

GUIA



DE APOIO AO ENVELHECIMENTO ATIVO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

O DIREITO DE ENVELHECER!

ENVELHECER SAUDAVELMENTE É
UMA ARTE!

NÃO FICAMOS VELHOS, FICAMOS
INCRÍVEIS!





SOBRE ESTE GUIA

O envelhecimento das pessoas com deficiência é uma realidade que importa não só refletir, mas acautelar, criando recursos que ajudem a identificar alguns dos aspetos mais importantes que marcam o processo de envelhecimento.

Assim, **o objetivo deste Guia** é ajudar a esclarecer alguns destes aspetos, registando algumas dicas que o podem ajudar e a esclarecer algumas dúvidas que vão surgindo à medida que vai envelhecendo, favorecendo a sua saúde, a sua participação, segurança e qualidade de vida.

Propriedade: FENACERCI - Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social
Rua Augusto Macedo, nº 2 A - 1600-794 Lisboa



<https://www.facebook.com/FENACERCI/>



<https://www.instagram.com/fenacerci>



www.fenacerci.pt

Supervisão: Rogério Cação

Autoria: Ana Rita Peralta

Conceção & Design Gráfico: Ana Rita Peralta

O QUE SIGNIFICA SER IDOSO

UMA CURTA EXPLICAÇÃO DO QUE É O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

Ser Idoso significa que se aprendeu muita coisa com os anos e com as coisas que aprendemos, temos mais experiência que os mais jovens. Já errámos e acertámos. Já construímos uma história de vida que podemos contar. Já podemos ensinar o que aprendemos.



O envelhecimento

É comum a todos os seres vivos. A cada dia que passa todos envelhecemos! Quando somos mais novos, pouco pensamos neste processo no entanto, no decorrer do ciclo de vida - nascimento - crescimento - desenvolvimento - reprodução - morte ocorrem mudanças no nosso organismo que fazem com que fisicamente fiquemos diferentes, bem como, as nossas funções também sofram alterações.

ASPETOS FÍSICOS DO ENVELHECIMENTO

A alteração do nosso sistema nervoso com a idade faz com que fisicamente comecemos a sentir alterações neurológicas. Os principais sinais de envelhecimento são:

- ✓ Reflexos lentos
- ✓ Diminuição da agilidade e do equilíbrio
- ✓ Redução da força muscular
- ✓ Problemas visuais
- ✓ Problemas com a audição
- ✓ Maior probabilidade de aparecerem tonturas e vertigens
- ✓ Alterações da marcha e da postura





O QUE SIGNIFICA SER IDOSO

UMA CURTA EXPLICAÇÃO DO QUE É O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O S ASPETOS PSICOLÓGICOS DO ENVELHECIMENTO

- ✓ Esquecimento de nomes, lugares e acontecimentos
- ✓ Menos facilidade em usar as palavras para descrever os sentimentos e emoções
- ✓ Aumento do medo de ficar sozinho, sensação de solidão e abandono
- ✓ Medo da morte
- ✓ Maior dificuldade em fazer a gestão das perdas (familiares, amigos e companheiros/as)
- ✓ Dificuldade em lidar com a perda de funcionalidade e com as novas questões de saúde que vão surgindo ao longo do tempo
- ✓ Tendência para ser mais crítico e exigente ou, ao contrário, ter mais dificuldade em dar a sua opinião e ter quebras de auto-confiança
- ✓ Maior risco de demência



CONHEÇA OS PRINCÍPIOS E DIREITOS DA PESSOA IDOSA COM DEFICIÊNCIA

“ NA JUVENTUDE DEVE ACUMULAR-SE O SABER. NA VELHICE FAZER USO DELE ”

JEAN J. ROUSSEAU



Princípios das Nações Unidas para o Idoso

Resolução 46/91 – Aprovada na Assembleia Geral das Nações Unidas 16/12/1991

INDEPENDÊNCIA

1. Ter acesso à alimentação, à água, à habitação, ao vestuário, à saúde, ao apoio familiar e comunitário.
2. Ter oportunidade de trabalhar ou ter acesso a outras formas de gerar rendimentos.
3. Poder determinar em que momento se deve afastar do mercado de trabalho.
4. Ter acesso à educação permanente e a programas de qualificação e requalificação profissional.
5. Poder viver em ambientes seguros adaptáveis à sua preferência pessoal, que sejam passíveis de mudanças.
6. Poder viver em sua casa pelo tempo que for possível.

