# MaisIdadeMais

grupo ageas portugal

CORREIO da manhã

## VIVER BEM

*em todas as fases da vida*

**TUDO O QUE PRECISA SABER SOBRE**

- Exercícios a fazer
- Cuidadores informais
- Tecnologia que pode ajudar

*Dinheiro*

COMO PASSAR UMA REFORMA SEM PREOCUPAÇÕES

## *guia* ENVELHECIMENTO ATIVO

*Ainda está longe da reforma? O envelhecimento é um tema de todos e neste guia irá encontrar todas as respostas.*

**É legítimo pensarmos num novo futuro em que poderá ser possível frequentar a universidade aos 50 e trabalhar aos 80.**

# UMA NOVA ERA PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

**Numa época de rápidas mudanças demográficas, é vital aproveitar esta oportunidade para promover o envelhecimento saudável e a participação ativa dos mais velhos na sociedade. "Adicionar anos à vida e vida aos anos" é o caminho a seguir.**

O mundo mudou. E, atualmente, a grande maioria dos adultos pode esperar viver décadas após a idade da reforma. As estatísticas indicam que este século ficará marcado por uma mudança demográfica sem precedentes, estimando-se que o número de pessoas com mais de 65 anos irá duplicar, passando dos 8 mil milhões para uma estimativa de 16 mil milhões até meados deste século. Contudo, apesar de a esperança média de vida ter aumentado em média 20 anos desde 1960, a sociedade enfrenta agora o desafio de conseguir aumentar o número de anos vividos com qualidade.

Portugal não é exceção, e é, aliás, exemplo vivo dessa preocupação, pois apesar de sermos dos países europeus e do mundo em que a esperança de vida à nascença é maior, essa longevidade nem sempre está de mãos dadas com a saúde e o bem-estar. Segundo as mais recentes Estatísticas da Saúde, do Instituto Nacional de Estatística (INE), a esperança média de vida é de 81,1 anos para o total da população portuguesa (2020), mais elevada para as mulheres (84,1 anos) do que para os homens (78,0 anos). Contudo, a expetativa do número de anos de vida saudável aos 65 anos é de apenas de 7,7 anos (mais baixa para as mulheres – 7,1 anos – do que para os homens – 8,4 anos), um valor inferior à média europeia que é de 10,3 anos.

Tal como no resto do mundo, também a sociedade portuguesa é agora mais sénior. Os Censos de 2021, publicados pelo (INE) mostram que, face a 2011, existem agora mais 20,6% de idosos (com 65 ou mais anos), menos 15,3% de jovens, existindo uma média de 182 idosos por cada 100 jovens.

### IMPORTANTE É A CAPACIDADE, NÃO A IDADE

Mas será que estamos a enfrentar os desafios reais da mudança demográfica da forma mais correta? Infelizmente, e apesar de algum esforço já feito nessa matéria, o envelhecimento é ainda muitas vezes visto como algo negativo, negligenciando a sociedade as oportunidades apresentadas perante esta transformação. A verdade é que muitas pessoas vão viver entre duas e três décadas depois da idade da reforma, e, entre muitos aspetos, é legítimo podermos pensar num novo futuro em que, por exemplo, poderá ser possível frequentar a universidade aos 50 e trabalhar aos 80 (porque não?).

Para fazer face a esta mudança de paradigma é essencial a promoção de um envelhecimento ativo e saudável, concentrando-se a sociedade na capacidade e não na idade, reconhecendo o potencial de muitas pessoas para contribuir como voluntários, conselheiros, líderes comunitários, trabalhadores, membros da direção, membros ativos da família, e empreendedores. Pode parecer um pensamento ambicioso ou mesmo utópico, mas não é. Temos exemplos a nível nacional de atores que continuam a subir a palcos após os 90 anos, empresários de grandes grupos nacionais que se mantêm no ativo até aos 80, e se olharmos de forma global, os grandes líderes mundiais são seniores!

### QUANDO PASSAMOS A SER CONSIDERADOS "VELHOS"?

Esta é uma pergunta que muitos fazem, mas a resposta é complexa. Estabeleceu-se que a velhice começava aos 65 anos, idade indicativa da reforma. Porém, este conceito mudou. Porque o processo de envelhecimento depende de vários fatores como a genética, o estilo de vida, eventos inesperados, como acidentes ou doenças, entre outros. E porque está a haver uma grande aposta na prevenção da saúde e do bem-estar, além dos avanços da medicina, que têm contribuído para minimizar os impactos negativos da maior longevidade.

**Nelson Machado**, Membro da Comissão Executiva do Grupo Ageas Portugal

## EDITORIAL

### UM TEMA QUE NOS DIZ RESPEITO A TODOS

Portugal é um dos países com maior volume de pessoas idosas, segundo o Eurostat. A esperança média de vida no país, segundo o Instituto Nacional de Estatística, é de 84,3 anos, refletindo uma taxa de longevidade elevada, mas que no entanto não se equipara de igual forma à qualidade de vida após os 65 anos. A verdade é que mais longevidade é sinónimo de maior carga sobre as entidades públicas, como o SNS ou a Segurança Social, mas não só. A nível social a longevidade também traz desafios – isolamento dos idosos, maior exigência financeira para as famílias ou perda de autonomia. Por isso, é essencial estar prevenido. Nesse sentido, o Grupo Ageas Portugal dispõe de um conjunto de soluções que visam salvaguardar o rendimento, a saúde, o bem-estar e a proteção de todos os seus Clientes. Neste Guia vamos falar destas soluções, mas vamos muito mais além! Vamos deixar conselhos e dicas para pais e filhos, que proporcionam qualidade de vida no geral, pois o envelhecimento é um tema de todos. Venha daí, vai compensar o tempo.

**Para mais informações: grupoageas.pt**

grupo ageas portugal

**FICHA TÉCNICA: Propriedade:** Grupo Ageas Portugal - Praça Príncipe Perfeito n.º 2, 1990-278 Lisboa. **Edição, coordenação editorial, textos, design e paginação:** C-Studio - Cofina Media. **Impressão:** Lidergraf. **Propriedade/editora:** Cofina Media S.A. **PUB. Ageas Portugal Holdings, SGPS, S.A.**

# ENVELHECER COM SAÚDE? SIM, É POSSÍVEL!

**Otimizar e promover a saúde física, mental, social e espiritual é um desígnio fundamental para uma vida feliz e com autonomia.**

As melhores condições de vida, uma alimentação cuidada e equilibrada, a prática de exercício regular ou os tratamentos mais sofisticados para várias doenças são fatores que têm contribuído para o aumento do número de anos vividos. E, na realidade, o desafio que se coloca atualmente não é tanto a questão do envelhecimento *per si*, mas o facto de a idade avançada estar naturalmente associada a uma maior probabilidade de um pior estado de saúde devido à existência de patologias crónicas, como são as doenças cardíacas, diabetes, hipertensão, osteoporose e vários tipos de cancro.

