



AMBIENTES 07

Mobilidade fora de casa

Como facilitar a mobilidade de adultos mais velhos em ambientes exteriores

Iniciar >



Warsaw University
of Technology



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"O apoio da Comissão Europeia a este projeto e à produção desta publicação não constitui um consentimento quanto ao seu conteúdo, o qual reflete apenas as opiniões dos autores, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer uso indevido que possa ser feito da informação contida nesta publicação."





AMBIENTES MÓDULO 7

Mobilidade fora de casa

Este módulo tem como objetivo perceber de que forma pode facilitar a mobilidade de adultos mais velhos em ambientes ao ar livre.

Mobilidade

A mobilidade funcional é definida como a capacidade de se deslocar de forma segura e fiável:

- para onde quiser,
- quando quiser,
- na maneira que quiser.

A mobilidade ideal é um dos componentes fundamentais do envelhecimento saudável. A mobilidade é uma questão ampla que vai desde a deslocação básica, à caminhada por lazer, realização de tarefas diárias, utilização de transportes públicos, e exercício. Este módulo irá ajudá-lo(a) a entender por que a mobilidade está muitas vezes intimamente relacionada com a saúde mental e quais as questões importantes para facilitar os adultos mais velhos quando vão para o exterior. Além disso, aprenderá quais os princípios que devem ser tomados em consideração na criação de uma rota segura para os adultos mais velhos.



O que irá aprender

- 1 Qual é a influência da mobilidade na saúde mental dos adultos mais velhos
- 2 Quais são as principais barreiras na mobilidade fora de casa na mobilidade fora de casa para os adultos mais velhos em termos de mobilidade no exterior
- 3 Quais são as principais necessidades sociais dos adultos mais velhos dos adultos mais velhos quando saem de casa
- 4 Que lugares são importantes para os adultos mais velhos no seu bairro
- 5 Que artigos são importantes para os adultos mais velhos quando saem de casa.
- 6 Demência e Mobilidade
- 7 Como criar rotas seguras



Capítulos deste módulo

1

Mobilidade e saúde mental

2

Principais barreiras dos adultos mais velhos

3

Principais necessidades sociais dos adultos mais velhos

4

Lugares importantes para os adultos mais velhos

5

Artigos necessários

6

Demência e mobilidade

7

Rotas seguras



Hands-on
SHAFE



AMBIENTES | MÓDULO 7 | CAPÍTULO 1

Mobilidade e saúde mental

Este capítulo fornecerá informações e evidências de alguns benefícios mais comuns para a saúde mental relacionados com a vida social ativa dos adultos mais velhos.

Mobilidade e saúde mental

O bem-estar mental é crucial no envelhecimento saudável assim como a saúde física. Existem alguns riscos fundamentais para a saúde mental que estão relacionados com a mobilidade reduzida, como o isolamento social, a solidão e os níveis mais baixos de contacto com amigos e familiares. Estas questões têm um profundo efeito negativo no bem-estar mental.



O que irá aprender

- 1 O que é a evidência científica sobre aspetos negativos da solidão
- 2 Quais são os benefícios para a saúde mental da socialização dos adultos mais velhos
- 3 Quais são os outros benefícios da socialização nos adultos mais velhos
- 4 Como manter os contactos sociais nos mais velhos





Mobilidade e saúde mental

Não importa a idade de uma pessoa, os contactos sociais são importantes e dão ao indivíduo uma sensação de pertença e aceitação. Obviamente, os adultos mais velhos não são diferentes, precisam de contacto com outras pessoas, assim como as crianças, adolescentes e adultos de todas as idades. Como seres humanos, precisamos de contactos sociais para crescer e nos sentirmos realizados(as).

Os contactos sociais tornam-se mais significativos à medida que envelhecemos. De acordo com um estudo realizado pela *Harvard University School of Public Health*, Escola de Saúde Pública da Universidade de Harvard (tradução livre), os adultos mais velhos que levam uma vida social intensa são mais felizes, saudáveis e mais propensos a viver mais tempo, do que os adultos mais velhos que não têm uma vida social ativa. Há muitas evidências científicas sobre aspetos negativos da solidão, especialmente nos mais velhos. Autores de um estudo da Universidade Brigham Young descobriram

que o impacto do isolamento social na mortalidade equivale a fumar 15 cigarros por dia.

Cientistas da Universidade da Califórnia provaram que o isolamento social e a solidão estão associados ao aumento da mortalidade.

A solidão pode fragilizar a vida de uma pessoa mais velha. Por outro lado, a socialização pode fortalecê-la. Os contactos sociais são de importância vital para manter o corpo e a mente saudáveis, especialmente para uma pessoa mais velha. Sem contactos sociais e apoio, os adultos mais velhos são propensos a doenças mentais como a depressão. É importante lembrar que as mentes são tão importantes como os corpos e o encontro com outras pessoas é um tipo de terapia que previne doenças físicas e mentais. Em geral, os contactos sociais são um dos segredos por detrás do envelhecimento bem sucedido.



Sabia que?

Participar em atividades sociais e sair de casa é fundamental para a saúde mental, uma vez que a falta de contacto social causa sensação de solidão e isolamento. Tais sentimentos e medo de sair podem levar à depressão. Cerca de 29 % das pessoas com 65 anos ou mais na UE têm sintomas de depressão.

(Fonte: *State of Health in the EU*, 2019)

Benefícios da socialização para a saúde mental dos adultos mais velhos



A socialização tem uma variedade de benefícios para a saúde mental dos adultos mais velhos. De seguida, apresentamos os principais. No entanto, a lista não é exaustiva (existem outros benefícios possíveis e podem diferir para cada pessoa).

- **Nível reduzido de stress.** Os adultos mais velhos que tendem a participar na vida social lidam ativamente com o stress muito melhor do que aqueles que não o fazem. Isto leva a importantes benefícios para a saúde e a um sistema imunológico reforçado.
- **Risco reduzido de doenças mentais** como a depressão. O isolamento e a solidão são fatores comprovados de depressão, pelo que a socialização consistente reduz o risco possível de a experienciar.
- **Menores índices de ansiedade.** Da mesma forma, a socialização dos adultos mais velhos reduz os níveis de ansiedade.



Mais benefícios da socialização nos adultos mais velhos



- **Saúde cognitiva.** Interações sociais positivas de forma regular mantêm os adultos mais velhos estimulados, mentalmente e intelectualmente envolvidos. Isto pode ajudar a prevenir o declínio cognitivo global, incluindo a perda de memória, doença de Alzheimer e outras formas de demência.
- **Maior autoestima.** Os contactos sociais têm influência na autoconfiança e no sentido de valor.
- **Mais exercício físico.** Os adultos mais velhos com diversos apoios sociais são mais propensos ao exercício físico regular, o que leva a um conjunto de benefícios físicos, mentais e cognitivos.
- **Maior longevidade.** Este fator é o conjunto dos benefícios anteriormente mencionados. Devido ao nível reduzido de stress, ansiedade e risco de doenças mentais, bem como a uma maior capacidade física, o tempo de vida pode ser mais longo. Além disso, há também uma maior probabilidade de viver mais tempo com boa saúde física e mental.



Keep regular routines and schedules as much as possible for eating, sleeping, and activities you enjoy.



*O vídeo está em inglês. Se quiser selecionar outra língua, português, por exemplo, clique na pequena rodinha na barra em baixo do vídeo, depois em **Legendas** e finalmente em **Traduzir automaticamente**. Aparecerá uma lista com várias línguas, procure a que quer e selecione.*

Sugestões de leitura

Se quiser encontrar mais sobre mobilidade e saúde mental:

[Comer melhor, fazer exercício e socializar. Como prevenir a demência \(dn.pt\)](#)

[Solidão e isolamento social podem ser problema de saúde pública pior do que obesidade - Estudo \(dn.pt\)](#)



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



AMBIENTES **MÓDULO 7** **CAPÍTULO 1** Mobilidade e saúde mental

As pessoas mais velhas que têm uma vida social ativa são mais felizes, mais saudáveis e mais propensas a viver mais tempo do que aquelas que não têm uma vida social ativa.

Verdadeiro

Falso

Resumo do capítulo

1

Apreendeu sobre a importância da mobilidade e a relação com a socialização ao nível da saúde mental dos adultos mais velhos.

2

Este conhecimento vai ajudá-lo(a) a entender por que alguns adultos mais velhos se sentem isolados e sós.

3

Pode ajudar outros facilitadores a compreender as dificuldades sentidas pelos adultos mais velhos, como sentirem-se isolados e sozinhos.

4

Este módulo deverá ter uma forte influência na perceção das consequências de ser socialmente ativo(a)

5

O capítulo seguinte – 'Principais barreiras' é recomendado como uma continuação deste módulo, bem como todos os módulos de VIDA SAUDÁVEL.

Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

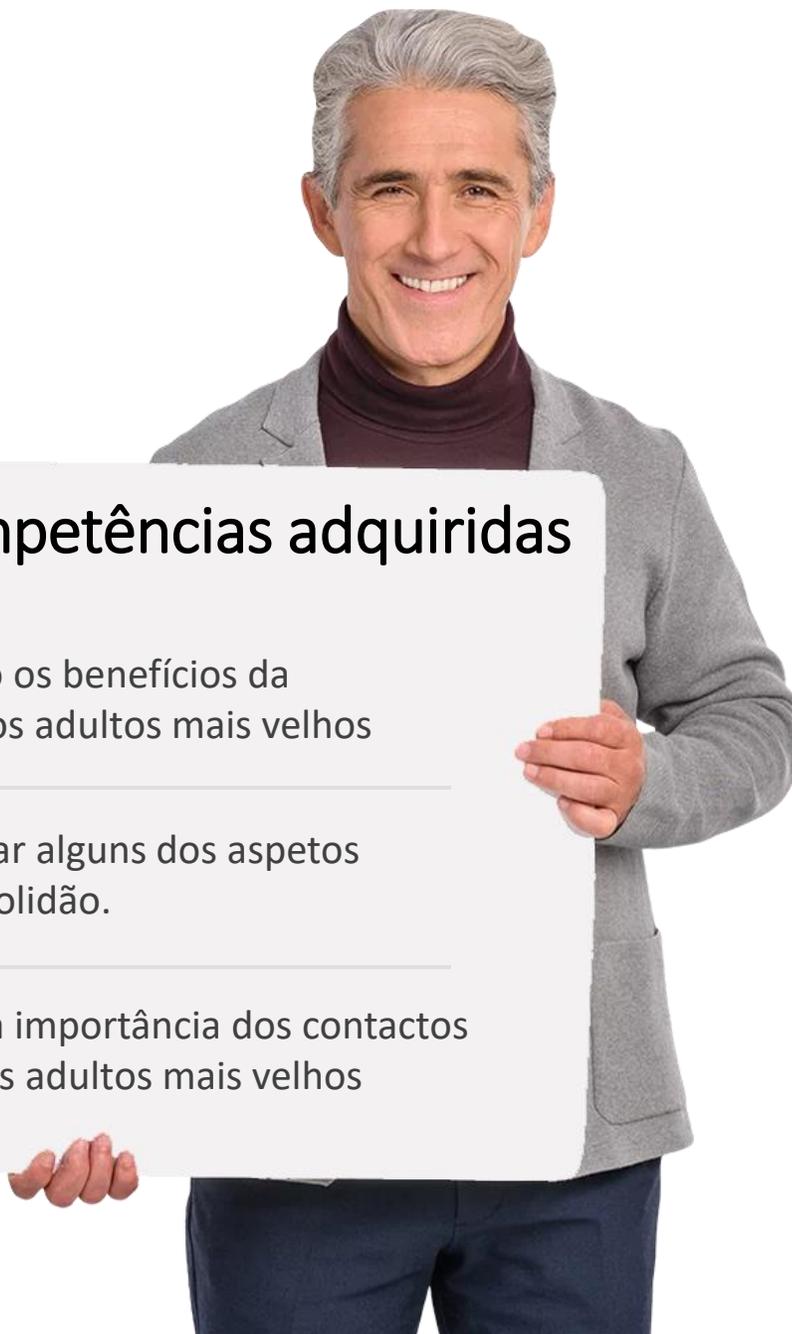
Sabe quais são os benefícios da socialização dos adultos mais velhos

2

Pode evidenciar alguns dos aspetos negativos da solidão.

3

Compreende a importância dos contactos sociais entre os adultos mais velhos



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte





Hands-on
SHAFE



AMBIENTES

MÓDULO 7

CAPÍTULO 2

Principais barreiras na mobilidade fora de casa

Neste capítulo encontrará algumas das dificuldades mais relatadas que os adultos mais velhos enfrentam em termos de mobilidade no exterior.

Principais barreiras

Com o objetivo de melhorar a vida social dos adultos mais velhos, será útil compreender alguns dos obstáculos que os adultos mais velhos podem encontrar ao tentar manter-se ativos e cultivar relações saudáveis.



O que irá aprender

- 1 Quais são as principais barreiras para os adultos mais velhos, que impedem a mobilidade no exterior.
- 2 Os motivos que levam os adultos mais velhos a não participar em atividades sociais



Principais barreiras na mobilidade fora de casa



As barreiras para os adultos mais velhos em termos de mobilidade no exterior são únicas para cada pessoa. Algumas barreiras-chave são apresentadas de seguida. No entanto, devido à complexidade, a lista não é exaustiva, podem haver mais barreiras.

- Doenças físicas
- Declínio cognitivo
- Perda de um cônjuge ou de outro ente querido
- Menor disponibilidade por parte de familiares para ajudar nas atividades sociais
- Isolamento social e solidão
- Falta de comunidades de apoio
- Falta de oportunidades sociais adequadas
- Barreiras físicas ambientais



Doenças físicas



As condições físicas na idade mais avançada podem incluir deficiências sensoriais, especialmente perda de audição e visão, dor nas costas e pescoço, osteoartrite, diferentes graus de incapacidade, diabetes e outras doenças crônicas (pode encontrar mais informações sobre doenças específicas nos módulos VIDA SAUDÁVEL). Além disso, à medida que as pessoas envelhecem, são mais propensas a várias condições ao mesmo tempo. Diferentes graus de incapacidade física, bem como capacidades físicas e fisiológicas mais baixas em geral dos adultos mais velhos são fatores importantes em termos de mobilidade.

Doenças físicas



As doenças físicas anteriormente mencionadas podem ser uma barreira para alguns adultos mais velhos e devem ser tidas em consideração pelos facilitadores quando tentam incentivar os adultos mais velhos a ter uma vida social mais ativa e a saírem mais vezes.

Cada pessoa precisa de uma abordagem individual porque as doenças físicas são tão únicas quanto nós próprios. Por exemplo, alguém que usa uma cadeira de rodas precisa de um apoio diferente do que uma pessoa com deficiência visual.



 Sabia que?

31,7% dos adultos com 65 anos ou mais reportam dificuldades em andar 3 quarteirões na cidade onde vivem, enquanto apenas 11,3% dos adultos dos 45 aos 64 anos partilham dessas dificuldades.

(Fonte:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3464831/>)

Declínio cognitivo



O declínio cognitivo que também é chamado de déficit cognitivo é um termo amplo que significa algum tipo de problema ou dificuldade com a memória, pensamento, concentração e outras funções do cérebro. O déficit cognitivo em alguns casos pode ser uma limitação grave na participação em atividades sociais.

Compreender como o envelhecimento muda a cognição é importante em termos de mobilidade, e pode ajudar o facilitador a compreender melhor as mudanças que a pessoa mais velha vai apresentando e se estas estão fora da norma ou não.

Declínio cognitivo



Estar consciente do impacto do declínio cognitivo na mobilidade é de importância vital quando se trata de propor diferentes tipos de atividades sociais.

Estas devem ser adaptadas às necessidades únicas de cada pessoa. Pode saber mais sobre o declínio cognitivo nos módulos de VIDA SAUDÁVEL.

**VIDA
SAUDÁVEL**

Perda de um cônjuge ou de outro ente querido



A perda de um cônjuge ou de outro ente querido é extremamente difícil em qualquer idade. No entanto pode ter consequências especialmente devastadoras para os adultos mais velhos. Com a morte do(a) parceiro(a), a pessoa pode perder a sua independência já que, por vezes, os casais mantêm a sua independência em conjunto, complementando as suas necessidades um no outro. Por exemplo, um marido com mobilidade reduzida, pode contar com a sua esposa para ajudá-lo a levantar-se. Pode também ter perda de memória e contar com a esposa para o ajudar a tomar os medicamentos. Ao perder o(a) companheiro(a), a pessoa pode já não conseguir gerir as suas tarefas diárias.

Perda de um cônjuge ou de outro ente querido



Mesmo que ambos os parceiros estejam bem de saúde, as novas responsabilidades após a morte de um cônjuge podem ser avassaladoras.

Por exemplo, os adultos mais velhos que sofrem da perda de um parceiro podem sentir-se imersos no isolamento. Refeições, rotinas e passeios à tarde podem ser negligenciados, fazendo com que a pessoa que perde o(a) seu companheiro(a) seja apanhado(a) num ciclo contínuo de depressão.

Menor disponibilidade por parte de familiares para ajudar nas atividades sociais



Atualmente, as famílias europeias tendem a ser mais pequenas do que antigamente, pelo que a redução da disponibilidade de familiares para ajudar nas atividades sociais é bastante comum. Além disso, o impacto deste modelo familiar diferente pode provocar uma alteração no apoio social prestado aos adultos mais velhos. Se as pessoas tiverem menos filhos, isto pode representar menos oportunidades de apoio financeiro e emocional por parte dos filhos adultos, quando os pais forem mais velhos. Os adultos mais velhos, especialmente aqueles que são menos sociáveis, podem ter dificuldades em socializar com pessoas além da própria família, e isto pode levar à sensação de solidão e isolamento.

Isolamento social e solidão



De acordo com os dados do Centro Comum de Investigação da Comissão Europeia, os adultos mais velhos sofrem mais de isolamento social do que outras faixas etárias. Comparativamente aos jovens entre os 26 e os 45 anos, os adultos com idade igual ou superior a 65 anos têm mais 9 % de probabilidade de não se dedicarem frequentemente a atividades sociais.

Isolamento social e solidão



O envelhecimento da população, o aumento do número de pessoas que vivem sozinhas e o aumento do uso das tecnologias digitais para a comunicação têm influência no aumento da solidão e do isolamento social. O isolamento social aumenta significativamente o risco de morte prematura de uma pessoa e está associado a um risco de demência de cerca de 50%. As más relações sociais (caracterizadas pelo isolamento social ou solidão) estão associadas a um risco aumentado de 29% de doenças cardíacas e a um risco aumentado de AVC em 32%. A solidão está associada a taxas mais elevadas de depressão, ansiedade e suicídio.



Sabia que?

A solidão entre os doentes com insuficiência cardíaca foi associada a um risco de morte quase quatro vezes maior, 68% ao risco de internamento e 57% ao aumento do risco de consultas no serviço de urgência.

(Fonte:
<https://www.cdc.gov/aging/publications/features/lonely-older-adults.html>)(em inglês)

Falta de comunidades de apoio



De acordo com dados científicos, as pessoas que vivem em zonas com melhores redes de apoio têm níveis de mobilidade física bastante mais altos do que aquelas que vivem em bairros com redes de apoio mais fracas. Assim, a falta de apoio comunitário pode ser um impedimento para os adultos mais velhos participarem na vida social, mesmo na ausência de alguma incapacidade. Em geral, as comunidades em que as pessoas são socialmente mais ativas e apoiadas, oferecem maior assistência aos adultos mais velhos. Estes sentem-se mais confortáveis nestas comunidades e são capazes de fazer mais contactos sociais e de forma mais livre. Por isso, o papel do apoio comunitário e da inclusão social na mobilidade fora de casa é extremamente importante. Uma rede de apoio na proximidade ajudará os adultos mais velhos a sentirem-se seguros, confortáveis e ligados à comunidade.

Falta de oportunidades sociais adequadas



A falta de oportunidades sociais adequadas é uma das barreiras sociais mais significativas à mobilidade dos adultos mais velhos. Pode ser o resultado da estigmatização e discriminação, bem como da falta de política regional dirigida aos adultos mais velhos. Por isso, os serviços perto de casa são muito importantes. A falta de mercearias locais, centros comunitários locais ou mercados do bairro desencorajam os adultos mais velhos a sair. No que diz respeito a estas oportunidades, há zonas que diferem bastante em termos de oportunidades sociais para os adultos mais velhos. Se quiser saber mais sobre a importância dos serviços locais, vá aos Módulos 4 e 5.

