



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR

**Africa**

## ***Cidade Amiga dos Idosos***

# ***Prevenção e controlo dos Fatores de risco das DNT***

**Workshop Cidades Saudáveis  
Mindelo, 20 a 22 Nov. 2018**

Edith Pereira

- Administ. Nac. Promoção da Saúde –  
OMS CV



**CIDADE  
SAUDÁVEL**  
CABO VERDE

WORKSHOP  
**CAPACITAR**  
PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA METODOLOGIA  
CIDADES SAUDÁVEIS DA OMS

ENQUADRADO NA “CABO VERDE OCEAN WEEK”

UNIDADE DE APOIO À IMPLEMENTAÇÃO DE CIDADES SAUDÁVEIS DE CABO VERDE



Edith Pereira  
- Administ. Nac. Promoção da Saúde  
OMS CV



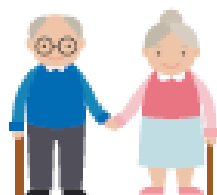
# Cidades Amigas dos Idosos - OMS

- CIDADE AMIGA DOS IDOSOS - Adapta as suas estruturas e serviços de modo a que estes incluam e sejam acessíveis a pessoas idosas com diferentes necessidades e capacidades.



# Idosos em Cabo Verde

IDOSO EM CABO VERDE | 2016



**31 444**

Pessoas com  
65 anos ou mais



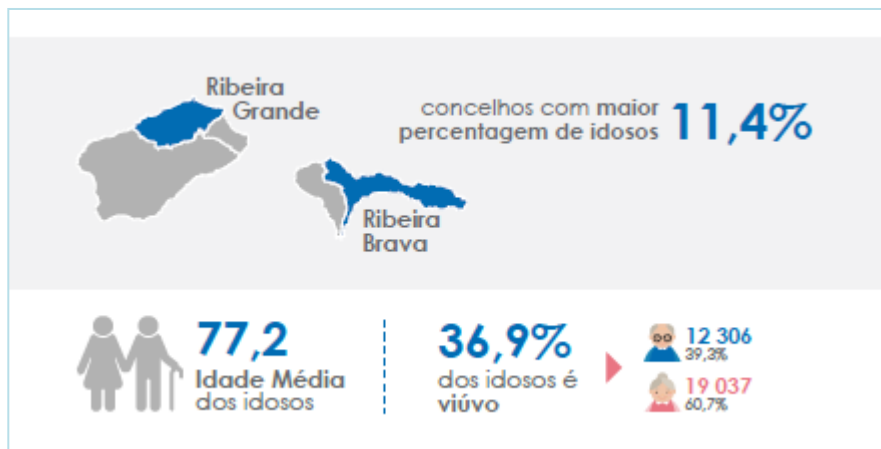
**12 306**  
39,3%



**19 037**  
60,7%

**5,9%**

Peso dos Idosos  
na população total



EDUCAÇÃO | 2016



**63,9%** não sabe ler,  
nem escrever



**44,5%**  
masculino



**76,4%**  
Feminino

**54,2%** não possui nenhum  
nível de instrução

**2,6%** possui  
nível superior



**2,2%**

pratica alguma  
actividade física (2015)



**1,5%**  
Masculino



**3,5%**  
Feminino

Fonte: INE 2016 – Curiosidades sobre os Idosos em Cabo Verde

# Idosos em Cabo Verde

## CONDIÇÕES DE VIDA e POBREZA | 2016



**66,1%**  
é representante  
do agregado

**14,9%** vive  
sozinho

**10,8%** vive somente com  
o conjugue



**11,9%**  
ainda trabalha  
(87,7% são inactivos)

**59,3%**  
beneficia de um sistema de  
segurança social



**44,3%**  
dos idosos é  
POBRE (2015)

**14,4%** dos idosos é  
MUITO POBRE (2015)

## ACESSO ÀS TIC | 2016



**30,6%**  
dos idosos tem  
um Telemóvel



**4,4%**  
dos idosos usa  
Computador ou Tablet



**6,0%**  
dos idosos usa  
Internet

Fonte: INE 2016 – Curiosidades sobre os Idosos em Cabo Verde

# 1- Áreas a serem consideradas



## LISTA DE VERIFICAÇÃO

1. Ambiente agradável e limpo
2. Espaços verdes
3. Um local para descansar
4. Passeios amigos dos idosos
5. Passadeiras para peões seguras

