



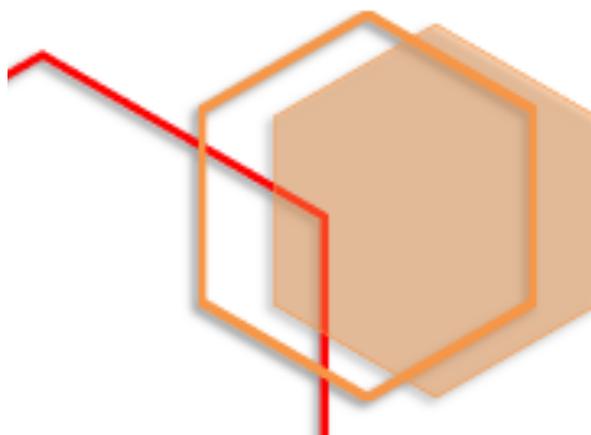
IO2 - GUIA DE TREINO PARA A COMUNIDADE

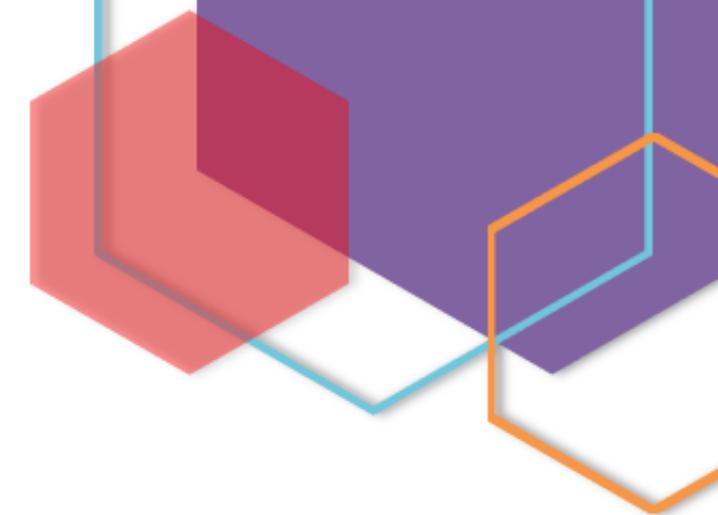
PROJETO HEALTHY LONELINESS



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission production of this publication does endorsement of the contents which authors, and the Commission cannot be any use which may be made of the ini therein.





Sumário

Introdução	3
O que é solidão	4
Compreendendo a situação de solidão em seniores	6
Padrões regionais da solidão crónica e do isolamento social	10
Dicas e práticas para abordar seniores em solidão	11
Lista de organizações e entidades que apoiam seniores	14



Introdução

Este documento foi desenvolvido no âmbito do projeto Erasmus+ Healthy Loneliness. Pretende-se apresentar os materiais formativos dedicados à comunidade de forma a facilitar a identificação de seniores que vivem em solidão, ajudando-os a combater esse sentimento e a dar algumas dicas e bons contatos. As teorias sobre a solidão enfatizam o papel do ambiente social nessa experiência subjetiva. O papel da comunidade no enfrentamento desse problema é fundamental para fornecer suporte para identificação, detecção e intervenções. Assim, a geração de consciência e conhecimento sobre a solidão a nível comunitário surge como uma ferramenta poderosa para a combater.

Será descrito o fenómeno da solidão entre os seniores, as suas causas e consequências, bem como os padrões regionais de solidão crónica e do isolamento social na Europa. Em seguida, serão apresentadas algumas dicas de como abordar seniores na solidão. Por fim, serão listados contatos e recursos locais úteis para orientar e apoiá-los na sua vida cotidiana.

O que é solidão

A solidão é um sentimento negativo e um estado emocional angustiante que surge de uma discrepância entre os níveis desejados e alcançados de conexão social. Embora a solidão seja uma emoção comum aos seres humanos, é e continua sendo uma experiência muito complexa e única para cada indivíduo.

