



CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS, OMS 2008

ENVELHECIMENTO E CICLO DE VIDA, SAÚDE NA FAMÍLIA E NA COMUNIDADE



Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas



A tradução e a publicação da edição portuguesa do *Guia Global das Cidades Amigas das Pessoas Idosas* foram asseguradas pela Fundação Calouste Gulbenkian.



Global Age-friendly Cities: A Guide



Guia Global Cidades Amigas das Pessoas Idosas_OMS_adapt_MJQuintela



«CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS» - OMS, 2007

Em ambientes urbanos favoráveis e estimulantes, as pessoas idosas constituem um recurso para as suas famílias, comunidades e economias

Nos centros urbanos os **recursos** estão mais concentrados e são mais diversificados, mas **nem sempre estão acessíveis**

- Num projecto de ENVELHECIMENTO ACTIVO, as políticas e os programas que promovam a saúde mental e as relações sociais são tão importantes quanto aqueles que procuram melhorar as condições físicas de saúde.



«CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS» - OMS, 2007

- Os fenómenos de **dependência** e de **grande dependência**, concorrem, frequentemente, para o **rápido empobrecimento das pessoas idosas e das suas famílias**, com o aumento das necessidades em **cuidados de saúde e sociais** que, a não estarem disponíveis na comunidade, levam a institucionalizações não desejadas e planeadas, e na maior parte das vezes inoportáveis para os orçamentos familiares e das próprias pessoas idosas.



«CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS» - OMS, 2007

As cidades incluem diferentes áreas que cruzam fenómenos de pobreza e bairros de enorme potencial económico, determinando condições de vida muito diversas, em todas as idades. Estes contextos repercutem-se na qualidade e na esperança de vida, intra urbanas, muito diferentes, que atingem maioritariamente as mulheres idosas.

- Manter a autonomia e a independência durante o processo de envelhecimento é um objectivo chave para os indivíduos e para os governantes.
- A criança de ontem é o idoso de amanhã.
- Esta é a razão pela qual a interdependência e a **SOLIDARIEDADE ENTRE AS GERAÇÕES** são princípios relevantes para o envelhecimento activo.



«CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS» - OMS, 2007

- **A cidade constitui um ambiente propício ao desenvolvimento de actividades integradas e articuladas aos diferentes níveis, no âmbito da promoção da saúde e do envelhecimento activo.**



«CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS» - OMS, 2007

- Ao assentar nos **três pilares para a acção - saúde, participação e segurança**, a promoção do **ENVELHECIMENTO ACTIVO** constitui uma plataforma para a construção de consensos que congregam as preocupações de diferentes sectores, tendo em conta que **as pessoas idosas, na sua grande maioria, preferem viver no seu domicílio e no contexto habitual de vida.**
- Paralelamente, e como medida para a **inclusão social**, destaca-se a importância da integração das pessoas idosas no seio da **FAMÍLIA.**



«CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS» - OMS, 2007

- O Projecto desenvolve-se em oito áreas prioritárias, que se consubstanciam num conjunto de medidas estruturantes, que têm objectivos e destinatários claramente definidos:
- **Edifícios e espaços públicos;**
- **Transportes;**
- **Habitação**
- **Participação social;**
- **Respeito e inclusão social;**
- **Participação cívica e emprego;**
- **Comunicação e informação;**
- **Apoio comunitário e serviços de saúde.**



«CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS» - OMS, 2007

- **Edifícios e espaços exteriores –**
 - Sinalética
 - W.C. disponíveis e acessíveis
 - Bancos ou cadeiras para repousar
 - Mapas dos locais e praias acessíveis a pessoas com necessidades especiais
 - Identificação de jardins, e espaços bem iluminados e seguros
- **Transportes –**
 - Adequados a pessoas com deficiência
 - Paragens acessíveis e com informação de horários e percursos
 - Formação dos condutores para lidarem com pessoas idosas e conduzirem com precaução



«CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS» - OMS, 2007

- **Habitação –**
 - Serviços de ajuda domiciliária, de proximidade
 - Reparações e adaptações da habitação
 - Adequação das instalações sanitárias / possibilidade de adaptação de ajudas técnicas, apoios no WC
 - Corrimãos e elevadores
 - Seminários e workshops envolvendo arquitectos, responsáveis pelo planeamento e outros técnicos multidisciplinares
- **Participação social –**
 - Informação e acessos a locais de lazer, bibliotecas, museus, teatros
 - Múltiplos locais de informação acessível, com preocupações com as pessoas com défices sensoriais (visuais e auditivos) e de mobilidade
 - Acções de acompanhamento preventivas do isolamento social, com Associações, Instituições de Solidariedade e clubes recreativos e desportivos
 - Voluntariado
 - Articulação com Centros Paroquiais, IPSS, Misericórdias e outras organizações não governamentais
 - Universidades de Terceira Idade e Cursos para diversas idades, intergeracionais
 - Turismo Sénior
 - Saúde e Termalismo Sénior



«CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS» - OMS, 2007

- **Respeito e Inclusão social –**
 - Melhoria no atendimento dos serviços de saúde e da comunidade
 - Envolvimento da família e de outras gerações nas actividades com pessoas idosas, em detrimento de actividades exclusivamente com idosos
 - Escolas que ensinam sobre o envelhecimento e envolvem pessoas idosas da comunidade
 - Respeito pelo passado individual e saberes, enaltecendo e premiando, em vida, figuras locais com idades mais avançadas, e que são exemplos de envelhecimento activo
 - Formação dos *media* e dos sectores de *marketing* para imagens positivas das pessoas idosas
- **Participação cívica e emprego - -**
 - Formação das pessoas idosas em novas tecnologias, envolvendo Institutos, Universidades, Escolas
 - Formação pré-reforma e pós-reforma
 - Inclusão em sectores de decisão local, por exemplo em Conselhos de Sêniores
 - Formação para desempregados, de prestadores de cuidados informais a pessoas idosas, nos Centros de Emprego



«CIDADES AMIGAS DAS PESSOAS IDOSAS» - OMS, 2007

• Comunicação e Informação –

- Múltiplos vectores de difusão de informação útil, órgãos de comunicação locais, Juntas de Freguesia, Paróquias, Igrejas, Instituições, Escolas, etc.
- Atendimento personalizado para pessoas idosas
- Diagnóstico e referenciação pelas autoridades de saúde e segurança, das pessoas em risco de isolamento
- Tipos de letra e caracteres visíveis para pessoas com algum grau de défice visual (legendas, anúncios, imprensa escrita)
- Informações telefónicas por pessoas preparadas para serem compreendidas por pessoas idosas com algum défice auditivo
- Equipamentos em Bancos e outros estabelecimentos, com letras visíveis e botões de accionamento grandes
- Telemóveis, rádios, televisões, com possibilidade de texto mais visível
- Computadores acessíveis na comunidade, para utilização pelas pessoas idosas

• Comunidade e Serviços de Saúde –

- Centros de Saúde e Hospitais com informação acessível, visível e útil para as pessoas idosas (transportes, horários de atendimento, serviços de exames complementares, urgências, cuidados continuados)
- Disponibilidade de informação útil no horário das visitas aos hospitais e sectores de formação das famílias para continuidade de cuidados após a alta
- Apoio domiciliário, de saúde e social e outros serviços ao domicílio (correspondência, medicamentos/farmácia)
- Apoios residenciais de proximidade
- Profissionais preparados, para atitudes não discriminatórias, e mais acessíveis
- Serviços de voluntários
- Planos de emergência para catástrofes (tremores de terra, cheias, epidemias)
- Grandes superfícies, supermercados e hipermercados com locais para sentar e informações úteis às pessoas idosas
- Serviços de Segurança, Policiais e Bombeiros com formação sobre envelhecimento e cuidados a pessoas idosas



CENTROS DE CUIDADOS PRIMÁRIOS DE SAÚDE AMIGOS DAS PESSOAS IDOSAS, OMS

2008

AMIGOS DE TODAS AS IDADES