É, pois, vital estar informado sobre tudo o que à sua saúde diz respeito, nomeadamente sobre quais são as principais doenças a partir dos 65 anos e, principalmente, a melhor forma de as prevenir. O tempo não volta para trás, mas é possível retardar o envelhecimento e acrescentar anos de vida com qualidade.

## DOENÇAS MAIS COMUNS A PARTIR DOS 65 ANOS

**Artroses:** a cartilagem que reveste o topo dos ossos vai-se desgastando, causando dor. Surgem mais a nível da coluna vertebral, anca, joelho, pés e mãos.

**Cancro da mama:** é o tumor mais comum nas mulheres, tendo em grande parte dos casos boa resposta aos tratamentos.

**Demências:** são as doenças neurológicas crónicas mais importantes na população sénior, especialmente a doença de Alzheimer, embora as demências causadas por lesões vasculares cerebrais também sejam frequentes.

**Depressão:** acontece pela falta de objetivos, sensação de estar no fim da vida, problemas familiares, doenças crónicas, exclusão social, e não só. As mesmas razões levam à ansiedade.

**Diabetes:** mais frequente à medida que se envelhece, tem consequências graves quando não é controlada – enfarte do miocárdio, acidente vascular cerebral, entre outras.

**Doenças da próstata:** problema frequente nos homens, associado ao envelhecimento.

**Doença de Parkinson:** patologia que provoca tremores e problemas de locomoção, assim como de demência.

**Doenças do olho:** cataratas, a doença macular relacionada com a idade e o glaucoma.

**Doenças do ouvido:** a surdez é frequente.

**Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica:** está relacionada, entre outras causas, com antecedentes de tabagismo e exposições a tóxicos profissionais e ambientais.

**Hipertensão arterial:** mais de 60% dos indivíduos com idade superior a 65 anos têm hipertensão arterial (HTA). Este é um fator de risco para o Acidente Vascular Cerebral (AVC), enfarte do miocárdio e complicações vasculares periféricas.

**Incontinência urinária:** condição comum especialmente no sexo feminino.

**Insuficiência cardíaca:** decorre de várias causas, mas também da HTA e das sequelas deixadas por enfartes do miocárdio prévios ou outras doenças cardíacas.

**Insuficiência renal crónica:** ao envelhecer o rim vai ficando menos capaz, havendo por vezes necessidade de recorrer à diálise.

**Mau funcionamento da tiroide:** os sintomas podem confundir-se com o próprio envelhecimento, dificultando, por isso, o diagnóstico.

**Níveis das gorduras do sangue:** podem levar a doenças cardiovasculares, a principal causa de morte neste escalão etário.

**Osteoporose:** a perda da densidade mineral ósseas acontece principalmente nas mulheres a seguir à menopausa (mas também nos homens).

## PREVENIR, PREVENIR, PREVENIR!

Hoje sabemos que a forma como envelhece vai depender do autocuidado e prevenção da doença. Verifique na lista em baixo quais os exames e rastreios recomendados. Na dúvida, converse com o seu médico.

**Análises ao sangue:** fazer uma vez por ano.

**Densitometria óssea:** percebe os efeitos da osteoporose, sobretudo nas mulheres após a menopausa. A realizar de dois em dois anos.

**Dosagens de vitamina D e cálcio:** deteta deficiências de vitamina D e cálcio no sangue e ossos, alertando para o risco da osteoporose a partir da meia-idade.

**Eletrocardiograma:** realizado todos os anos, permite avaliar a saúde do seu coração e sistema cardiovascular, doenças que são a principal causa de morte em Portugal.

**Exames aos olhos e ouvidos:** fazer de dois em dois anos para detetar problemas como cataratas, glaucoma e eventuais perdas de visão. Também os rastreios auditivos devem ser feitos com a mesma periodicidade.

**Mamografia:** um diagnóstico precoce do cancro da mama é fundamental, pois as mulheres entre os 40 e os 69 anos de idade são as principais vítimas do cancro da mama. Realizar anualmente.

**Medição da tensão arterial:** é essencial fazer o registo regular da pressão arterial, seja em casa, na farmácia ou na consulta com o seu médico, principalmente se já toma medicação.

**Papanicolau ou citologia:** identifica alterações e doenças uterinas, como inflamações, infeção pelo Vírus do Papiloma Humano (HPV) e cancro. A fazer mesmo após os 50 anos, independentemente de a vida sexual da mulher continuar a ser ativa ou não.

**Pesquisa de Sangue Oculto nas Fezes (PSOF) e Colonoscopia:** são os exames identificados para o rastreio do cancro colorretal. A PSOF deve ser feita de 2 em 2 anos e casos positivos serão encaminhados para colonoscopia para diagnóstico.

**PSA e toque retal:** avalia o risco de cancro da próstata, um dos mais comuns e perigosos entre os homens. Devem ser realizados uma vez por ano a partir dos 50 anos.

**Raio-x ao tórax:** fazer uma vez por ano.

**Saúde oral:** marcar uma consulta de medicina dentária e despistar alguns problemas, eventualmente instalados ou que apresentam grande prevalência.

## MÉDIS VINTAGE
### UMA SOLUÇÃO QUE PENSA EM TUDO!

O aparecimento de doenças é, na maioria das vezes, proporcional à idade. A pensar nisso, o **seguro de saúde Vintage da Médis** tem uma cobertura de hospitalização (internamento hospitalar) e ambulatório (consultas, exames e tratamentos). Já no caso do Vintage Plus acresce a cobertura de doenças graves e capitais.

Está igualmente incluído o acesso à vacina contra a gripe e serviços de assistência como check-up médico, fisioterapia e enfermagem ao domicílio, limpeza e higiene pessoal ao domicílio, serviços de alimentação ao domicílio, entrega de medicamentos, análises clínicas no domicílio e transporte não urgente. Mas não só! Ao subscrever este seguro fica com acesso ao Médico Assistente Médis, bem como a possibilidade e a segurança de poder ligar para a Linha Médis Triagem ou Médico Online e conseguir de forma simples o conselho de um enfermeiro ou médico.

