



Valéria Cury, 69 anos  
Cliente Telehelp

# MORAR **SOZINHO**

Um guia para a pessoa idosa morar  
sozinha com segurança e independência



## APRESENTAÇÃO

# PESSOA IDOSA QUE MORA SOZINHA: **CONQUISTA OU PROBLEMA?**

Os dados das pesquisas demonstram que o brasileiro está vivendo mais e com mais saúde e vigor. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida do brasileiro é de 74,6 anos. Cada vez mais gente mora sozinha e isso também acontece com os idosos brasileiros.

Há um mito de que morar sozinho seja sinônimo de solidão e abandono. Isso não é verdade. É conquista, é sinal de liberdade, de escolha e, na maioria das situações, é o exercício da autonomia e privacidade das pessoas idosas.

O número de pessoas idosas que moram sozinhas no Brasil atesta a conquista. Ele triplicou nos últimos anos, passando de 1,1 milhão em 1992 para 3,7 milhões em 2012. É um aumento bastante expressivo e que tem chamado a atenção da sociedade,

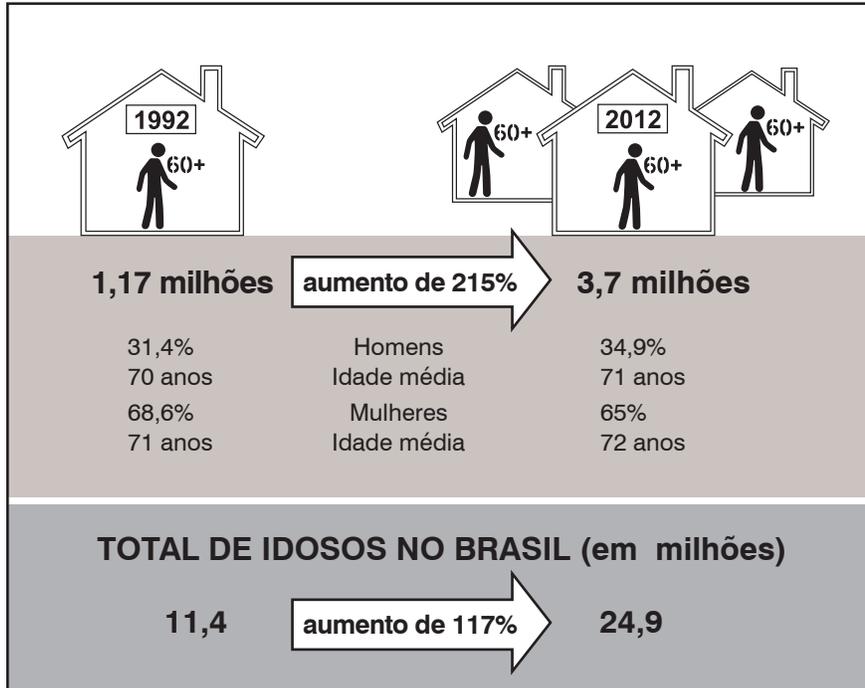
da família e, ainda muito timidamente, do Estado. De cada 100 pessoas idosas que moram sozinhas, 65 são mulheres. Há muitos idosos que têm filhos ou outros parentes que moram na mesma cidade mas optaram por morar sozinhos para garantirem a sua liberdade e independência, bem como a sua privacidade. É, portanto, uma opção, um estilo de vida.

Junto do direito e da escolha de morar sozinha, há a necessidade de a pessoa idosa ficar atenta aos desafios que isso traz à sua vida e saber avaliar quando as possibilidades não mais permitirem que ela continue a morar sozinha.

Neste **Guia Morar Sozinho** damos algumas sugestões e recomendações que consideramos importantes para pessoas idosas que moram sozinhas e desejam continuar a exercer o direito de assim permanecerem.

## IDOSOS VIVENDO SOZINHOS

Parcela de idosos que moram sozinhos triplica em 20 anos



Fonte: Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD), do IBGE.

# O IDOSO E O DIREITO DE **MORAR SOZINHO**

*Pérola Melissa Vianna Braga*

Ainda hoje, muita gente pensa que existe limite para o exercício da capacidade civil, da autonomia de vontade.

No Brasil, a capacidade civil começa aos 18 anos completos e não termina em idade alguma. O que determina essa capacidade é a lucidez, ou seja, uma pessoa pode ser lúcida aos 95 anos enquanto outra pode ser considerada incapaz aos 30 anos. A incapacidade não é uma consequência do envelhecimento.

