



telehelp

TeleHelp

GUIA
MORAR
SOZINHO

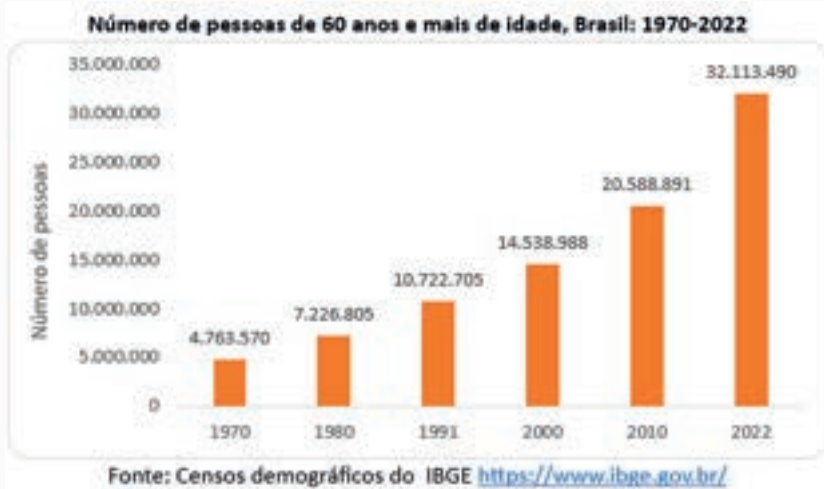


”

**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. De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida do brasileiro em 2022 era de 77 anos, e para as mulheres, esse número é ainda maior, podendo ultrapassar os 80 anos.

Em 2012, o percentual de pessoas idosas na população era de 11%, e em 2023 já são 16%, um número de aproximadamente **33 milhões de pessoas** 60+ que atualmente crescem em um ritmo de 1 idoso a cada 28 segundos. Esse fato alerta para o acelerado processo de envelhecimento populacional vivenciado no Brasil, o que nos coloca no ranking do 3º país do mundo que envelhece mais rápido. Junto a esse processo, tem-se observado uma tendência de que cada vez mais pessoas optam por morar sozinhas, e com os idosos não está sendo diferente.



O número de pessoas idosas que moram sozinhas no Brasil quadruplicou nas últimas décadas, passando de 1,1 milhão em 1992 para 4,3 milhões em 2020. É um aumento bastante expressivo e que tem chamado a atenção da sociedade, da família e, ainda muito timidamente, do Estado.

De cada 100 idosos que vivem sozinhos, 65 são mulheres, e isso está relacionado com a feminização de velhice, pois em decorrência de diversos fatores, as mulheres vivem em média 7 anos há mais do que os homens, assumindo também, um maior tempo de autonomia.

Apesar de muitos idosos terem filhos ou outros parentes que moram na mesma cidade, um número cada vez maior está optando por morar sozinhos e assim garantir 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 sozinho, há a necessidade de a pessoa idosa ficar atenta aos desafios que isso



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.

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 quadruplica em 28 anos:

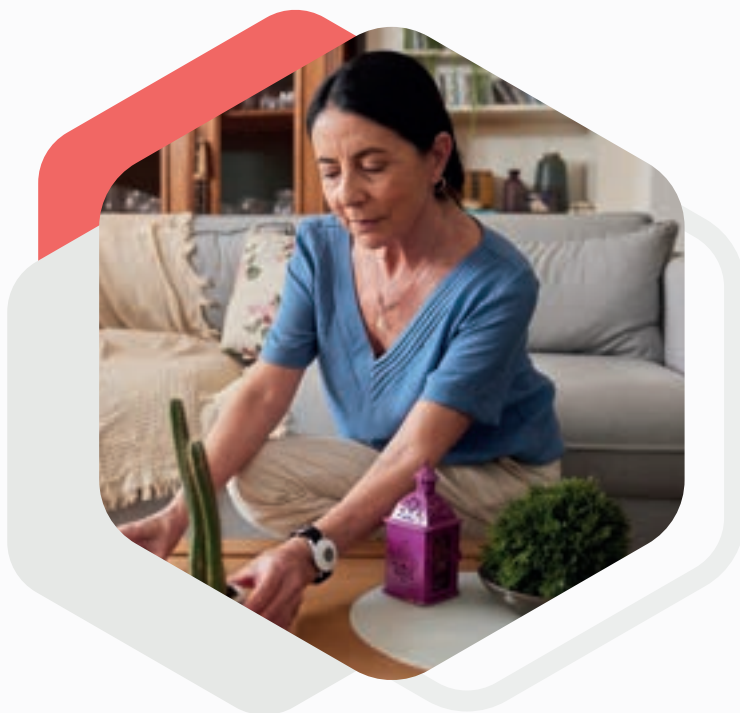
1992 - 1,17 milhões
2020 - 4,32 milhões

Aumento de 270%

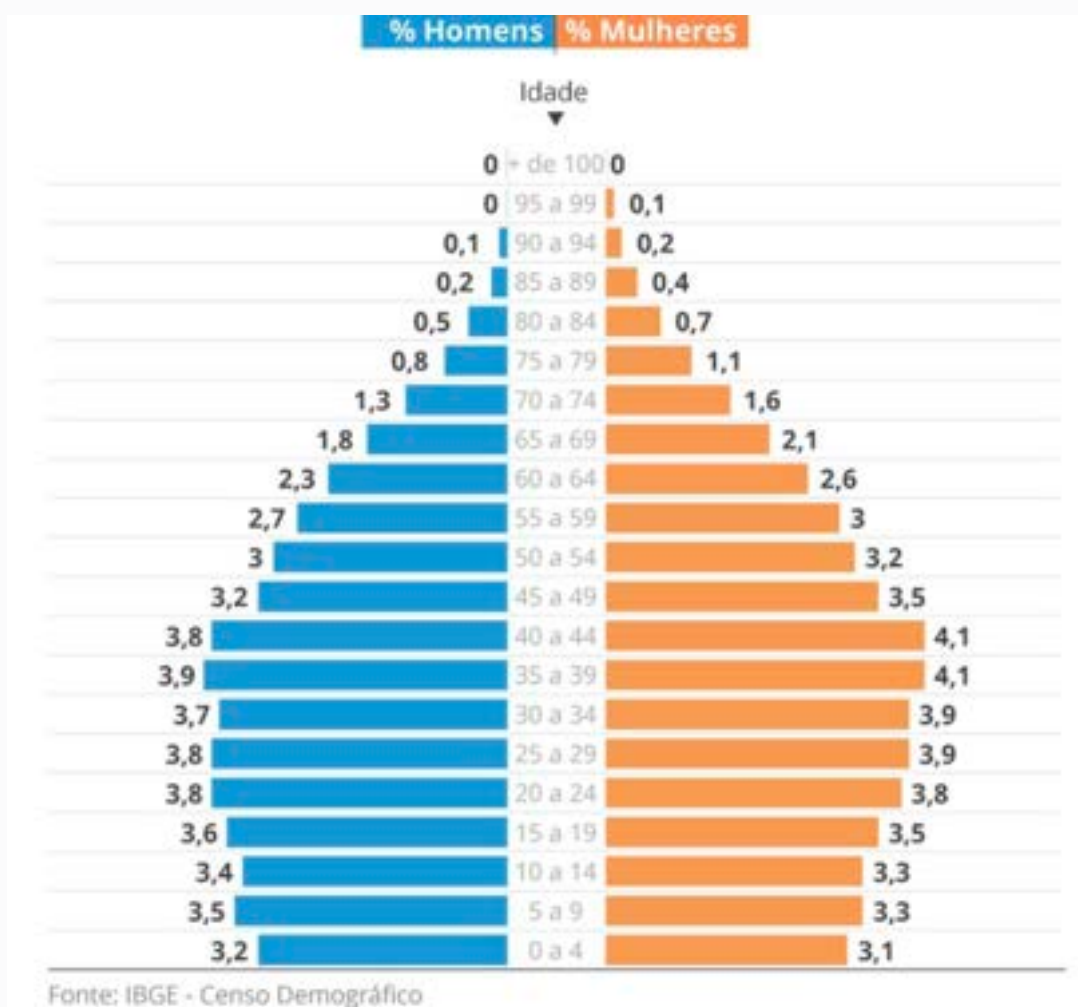
Total de Idosos no Brasil:

1970 - 4,7 milhões
2022 - 32,1 milhões

Aumento de 583%



Pirâmide etária do Brasil em 2022



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, enquanto envelhecemos, precisamos garantir as condições adequadas para viver em segurança.

Veja abaixo as principais recomendações para se ter uma casa segura:



ENTRADA

- Iluminação sob a porta.
- Olho mágico (até a altura de 1,20m), para permitir a identificação de quem está querendo entrar.
- Capacho emborrachado, para evitar escorregões quando molhado.



BANHEIRO

- Vão da porta do banheiro com 80 cm de largura, para permitir a passagem de cadeira de rodas.
- Box do chuveiro com espaço para o idoso banhar-se sentado em uma cadeira e/ou 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 de alavanca monocomando, para dosar a temperatura da água.
- Piso antiderrapante.



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 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 ou 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



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 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 atos de se levantar-se e se sentar.
- Mesinha de cabeceira com abajur, relógio, lanterna e espaço para o 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 condomínios, 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.

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 17 anos de mercado e mais de 12 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

Linha fixa

O Pannel Fixo é instalado em sua residência, ao simples toque de um botão receberá um atendimento via viva voz de uma de nossas atendentes. Conta com alcance de 300 metros lineares e uma bateria de emergência com duração de até 8 horas em casos de queda de energia.

Orientação Médica

As primeiras orientações logo após um acidente doméstico ou um malestar são fundamentais para que o ocorrido não tome proporções descabidas. 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.

Lembrete de remédio

Receba um alerta por telefone, SMS ou e-mail no momento certo de tomar cada medicamento. Basta cadastrar seus remédios na Área do Cliente do nosso site, e nós avisamos você.

Botão de emergência adicional

Até 16 pessoas em uma mesma residência podem ter seu próprio botão de emergência pessoal conectado ao pannel TeleHelp.

Desconto em farmácias

Descontos de até 70% em produtos e medicamentos em mais de 1.300 farmácias de todo o Brasil.

GSM

O exclusivo Pannel GSM é instalado em sua residência sem a necessidade de uma linha fixa, conta também com acionamento de emergência por voz que receberá o atendimento imediato da nossa central, alcance de 300 metros lineares, compatível com o novo detector de desmaios e bateria de emergência de até 6 horas em casos de queda de energia.

Botão de emergência fixo

Além do botão pessoal, você pode instalar botões de emergência fixos adicionais em diferentes cômodos da casa, redobrando sua segurança.

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.

Botão de emergência portátil

Botão de emergência portátil com viva voz embutido e localizador GPS. Basta acionar o botão, e entraremos em contato com você pelo viva voz do aparelho. Constatado algum problema, entraremos em contato com sua lista de emergência. Ande sozinho, mas sempre bem acompanhado.



OUTROS SERVIÇOS



Atendimento médico domiciliar (ambulância)

Em caso de emergências, enviamos uma ambulância até a sua residência com médicos e socorristas altamente treinados para prestar um atendimento rápido, seguro e eficaz. Havendo necessidade, o serviço inclui a transferência até um hospital de preferência.

Telemedicina

Conte com um serviço de pronto atendimento médico, a qualquer hora do dia e sem limite de utilização. A consulta médica por vídeo da Telehelp, você pode esclarecer dúvidas sobre sintomas e medicamentos, receber e/ou renovar uma receita, além de solicitar exames e atestados de maneira rápida e segura. Tudo isso através do seu botão.