**Subscrição:** dos 55 aos 75 anos. Sem limite de permanência.

Mais informações em www.medis.pt/seguros-de-saude/vintage/

# SIM, ESTOU A ENVELHECER E SINTO-ME BEM!

**Infelizmente, os investigadores ainda não conseguiram obter a fórmula da eterna juventude, mas saiba que ter saúde, sentir-se jovem e em forma é algo que cada vez mais depende da sua vontade e determinação e do seu estilo de vida.**

Sim, todos vamos envelhecer, e sabemos que faz parte deste processo o aparecimento progressivo de doenças crónicas. Contudo, também é conhecido que a aposta na prevenção e controlo das doenças permite continuar a experienciar um bom funcionamento orgânico e a manter as funções necessárias para permanecermos saudáveis e confortáveis no nosso corpo e mente.

A isto se chama envelhecimento ativo. Muito mais do que um conceito é um processo real que pode ser alcançado através da promoção do bem-estar em várias dimensões. A alimentação, a atividade física e uma vida social ativa são três pilares fundamentais para uma boa qualidade de vida e prevenção dos problemas relacionados com a idade. Fique a conhecer em pormenor o que pode fazer para melhorar o seu estado de saúde e bem-estar físico, mental e social.

## O PODER DE UMA DIETA EQUILIBRADA

No nosso país, os hábitos alimentares inadequados são o terceiro principal fator de risco que mais contribui para o total de anos de vida saudável perdidos, nomeadamente devido a doenças metabólicas, doenças do aparelho circulatório e neoplasias (Global Burden of Disease, 2017). Os números são do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) da Direção-Geral da Saúde (DGS) e indicam que cerca de 300.000 anos de vida saudável poderiam ser poupados se os portugueses melhorassem os seus hábitos alimentares! O baixo consumo de cereais integrais, de fruta e de frutos oleaginosos bem como de sementes destacam-se como os três principais fatores que contribuem para essa realidade.

Com efeito, somos mesmo o que comemos, e o conhecimento atual diz-nos que uma dieta equilibrada e rica em nutrientes ajuda a manter a saúde óssea, controlar o peso, reduzir o risco de doenças cardíacas e diabetes e melhora a função cognitiva. Apostar na alimentação saudável é, pois, um investimento na garantia da independência e de uma transição segura para os anos futuros!

## O QUE COMER A PARTIR DOS 65 ANOS? SIGA AS GUIDELINES DO PNPAS

- Ingerir, pelo menos, duas porções de **leite ou iogurte**, preferencialmente meio-gordo (1 porção = 240ml), nas refeições intercalares; e, pelo menos, três porções de fruta (1 porção = 1 peça de fruta média);
- Ingerir alimentos do grupo dos cereais ou derivados em todas as refeições intercalares (1 pão ou 6-8 bolachas ou uma chávena de cereais pouco açucarados), preferencialmente integrais;
- Evitar ingerir alimentos fritos e doces no mesmo dia de modo a não ultrapassar a recomendação energética diária;
- Devem incluir-se na ementa oleaginosas com uma frequência mínima de uma vez por semana, (quantidade equivalente a 1/3 de chávena de nozes ou **amêndoas ou avelãs** ou amendoins ou pinhões ou duas colheres de sopa de sementes);
- O almoço e o jantar são constituídos por: sopa, prato, sobremesa, água à discrição e uma unidade de pão (= 45g), preferencialmente integral ou de mistura de cereais;
- A **sopa** deve ser constituída sempre por hortícolas, alimentos que se criam na horta;
- O almoço ou o jantar devem incluir um alimento fornecedor de hidratos de carbono, um alimento fornecedor de proteínas e um acompanhamento de hortícolas;
- Deve ingerir refeições de peixe em número igual ou superior às de carne;
- Devem ser incluídas carnes brancas três a quatro vezes por semana;
- Deve incluir **peixe gordo** duas vezes por semana;
- O ovo deve estar presente como principal ou única fonte proteica, entre uma a duas vezes por semana;
- Devem constar leguminosas duas vezes por semana, em complemento ou em substituição do fornecedor de hidratos de carbono;
- Deve limitar-se o consumo de produtos de charcutaria até 1 vez por semana;
- A sobremesa deve ser constituída por **fruta fresca**, variando e respeitando a sazonalidade;
- Os doces (incluindo fruta em calda) devem ser limitados a uma vez por semana.

## 4 PRINCIPAIS RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS

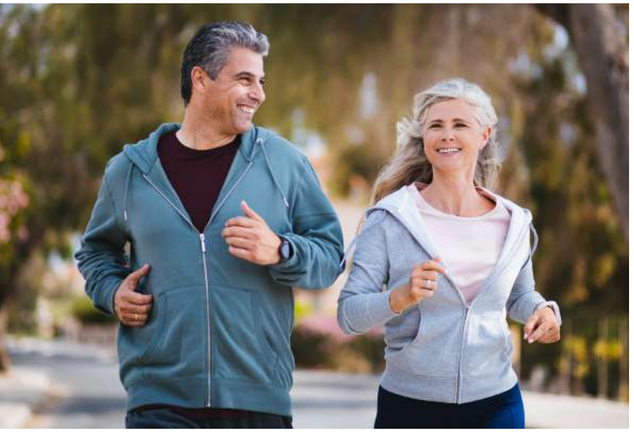
1. Distribuir a alimentação por três refeições principais, intercaladas com duas ou três merendas, evitando estar mais de 3h30 sem comer;
2. Estabelecer horários regulares para as refeições;
3. Ingerir água ao longo de todo o dia, pelo menos oito copos por dia;
4. Fazer as refeições em ambiente calmo, confortável e na companhia de familiares, cuidadores ou amigos, se possível.

# ATIVIDADE FÍSICA? O QUE CUSTA É COMEÇAR

**Todos devemos realizar atividade física regular, independentemente da nossa idade ou estado de saúde.**

Está mais do que demonstrado que um estilo de vida ativo oferece mais saúde e qualidade de vida. O que custa é começar, mas verá que é compensador! Como destaca Margarida Espanha, professora associada da Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa, "diversos estudos mostram que a prática regular de atividade física melhora a saúde e a condição física, ajuda a controlar o peso e aumenta o vigor". Mas não só! A estes benefícios, acrescentam-se outros muito importantes para a saúde mental "que ajudam a ultrapassar as inquietações dos tempos de hoje e, ainda, o aumento da autoestima – sentido do valor que tem de si próprio, e que é fundamental para aceitar algumas mudanças impostas pela idade no seu corpo ou saúde e não dar atenção aos juízos desfavoráveis que os outros possam fazer de si".

