MANUAL DE SUGESTÕES DE BOAS PRÁTICAS

VAI ACOLHER COM AMOR

ACOLHER COM AMOR
Selo Amigo da Pessoa Idosa

2023

Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável

ACOLHER
INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO E ORGANIZACIONAL
www.acolher.org.br
@acolherlongevidade

CIDADE DE GUARULHOS

CONSELHO MUNICIPAL DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA
GUARULHOS - SP

5ª EDIÇÃO
SELO AMIGO DA PESSOA IDOSA
VAI ACOLHER COM AMOR

ACOLHER COM AMOR
Selo Amigo da Pessoa Idosa

2023
Promoção do Envelhecimento Ativo e Saudável

www.acolher.org.br
@acolherlongevidade

VAI ACOLHER COM AMOR

Manual de Ações e Boas Práticas em Prol da Pessoa Idosa

Boas práticas para o Envelhecimento Ativo e Saudável

Eixo 1 - SAÚDE - Atividades, acompanhamento, ou intervenções que preservem ou resgatem a saúde. *De acordo com a Política Nacional da Saúde do Idoso (1999 - Portaria Ministerial nº 1.395), foram definidas várias diretrizes que estão vigentes atualmente, como a promoção do envelhecimento ativo e saudável, considerando as seguintes estratégias:*

- *Manutenção e incentivo ao desenvolvimento das habilidades funcionais;*
- *Adoção de hábitos saudáveis;*
- *Prevenção e detecção precoce de doenças não transmissíveis;*
- *Utilização de protocolos para situações de risco de quedas, alteração de humor e perdas cognitivas;*
- *Prevenção de deficiências nutricionais;*
- *Avaliação das capacidades e perdas funcionais no ambiente domiciliar;*
- *Prevenção do isolamento social.*

Como exemplo ou sugestões de boas práticas nesse eixo, podemos citar:

- Diagnóstico da condição física da pessoa idosa;

- Campanhas de prevenção à queda e fraturas;

- Diagnóstico preventivo de doenças ósseas (densitometria)

- Programa de exercícios/atividades físicas individualizado, ou aplicado em grupos homogêneos, adaptados à capacidade e/ou necessidade;

- Diagnóstico da saúde mental e emocional da pessoa idosa;

- Intervenções de estimulação individuais ou coletivas para preservar e/ou resgatar habilidades cognitivas;

- Atendimento terapêutico em grupo ou individual, para lidar com as demandas do envelhecimento;

- Orientação sobre a necessidade de bons hábitos quanto ao sono/descanso de qualidade;

- Atendimento especializado em casos crônicos de falta de sono ou de sono não reparador;

- Avaliação nutricional periódica;

- Orientação em reeducação alimentar;

- Orientação e opções alimentares para dietas restritivas em açúcar, glúten, gordura e lactose;

2 - APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA – Acesso ao conhecimento e ao aumento da escolaridade de forma ampla e dirigida às pessoas idosas.

Como exemplo ou sugestões de boas práticas nesse eixo, podemos citar:

- Combate ao analfabetismo entre as pessoas idosas;

- Acesso diferenciado para a ampliação da escolaridade (grupos homogêneos para 60+);

- Acesso a cursos superiores de forma gratuita, ou condições diferenciadas;

- Acesso gratuito a curso de idiomas (programa de bolsas), ou condições diferenciadas;

- Programas de inclusão digital;

- Acesso a novos conhecimentos, tanto de ordem intelectual como nas mais diversas expressões de arte;

- Acesso à cultura, nas suas mais diversas formas de apresentação (música, teatro, dança, etc.)

Eixo 3 - PARTICIPAÇÃO SOCIAL - Participação contínua da pessoa idosa nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis.

Como exemplo ou sugestões de boas práticas nesse eixo, podemos citar:

- Oferta de atividades de interesse da pessoa idosa, que promovam a troca de saberes e experiências;

- Promoção de palestras e rodas de conversas sobre os direitos da pessoa idosa;

- Promoção de voluntariado envolvendo a pessoa idosa;

- Promoção de valorização e defesa de direitos da pessoa idosa;

- Incentivo a participação cidadã em todos os espaços de representatividade, tais como conselhos de direito; fóruns; conferências; congressos, e voto;

- Oferta de transporte público diferenciado e específico para atividades de participação da pessoa idosa, sejam eles para atividades físicas, culturais, de turismo, ou quaisquer outras do interesse da pessoa idosa.

Eixo 4 – SEGURANÇA – Práticas que contribuam para a segurança e tranquilidade da pessoa idosa no decorrer dos anos.

Como exemplo ou sugestões de boas práticas nesse eixo, podemos citar:

- Patrocínio e/ou apoio de programas voltados a manutenção das necessidades básicas da pessoa que envelhece (moradia, saúde, alimentação, higiene, cuidado, etc.)

