



MARIA EMÍLIA MARQUES – Sócia Gerente

Lares e Residências Sêniore - Investimento e cidadania.

Cuidar em geral e de idosos em particular é uma tarefa com dimensões éticas, psicológicas, sociais e culturais, de execução difícil mas gratificante porque ao cuidar ou promover o auto cuidado estamos a valorizar aquilo que é realmente importante na vida como sejam as relações interpessoais, as afetos e sobretudo as pessoas.

A diminuição da capacidade funcional dos idosos pode implicar ainda que em diferentes graus e situações uma necessidade de cuidados médicos e de enfermagem muitas vezes apenas possíveis aquando da sua institucionalização.

O Investidor de um lar ou residência sênior é um cidadão que compreende a necessidade do apoio social a idosos e procura proporcionar aos mesmos serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas. Para além disso é alguém que busca a estabilização ou retardamento do processo de envelhecimento, contribuindo de modo ativo para “dar vida à vida”.

O investidor tem esta preocupação premente pois analisando a pirâmide etária portuguesa denota as duas realidades que são muito evidentes:

Estreitamento da base da pirâmide por via da baixa natalidade (e decrescente natalidade) -> taxa bruta de natalidade passou de 9,4 para 7,9 por mil -> variação entre 2009 e 2014

Alargamento do topo da pirâmide por via do aumento da esperança média de vida (passou de 78,94 para 80,24 -> variação entre 2007 e 2014)



Nas últimas décadas o índice sintético de fecundidade tem sido inferior a 2,1 (nível mínimo para substituição de gerações) tendo sido a nível da UE28 1,55 crianças por mulher, no entanto em Portugal é onde se regista o menor valor do índice que era de 1,2 no ano de 2013.

Em Portugal existem segundo dados a Março de 2015 2.271 residências sênior (lares) sendo 71% das mesmas pertencentes a instituições não Lucrativas e 29% a empresas.

Em 2014 o mercado de residências lucrativas foi de 165 milhões de euros, sendo que registou-se um aumento de faturação de 6,5% em relação ao ano de 2013 (sendo que esse ano já havia registado um aumento de 9,2% da faturação).

Registou-se assim um incremento do número de residências como da sua capacidade.

No entanto a concentração do mercado é elevada pois se analisarmos as 10 maiores empresas elas concentram cerca de 25% do mercado.

Os investidores na área das Residências Sêniore apesar dos números indicados referem alguma insatisfação pois devido aos fracos rendimentos da população alvo (em 2011 segundo o Pordata 1,2 milhões de pensionistas do regime geral da Seg. Social auferiam um rendimento mensal entre 251 e 500 euros) são reduzidos e as mensalidades dos lares situam-se em média entre os 550 euros em instituições públicas e 770 euros em instituições privadas sendo as valores limitativos de um atendimento mais qualificado e de encontro às reais necessidades dos idosos e suas famílias.

A qualidade de vida da pessoa institucionalizada em Lares, de um modo geral é boa.

Os Lares estão especialmente vocacionados para a pessoa idosa, tendo como objetivo uma oferta global e diferenciada de soluções que garante a todos os residentes um serviço profissional e de qualidade proporcionando um dia a dia liberto de preocupações, com saúde, conforto e acompanhamento necessário em caso de situação de fragilidade ou dependência. Aceitar envelhecer é bem diferente de deixar-se envelhecer, aceitar envelhecer significa aceitar o inevitável, esforçando-nos por tirar-lhe o maior número possível de vantagens.

Promover o envelhecimento saudável é tarefa complexa que envolve a conquista de uma boa qualidade de vida e um fácil acesso aos serviços de saúde.

Muito da vida dos idosos depende da visão que a família tem do envelhecimento e da maneira como trata aqueles e aquelas que se encontram na última etapa do ciclo vital

As Residências Seniores são uma mais-valia nesta fase do ciclo vital.

**FEIZ NAJAL E PRÓSPERO ANO NOVO
DE JODOS NÓS PARA JODOS VÓS**

ENVELHECIMENTO ATIVO

O envelhecimento populacional é um processo natural e manifesta-se por um declínio das funções de diversos órgãos que ocorre caracteristicamente em função do tempo. O envelhecimento é um processo que provoca alterações e desgastes em vários sistemas funcionais, que acontecem de forma progressiva e irreversível. O momento em que estas transformações surgem e a forma como evoluem, diferencia-se de um indivíduo para o outro. Durante esse processo, diversas alterações afluem no organismo, como por exemplo, alterações fisiológicas, como o mau funcionamento de algumas estruturas corporais e mecânicas, como a incapacidade de realizar movimentos básicos do corpo humano.

Um dos grandes desafios que recaem sobre os profissionais de saúde é conseguir oferecer qualidade de vida, aumentando ao mesmo tempo a esperança média de vida. A qualidade de vida nos idosos está relacionada com a autoestima e o bem-estar pessoal e abrange uma série de aspetos como a capacidade funcional, o nível socioeconómico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e religiosos.

Tem sido sugerido que o exercício físico pode ajudar as pessoas a manterem-se ativas, melhorando a sua performance nas diversas atividades, principalmente em situações do dia-a-dia. Desta forma, pode assim verificar-se uma melhor qualidade no envelhecimento. A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da aptidão física do idoso, seja na sua vertente da saúde, como nas capacidades funcionais. Outro benefício promovido pela prática de exercícios é a melhoria das funções orgânicas e cognitivas, garantindo maior independência pessoal e prevenindo doenças. A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pelo sistema músculo-esquelético que resulta num aumento do dispêndio de energia.

As vantagens da prática de exercícios para idosos dependem de como se processa o envelhecimento e da rotina de exercício físico praticado. Sabe-se que os benefícios à saúde ocorrem mesmo quando a prática de atividade física é iniciada numa fase tardia da vida. Em idosos, a atividade física regular é igualmente importante para o aumento ou preservação da força e da potência muscular, manutenção da mobilidade, prevenção e redução das quedas e fraturas.



Sandro Casanova, fisioterapeuta

REFLEXÃO

É fundamental para os filhos manifestar a sua gratidão para com os pais e serem parceiros ativos nos cuidados que necessitam na sua idade mais avançada. Os pais agradecem e saboreiam a satisfação da recompensa dos esforços feitos na educação dos filhos e no seu bem-estar.

Com o atual contexto económico e social em que as famílias se reduziram drasticamente, em que as exigências de sobrevivência são urgentes, obrigando a família, os potenciais cuidadores, a ingressarem no mercado de trabalho, deixaram de existir as condições necessárias, em contexto domiciliário, para garantir a segurança minimamente aceitável colocando os idosos expostos a perigos vários pelo tempo excessivo que se encontram em isolamento.

Neste contexto percebe-se perfeitamente que cada vez mais famílias procurem uma solução para os seus idosos. Também é de louvar as exigências de qualidade que são pedidas às Entidades recetoras dos idosos em todas as dimensões do ser humano: biológico, psíquico e social.