PARTICIPAÇÃO

7. Permanecer integrado na sociedade, participar ativamente na formulação e implementação de políticas que afetam diretamente o seu bem-estar e transmitir aos mais jovens conhecimentos e habilidades.

8. Aproveitar as oportunidades para prestar serviços à comunidade, trabalhando como voluntário, de acordo com seus interesses e capacidades.

9. Poder formar movimentos ou associações de idosos.

ASSISTÊNCIA

10. Beneficiar da assistência e proteção da família e da comunidade, de acordo com os seus valores culturais.

11. Ter acesso à assistência médica para manter ou adquirir o bem-estar físico, mental e emocional, prevenindo a incidência de doenças.

12. Ter acesso a meios apropriados de atenção institucional que lhe proporcionem proteção, reabilitação, estimulação mental e desenvolvimento social, num ambiente humano e seguro.

“ ENVELHECER COM DIGNIDADE É UM DIREITO DE TODOS.”



13. Ter acesso a serviços sociais e jurídicos que lhe assegurem melhores níveis de autonomia, proteção e assistência

14. Desfrutar os direitos e liberdades fundamentais, quando residente em instituições que lhe proporcionem os cuidados necessários, respeitando-o na sua dignidade, crença e intimidade. Deve desfrutar ainda do direito de tomar decisões quanto à assistência prestada pela instituição e à qualidade da sua vida.

AUTO-REALIZAÇÃO

15. Aproveitar as oportunidades para o total desenvolvimento das suas potencialidades.

16. Ter acesso aos recursos educacionais, culturais, espirituais e de lazer da sociedade.

DIGNIDADE

17. Poder viver com dignidade e segurança, sem ser objeto de exploração e maus-tratos físicos ou mentais.

18. Ser tratado com justiça, independentemente da idade, sexo, raça, etnia, deficiências, condições económicas ou outros fatores.

CONVENÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS SOBRE OS DIREITOS DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

“ DIREITOS DAS PESSOAS IDOSAS COM DEFICIÊNCIA. ”



[GOO.GL/HYCETG](https://goo.gl/HYCETG)CONTENT_COPYCOPY SHORT URL

Envelhecer com saúde, autonomia, e independência constituem hoje, um desafio à responsabilidade individual e coletiva, sendo que se torna fundamental articular alguns dos Princípios das Nações Unidas sobre os Idosos com os Direitos das Pessoas com Deficiência previstos nesta Convenção **cujas ideias principais são:**

-  As pessoas são livres para fazerem as suas escolhas
-  Ninguém pode ser discriminado
-  As pessoas com deficiência têm o mesmo direito que as outras a fazer parte da sociedade
-  As pessoas com deficiência têm que ser respeitadas
-  Todas as pessoas têm que ter as mesmas oportunidades

MEXA-SE PELA SUA SAÚDE!

"QUANDO PERDEMOS O DIREITO
DE SER DIFERENTES PERDEMOS O
PRIVILÉGIO DE SERMOS LIVRES."

Charles Evans Hughes

**Artigo 30 da Convenção das Nações Unidas sobre
os Direitos das Pessoas com Deficiência**

"Participação na Vida Cultural, no Lazer e no
Desporto"



Atualmente, sabe-se que a atividade física é importante para o envelhecimento saudável e ativo das pessoas com deficiência.

Os seniores beneficiam sempre da prática de atividade física que é importante para a promoção da qualidade de vida, saúde física e mental de todos.

A atividade física e o acesso a atividades de desporto e lazer ajudam as pessoas a fazer aquilo que mais gostam e a manter a sua autonomia e independência.