Não existe limite de idade para morar sozinho, ou melhor, para viver sozinho. A escolha deve ser do idoso e de ninguém mais. Mesmo que a decisão traga desconforto para os familiares e amigos, a decisão deve ser respeitada. O importante é fornecer subsídios para que o idoso faça uma escolha consciente, levando em conta sua liberdade, sua saúde, seu conforto e, principalmente, sua autonomia.

Viver só representa, para os idosos, uma forma inovadora e bem sucedida de envelhecimento e pode ser uma situação temporária do ciclo de vida, mas pode também refletir uma opção pessoal, um exercício de vontade. Na verdade, a proximidade física ou geográfica nem sempre pode ser traduzida como uma maior frequência de contato ou afetividade.

Porém, o que acontece muitas vezes é que a família conta com os rendimentos do idoso para se sustentar e, por isso, vai morar com ele ou o leva para perto. Nas duas atitudes, é preciso se preocupar com a vida e o espaço físico do idoso, pois todos esses elementos constituem a sua memória de vida e não devem ser descartados ou desqualificados.

Enfim, o mais importante é garantir o direito de escolha da pessoa idosa. Ela deve ser motivada e orientada a decidir sobre a sua vida, sua moradia, seus amigos e seus bens. A família não deve expropriar o idoso de suas decisões, mesmo que seja sob o argumento de protegê-lo.



# CASA SEGURA

*Adriana Romeiro de Almeida Prado*

Nossa casa é nosso porto seguro. Por isso, quando envelhecemos, precisamos garantir condições adequadas à essa etapa da nossa vida. Veja abaixo as principais recomendações para se ter uma casa segura:

## **ENTRADA**

- Iluminação sob a porta.
- Olho mágico (até a altura de 1,20 m), para permitir a identificação de quem está querendo entrar.
- Capacho emborrachado ou bem fixado no chão.

## **ESCADAS E CORRIMÕES**

- Instalação de corrimões nos dois lados das escadas, dos degraus, das rampas e corredores.
- Para permitir uma boa pega e segurança, o corrimão deve ter formato arredondado, diâmetro entre 3 cm e 4,5 cm e estar localizado a uma distância de 4 cm da parede e a uma altura entre 70 e 90 cm (medidos do chão até a parte superior do corrimão).

- Sinalização com fita adesiva de cor diferente do piso na beirada de degraus de escadas e, principalmente, de degraus isolados.

## **ILUMINAÇÃO**

- Boa iluminação em locais de circulação, corredores, escadas, degraus, banheiros e cozinha.
- Acesso à janela, para dosar o sol e o vento e garantir conforto térmico e acústico.
- Instalação de interruptores de luz de fácil alcance, para facilitar a iluminação de trajetos e reduzir riscos de queda.

## **BANHEIRO**

- Vão da porta do banheiro com 80 cm de largura, para permitir a passagem de cadeira de rodas.
- Piso antiderrapante.
- Boxe do chuveiro com espaço para o idoso banhar-se sentado em uma cadeira e a instalação de barras de apoio para possibilitar o banho em pé.
- Instalação de barras na bacia sanitária, para apoio ao se sentar e ao se levantar.
- Torneiras monocomando em forma de alavanca, para facilitar o controle da temperatura da água

## COZINHA

- Armários ou prateleiras para objetos de uso frequente com altura entre 80 e 120 cm (medidos a partir do chão).
- Fogão e pia próximos da geladeira, para facilitar o uso no dia a dia.
- Foco de luz sobre a pia, para melhor manuseio dos alimentos.
- Balcão ou mesa com cadeira, para elaboração das refeições e apoio para panelas pesadas ou quentes.

## SALA E DORMITÓRIO

- Poltrona com apoio de cabeça e braços, para descanso e para facilitar os movimentos ao levantar e sentar.
- Mesinha de cabeceira com abajur, relógio, lanterna e espaço para copo d'água.
- Altura da cama suficiente para que o idoso, sentado, apoie os pés no chão.
- Caminho para o banheiro sempre iluminado, para evitar quedas no trajeto.



## ZELANDO PELA **SEGURANÇA**

Além de ter a sua casa segura, é importante seguir algumas recomendações para minimizar riscos com a sua segurança:

### **AO ENTRAR E SAIR DE CASA**

- Sempre trancar portas e janelas quando for sair e mantê-las fechadas e trancadas quando estiver em casa, mesmo de dia.
- Estar atento ao entrar e sair de sua residência. Muitos delinquentes abordam suas vítimas nessa hora porque estão distraídas.
- Caso perca a chave de casa, não arrisque, troque as fechaduras.

