



Cidade Amiga do Idoso, ou seja, cidade para todas as idades

06 de dezembro de 2017

Ina Voelcker, Diretora Técnica do Centro Internacional de Longevidade Brasil

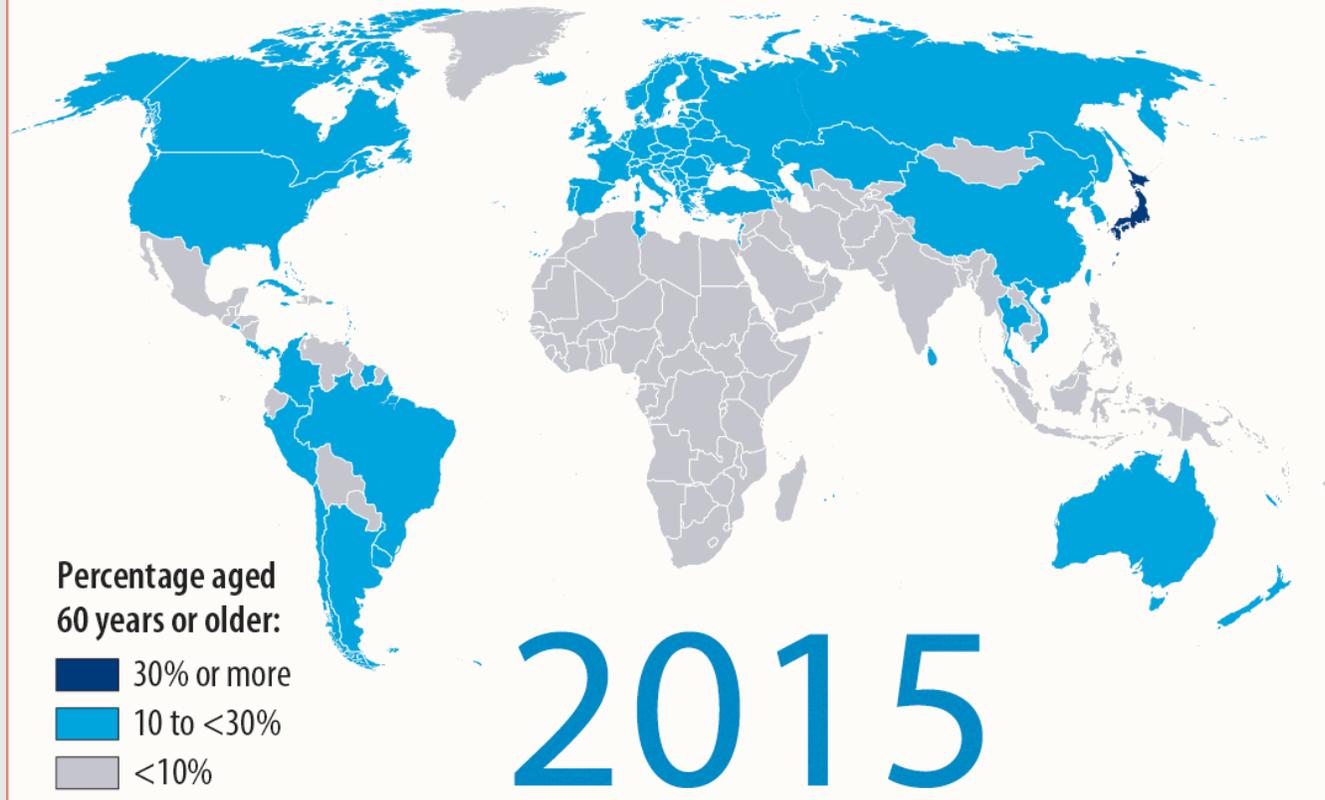
ina.voelcker@ilcbrazil.org -- www.ilcbrazil.org/portugues -- @ilcbrazil -- <https://www.facebook.com/ilcBR>

FÓRUM TEMÁTICO – COMISSÃO DE DEFESA DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA

Agenda

- O contexto, o pano de fundo
- A origem do projeto “Cidade Amiga do Idoso”
- A expansão do projeto que se tornou num movimento global
- O projeto “Cidade para Todas as Idades” no Brasil
- E finalmente, como torna-lo numa política pública sustentável