*Cai por causa do passeio. Partiu o ombro.*

Idoso, Dundalk



# 2- Áreas a serem consideradas



*Consigo entrar no autocarro, mas assim que arranca, o autocarro abana e eu estateloo-me no chão.*

Idoso, Saanich

## LISTA DE VERIFICAÇÃO

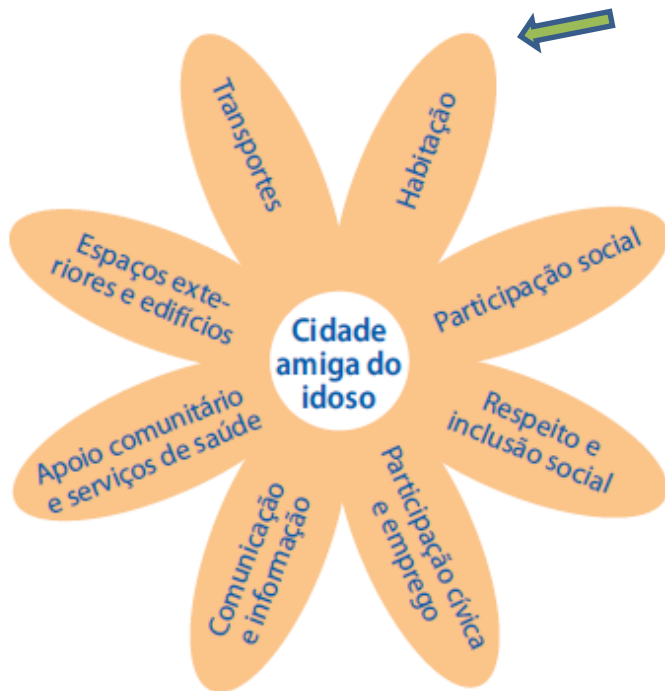
1. Acessibilidade económica
2. Lugares prioritários
3. Competência dos condutores
4. Lugares prioritários e cortesia dos passageiros



Imagem de divulgação utilizada para o Projeto Envelhecimento VIP



# 3- Áreas a serem consideradas



*Quando me enviam uma conta da água de 1000 dólares, não consigo pagar esse valor. Por isso não uso o chuveiro e por vezes não tenho água.*

Idoso, Jamaica

## LISTA DE VERIFICAÇÃO

1. Acessibilidade económica
2. Acesso aos Serviços básicos
3. Ambiente em que vivem os idosos

*Tenho uma casa geminada, do município, e não pago renda. Adoro a minha casa.*

Idoso, Londres



# 4- Áreas a serem consideradas



## LISTA DE VERIFICAÇÃO:

1. Facilidade de acesso a eventos
2. Variedade de eventos e actividades
3. Fomentar a integração na comunidade

*[Os idosos] são uma fonte de "tradições vividas".*

Prestador de cuidados, Nairobi

*Na Igreja ouvem-nos por causa da nossa experiência. As pessoas têm admiração por nós.*

Idoso, Jamaica

# 5 - Áreas a serem consideradas



*Vamos na rua e as pessoas sorriem-nos, entramos numa loja e somos atendidos, os miúdos dizem-nos olá mesmo sem nos conhecerem.*

Idoso, Melbourne



*Hoje em dia existe uma enorme desvantagem... os miúdos não beneficiam desse privilégio, da convivência com idosos... o preço a pagar por isto é terrível.*

Idoso, Portland

## LISTA DE VERIFICAÇÃO

1. Interação intergeracional e no seio familiar
2. Inclusão na comunidade

# 6 - Áreas a serem consideradas



## LISTA DE VERIFICAÇÃO

1. Opções de voluntariado
2. Formação
3. Remunerações
4. Acessibilidade ao voluntariado
5. Participação na elaboração de políticas, programas



*A minha mãe fala muitas vezes em trabalhar, mas eu sei que ela não conseguiria fazê-lo. O que acontece é que eles gostam de ter o seu próprio dinheiro.*

Prestador de cuidados, Jamaica

# 7 - Áreas a serem consideradas



## LISTA DE VERIFICAÇÃO

1. Informação disponível
2. Informação escrita
3. Acesso aos computadores e Internet
4. Linguagem simples
5. Comunicação e internet