### **AO RECEBER VISITANTES**

- Jamais abra a porta sem ter certeza de quem bate.

- Nunca aceite serviços que não pediu, ainda que sejam de graça e quem os oferecer seja muito gentil e simpático.
- Cuidado com empregados eventuais, que podem praticar delitos ou obter informações e repassá-las para delinquentes.
- Se mora em condomínio, ajude no controle de acesso, evitando trazer pessoas estranhas para o seu interior.
- Ainda que more em condomínio, sempre verifique quem bate à sua porta antes de abri-la, principalmente quando não houve aviso da portaria.

## CONTATOS

- Procure manter contato regular com vizinhos em quem tenha confiança, estabelecendo com eles uma rede de ajuda e de proteção recíproca.
- Se mora só com outra pessoa idosa, estabeleça com ela uma parceria para a segurança de ambos.
- Tenha uma extensão do telefone no seu quarto ou um celular, caso precise chamar a polícia pelo fone 190, se a sua residência for invadida.
- Deixe à disposição do síndico telefones de contato.

# TELEASSISTÊNCIA

Teleassistência é um serviço já utilizado por milhares de pessoas em mais de 19 países no mundo, e a razão é muito simples: com ele, o idoso garante a sua independência sem abrir mão da saúde, bem-estar e segurança. É poder ficar sozinho, no conforto de casa e, mesmo assim, estar muito bem acompanhado.

A **Telehelp** é a empresa pioneira na oferta desse serviço no Brasil, com mais de 6 anos de mercado e mais de 6 mil clientes em todo o País.

O serviço exclusivo da **Telehelp** funciona por meio de um aparelho instalado na residência, acompanhado de um botão de emergência pessoal, sem fio e à prova d'água, em forma de colar ou pulseira. Caso ocorra uma queda ou emergência, basta acionar qualquer um dos botões, que enviará um sinal à **Central de Atendimento 24h da Telehelp**.



Essa central, formada por atendentes capacitados, entrará em contato com o cliente e as pessoas escolhidas como contatos de emergência para acompanhar o atendimento ao cliente.

Para mais segurança, a **Telehelp** ainda oferece os seguintes serviços adicionais:

## PARA DENTRO DE CASA

### Botão Fixo

Equipamento adicional para ser instalado em áreas de risco dentro de casa, funciona da mesma maneira que o botão pessoal.



### Detector de Fogo e Fumaça

Pequenos descuidos domésticos podem gerar grandes problemas. Fácil e rápido de instalar, esse sensor não precisa de cabos e é compatível com o painel da **Telehelp**.





## **Orientação Médica Telefônica**

As primeiras orientações logo após um acidente doméstico ou um mal-estar são fundamentais para que o ocorrido não tome proporções descaídas. Através desse serviço, você poderá contar com o aconselhamento médico por telefone, durante 24 horas por dia, todos os dias do ano.

## **Atendimento Emergencial Domiciliar**

Um serviço exclusivo para situações de urgência ou emergência, para atender o cliente pessoalmente em sua residência com profissionais treinados juntamente com ambulância preparada para qualquer tipo de resgate.

## **Ligação Diária ou Semanal**

Através desse serviço, as atendentes da **Central de Atendimento 24h** fazem uma ligação telefônica diária ou semanal em dias e horários pré-determinados, para verificação das condições de saúde do cliente.

## PARA FORA DE CASA:

### Telehelp-ID

Uma pulseira ou colar de identificação com o telefone da **Central de Atendimento 24h** e o seu nome gravados. Em caso de emergência, quando você não puder falar por si mesmo, a Telehelp falará por você.



### Celular Telehelp

Um aparelho muito fácil de usar com teclas grandes, áudio amplificado e botão de emergência conectado 24 horas à **Central de Atendimento da Telehelp**. Além disso, se precisar, a **TeleHelp** poderá rastrear e passar a localização do cliente para pessoas pré-determinadas.





# AUTOCUIDADO E ENVELHECIMENTO

*Yeda Aparecida Duarte*

Envelhecer é a melhor coisa que pode nos acontecer, pois somente envelhecem as pessoas que passam por todas as fases da vida. Nenhum de nós gostaria de terminar a sua vida em idades mais precoces e não desfrutar cada fase com suas peculiaridades. No entanto, vidas mais longas precisam de planejamento e cuidado.