É importante distinguir a solidão de 'estar sozinho' ou em solitude, que é um estado objetivo e pode ser uma escolha livre. Estar sozinho ou em solitude não é um pré-requisito para experimentar a solidão porque nem todos sentem solidão quando estão sozinhos. A solidão também pode ser experimentada na presença de outras pessoas. No entanto, a participação ativa nas atividades familiares e comunitárias é, de fato, uma fonte de satisfação com a vida.

A solidão é frequentemente associada ao medo, frustração, desapontamento, desespero, vergonha, ansiedade e saudade. Além disso, aumenta o risco de mortalidade, doenças cardiovasculares, doenças neurodegenerativas, depressão, além de sobrecarregar os sistemas de saúde e assistência.

Podemos medir a solidão perguntando diretamente às pessoas sobre os seus sentimentos subjetivos de solidão. Medidas indiretas investigam determinantes específicos da solidão, como a frequência de encontros com amigos ou ter alguém com quem conversar sobre assuntos íntimos.



Fonte: <https://ec.europa.eu/jrc/en/news/how-lonely-are-europeans>

Os efeitos da propagação da recente pandemia COVID-19 e a falta de conhecimento sobre como gerir a pandemia obrigaram os governos a impor restrições de mobilidade à população em geral, incluindo confinamento. Essas medidas estão gerando um grande debate internacional e cada país as adotou de formas diferentes (conduzindo a resultados e situações diferentes). Estudos baseados em inquéritos e análises demográficas concluíram que haverá um aumento dos problemas de saúde mental como repercussão da atual pandemia, o que pode ser particularmente importante para os idosos com multimorbidade.

O cuidado integral para pessoas idosas é aquele que atende globalmente às necessidades das pessoas ao longo de suas vidas. Refere-se tanto às necessidades físicas e biológicas, como às necessidades cognitivas, emocionais e sociais, e ainda às necessidades da comunidade.

Compreendendo a situação de solidão em seniores

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a solidão indesejada é um dos maiores riscos para a deterioração da saúde física e do bem-estar psicológico, tão perigosa quanto fumar e duas vezes mais que a obesidade. Na Europa, de acordo com o serviço de ciência e conhecimento da Comissão Europeia, cerca de 30 milhões de adultos europeus sentem-se frequentemente solitários e cerca de 75 milhões enfrentam o isolamento social. Estudos recentes mostram que a solidão tem um efeito negativo na saúde física e psicológica. De fato, o isolamento social

pode aumentar o risco de declínio cognitivo e demência em 50% e o risco de morte em 26%. Também pode causar problemas de sono e insónia.

Por uma variedade de razões, os seniores muitas vezes lutam contra a solidão e o isolamento social. A solidão é uma experiência pessoal e única para cada indivíduo, multicausal devido ao papel do meio social e pode ser desencadeada pela interação entre diversas variáveis ou fatores.

Causas que contribuem para o aparecimento da sensação de solidão indesejada¹:

- Perda de identidade. Em uma sociedade que valoriza muito o cargo ou a situação económica, a reforma às vezes implica a perda de valor social.
- Perda de autonomia. A perda da autonomia física é muitas vezes entendida como a perda da autonomia total e da capacidade de decisão sobre todos os outros aspectos da vida, embora não devesse ser o caso.
- Perda do sentimento de pertença. Relacionado com a falta de espaços para que os seniores participem na sociedade e o façam em igualdade de oportunidades.
- Fatores demográficos. O aumento da esperança de vida e a falta de oportunidades de interação intergeracional para além do contexto familiar.
- Fatores culturais. Estes incluem preconceito de idade [estereótipos negativos e preconceitos sobre pessoas mais velhas] e discriminação por idade.