Populations are getting older

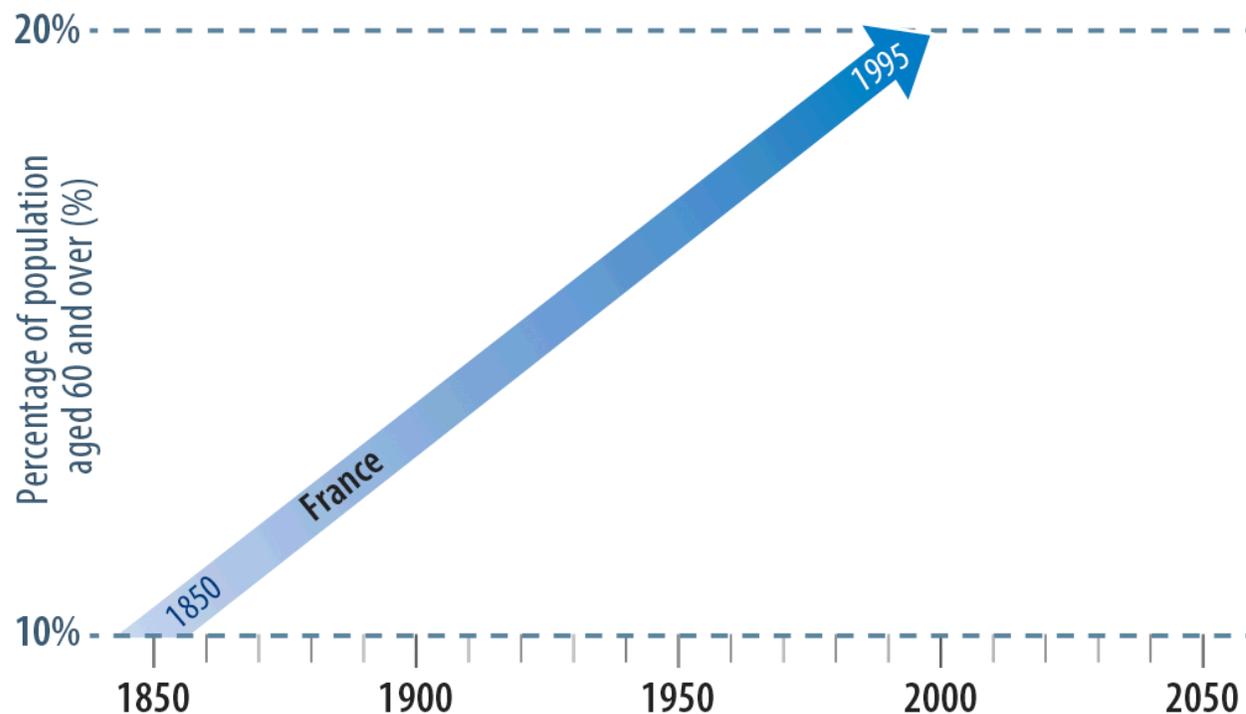


Fonte:
<http://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>



Speed of population ageing

Time for percentage of population **over age 60** to double



Fonte:
<http://www.who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>

A origem

O *Envelhecimento Ativo*

é

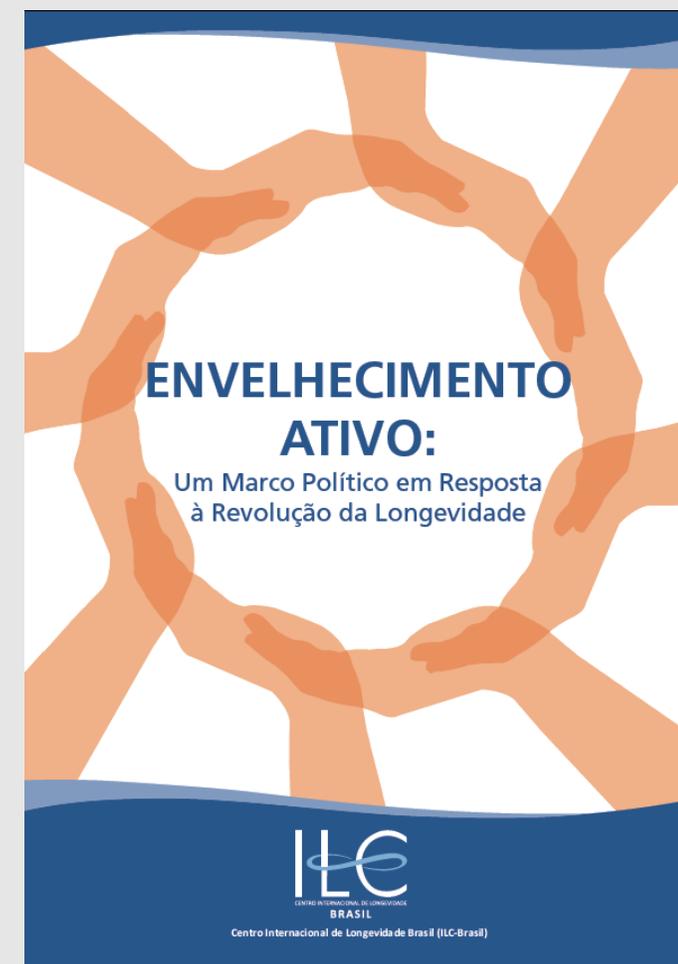
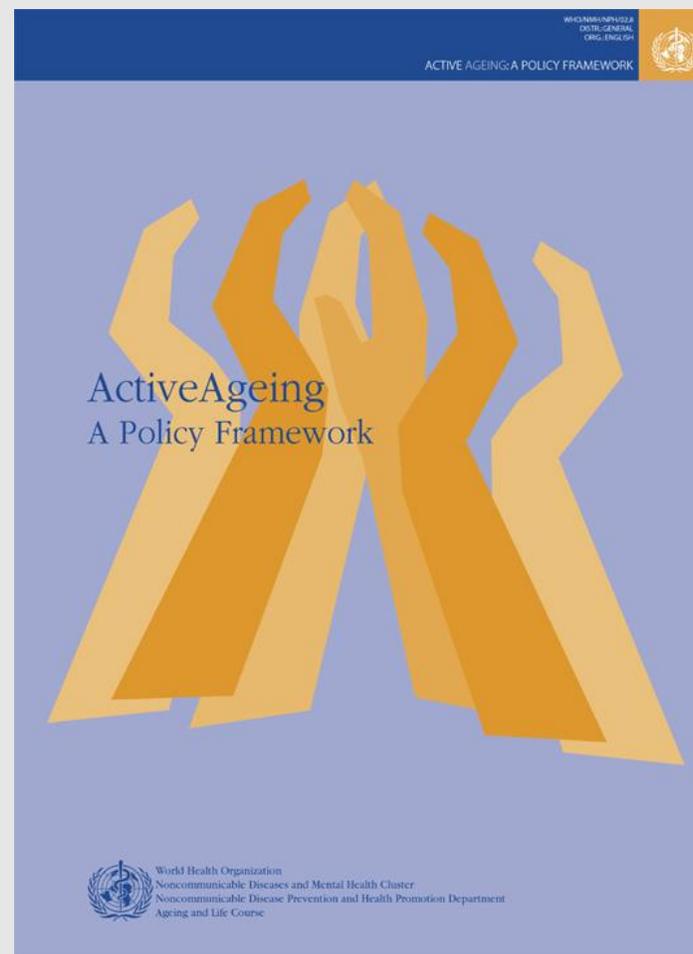
o processo de otimização
de oportunidades para