A presença de doenças (especialmente as crônicas) e a existência de hábitos de vida considerados inadequados (como tabagismo, alcoolismo, sedentarismo, obesidade) constituem os grandes vilões para a saúde das pessoas idosas, pois aceleram o processo de envelhecimento. Assim, a adoção de hábitos de vida mais saudáveis constitui a nossa primeira ação de autocuidado.

## **HIGIENE CORPORAL**

Tomar banho todos os dias, em especial para as pessoas idosas, é mais um hábito cultural que uma necessidade. A frequência do banho depende de suas necessidades. Pessoas com importante ressecamento de

pele, muito enfraquecidas ou que, por problemas de saúde, cansam-se muito facilmente podem tomar banho somente algumas vezes na semana, sem problemas.

Cuidados devem ser tomados no banho de chuveiro:

- Coloque tapete antiderrapante no interior do boxe e esteja certo que o piso do banheiro está seco, para prevenir escorregões e quedas;
- Não aplique óleo de banho na pele durante o banho, para evitar que o piso fique escorregadio;
- Confira e ajuste a temperatura da água com o dorso da mão ou do braço antes de iniciar o banho;
- Feche portas e janelas para evitar correntes de ar.

## **HIDRATAÇÃO DA PELE APÓS O BANHO**

A aplicação de cremes, emolientes e loções nesse momento ajudam a “segurar” a água na pele, hidratando-a e, conseqüentemente, aumentando a sua proteção. Pela mesma razão, os óleos de banho não devem ser adicionados à água antes de 15-20 minutos de imersão. Evitar qualquer produto que diminua a umidade da pele (os que contêm álcool). Talco e maisena também não devem ser utilizados: o primeiro porque absorve o óleo da pele, ressecando-a, e porque pode ser inalado (indo para os pulmões); e a segunda porque facilita a ocorrência de infecções.

## **CUIDADOS COM OS PÉS**

Inicialmente devem ser cuidadosamente inspecionados (temperatura, estado da pele, sensibilidade, circulação, presença de deformidades — joanetes, calosidades etc. —, presença de micoses). Seque-os cuidadosamente, sem esfregar, especialmente as regiões entre os dedos, para evitar a contaminação por fungos (micoses). Procure exercitá-los para estimular a circulação e prevenir atrofias musculares.

## **CUIDADOS COM AS ROUPAS**

Coloque suas roupas em locais de fácil acesso. Utilize, sempre que possível, roupas de tecidos macios, antialérgicos e, preferencialmente, que não amassem. Se você tiver limitações nas articulações das mãos, troque os zíperes por elásticos e os botões por velcro. Fechamentos frontais de roupas e peças íntimas facilitam a maior independência na realização dessa atividade. Use meias limpas e folgadas (sem furos ou remendadas com costuras duras) para manter os pés aquecidos e com sensação de conforto.

## **CALÇADOS**

Utilize calçados bem adaptados a seus pés, de fácil colocação, confeccionados com material macio e que possuam solados antiderrapantes. Chinelos (principalmente os de dedo) devem ser evitados, pois facilitam



a ocorrência de quedas. Sapatos fechados e sem cadarço são os mais recomendados. Já existem no mercado calçadeiras longas, que nos ajudam a calçar sapatos sem ajuda.

### **HIGIENE ORAL (DA BOCA)**

deve ser realizada ao acordar, após as refeições e antes de dormir. Isso vale tanto para dentes naturais quanto para dentaduras e pontes. Escove os dentes naturais com movimentos firmes, tanto na arcada superior

como na inferior, com o intuito de limpar os dentes e massagear a gengiva. Língua e mucosa oral também devem ser higienizadas. Existem no mercado instrumentos próprios para limpar a língua; na sua ausência pode ser utilizada a própria escova de dentes: faça movimentos suaves em um único sentido (de dentro da boca para fora), para evitar a vontade de vomitar. Após a escovação, a boca deve ser enxaguada com água limpa, desprezando-a em seguida. Repita quantas vezes forem necessárias, até que os dentes, a língua e a mucosa da boca estejam limpos.

## **COTONETES**

A diminuição da acuidade auditiva (audição) também pode ocorrer por acúmulo de cerume (cera), que pode ser evitado pela higienização adequada da orelha. Cotonetes podem empurrar o tampão de cera ainda mais para dentro da orelha, e, por essa razão, não devem ser utilizados. Palitos ou grampos também não devem ser usados pelo risco de perfuração do tímpano.

# POR QUE É IMPORTANTE PREVENIR QUEDAS

Dados estatísticos mostram que 30% das pessoas idosas caem pelo menos uma vez por ano. E 70% dessas quedas ocorrem no ambiente domiciliar. Mais de dois terços daqueles que têm uma queda cairão novamente nos seis meses subsequentes.

