

AGING - IN - PLACE

Envelhecimento no Lugar

Profa Dra Carla da Silva Santana Castro
Curso de Terapia Ocupacional
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto
Universidade de São Paulo

Aging in place

Envelhecimento no Lugar

- ▶ Ageing in place significa viver em casa e na comunidade, com segurança e independência, à medida que se envelhece (WHO, 2015).
- ▶ Este conceito requer uma abordagem interdisciplinar, valorizando intervenções em diferentes escalas: nacional, regional, comunitário e individual.
- ▶ Nos países economicamente mais favorecidos, quando os idosos começam a perder autonomia e capacidades, a opção é muitas vezes a institucionalização, enquanto nos países economicamente mais frágeis o ageing in place surge não como uma opção mas sim uma necessidade, dadas as limitações dos sistemas de segurança social e a falta de alternativas institucionais.

Ageing in place

Envelhecimento no Lugar

- ▶ O ageing in place precisa ser visto como um recurso de primeira opção, pelas vantagens de inclusão social e de recompensa emocional que traz associadas.
- ▶ É por isso urgente valorizar e conhecer o que de positivo se faz para promover o ageing in place, onde uma população cada vez mais envelhecida não pode ficar à margem das comunidades em que vive.

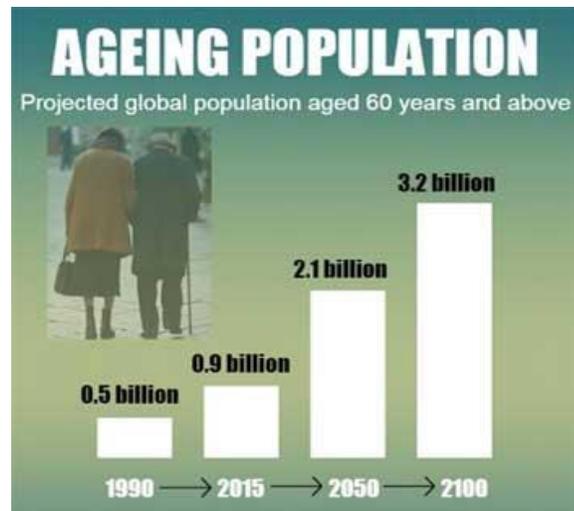
Qual o lugar ideal para envelhecer?

- ▶ As pessoas mais velhas respondem geralmente

«aquele que eu já conheço!»

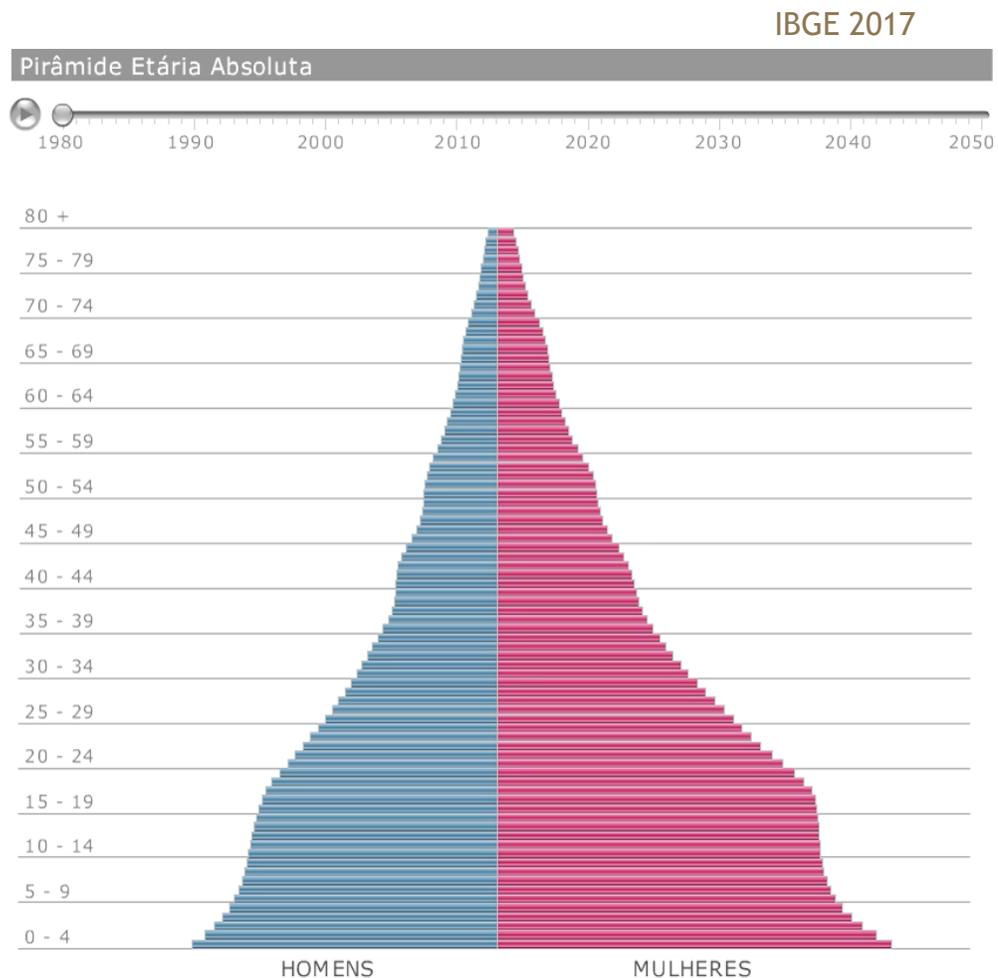
- ▶ Na verdade, envelhecer no lugar onde se viveu a maior parte da vida e onde estão as principais referências dessa vida (relacionais e materiais) constitui uma vantagem em termos de manutenção de um sentido para a vida e de preservação de sentimentos de segurança e familiaridade.
- ▶ Isto é alcançado tanto pela manutenção da independência e autonomia, como pelo desempenho de papéis nos locais onde se vive.