Neste Guia de Apoio fazemos referência a vários aspetos que o/a podem ajudar a manter um estilo de vida mais ativo e a envelhecer de forma mais saudável.



A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA AJUDA



a manter a sua força



a realizar as tarefas do dia a dia



a melhorar o seu equilíbrio



a manter a sua capacidade intelectual



a reduzir as depressões, a ansiedade, os ataques de pânico, o humor e o seu bem estar em geral



a controlar doenças crónicas como a tensão arterial, a diabetes, o cancro da mama ou do cólon, entre muitas outras.



Fenacerci Fcrl

RECOMENDAÇÕES

SE É FAMILIAR OU PESSOA DE APOIO DE
UMA PESSOA COM DEFICIÊNCIA SAIBA QUE
DEVE:



Direitos das Pessoas Idosas com Deficiência

Art. 19 Vida Independente

As pessoas com deficiência têm o direito a viver de forma independente e a participar na sociedade

-  valorizar os seus interesses no que diz respeito à sua vida pessoal, bem como, as suas capacidades para a realização de diferentes atividades
-  respeitar as suas necessidades específicas, a sua autonomia e liberdade de escolha
-  proporcionar, facilitar e apoiar o seu acesso a atividades que promovem a vida ativa e melhorem a sua qualidade de vida
-  lembre-se que é por via da participação que se vão eliminando os preconceitos e que proporcionam cada vez mais, o acesso destas pessoas a atividades inclusivas



Locais onde pode pedir informações sobre atividade desportiva adaptada

FENACERCI - Federação Nacional de Cooperativas de Solidariedade Social



www.fenacerci.pt



fenacerci@fenacerci.pt



+ 351 217 112 580



Comité Paralímpico Portugal



www.comiteparalimpicoportugal.pt



www.comiteparalimpicoportugal.pt/Paginas/mapaClubes.aspx



+ 351 219 886 552



Alimentação

Todos devemos ter uma vida saudável e equilibrada. À medida que envelhecemos o nosso corpo precisa de menos calorias, no entanto, variar a alimentação conforme a idade é fundamental para manter o corpo forte e saudável, por isso, a alimentação do idoso deve ter:

Vegetais, frutas e cereais integrais: são uma boa fonte de fibra, útil para evitar a prisão de ventre, doenças do coração e diabetes.

Leite e seus derivados: têm cálcio e vitamina D, que fortalecem os ossos e as articulações, bem como, proteínas, potássio e vitamina B12.

Carnes: preferencialmente magras, são boas fontes de proteínas e de ferro, assim como os ovos.

Pão: rico em fibras e cereais. Deve evitar-se o consumo de pão branco.



Uma Dieta equilibrada é muito importante. Caso tenha dúvidas sobre o que comer informe-se no seu Centro de Saúde

Leguminosas: como por exemplo feijão e lentilhas, possuem um alto nível de fibras e são ricos em proteínas.

Água: de 6 a 8 copos por dia, seja em forma de sopa, sumos naturais ou chás. Deve-se beber mesmo sem se sentir sede.



Dicas Importantes

- ✓ Faça entre 5 a 6 refeições por dia com intervalos de 3 em 3 horas
- ✓ Utilize o sal e o açúcar de uma forma moderada
- ✓ Evite comer fritos e gorduras
- ✓ Prefira comer carne com pouca gordura
- ✓ Use azeite para temperar a comida
- ✓ Escolha alimentos cozidos ou grelhados
- ✓ Coma fruta como sobremesa em vez de doces

A MAIOR RIQUEZA É A SAÚDE

DICAS DE SAÚDE!!

Artigo 25 da Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência

Os Países devem ter a certeza que as pessoas com deficiência têm acesso aos mesmos serviços de saúde que as outras pessoas - Ter a certeza que as pessoas com deficiência têm os serviços de saúde de que precisam - Ter a certeza que os profissionais de saúde tratam as pessoas com deficiência da mesma forma que tratam as outras pessoas



O envelhecimento traz muitas mudanças. É importante que tenha atenção à sua saúde e que tenha alguns cuidados.