*Os idosos ligam para os programas de rádio a toda a hora.*

*Prestador de serviços, Mayaguez*

# 8 - Áreas a serem consideradas



## LISTA DE VERIFICAÇÃO

1. Acessibilidade dos serviços
2. Oferta de serviços
3. Apoio voluntário
4. Plano de cuidados e emergência



*Já conheci muitos idosos que adiam a ida ao médico e a sua saúde continua a piorar cada vez mais, porque não têm dinheiro.*

Idoso, Portland



# Áreas a serem consideradas



## Feuille de route des dispositifs fondamentaux des villes-amies des aînés

Cette feuille de route des dispositifs fondamentaux des Villes Amies des aînés se base sur une étude mondiale de l'OMS des Villes-Amies des aînés menée dans 31 villes de 22 pays. La feuille de route est un référentiel d'auto-évaluation pour une ville et un outil de planification à dessein d'améliorer la condition de vie des aînés. Un ensemble de feuilles de route plus détaillées des dispositifs des villes conviviales sont disponibles dans le Guide Mondial des Villes-Amies des Aînés de l'OMS.

Cette feuille de route est destinée à être utilisée par des particuliers, des groupes ou des entreprises dont l'initiative est de rendre leur ville plus accueillante pour les personnes âgées. Pour que cette feuille de route soit efficace, il est indispensable que les personnes âgées s'y impliquent activement. En évaluant les points forts et les lacunes d'une ville, les personnes d'un certain âge pourront de leurs propres expériences, confirmer ou infirmer la bonne tenue des dispositifs de la feuille de route. Par les changements qu'elles suggèrent, elles devraient jouer un rôle prépondérant dans la concrétisation et la mise en pratique de ces améliorations.

### Espaces extérieurs et bâtiments

- Les lieux publics sont propres et accueillants
- Les espaces verts et les bancs publics sont assez nombreux, bien entretenus et aérés.
- Les trottoirs sont en bon état, sans obstacle et réservés aux piétons.
- Les trottoirs ne sont pas glissants; sont assez larges pour une chaise roulante, avec déviation douce aux passages piétons.
- Les passages pour piétons sont en nombre suffisant, anti-dérive (particulièrement en temps de pluie), et bien adaptés à divers types d'invalidités/infirmités. Le passage doit notamment présenter des indices visuels, auditifs, et être assez long au feu vert.
- Les conducteurs doivent accorder la priorité aux piétons aux intersections et sur les passages piétons.
- Les pistes cyclables sont séparées des trottoirs et autres lieux de passage pour piétons.
- La sécurité en zone urbaine est améliorée par un bon éclairage des rues, des patrouilles de police ainsi que des conseils préventifs aux communautés.
- Les services sont groupés et faciles d'accès.
- Des traitements de faveur sont offerts à certains clients tels qu'une queue à part et un comptoir de service pour les personnes âgées.
- Les bâtiments sont bien signalés à l'extérieur comme à l'intérieur, avec suffisamment de places assises et de toilettes d'accès accessibles, de rampes, de grilles, d'escaliers et de sols anti-dérapants.
- Les lieux publics sont assez nombreux à l'extérieur comme à l'intérieur, salubres, bien entretenus et d'accès facile.

### Transports

- Le coût des transports publics est cohérent, clairement affiché et raisonnable.
- Les transports publics sont sérieux et fréquents, aussi le soir, les fins de semaine et jours fériés.

