

Prevenção do declínio funcional e da síndrome da fragilidade nos idosos

Uma prioridade da Parceria Europeia de Inovação no domínio do Envelhecimento Ativo e Saudável

O QUE É A FRAGILIDADE?



- ➔ A fragilidade é uma síndrome relacionada com o processo de envelhecimento que descreve o estado de **"reserva funcional limitada"** ou **"incapacidade de integrar respostas face ao stress"**
- ➔ A fragilidade é um **desafio para os cuidados sociais e de saúde** em toda a UE
- ➔ A fragilidade está associada ao **risco aumentado** de:



DECLÍNIO FÍSICO

Limitação das funções físicas como ficar de pé, manter o equilíbrio e andar, levando à incapacidade



DECLÍNIO FUNCIONAL

Incapacidade de se envolver em atividades necessárias ou desejáveis na vida diária, levando à dependência



DECLÍNIO COGNITIVO

Redução das capacidades cerebrais, levando ao delírio, perda de memória e comprometimento na linguagem e no pensamento crítico

Quanto mais vulnerável é um indivíduo, maior o risco de quedas, imobilidade ou incapacidade, institucionalização e morte

A FRAGILIDADE DEVE SER ABORDADA DE DIFERENTES ÂNGULOS



A PERSPETIVA SOCIAL

É necessária uma melhor abordagem social e urbana para prevenir a solidão e o isolamento dos idosos frágeis



A PERSPETIVA CIENTÍFICA

É necessário continuar a investigar para aumentar a nossa compreensão sobre o tema



A PERSPETIVA CLÍNICA

Muito pode ser feito para prevenir problemas associados à velhice ou para ajudar as pessoas a viverem bem, mantendo a sua independência e evitando hospitalizações

FRAGILIDADE É SOBRE PESSOAS COMO...

ANTES

AGORA

FRAGILIDADE MUITO SEVERA



Inês, 85 anos

- praticou **desporto regularmente** até aos 50 anos
- depois de se aposentar **cuidava** dos seus netos
- foi-lhe diagnosticada uma **doença hepática** há 3 anos



- foi morar com a sua filha há 2 meses e é **completamente dependente** dela
- **memória** a curto prazo **prejudicada**
- **necessita de suporte** do médico e enfermeiro
- aproxima-se o final da sua vida

FRAGILIDADE SEVERA



João, 74 anos

- era trabalhador da **construção civil**
- costumava **passar o cão** 3 vezes por dia
- teve **diversos problemas de saúde** nos últimos 10 anos
- nos últimos anos foi **internado duas vezes**, com uma crise de asma e para uma cirurgia ao joelho



- vive com a mulher de 65 anos
- é **dependente** de cuidados
- está estável nos últimos meses **com medicação**

FRAGILIDADE MODERADA



Maria, 83 anos

- trabalhou como **secretária** até aos 60 anos
- **andava para o trabalho** durante 30 minutos todos os dias
- ávida apreciadora de palavras cruzadas



- vive com a filha de 55 anos
- não tem **diagnóstico de doenças** e **não toma medicamentos**
- **perdeu peso involuntariamente** nos últimos 6 meses a recuperar de uma pneumonia
- a sua **filha tem que a ajudar** a vestir, nas tarefas diárias e nas refeições

FRAGILIDADE MÉDIA



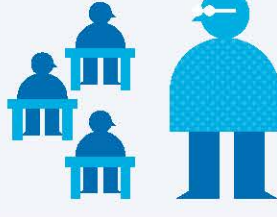
Elisabete, 78 anos

- cuidava da casa e da **família** desde que se casou, há 50 anos
- **vive sozinha** desde que o seu marido morreu, há 8 anos
- tem 2 gatos



- a filha e os netos visitam-na uma vez por mês
- **esquece-se** dos eventos recentes e precisa de ajuda para gerir as contas e os medicamentos
- **sente-se cansada** e já não consegue preparar as suas refeições
- o médico de família e os enfermeiros seguem-na de perto

VULNERÁVEL



Manuel, 68 anos

- foi **professor universitário** tendo-se reformado há 3 anos
- **vive sozinho** desde que a sua mulher morreu há um ano
- **caiu 2 vezes** nos últimos meses sem consequências graves



- tem **dificuldades** no dia-a-dia devido à **perda de visão e audição**
- prepara as suas **refeições**, anda, toma banho e veste-se sem ajuda
- **toma medicação** para doença cardiovascular

O QUE SE TEM FEITO PARA DAR RESPOSTA À FRAGILIDADE?