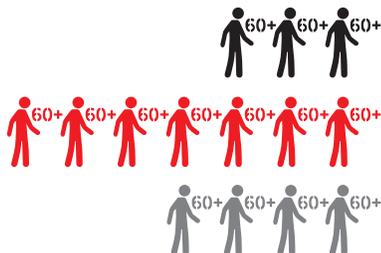
A frequência de quedas é maior em mulheres e o risco de fraturas decorrentes de quedas aumenta com a idade. Segundo estudos, 40% das quedas em mulheres com mais de 75 anos e 28% das quedas em homens podem resultar em fraturas.

As quedas podem ter efeitos devastadores num indivíduo, sendo a principal causa de morte acidental (associada a declínio funcional e institucionalização). Elas ainda podem ter um custo muito oneroso para a pessoa idosa, sua família e para o sistema de saúde. É muito importante prevenir a ocorrência de quedas.

Além dos itens mencionados anteriormente, é importante atentar para os seguintes pontos, para prevenir quedas:

- Pratique exercícios físicos com regularidade, de modo a melhorar a sua forma física, fortalecendo os ossos e músculos.

- Faça uma alimentação equilibrada, prevenindo principalmente a osteoporose.
- Seja cuidadoso na dosagem dos medicamentos.
- Não beba álcool em excesso.
- Use sapatos ou sandálias bem ajustados, com solas antiderrapantes (de preferência com ranhuras ou ventosas).
- Não use camisas de noite ou roupões compridos.
- Se precisar de óculos, não deixe de usá-los.
- Use bengala, se o seu médico concordar.
- Esteja atento a movimentos inesperados de animais, crianças e bicicletas.



30% caem  
uma vez ao ano

70% das quedas  
acontecem em casa

2/3 das pessoas  
têm uma segunda queda em até 6 meses

# MOBILIDADE SEGURA EM VIAS PÚBLICAS

*Ana Cristina Satiro*

**Vias públicas** – São todos os espaços públicos, que acolhem variadas atividades da sociedade. Compreendem a calçada, a rua, os acostamentos e estacionamentos, rotatórias, ilhas, canteiros centrais ou não e similares. Deve ser garantido o direito de ir e vir das pessoas pelos espaços públicos com segurança a partir de algumas orientações:

**Acessibilidade** – As vias públicas devem possibilitar o seu uso por todas as pessoas com piso estável e nivelado. Escadas e rampas de garagem não fazem parte das calçadas, mas sim do lote e é dentro dele que devem estar. As calçadas são importantes para o encontro entre as pessoas e a interação entre elas, sendo interessante que acomodem o maior número possível de pedestres.

**Segurança** – Inclui a eliminação ou correta disposição de elementos ou equipamentos geradores de riscos ou obstáculos, como placas, lixeiras suspensas, orelhões, postes ou qualquer outro elemento que possa comprometer o trânsito seguro das pessoas nas calçadas.

**Rotas acessíveis** – As calçadas devem garantir o deslocamento de qualquer pessoa independentemente de sua idade, limitações físicas ou perceptivas, possibilitando o fluxo contínuo dos pedestres de forma clara e perceptível para todos.

**Fácil utilização** – Todas as atividades que acontecem nas vias públicas devem garantir a sua correta sinalização para todas as pessoas, como a visual, que deve ser clara, com tamanho adequado para a completa visualização.

**Aspectos estéticos e harmônicos** – As calçadas devem preservar espaços de encontros entre as pessoas. Os elementos que compõem a calçada devem estar organizados no espaço para garantir conforto visual ao pedestre. As calçadas devem preferencialmente ser arborizadas, para aumentar a permeabilidade do solo, o sombreamento e o aumento da qualidade ambiental, com aumento do conforto para o pedestre.

**Diversidade de uso** – Uma calçada eficiente possibilita o seu uso por todas as pessoas e, ao mesmo tempo, favorece a circulação de veículos com segurança. Qualquer situação diferente exige atenção e que garantam o uso seguro.



Antonio Valentim, 77 anos  
Cliente Telehelp

# ESTIMULE SUA MEMÓRIA E **MANTENHA-SE ATIVO**

*Rita Amaral*

*O que podemos fazer no dia a dia para estimular a memória e nos manter ativos?*

## **PROCURE ATIVIDADES ATRATIVAS**

Devemos procurar atividades que venham ao encontro do nosso desejo, façam sentido e nos deem prazer. Os estudos dizem que ler faz bem para a memória, mas, se nunca tivemos o hábito ou gosto de ler livros, podemos ler notícias ou pequenas crônicas, ou procurar outras atividades, como assistir a um filme com legenda, fazer palavras cruzadas, atividades manuais ou jogos. Explore alternativas.