a **saúde**,

a aprendizagem ao longo
da vida,

a **participação** e
a **segurança**

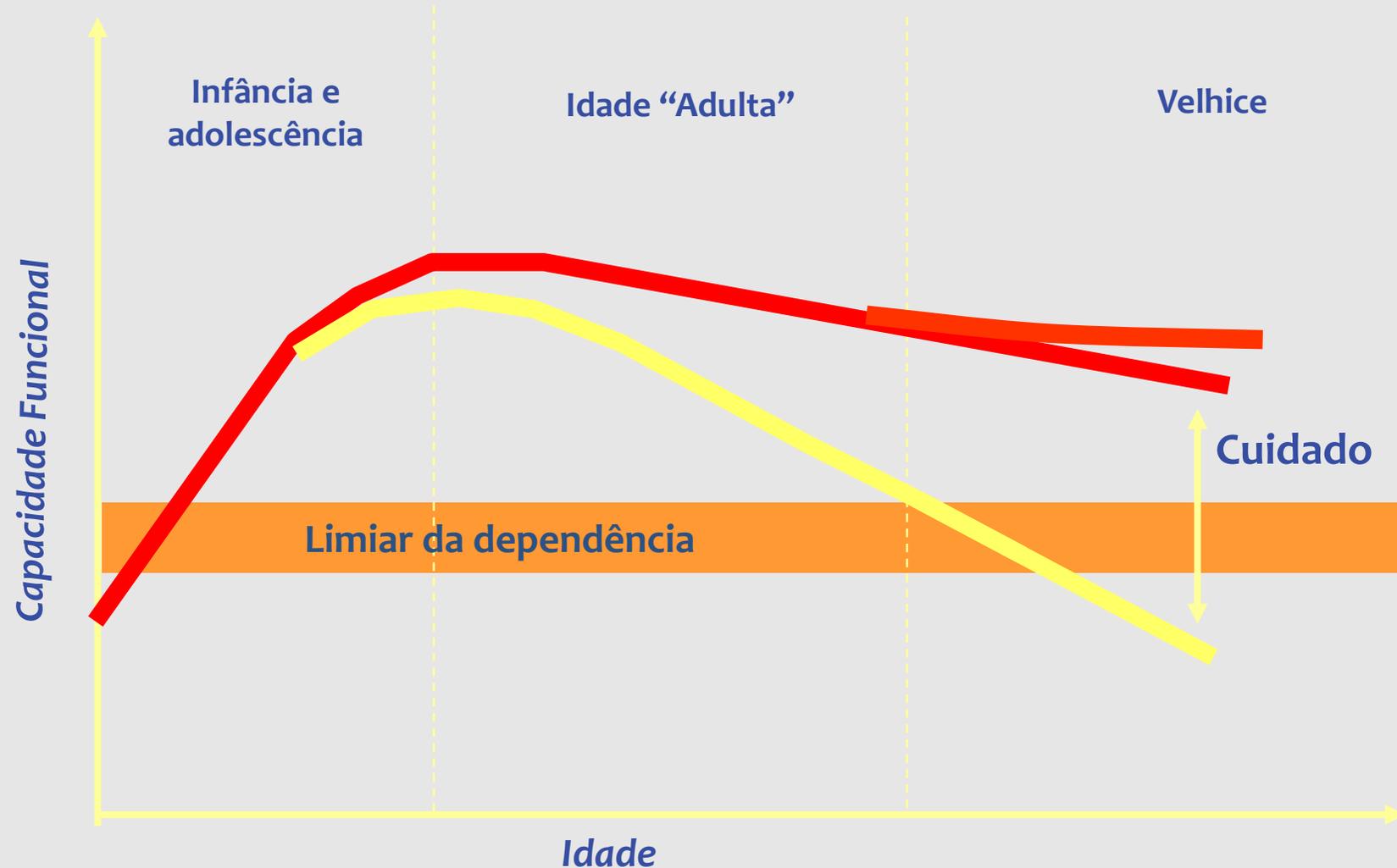
para melhorar a qualidade
de vida à medida que as
pessoas envelhecem.