Falta de oportunidades sociais adequadas



No entanto, o facilitador pode arregaçar as mangas e apoiar os mais velhos, até em locais com respostas escassas. Por exemplo, criar grupos de apoio, aulas direcionadas para adultos mais velho, entre outros.

Se quiser encontrar mais informações sobre o que pode fazer para incentivar os adultos mais velhos a socializar, vá até aos módulos VIDA SAUDÁVEL.

**VIDA
SAUDÁVEL**

Barreiras físicas ambientais



Outras barreiras significativas para os adultos mais velhos podem ser as infraestruturas de má qualidade ou em falta, tais como pavimentos, iluminação pública, semáforos ou cruzamentos. Os mais vulneráveis neste caso são as pessoas com mobilidade reduzida. Mesmo que a infraestrutura seja de boa qualidade, pode não ser adequada para as necessidades de todos. Por exemplo, se houver apenas uma passagem subterrânea com um elevador avariado ou sem elevador, as pessoas que usam cadeiras de rodas não têm a opção de atravessar a estrada a partir de determinado local. Estas barreiras físicas obrigam os adultos mais velhos a mudar de rota, o que por vezes, dificulta a saída, tornando uma simples tarefa como “fazer recados” mais difícil, ou mesmo impossível.

Sugestões de leitura

Se quiser encontrar mais sobre as principais barreiras para os adultos mais velhos:

[Idosos com deficiência física: vulnerabilidades em relação ao corpo, ambiente físico e social 2019-0175 - POR.indd \(scielo.br\)](#)

[A solidão e o isolamento social | SNS24](#)

[Isolamento social | Cientistas estudam os efeitos da solidão no corpo e cérebro - Canaltech](#)



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



AMBIENTES **MÓDULO 7** **CAPÍTULO 2** Principais barreiras na mobilidade fora de casa

A falta de apoio na comunidade pode ser uma limitação significativa para os adultos mais velhos que desejem ter uma vida social.

Verdadeiro

Falso

Resumo do capítulo

1

Apreendeu sobre as principais barreiras na mobilidade fora de casa para adultos mais velhos que podem impedir a mobilidade fora de casa.

2

Este conhecimento irá ajudá-lo(a) a entender as principais razões pelas quais os adultos mais velhos não participam em atividades sociais.

3

Pode ajudar outros facilitadores a compreender as dificuldades sentidas pelos adultos mais velhos quando saem de casa e criar estratégias para as ultrapassar.

4

Este módulo deve ter uma forte influência na percepção das barreiras fisiológicas, físicas e sociais para os adultos mais velhos em termos de mobilidade fora de casa.

5

No seguimento deste capítulo, aconselhamo-lo(a) a continuar para o próximo capítulo – 'Principais necessidades sociais dos adultos mais velhos'. Aconselhamos também os módulos VIDA SAUDÁVEL para saber mais sobre Incapacidades cognitivas e físicas, bem como os módulos AMBIENTES 4 e 5, para continuar a ler sobre a importância dos serviços locais.

Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Ficou a saber mais sobre as principais barreiras na mobilidade fora de casa para os adultos mais velhos

2

Consegue dar exemplos de barreiras fisiológicas, físicas e sociais à mobilidade dos adultos mais velhos.

3

Compreende os motivos que levam os adultos mais velhos a não participar em atividades sociais

O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte





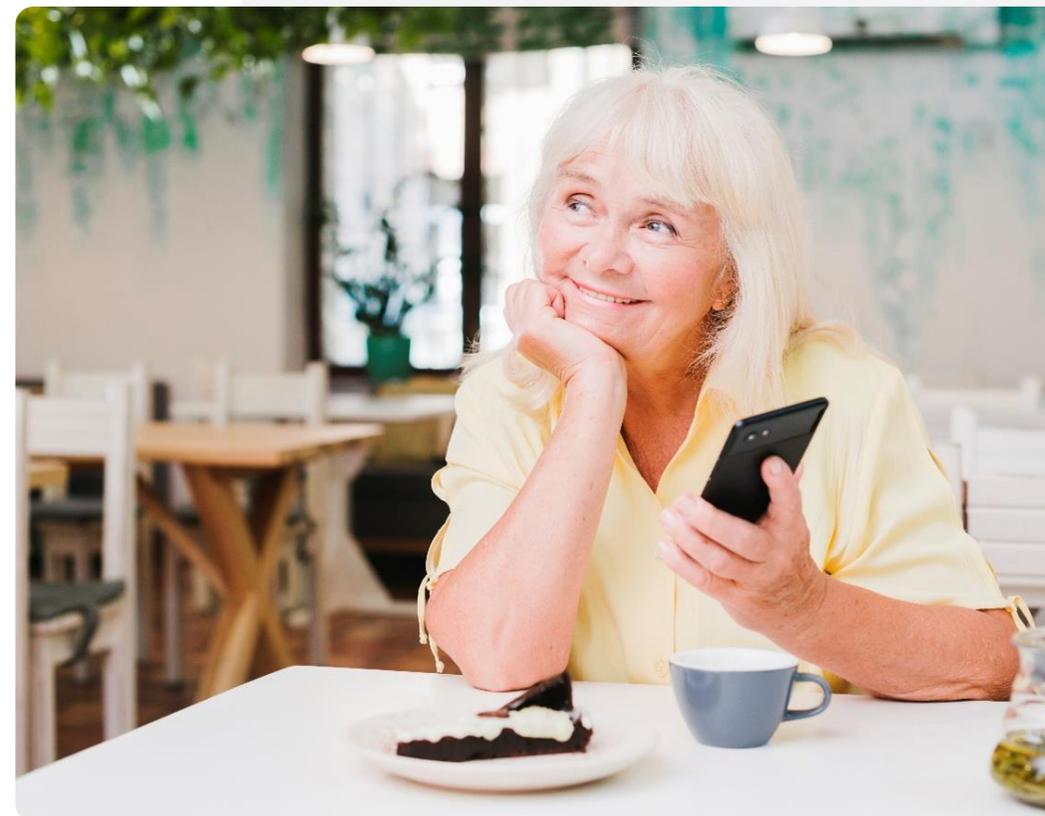
AMBIENTES | MÓDULO 7 | CAPÍTULO 3

Principais necessidades sociais dos adultos mais velhos

O objetivo deste capítulo é apresentar informações básicas sobre algumas das principais necessidades sociais dos adultos mais velhos.

Principais necessidades sociais dos adultos mais velhos

As pessoas são seres sociais, e por isso é importante sentirmos que fazemos parte da sociedade ou de uma comunidade. Sermos aceites e amados são necessidades básicas comuns a todas as idades, e satisfazê-las tem um forte impacto no nosso bem-estar e qualidade de vida. As nossas necessidades sociais podem mudar ao longo da nossa vida.



O que irá aprender

1

Quais são as principais necessidades sociais dos adultos mais velhos no que diz respeito à mobilidade fora de casa



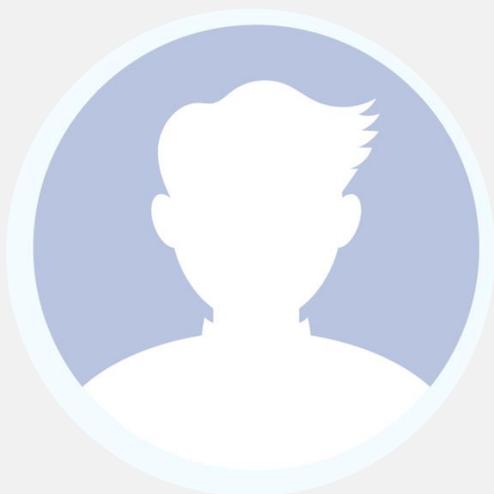


Principais necessidades sociais dos adultos mais velhos

Existem várias necessidades sociais, já que temos prioridades e diferenças individuais e culturais. No entanto, de acordo com os dados atualmente disponíveis, as três necessidades mencionadas de seguida são as mais comuns entre os adultos mais velhos:

- a necessidade de proximidade,
- a necessidade de ter relações com significado,
- a necessidade de reciprocidade.

Citação



“De todas as experiências que precisamos para sobreviver e ser bem sucedidos, a mais significativa e importante é relacionar-se com os outros”.

Louis Cozolino

Professor de Psicologia na Universidade de Pepperdine

(tradução livre)

A necessidade de proximidade



À medida que envelhecemos, as nossas redes de apoio tornam-se, muitas vezes, mais pequenas e o número de vezes que estamos em contacto com amigos e entes queridos tende a diminuir. Por outro lado, os adultos mais velhos podem estabelecer relações de maior qualidade nesse grupo mais pequeno, e estar mais envolvidos na sua comunidade do que adultos mais jovens.

Independentemente do tamanho do grupo de amigos, os adultos mais velhos precisam de relações fortes e proximidade de familiares e amigos, que impactam o seu bem-estar e saúde física, bem como com a saúde mental. Em muitos casos, a família, o cônjuge e os filhos são uma fonte central de apoio, ainda que as relações na comunidade local também sejam importantes.

A necessidade de ter relações com significado



As relações sociais com significado são muito importantes para a mobilidade, especialmente nos adultos mais velhos, porque ajudam a proporcionar afeto, bem como um sentido de propósito e respeito pelos adultos mais velhos. As relações com significado têm três benefícios fundamentais: apoio mútuo, socialização e valorização pessoal — todos eles aspectos principais no envelhecimento saudável.

As evidências científicas mostram a importância das redes de apoio, que incluem familiares, amigos, vizinhos e membros da comunidade. Uma rede social forte pode ser muito benéfica para os adultos mais velhos, apoiando o seu bem-estar e ajudando-os a manter a sua independência.

A necessidade de reciprocidade



A necessidade de reciprocidade está intimamente relacionada com ambas as necessidades anteriormente mencionadas: a necessidade de proximidade e a necessidade de relações com significado.