Panorama das mudanças demográficas



A experiência da longevidade requer olhar para as demandas das pessoas mais velhas.

População de idosos no Brasil mais de 30 milhões



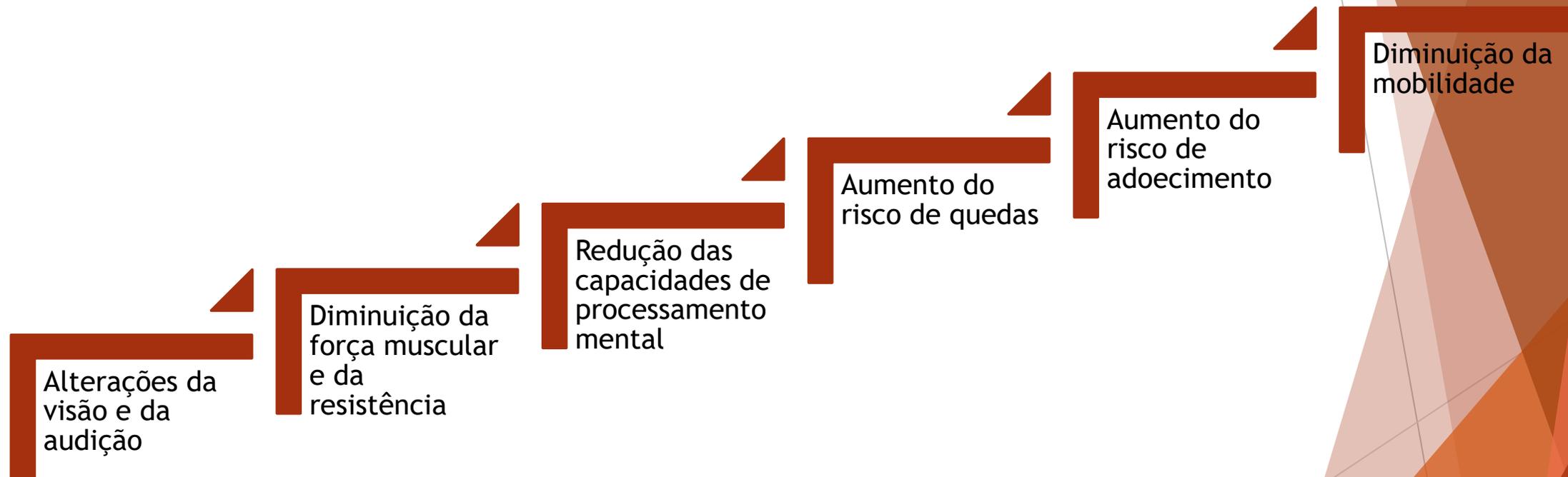
O ENVELHECIMENTO POPULACIONAL E AS RESPOSTAS TRADICIONAIS



AS PESSOAS MAIS VELHAS E AS COMUNIDADES

- ▶ Ao invés de ser «um problema», o envelhecimento da população constitui um feliz ponto de chegada do desenvolvimento humano.
- ▶ Viver mais tempo é fruto de conquistas diversas sob o ponto de vista médico, tecnológico e social.
- ▶ Mas a existência de um número cada vez mais elevado de idosos saudáveis e ativos constitui igualmente um desafio para as comunidades, sejam elas urbanas ou rurais.
- ▶ À medida que envelhecem as pessoas têm necessidade de viver em ambientes que lhes proporcionem o suporte necessário para compensar as mudanças associadas ao envelhecimento.