- Acompanhamento e avaliação da autonomia e independência da pessoa idosa (especialmente aos que residem sozinhos, ou na companhia de outra pessoa idosa);

- Promoção do fortalecimento dos vínculos familiares;

- Promoção da ampliação da rede de proteção (amigos, vizinhos e parentes);

- Campanhas de conscientização conta a violência financeira;

- Programas de capacitação em orçamento doméstico e controle financeiro;

- Rodas de conversa sobre casa segura e modelos de moradia;

Boas práticas em Empresas

"Selo Empresa Amiga da Pessoa Idosa"

ACOLHER COM AMOR
Empresa Amiga da Pessoa Idosa

- Destinação de doação para o Fundo Municipal do Idoso

- Favorecer das mais diversas formas, a inserção das tecnologias disponíveis para incluir ou manter a pessoa idosa em atividades que contribuam para sua saúde e participação social.

- Contratação de pessoas acima de 60 anos – aposentadas ou não

- Utilização de mão-de-obra, pontual ou efetiva, do programa "GeraçãoSaúde60+", a ser intermediada pelo Acolher Instituto

- Mobilização de funcionários em Campanha de Voluntariado "VAI Acolher com Amor"

- Patrocínio de curso para Acompanhantes/Cuidadores de Idosos Formais

- Patrocínio ou Realização de atividades cognitivas / sociais / culturais/ esportivas, direcionadas ao público de terceira idade

- Patrocínio ou Realização de projetos de pesquisa destinados ao diagnóstico local que envolva a pessoa idosa

- Patrocínio ou Realização de projetos destinados ao bem-estar da pessoa idosa

- Prestação de serviços ou oferta de produtos diferenciados para o público da terceira idade

- Realização de atividades intergeracionais, envolvendo funcionários e/ou comunidade.

- Voluntariado empresarial: funcionários que capacitam a pessoa idosa a manusear a tecnologia que ele queira aprender, para interagir com o público que está fora da casa dele (aplicativos, redes sociais, chamadas em vídeo/áudio, etc.); e/ou formação de colaboradores multiplicadores.

Boas práticas em Serviços

"Selo Instituição Amiga da Pessoa Idosa"

ACOLHER COM AMOR
Instituição Amiga da Pessoa Idosa

Critérios válidos para Instituição de Longa Permanência, Centro-dia, Centro de Convivência, CRAS e UBS:

- Favorecer das mais diversas formas, a inserção das tecnologias disponíveis para incluir ou manter a pessoa idosa em atividades que contribuam para sua saúde e participação social.

- Promoção e incentivo em qualificação profissional para os agentes de cuidado, com base no envelhecimento ativo/saudável.

- Manutenção de equipe técnica especializada, com formação profissional em gerontologia, psicogerontologia ou geriatria.

- Promoção de trabalho transdisciplinar entre os técnicos e agentes responsáveis pelo cuidado.

- Promoção de atividades/eventos, com frequência anual (mínima) que proporcionem a intergeracionalidade intra e extra-familiares.

- Engajamento de Voluntários do Programa "VAI Acolher com Amor".

- Promoção de atividades periódicas de lazer e estímulo cognitivo para os idosos.

- Promoção de espaços laborais para idosos que tenham desejo em auxiliar nas atividades da instituição, ou que evidencie os talentos dos idosos.

- ✓ *Estimulação da manutenção da independência e da autonomia*
- ✓ *Estimulação da cooperação e integração social*

- Promoção de atividades e participação em eventos externos para idosos (respeitando suas limitações e interesse) como passeios culturais, e de lazer.

- Promoção de atividade de capacitação da pessoa idosa para inclusão digital através de material educativo, explicação passo a passo, acompanhamento por telefone, etc.

- Disponibilização de aplicativo preparado para atender as limitações visuais, auditivas e motoras apresentadas pela pessoa idosa.

- Iniciativas para incluir pessoas idosas analfabetas, fazendo uso de imagens.

- Auxílio à pessoa idosa para baixar aplicativo, orientar no passo a passo, disponibilizar pessoas para ensinar a pessoa idosa a manusear equipamentos, e/ou comunicar-se em rede social.

- Projetos que adote pessoa idosa com finalidade de inclusão tecnológica para promover autonomia na participação de grupos sociais.

– Promoção de atividades intergeracionais utilizando tecnologias virtuais.

Boas práticas em igrejas

"Selo Instituição Religiosa Amiga da Pessoa Idosa"

ACOLHER COM AMOR
Igreja Amiga da Pessoa Idosa

- Favorecer das mais diversas formas, a inserção das tecnologias disponíveis para incluir ou manter a pessoa idosa nas atividades da instituição, que contribuam para sua participação e saúde física e espiritual.

