

Por que as diretrizes ICOPE são necessárias?

A cobertura universal de saúde é o pilar necessário para atingir o terceiro Objetivo de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, focado em saúde e bem-estar. Se não levarmos em consideração as necessidades de atenção à saúde e assistência social da população crescente de pessoas idosas, não será possível atingir esse objetivo.

Atualmente, os sistemas de saúde possuem uma estrutura que lhes permite responder melhor às necessidades agudas de saúde do que às crônicas mais complexas, que muitas vezes aparecem com o avançar da idade. É fundamental desenvolver e aplicar abordagens de atenção primária integradas e coordenadas para prevenir, atrasar ou reverter qualquer deterioração na capacidade intrínseca e, quando isso não for possível, ajudar as pessoas idosas com mecanismos adequados para compensar essa perda para manter ou melhorar a habilidade funcional.

Abordagens de atenção integrada devem oferecer cuidados comunitários, estruturados em torno das necessidades da pessoa idosa (e não dos profissionais envolvidos no cuidado) e estarem coordenadas de forma eficaz com os sistemas de cuidados a longo prazo.

Quais são as diretrizes do ICOPE?

As diretrizes ICOPE fornecem orientação baseada em evidências sobre os seguintes aspectos:

- avaliação ampla do estado de saúde da pessoa idosa;
- prestação de atenção à saúde integrada para que a pessoa idosa mantenha suas habilidades físicas e mentais e / ou atrase ou reverta possíveis declínios; e
- implementação de intervenções de apoio aos cuidadores.

As diretrizes ICOPE ajudarão os profissionais de saúde a detectar possíveis declínios nas habilidades físicas e mentais das pessoas idosas e a colocar em prática intervenções eficazes para prevenir e retardar a progressão do declínio.

Além disso, estas diretrizes podem ser úteis para o desenvolvimento de orientações e estratégias a nível nacional, servindo de base para incluir intervenções para o envelhecimento saudável na busca pela cobertura universal de saúde.

Como prestar uma atenção integrada à pessoa idosa (ICOPE)?

É necessário orientar os serviços em torno das necessidades das pessoas idosas, e não dos próprios serviços. Os indivíduos que buscam pelos serviços estão em situações muito diversas. Alguns têm níveis altos e estáveis de capacidade intrínseca, outros estão experimentando incapacidades e, em outros casos, suas habilidades têm reduzido a ponto de precisar do cuidado e apoio de outras pessoas. A estratégia ICOPE pode ajudar a modificar a estrutura e funcionamento dos sistemas de saúde.

Estes são alguns dos elementos importantes da atenção integrada a nível da comunidade:

- uma avaliação ampla e um plano de cuidados compartilhados entre todos os prestadores de cuidados;
- objetivos comuns de cuidado e tratamento para todos os prestadores de cuidado;
- abordagem comunitária e intervenções domiciliares;
- apoio ao autocuidado das pessoas idosas;
- processos abrangentes de referência e acompanhamento; e
- envolvimento da comunidade e apoio aos cuidadores

Como as recomendações foram desenvolvidas?

Essas recomendações foram resultado do consenso de um grupo de especialistas convocados pela OMS especificamente para este fim. Este grupo baseou suas decisões por meio de extensa avaliação de revisões sistemáticas utilizando a melhor evidência disponível nos domínios mais relevantes em relação à atenção das pessoas idosas a nível comunitário. O consenso do grupo foi alcançado levando em consideração contribuições de várias partes interessadas. O texto completo das diretrizes está disponível no site da OMS, juntamente com a documentação de apoio, que inclui os perfis de evidências desenvolvidos durante o processo de revisão sistemática.

O texto completo (disponível em língua inglesa) das diretrizes ICOPE você encontra em:

www.who.int/ageing/health-systems/icope

Departamento de Envelhecimento e Curso de Vida
Organização Mundial de Saúde
Avenue Appia 20
1211 Genebra 27
Suíça

ageing@who.int
www.who.int/ageing/es

OPAS-W/FPL/IM/21-0007

© Organização Pan-Americana da Saúde, 2021. Alguns direitos reservados. Este trabalho é disponibilizado sob licença CC-BY-NC-AS 3.0 IGO.

Atenção integrada para as pessoas idosas (ICOPE)

Diretrizes de intervenções comunitárias para o manejo dos declínios na capacidade intrínseca



OPAS

Recomendações para o manejo do declínio da capacidade intrínseca nas pessoas idosas

Melhorar a função musculoesquelética, a mobilidade e a vitalidade



1. Os **exercícios multimodais, incluindo o treinamento de força e resistência** progressivos e outros exercícios (como de equilíbrio, flexibilidade e treinamento aeróbico) são recomendados para as pessoas idosas com declínio na capacidade física, mensurada por meio da avaliação da velocidade de marcha, força de preensão manual e outros parâmetros utilizados para a avaliação do desempenho físico.
2. **Suplementos nutricionais orais e aconselhamento nutricional** devem ser recomendados para as pessoas idosas que sofrem de desnutrição.

