagens.

#### CAMINHOS

Nesse sentido, a Rede Longevidade surge com uma proposta inovadora de compartilhar conhecimentos sobre diversos assuntos importantes para o crescimento pessoal e profissional das pessoas acima de 60 anos, via cápsulas do conhecimento. Confira o site no último tópico. Além da Rede Longevidade, existem em Belo Horizonte diversas opções de ações, institucionalizadas ou não, para atender esse público que entende que a aprendizagem pode e deve ocorrer em todas as idades.

A Prefeitura Municipal de Belo Horizonte oferece o Programa de Educação de Jovens e Adultos (EJA) em todas as 107 escolas municipais, para jovens e adultos.

A UFMG – Universidade Federal de Minas Gerais oferece o Programa Universidade Aberta para Terceira Idade - Projeto Maioridade, que tem como objetivo possibilitar o acesso dos idosos à Universidade e a sua capacitação para um envelhecimento saudável e com qualidade de vida.

---

A UNA também oferece seu programa de universidade aberta para a pessoa idosa com cursos de alfabetização, cinema, direito, finanças pessoais, informática, inglês, fitoterapia e hortas urbanas. Além disso, oferece oficinas de psicologia, fisioterapia, educação física, estética e saúde geral; e serviços de atendimento jurídico, clínica de psicologia e clínica de estética.

Já na PUC, no Programa PUC Mais Idade, é oferecido o curso de informática básica, com foco nas redes sociais. São ofertadas também diversas oficinas pelos cursos de Fisioterapia, Nutrição, Enfermagem, Ciências Biológicas, Odontologia e Direito.

O Núcleo de Estudos Escola da Terceira Idade foi criado pela Universidade Fumec com o objetivo de oferecer mais qualidade de vida e manter um debate permanente sobre as questões ligadas à terceira idade.

O programa da Maturidade, oferecido pelo Centro Universitário Estácio de Sá, é composto por várias disciplinas optativas, tais como: informática, inglês, espanhol, psicologia, história da arte, pintura, Tai Chi Chuan, dentre outras.

A educação também permeia espaços não institucionalizados que oferecem projetos sociais de alfabetização e letramento, normalmente ministrados por voluntários que se dedicam à causa.

## LINHA DE CHEGADA

Buscar o caminho do conhecimento, seja ele onde estiver, proporciona uma nova visão de mundo para as pessoas. Para aquelas que aprendem a ler e a escrever nesta idade, significa cidadania.

Muitas práticas e políticas de educação de adultos estão baseadas em perspectivas meramente instrumentais, voltadas à qualificação e requalificação profissional. Isso é importante, porém é necessário que venham acompanhadas de uma formação mais ampla do sujeito que permita a melhoria da sua qualidade de vida e o exercício pleno de sua cidadania.

Compartilhe essa ideia com alguém que conheça!

## OUTRAS PARTIDAS

- Sites:**
- Rede Longevidade: [www.redelongevidade.org.br](http://www.redelongevidade.org.br)
  - Educação de jovens e adultos - EJA: <http://bit.ly/2DY7RJj>
  - Universidade Aberta: [www.una.br/universidadeaberta](http://www.una.br/universidadeaberta)
  - PUC Mais Idade: <http://bit.ly/2vSEUtD>

- Projeto Maioridade - Universidade Aberta para a Terceira Idade: <http://bit.ly/308td0a>
- Núcleo de Estudos Escola da Terceira Idade: <http://bit.ly/2PTcvwR>
- Programa da Maturidade na Faculdade: <http://bit.ly/2VKIJkD>

**CÁPSULA 4.2**  
**PROFISSIONAL: Danielle Aguiar**  
**FORMAÇÃO: Pedagoga**

## Trabalho 60+

### PONTO DE PARTIDA

As pessoas estão vivendo cada vez mais e com mais qualidade. Nossas famílias terão cada vez mais idosos e menos crianças e é provável que viveremos até depois dos 75 anos. Estamos aprendendo que os idosos também se divertem, cuidam da saúde, amam e trabalham. E sabemos que o trabalho é tão positivo que pessoas maduras que continuam trabalhando tendem a viver mais, percebem-se mais saudáveis e realizam melhor suas outras atividades.

A quantidade de pessoas 60+ trabalhando tende a aumentar, mas isso não quer dizer que devam trabalhar para sempre, nem fazer qualquer atividade, de qualquer maneira. Tem a ver com descobrir o que faz o coração bater mais forte, o que querem e o que conseguem fazer, apesar das limitações que foram chegando com o tempo. Além da renda, o trabalho pode ajudar a conviver, a aprender coisas novas, a se movimentar e a decidir com menos ajuda, a sentir-se importante, a melhorar as condições do corpo e a ser mais feliz.