Para os adultos mais velhos é importante receber e oferecer apoio, amizade ou continuar a contribuir para a sociedade. Isto resulta num sentimento de importância, independência e propósito. Satisfazer todas as necessidades sociais dos adultos mais velhos ajuda a manter o bem-estar e saúde física e mental.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



Ministério da
SAÚDE



AMBIENTES

MÓDULO 7

CAPÍTULO 3

Principais necessidades sociais dos adultos mais velhos

As pessoas mais velhas precisam de relações fortes e proximidade de familiares e amigos. Estes factores estão intimamente relacionados com o seu bem-estar, saúde física e mental.

- Verdadeiro
- Falso

Resumo do capítulo

1

Apreendeu sobre algumas necessidades sociais fundamentais dos adultos mais velhos em termos de mobilidade fora de casa.

2

Este conhecimento irá ajudá-lo(a) a entender como atender às necessidades sociais dos adultos mais velhos em termos de mobilidade no fora de casa.

3

Pode ajudar os outros facilitadores a compreender a necessidade de relações sociais na vida de adultos mais velhos.

4

Para continuar a aprendizagem neste módulo, recomendamos o próximo capítulo –'Lugares importantes para os adultos mais velhos'. Recomendamos também os módulos VIDA SAUDÁVEL, para aprofundar o tópico do bem-estar.

Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

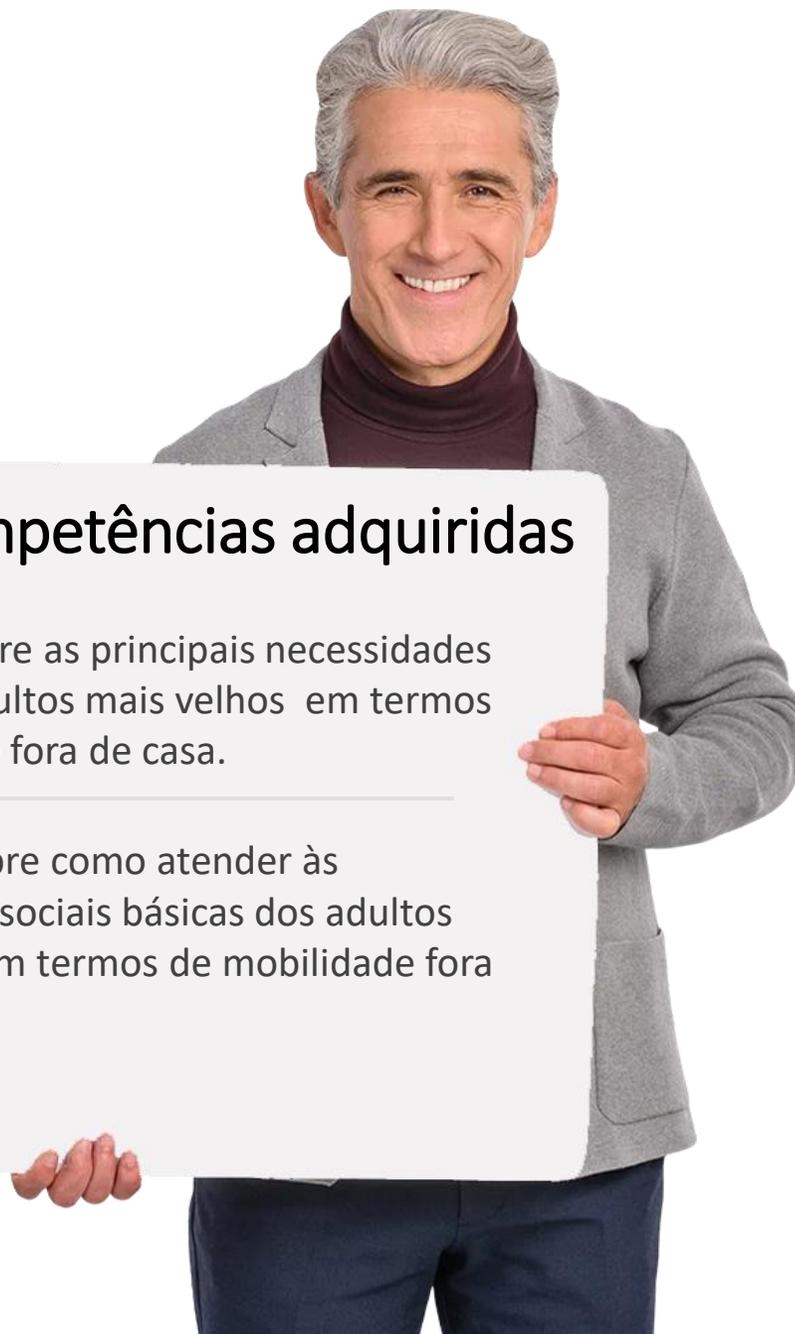
Resumo das competências adquiridas

1

Sabe mais sobre as principais necessidades sociais dos adultos mais velhos em termos de mobilidade fora de casa.

2

Sabe mais sobre como atender às necessidades sociais básicas dos adultos mais velhos em termos de mobilidade fora de casa



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte





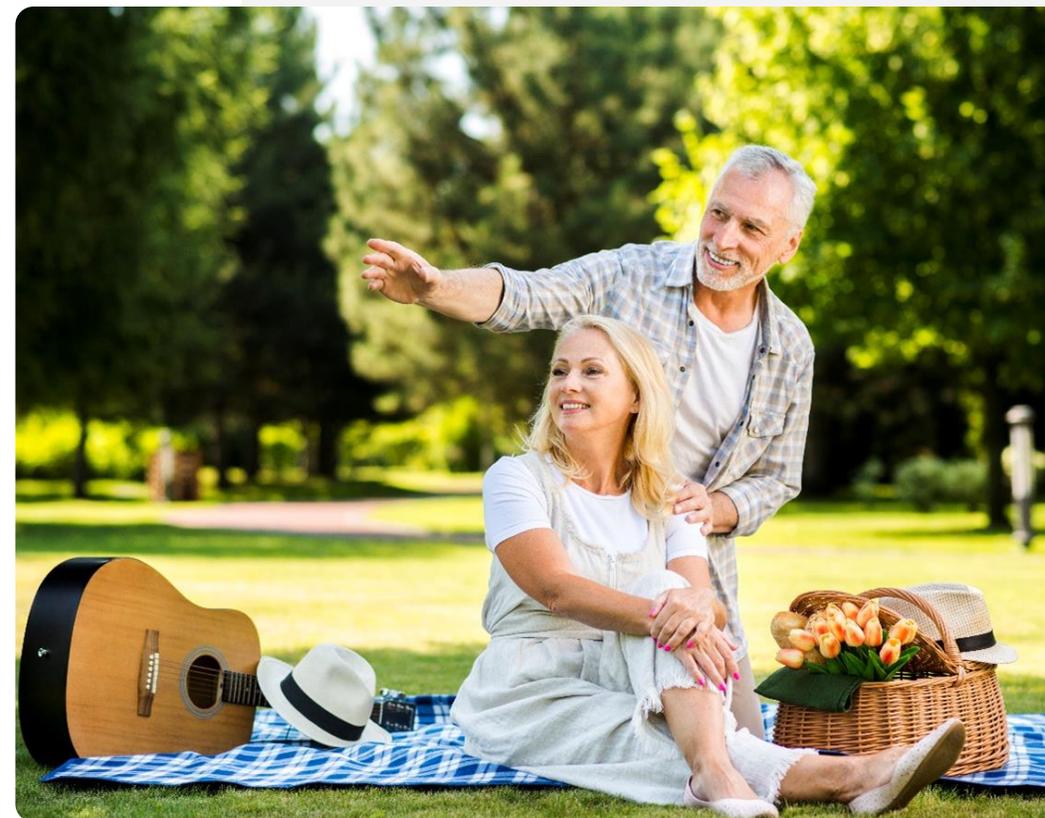
AMBIENTES | MÓDULO 7 | CAPÍTULO 4

Lugares importantes para os adultos mais velhos

Este capítulo apresenta alguns dos locais comuns que podem ser importantes para os adultos mais velhos.

Lugares importantes

Uma maneira de melhorar a mobilidade dos adultos mais velhos é encorajá-los a visitar locais onde outros adultos mais velhos costumam ir. Esta é uma oportunidade para conhecer pessoas da mesma faixa etária, se a pessoa assim preferir, e fazer contactos sociais e novas amizades. Devemos encorajar as pessoas a sair de casa mais vezes.



O que irá aprender

- 1 Quais são os lugares comuns frequentados por adultos mais velhos
- 2 Que lugares são importantes para adultos mais velhos



Lugares importantes



Lojas, padarias, cafés...

Lojas, padarias, cafés e outros serviços locais com pessoas já conhecidas e simpáticas são um destino bastante comum para os adultos mais velhos. Pode encontrar mais informações sobre estes locais nos Módulos 4 e 5.



Mercados

Os mercados ainda são muito populares entre os mais velhos. É um bom sítio para encontrar novos e velhos conhecidos, mas também para comprar frutas e legumes frescos.



Igrejas

Muitos adultos mais velhos vão à igreja regularmente. As igrejas podem ser uma grande fonte de aprendizagem para os adultos mais velhos que são ativos na comunidade, além de ser uma bom sítio para passar o tempo e impactar os membros de várias maneiras.

Lugares importantes



Centros comunitários

Os centros comunitários podem oferecer muitos benefícios para os adultos mais velhos, tais como aulas, grupos de exercício físico, oportunidades de voluntariado e oportunidades de estabelecer ligações com outros adultos mais velhos e pessoas de qualquer idade.



Parques

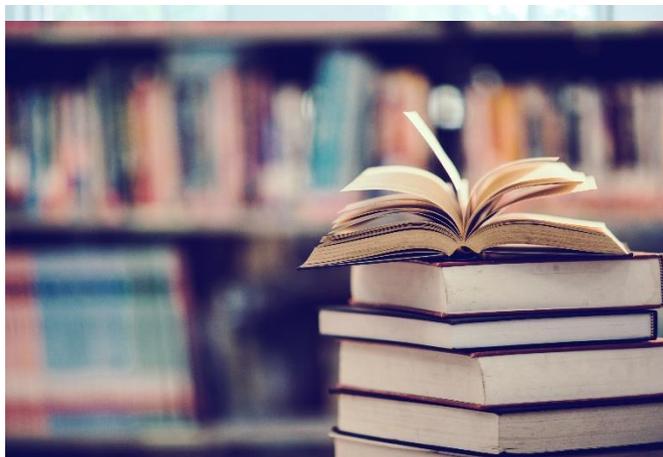
Os parques municipais ou locais são destinos muito populares para todas as idades. Este é um ótimo lugar para socializar. Por exemplo, as pessoas com cães organizam-se para se encontrarem em grupos, num determinado horário e levar os cães a passear. As corridas nos parques também são populares.