*Pergunte-se: o que tenho vontade de fazer ou aprender?*

## **PROMOVA ENCONTROS**

Realizar uma pequena reunião com amigos pode ser uma ação que estimula a memória? Sim! Significa fazer a lista de convidados, planejar o que será servido, fazer as compras, arrumar a casa e programar alguma ajuda se houver necessidade. Organize seu tempo para quando receber seus amigos você estar descansado para aproveitar a reunião.

## **AVENTURE-SE!**

Explore o seu bairro, a sua cidade, descobrindo as novidades que você desconhece e que podem ser úteis para ampliar o seu círculo de amigos e lugares para visitar.

Há quanto tempo você não vai a um museu, a uma exposição? Atividades como essas são estimulantes da memória.

Faça planos para uma viagem, ou um passeio, mesmo que seja perto de casa. Faça um curso que ficou esquecido, um antigo desejo do passado. Novos desafios são estimulantes para a memória e a autoestima.

## **ARRUME E RELEMBRE**

Que tal arrumar suas fotos, coloca-las em um álbum? Quantas lembranças surgem! Por que não escrever sobre elas? Pode ser à mão ou no computador. São atividades prazerosas, motivadoras e estimulam a memória!

## DICAS PARA **SE ORGANIZAR**



### **TELEFONES**

- Faça uma lista de telefones importantes e coloque em lugar visível.
- Mantenha caderno e lápis ao lado do telefone e na sua bolsa, para anotar recados e lembretes.
- Ligue para sua casa e deixe recados na sua secretária eletrônica para se lembrar de tarefas e compromissos.
- Combine com amigos ou familiares de se comunicarem diariamente, via telefone ou celular, de forma rápida, só para se cumprimentarem, no intuito de se certificarem que estão bem.

### **CALENDÁRIO**

- Tenha um calendário com números grandes em lugar visível, para consulta.
- Marque no calendário suas atividades, aniversários, viagens e outros compromissos.
- Use agenda sempre e anote seus compromissos de maneira organizada.



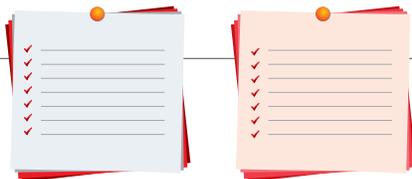
## SEGURANÇA

- Coloque avisos para se lembrar de trancar portas, fechar janelas, desligar o fogo e apagar as luzes.
- Estabeleça na sua casa um lugar para guardar seus pertences, como bolsa, chaves, óculos, e coloque-os sempre no mesmo lugar, de preferência perto da porta principal.



## LEMBRETES

- Mantenha à vista lembretes sobre coisas a fazer: telefonemas a dar, contas a pagar, consultas médicas, datas importantes. Onde? Por exemplo, na porta da geladeira, criado-mudo, espelho do banheiro, ou crie um mural para isso.
- Use alarmes (em despertadores ou celulares) para se lembrar de uma atividade ou compromisso fora ou dentro de casa: podem ser úteis para tomar um medicamento ou desligar o forno.



## TAREFAS

- Siga uma rotina diária ou semanal de tarefas obrigatórias, pois ela ajuda a lembrar as atividades do dia a dia.
- Crie uma organização para seus compromissos: contas pagas e a pagar, seguro-saúde, cartão de crédito. Coloque os boletos ou comprovantes em pastas de cores diferentes com etiquetas.
- Para lembrar de realizar uma tarefa, faça pequenas mudanças no meio ambiente que sirvam como lembrete: roupas para levar no tintureiro na porta de saída; colocar o relógio no pulso direito; trocar a aliança de dedo.
- Faça lista de tarefas antes de sair de casa. A lista de supermercado já auxilia a memorização dos itens necessários.



## OBJETOS PESSOAIS

Prenda objetos de uso pessoal no próprio corpo: presos em correntinhas; chaves, nos cintos, óculos pendurados no pescoço.



Izabel Alterio, 59 años  
Cliente Telehelp

# ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO: **UMA ÓTIMA COMPANHIA**

Os animais de estimação podem ser um boa companhia para as pessoas idosas que moram sozinhas. Eles podem integrar o espaço de moradia, ser incluídos na rotina diária dos seus moradores e prover um dia mais agradável, além de dar à pessoa idosa a atividade prazerosa de cuidar de um ser vivo.