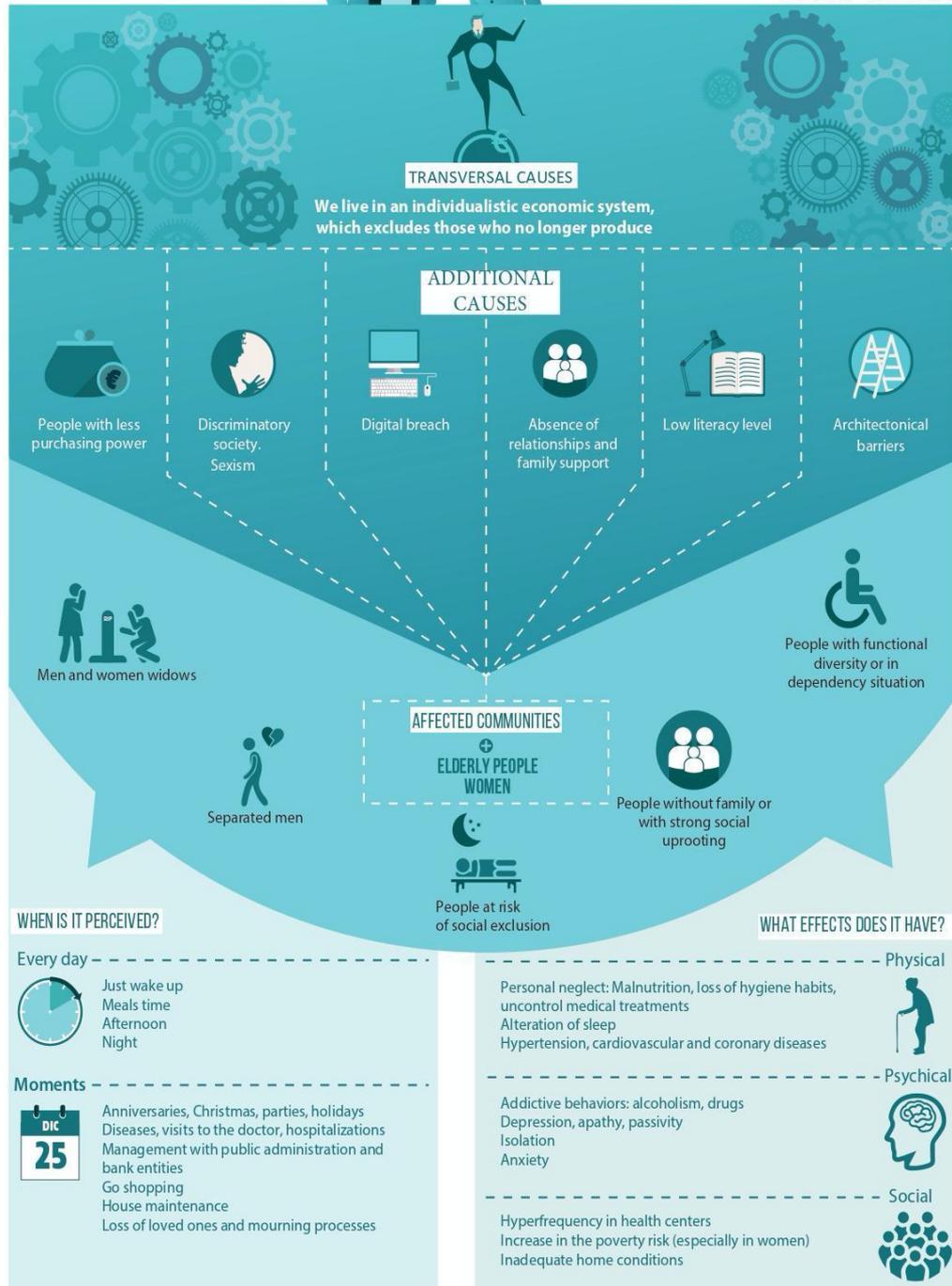
¹ <https://www.amigosdelosmayores.org/es/soledad-vejez>

- Fatores económicos. Doenças crónicas, problemas de mobilidade e outras condições de saúde deterioradas podem ser agravadas pelo apoio social limitado.