- Inclusão dos Idosos em cultos e cerimônias religiosas, promovendo condições favoráveis, tais como:

- *Acessibilidade (condições físicas para facilitar o acesso, tais quais: rampas, oferta de cadeiras de rodas para utilização durante a permanência, banheiros adaptados com barras de utilização)*
- *Transporte especial (oferta de transporte gratuito, ou mobilização dos membros para o transporte da pessoa idosa: de casa para igreja e vice-versa, quando necessário)*
- *Acompanhante ou Cuidador (membros capacitados para acompanhar a pessoa idosa durante a cerimônia, para auxílio de toda natureza: mobilidade, banheiro/higiene, troca de fraldas, etc.)*

- Grupo de pessoas idosas para orações (intercessões), com frequência pré-estabelecida.

- Formação de grupo de pessoas idosas para louvores ou cânticos, respeitando e resgatando os seus interesses, preferencialmente utilizando suas memórias, e garantindo a participação e o acompanhamento dos membros mais jovens (intergeracionalidade).

- *Apresentação pública do resultado dos ensaios, em cerimônias comemorativas (dia das mães, dia dos pais, páscoa, natal, etc.)*

- Participação de crianças e jovens em encontros com pessoas idosas, valorizando seu conhecimento, sua experiência e sabedoria, e promovendo ações intergeracionais

- Delegar à pessoa idosa, tarefas compatíveis com sua condição, física, espiritual e psicológica.

- Atendimento religioso para pessoas idosas que não podem se locomover até a instituição (domicílio, instituições de longa permanência e hospitais)

- Mobilização de membros em Campanha de Voluntariado "VAI Acolher com Amor"

- Patrocínio ou Realização de curso para "Acompanhantes/Cuidadores de Idosos" para os membros interessados.

- Promover campanhas de conscientização para a manutenção do cuidado, integração, respeito e dignidade da pessoa idosa, pelos membros e seus familiares.

- Patrocínio ou Realização de atividades cognitivas / sociais / culturais direcionadas ao público de terceira idade

- Patrocínio ou Realização de projetos destinados ao bem-estar da pessoa idosa e sua integração com os membros da igreja

- Encaminhamento de doação direta, ou através de campanhas de arrecadação, de cestas básicas, medicamentos, e/ou recursos financeiro, para manutenção de seus membros idosos.

Boas práticas em escolas
"Selo Instituição de Ensino Amigo da Pessoa Idosa"

ACOLHER COM AMOR
Escola Amiga da Pessoa Idosa

- Favorecer das mais diversas formas, a inserção das tecnologias disponíveis para incluir ou manter a pessoa idosa em atividades que contribuam para sua saúde e participação social.

- Campanhas de conscientização sobre os direitos da pessoa idosa

- Inclusão no calendário escolar, de dia especial para celebração de homenagem à pessoa idosa.

- Promoção de concursos de redação sobre o valor da pessoa idosa na família

- Inclusão da pessoa idosa, em projetos de mentoria para crianças e jovens, onde a experiência e a vivência sirvam como testemunho vivo, de fatos históricos, de desenvolvimento social, ou de compartilhamento de dons artísticos.

- Mobilização de pais e educadores em Campanha de Voluntariado "VAI Acolher com Amor"

- Promoção de oficinas lúdicas, de jogos, brincadeiras, confecção de brinquedos ou artesanatos, em participação intergeracional (crianças, jovens e avós).

- Promoção de workshops, cursos, ou qualquer outro ambiente de aprendizado para a pessoa idosa.

- Promoção de atividades recreativas e de lazer para pessoas idosas.

- Encaminhamento de doação direta, ou através de campanhas de arrecadação, de cestas básicas, medicamentos, e/ou recursos financeiro, para manutenção de pessoas idosas institucionalizadas ou em situação de vulnerabilidade social.

Boas práticas no Voluntariado
"Selo Amigo da Pessoa Idosa"

ACOLHER COM AMOR
Voluntário Amigo do Idoso

- Favorecer das mais diversas formas, a inserção das tecnologias disponíveis para incluir ou manter a pessoa idosa em atividades que contribuam para sua saúde e participação social.

- Participação efetiva como Voluntario no Programa "VAI Acolher com Amor", comprovada com certificado do Acolher Instituto.

- Elaboração e execução de projeto voluntário, que promova atividades cognitivas / sociais / culturais / esportivas, direcionadas ao público de terceira idade.

- Promoção de trabalho voluntário direcionado a melhoria da saúde física e emocional, e envelhecimento saudável para pessoas idosas institucionalizadas.

- Prestação de serviços diferenciados para o público da terceira idade, garantindo participação gratuita para pessoas idosas em situação de vulnerabilidade social.

- Encaminhamento de doação de cestas básicas, medicamentos, e/ou recursos financeiro, para manutenção de pessoas idosas institucionalizadas ou em situação de vulnerabilidade social.