Perda de força e massa muscular, flexibilidade reduzida e problemas com o equilíbrio podem dificultar a mobilidade. As mudanças fisiológicas que acompanham o envelhecimento também podem afetar negativamente o estado nutricional, e como resultado impactar a vitalidade e a mobilidade. Intervenções que melhoram a nutrição que incentivam o exercício físico, quando integrados aos planos de atenção, podem juntos reduzir, retardar ou reverter o declínio da capacidade intrínseca.

Manter funções sensoriais



3. As pessoas idosas devem realizar **triagem de rotina** na atenção primária para identificar **perdas da acuidade visual** e receber de maneira oportuna os serviços necessários para o cuidado da visão.
4. As pessoas idosas devem submeter-se a **testes para detectar perda auditiva** e, se necessário, receber a indicação de **aparelhos auditivos**.

O envelhecimento é geralmente associado a declínios na visão e / ou audição que limitam a mobilidade, reduzem o engajamento e a participação social e que podem aumentar o risco de quedas. Existem medidas simples e acessíveis para lidar com esses problemas, como o uso de óculos e aparelhos auditivos, cirurgia de catarata e adaptações ambientais.

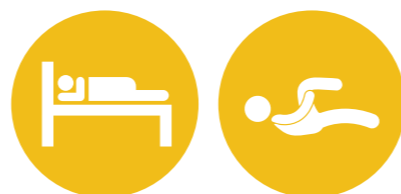
Prevenir declínio cognitivo severo e promover bem estar psicológico



5. Atividades de **estimulação cognitiva** podem ser oferecidas às pessoas idosas apresentam comprometimento cognitivo, independentemente de terem sido ou não diagnosticadas com demência.
6. **Intervenções psicológicas breves e estruturadas** podem ser oferecidas para pessoas idosas que apresentam sintomas depressivos, de acordo com as diretrizes do mGAP da OMS (disponível em língua inglesa). Essas intervenções devem ser fornecidas por profissionais de saúde que conheçam bem os cuidados de saúde mental para a pessoa idosa.

Muitas vezes, a mesma pessoa tem deficiência cognitiva e dificuldades psicológicas, problemas os quais afetam a capacidade de realizar atividades da vida diária, como fazer compras ou manejo das finanças pessoais, e a socialização. As atividades de estimulação cognitiva (um programa composto por atividades focadas em tópicos diversos), e as intervenções psicológicas são essenciais para prevenir que as pessoas idosas sofram declínios significativos na sua capacidade mental e que dependam de cuidados a longo prazo.

Manejar problemas associados com o avançar da idade, como a incontinência urinária



7. A **micção programada** pode ser utilizada no manejo da incontinência urinária na pessoa idosa com declínio cognitivo.
8. O **treinamento muscular do assoalho pélvico**, sozinho ou combinado por estratégias para o controle da bexiga e auto manejo, devem ser recomendados às mulheres idosas com incontinência urinária (seja de urgência, esforço ou mista).

Um terço das pessoas idosas tem incontinência urinária (ou seja, vazamento involuntário de urina), um problema global com consequências psicossociais, tais como perda de autoestima, redução da socialização e das relações sexuais e depressão. O treinamento dos músculos do assoalho pélvico fortalece os músculos de suporte da uretra e aumenta sua pressão de fechamento, sendo efetivo para diminuir o vazamento de urina.

Prevenir quedas



9. Revisar e descontinuar o uso de medicamentos desnecessários ou que podem ser prejudiciais para as pessoas idosas com risco de quedas
10. Exercícios multimodais (equilíbrio, força, flexibilidade e treinamento funcional) devem ser recomendados para as pessoas idosas com risco de quedas.
11. Fatores de risco ambientais para as quedas também devem ser evitados. Seguir a recomendação de um especialista para diminuir os riscos em casa.
12. Intervenções multifatoriais que integram avaliação e intervenções adaptadas para cada indivíduo também podem reduzir o risco e a incidência de quedas nas pessoas idosas.

As quedas são a principal causa de hospitalização e morte relacionada a trauma nas pessoas idosas. Elas geralmente são causadas por uma combinação de fatores ambientais (tapetes soltos, muitos objetos pela casa, iluminação deficiente etc.) e fatores individuais (anormalidades de órgãos ou sistemas que afetam o controle postural). Intervenções como exercício físico, fisioterapia, avaliação e adaptação do ambiente domiciliar e, quando necessária, a retirada dos psicofármacos, reduzem o risco de quedas nas pessoas idosas.

Apoio aos Cuidadores



13. É necessário oferecer intervenções psicológicas, treinamento e apoio para membros da família e outros cuidadores informais de pessoas idosas que precisam de cuidados, especialmente - mas não exclusivamente - quando essas necessidades são amplas, complexas e/ou quando os cuidadores estão sujeitos a uma sobrecarga considerável.

Os cuidadores de pessoas com declínios consideráveis na capacidade intrínseca são expostos a um maior risco de sofrer estresse psicológico e depressão. O estresse e a sobrecarga associados ao cuidado tem profundo impacto no estado físico, emocional e econômico de cuidadores não remunerados, especialmente as mulheres. É necessário oferecer aos cuidadores submetidos a esse estresse uma avaliação de suas necessidades e acesso a treinamento e apoio psicossocial.