Os determinantes do Envelhecimento Ativo



A importância do curso de vida

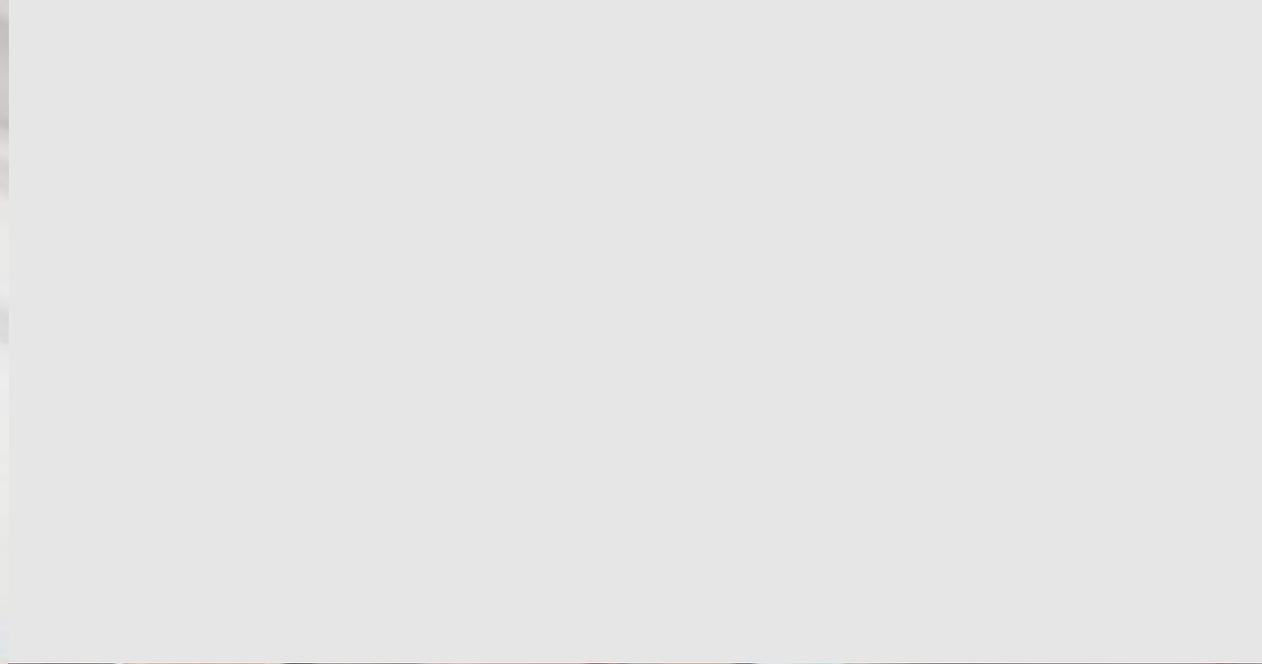


Source: Kalache and Kickbusch, 1997

OS QUATRO CAPITAIS QUE PRECISAMOS ACUMULAR PARA BEM ENVELHECER



‘VITAL’



CONHECIMENTOS



SOCIAL



FINANCEIRO





Mais idosos... Mais pessoas nas cidades, principalmente, nos países em desenvolvimento



- Desde 2008, mais da metade da população vive em centros urbanos. Em 1900, foram apenas 13%.
- Em 2050, haverá mais de 9 vezes mais idosos nos países em desenvolvimento do que em 1998.
- Até 2030, 60% da população global viverá em cidades.