Já se formos fisicamente ativos, ou seja, praticarmos exercício físico de forma estruturada e regular, "a probabilidade de algumas doenças surgirem é menor". Aliás, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a atividade física reduz a mortalidade por todas as causas, e por doenças cardiovasculares, reduz a incidência de hipertensão, de alguns tipos de cancros,



**A prática regular de atividade física melhora a saúde e a condição física, ajuda a controlar o peso e aumenta o vigor.**

e da diabetes tipo 2; melhora a saúde mental (reduz os sintomas de ansiedade e depressão), a saúde cognitiva e o sono. A gordura corporal também pode melhorar. Nos mais seniores, esta permite ajudar a prevenir quedas e lesões relacionadas e o declínio da saúde óssea e da capacidade funcional.
Parece que está mesmo na hora de passar à ação!

**EXISTEM QUATRO PRINCIPAIS TIPOS DE EXERCÍCIOS QUE DEVE SEGUIR. SÃO ELES:**

**Aeróbios:** são essencialmente rítmicos, mobilizando um grande número de grupos musculares, e, por isso, fortalecem o coração e tornam os pulmões mais eficientes. A marcha, a corrida, a natação, a hidroginástica e andar de bicicleta são alguns exemplos.

**Força muscular:** os pesos livres ou as bandas elásticas permitem manter ou aumentar a força dos músculos, um aspeto essencial para, por exemplo, conseguir levar os sacos do supermercado ou subir escadas. Possibilitam ainda a manutenção da estabilidade articular e protegem as articulações ao amortecer impactos quando andamos, corremos ou saltamos.

**Flexibilidade:** os chamados alongamentos possibilitam a manutenção ou o aumento da amplitude do movimento das articulações, contribuindo para o aumento da mobilidade articular, que é fundamental para realizar de forma facilitada algumas tarefas do dia a dia.

**Equilíbrio:** estes exercícios possibilitam estimular sensores que nos alertam em situações de desequilíbrio, evitando o risco de quedas e consequentemente de lesões ou fraturas. O ioga e o pilates são bons exemplos.



**COMO VAI A SUA "SAÚDE SOCIAL"?**

Não é por acaso que falamos em "saúde social". Sabemos que o isolamento e a solidão nos mais seniores são um fenómeno em ascensão e é fundamental lutar contra essa realidade. A falta de convívio, além de poder tornar a vida mais triste e sem objetivos, pode mesmo contribuir para o declínio da capacidade cognitiva. Por isso, ter amigos e uma vida social ativa, mais do que enriquecedor, é algo saudável e promotor de saúde!
Está sempre a tempo de rechear a vida diária de atividades estimulantes, procurando o que faz sentido para si.

**OITO DICAS PARA COMBATER A SOLIDÃO**

**Adote um animal de estimação:** um animal de companhia poderá ajudá-lo a sentir-se menos só. Lembre-se de que o animal de companhia deve ter um tamanho e peso ajustados à sua fisionomia e limitações físicas. Visite um abrigo perto de si.

**Participe em grupos de interesse:** vá à sua Junta de Freguesia ou Câmara Municipal informar-se sobre os grupos ou organizações locais existentes, como grupos de leitura, clubes de jardinagem ou de caminhadas. Participar em atividades com pessoas com interesses semelhantes aos seus pode ajudar a estabelecer relações com significado.

**Ligue-se às redes sociais:** as redes sociais e as tecnologias de comunicação virtual, como as videochamadas, podem ser uma maneira útil de se ligar aos amigos e familiares que estão distantes. Há muitas aplicações fáceis de usar que podem ajudar a manter contacto com aqueles que ama.

**Voluntarie-se:** o voluntariado é uma ótima forma de se envolver na comunidade e conhecer novas pessoas. Existem muitas organizações que precisam de voluntários, desde hospitais a bibliotecas e abrigos de animais.

**Participe em atividades recreativas:** Esta pode ser uma forma divertida de conhecer novas pessoas e manter-se ativo. Tente encontrar um centro comunitário local ou um grupo de atividades, como um clube de dança, por exemplo!

**Inscreva-se num workshop:** seja de arte, culinária ou de escrita criativa, fazer um curso ou workshop pode ajudá-lo a aprender coisas novas e a conhecer novas pessoas.

**Caminhe:** existem vários grupos locais que fazem caminhadas regularmente. Esta é uma atividade agradável e saudável, e que promove as relações sociais e o contacto com a natureza.

**Participe em eventos locais:** feiras de artesanato, feiras gastronómicas ou festivais temáticos podem ser uma maneira divertida de conhecer novas pessoas e de se envolver com a comunidade.

## PEDALAR SEM IDADE
### PROJETO QUE COMBATE A SOLIDÃO!

Existem também várias associações na comunidade que têm o seu foco no combate à solidão. É o caso do projeto Pedalar Sem Idade, que oferece passeios de bicicleta gratuitos aos seniores, ajudando a combater o isolamento social tão típico nesta faixa etária. Estes são passeios que ajudam a tirar os mais velhos das suas casas, dos centros de dia e dos lares, devolvendo-lhes a cidade e o "Direito ao Vento nos Cabelos", permitindo-lhes redescobrir sítios onde deixaram de ir, por inércia ou por incapacidade física. O projeto está presente em Lisboa (www.pedalarsemidadeportugal.pt) e no Porto (www.pedalarsemidadeporto.pt), com parcerias com várias instituições. Veja qual o que está mais perto de si!

# GARANTIR O RENDIMENTO NECESSÁRIO PARA UMA VIDA SEM SOBRESSALTOS

**A longevidade é uma realidade (e que bom que assim é!). Mas viver mais tempo traz a necessidade de um maior planeamento, garantindo que tem o rendimento necessário para uma vida tranquila e sem sobressaltos.**

Embora ainda possa estar longe do dia em que vai deixar de trabalhar, não é cedo demais para preparar os seus futuros anos de descanso. Aliás, poupar para a reforma é poupar para uns anos dourados tranquilos, sem sobressaltos e sem preocupações financeiras.

É claro que descontamos para Segurança Social com esse objetivo, mas provavelmente está na hora de pensar em alternativas complementares para esta forma de sustento no futuro.