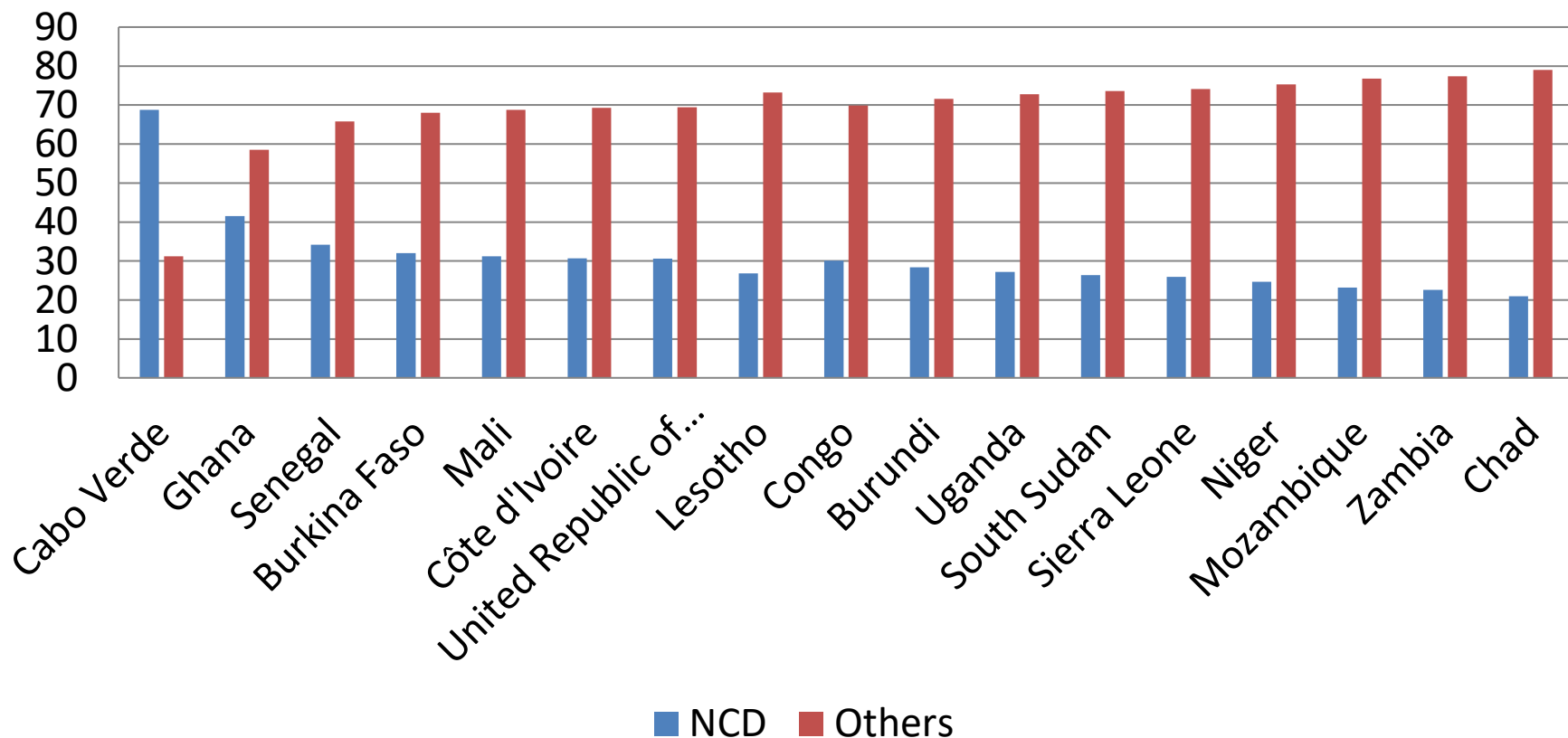


Imagem de divulgação utilizada para o Projeto Envelhecimento VIP



# Duplo fardo das doenças transmissíveis e não transmissíveis na Região Africana.

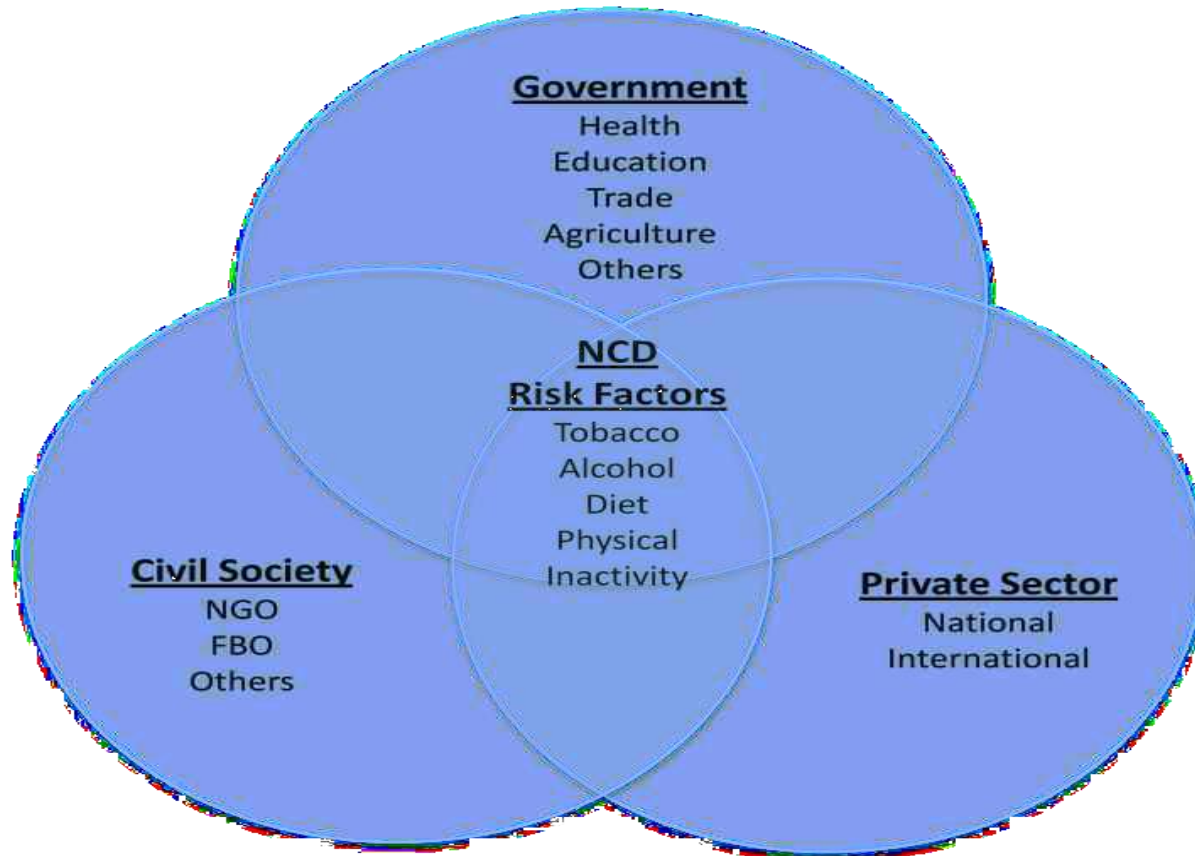
## % de mortes por DNT na Africa, 2012



Source: Global status Report on NCDs 2014.



# Ações Multissectoriais



# Ações Multissectoriais

Sectores	Tabaco	Sedentarismo	Uso nocivo do álcool	Dieta pouco saudável
Agricultura	✓		✓	✓
Comunicação	✓	✓	✓	✓
Educação	✓	✓	✓	✓
Energia		✓	✓	✓
Ambiente	✓	✓	✓	✓
Finanças	✓	✓	✓	✓
Alimentação	✓		✓	✓
Saude	✓	✓	✓	✓
Habitação	✓	✓		✓
Industria		✓	✓	✓
Justiça/Segurança	✓	✓	✓	✓
Legislação	✓	✓	✓	✓
Transporte	✓	✓	✓	✓
Social/Bem-estar	✓	✓	✓	✓
Desporto	✓	✓	✓	✓
Comércio	✓	✓	✓	✓
Planeamento Urbano	✓	✓	✓	✓

# As melhores intervenções custo eficazes na prevenção e controle dos FR das DNT - OMS

## 💧 Uso do tabaco

- 💧 Aumento do imposto especial de consumo
- 💧 Ambientes fechados e espaços públicos livres do fumo do tabaco
- 💧 Informações de saúde e advertências sobre o uso do tabaco
- 💧 Proibições de publicidade e promoção do tabaco

# As melhores intervenções custo eficazes na prevenção e controle dos FR das DNT - OMS

## • Uso nocivo do álcool

- Aumento do imposto especial de consumo
- Restrições e proibições de publicidade do álcool
- Restrições da disponibilidade fácil ao álcool

# As melhores intervenções custo eficazes na prevenção e controle dos FR das DNT - OMS

## ◆ Dieta pouco saudável e sedentarismo

- ◆ Redução do consumo do sal através de campanhas nos meios de comunicação social e em alimentos processados
- ◆ Substituição do tipo de gorduras utilizado nos alimentos processados
- ◆ Programas de educação alimentar e promoção de actividade física

