



# IO2 – GUIA DE TREINO PARA SENIORES

---

## PROJETO HEALTHY LONELINES



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

produção desta publicação não constitui um  
endosso dos conteúdos que refletem apenas  
os autores, e a Comissão não pode ser  
responsabilizada por qualquer uso que possa  
ser feito das informações nela contidas.



## Sumário

Introdução	3
Situações comuns da solidão	4
Sentimentos, expectativas e medos ao morar sozinho	7
Estabelecer uma rotina e manter uma participação social na comunidade	8
Uso de ferramentas de Tecnologia, Comunicação e Informação	10
Ter um estilo de vida saudável	12
Contactos úteis	14

## Introdução

---

Este documento foi desenvolvido no âmbito do projeto Erasmus+ Healthy Loneliness. Pretende-se apresentar os materiais formativos dedicados aos seniores de forma a combater o sentimento de solidão e dar algumas dicas de como ser socialmente ativo.

Descrever-se-á, em primeiro lugar, o fenómeno da solidão que se verifica nas nossas sociedades e sobretudo nas cidades dos parceiros envolvidos no projeto (Valência, Paris, Lodz e Coimbra), seguindo-se uma parte dedicada ao feedback direto dos seniores que enfrentam esta situação. Em seguida, serão propostas dicas e soluções concretas para manter uma vida social e ativa. Por fim, serão listados os contatos úteis em cada cidade para orientar e apoiar os idosos no seu dia a dia.

## Situações comuns da solidão

---

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a solidão indesejada é um dos maiores riscos para a deterioração da saúde, sendo um fator determinante que favorece a dependência de seniores.

*Vamos refletir agora qual é o sentimento de solidão? Como pode descrever esse sentimento?*

O facto de morar sozinho na velhice tem sido considerado por muitos investigadores como um dos principais fatores de risco para a solidão. No entanto, estar sozinho, morar sozinho ou socialmente isolado não é o mesmo que sentir solidão. Isso é algo muito subjetivo e só pode ser aplicado/sentido pela própria pessoa. A importância da solidão para o bem-estar individual e a coesão social não deve ser subestimada. O risco de mortalidade da solidão é comparável ao da obesidade e do tabagismo. A solidão persistente está ainda associada a comportamentos pouco saudáveis, problemas mentais e baixo desempenho cognitivo. Indivíduos solitários também relatam julgamentos mais pessimistas e se sentem mais tristes.

A solidão pode ser medida diretamente, perguntando 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.

*Sabia que na Europa 30 milhões de adultos europeus frequentemente sentem-se solitários?*

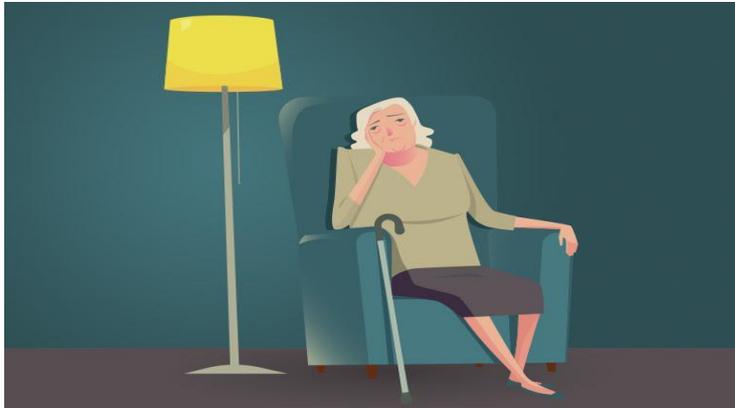
### Headlines

- More than **75 million European adults** meet with family or friends at most once a month and around **30 million European adults** frequently feel lonely.
- Loneliness is more prevalent in **Eastern** and **Southern** Europe than in **Western** and **Northern** Europe.
- **Poor health, unfavourable economic circumstances** and **living alone** are all associated with higher rates of loneliness.
- **Loneliness** affects **all age groups**. Even though the elderly may be more socially isolated than other age groups, they do not report more frequent feelings of loneliness.