A verdade é que o rendimento de quem se reforma nunca será o equivalente ao último salário, mas sim muito menor. Aliás, as projeções da Comissão Europeia (CE) indicam que já partir da próxima década vai acelerar a discrepância entre os últimos rendimentos do trabalho e as pensões de reforma dos portugueses que se aposentem até 2040, antecipando a CE que os pensionistas passem a viver com pouco mais de metade do salário que tinham.

O cálculo consta do relatório "*The 2021 Ageing Report*", que analisa a evolução demográfica, confrontando-a com a sustentabilidade dos sistemas nacionais de pensões. Esta será uma tendência sem possibilidade de inversão, até porque o financiamento da Segurança Social pode vir a ter dificuldades, como já há muito alertam os especialistas.

O facto positivo é que, quanto mais cedo começar a pensar nos rendimentos futuros, menor será o esforço de poupança para atingir um determinado valor. Até agora essa não é uma tendência em Portugal. Porque o país tem dos salários mais baixos da Europa, mas também pela falta de literacia financeira que pode levar a más escolhas financeiras. Por isso, deixamos na página seguinte alguns motivos para investir na sua educação financeira.

**O financiamento da Segurança Social pode vir a ter dificuldades, já há muito alertam os especialistas.**



## RENDIMENTO FLEXÍVEL
### O REFORÇO PARA A REFORMA QUE DESEJA!

**São dois os grandes objetivos deste fundo de pensões:**
- Transformar a sua poupança numa fonte de rendimento adicional na reforma, permitindo o pagamento de benefícios de reforma.
- Transformar a sua habitação numa fonte de rendimento adicional na reforma. Aplicando o valor total ou parcial da venda da sua habitação própria e permanente, sem tributação de mais-valias, num rendimento regular.

Os anos dourados são para serem vividos em pleno e sem preocupações. Assim, o "Rendimento Flexível" da Ageas Seguros permite reforçar a sua reforma. Este é um produto inovador, que proporciona a possibilidade de converter parte da sua poupança acumulada num complemento de reforma mensal, enquanto mantém a sua poupança investida em estratégias diversificadas e com potencial de valorização.

A adesão individual permite que obtenha um complemento de pensão ajustado e definido por si que, em caso de morte, reverte o saldo não recebido para os beneficiários que designar.

Este é um produto feito à sua medida, com três fundos distintos, podendo optar pela alocação que melhor se ajuste ao seu perfil de investimento: Horizonte Segurança, Horizonte Valorização e Horizonte Ações.

SAIBA MAIS EM
**https://www.ageas.pt/particulares/produtos/poupanca-e-investimento/rendimento-flexivel/**

## 5 RAZÕES PARA INVESTIR NA SUA EDUCAÇÃO FINANCEIRA

**1 Saber escolher entre os produtos ou alternativas financeiras:** São cada vez mais os produtos financeiros e, por isso, a literacia financeira dos consumidores deveria acompanhar este desenvolvimento, pois só desta forma será possível garantir que as escolhas feitas são as mais adequadas e conscientes. Como refere a Associação Portuguesa de Bancos, "saber o que é melhor para si em matéria financeira não é apenas um assunto para os especialistas que o procuram aconselhar".

**2 Quanto mais cedo começar a poupar, melhor:** Poupar é o primeiro passo para a segurança financeira, seja para ter um fundo de maneio em caso de necessidade a curto e médio prazo ou para assegurar futuro mais confortável – e as suas finanças pessoais agradecem esta disciplina. É fundamental procurar exercitar a poupança o mais cedo possível na nossa vida.

**3 É no planear que está o ganho:** É difícil querer preocupar-se com a reforma quando ela está tão distante, mas a verdade é que esta devia ser uma das suas prioridades. Estar ciente de que poupar não basta, é crucial dar um segundo passo ponderado e colocar o seu dinheiro a trabalhar para si, para garantir uma reforma financeiramente mais confortável.

**4 Saber optar pelo melhor plano de investimentos para si:** O que não faltam são opções de rentabilização para o seu dinheiro. No entanto, nem todas as estratégias de investimento e poupança se adequam a todas as pessoas – cada indivíduo tem os seus próprios horizontes temporais, objetivos e tolerância ao risco. É fulcral não depender apenas do conhecimento do consultor de investimento quanto planeia a gestão do seu património.

**5 Ficar mais descansado e confiante:** Ninguém está mais preocupado que você com o destino do seu dinheiro. Para que consiga dormir descansado, é importante que tenha a consciência de que todas as decisões financeiras são inteligentes – e suas. A educação financeira dá-lhe a independência necessária para que isto aconteça.

# E QUEM OLHA PELOS CUIDADORES INFORMAIS?

**Em Portugal, estima-se que existam 1,4 milhões de cuidadores informais, que para proteger os que amam enfrentam dificuldades financeiras, além do desgaste emocional e físico inerente.**

O ser humano está naturalmente focado na ação e na resolução e muito pouco na prevenção. Mas, à medida que envelhecemos, percebemos que a necessidade de proteção é mais iminente, pois o risco de acidentes que acontecem no dia a dia, como quedas, ou receber um diagnóstico de doença grave como oncologia é mais elevado. E ter de cuidar de alguém que amamos é algo que acaba por tocar a muitos portugueses.

O Governo estima que sejam mais de 800 mil os cuidadores informais em Portugal. Já o Movimento Cuidar dos Cuidadores Informais indica a existência de 1,4 milhões! Apesar deste elevado número, sabemos que apenas uma pequena parte beneficia deste estatuto e, por outro lado, são ainda menos os que estão a receber o subsídio previsto na lei pago pela Segurança Social (SS). Dos dados que se conhecem apresentados pela SS, a idade média do cuidador em Portugal é de 55 anos, prevalecendo as mulheres (83%) sobre os homens, além de existirem muitas pessoas idosas a cuidar de outras pessoas idosas.

**O QUE É O ESTATUTO DO CUIDADOR INFORMAL?**

Após uma luta de muitos anos, o Estatuto do Cuidador Informal foi finalmente publicado em forma de lei, em setembro de 2019, estabelecendo direitos e deveres para o cuidador em Portugal, representando claramente uma conquista civilizacional e o reconhecimento de quem muitas vezes abdica da sua vida pessoal e profissional para cuidar dos outros. Mas só passados quase três anos, apenas em janeiro de 2022, foi alargado a todo o país e, mesmo assim, não foram definidos todos os aspetos, nomeadamente no caso do cuidador não principal.