Praças locais

As praças locais, assim como os parques, estão cheias de pessoas durante a maior parte do dia. Podem ser o ponto de encontro para eventos locais, como as festas de natal e ano novo, ou para grupos de corrida de rua, como os [Night Runners Coimbra](#), por exemplo. Estes eventos atraem muitas pessoas de todas as idades.

Lugares importantes



Bibliotecas

As bibliotecas, tal como os centros comunitários, podem ser locais de workshops, reuniões com autores, clubes de leitura locais ou sociedades históricas, pelo que são também pontos importantes no circuito pela vizinhança dos adultos mais velhos.



Consultório Médico

O consultório do Médico de Clínica Geral e Familiar é visitado frequentemente por pessoas mais velhas que precisam de aconselhamento direto sobre alguns problemas de saúde. É um lugar onde passam algum tempo e também podem conhecer outras pessoas.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **AMBIENTES** **MÓDULO 7** **CAPÍTULO 4** Lugares importantes

Que lugares no seu bairro são importantes para os adultos mais velhos?

- Praças locais
- Igrejas
- Lojas locais
- Bibliotecas
- Cafés
- Parques
- Mercados
- Padarias
- Centros comunitários



Resumo do capítulo

1

Apreendeu sobre os lugares mais frequentemente visitados por adultos mais velhos.

2

Este conhecimento irá ajudá-lo(a) a apoiar os adultos mais velhos quando saírem de casa.

3

Pode ajudar outros facilitadores a entender que lugares são importantes para os adultos mais velhos.

4

Para continuar a aprendizagem neste módulo, recomendamos o próximo capítulo – 'Artigos Necessários' e também os Módulos 4 e 5 dentro do tópico AMBIENTES.

Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Sabe quais são os lugares mais frequentados e visitados por adultos mais velhos

2

Sabe quais são os lugares importantes para os adultos mais velhos

3

Pode ajudar os adultos mais velhos na hora de escolher um sítio para conhecer pessoas novas

O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte





AMBIENTES | MÓDULO 7 | CAPÍTULO 5

Artigos necessários

O presente capítulo apresenta artigos que podem ser considerados ao fazer uma lista de coisas necessárias para as pessoas mais velhas levarem na próxima saída à rua.

1. Laptop
2. iPad
3. Power bank
4. Headphones
5. Sunglasses
6. Charge cable

Artigos necessários

Todos nós, quando saímos de casa, temos uma lista de artigos necessários para levar connosco quando saímos de casa (as chaves, a carteira, a garrafa de água, por exemplo). Os mais velhos não são exceção. A lista poderá variar, segundo a condição física e mental dos adultos mais velhos. Vamos saber mais sobre isso!



O que irá aprender

- 1 A importância de alguns artigos para os adultos mais velhos, quando saem de casa
- 2 Que artigos são essenciais para os adultos mais velhos, quando saem de casa
- 3 Outros artigos adicionais para quando os adultos mais velhos saem de casa



A importância da lista de artigos necessários

É crucial que as pessoas mais velhas tenham consigo a lista de artigos necessários, para não esquecerem o seus pertences.

As alterações de memória são comuns nas pessoas mais velhas, e a melhor estratégia para evitar situações desagradáveis é ter uma lista de artigos necessários.



Lista de itens imprescindíveis

- Cartão de cidadão
- Carteira
- Smartphone/telemóvel (para quem tiver)
- Cartão que contenha os números de telefone de algum familiar, de um amigo próximo, cuidador ou enfermeiro
- Chaves de casa/carro

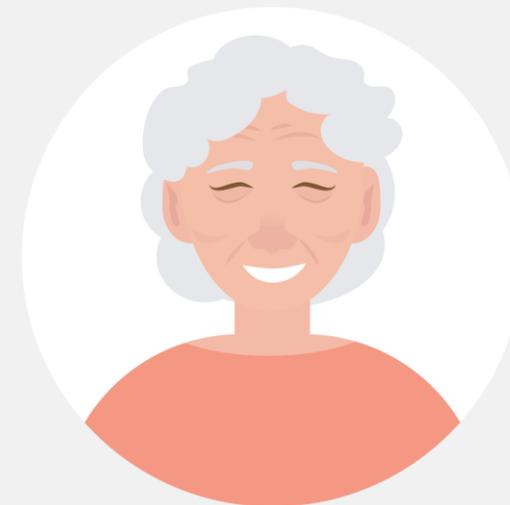
Lista de artigos necessários (dependendo das necessidades de cada pessoa)

- Relógio
- Aparelho auditivo
- Óculos
- Pensos rápidos ou compressas
- Medicamentos
- Insulina
- Algo doce, se tiver a tensão baixa
- Prótese dentária
- Bengala
- Prótese
- Andarilho
- Lenços de papel
- Um cartão com a morada da pessoa
- Cartão com indicação de doenças crónicas e/ou alergias
- Almofadas sanitárias
- Gel antibacteriano
- Máscara facial
- Garrafa de água
- Guarda-chuva
- Lista de compras

Faça o quiz!

A Maria quer preparar a sua lista de artigos necessários. Vamos ajudá-la?

- ✓ Fique a conhecer a Maria. [Pode encontrar informações sobre a Maria aqui.](#)
- ✓ Leia mais sobre a Maria e as suas necessidades, para descobrir os possíveis artigos necessários para ela.
- ✓ Escolha os artigos das listas de artigos apresentadas, para dar resposta às necessidades da Maria.
- ✓ Verifique as respostas corretas e compare com as suas.



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **AMBIENTES** **MÓDULO 7** **CAPÍTULO 5** Artigos necessários

Quais os artigos necessários que devem fazer parte da lista da Maria?

- Bengala
- Prótese dentária
- Algum documento de identificação pessoal
- Algo doce, se tiver a tensão baixa
- Chaves de casa
- Óculos
- Smartphone/telemóvel
- Aparelho auditivo
- Carteira
- Cartão que contenha os números de telefone de algum familiar, de um amigo próximo, cuidador ou enfermeiro

Resumo do capítulo

- 1 Aprendeu sobre a importância da lista de artigos necessários para quando os adultos mais velhos saem de casa.
- 2 Este conhecimento irá ajudá-lo(a) a apoiar, através de estratégias eficazes, os adultos mais velhos a se não esquecerem dos artigos necessários, quando saírem de casa.
- 3 Pode ajudar outros facilitadores a criar estratégias eficazes para lembrar os adulto mais velhos do que devem ter consigo, quando saírem de casa.
- 4 Para continuar a aprendizagem neste módulo, recomendamos o próximo capítulo “Demência e Mobilidade”.

Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Compreende a importância da lista de artigos necessários para quando os adultos mais velhos saem de casa

2

Sabe quais são os artigos necessários para quando os adultos mais velhos saem de casa

3

Sabe como criar estratégias eficazes para os adultos mais velhos não se esquecerem dos artigos importantes.

O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

[Reiniciar](#)[Próximo](#)



AMBIENTES | MÓDULO 7 | CAPÍTULO 6

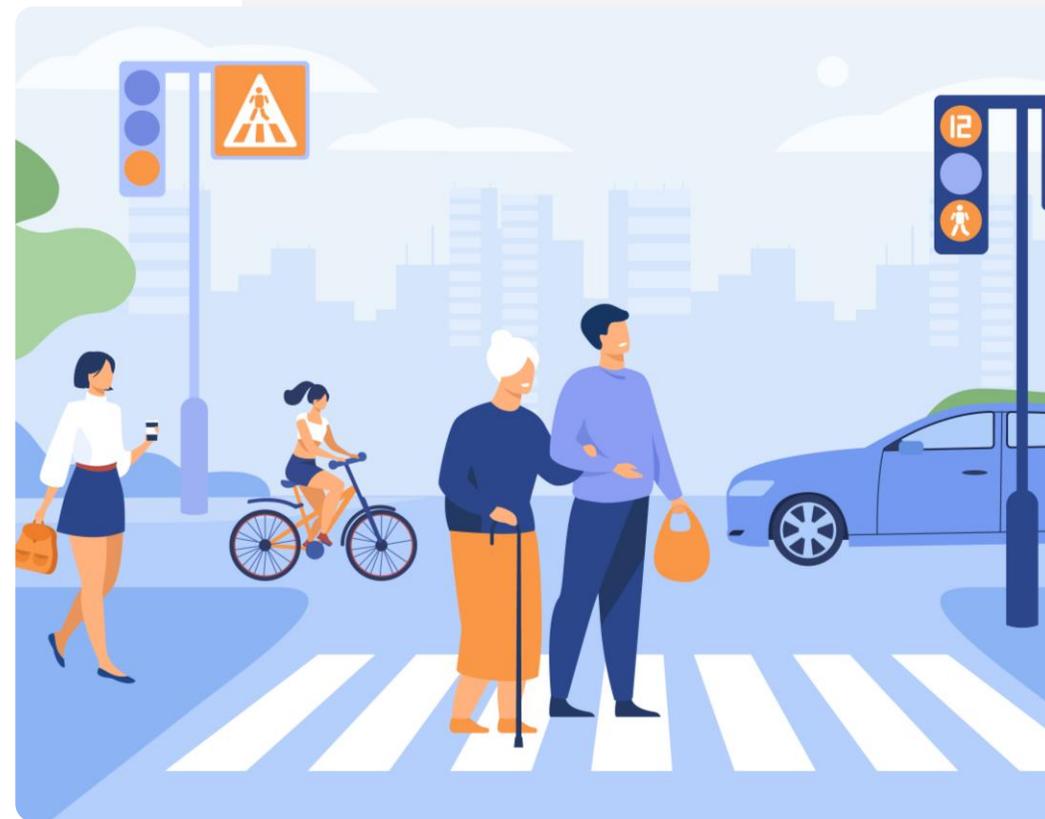
Demência e mobilidade

O objetivo deste capítulo é apresentar algumas regras sobre como apoiar as pessoas com demência a deslocarem-se na sua área residencial.