De fato, os seniores frequentemente enfrentam fatores externos que podem afetar suas capacidades físicas, como problemas relacionados com a saúde (problemas auditivos, mobilidade reduzida ou deficiências) que podem impedi-los de conhecer novas pessoas, sair ou fazer novas atividades. Vários estudos mostram que seniores com problemas de saúde têm 10% mais probabilidade de serem solitários e socialmente isolados do que seniores mais saudáveis. Da mesma forma, os seniores muitas vezes deparam-se com situações que podem isolá-los ainda mais, como separação, divórcio, morte de cônjuges e amigos, ou mesmo saída recente de filhos do espaço parental, afetando sua psique e levando à depressão, perda de vitalidade e entusiasmo. Aqueles com menor nível socioeconómico e educacional costumam ter mais dificuldades de acesso a atividades culturais e sociais, serviços de cuidados e apoio, o que agrava sua situação.

Fighting against LONELINESS

HEALTHY LONELINESS



Fonte: Project Healthy Loneliness 2019 1

No último ano, assistimos a um aumento considerável de seniores em solidão e isolamento social devido às restrições impostas pelos governos de todo o mundo para controlar a propagação do Covid-19. No entanto, membros da comunidade, como vizinhos e familiares, podem contribuir para que seniores se sintam mais integrados e valorizados na sociedade. Nesse sentido, durante os períodos de confinamento, surgiram redes comunitárias em cidades de todo o mundo, fornecendo, por exemplo, apoio a membros da comunidade na compra de alimentos, remédios, além de apoio emocional. Este documento pretende dar uma visão geral sobre esta temática, bem como sugestões e contatos para os membros da comunidade que queiram se envolver e ajudar os seniores a enfrentar a solidão

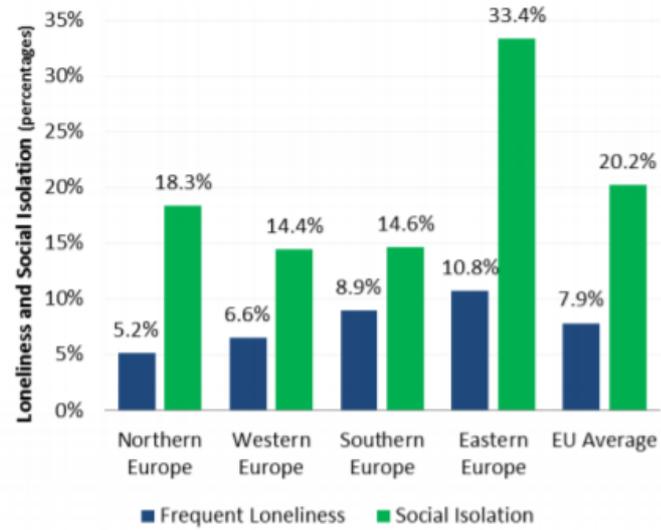
Padrões regionais de solidão crónica e isolamento social

De acordo com o Centro Comum de Investigação (Join Research Centre), cerca de 7% dos adultos europeus sentem-se frequentemente sozinhos. Esse número sobe para 10% na Europa Oriental. A parcela mais baixa de pessoas que se sentem solitárias é encontrada no norte da Europa.

Se apenas 7% dos adultos na Europa se sentem solitários, a análise mostra que muito mais adultos na Europa (18% ou cerca de 75 milhões de pessoas) estão na realidade socialmente isolados.

Os padrões regionais podem explicar algumas das diferenças nas características individuais das populações na Europa, mas também são moldados por um contexto sociocultural mais amplo.