Certo é que as previsões apontam para um aumento do número de cuidadores num futuro próximo devido ao envelhecimento da população, e é preciso que este aumento se faça acompanhar de medidas adaptadas às reais necessidades. As questões económicas são importantes, e relevantes para ter condições para continuar a cuidar, mas são igualmente fundamentais medidas efetivas, por exemplo, ao nível da saúde mental de quem cuida. Não podemos ignorar que estas pessoas sofrem habitualmente de ansiedade e de isolamento social, encontrando-se muito fragilizadas emocionalmente, uma realidade que pode ganhar uma dimensão ainda maior no caso dos cuidadores de pessoas com doença mental, com demência ou doença de Alzheimer, situações em que a sobrecarga psicológica pode ser ainda maior. Atualmente, está em estudo o alargamento da medida a amigos e vizinhos, já que a mesma está restrita a familiares até ao 4.º grau de parentesco, esperando-se ainda a simplificação do processo de reconhecimento deste estatuto, cuja burocracia afasta muitos candidatos. Relevante será ainda o tão esperado diploma que vai harmonizar as respostas no âmbito do descanso destes cuidadores.

**Dos dados que se conhecem (...), a idade média do cuidador em Portugal é de 55 anos, prevalecendo as mulheres sobre os homens.**



**QUEM PODE SER CONSIDERADO CUIDADOR INFORMAL?**

Pessoas que cuidam de forma regular ou permanente de outras pessoas que estejam numa situação de dependência. Este pode ser:

- Cuidador informal não principal, se acompanha de forma regular, mas não permanente, a pessoa cuidada, podendo receber remuneração de trabalho, ou receber pelos cuidados que presta à pessoa cuidada;
- Cuidador informal principal, se acompanha permanentemente a pessoa cuidada, vive na mesma casa e não recebe remuneração de trabalho ou pelos cuidados que presta à pessoa cuidada. Este cuidador pode ter direito ao subsídio de apoio ao cuidador informal principal.

**COMO PODE SER RECONHECIDO ESTE ESTATUTO?**

**O cuidador informal tem de reunir as seguintes condições:**

- Residir legalmente em território nacional; ter mais de 18 anos; ter capacidades físicas e psicológicas para prestar os cuidados adequados à pessoa cuidada; ser cônjuge ou estar em união de facto, ser parente ou afim até ao 4.º grau da linha reta ou da linha colateral da pessoa cuidada (ex.: filhos, netos, bisnetos, irmãos, pais, tios, avós, bisavós, tios-avós ou primos).

**A pessoa cuidada tem igualmente de reunir as seguintes condições:**

- Estar numa situação de dependência de outra(s) pessoa(s) e necessitar de cuidados permanentes; não residir num lar ou estabelecimento de apoio social (público ou privado);
- Receber uma prestação social (complemento por dependência de 2.º grau, complemento por dependência de 1.º grau ou subsídio por assistência de terceira pessoa).

**Como pedir o estatuto e saber se tenho direito a um subsídio de apoio?**

Todas as informações estão no Guia Prático do Cuidador Informal da Segurança Social.

## Um seguro de vida para doenças graves

Para os diagnósticos graves, a Ocidental, marca do Grupo Ageas Portugal, tem o seguro de vida FORTE, comercializado através do Millennium bcp, com foco na cobertura de doenças graves e com um conjunto de serviços de suporte associado. Saiba tudo em: https://www.ocidental.pt/seguros/particulares/pessoas/forte/

## VOLTA 55+
### PORQUE OS ACIDENTES PODEM ACONTECER...

Infortúnios, acidentes, morte... fazem parte da vida. A pensar nisso, o Volta 55+, da Ocidental, marca do Grupo Ageas Portugal, é uma solução simples e flexível, comercializada através de uma sucursal do Millennium bcp, composta por três coberturas de base: Assistência à Saúde, Despesas com Lesões Corporais e Ajuda ao Lar. Estas coberturas podem ser complementadas, ajustando-se às suas necessidades, por um conjunto de coberturas opcionais – despesas de hospitalização, despesas de funeral, morte, e não só. Este produto conta com um conjunto de assistências, que lhe trarão um conforto extra e facilitarão o seu dia a dia. Por exemplo, em caso de dependência, mediante justificação clínica, de forma a salvaguardar a qualidade de vida do subscritor, este seguro de acidentes pessoais proporciona, entre outros, o acesso aos seguintes serviços: serviços de lavandaria e engomadaria, bem como serviços de limpeza doméstica; serviços entrega de compras e medicamentos; e ainda pet assistance, para que não falte nada ao seu melhor amigo. Viva o seu dia a dia sem medos e preocupações, reforce a sua proteção pessoal! Informações em: www.ocidental.pt/seguros/particulares/pessoas/acidentes-pessoais/

# FAZ PARTE DA GERAÇÃO SANDWICH?

**Se tem entre 50 e 65 anos de idade, provavelmente faz parte da chamada Geração Sandwich, aquela que tem ainda os filhos em casa e que, simultaneamente, tem de cuidar dos seus pais. Não é uma tarefa fácil e as mulheres são normalmente as mais sacrificadas.**

Casais que tratam dos pais, mas que ainda cuidam dos filhos e, por vezes, até dos netos. São chamados de Geração Sandwich e são em número cada vez maior. Com efeito, fruto dos novos desafios demográficos e sociais, são cada vez mais os adultos que vivem entre os filhos que ainda não são autónomos e os pais que começam a deixar de o ser. É, no fundo, uma geração "comprimida" entre duas faixas etárias completamente afastadas, tendo de se adaptar a um ritmo alucinante para conseguir suportar todo o agregado familiar.

De um lado da *sandwich* estão os pais, que se deparam com um crescente número de necessidades decorrentes do envelhecimento e da maior longevidade. Do papel de protetores passam agora a precisar de proteção, sendo muitas vezes fonte de preocupações logísticas, médicas e, sobretudo, psicológicas e emocionais.

Do outro lado estão os filhos, que, embora possam até já ser independentes, ainda vivem com os pais, seja a nível emocional, seja a nível económico, principalmente numa conjuntura económica desfavorável, que não permite que tenham a sua independência financeira para conseguirem sair de casa.