Mudanças do Envelhecimento



AS PESSOAS MAIS VELHAS E AS COMUNIDADES

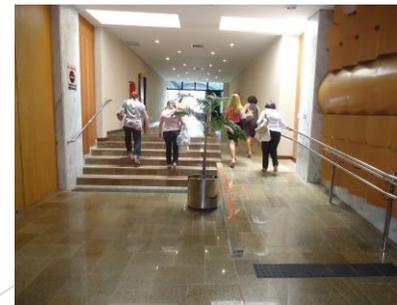
- ▶ A criação e manutenção de contextos favoráveis e facilitadores do envelhecimento é uma tarefa indispensável para a promoção do bem-estar das pessoas idosas e para que elas possam continuar a ser, pelo maior tempo possível, autônomas e socialmente relevantes.
- ▶ O lugar onde a pessoa vive não é apenas a sua casa, também é a comunidade onde essa casa se insere.

AS PESSOAS MAIS VELHAS E AS COMUNIDADES

- ▶ A organização do espaço, o tipo de edifícios, a rede de transportes, a disponibilidade de serviços na zona envolvente à habitação, tudo isso são variáveis que contribuem para um envelhecimento verdadeiramente participativo ou, pelo contrário, para um envelhecimento socialmente excluído.
- ▶ Manter uma vida autodeterminada e tão aproximada possível à que se manteve durante décadas só será viável, à medida que se envelhece, se o ambiente construído e o ambiente natural estiverem preparados para respeitarem a evolução das capacidades individuais e, com isso, preservarem a confiança e a autoestima individuais.

AS PESSOAS MAIS VELHAS E AS COMUNIDADES

- ▶ Se em alguns casos são as próprias pessoas mais velhas que reivindicam e fazem acontecer oportunidades de participação social, noutros casos essa participação tem de ser efetivamente promovida.
- ▶ É por isso que a concepção de programas e projetos que estimulem um envelhecimento verdadeiramente participativo na vida das comunidades se afigura importante para maximizar a funcionalidade de muitas pessoas idosas que, de outra forma, se tornariam passivas ou mesmo dependentes.
- ▶ Não se trata apenas de facilitar a vida das pessoas mas de lhes permitir usufruir, plenamente e em segurança, aquilo que os rodeia, a começar pelo espaço físico e a terminar nas ligações sociais.



Viver em casa e em comunidade requer considerar vários níveis de intervenção:

- ▶ — a habitação deve ter em conta que as necessidades das pessoas transformam-se à medida que elas envelhecem e que, se não a queremos transformada numa prisão, os espaços exteriores são tão importantes como a habitação em si mesma;
- ▶ — os serviços e os recursos indispensáveis à vida quotidiana (saúde, transportes, compras, lazer, etc.) deverão permitir a satisfação das necessidades individuais mas igualmente a concretização de oportunidades de cariz social, cívica e económico;
- ▶ — para que envelhecer em casa e na comunidade não seja sinónimo de «ver o tempo a passar», atitude tão comum nas instituições, a inclusão social das pessoas mais velhas deve contemplar a participação em funções úteis e socialmente reconhecidas.