Fonte : [https://ec.europa.eu/jrc/sites/default/files/fairness\\_pb2018\\_loneliness\\_jrc\\_i1.pdf](https://ec.europa.eu/jrc/sites/default/files/fairness_pb2018_loneliness_jrc_i1.pdf)

Os efeitos da propagação da pandemia COVID-19 e a falta de conhecimento sobre como gerir a doença obrigaram os governos a impor restrições de mobilidade à população em geral, incluindo fortes restrições à socialização e confinamentos. Essas medidas geraram um grande debate internacional e cada país adopta medidas de forma diferente (conduzindo a resultados e situações diferentes). Vários estudos baseados em inquéritos e análises demográficas concluem que haverá um aumento dos problemas de saúde mental como repercussão da atual pandemia, o que pode ser particularmente importante para os seniores com multimorbilidade.

Neste documento encontrará algumas dicas e fontes úteis para lidar com o sentimento de solidão.



fonte: <https://thefiftypluslife.com/>

## Sentimentos, expectativas e medos ao morar só

---

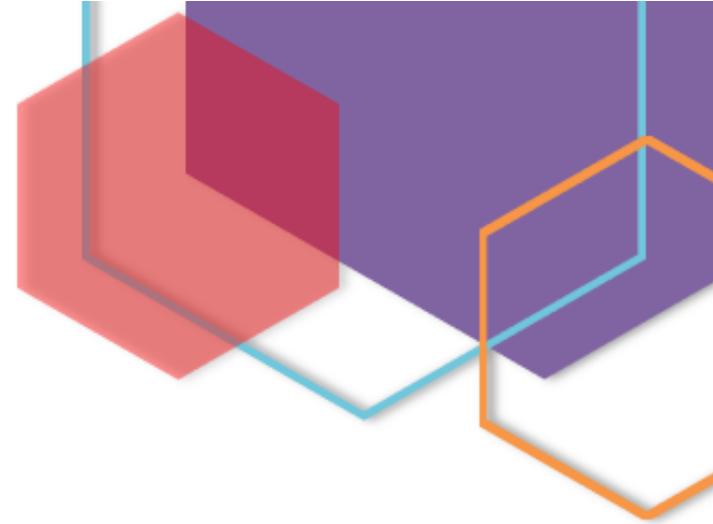
Recentemente, foram realizadas sessões de cocriação nos países parceiros com o objetivo de compreender e definir o sentimento de solidão avaliado pelos seniores. Também foi distribuído um inquérito em Espanha, Polónia, Portugal e França para medir o impacto da Covid-19 na saúde geral e na solidão.

Os grupos concordaram que o isolamento e a solidão correspondem à perda de autonomia devido a problemas físicos (mobilidade, deficiências cognitivas e outros problemas relacionados com a idade), ambiente social e comunidade (mudança de casa, família a viver distante, fora do centro da cidade) e um sentimento pessoal de vazio, ausência de redes sociais (família, amigos, vizinhos, outras gerações). Em todos os países, pode-se constatar que as principais causas da solidão se devem aos acontecimentos da vida (morte, doença, partida dos filhos), aos problemas de saúde enfrentados pelos seniores e ao fim da vida profissional. Emoções pessoais e sentimentos negativos como mau humor, frustração, depressão, ansiedade podem ser causas e consequências para a situação de isolamento. Além disso, problemas físicos podem aparecer com a solidão (aumento da pressão arterial, problemas para dormir).

Testemunho nº1: *“Mesmo nas grandes cidades, algumas pessoas sentem-se muito sozinhas, não falam com os vizinhos e não têm muito contacto com a família ou amigos”.*

Para prevenir a solidão, é crucial manter relações sociais e interações com outras pessoas para ter uma vida ativa e compartilhada.

É importante expressar-se e interagir com as pessoas na vida quotidiana, por exemplo, com os vizinhos. Isso pode mostrar que você está bem ou permitir que eles sintam necessidade de interação social, mesmo que você não esteja ciente disso.



Já existem muitas iniciativas neste domínio, mas o verdadeiro problema é ter acesso e conhecê-las (devido às TIC, acesso humano ou geográfico ou falta de mobilidade).