Higiene Pessoal

Os hábitos de higiene estão entre os principais requisitos para uma vida saudável, proporcionando uma sensação de bem estar e conforto, como tal, deve lavar sempre as mãos após usar a casa de banho e manter as unhas e cabelos sempre limpos e tratados.



Saúde Oral (Boca)

A falta de cuidado com os dentes provoca o aparecimento de cáries, perda de dentes e outros problemas associados. É importante que faça uma correta limpeza dos mesmos. Escove os dentes todos os dias depois das refeições e faça uma visita ao dentista, pelo menos, uma vez por ano.



Uso de Medicamentos

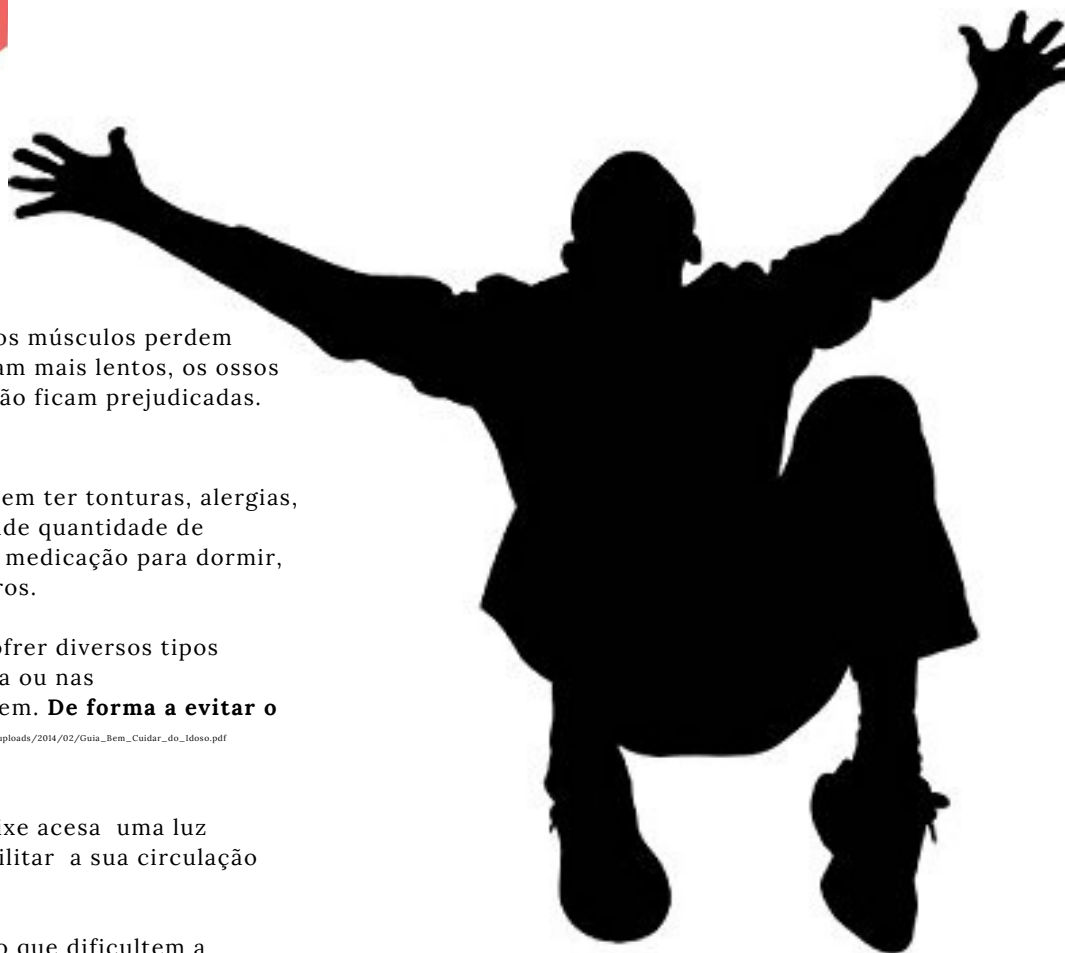
Nunca tome remédios sem falar com seu médico primeiro. Só o médico pode receitar remédios, doses, definir horários e dizer-lhe quanto tempo os deve tomar.