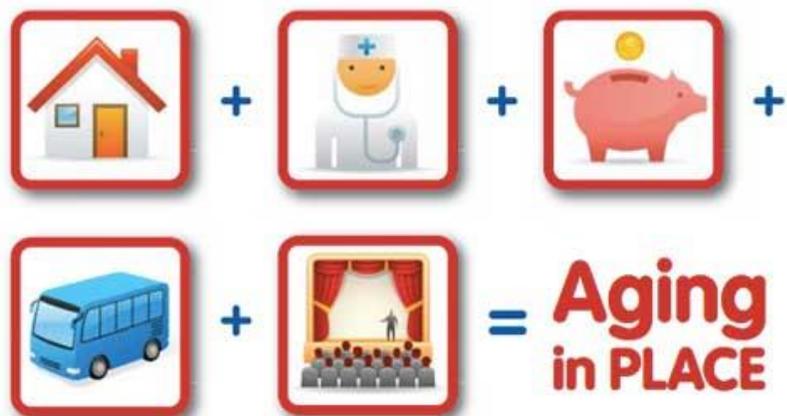


AGEING IN PLACE, ENVELHECER EM CASA E NA COMUNIDADE

- ▶ O conceito de envelhecimento ativo tem implícita uma constelação de fatores que o determinam. Um desses fatores, com forte influência na manutenção da autonomia e do controle sobre o meio, **é a relação da pessoa idosa com o ambiente residencial, isto é, com a habitação e com o contexto físico e social envolvente.**
- ▶ As preocupações com a definição de ambientes adequados para os mais idosos sempre encararam o processo de envelhecimento atendendo sobretudo às fragilidades a ele associadas e prestando particular atenção a aspectos relacionados com a mobilidade.
- ▶ Mas o desafio atual vai mais além e consiste em encontrar soluções que correspondam ao objetivo de promover a qualidade de vida, nomeadamente, através da integração social.

AGEING IN PLACE, ENVELHECER EM CASA E NA COMUNIDADE

- ▶ O que significa ageing in place?
- ▶ Ageing in place significa viver em casa e na comunidade, com segurança e de forma independente, à medida que se envelhece (WHO, 2015).
- ▶ A compreensão deste conceito implica a necessidade de adaptação do ambiente físico e social à vida quotidiana ao longo do tempo.



Act III: Your Plan for Aging in Place

Fill out our new planning template

AGEING IN PLACE, ENVELHECER EM CASA E NA COMUNIDADE

- ▶ Está implícito o desejo de controlar a maioria dos aspetos relacionados com a vida diária (cuidados pessoais, rotinas e outras atividades significativas para cada indivíduo), ou seja, mais do que a tradução literal

«envelhecer em casa»,

ageing in place traduz o desejo de envelhecer num ambiente familiar que se adapte às modificações que o processo de envelhecimento traz consigo.

- ▶ Dado que, à medida que envelhece, o indivíduo passa mais tempo em casa e na comunidade próxima, tal acaba por reforçar esta relação com o ambiente que o circunda.

AGEING IN PLACE, ENVELHECER EM CASA E NA COMUNIDADE

- ▶ Trata -se de um conceito absolutamente contemporâneo, motivado pela responsabilidade social em proteger os idosos, principalmente os mais vulneráveis, e reflete uma mudança de paradigma nas políticas sociais de apoio aos idosos ao considerar prioritária a vontade da pessoa idosa em permanecer no seu ambiente familiar e comunitário o maior tempo possível e de modo independente, com saúde e beneficiando de apoio social.

AGEING IN PLACE, ENVELHECER EM CASA E NA COMUNIDADE

- ▶ A promoção da independência e da autonomia instrumental das pessoas mais velhas, proporcionando-lhes oportunidades para manter a interação social e o acesso a serviços diversos, constitui um dos principais desafios do envelhecimento geral da população, atendendo à exigência dos mais idosos relativamente à manutenção de um estilo de vida onde, para além do conforto material, seja assegurada uma integração social ativa.
- ▶ O conceito de ageing in place representa, também, um desafio acrescido atendendo à diversidade das necessidades individuais, pois deparamo-nos com necessidades específicas para cada indivíduo consoante os seus recursos, as suas necessidades e preferências, que também variam ao longo do processo de envelhecimento.
- ▶ Daqui decorre a necessidade de uma abordagem complexa quanto aos diferentes níveis de intervenção que os objetivos de ageing in place acarretam.

Ageing in Place: Os 5 P

- ▶ No relatório do 2.º Fórum Global da Organização Mundial de Saúde sobre Inovação para Populações Envelhecidas (WHO, 2015), são identificadas as cinco principais áreas de intervenção no processo de ageing in place:

- ▶ **pessoas,**
- ▶ **lugares,**
- ▶ **produtos,**
- ▶ **serviços personalizados,**
- ▶ **políticas de apoio social**

(no original, the 5 P's

- People, Place, Products, Person-centered services, Policy).