Fazer um passeio

A mobilidade é um elemento essencial que tem uma influência positiva na nossa saúde, não só física, mas também mental. Também tem uma grande importância nas doenças cognitivas, já que manter-se ativo(a) pode ajudar a retardar a doença.

Se quiser levar uma pessoa com demência a passear, deve tentar não sobrecarregá-la com muitas opções de percursos a pé, é muito difícil para ela tomar uma decisão. Recomendam-se, no máximo, duas opções de escolha.



Relembrar algumas rotas

Para uma pessoa com demência é um grande desafio lembrar-se de rotas. No entanto, pode ser muito benéfico, já que ao caminhar sozinho(a), está a alimentar um sentimento de dignidade e independência. Também é benéfico para os cuidadores.

Muitas vezes, quando uma pessoa com demência sai de casa, pode perder-se, se não se lembrar do percurso de volta. Portanto, é essencial ensinar-lhe a rota principal para sair e voltar a casa em segurança.



Pontos de referência

É essencial marcar pontos de referência para ajudar a orientação de pessoas com demência. Ao ensinar-lhes as rotas principais, temos de prestar atenção a anúncios/publicidade no exterior, bancos ou árvores únicas. Estes pontos devem destacar-se do resto, para marcar alguma mudança no percurso (virar à esquerda ou à direita, por exemplo).



Exposição continuada

Para uma pessoa com demência, lembrar-se da informação é um desafio. Por isso, não deve ser sobrecarregada com a muitos detalhes, que devem ser gradualmente reduzidos. Ao criarmos um caminho bem estruturado, devemos pensar numa hierarquia de informação, do mais geral ao mais detalhado. Uma boa abordagem é a exposição progressiva que é usada por exemplo nos aeroportos, que sequencia a informação e faz com que as pessoas não se sintam sobrecarregadas com o que encontram.



Comunidades de apoio

Os espaços públicos são geralmente projetados por pessoas jovens e que não têm alterações cognitivas e de mobilidade. Por isso, é importante prestar atenção às necessidades das pessoas mais velhas, proporcionando-lhes também soluções inovadoras. As comunidades de apoio são compostas por facilitadores que estão conscientes das necessidades dos outros, especialmente dos grupos mais vulneráveis, como pessoas mais velhas ou crianças.

Na concepção de espaços públicos, vários grupos de pessoas devem estar envolvidos, para haver respostas adequadas a diferentes necessidades.



Símbolos inclusivos

A comunicação visual é essencial para pessoas com demência. Muitas vezes estas pessoas não são capazes de ler os sinais mais comuns, e precisam de sinais com uma relação clara entre um símbolo e o que este representa (como no exemplo ao lado).

Devem:

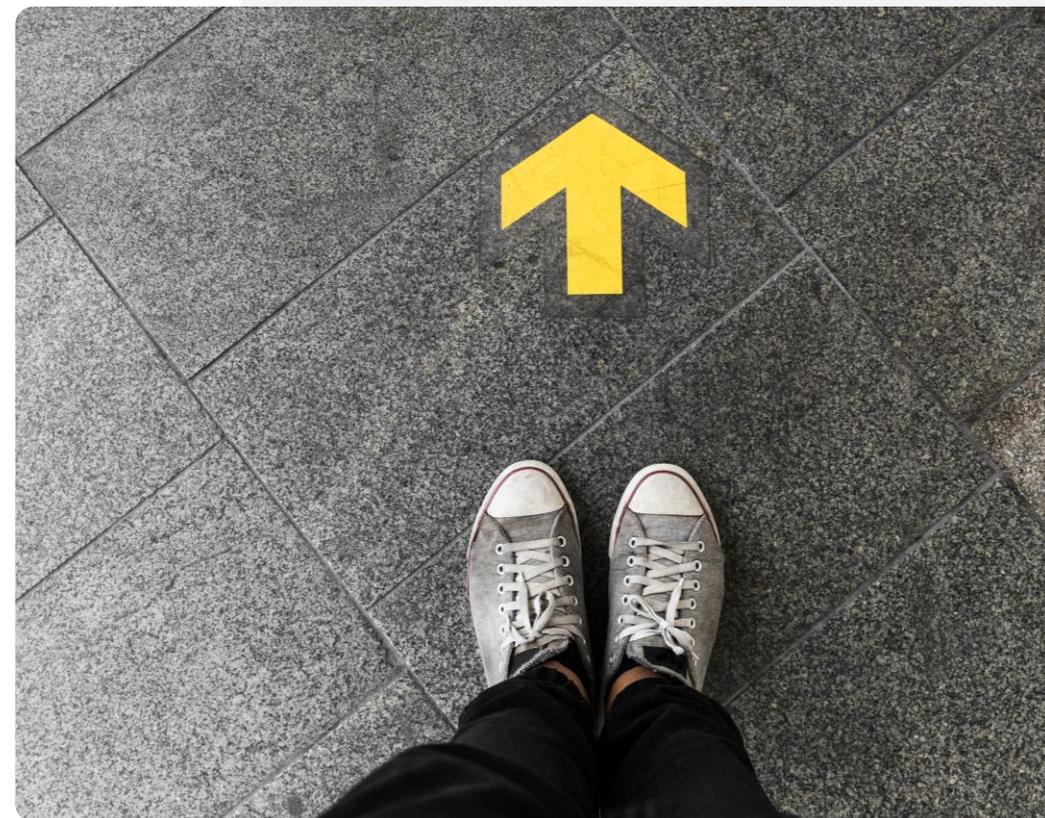
- Ser fáceis de ler;
- Ter contraste, de forma a que o texto esteja destacado
- Ter o tipo de letra e o tamanho de texto adequados. Use as maiúsculas e minúsculas, de forma a ser mais fácil de entender a informação, e o tipo de letra sem “serifas” (refere-se, em tipografia, à ligeira extensão, de grossura variável, que está nas extremidades de uma letra), por exemplo Arial. No exemplo ao lado, o tipo de letra não tem serifas.



Blokkie Om - exemplo de design inclusivo na demência

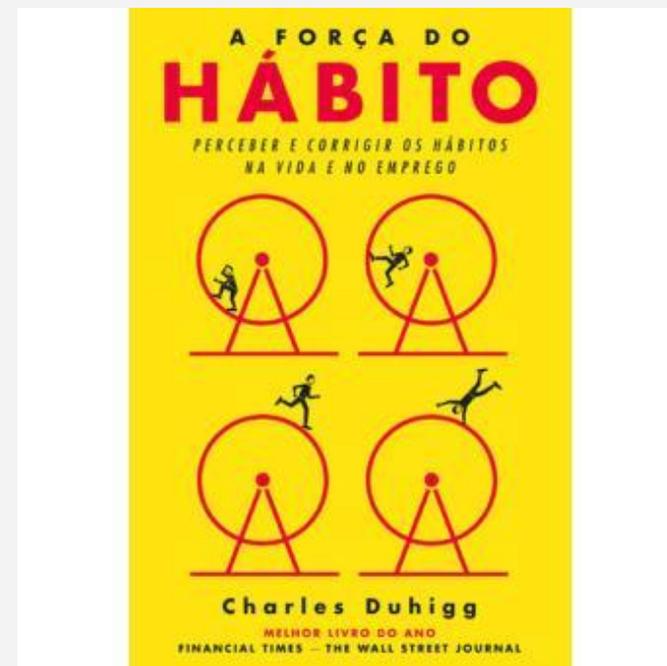
Blokkie Om é uma rota de compras acessível para pessoas com demência, num bairro de Roterdão, Países Baixos. Duas rotas estão assinaladas a amarelo ou verde. Estas rotas têm mais bancos do que as rotas mais comuns, e foi dada especial atenção às rampas dos passeios para as pessoas que possam precisar delas ao longo do caminho. O projeto está a monitorizar o sucesso da rota, e prevê outras rotas noutros bairros.

[Pode encontrar mais informações aqui \(em inglês\).](#)



História de Eugene Pauly

Eugene Pauly foi um dos pacientes mais conhecidos da história da Neurologia. Quando Eugene tinha 70 anos, foi-lhe diagnosticado uma encefalomielite viral. Após o diagnóstico, ficou uma pessoa totalmente diferente e com sérias dificuldades de memória. Por que é que estamos a falar neste caso? Foram feitas experiências científicas com Eugene que revelaram que o poder do hábito é mais forte do que o esperado. Mesmo pessoas com doenças mentais como a amnésia, por exemplo, podem criar hábitos que as ajudam a sobreviver, como é explicado no livro de Charles Duhigg "A força do hábito". Reconhecer esse poder também pode ser útil para pessoas com demência.