Fonte: UN Habitat, 1999 / UN Urbanization Prospects, 2005.

- **82% dos países tiveram um aumento na proporção de pessoas idosas entre 1980 e 2015.**
- **99% dos países experimentarão um aumento na proporção das pessoas idosas entre 2015 e 2050.**

AMERICAS

Argentina, La Plata
Brazil, Rio de Janeiro
Canada, Halifax
Canada, Portage La Prairie
Canada, Saanich
Canada, Sherbrooke QB
Costa Rica, San Jose
Jamaica, Kingston
Jamaica, Montego Bay
Mexico, Cancun
Mexico, Mexico City
Puerto Rico, Mayaguez
Puerto Rico, Ponce
USA, Portland

ÁFRICA

Kenya, Nairobi

OESTE MEDITERRÁNEO

Jordanía, Amman
Lebanon, Tripoli
Pakistan, Islamabad



EUROPA

Alemania, Ruhr
Irlanda, Dundalk
Italia, Udine
Rusia, Moscow
Rusia, Tuymazy
Suiza, Geneva
Turquía, Istanbul
UK, Edinburgh
UK, London

SUR-ESTE ASIA

India, Delhi
India, Udaipur

OESTE PACIFICO

Australia, Melbourne
Australia, Melville
China, Shanghai
Japón, Himeji
Japón, Tokyo

16

A originalidade do projeto

- Iniciativas parecidas já em existência (p.ex. *Livable Communities; AdvantAge; elder-friendly communities*)
- Mas,
 - **Global** – envolve cidades em países desenvolvidos e em desenvolvimento como parceiros iguais.
 - Baseado no Marco Político do **Envelhecimento Ativo** da OMS.
 - Com um enfoque de baixo para cima – idosos como **protagonistas**.
 - Todos usando uma mesma metodologia (grupos focais com pessoas idosas, prestadores de serviços e cuidadores).

Mas o que é uma cidade
"AMIGA DO IDOSO"?



**Um ambiente inclusivo e acessível
que promove
o envelhecimento ativo.**

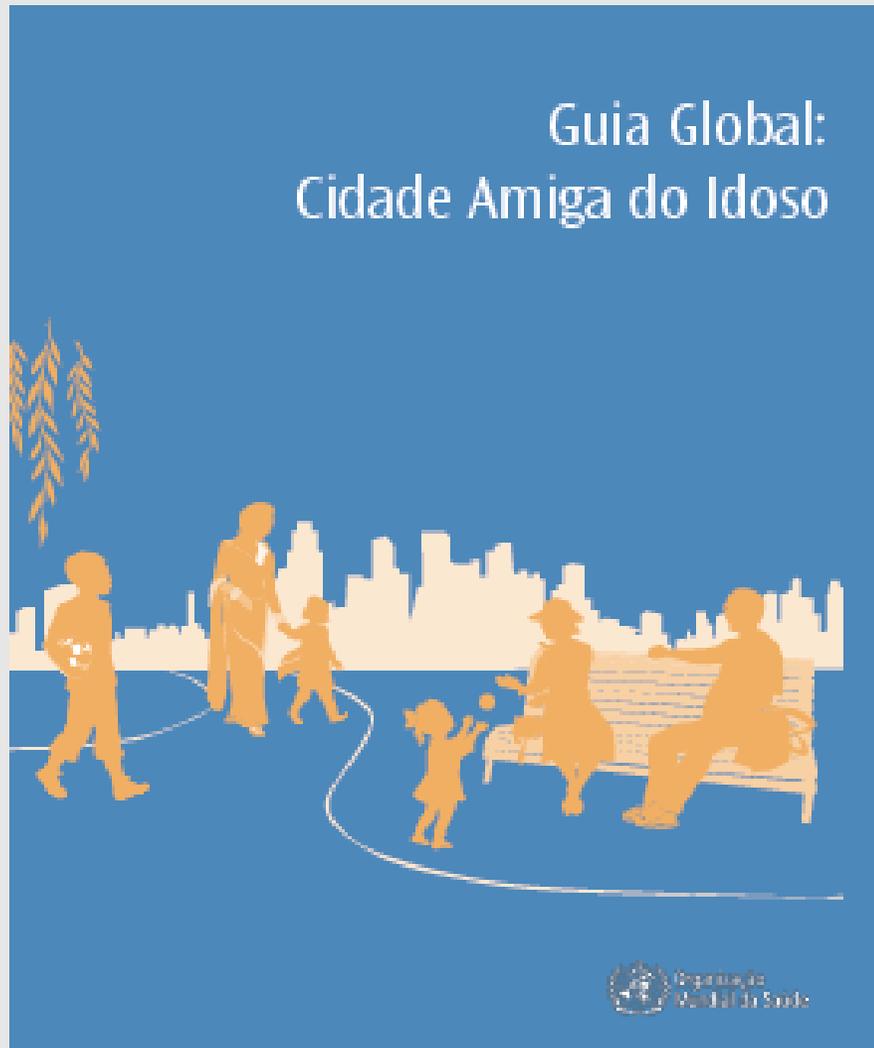


E assim é uma
CIDADE
PARA **TODAS** AS
IDADES.

