

# Prevenção do declínio funcional e da síndrome da fragilidade em pessoas idosas

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

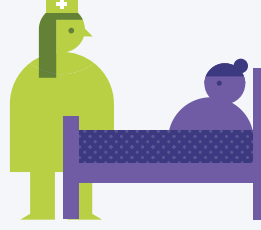
### AGORA

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 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



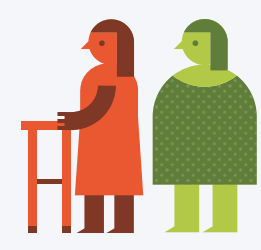
- vive com a mulher de 65 anos
- é **dependente** de cuidados
- está estável nos últimos meses com **medicação**

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 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) apoia agentes públicos e privados em toda a UE na prevenção de quedas em pessoas idosas, 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
- **nada 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)

A Parceria Europeia de Inovação no domínio do Envelhecimento Ativo e Saudável (PEI em EAS), criada em 2012, reúne diversos stakeholders da UE, a nível nacional e regional, e dos sectores público e privado, em diferentes áreas políticas. Juntos, partilham conhecimentos e experiências em áreas de interesse comum e envolvem-se em atividades e projetos na procura 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.ec.europa.eu/eipah/>