No sul e no leste da Europa, os laços familiares são fortes. A coabitação entre idosos e seus filhos adultos é mais comum do que na Europa Ocidental ou no Norte Europeu. As expectativas de laços sociais podem, portanto, ser maiores do que em outros lugares



Fonte: https://ec.europa.eu/jrc/sites/default/files/fairness_pb2018_loneliness_jrc_i1.pdf

Dicas e práticas para abordar seniores em solidão

São vários os fatores que podem indicar que um sênior sofre de solidão, como a falta de apetite, aumento do tempo passado em casa, mudança nos hábitos de compra, diminuição das interações sociais, mudança de rotinas, sono agitado e deterioração da aparência e higiene.

Se conhece alguém que pode estar sentindo-se sozinho(a), então pode ajudar:

- Esteja presente: às vezes os seniores e seus cuidadores podem isolar-se da sociedade sem perceberem. Você pode avaliar fazendo uma visita ou ligando-lhes. Pergunte como eles estão ou se há algo que você possa fazer para ajudá-los. É sempre reconfortante ter alguém disposto a ouvir.

- Seja paciente: estar sozinho muitas vezes está associado a problemas de saúde física ou mental, o que significa que eles também podem ficar irritados ou se sentir incompreendidos pelos outros. Ao ser paciente com eles, você pode apoiá-los e ajudá-los a fazer novas conexões sociais que lhes permitam enfrentar a solidão. Cada pessoa é um caso único e pode precisar de diferentes tipos de apoio.

- Ensine ferramentas de comunicação virtual: Você também pode ensiná-los a usar ferramentas digitais como whatsapp ou skype, para que possam entrar em contato com você sempre que precisarem. Essas ferramentas também permitirão que eles se sintam mais independentes. A videochamada é uma boa maneira de manter contato com os seniores enquanto você está longe deles.

- Estimule a adoção de um animal de estimação: o companheirismo e o amor incondicional que os animais de estimação oferecem ajudam os seniores na solidão. Eles também contribuem para diminuir a pressão arterial e a pulsação, incentivando-os a manter um estilo de vida ativo!



Fonte: <https://ec.europa.eu/jrc/en/news/how-lonely-are-europeans>

- Incentive o hobby e a atividade física, preferencialmente em grupo, e com o objetivo de capacitá-los: novas atividades podem ser benéficas para os seniores, pois os encorajam e contribuem para sua saúde mental e estimulação cognitiva. A estimulação pode ajudá-los a criar novas conexões. A adesão a uma associação local, a um grupo de dança, a um coro, a um clube do livro, a uma atividade de formação ou de voluntariado pode ser um bom começo. Você também pode aconselhá-los a participar de um grupo local de exercícios para seniores. O empoderamento por meio de informação e conhecimento é sempre motivador.

- Ajude-os a definir e manter rotinas diárias, que incluam horários, para cada dia, de higiene pessoal, refeições, hidratação, atividade física, atividades cognitivas, interações sociais virtuais ou presenciais.

- Reconecte-os com a comunidade para mantê-los informados sobre as atividades e para manter as interações sociais. Pode ser apenas uma questão de se encontrar para tomar uma xícara de café ou chá uma vez por semana com outros seniores. O objetivo tem que ser gerar novas interações e conexões sociais para que aumentem sua rede social.

- Proponha-lhes um(a) colega de quarto, embora a maioria das pessoas pense que ter colegas de quarto é algo que você só faz antes de casar e ter filhos. No entanto, pode ser uma boa maneira de fazer novas conexões, obter ajuda extra com tarefas e manutenção e obter uma boa amizade com isso!

- Incentive o amor-próprio: alguns seniores podem lutar contra o envelhecimento ou o excesso de peso, o que pode fazer com que se sintam constrangidos e afetem sua autoestima. Não hesite em elogiá-los, dar-lhes comentários positivos e fazê-los se sentirem amados.

Se você quiser se envolver mais, pode entrar em contato com ONGs locais que trabalham na área para apoiá-los.

São recomendações gerais que devem ser adaptadas a cada pessoa, considerando o nível de autonomia e respeitando as vontades da pessoa, evitando o paternalismo e o ageísmo.