No meio, estão adultos, ainda em plena posse das suas capacidades físicas e intelectuais, com experiência acumulada, carreiras consolidadas, e com desejo de viver e usufruir da vida. É, por isso, uma fase que pode ser muito contraditória. Uma altura da vida em que já se alcançou muito, mas que ainda tem muitos desafios para ultrapassar. E – temos de o dizer! – uma fase em que, embora seja inquestionável o amor pelos filhos e pais, o cansaço e o esgotamento podem ser avassaladores. Essas são situações que, em muitos casos, exigem um suporte maior do que aquele que o cuidador realmente possui, podendo levá-lo a um processo de exaustão e impactando significativamente na sua vida pessoal, laboral e social.

**Os pais deparam-se com um crescente número de necessidades decorrentes do envelhecimento e da maior longevidade.**

# EMOÇÕES À FLOR DA PELE

**Cuidadores da Geração Sandwich apresentam níveis mais elevados de ansiedade e depressão.**

Um estudo publicado recentemente na Revista Psicologia, Saúde & Doenças, da Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde, a autoria de duas investigadoras portuguesas, Edna Moniz e Rosa Marina Afonso, mostra-nos isso mesmo: "Os cuidadores pertencentes à Geração Sandwich apresentam níveis mais elevados de ansiedade e depressão comparativamente aos cuidadores que não prestam cuidados a duas gerações distintas." As autoras consideram que "estes resultados podem estar relacionados com o facto de estes se confrontarem com uma dupla exigência em termos de prestação de cuidados relativa a dois grupos com características de desenvolvimento completamente diferentes", bem como à "insuficiência de estruturas de apoio ou configurações sociais e familiares que permitam a prestação deste tipo de cuidados multigeracionais".

Por outro lado, além de a ansiedade e a depressão serem maiores, sabe-se que estas patologias são mais prevalentes e mais graves se o estatuto socioeconómico for mais baixo. Em suma, os recursos financeiros assumem um papel central na prestação de cuidadores da Geração Sandwich, sendo essencial salvaguardar o bem-estar dos cuidadores e evitar a presença de conflitos entre a prestação de cuidados, mundo do trabalho e vida familiar. A preparação e o planeamento da reforma podem ser um aspeto fundamental para acautelar o futuro financeiro.

Por fim, diz o mesmo estudo, esta geração apresenta níveis reduzidos de exercício físico, o que "poderá explicar em parte os maiores níveis de ansiedade e depressão dado o seu comprovado papel protetor ao nível da saúde mental". Os cuidadores da Geração Sandwich "têm menos tempo para cuidarem da sua saúde, apresentam mais obesidade e uma pior autoperceção da saúde física e saúde mental", destacam as autoras.



## ENTRE OS BABY BOOMERS E OS MILLENNIALS: PERFIL DA GERAÇÃO SANDWICH

- A Geração Sandwich está entre as gerações baby boomers (nascidos entre 1945 e 1964 na Europa, EUA, Canadá ou Austrália, países que após a II Guerra Mundial experimentaram um súbito aumento de natalidade, que ficou conhecido como baby boom) e os millennials (nascidos após o início da década de 1980 até ao final do século).
- São pessoas casadas, com idades superiores a 50 anos.
- São as mulheres que despendem mais horas, apresentando um estatuto socioeconómico superior ao das cuidadoras não pertencentes à Geração Sandwich.
- As pessoas mais jovens que pertencem a esta geração são as que gastam menos tempo na prestação de cuidados, bem como as que têm maiores probabilidades de serem ajudadas por um cuidador secundário.
- Apresentam níveis reduzidos de exercício físico.
- Encontram-se normalmente no auge das carreiras, enfrentando exigências nos seus trabalhos.
- A prestação destes cuidados pode ter impacto na vida conjugal, nomeadamente provocar problemas nas relações íntimas e um impacto negativo no casamento.
- Globalmente, as mulheres pertencentes a esta geração apresentam valores superiores de depressão comparativamente com os dos homens à mesma geração.

# NINGUÉM NOS ENSINA A VIVER A REFORMA. VAMOS FALAR SOBRE ISSO?

**Entrar na reforma é um momento que pode provocar muito stress, ansiedade e mesmo levar à depressão. É fundamental planear e gerir expetativas.**

Toda a gente diz que devemos estar preparados financeiramente para entrar na fase da reforma, mas ninguém nos avisa de que também precisamos de estar preparados psicologicamente. Em média, vamos viver um terço das nossas vidas na reforma. Como tal, é fundamental um debate cada vez maior e mais aberto sobre este tema. É importante estarmos conscientes do facto de que essa será uma fase com mudanças significativas e inúmeros desafios, e com repercussões psicológicas.

Esse processo é muito bem descrito por Riley Moynes, consultor financeiro e autor do bestseller "*The Four Phases of Retirement: What to Expect When Your're Retiring*". De acordo com o orador de vários workshops mundialmente famoso, existem quatro fases distintas pelas quais a maioria de nós tem de passar na reforma (e nem sempre é um caminho linear).

A primeira fase é a das férias, em que acordamos "quando queremos e fazemos o que queremos, sem rotinas". Esta habitualmente dura apenas cerca de um ano, altura em que nos começamos a sentir um pouco aborrecidos e com falta das rotinas. Então transitamos para a fase dois, uma fase em que nos sentimos perdidos. "Perdemos a rotina, o sentido de identidade, as relações que estabelecemos no trabalho, o sentido de propósito e perdemos o poder". É normal sentir medo, ansiedade e mesmo depressão. Mas, também nesta fase, chegará um ponto em que dizemos para nós próprios que "não podemos continuar assim, representando este momento, a viragem para a fase três, uma fase de tentativas e erros". Neste período perguntamo-nos "Como poderei ter uma vida que faça sentido? Como posso contribuir?" A solução, diz Riley Moynes, "é fazer coisas que gostamos de fazer e que fazemos bem". E mesmo não sendo sempre bem-sucedidos, "é bom continuar a tentar e a experimentar diferentes atividades". Por fim, e segundo o autor, "nem todos chegam à fase quatro, mas os que conseguem são as pessoas mais felizes que conheço", sendo esta "uma fase em que nos podemos reinventar, mas também envolver, fazer questões difíceis, como 'Qual é o meu propósito aqui?'". E, na sua experiência, "quase sempre envolve servir os outros, ajudando uma associação de caridade, fazendo voluntariado, ensinando os outros qualquer coisa que saibam, seja a pintar, a organizar a contabilidade, a cantar, tocar viola, a jogar xadrez ou a arranjar bicicletas, e fazê-lo na comunidade". Como destaca Riley Moynes, "na fase quatro, todas as perdas podem ser recuperadas".