Estudos comprovam que níveis de solidão e ansiedade são mais baixos em pessoas que possuem animais de companhia. Por meio dessa companhia, podemos desenvolver a capacidade de amar, de ser afetuoso, de dar e receber carinho.

Alguns motivos para se ter animais de estimação:

- Eles são uma ótima companhia e dão amor incondicional.
- Eles podem promover interação social, conforto e reduzir o estresse.
- Eles estimulam o proprietário a estabelecer uma rotina (cuidados, passeios, alimentação etc.).
- Podem ser alívio para situações tensas.
- A presença de animais faz a pessoa ter o que fazer.
- Eles são companhia constante.
- A presença do animal faz a pessoa ter o que fazer.

Escolher um animal de estimação é uma decisão importante e envolve bastante responsabilidade. Adotado, comprado ou ganhado, não importa: você será o dono desse “melhor amigo” por muito tempo, inclusive durante férias e feriados prolongados.

A escolha do animal depende de vários fatores, como, por exemplo:

- A espécie e o tamanho do animal (cachorro, gato, peixe, pássaro etc.).
- O espaço físico que a casa oferece para receber o animal.
- A expectativa de vida do animal (quantos anos ele vive em média?).
- Os cuidados que o animal precisa rotineiramente (tosas, consultas ao veterinário, aplicação de vacinas e demais cuidados, passeios diários).
- Custo financeiro: quanto e quais são as despesas mensais com o seu *pet*?

Converse com um veterinário antes de adquirir um animal de estimação.

A pessoa idosa precisa ter muita atenção com um animal em sua casa e evitar que o seu *pet* possa trazer perigo e provocar quedas. Não deixe que seu animal se transforme em armadilha para a sua segurança.

Não esqueça que o animal de estimação é um animal e não pode substituir as relações humanas. Bicho é tudo de bom, mas gente é também uma excelente companhia para nós, os humanos.

# EMPODERAMENTO TECNOLÓGICO

*Gisnelli Bataglia Mincache*

Uma nova maneira de ler, ver e ouvir a informação, de adquirir produtos e serviços, de comunicar e interagir com familiares, amigos e com a sociedade é o que decorre de mais visível do avanço tecnológico... Compreender e acompanhar todo esse avanço da tecnologia é uma tarefa necessária para todos.

Quando pensamos em tecnologias, já não nos limitamos mais a simples computadores. Atualmente encontramos vários equipamentos tecnológicos que devem ser escolhidos por seu usuário final, nesse caso, a pessoa idosa.

Para os idosos, usar um computador vai muito além de um simples clicar, tem a ver com o domínio das ações que envolvem as tecnologias, empoderar-se.



Domingos Campanella, 62 anos  
Cliente Telehelp

E essas atividades são as mais diversas possíveis:

- Jogos gratuitos oferecidos em *sites*, que irão proporcionar um conhecimento natural do teclado e do *mouse* de maneira prazerosa.
- Cadastro em algum provedor gratuito de e-mail, para troca de mensagens com amigos.
- Acesso ao YouTube e outros *sites* similares, para acessar vídeos engraçados, edificantes, nostálgicos, dentre outros.
- Acesso a redes sociais, para uso de forma descontraída dos tantos verbos de ação ofertados e tão presentes no nosso cotidiano: postar, compartilhar, curtir, comentar.
- Navegar nos aparelhos *tablets*, que apresentam uma tecnologia fácil e acessível ao toque, o *touch*.
- Aprender a utilizar os tantos aplicativos (apps) que estão disponíveis para aparelhos celulares *smartphones*.

O processo de informatização é, antes de mais nada, um novo modo de pensar e refletir a realidade da informação, que pode mudar a visão de mundo e das coisas a que se estava habituado.

# REDE DE SUPORTE SOCIAL

*Marisa Accioly R. C. Domingues*

Na velhice, as relações sociais são fundamentais para a manutenção dos sentimentos de bem-estar subjetivo e das habilidades sociais. Redes de suporte social são aquelas que se compõem pelos conjuntos de pessoas que mantêm entre si laços típicos das relações de dar e receber.

Podemos classificar as redes de suporte social do idoso em dois grupos: a rede de apoio formal e a rede informal.

## **REDE DE APOIO FORMAL**

- Profissionais da área social ou de saúde.
- Cuidado domiciliar.
- Centros de convivência.
- Instituições de longa permanência.