Sempre que vá a uma consulta médica, leve os medicamentos que se encontra a tomar.

Se tomar mais do que um medicamento, e de forma a garantir que os toma de forma correta, organize as tomas, fazendo um horário com os dias e as horas em que os deve tomar. **Se não o conseguir fazer sozinho, peça ajuda de um familiar ou da pessoa de apoio.**



PREVINA AS QUEDAS



À medida que envelhecemos, os músculos perdem elasticidade, os reflexos ficam mais lentos, os ossos mais frágeis, a visão e audição ficam prejudicadas.

Além disso, muitas pessoas idosas podem ter tonturas, alergias, câibras e desequilíbrios, devido à grande quantidade de medicamentos que tomam, entre eles, medicação para dormir, antidepressivos, calmantes, entre outros.

Por estes motivos, os idosos podem sofrer diversos tipos de acidentes quer em casa, quer na rua ou nas instituições que frequentam/onde vivem. **De forma a evitar o risco de quedas, lembre-se:** www.eas.pt/wp-content/uploads/2014/02/Guia_Rem_Cuidar_do_Idoso.pdf



Sempre que se for deitar, deixe acesa uma luz de presença por forma a facilitar a sua circulação



Evite colocar objetos no chão que dificultem a sua passagem



Evite andar em áreas com piso húmido ou muito liso. Sempre que usar a banheira, coloque um tapete de borracha



ORIENTAÇÕES PREVENTIVAS

EM CASO DE QUEDAS COM DORES FORTES, PEÇA AJUDA E PROCURE ASSISTÊNCIA MÉDICA IMEDIATAMENTE!

-  Evite tapetes, principalmente soltos ou desfiados nos quais pode tropeçar ou escorregar (no caso de uso, opte por usar tapetes com fundo de borracha).
-  Sempre que necessário deverá utilizar instrumentos de apoio como bengalas, muletas ou andarilhos com base de borracha, ou cadeira de rodas, conforme orientação médica.
-  Sempre que tenha que usar as escadas ou corredores, assegure-se que estes têm corrimãos dos dois lados. No caso das escadas, estas devem estar sinalizadas com faixas amarelas no primeiro e último degrau que devem ser revestidos com piso antiderrapante.



-  Coloque o telefone sempre num lugar acessível, para ser mais fácil pedir ajuda quando necessário.
-  Use sapatos fechados e com sola de borracha para não escorregar tão facilmente.

“ AINDA SOBRE SAÚDE ”



Vacinas

É muito importante que mantenha o seu boletim de vacinas atualizado.

As vacinas que a pessoa idosa deve tomar são, a vacina contra a Gripe, Tétano, Pneumonia e Herpes.

Todas estas vacinas são gratuitas e pode levá-las no seu Centro de Saúde

Outras Orientações

Não se isole. Mantenha o convívio e as relações sociais.

Exercite o cérebro com atividades ocupacionais que goste de fazer.

Sempre que tiver uma preocupação relacionada com a sua saúde, procure alguém que o possa ajudar!

Se é Familiar ou Pessoa de Apoio deve:

-  Ajudar a pessoa com deficiência idosa a manter a sua autonomia.
-  Informe a pessoa com deficiência idosa sobre tecnologias de apoio e serviços disponíveis que o ajudem a manter a sua segurança e autonomia.
-  Se se sentir incapaz ou cansado de cuidar da pessoa com deficiência idosa, peça ajuda.
-  Respeite a vontade, integridade e privacidade da pessoa. Não faça à pessoa com deficiência idosa o que não gostaria que lhe fizessem a si.
-  Utilize sempre uma linguagem clara, sem recurso a termos técnicos.
-  Mantenha-se informado sobre as principais doenças da pessoa idosa e como prevenir o aparecimento de algumas delas.
-  Mantenha o idoso em segurança certificando-se que a casa/espço se encontra adaptado e livre de obstáculos que dificultem a locomoção e facilitem os acidentes pessoais.
-  Ensine o Idoso a defender-se de situações de violência, abuso ou negligência.