Lista de organizações e entidades que apoiam seniores

Existem muitos contatos, organizações e redes que foram criadas para combater a solidão de seniores. Por exemplo, na França existe um portal on-line que reúne todas as ferramentas e sites de boas práticas disponíveis na França chamado Les Lutins bleus (duendes azuis). Graças a Les Lutins Bleus, as pessoas podem descobrir e comparar todas as ofertas em todas as áreas possíveis: saúde, apoio domiciliário, habitação, tecnologia, mobilidade, vestuário, alimentação, meios de comunicação, lazer, viagens, emprego, reuniões, etc.

A "Economia de Prata" (Silver Economy) está repleta de ofertas para a terceira idade e suas carreiras. Encontrar o caminho de volta às vezes é difícil. De fato, os principais players do mercado costumam subir ao topo dos resultados dos mecanismos de pesquisa. Ao mesmo tempo, os stakeholders de menor dimensão, que não possuem os mesmos recursos, aparecem bem mais abaixo nos resultados. No entanto, eles podem oferecer produtos de alta qualidade e, portanto, merecem ganhar visibilidade.



Fonte: <https://www.leslutinsbleus.fr/>

Os *Lutins Bleus*, portanto, trabalham para identificar todas as ofertas no mercado e apresentá-las de forma objetiva. Cabe então ao sénior ou cuidador fazer a escolha de acordo com seus próprios critérios. Além disso, organizações como *La Croix Rouge* ou *Les Petits Frères des Pauvres* na França são usadas para ajudar pessoas em solidão e orientá-las, propondo algumas dicas para ter uma vida ativa e social. Elas propõem linhas de ajuda e linhas de apoio gratuitas para pessoas que sofrem de isolamento e solidão.

Les Petits Frères des Pauvres também propõe 5 maneiras de ajudar os seniores a preservarem as interações humanas: ligar para um sénior, enviar um cartão postal ou um bilhete, manter contato por meio de ferramentas digitais, prestar serviço aos seniores (como fazer compras ou levar medicamentos da farmácia) e a linha de apoio "*Solitud'écoute*".

Se você deseja participar dessas ações, pode ligar para essas organizações: 0800 47 47 88 (*Les Petits Frères des Pauvres*) e 0800 858 858 (*La Croix Rouge*).

Os seniores podem ainda se dirigirem aos seus centros sociais locais, iniciativas distritais ou câmaras municipais para receberem apoios ou notícias sobre novas atividades.

Em **Espanha**, na cidade de Valência, as principais referências para encontrar recursos para um envelhecimento ativo e saudável dos idosos são:

- Centros de Saúde Primários, onde os clínicos gerais fazem prescrição social de atividade física e outros recursos comunitários.

- Serviços sociais na página internet da Câmara Municipal, onde se encontram as seguintes informações e recursos:

- Síntese dos recursos, equipamentos e serviços sociais disponíveis para os idosos;

- SAD, Serviço Municipal de Atenção Domiciliar;

- TAD, serviço municipal de teleassistência;

- *Menjar a casa*, serviço municipal de entrega de comida a domicílio;

- 12 Centros Municipais de Ação Social.

- Departamento de Envelhecimento Ativo da Câmara Municipal na web

- Serviços municipais para idosos;

- **OMAM**, Oficina Municipal de Atenção ao Prefeito: OMAM é o serviço que centraliza a atenção municipal da Câmara Municipal de Valência aos seniores, oferecendo atendimento presencial, telefônico e virtual a todos os cidadãos.

- Audiência de seniores: tem como missão prestar um serviço de aconselhamento, informação, atenção e assistência aos cidadãos com mais de 60 anos de idade na Cidade de Valência, nas suas relações com a Administração Municipal e demais órgãos e entidades que dela dependam, nas ações administrativas.