Os eixos de uma cidade amiga dos idosos



Guia e Checklist



 World Health Organization

Checklist of Essential Features of Age-friendly Cities

This checklist of essential age-friendly city features is based on the results of the WHO Global Age-Friendly Cities project consultation in 20 cities in 22 countries. The checklist is a tool for a city's self-assessment and a map for charting progress. More detailed checklists of age-friendly city features are to be found in the WHO Global Age-Friendly Cities Guide.

This checklist is intended to be used by individuals and groups interested in making their city more age-friendly. For the checklist to be effective, older people must be involved as full partners. In assessing a city's strengths and deficiencies, older people will describe how the checklist of features matches their own experience of the city's positive characteristics and barriers. They should play a role in suggesting changes and in implementing and monitoring improvements.

Outdoor spaces and buildings

- Public areas are clean and pleasant.
- Green spaces and outdoor seating are sufficient in number, well-maintained and safe.
- Pavements are well-maintained, free of obstructions and reserved for pedestrians.
- Pavements are non-slip, are wide enough for wheelchairs and have dropped curbs to road level.
- Pedestrian crossings are sufficient in number and safe for people with different levels and types of disability with non-slip markings, visual and audio cues and adequate crossing times.
- Drivers give way to pedestrians at intersections and pedestrian crossings.
- Cycle paths are separate from pavements and other pedestrian walkways.
- Outdoor safety is promoted by good street lighting, police patrols and community education.

Services are situated together and are accessible.

Special customer service arrangements are provided, such as separate queues or service counters for older people.

Buildings are well-signed outside and inside, with sufficient seating and toilets, accessible elevators, ramps, railings and stairs, and non-slip floors.

Public toilets outdoors and indoors are sufficient in number, clean, well-maintained and accessible.

Transportation

- Public transportation costs are consistent, clearly displayed and affordable.
- Public transportation is reliable and frequent, including at night and on weekends and holidays.

PAGE 1

A expansão....

Para além das cidades:

- Comunidades rurais e isoladas
- Estados
- Países
- Serviços e instituições
 - Hospitais, atenção primária, hotéis, bancos, farmácias, transporte público
- Individuais
 - Médicos, porteiros, policiais, bancários, motoristas, enfermeiros, recepcionistas

Criação da Rede Global da OMS

- 450 municípios em 36 países
- 11 programas afiliados

**WHO GLOBAL NETWORK
OF AGE-FRIENDLY CITIES AND COMMUNITIES®**



Critérios de adesão à rede

- ✓ Criação de mecanismos para envolver idosos em todas etapas da criação da Cidade Amiga do Idoso
- ✓ Compromisso formal do prefeito
- ✓ Desenvolvimento de uma avaliação inicial de barreiras e desafios
- ✓ Desenvolvimento de um plano de ação de 3 anos em toda a cidade com base nos resultados dessa avaliação
- ✓ Identificação de indicadores para monitorar o progresso da implementação do plano

O projeto no Brasil

- ✓ Estabelecimento de parceria entre CPFL Energia S.A. e Centro Internacional de Longevidade Brasil
- ✓ Desenvolvimento de programa que visa a criação de um modelo brasileiro de como tornar uma cidade mais amiga do idoso, ou seja, em uma cidade para todas as idades
- ✓ Financiamento do programa via Fundo do Idoso (repasse de 1% do IR a FMI)



Fase 1

IMPLEMENTAÇÃO E MONITORAMENTO

Fase 2

AVALIAÇÃO

Fase 3

MELHORIAS

Fase 4



O primeiro município

- Começo do projeto em Veranópolis em maio de 2015
- Parceiros locais:
 - Conselho Municipal do Idoso
 - Secretaria de Assistência Social
 - Prefeitura de Veranópolis
 - AVAES e UFRGS
- Pesquisa com mais de 1.000 veranenses (de outubro de 2015 até março de 2016)
- Desenvolvimento de plano de ação para 2017 a 2019



JAPÃO E VERANÓPOLIS, DOIS EXEMPLOS

Emílio Moriguchi, o médico amigo íntimo das escadas do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, é uma das maiores autoridades nas pesquisas em geriatria no Brasil – e no Exterior também: durante dois meses por ano, o professor viaja para o Japão, onde leciona para estudantes de Medicina e Enfermagem.