Dimensões do Ageing in Place

- ▶ Ageing in place apresenta várias dimensões relacionadas entre si:
 - uma dimensão física (a casa, a aldeia, o bairro, a cidade onde se vive),
 - uma dimensão social (envolvendo relacionamentos e contatos interpessoais),
 - uma dimensão emocional e psicológica (que tem a ver com um sentimento de pertença e ligação a um lugar - senso de lugar),
 - e uma dimensão cultural (ligada aos valores, crenças e significados que as pessoas atribuem a um determinado espaço).
- ▶ Quando falamos em place/lugar não nos referimos apenas a uma residência física, mas sim a todo um contexto que permite que a pessoa mais velha preserve os significados da sua vida, incluindo uma identidade social pode ser mantida mesmo quando a pessoa se torna incapacitada.
- ▶ Nesta perspectiva, o lugar (place) reflete uma extensão da identidade pessoal, permitindo a preservação da integridade do 'eu' e promovendo um sentido de continuidade entre as diferentes etapas do ciclo de vida. Lecovich (2014),

Agein in Place: fazer escolhas

- ▶ Habitualmente, as pessoas mais velhas associam à ideia de ageing in place a possibilidade de poderem efetuar escolhas relacionadas com a sua vida, terem acesso a serviços (de saúde) e facilidades diversas (compras, oportunidades recreativas), disfrutarem de relações sociais e interação com outras pessoas, sentirem-se seguras em casa e fora dela, e acima de tudo manterem uma sensação de independência e autonomia (Iecovich, 2014).



Objetivos do ageing in place

- ▶ 1º - Na perspectiva dos idosos e suas famílias

Permanecer nas suas casas e comunidades o maior tempo possível proporciona controle sobre as suas vidas e permite manter um sentido de identidade, promovendo o bem-estar.

- ▶ Qualquer deslocalização implica a perda de relações sociais, mudanças nas rotinas diárias e estilos de vida, e frequentemente perda de independência.

- ▶ 2º - Na perspectiva dos decisores políticos,

o cuidado institucional é mais caro do que a prestação de cuidados na comunidade.

- ▶ Esta constatação tem inspirado os decisores políticos a implementar medidas que dão prioridade ao envelhecimento em casa e a oferta de serviços neste domínio começou a proliferar, fornecendo novas opções para aqueles que precisam de assistência no domicílio para continuarem a manter uma vida tão independente quanto possível.

Evidências dos benefícios do ageing in place

- ▶ É verdade que mudanças ambientais podem gerar resultados positivos quando se promove o ajustamento pessoa-ambiente através da melhoria das condições de vida e do controlo pessoal, diminuindo a pressão ambiental (Lawton, 1998).
- ▶ Envelhecer onde sempre se viveu pode ser negativo quando as comunidades sofrem mudanças socioeconómicas e demográficas que as desfiguram (devido a processos como a gentrificação), transformando espaços antes acolhedores em ambientes onde as pessoas mais velhas se sentem inseguras ou vivem permanentemente com a sensação de estarem fora do seu lugar.
- ▶ Todavia, diferentes grupos de idosos podem reagir de forma diferente às mudanças ambientais;

Para alguns

Experimentam um sentimento de exclusão,

Para outros

uma forte sensação de inserção social,
independentemente das mudanças ocorridas.

Binômio ambiente e capacidade funcional

- ▶ À medida que envelhecem, as pessoas tornam-se mais sensíveis e vulneráveis ao seu ambiente social e físico.
- ▶ De acordo com a hipótese da docilidade ambiental (Lawton & Simon 1968), a influência do ambiente aumenta à medida que o estado funcional da pessoa idosa diminui.
- ▶ Lawton (1989) enfatiza o papel da interação entre a competência pessoal e o ambiente físico no bem-estar dos idosos, mostrando como a introdução de mudanças em casa (remoção de obstáculos ou colocação de ajudas à mobilidade) pode aumentar a independência.