SOS PESSOA IDOSA
800 990 100

“ NO POUPAR É QUE ESTÁ O GANHO: SAIBA COMO CONTROLAR O SEU DINHEIRO ”



[HTTPS://GOO.GL/IOCMXS](https://goo.gl/iocmxs)

À medida que vamos envelhecendo passamos a ter mais dificuldade em gerir o dinheiro, seja por termos mais problemas associados à visão, seja porque temos mais facilidade em ficar confusos e a enganarmo-nos mais vezes. Daí que se torne importante ter em mente algumas dicas.

1 O que é o abuso financeiro?*

O abuso financeiro pode assumir muitas formas. Neste caso específico, dizemos que existe abuso financeiro quando:

-  Alguém usa o dinheiro da pessoa idosa com deficiência sem o seu consentimento
-  A pessoa idosa com deficiência é enganada de forma a entregar o seu dinheiro a outra ou outras pessoas
-  É negado à pessoa idosa com deficiência o controlo do seu dinheiro

2 Como Controlar o seu Dinheiro?*

Controlar o seu dinheiro significa que:

-  Sabe donde vem o dinheiro e como o gasta
-  Paga as contas a tempo
-  Poupa dinheiro se assim quiser

Estas dicas vão ajudá-lo a controlar melhor o seu dinheiro. Às vezes é bom ter alguém que nos ajude a controlar o nosso dinheiro. Esse alguém pode ser:

-  Um amigo
-  Uma pessoa de família
-  Uma pessoa de apoio
-  Um Técnico que conheça
-  Um assistente social
-  Um Serviço Público de Aconselhamento (ex. a Segurança Social)



CRÉDITO: REPRODUÇÃO - [HTTPS://GOO.GL/TSEQ19](https://goo.gl/TSEQ19)

3

De onde Vem o meu Dinheiro?*

Para a maior parte das pessoas o dinheiro vem do trabalho ou dos apoios do Estado. No caso das pessoas idosas com deficiência, recebem uma reforma todos os meses.

4

Quanto Dinheiro Tenho?*

Para saber quanto dinheiro tem, pode fazer um orçamento. Um orçamento ajuda-o a: perceber onde gasta o seu dinheiro.

Um orçamento ajuda-o a:



poupar dinheiro



ter a certeza de que não gasta mais do que o que pode

5

Sugestões de como poupar dinheiro*



Corte nas refeições compradas e nos restaurantes: **aprenda a cozinhar!**



Tente ir a pé em vez de apanhar o autocarro. Decida quanto vai gastar em extras por semana e não gaste mais do que isso.



Informe-se sobre iniciativas de entrada livre na sua região.



Use um telefone com um tarifário económico. Procure as promoções no supermercado.



Não compre coisas que não precisa!

GOZE O SEU DINHEIRO!

TEM DIREITO A CONTROLAR O SEU DINHEIRO. É BOM CONTROLAR O SEU DINHEIRO E TOMAR BOAS DECISÕES. ISSO SIGNIFICA QUE ESTÁ A SER RESPONSÁVEL E A FAZER AS SUAS PRÓPRIAS ESCOLHAS A RESPEITO DO SEU DINHEIRO E DA FORMA COMO QUER VIVER.

* RETIRADO DA BROCHURA "COMO CONTROLAR O SEU DINHEIRO", FENACERCI 2007



Direitos das Pessoas com Deficiência

Art. 12 serem tratadas com Igualdade aos olhos da Lei

As pessoas com deficiência têm de ser respeitadas pela Lei, como qualquer outra pessoa.

As pessoas com deficiência têm o direito a controlar o seu próprio dinheiro.