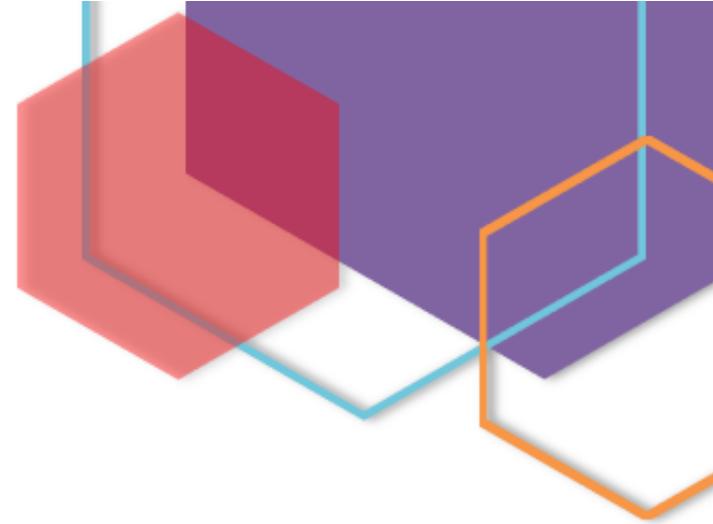
Levar um estilo de vida ativo e saudável é vital para evitar a solidão e o isolamento. Testemunho nº2: *“Uma solução seria promover a troca de serviços entre gerações”*.

## **Estabelecer uma rotina e manter participação social na comunidade**

---

A solidão é uma grande preocupação dos cidadãos nas nossas sociedades. Este fenómeno foi potenciado nos últimos anos pela crise financeira que afeta muitos países, mas também pela crise sanitária devido à pandemia de Covid-19. No entanto, várias ações podem ser úteis para combater esta situação:

- Envolver-se em atividades de grupo que sejam úteis para todos: atividades físicas, eventos sociais reunindo pessoas. Também pode ser útil constituir um grupo de pessoas e fazer com que sejam acompanhadas por um “especialista” para realizar um projeto que lhes faça sentido.
- Recuperar a mobilidade saindo todos os dias, pelo menos para uma caminhada curta ou para fazer compras. Para os seniores ou pessoas com mobilidade reduzida, poder deslocar-se também é essencial para manter os vínculos com os outros: encontrar amigos, ir a uma atividade, etc.
- Reaprender os benefícios da vida em comunidade: viver em comunidade é uma alternativa cada vez mais popular para pessoas solteiras, especialmente as mais velhas.



- Restabelecer o diálogo entre as pessoas entrando em contato com os seus vizinhos, discutindo com lojistas etc., tomando um café. Uma ideia também é reinventar lugares para oportunidades de troca e compartilhamento (cafés sociais, oficinas culturais ou digitais etc.)

## Uso de ferramentas de Tecnologia, Comunicação e Informação - TIC

Os seniores muitas vezes carecem de algum conhecimento de TIC e isso os exclui de serem uma parte ativa da sociedade. As ferramentas TIC podem ser a ponte para a inclusão social e manutenção de contatos com familiares e amigos para os seniores independentemente da situação sanitária, económica ou política. É por isso que é crucial que esta população adquira pelo menos competências básicas de TIC e seja capaz de se comunicar on-line. Além disso, pode ser uma ajuda em termos de entretenimento, serviços bancários online e serviços de saúde. Isso permitirá que comuniquem com outras pessoas independentemente da distância e do tempo e também estejam cientes das novidades e atividades nas suas comunidades e se sintam menos solitários.

Aqui encontra uma lista dos possíveis links/aplicações online úteis para um sénior que more só:

- **Comunicação:** e-mail, Skype, WhatsApp, Zoom, Google Meet.
- **Redes sociais:** Facebook, Instagram, Twitter, Youtube.
- **Serviços de saúde:** aplicações que permitem a marcação de consultas médicas online (como *Doctolib* em França; *ZnanyLekarz* na Polónia; *GVA+ SALut* em Espanha e *SNS 24* em Portugal) ou um website para gestão de Dados de Saúde (segurança social ou outras plataformas).
- **Serviços administrativos:** ajuda na declaração de impostos, e-finance e banco online, compras online, e-Administração, *bizum*, etc.

- **Nutrição:** aplicações para digitalizar produtos e medir valores nutricionais (como Yuka etc.) ou aplicativos que propõem receitas (como *Marmiton* na França, *Nutrición 55+*).

---

- **Atividade física e mobilidade:** aplicações como mapas (Google Maps etc.), pedómetros ou exercícios leves para realizar em casa. (Fique em forma com Samantha, aplicativo Rosita Longevity, VIVIFRAIL, Ative 55+ etc.)

