

# Prevenção do declínio funcional e da fragilidade em pessoas idosas

## FRAGILIDADE É SOBRE PESSOAS COMO...

### ANTES

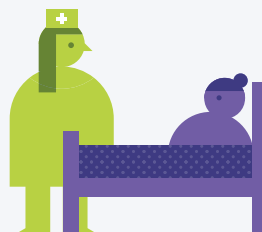
### AGORA

FRAGILIDADE MUITO SEVERA



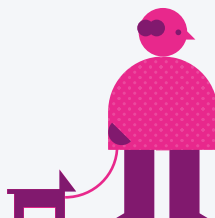
**Inês, 85 anos**

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



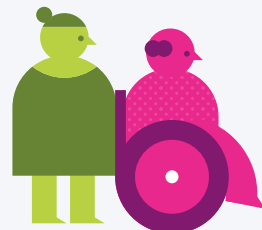
- foi morar com a sua filha há 2 meses e é **completamente dependente** dela
- **memória** a curto prazo **prejudicada**
- **necessita de suporte** do médico e enfermeiro
- aproxima-se o final da sua vida

FRAGILIDADE SEVERA



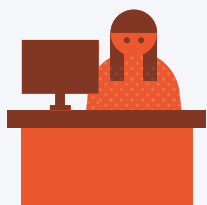
**João, 74 anos**

- era trabalhador da **construção civil**
- costumava passear 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



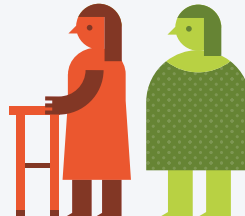
- vive com a mulher de 65 anos
- é **dependente** de cuidados
- está estável nos últimos meses **com medicação**

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 ajudar** a vestir, nas tarefas diárias e nas refeições

FRAGILIDADE MÉDIA



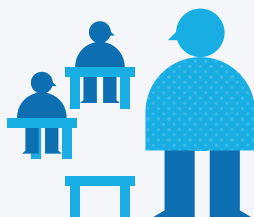
**Elisabete, 78 anos**

- 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 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