- A Rede de Centros Municipais de Atividades para seniores lançou um programa que visa identificar aqueles em risco de solidão indesejada e dotá-los dos recursos e serviços municipais mais adequados a cada caso. A Câmara Municipal vai formar seniores em voluntários em cada Centro de Atividades Municipais (são cerca de 45 espalhados pela cidade, em todos os distritos). Esses voluntários serão os responsáveis por identificar os casos e encaminhá-los para assistentes sociais do município.

- Programas de educação financeira para seniores nos Centros Municipais de Atividades da Terceira Idade.

- Em alguns bairros da cidade existem redes comunitárias que identificam e apoiam pessoas em risco de solidão indesejada, como Conectando San Isidro, Benimaclet Vincles, Valencia Saludable, la Zona Santiago, Consell de Salut República Argentina- SALvador Pau y Chile.

Na **Polónia** existem muitas instituições governamentais e não governamentais que ajudam os seniores de várias formas. Os mais significativos são:

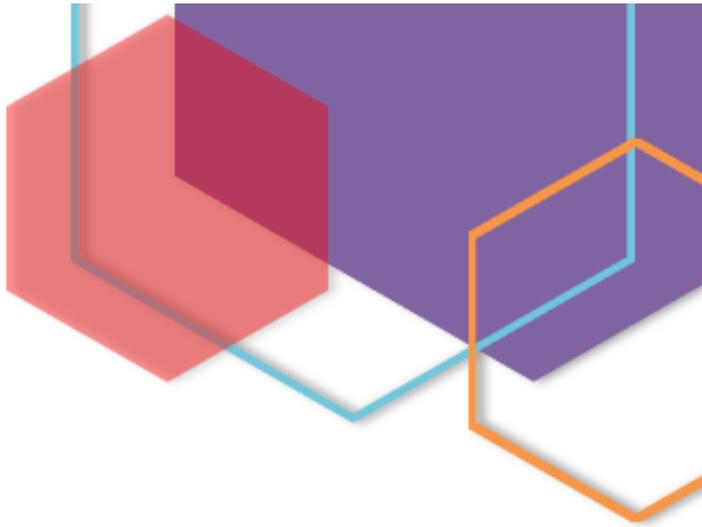
- Instituições governamentais regionais denominadas *City Nursing Homes* destinadas a pessoas que necessitam de cuidados 24 horas por dia devido à idade, doença ou deficiência, incapazes de viver de forma independente no dia-a-dia, que não podem receber a assistência necessária na forma de serviços de cuidado resultantes das necessidades individuais das pessoas que ficam neles.

- Os *Daily Residence Homes* prestam assistência a pessoas, em idade pós-ativa que não exercem atividade laboral, reformados desempregados, pensionistas por invalidez e pessoas não trabalhadoras com deficiência. Essas residências permitem a organização de tempo livre e interação social através da possibilidade de permanência e repouso na casa; satisfação das necessidades sociais e culturais, participação em atividades destinadas à manutenção da aptidão psicofísica em função das necessidades dos participantes e das capacidades da Casa, além da prestação de pensão completa.

- Fundações não governamentais (ONGs), geralmente ajudam seniores por meio de cursos educacionais ou fornecendo assistência psicológica. Exemplos de ONGs: *Foundation for the Promotion of Mental and Somatic Health Vis Salutis*, *Stowarzyszenie Hipokamp*, ou *Caritas Lodz*.

Em **Portugal**, as pessoas que sofrem de solidão podem encontrar apoio telefónico contactando organizações como a Fundação Bissaya Barreto "SOSSolidão" ou o SOS Voz Amiga.

Um projeto-piloto para combater a Solidão em Lisboa foi lançado pela "Fundação La Caixa" (janeiro de 2022) e foi lançado no primeiro semestre no Porto. Os provedores de assistência social implementaram o kit de ferramentas da Fundação La Caixa no programa "Sempre Acompanhados" para apoiar seniores que sofrem de solidão.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