---

- **Estimulação cognitiva:** jogos cognitivos e jogos dedicados à memória, raciocínio etc. (como *NeuroNation*, *Luminosity*, *Duel Quiz*, *Kahoot* e *enbuenaedad.es* na Espanha), visitas virtuais a museus e exposições culturais, plataformas para descarregar músicas e e-books .



Fonte : <https://www.everydayhealth.com/coronavirus/isolation-the-hidden-risk-of-social-distancing/>

## Ter um estilo de vida saudável

---

Levar um estilo de vida saudável é uma das chaves para um envelhecimento saudável e ativo. Manter-se ativo e participar de atividades sociais e manter uma rotina saudável permite que todos, especialmente os seniores, tenham uma vida plena e preenchida. Por exemplo, estas são algumas dicas para levar um estilo de vida saudável:

1. Realize exercícios físicos regulares em grupo (força, equilíbrio ou cardiovascular).
2. Cuide de seus hábitos alimentares.
3. Aproveite os testes e avaliações disponíveis - a maioria dos médicos de família podem fazer uma receita gratuita para check-ups e exames.
4. Tenha um padrão de sono estável num quarto escuro e confortável.
5. Mantenha a mente ativa - privilegie atividades ou jogos que estimulem a mente (aprenda outra língua estrangeira, jogue sudoku ou simplesmente desenhe).
6. Mantenha-se conectado com as pessoas ao seu redor - por meio de tecnologias de comunicação modernas, ou então presenciais.

Aqui, pode encontrar algumas dicas que o/a podem ajudar a ter um estilo de vida e hábitos saudáveis:

Dicas para uma alimentação saudável, estilo de vida e atividade física -  
Foodgaming.eu

Na Espanha:

□ Conselhos para uma alimentação, estilo de vida e atividade física saudáveis -  
Foodgaming.eu

□ Guia para um envelhecimento ativo e saudável - Euskadi



Fonte : <https://www.freepik.com/>

## Contatos úteis

Existem muitos contatos, organizações e redes que foram criadas para combater a solidão dos seniores.

Por exemplo, na França existe um portal on-line que reúne todas as ferramentas de boas práticas e sites disponíveis para seniores na França chamado *Les Lutins bleus* ("Blue Elfs"). Graças a *Les Lutins Bleus*, as pessoas podem descobrir e comparar todas as ofertas sénior em todos os temas possíveis: saúde, apoio domiciliar, habitação, tecnologia, mobilidade, vestuário, alimentação, meios de comunicação, lazer, viagens, emprego, reuniões, etc.

A "Economia de Prata" está repleta de ofertas para a terceira. Encontrar o caminho de volta às vezes é difícil. De fato, os principais players do mercado costumam ter posição dominante. Por outro lado, players de menor dimensão ou com menos experiência, que não possuem os mesmos recursos, têm mais dificuldade em penetrar no mercado. Apesar disso, muitas vezes estes players oferecem produtos de alta qualidade e inovação e, portanto, merecem ganhar visibilidade.

Os *Lutins Bleus* trabalham para identificar todas as ofertas no mercado e poder apresentá-las de forma objetiva. Cabe então ao sénior ou cuidador, fazer a escolha de acordo com seus próprios critérios.



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

Na **França**, várias organizações como *La Croix Rouge* ou *Les Petits Frères des Pauvres* também são usadas para ajudar pessoas em situação de solidão e orientá-las, propondo algumas dicas para ter uma vida ativa e social. Eles propõem linhas de ajuda e linhas de apoio gratuitas para pessoas que sofrem de isolamento e solidão:

- *Les Petits Frères des Pauvres*: 0800 47 47 88
- *La Croix Rouge*: 0800 858 858

Por fim, os seniores podem ainda dirigir-se aos seus centros sociais locais, iniciativas distritais ou câmaras municipais para receberem apoios ou notícias sobre novas atividades.

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

- Centros de Saúde Primários, onde os médicos de família fazem prescrição social de atividade física e outros recursos comunitários.
- Web dos serviços sociais da Câmara Municipal, onde se encontram as seguintes informações e recursos:
  - Recursos, equipamentos e serviços sociais disponíveis para os seniores;
  - SAD, Serviço Municipal de Atenção Domiciliar;
  - TAD, serviço municipal de teleassistência;
  - *Menjar a casa*, serviço municipal de entrega de comida ao domicílio;
  - 12 Centros Municipais de Ação Social.