É comum que as famílias tenham dúvidas sobre como apoiar as pessoas 60+ na relação com o trabalho. Estimular que convivam com grupos e pessoas, estejam em movimento, se atualizem e voltem a estudar é fundamental. Permitir atividades de autoconhecimento para que as pessoas 60+ saibam suas necessidades, vontades, competências e limitações. Tudo isso, somado a uma visão de futuro, ajudará as pessoas 60+ a definirem uma trajetória, um caminho que faça sentido para sua obra e não deixe o trabalho ser uma dor.

 **CAMINHOS**



---

A empregabilidade é o caminho mais lembrado quando falamos de trabalho. É quando há contratação formal com local, horário, cargo, função e condições de remuneração muito bem delineados. É uma opção que deixa maior sensação de segurança com a “carteira assinada”. Existem desafios, porque a maioria das empresas não se adaptou para receber pessoas maduras, e a maioria das pessoas apresenta baixa escolaridade, pouca experiência e limitações com as quais estas empresas ainda não lidam bem. O caminho é buscar vagas realmente compatíveis com a pessoa 60+, prioritariamente em empresas que estão sensíveis e abertas para estas contratações. Outro ponto fundamental é estimular os estudos, a atualização constante e a valorização de tudo o que a pessoa sabe fazer bem feito, além de evitar o isolamento e a solidão.

Outro formato que pode ser estimulado é o empreendedorismo. O mercado está mudando sempre, novas oportunidades aparecem. Quem tem mais qualificação, experiência e estudos pode criar uma empresa de serviços especializados, ou fazer parte de associações, cooperativas, franquias ou empresas de marketing multinível. Quem tem baixa escolaridade e poucos recursos pode oferecer produtos e serviços utilizando aquilo que sabe fazer bem, ou melhorando as vendas daquilo que já oferece.

Um terceiro caminho, pouco explorado, não traz retorno financeiro, mas pode ajudar os seniores a se sentirem importantes, valorosos e ativos é o voluntariado. Existem inúmeras iniciativas que, além de fazerem bem para o voluntário, contribuem efetivamente para um mundo melhor.

## LINHA DE CHEGADA

Desfazer-se da ideia de que trabalho não é dor e sofrimento, mas sim uma obra, nos estimula a realizar atividades que tem valor e importância, que traz alegria. É um exercício para toda a família, para todas as idades. Especialmente quando as famílias dependem da renda ou da atuação das pessoas acima de 60 anos (para cuidar dos netos, por exemplo), é fundamental compreender e respeitar os desejos, sonhos, competências e limitações destas pessoas.

Famílias que aprendem o valor da maturidade e da experiência criam ambientes familiares mais saudáveis para todos. As pessoas viverão mais e melhor nestes ambientes em que a ideia de longevidade respeita a relação que todos tem com a vida e com o trabalho.

## OUTRAS PARTIDAS

**Sites:** • Maturijobs – oportunidades de trabalho e desenvolvimento profissional para pessoas acima de 50 anos, para fomento de empregabilidade e

empreendedorismo dos "maturis": [www.maturijobs.com](http://www.maturijobs.com)

- Rede Sênior – Projeto Rede Cidadã e FUMID-BH que capacita os 60+ e os conecta em frentes de empregabilidade, voluntariado e empreendedorismo: <http://bit.ly/2VWrcoe>

### CÁPSULA 4.3

PROFISSIONAIS: Layla Vallias e Pedro Hércules (Parceria Hype 60+)

## Economia Prateada e finanças pessoais

### PONTO DE PARTIDA

Estamos vivendo o século da velhice da humanidade: é a primeira vez na história que se vive tanto. Como a longevidade é novidade, ainda estamos aprendendo a lidar com tudo que ela nos traz. Os anos a mais que ganhamos têm um impacto profundo na forma como vivemos, no formato de nossas famílias – que agora pode contar com até quatro gerações sob o mesmo teto –, como fazemos e poupamos dinheiro, como as organizações, públicas ou privadas, se mantêm relevantes e sustentáveis e como os países se organizam e se preparam para atender as necessidades de tantos maduros.

Diferente do que antes se imaginava, os 60+ são, muitas vezes, independentes financeiramente, são chefes de família e consumidores importantes. Os maduros no Brasil hoje consomem mais de 1 trilhão de reais por ano; no mundo, a perspectiva é que essa cifra atinja os 30 trilhões de reais em 2020. Esse movimento faz parte da Economia Prateada, ou Silver Economy, termo defendido pela Oxford Economics – e que diz que se a gente juntasse tudo que esse público já consumido no mundo, ele seria a terceira maior economia do planeta.