**A solução é fazer coisas que gostamos de fazer e que fazemos bem.**

### A IMPORTÂNCIA DE POUPAR PARA A REFORMA

Por outro lado, é também fundamental que não haja surpresas financeiras quando chegar a altura em que deixamos de trabalhar. Atualmente, a esperança média de vida em Portugal é de 81,5 anos, o que significa que o tempo em que vamos estar reformados pode durar entre 20 e 30 anos! E, se viver mais tempo traz, naturalmente, aspetos positivos, implica também a necessidade de um planeamento para a reforma eficaz, com vista ao seu bem-estar futuro. Isso significa que poderá precisar de constituir um "pé-de-meia" suficiente para garantir que mantém a mesma qualidade de vida.

No passado, havia a expetativa de que o sistema público de pensões cobrisse todas as suas despesas na reforma, infelizmente, esse princípio hoje já não parece ser válido, por isso, deve ser proativo e não ficar dependente da Segurança Social. De uma forma geral, deverá contar que o valor que será pago pela Segurança Social represente entre 40% e 50% das suas necessidades futuras, sendo que o remanescente deverá ser complementado com as suas poupanças, ou seja, entre 40% e 50%.

Também é importante que não fique dependente de terceiros, sabendo-se que uma das maiores heranças que pode deixar à sua família, no futuro, é atingir a sua liberdade financeira, e aliviá-la dessa responsabilidade. Finalmente, estar preparado financeiramente para o futuro pode permitir-lhe reformar-se sem preocupações e concentrar-se nas coisas que mais gosta de fazer.

## CONSTRUIR UM PLANEAMENTO DE REFORMA EFICAZ PASSA POR:

Ganhar dinheiro com o seu dinheiro. Este é o conceito subjacente à capitalização dos rendimentos. Quando o dinheiro que se ganha com os investimentos é novamente reinvestido tem a oportunidade de acumular ainda mais. Como pode fazer isto? Tem poupanças a render juros? Use esse dinheiro que lhe é pago periodicamente para reforçar a sua poupança.

Começar a poupar já! Quanto mais cedo começar, mais tempo o seu dinheiro terá oportunidade de capitalizar.

Aproveitar as vantagens fiscais. Ao investir num plano poupança-reforma pode usufruir de benefícios fiscais.

# DICAS PARA UMA CASA SEGURA E TECNOLOGIA DE PONTA!

A segurança é fundamental em todas as idades, mas à medida que envelhecemos ganha um papel mais relevante.

**TORNE A SUA CASA SEGURA E ACESSÍVEL. ALGUMAS SUGESTÕES INCLUEM:**

- Instalar barras de apoio na banheira e perto da cama para ajudar na mobilidade.
- Colocar tapetes antiderrapantes nas casas de banho e cozinha.
- Reduzir a altura da cama para ser mais fácil subir e descer.
- Ajustar a altura dos móveis. Existem, por exemplo, cozinhas adaptáveis, com bancadas ajustáveis em altura, fornos com portas laterais e equipamentos de cozinha com controlos mais fáceis de usar.
- Retirar os tapetes desnecessários para evitar as quedas.

**A TECNOLOGIA TAMBÉM PODE SER SUA ALIADA. ESTES SÃO ALGUNS EXEMPLOS:**

- **Dispositivos de alarme pessoal:** podem ser usados como um pingente ou pulseira, sendo acionados em caso de emergência, como uma queda ou um ataque cardíaco.
- **Iluminação inteligente:** luzes que se ativam automaticamente à noite, ajudando a prevenir quedas e lesões.
- **Aplicações de telemóveis:** são várias as aplicações disponíveis para que não se esqueça de tomar os medicamentos, para recordar as datas das consultas ou que está na hora de beber água, por exemplo.
- **Tecnologia de localização indoor:** permite localizar objetos e pessoas dentro de casa, usando dispositivos bluetooth e aplicações móveis, por exemplo, para ajudar a encontrar chaves perdidas ou localizar um familiar idoso que tenha dificuldade em movimentar-se.
- **Sistemas de monitorização remota de saúde:** permitem que os cuidadores monitorizem a saúde de seus entes queridos a partir de casa (por exemplo, medição da pressão arterial, nível de açúcar no sangue, pulsação).
- **Dispositivos vestíveis de saúde:** relógios inteligentes que monitorizam as atividades diárias, a saúde cardiovascular ou o sono, ajudando a identificar mudanças no comportamento e alertar cuidadores ou profissionais de saúde sobre problemas de saúde emergentes.
- **Sensores de deteção de queda:** podem ser colocados no chão, detetando quedas em tempo real, alertando imediatamente os cuidadores ou serviços de emergência em caso de acidente.
- **Robôs de gestão de medicamentos:** sim, já existem! E foram projetados para ajudar as pessoas idosas na gestão da sua medicação. Podem ser programados para lembrar a pessoa de tomar sua medicação na hora certa e a dispensar as doses corretas.
- **Cadeiras elevatórias:** Permitem ajudar as pessoas a levantarem-se de uma posição sentada sem esforço. São especialmente úteis para pessoas com artrite, problemas de mobilidade ou outras condições de saúde.

médis

Faz bem à saúde.

A MÉDIS SABE QUE PARA A ANA A IDADE NÃO RETIRA, ACRESCENTA. POR ISSO

# O MÉDIS VINTAGE OFERECE MAIS SERVIÇOS QUANDO ELA MAIS PRECISA

Conheça as coberturas e serviços em **medis.pt**

**PUB. Médis – Companhia Portuguesa de Seguros de Saúde, S.A.** | Sede Social: Praça Príncipe Perfeito nº 2, 1990-278 Lisboa | NIPC: 503 496 944 | Capital Social: 12.000.000,00 Euros | Registo ASF 1131

clínicamédis

# Clínica dentária para todos.

Acordo com a **Médis, ADSE, SAMS Quadros, Zurich Sorridente, entre outros**

**GRANDE LISBOA** Acqua Roma · Algés · Almada · Amoreiras
Av. Novas · Cascais · Oeiras · Parque das Nações
**NORTE** Boavista · Bom Sucesso · V. N. Gaia · **CENTRO** Aveiro

**Marque a sua consulta:**

**clinicamedis.pt**

PUB: Go DNL, S.A., registada na Entidade Reguladora da Saúde com o número 29809. NIPC 514998270. Sede: Praça Príncipe Perfeito, nº 2 | 1990-278 Lisboa, Portugal