A Parceria Europeia de Inovação no domínio do Envelhecimento Ativo e Saudável (PEI/EAS) dá suporte a agentes públicos e privados em toda a UE para contribuírem na prevenção da fragilidade através de:

SENSIBILIZAÇÃO E INFORMAÇÃO
campanhas sobre fragilidade para os decisores políticos, profissionais de saúde e outros atores relevantes

INVESTIGAÇÃO
para aumentar a compreensão acerca de:

- ✓ Qual a diferença entre fragilidade e envelhecimento?
- ✓ Qual é a relação entre fragilidade e doenças crónicas?
- ✓ Quais são os determinantes da fragilidade? Como podemos identificar os principais componentes da fragilidade (declínio cognitivo, declínio funcional)?
- ✓ Qual é o papel da atividade física e da nutrição adequada na prevenção e na melhoria das condições de fragilidade?



FRAGILIDADE

INTERVENÇÕES DE PREVENÇÃO

para ajudar pessoas a manterem-se saudáveis, independentes e evitando a hospitalização (por exemplo, promovendo a nutrição adequada e programas de atividade física)

FORMAÇÃO E ATUALIZAÇÃO DE COMPETÊNCIAS DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE
para se adaptarem aos desafios de uma sociedade envelhecida

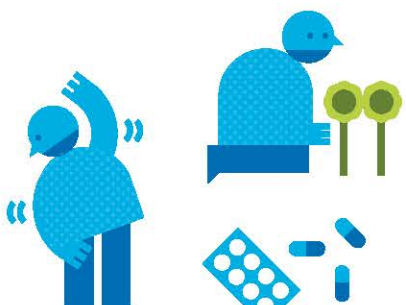
ORGANIZAÇÃO DE SERVIÇOS INOVADORES
incluindo uma abordagem multidisciplinar

IDENTIFICANDO AS PESSOAS EM MAIOR RISCO

com base no perfil de saúde e das necessidades do paciente (por exemplo, rastreio, avaliação precoce de fatores de risco, métodos de estratificação)

O RESULTADO DESTAS INTERVENÇÕES DEVERÁ SER O AUMENTO DO NÚMERO DE PESSOAS COMO...

Guilherme, 78 anos



- vive com a sua mulher, é **robusto e motivado**
- faz atividade física e planeia correr uma meia maratona de beneficência
- **cuida do jardim e da casa**
- toma a sua medicação para a **hipertensão**

Sandra, 69 anos



- **vive com o seu irmão, doente crónico** de 79 anos
- **sente-se bem e motivada**
- não tem problemas de saúde e faz check-ups de saúde todos os anos
- **caminha regularmente**, e realiza longas caminhadas todas as tardes
- toma conta da sua casa e do seu irmão

Diana, 75 anos



- vive com o seu marido e a sua irmã, **cozinha e cuida da casa**
- sente-se bem e motivada, e **cuida dos seus netos**
- **caminha regularmente** e vai ao cinema com os amigos
- tem diabetes e segue a sua dieta

A Parceria Europeia de Inovação no domínio do Envelhecimento Ativo e Saudável (PEI em EAS)
The EA Parceria Europeia de Inovação no domínio do Envelhecimento Ativo e Saudável (PEI em EAS), criada em 2012, reúne o diversos stakeholders a nível europeu, nacional e regional, do sector público e do sector privado, em diferentes áreas políticas. Juntos, eles compartilham conhecimentos e experiências em áreas de interesse comuns e se envolvem em atividades e projetos na busca de soluções inovadoras que respondam às necessidades da população idosa.

No âmbito da PEI em EAS, o Grupo de Ação sobre a Prevenção da Fragilidade trabalha para melhorar a qualidade de vida e os resultados na saúde dos idosos através da promoção da melhor compreensão da prevenção da fragilidade e de intervenções que reduzam o seu impacto nas pessoas mais velhas.

<https://webgate.eceuropa.eu/elpaha/>