Os passeios de Eugene Pauly's

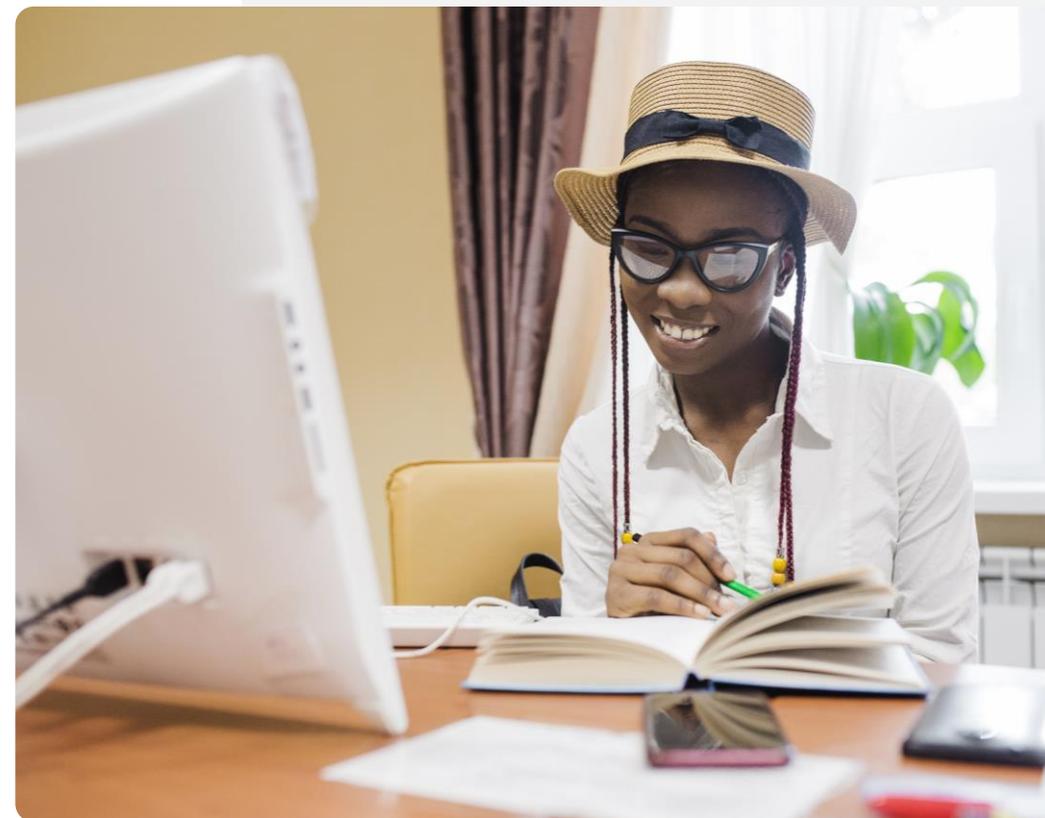
No seu livro, “A força do hábito”, Charles Duhigg explica como Eugene Pauly era capaz de dar um passeio sem necessitar de ajuda. As experiências mostram que Eugene conseguia criar novos hábitos, embora fosse impossível lembrar-se do que tinha feito há alguns segundos. Eugene utilizava certos pontos de referência, tais como árvores ou caixas de correio, que estavam sempre no mesmo sítio. Por isso, apesar de Eugene não reconhecer a sua casa, o hábito de ver os pontos de referência na sua rotina guiava-o até à sua porta. No entanto, as experiências também revelaram a fragilidade dos hábitos. Ou seja, bastava algum dos pontos de referência mudarem ligeiramente, para haver uma alteração na sua rotina. Por exemplo, galhos partidos nas árvores, ou obras na rua, faziam confusão a Eugene e um dia, ele acabou por se perder.

A história de Eugene Pauly mostra problemas-chave na abordagem inclusiva da demência. Em primeiro lugar, as pessoas com incapacidades cognitivas, mesmo as que têm amnésia avançada, têm a capacidade de aprender novos hábitos. Em segundo lugar, o design inclusivo pode ser útil para ajudar as pessoas com demência a criar novos hábitos e a lidar com as tarefas do dia-a-dia. Por último, o modo como os bairros são construídos tem um impacto marcado na independência das pessoas, ou na falta dela.

Sugestões de leitura

Se quiser saber mais sobre a Demência e a mobilidade:

[Mobilidade em Segurança | Associação Alzheimer Portugal](#)



Ajude a Carolina

Ajude a Carolina a encontrar o melhor caminho para o supermercado novo no bairro. A Carolina costuma dar um passeio pelo parque e pelas lojas ao pé de casa. Tentou visitar um novo local no bairro, mas perdeu-se duas vezes. Ajude a Carolina a escolher a melhor maneira de se lembrar do percurso. Preste especial atenção aos detalhes.



- ✓ Conheça melhor a Carolina. [Poderá encontrar mais informação sobre a Carolina aqui.](#)
- ✓ Leia o perfil da Carolina, os seus gostos e necessidades.
- ✓ Veja, com cuidado, duas fotografias com o trajeto para o supermercado.
- ✓ Tente encontrar pontos de referência nos locais apresentados nas fotografias. Lembre-se, até os pequenos detalhes podem ser úteis.
- ✓ Tenha em consideração o design inclusivo na demência descrito no parágrafo.
- ✓ Decida qual o trajeto/caminho mais fácil para a Carolina.
- ✓ Verifique as respostas corretas e compare com as suas.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



AMBIENTES | **MÓDULO 7** | **CAPÍTULO 6**

O que deve ser tido em consideração ao escolher uma rota segura para uma pessoa com demência?

- Condição das lojas locais
- Tamanho das árvores
- Símbolos inclusivos e perceptíveis
- Marcas de orientação
- Símbolos com contraste e tamanho de letra adequado



Resumo do capítulo

1

Apreendeu sobre a importância do design inclusivo na demência.

2

Este conhecimento irá ajudá-lo(a) a apoiar as pessoa mais velhas na criação de estratégias eficazes para se lembrarem das rotas.

3

Pode ajudar outros facilitadores na criação de estratégias eficazes para ajudar os adultos mais velhos a lembrarem-se das rotas.

4

Para continuar a aprendizagem neste módulo, recomendamos o próximo capítulo “Rotas Seguras”.

Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Entende a importância do design inclusivo para a demência

2

Conhece as regras do design inclusivo para a demência

3

Sabe como criar estratégias eficazes para ajudar as pessoas mais velhas a recorda-se das rotas



O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte





Hands-on
SHAFE



AMBIENTES

MÓDULO 7

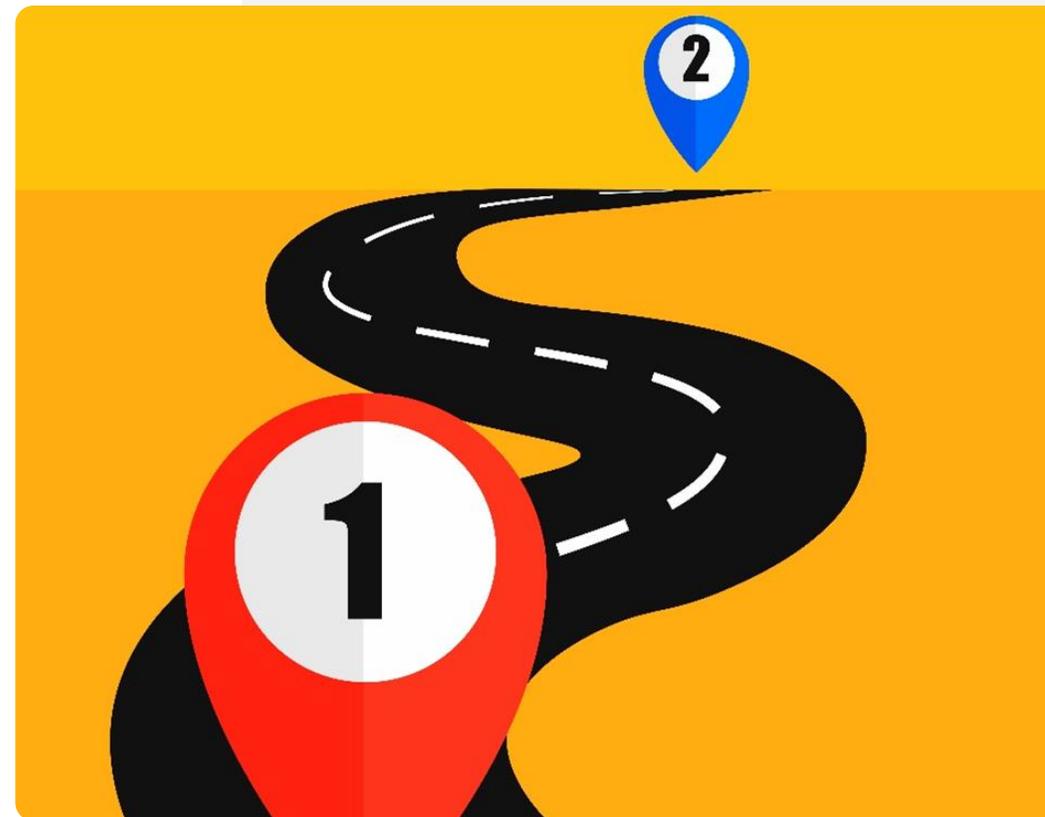
CAPÍTULO 7

Rotas seguras

O objetivo deste capítulo é apresentar algumas regras sobre como escolher uma rota segura para os adultos mais velhos.

Rotas seguras

Caminhar é uma forma popular, barata e de baixo impacto, para os adultos mais velhos fazerem exercício físico e socializarem. Por isso, a mobilidade fora de casa é extremamente importante, para garantir a segurança de cada um.



O que irá aprender

- 1 O que ter em conta para escolher uma rota segura
- 2 Como avaliar o ambiente tendo por base as necessidades de mobilidade das pessoas mais velhas



Escolher uma rota segura

1**2****3**

Defina o objetivo da saída

Pergunte à pessoa mais velha para onde quer ir. Será ao centro recreativo? À igreja, biblioteca ou à mercearia mais próxima? Pode usar a lista de lugares importantes para os adultos mais velhos do capítulo 4 deste módulo para propor possíveis destinos.

Escolher uma rota segura

1

2

3



Segurança em primeiro lugar

A segurança é uma questão-chave no que toca à mobilidade fora de casa. Cada rota deve ser escolhida com base na segurança. Se for possível, escolha rotas/percursos com iluminação e pouco trânsito. Se a pessoa mais velha tiver medo de seguir por determinadas rotas, proponha uma que pareça mais segura. Ajude-a a sentir-se o mais confortável possível, quando for para sair de casa.

Escolher uma rota segura

1

2

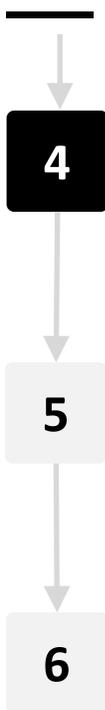
3



Use o passeio

Escolha apenas rotas com passeios seguros. Se for possível, tente escolher passeios sem degraus altos, fendas ou buracos. Caso não seja possível, escolha o percurso de acordo com as capacidades físicas dos adultos mais velhos. Evite locais sem elevadores ou escadas de difícil acesso, se a pessoa mais velha tiver dificuldades de mobilidade.

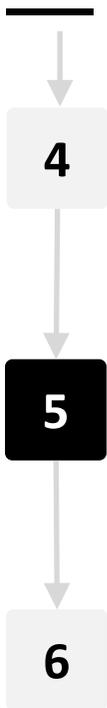
Escolher uma rota segura



Escolha cruzamentos seguros

Sempre que possível, opte por cruzamentos com semáforos. Se isso não for possível, escolha cruzamentos que permitam à pessoa mais velha atravessar com tempo e em segurança.