Modelo de competência-pressão ambiental

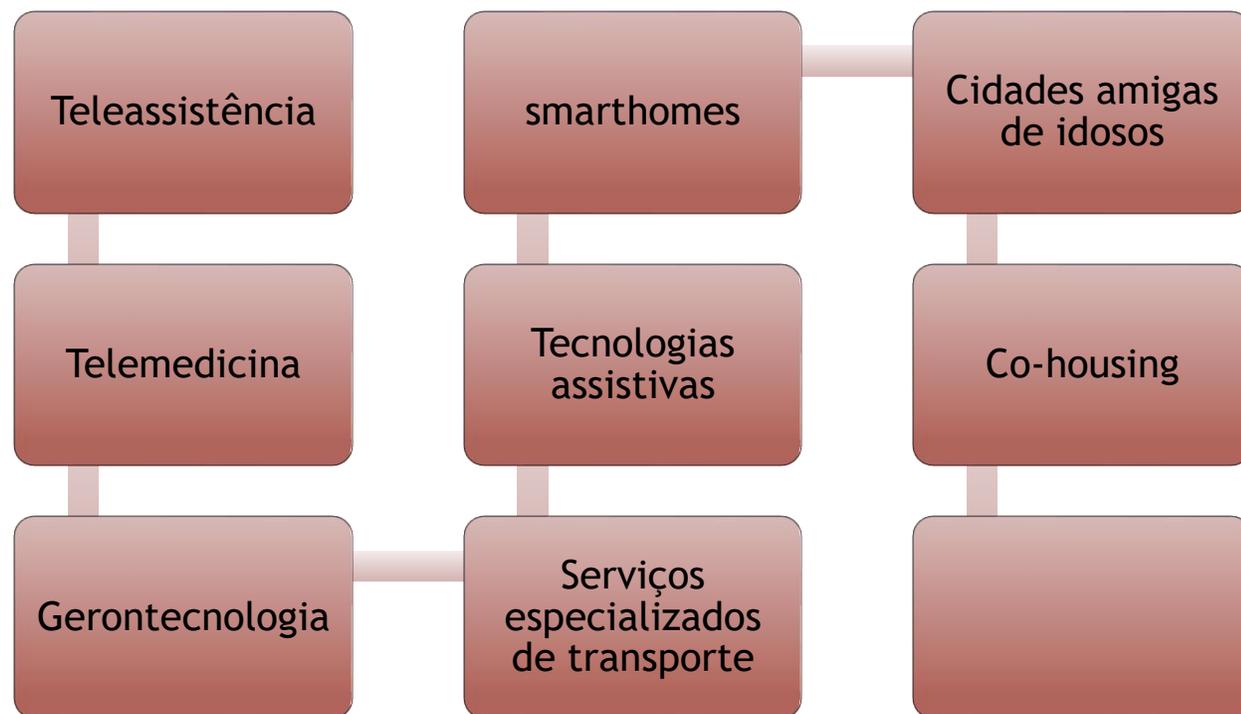
- ▶ O modelo de competência-pressão ambiental introduzido por Lawton afirma que a interação entre competências pessoais e as condições ambientais, sociais e físicas, determina até que ponto uma pessoa será capaz de envelhecer no local onde vive.
- ▶ De acordo com este modelo, um ajustamento entre as competências pessoais disponíveis e a pressão ambiental exercida pelo contexto pode resultar em consequências positivas, enquanto uma incompatibilidade entre competências e contexto pode resultar numa adaptação desfavorável.
- ▶ A adaptação em idade avançada reflete a interação entre características pessoais e ambientais.
- ▶ O modelo teórico de Lawton tem, no entanto, sido criticado devido a várias limitações.
- ▶ 1º- não oferece uma estratégia teórica precisa para medir o ambiente pessoal.
- ▶ 2º - o modelo afirma que o ambiente controla o comportamento do indivíduo, mas não tem em conta atributos individuais (como a personalidade) nem como as pessoas mais velhas manipulam o ambiente como um recurso para atender às suas necessidades.
- ▶ 3º - este modelo é bastante estático e não dá a devida atenção às mudanças ocorridas nos locais, urbanos ou rurais, em que as pessoas mais velhas vivem e envelhecem.

Inovações em Ageing in Place

- ▶ Para que o ageing in place seja possível, é necessário criar «comunidades habitáveis» (Iecovich, 2014), um conceito que liga o design físico, a estrutura social e as necessidades de todas as gerações que compartilham um local comum.
- ▶ Nas últimas décadas tem proliferado a implementação de programas e serviços que visam a criação destas comunidades, em tipo e variedade.
- ▶ Entre estes contam-se diversos serviços de apoio domiciliário, cuidados de saúde no lar, hospitalização domiciliária, cuidados paliativos domiciliários, programas de nutrição e serviços de apoio para cuidadores e familiares.

Perspectivas futuras: ageing in place como estratégia

- ▶ Nas próximas décadas, o ageing in place será uma estratégia comum utilizada para atender às necessidades complexas, variadas e crescentes das pessoas idosas, adaptando as respostas e desenvolvendo modelos inovadores de cuidado dirigidos a pessoas idosas, ainda autônomas ou já dependentes.