- Departamento de Envelhecimento Ativo da Câmara Municipal web

- Serviços municipais para seniores;

- 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, telefónico e telemático a todos os cidadãos.

- Defensor/a de la Persona Mayor: O assistente tem como missão prestar um serviço de aconselhamento, informação, atenção e assistência aos cidadãos com mais de 60 anos de idade da Cidade de Valência, nas suas relações com a Administração Municipal e demais órgãos e entidades que dela dependam, nas ações administrativas.

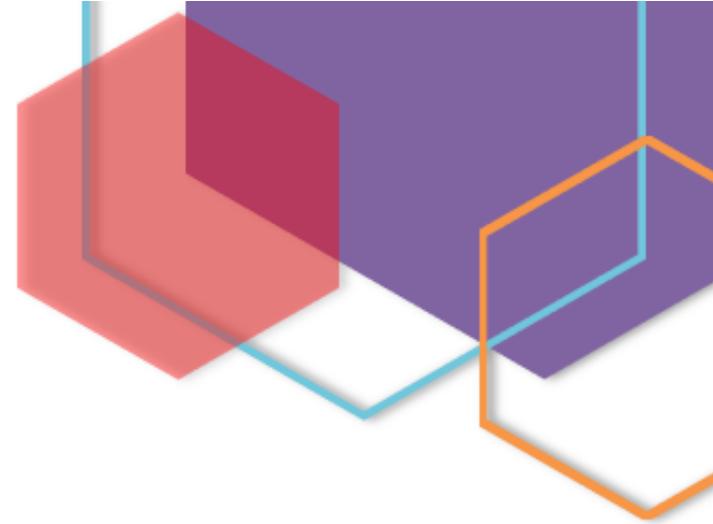
Na **Polónia**, os seniores podem entrar em contato com uma ampla variedade de linhas telefónicas:

1. Linha direta governamental para idosos (informações sobre pandemia, saúde e ajuda para maiores de 70 anos - +48 22 505 11 11).

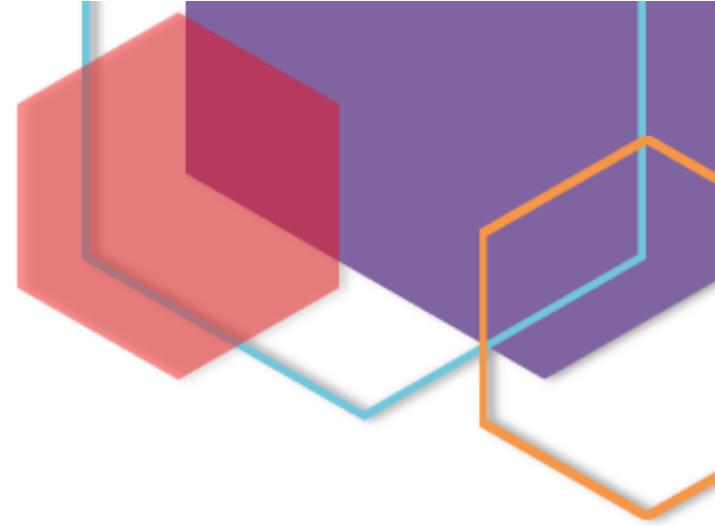
2. Ações cidadãs como HaloFon - uma linha direta feita por seniores para seniores (+48 739-903-452).

3. Linhas diretas de organizações não governamentais (por exemplo, ajuda psicológica para idosos pelo telefone Fundação *Vis Salutis* +48 888-990-980; Projeto "Telefone da Gentileza para seniores" para estudos conjuntos e organização do fundo *Subvenu*, Secretaria de Saúde e Social em Lodz de voluntários, advogados e psicólogos - +48 514 025 546; *Caritas hotline* +48 42 639 95 81)

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 e no Porto foi lançado pela "Fundação La Caixa". Os provedores de assistência social implementarão o kit de ferramentas da Fundação La Caixa no programa "Sempre Acompanhados" para apoiar pessoas seniores que sofrem de solidão. Para mais informações: [fundacaolacaiva.pt](http://fundacaolacaiva.pt)



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



Missions València 2030

**LAS NAVES**



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