***"É um mercado ainda intocado e que está bem debaixo do nosso nariz – a próxima grande economia", diz Stephen Johnston, cofundador do Aging 2.0, rede global de apoio e fomento a empreendedores e inovadores da longevidade presente em mais de 20 países.***

### CAMINHOS

Apesar de serem responsáveis por grande parte do faturamento de grandes

---

empresas, os maduros se sentem invisíveis e reclamam de falta de produtos e serviços que resolvam desafios do seu dia a dia e que não reforcem a velhice caricata, que ainda vemos bastante na publicidade. É o que afirma Joseph Caughlin, fundador e diretor do Agelab, programa de pesquisa sobre comportamento da população 50+ do MIT - Instituto de Tecnologia de Massachussets, EUA:

*“Temos uma noção totalmente equivocada sobre o envelhecimento. A população envelhecida não é somente grande, é enorme. É quase como se um novo continente estivesse emergindo do oceano, com mais de 1 bilhão de consumidores implorando por produtos que satisfaçam suas demandas.”*

Quando há problema, há também oportunidade de negócios para empreendedores e empresas que estão dispostas a inovar e criar soluções para a longevidade. São várias as necessidades desse novo sênior. Os segmentos que são apostas, além da saúde, são: geração de renda e ocupação, cuidado, mobilidade, finanças, propósito e fim da vida.

Precisamos, inclusive, ampliar o olhar para a longevidade. Muitos ainda pensam que envelhecer está associado somente à perda de saúde, mobilidade, vontade de viver. Essa é uma visão errada. Os prateados, muitas vezes, estão chegando aos 70/80 anos bem - fisicamente e emocionalmente. Não são nicho: muito em breve, serão o mercado. É urgente entendê-los para atendê-los e conquistá-los no futuro.

## LINHA DE CHEGADA

O segmento de finanças pessoais para o público prateado é um dos mais promissores exatamente por representar um dos maiores desafios deste novo momento. Junto com o presente que é a possibilidade de se viver mais vem a pergunta: será que minha aposentadoria e o patrimônio que juntei são o suficiente para manter meu padrão de vida? E mais: como posso me organizar para me manter independente financeiramente na maturidade?

Primeiro, temos que entender que não existem respostas fáceis para nenhuma dessas perguntas. Como todo os demais setores de nossas vidas - saúde, amor e por aí vai -, o cuidado com o dinheiro não é uma ciência exata. O que existem são algumas coisas que podemos fazer para melhorar nossas chances de sucesso. Isso posto, aqui vão algumas sugestões que podem ser colocadas em prática por pessoas de qualquer idade.

### **Conheça a sua situação real**

Não dá para chegar em lugar algum sem saber, primeiro, onde estamos. Em

---

Não dá para chegar em lugar algum sem saber, primeiro, onde estamos. Em termos de finanças pessoais, isso significa ter uma visão real de quanto você ganha por mês, quanto gasta, quanto já tem guardado em investimentos de todo tipo e como está a situação da sua aposentadoria. O primeiro item costuma ser o mais fácil de conhecer. Quanto ao segundo - quanto você gasta -, é muito importante ser realista. Nada de desculpas esfarrapadas para esconder gastos. Se o que você ganha é menos do que gasta, já pode ligar o sinal amarelo: você está consumindo seus investimentos ou os de outra pessoa para fechar a conta. Para os investimentos, olhe o que tem guardado no banco, corretora e outros bens. Colocar tudo isso em uma planilha ou em um caderninho já é uma boa ideia para começar a seguir o conselho do Oráculo de Delfos: conhece-te a ti mesmo. Por fim, procure apreender bem o status de suas contribuições para a Previdência com a ajuda de um bom contador.

### **Procure ajuda**

Dinheiro é um assunto complicado pra todo mundo. Por isso mesmo, é uma ótima ideia contar com o apoio de pessoas próximas e profissionais confiáveis. Se você tem filhos ou mesmo netos, uma ótima ideia é se aproximar deles para entender melhor sua situação atual e planejar os próximos passos. Dividir com a família os desafios de se lidar com finanças pode ser uma oportunidade de aprender bastante e de evitar cair em ciladas, como grandes dívidas ou o aconselhamento de gente mal-intencionada. A Rede Longevidade também oferece oficinas sobre Educação Financeira, acompanhe nossa programação!

### **Evite soluções mágicas**

Sempre existiu gente vendendo fórmulas mágicas para se ganhar dinheiro. Com a internet isso ficou ainda mais perigoso. Muito cuidado com isso. Pode parecer óbvio, mas não é. Um dos grandes perigos da finanças pessoais para os maduros está nas promessas de enriquecimento instantâneo logo na hora em que as pessoas estão com menor capacidade de gerar renda e, muitas vezes, precisando de dinheiro. Antes de fazer um investimento, volte ao item anterior e procure conversar com familiares e profissionais independentes para ter certeza que faz sentido para você.