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 aumenta com a idade.

Segundo estudos, 40% das quedas em mulheres e 28% das quedas em homens, ambos com mais de 75 anos, podem resultar em fraturas. As quedas podem ter efeitos devastadores num indivíduo, podendo ser a principal causa de morte acidental (associada a declínio funcional e institucionalização). Elas ainda podem ter um custo muito oneroso para o idoso, sua família e para o sistema de saúde.

Além dos itens já mencionados no Guia, é muito importante prevenir a ocorrência de quedas se atentando para os seguintes pontos:

- Faça uma alimentação equilibrada e balanceada, prevenindo principalmente a osteoporose e o surgimento de outras doenças crônicas;
- Seja cuidadoso (a) quanto a dosagem e o uso de medicamentos;
- Não beba álcool em excesso;
- Fique atento (a) com pisos molhados e escorregadios, escadas e tapetes;
- Use sapatos ou sandálias bem ajustados, com solas antiderrapantes;
- Se precisar de óculos, não deixe de usá-los;
- Use bengala, se o seu médico recomendar;
- 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 dimensões e 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 modificações que garantam o uso seguro.

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.

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!

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.



DICAS PARA SE ORGANIZAR



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.



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.



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 timers 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.



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.



TAREFAS

- 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 tinteiro na porta de saída; colocar o relógio no pulso direito; trocar a aliança de dedo, etc.
- 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.



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.

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

- Cadastro em provedores gratuito de redes sociais e e-mail, como o Facebook, WhatsApp, Instagram, LinkedIn, Outlook e outros;
- Jogos gratuitos oferecidos em sites, que irão proporcionar um conhecimento natural de maneira prazerosa.
- Acesso ao YouTube, Netflix, Spotify e outras plataformas similares, para ter acesso a conteúdo como músicas, filmes, lives, aulas e muito mais;
- Aprender a utilizar os tantos aplicativos (apps) que estão disponíveis para aparelhos celulares Smartphones e Tablets.
- Acessar informações e noticiários através de jornais e páginas online;
- Acesso a saúde por plataformas de telemedicina e teleconsultas;
- Estar conectado facilita a comunicação com familiares e amigos onde quer que esteja. 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 para uma instituição que possa recebê-la.

Destacamos 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 esquecimentos na cozinha, tais como esquecer o fogão ligado e/ ou a presença de produtos perecíveis que já venceram há bastante tempo.
- Uma casa que já foi bem cuidada não apresenta sinais de desorganização, insegurança, sujeira e abandono.
- Plantas e animais de estimação abandonados.

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.



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.

REFERÊNCIAS:

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Tábua completa de mortalidade para o Brasil – 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/9126-tabuas-completas-de-mortalidade.html>
2. IBGE (2023). População no último censo, 2022. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/panorama>
3. Censo: o que é uma pirâmide etária? Para que serve este dado? Por Ana Flávia Pilar, O Globo - economia. 27 out. 2023. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/economia/noticia/2023/10/27/censo-2022-o-que-e-uma-piramide-etaria-para-que-serve-este-dado.ghtml>
4. Brasil tem 4,3 milhões de idosos vivendo sozinhos; coronavírus muda rotinas e impõe desafios. Por Felipe Grandin e Matheus Rodrigues, G1. 27 dez. 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/fique-em-casa/noticia/2020/03/27/brasil-tem-43-milhoes-de-idosos-vivendo-sozinhos-coronavirus-muda-rotinas-e-impoe-desafios.ghtml>
5. Manual de prevenção de quedas da pessoa idosa. Disponível em: <https://www.aaps.com.br/pdf/ManualQuedasPessoaldosa.pdf>

REALIZAÇÃO:

**TeleHelp Serviços
Emergenciais S/A**

Organização:

Marília Viana Berzins

Revisão:

Núbia Gomes de Queiroz