O país asiático, de onde vem a sua família (ele é filho de Yukio Moriguchi, o fundador do Instituto de Geriatria e Gerontologia do Rio Grande do Sul), e onde fez parte de sua formação, é o campeão no ranking de longevidade no mundo. A alimentação, à base de vegetais e peixes, ajuda muito. Mas não é só isso.

– No Japão, eles têm a cultura de que a atividade física é importante para a saúde. Existe uma educação neste sentido que vem desde criança, desde a escola. E lá o sedentarismo é medido por passos. Para ser uma pessoa ativa, é preciso caminhar 10 mil passos por dia. Para isso, eles andam com pedômetro (*aparelho que conta os passos*) e frequentemente, para atingir esta meta, descem antes nas estações ou caminham até uma um pouco mais distante quando vão pegar um trem – afirma Moriguchi.

Se o número parecer muito vago para você, exemplifiquemos: de acordo com a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, um adulto dá, em média, 110 passos por minuto, se caminhar em um ritmo mais acelerado. Para chegar a 10 mil passos, seria necessário pouco mais de uma hora e meia de caminhada. Ou oito quilômetros percorridos a pé. Ou um longo passeio por uma distância

do tamanho de 40 quarteirões.

Achou muito? Pois há um lugar no Brasil onde o esforço diário da população idosa (idosa, atenção para este detalhe) equivale a 15 mil passos. É Veranópolis, pequeno município de colonização italiana na serra gaúcha, que há 20 anos funciona como uma espécie de laboratório brasileiro para pesquisas sobre longevidade. Quem coordena os estudos é justamente Moriguchi, que os iniciou em 1994, intrigado com uma questão: o que fazia com a população do lugarejo vivesse cerca de 10 anos a mais do que a média da expectativa de vida brasileira – na época, de 67,7 anos?

Parte da resposta que veio ao longo deste período está na prática da atividade física constante. Moriguchi chama atenção para diferenciar: atividade física, e não exercício físico programado (*veja ao lado*), coisa que os idosos de lá não têm o hábito de praticar.

– Por meio de protocolos validados no mundo inteiro, conseguimos identificar a quantidade de atividade física presente em tarefas como ordenhar a vaca, carregar os baldes de leite, capinar a horta, carregar a enxada, subir lombas, que são as atividades que desenvolveram ao longo da vida e continuam agora, depois de idosos. Descobrimos que o tempo que eles se movimentam ao longo do dia é muito maior do que o recomendado pela OMS, e o esforço é de mais de 15 mil passos por dia, maior do que o preconizado no Japão. Então, se eles envelhecem bem, boa parte do segredo está no fato de não serem sedentários – garante Moriguchi.

Cidades

Pioneiro > Geral > Cidades > Notícias

Qualidade de vida 01/08/2016 | 16h03 Atualizada em 01/08/2016 | 16h48

Capital da longevidade, Veranópolis será a Cidade Amiga do Idoso

Compromisso firmado com a Organização Mundial de Saúde foi firmado no último fim de semana. Projeto contempla extenso plano de ações para a população idosa

Compartilhar    



FOLHA DE SÃO PAULO
SEXTA-FEIRA, 6 DE AGOSTO DE 2008, B2A
saúde + ciência



Portal na entrada de Veranópolis, conhecida na região como 'terra da longevidade'



O casal Landy, 80, e Ampílio Affonso, 90, que cria gado, planta verduras e produz vinho

FONTE DE LONGEVIDADE

Cidade de 24 mil habitantes nas serras gaúchas se transformou em laboratório do envelhecimento, virou tema de teses de doutorado e inúmeros estudos e agora será a primeira do país a figurar como 'amiga do idoso' na OMS

CLÁUDIA COLLUCCI
DIVISÃO ESPECIAL DE VERANÓPOLIS (RS)

Encarado nas serras gaúchas, Veranópolis será o primeiro município do país a virar um modelo de longevidade mundialmente conhecido como "amiga do idoso" pela OMS (Organização Mundial da Saúde).

Há 22 anos, o local se tornou um laboratório do envelhecimento. Na época, tinha a maior expectativa de vida do Brasil (que era 67,7 anos e agora chegou aos 75 anos). Desde então, os idosos da "terra da longevidade", como é conhecida, foram objeto de estudo de 25 dissertações de mestrado, 11 teses de doutorado, 19 artigos científicos e mais de 50 trabalhos apresentados em congressos nacionais e internacionais. Antes as pesquisas tinham foco na saúde individual e nos fatores determinantes para um envelhecimento ativo, como boa alimentação, atividade física e convívio social.