## **REDE APOIO INFORMAL**

- Familiares.
- Amigos.
- Vizinhos.

As redes sociais na velhice são importantes porque:

- Asseguram ao idoso os sentimentos de ser e pertencer.
- Reduzem o isolamento.
- Auxiliam na manutenção da saúde, uma vez que os laços sociais estimulam e reforçam o senso do significado da vida, ou seja, um porquê para viver.
- A ajuda dada ou recebida aumenta o sentido de controle pessoal e contribui para o bem-estar psicológico.

É muito importante que as pessoas idosas mantenham seus relacionamentos sociais e, ainda, que conquistem novos relacionamentos de amizade, companheirismo e coleguismo.

O apoio social leva o indivíduo a acreditar que é querido, amado, estimado, e que faz parte de uma rede social com compromissos mútuos.

Dessa maneira, o apoio social pode aumentar a sensação de controle sobre sua própria vida e, assim, ter implicações positivas sobre a saúde.



# ATÉ QUANDO MORAR SOZINHO?

Até quando uma pessoa idosa pode morar sozinha? Não existe uma resposta objetiva e conclusiva. Há vários fatores que determinam o momento em que a pessoa idosa deve procurar uma pessoa para morar consigo ou então mudar para a casa de um parente ou mesmo uma instituição que possa recebê-la. Damos a seguir alguns pontos importantes a se levar em conta para tomar essa decisão:

- Piora ou ocorrência de uma doença crônica que necessite da ajuda constante e rotineira de uma pessoa.
- Acidentes ou problemas recentes, como quedas, emergências de saúde e pequenos acidentes de carro.
- Dificuldades no desempenho de atividades do dia a dia, como vestir-se, tomar banho e cozinhar.
- Diminuição das atividades sociais, incluindo passeios com amigos, visitas a vizinhos ou participação em eventos religiosos e outras atividades de grupo.

- Muitos dias sem sair de casa, talvez por consequência da dificuldade de dirigir ou do medo de utilizar o transporte público.
- Sinais de falta de controle das contas bancárias, esquecimentos frequentes que comprometam a sua segurança e dos vizinhos.
- Sinais de falta de memória pela cozinha, tais como a presença de produtos perecíveis que já venceram há bastante tempo.
- Uma casa que já foi bem cuidada apresenta sinais de desorganização, insegurança, sujeira e abandono.
- Plantas e animais de estimação abandonados.

Esses são apenas alguns sinais e não determinantes da mudança. Entretanto, o mais importante é que a situação seja acompanhada e que se estabeleça uma conversa franca e transparente com a pessoa idosa. Nem sempre a família trata desse assunto com tranquilidade e, muitas vezes, o que prevalece é uma falta de respeito à pessoa idosa em nome da sua segurança e proteção. É uma decisão muito importante e que precisa ser discutida com muita tranquilidade e escuta.



## REFERÊNCIAS

- Cartilha de Segurança para Pessoas Idosas. Secretaria de Estado da Segurança Pública do Governo do Paraná e Polícia Militar do Paraná. Disponível em <http://pt.slideshare.net/servixprestadoradeservicos/cartilha-de-segurana-para-idosos>. Acesso em: 05 jun. 2014.
- Número de Idosos que Moram Sozinhos Triplica em 20 Anos. Por Cláudia Collucci. Folha de São Paulo, Equilíbrio e Saúde, 25 dez. 2013. Disponível em <http://www1.folha.uol.com.br/equilibriosaude/2013/12/1389765-numero-de-idosos-que-moram-sozinhos-triplica-em-20-anos.shtml>. Acesso em: 05 jun. 2014.
- Veja Sinais que Indicam Quando um Idoso Não Deve Mais Morar Sozinho. Por Jane E. Brody, do New York Times. UOL, Mulher, Comportamento, 31 dez. 2012. Disponível em <http://mulher.uol.com.br/comportamento/noticias/redacao/2012/12/31/como-saber-quando-um-idoso-nao-deve-mais-morar-sozinho.htm>. Acesso em: 05 jun. 2014.

© by Telehelp Serviços Emergenciais S/A  
Av. Eng. Luis Carlos Berrine, 828, cjs 22/32 - CEP 04571-000 - São Paulo - SP  
<http://www.telehelp.com.br>

Organização: Marília Viana Berzins  
Projeto gráfico e diagramação: RG Designers  
Revisão: Regina de A. Pimentel





Realização



**0800 014 2001**

[www.telehelp.com.br](http://www.telehelp.com.br)