- Ⓜ Tenha cuidado com as pessoas que batem à sua porta, telefonam ou fazem anúncios a oferecer dinheiro
- Ⓜ Nunca aceite pedir um empréstimo para outra pessoa, mesmo que seja da sua família.
- Ⓜ Nunca assine nada que não perceba bem. Se tiver dúvidas, diga não.
- Ⓜ Lembre-se que tem de pagar sempre mais dinheiro do que aquele que lhe emprestaram.

SERVIÇOS DE APOIO A PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

SAIBA A QUEM RECORRER!

Saiba Mais em: Portal do Cidadão
l<https://www.portaldocidadao.pt>

Existem vários serviços de apoio à pessoa com deficiência. Estes serviços existem para o ajudar a resolver assuntos da sua vida do dia a dia. Saiba onde e a quem pedir ajuda!

Informação e Mediação para Pessoas com Deficiência

Atendimento e informação sobre os direitos, benefícios e recursos existentes para cidadãos com deficiência ou incapacidade e respetivas famílias, bem como, encaminhamento e mediação junto dos serviços públicos e entidades privadas responsáveis pela resolução dos seus problemas.

INSTITUTO NACIONAL PARA A REABILITAÇÃO, I.P.
TELEFONE 21 795 95 45
EMAIL inr@inr.msess.pt

Direção-Geral da Segurança Social

Apoio Social para adultos com deficiência :
acolhimento familiar
centro de atendimento/acompanhamento e animação
centro de atividades ocupacionais
Estabelecimentos residenciais
serviço de apoio domiciliário
Pensão social de velhice
Outros

Largo do Rato n.º 1 1269-144 LISBOA
TELEFONE 21 3817300

EMAIL dgss@seg-soc.pt



Balcão da Inclusão

Balcão da Inclusão de Lisboa - serviço de atendimento especializado da Segurança Social para a área da deficiência/incapacidade

Tipo de atendimento:

Atendimento presencial;
Atendimento presencial, por marcação.

Morada I Av. Afonso Costa, 6/8, porta F I Lisboa

Para além deste Balcão da Inclusão, mais 5 estão disponíveis em Faro, Setúbal, Porto, Viseu e Vila Real.

Faça a marcação no portal da Segurança Social, em Sou Cidadão/ Deficiência/Balcão da Inclusão.





Bibliografia

FENACERCI, 2013 "Brochura Desenvelhecer com Qualidade) ,
Peralta Ana Rita - INR - Instituto Nacional para a Reabilitação

Convenção Sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, Adotada
em Nova York em 30 de Março de 2007, Aprovada pela Resolução
da Assembleia da República nº56/2009, de 30 de julho

FENACERCI (2010), Convenção Sobre os Direitos das Pessoas com
Deficiência - Agora em Leitura Fácil

Cardoso, Ana - Manual Saúde da Pessoa Idosa - Cuidados Básicos
- Forma-te, 2014

Escola Profissional Bento Jesus Caraça "Guia Bem Cuidar do Idoso"
- Curso em Geriatria

Organization Panamericana de la Salud. Guia Clinico para
Atención Primária a las Personas
Mayores. 3ª ed. Washington: OPAS, 2003.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia de Orientações: Viver
Mais e Melhor. [S.l.:s.n], 1999.

FENACERCI, 2007 "Brochura "Como controlar o seu
Dinheiro", Daphne Project - European Comission DV GI

Princípios das Nações Unidas para o Idoso, Resolução 46/91
- Aprovada na Assembleia Geral das Nações Unidas
16/12/1991

Organização Mundial de Saúde, 2008 - Guia Global - Cidade
Amiga do Idoso

Associação Portuguesa dos Nutricionistas - Alimentação no
Ciclo de Vida - Alimentação da Pessoa Idosa- Colecção E-
books APN: N.º 31, de 2013

"A poesia
esconde-se nas rugas e na alma da gente que
tem uma história para contar
simplesmente
porque já a viveu!"

Ana Rita Peralta



ELDERLY, WOMAN - FREE PICTURES ON PIXABAY



fenacerci

www.fenacerci.pt