"A comida dos idosos e noventa é muito saudável. A polenta, o milho vem do quintal, gado e o frango são criados lá. Muitos fabricam o próprio vinho", relata o geriatra Hiro Moriyuchi, precursor dos estudos em Veranópolis, professor na UFRGS (Universidade Federal do Rio de Janeiro) e na Unisinos, e as pesquisas na ci-



Avelino Sangalli, 91, e Helena, 88, que seguem ativos mesmo com cegueira e surdez; casal comemorou 70 anos de união

Colocar rampa e corrimão é fácil. Mas é preciso ir além. Ter política de mobilidade, oferecer segurança, acesso aos serviços de saúde e ações para evitar o abuso e a negligência

ALEXANDRE KALACHE
médico especialista em geriatria

dade estão centradas nas políticas públicas necessárias aos idosos de hoje e do amanhã. A partir delas, algumas ações já foram feitas, como colocação de rampas e barras em lugares públicos.

Segundo o médico Alexandre Kalache, presidente do Centro Internacional de Longevidade, patrocinar o projeto, é preciso rigor acadêmico, compromisso do poder público, da sociedade civil e políticas funcionem.

"Conseguimos casar esses quatro elementos em Veranópolis", diz Kalache, que foi diretor por 14 anos do programa OMS. O projeto teve investimento de R\$ 510 mil da CPEL.

Para o médico, várias cidades no país e no mundo se intitulam "amigas do idoso", mas não cumprem os requisitos para isso. "Colocar rampa e corrimão é fácil. Mas é preciso ir além. Ter política de mobilidade, oferecer segurança, acesso aos serviços de saúde e ações para evitar o abuso e a negligência."

Pesquisa com 836 idosos da cidade mostra que entre

as principais queixas estão calçadas escorregadias, falta de estacionamento e de espaços planos para caminhadas. Dos 23 mil moradores, quase 16% têm acima de 60 anos — no Brasil, a taxa é de 12,5%.

'BODAS DE VINHO'

O município está entre os de maior IDHM (Índice de Desenvolvimento Humano) do país. A longevidade é o fator que mais contribui, seguido de renda e educação.

Veranópolis reúne casais com 60 e até 70 anos de união. O advogado Severino

De Toni, 87, e a professora Nilza, 87, estão casados há 64 anos. Têm nove filhos.

O segredo da longevidade? "Levar uma vida sem exageros, não ficar parado e, principalmente, amar muito. O amor na frente, sem ele implode tudo", diz De Toni, de mãos dadas à mulher.

Nilza lembra da importância do convívio social. "Temos muita amizade e consideração com a vizinhança."

O casal Ampílio Affonso, 90, e Landy, 80, há quase 60 anos juntos, aponta a boa alimentação como a chave de uma vida longa. "Evitamos as porcarias que tem no mercado. O gado, o porco e a galinha a gente cria, a verdura, os legumes, as frutas, a gente planta", diz Affonso.

Ele produz e consome o próprio vinho. "Um copo no almoço e outro na janta."

Avelino Sangalli, 91, e Helena, 88, comemoraram "bodas de vinho" (70 anos de casados) em maio. Têm sete filhos. Mesmo com limitações (ele é cego e ela tem surdez), são independentes. Sangalli racha lenha e faz cestos de vime. Vende cada um por R\$ 25.

Helena cuida da casa, da horta, do jardim e, em especial, do marido. "Até comida. É assim mesmo. No começo [da vida] e no fim", diz ela.

Laboratório de envelhecimento, cidade do RS se torna 'amiga do idoso'

tvfolha

PUBLICIDADE
siga folha



CLÁUDIA COLLUCCI
DE SÃO PAULO

08/08/2008 08:25:02

Ajuda de idosas atraiu clientes a restaurante

DA ENVIADA A VERANÓPOLIS

O antigo conselho de "ouvir os mais velhos" foi levado ao pé da letra pelo empresário Juliano Brandão...

discutir com elas a elaboração de um novo cardápio para o restaurante.

"As nonas nos ensinaram, com fotos e objetos familiares, a importância de...

NA INTERNET
Conheça Veranópolis
folha.com/not1799613



Workshops do Projeto de Conscientização à qualidade no atendimento ao Idoso e ao Turista qualificará estabelecimentos.





Parceiros:



Como tornar o projeto numa política pública sustentável?

- Conselho Municipal do Idoso fortalecido e capacitado
- Fundo Municipal do Idoso estabelecido
- Todos os setores envolvidos (público, privado, filantrópico, academia e mídia)
- Lideranças locais como *champions*
- Linha de base estabelecida
- Comparabilidade garantida (seguir os modelos de outras cidades)
- **Engajamento da sociedade civil e do cidadão como prioridade absoluta**

Ina Voelcker
Ina.voelcker@ilcbrazil.org



facebook.com/ilcBR

Linked in



[@ilcbrazil](https://twitter.com/ilcbrazil)

www.ilcbrazil.org/portugues



Programa 50 Mais CBN

<http://cbn.globoradio.globo.com/programas/50-mais-cbn>

Sábado, 9h30 – rádio e internet