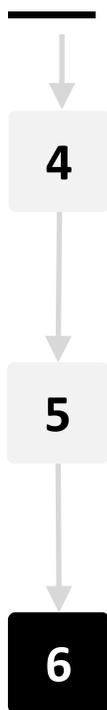
Escolher uma rota segura



Não se esqueça dos lugares de descanso e casas de banho

Para passeios mais longos, é importante não se esquecer de possíveis locais de descanso (um banco de jardim, por exemplo) e das casas de banho. Tente escolher rotas perto de lojas ou outros lugares onde os adultos mais velhos se possam sentar um pouco para descansar. Se a caminhada for longa, tente escolher um caminho que passe perto de casas de banho públicas.

Escolher uma rota segura



Leve os artigos necessários

Faça uma lista dos artigos necessários que a pessoa mais velha deve ter sempre consigo e certifique-se de que a própria tem os elementos dessa mesma lista. Esta lista deve ser preparada de acordo com as necessidades específicas de cada pessoa.

Lista de verificação de rotas seguras

1

Defina o objetivo da saída

2

Segurança em primeiro lugar

3

Use o passeio

4

Escolha cruzamentos seguros

5

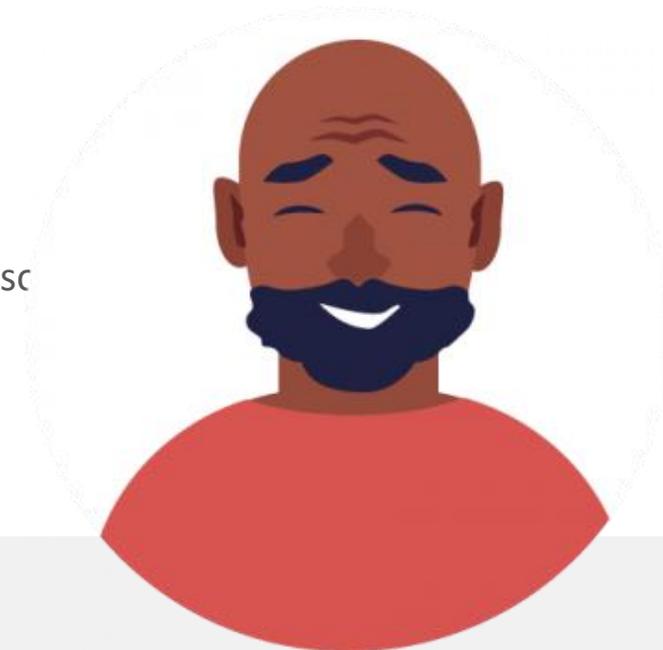
Não se esqueça dos lugares de descanso e casas de banho

6

Leve os artigos necessários

Apoie o António

O António está de férias com a namorada na capital da Polónia, Varsóvia. Ele adora ler, por isso gostaria de visitar a biblioteca municipal. Neste caso, o António irá com a namorada. Mas poderia necessitar de apoio, se não estivesse habituado a ir sozinho. Apoie o António neste trajeto, veja como, de seguida. O António utiliza uma cadeira de rodas para se deslocar.



- ✓ Conheça o António. [Pode encontrar informações sobre o António aqui.](#)
- ✓ Leia o perfil do António, os seus gostos e necessidades.
- ✓ Identifique as necessidades do António.
- ✓ Use o [Google Street View](#) para ir do lugar A para o B através de três rotas possíveis.
- ✓ Lembre-se das instruções que viu sobre como escolher uma rota segura.
- ✓ Identifique as barreiras físicas para o António. Tenha especial atenção aos passeios altos ou passagens subterrâneas.
- ✓ Escolha o percurso mais adequado para o António.
- ✓ Verifique as respostas corretas e compare com as suas.

Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object



AMBIENTES **MÓDULO 7** **CAPÍTULO 7** Rotas seguras

O que deve ser tido em consideração ao escolher uma rota segura para um adulto mais velho?

- O tempo
- Passadeiras para peões
- Casas de banho públicass e locais de descanso
- Iluminação nas ruas
- O estado dos passeios
- Segurança
- O estado dos transportes públicos
- A duração da luz verde para os peões
- Congestionamento no trânsito

Resumo do capítulo

- 1** Aprendeu a escolher uma rota segura.

- 2** Este conhecimento irá ajudá-lo(a) a apoiar os adultos mais velhos quando saírem de casa.

- 3** Pode ajudar outros facilitadores a avaliar o espaço físico, de modo a melhorar a mobilidade dos adultos mais velhos.

- 4** Este módulo deverá ter uma forte influência nas competências práticas necessárias para avaliar o espaço físico e apoiar a mobilidade dos adultos mais velhos.

Capítulo concluído!

Parabéns! Completou este capítulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

Conhece os princípios orientadores para a escolha de uma rota segura.

2

É capaz de avaliar o espaço físico tendo em conta as necessidades de mobilidade das pessoas mais velhas.

3

É capaz de escolher rotas mais seguras para as pessoas mais velhas

O que vem a seguir?

Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte



Quiz

Click the **Quiz** button to edit this object

 **AMBIENTES** **MÓDULO 7** Mobilidade fora de casa

O nível de apoio da comunidade pode impactar a participação dos adultos mais velhos na vida social.

Verdadeiro

Falso

Resumo do módulo

1

Aprendeu mais sobre os adultos mais velhos: importância da mobilidade e da socialização para melhorar a saúde mental, principais barreiras na mobilidade fora de casa e necessidades de mobilidade, lugares importantes, artigos necessários e rotas seguras.

2

Este conhecimento irá ajudá-lo(a) a entender por que razão algumas pessoas mais velhas se sentem isoladas e sós e como superar tais obstáculos, encorajando-as a participar ativamente na vida social.

3

Pode ajudar outros facilitadores a compreender as dificuldades dos adultos mais velhos, partilhando estratégias para apoiar aqueles que sintam mais sós e isolados.

4

Adquiriu competências para identificar as barreiras na mobilidade dos adultos mais velhos, as suas necessidades sociais e escolher rotas seguras, bem como avaliar a qualidade do espaço físico.

5

Este módulo influenciará a sua perceção da mobilidade nos adultos mais velhos e o papel da inclusão social design inclusivo na mobilidade.

Módulo concluído!

Parabéns! Completou este módulo com sucesso!

Resumo das competências adquiridas

1

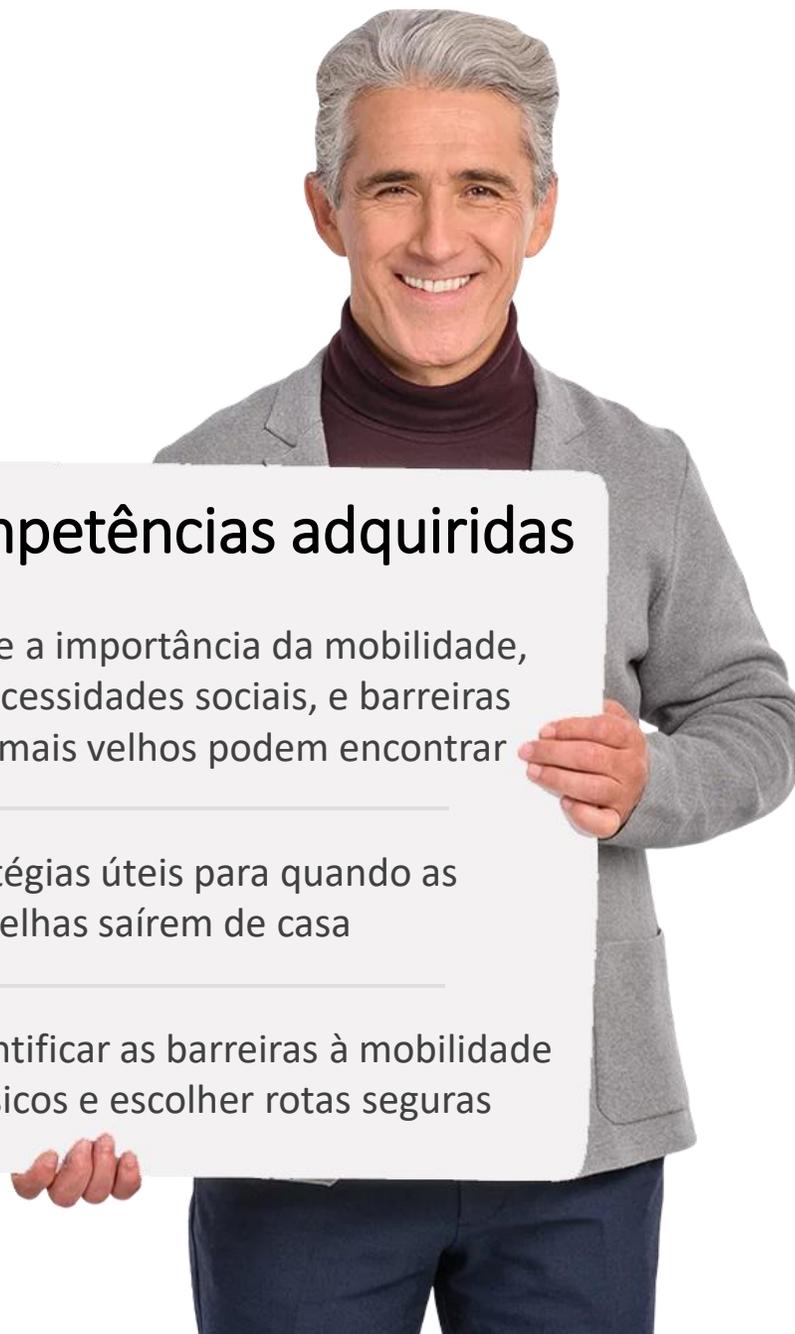
Sabe mais sobre a importância da mobilidade, as principais necessidades sociais, e barreiras que os adultos mais velhos podem encontrar

2

Conhece estratégias úteis para quando as pessoas mais velhas saírem de casa

3

É capaz de identificar as barreiras à mobilidade nos espaços físicos e escolher rotas seguras



O que vem a seguir?



Agora pode repetir este capítulo ou seguir a nossa recomendação para continuar a aprendizagem, clicando num dos botões abaixo:

Reiniciar

Seguinte

VIDA
SAUDÁVEL