Perspectivas futuras

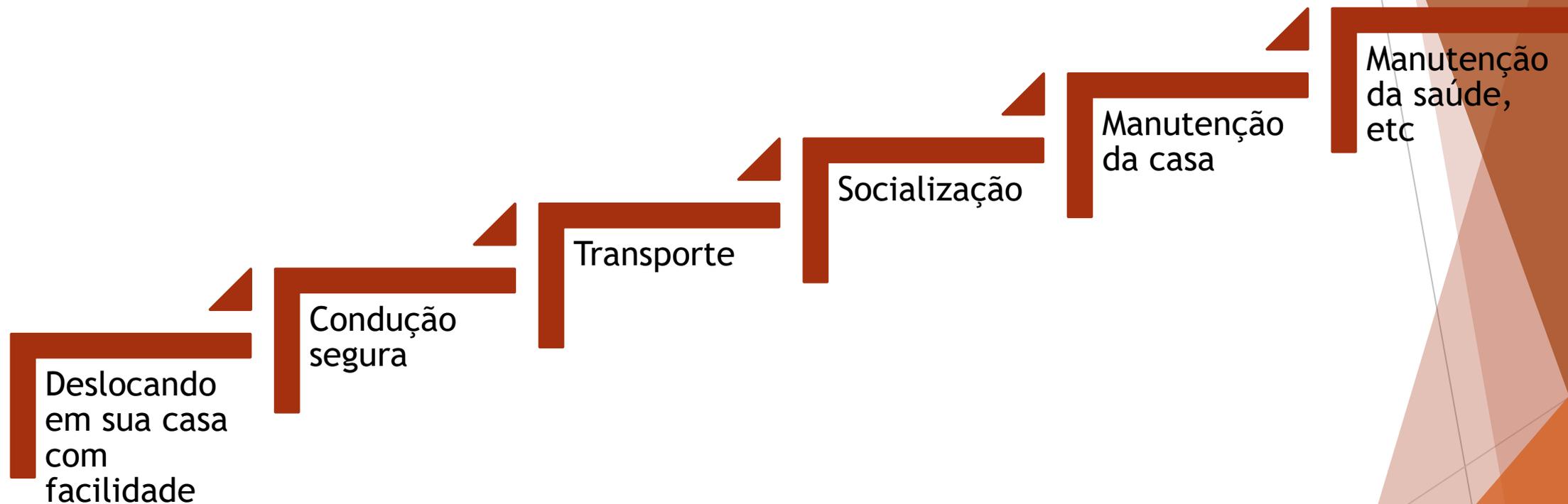
Cidades Amigas das Pessoas Idosas

- ▶ Este modelo incorpora todos os aspetos do ambiente natural, construído e social, e inclui a avaliação de necessidades relacionadas com serviços sociais, participação e inclusão, transportes públicos, fornecimento de informações, apoio comunitário, programas recreativos e sociais, participação cívica e segurança em casa e em espaços exteriores.
- ▶ Fazer de uma cidade uma cidade amiga das pessoas idosas exige que os decisores políticos e os prestadores de serviços dediquem atenção a várias questões-chave:
- ▶ planeamento,
- ▶ habitação,
- ▶ transporte,
- ▶ saúde e serviços sociais,
- ▶ prestação de cuidados de longa duração,
- ▶ atividades sociais e de integração social de idosos,
- ▶ capacitando-os para envelhecerem em suas casas e nas comunidades onde vivem.

- ▶ Embora tal possa ser visto como idealizado, as pessoas mais velhas são efetivamente mais propensas a expressar opiniões positivas acerca do local onde moram, assentando essa atitude em evidências muito pragmáticas: ser saudado por outras pessoas ao longo da rua, sentir-se seguro, conhecer o supermercado local, saber o nome do farmacêutico.



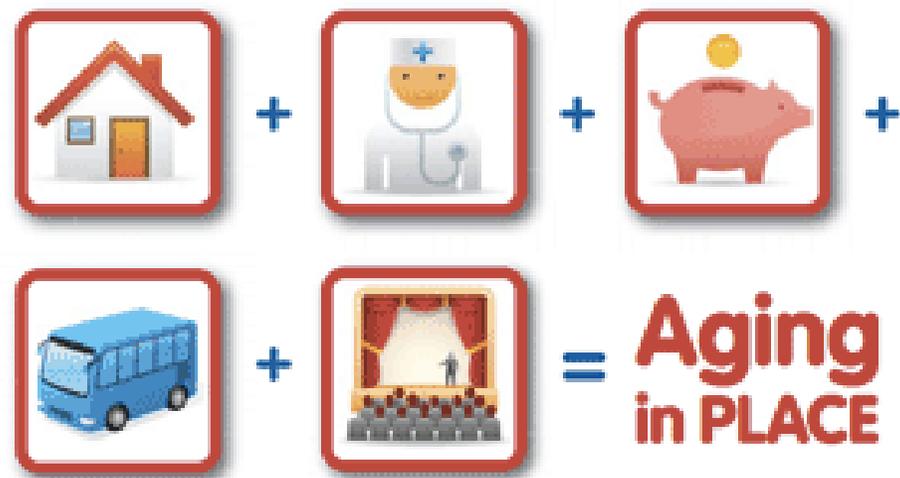
Compreendendo o processo para a tomada de decisão



Quando pensamos sobre ageing in place e sobre maneiras de ajudar as pessoas a «permanecerem no lugar», precisamos de reconhecer que esse «lugar» opera em diferentes níveis.