## **Q OUTRAS PARTIDAS**

**Vídeo:** Canal do Youtube Me poupe! Com Nathalia Arcuri <http://bit.ly/2Hely7U>

**Site:** Tsunami60+ [www.tsunami60mais.com.br](http://www.tsunami60mais.com.br)

**Livro:** Viver Muito, Jorge Félix (2010)

# 5. NA PRÁTICA

## EXERCÍCIOS APLICATIVOS

Após ter percorrido a jornada proposta em cada um dos 4 núcleos, propomos algumas iniciativas práticas para fortalecer seu processo de preparação pessoal para a longevidade! A maioria dos temas foi focado no seu diálogo com o 60+, entretanto, recomendamos que, nessa etapa final, além de estimular que o seu familiar faça os exercícios, você também reflita sobre sua própria vida.

### “RODA DA VIDA”:

Preencha nos campos destacados os principais aspectos que precisam da sua atenção e cuidado para proteger sua longevidade em cada um dos núcleos:

The diagram is a circle divided into four equal quadrants by a vertical and a horizontal line. Each quadrant is outlined with a different color and contains five horizontal lines for text entry. The quadrants are labeled as follows:

- Top-Left (Cyan):** Labeled "VIDA INTEIRA".
- Top-Right (Red):** Labeled "VIDA SAUDÁVEL".
- Bottom-Left (Purple):** Labeled "VIDA iNOVA".
- Bottom-Right (Yellow):** Labeled "VIDA SOCIAL".

---

Num segundo momento, escolha apenas 1 aspecto listado em cada núcleo, o que julgar mais importante para sua vida, e passe para o quadro de organização das mudanças. Assim, ao todo, haverá apenas 4 aspectos a serem trabalhados de cada vez:

**Ex.: Vida Saudável**

**Aspectos que precisam da minha atenção e cuidado:** Sono

**O que eu quero mudar ou alcançar?** Dormir melhor, 8 horas por noite.

**O que preciso fazer para cuidar disso?** Não mexer no celular após as 20h; jantar até as 19h30; meditar antes de dormir. Se não funcionar, procurar meu médico de referência.

**Quando começo?** Início dia 1 de junho de 2019.

Mantenha seu quadro sempre à vista, para não se esquecer dele. Cole no armário, na geladeira ou em um lugar onde veja sempre. Reescreva o que for necessário com o passar do tempo e quando conquistar um objetivo, comece outro. Todos merecemos e precisamos de um projeto de vida!

**É SÓ PREENCHER A TABELA DA PRÓXIMA PÁGINA** 

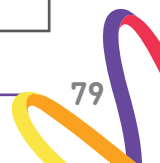
Vida Inteira

Vida Saudável

Vida Social

Vida iNova

<b>Aspectos que precisam da minha atenção e cuidado:</b>	<b>O que eu quero mudar ou alcançar?</b>	<b>O que preciso fazer para cuidar disso?</b>	<b>Quando começo?</b>



# PARCEIROS



Nesta iniciativa, que nasceu com a Rede, articulamos mais de 30 parcerias para fomentar um ecossistema de impacto envolvendo organizações públicas, privadas e da sociedade civil, instituições de ensino, voluntários e mídia. Agradecemos a todos os parceiros que contribuíram para esta jornada, em especial:

Incentivo:



Fundo  
Municipal  
do Idoso



Patrocínio:

**instituto**  
**VOTORANTIM**

Nosso reconhecimento também aos demais apoiadores, fundamentais para realização deste projeto: Fundação Dom Cabral, ILC-Brasil, Instituto Movimento pela Felicidade, SESC em Minas, PUC Minas, Projeto Cuidador Familiar, CEMAIS e Fastdezine.



## CONTATO

Teremos prazer em receber as suas percepções, críticas, dúvidas ou sugestões em um de nossos canais de contato:

✉ [contato@redelongevidade.org.br](mailto:contato@redelongevidade.org.br)

☎ (31) 99247-0057

📘 [redelongevidade](#)

🌐 [redelongevidade.org.br](http://redelongevidade.org.br)

## EXPEDIENTE

Jornada Família

Coordenação Geral: Michelle Queiroz Coelho

Revisão Técnica: Dra. Juliana Elias Duarte - Cicluz: Melhores Práticas em Saúde

Projeto Gráfico: BeCause

Colaboração Especial: Mantis Design



REDE  
**LONGE  
VIDADE**