PLANEJANDO O ENVELHECIMENTO NO LUGAR (na perspectiva individual)

- ▶ O planejamento também apresenta uma oportunidade para diminuir a carga sobre sua família, descrevendo como e onde suas necessidades são atendidas.
- ▶ Além disso, diminuindo a necessidade de assistência de emergência de recursos comunitários.



Plano de Envelhecimento no lugar

Meu plano de Envelhecimento no Lugar

Olá. Este plano o ajudará a pensar sobre a sua vida atual como uma pessoa mais velha e o ajudará a planejar o seu envelhecimento no lugar.

Nome: _____

Endereço: _____

Telefone: _____

Minhas necessidades:

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____
- 6- _____

Minha casa precisa:

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____
- 6- _____

Minha saúde e as necessidades de bem-estar que tenho:

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____
- 6- _____

Minhas necessidades relacionadas às finanças pessoais:

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____

Minhas necessidades relativas ao transporte:

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____

Minhas necessidades relativas à interação na comunidade social:

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____

Minha lista de Prioridades:

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____
- 6- _____
- 7- _____
- 8- _____
- 9- _____

Liste as suas prioridades na ordem:

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____
- 6- _____
- 7- _____
- 8- _____
- 9- _____

Coisas que eu posso realizar:

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____
- 6- _____
- 7- _____

Coisas para as quais preciso de ajuda e apoio:

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____
- 6- _____

O envelhecimento no lugar é uma escolha

- ▶ Fazer essas escolhas dá controle sobre sua independência, qualidade de vida e dignidade.
- ▶ Mais importante ainda:
- ▶ O envelhecimento no lugar não significa que você tenha que fazer tudo sozinho;
- ▶ É aí que o plano entra.
- ▶ Isso significa que você planeja como suas necessidades são atendidas, quem se encontra nelas e quando.
- ▶ Decidir que deseja envelhecer significa que você está escolhendo:
- ▶ Como você quer gastar seus anos de aposentadoria
- ▶ Como você quer que sua casa seja configurada
- ▶ Quais serão as suas escolhas de cuidados de saúde
- ▶ Quais tipos de assistência são adequados para você
- ▶ Quais são seus desejos para grandes eventos da vida (doenças, transições de habitação, decisões financeiras)
- ▶ Fazer essas escolhas dá controle sobre sua independência, qualidade de vida e dignidade.

Um plano de envelhecimento no local não é para pessoas “velhas”

- ▶ É para pessoas que querem garantir sua qualidade de vida e vivê-la em dignidade, sem ser um fardo para sua família ou comunidade.
- ▶ Se você é jovem, significa que tem tempo para pensar sobre suas necessidades, pesquisar suas opções e montar um plano que seja bom para você e sua família.
- ▶ Se você se aposentou, colocar o tempo para construir um plano ajudará a manter você no controle de sua vida.
- ▶ Construir um plano irá ajudá-lo a lidar com problemas que você encontrará no caminho e aliviar o peso que seus entes queridos vão experimentar.
- ▶ É também para aqueles que cuidam de um pai idoso ou pessoa amada.

Identificando Boas Práticas de Ageing em sua cidade

Boas Práticas	Programas e Projetos
Apoio Aos Cuidadores de Idosos	
Combate o Isolamento	
Gerontecnologia e Pesquisa (inovações)	
Inovação em Apoio Domiciliário	
Inovação em Centro Dia	
Intervenção na vida da comunidade	
Lazer, atividade física e aprendizagem ao longo da vida	
Melhoria das condições de habitação	
Recursos de saúde, animação, nutrição e acompanhamento psicológico	
Segurança, mobilidade e bem-estar	

Referências

Perez, FR, Fernandez-Mayoralas, G, Rivera, FRP, Abuin, J.MR. **Ageing in Place: Predictors of the Residential Satisfaction of Elderly.** *Social Indicators Research.* Vol. 54, No. 2 (May, 2001), pp. 173-208.

<http://ageinplace.com/aging-in-place-basics/what-is-aging-in-place/>

Fonseca, AM and Silva, MI. Boas práticas de Ageing in Place. Fundação Calouste Gulbenkian / Faculdade de Educação e Psicologia – Universidade Católica Portuguesa, 2018.