

# PROconcept

O guia para lares de idosos e casas de repouso



**FOCO**

*Criar a vida  
ativamente*

ESPAÇOS ONDE  
VIVEMOS

## Como queremos viver?

A forma como nós, seres humanos, mudamos,  
criamos e alteramos o espaço onde vivemos.



# Como podemos criar o dia a dia e a vida na velhice?

## FOCO

Conceber a vida  
ativamente

ESPAÇOS ONDE  
VIVEMOS

### Moldar, criar e alterar

Esta é uma das características básicas do ser humano. O nosso dia a dia está repleto de uma ampla variedade de espaços sobre os quais temos o nosso impacto, de forma ativa ou passiva: a nossa casa, o local de trabalho com todos os seus processos e hierarquias, o ginásio e talvez também o lar de idosos onde vivem os nossos familiares. O dia a dia é complexo e intenso. Por vezes chega a paralisar. E, no entanto, o objetivo deve ser tirar o melhor proveito disso através de ações ativas e conscientes: pelos outros e por nós mesmos. Nesta edição perguntamo-nos: como é possível organizar o trabalho de forma a que ele torne as pessoas eficientes e as satisfaça? Como podemos dar-nos espaço para permanecer criativos, focados e equilibrados? E como queremos realmente viver na velhice quando a vida dentro das nossas próprias quatro paredes já não é possível? Com ideias e a postura certa é possível movimentar muitas coisas. Os mais pequenos detalhes, repensados, podem ter um efeito enorme.

Andreas Barduna  
Diretor da área comercial Professional  
Sales, Service, Marketing

## FICHA TÉCNICA

Miele & Cie. KG, [www.miele-professional.com](http://www.miele-professional.com) | **Gestão de projeto (responsável de acordo com a lei de imprensa):** Johannes Baxpöhler, Nadja Lüdke | **Produção:** TERRITORY Content to Results GmbH, Carl-Bertelsmann-Str. 33, 33311 Gütersloh, Telefone: 05241 23480-50, [www.territory.de](http://www.territory.de) | **Gestão da unidade:** Julia Lempe | **Realização:** Redação: Sascha Otto (Ltg.), Michael Bieckmann, Stephan Kuhn | Gráfica: Sebastian Borgmeier, Claudia Kuhn | **Impressão:** Hermann Bösmann Medien e Druck GmbH & Co. KG, Ohmstr. 7, D-32758 Detmold | **Créditos das fotografias:** AdobeStock: artinspring (pág. 17), Dariia (pág. 19), halfpoint (pág. 3), Irina Fischer (pág. 3, 18), Jochen Seelhammer (pág. 1), Okea (pág. 19); Miele: pág. 2; freepik: 4-5, 16-17; Niclas Schaper: pág. 3, 6, 8; Ornamim: pág. 18; Petra Vollmers-Frevel: pág. 3, 10-11; TERRITORY: pág. 9, 18; Thorsten Scherz/TERRITORY: pág. 3, 13-15, 18, 20 | **Periodicidade:** primavera e outono



# Índice

## ATUAL

É AQUI QUE QUERO ENVELHECER. NÃO É? 04  
*Como os humanos se tornaram sedentários e o que as nossas próprias quatro paredes significam para nós*

## MELHORAR

PRENDA A RESPIRAÇÃO 16  
*Como criar espaços livres com sentido para combater o stress*

## EM FORMA PARA O FUTURO

O LOCAL DE TRABALHO COMO ESPAÇO DE VIDA 06  
*O Prof. Niclas Schaper explica quais os efeitos positivos causados pela organização do trabalho*

IMPULSOS 18  
*Quais os sonhos de vida dos alemães e como o quarto do lar se pode tornar o local de férias*

## 18 DESEJÁVEL



## CONHECIMENTO PARA A APLICAÇÃO PRÁTICA

SINTA-SE EM CASA 09  
*Como pode assegurar mais qualidade de vida com pequenas medidas*

VIVER COMO HÁ 20 ANOS 10  
*Visita ao centro de cuidados Haus Monika*

# É aqui que quero envelhecer. Não é?

*A casa é um dos pontos centrais da nossa vida. Durante a semana passamos aqui metade dos nossos dias, em média. Ao fim de semana, claramente mais. Mas o que acontece quando temos de deixar para trás «os próprios domínios» na velhice?*

**L**ar doce lar. É o que pensamos quando chegamos a casa depois de um dia longo e cansativo e fechamos a porta. Entre as nossas próprias quatro paredes conseguimos relaxar. Seguir o nosso próprio ritmo. Também tem muito a ver com o facto de nos rodearmos de coisas familiares e de tudo estar ao nosso gosto. Nada acontece por acaso, tudo tem um significado: as fotos na parede lembram férias em família. A secretária no escritório foi herdada do avô. Lá está o vaso de plantas que já sobreviveu a três mudanças. No frigorífico está o vinho branco favorito que foi bebido com amigos ao jantar. E a ida à padaria aos domingos tornou-se uma rotina muito apreciada. A nossa casa é a nossa identidade. Aqui sentimo-nos seguros e protegidos.

## Como os humanos se tornaram sedentários

Há cerca de 12 000 anos, os caçadores e coletores que dividiam e consumiam os seus alimentos tornaram-se agricultores sedentários que constuíam as suas reservas e se focavam na propriedade. Um processo que se desenvolveu ao longo de vários milhares de anos. Daquilo que sabemos hoje em dia

as origens estão no Médio Oriente. Achados arqueológicos mostram que os seres humanos se estabeleceram no chamado Crescente Fértil. Ficaram mais tempo no mesmo lugar, formaram grupos maiores, cultivaram cereais e criaram cabras e ovelhas. A escolha de um solo fértil teve um papel importante ao decidirem onde se estabelecer. Os seres humanos organizaram-se literalmente para terem perto de si tudo o que lhes é necessário para sobreviverem. E quem já não precisa de mudar de sítio, pode começar a recolher pertences, ou seja, bens individuais. A sedentarização do homem deve ser equiparada ao início da civilização em todas



as suas expressões positivas e negativas. Ter um refúgio permanente estabeleceu-se como um modo de vida e faz parte da evolução humana.

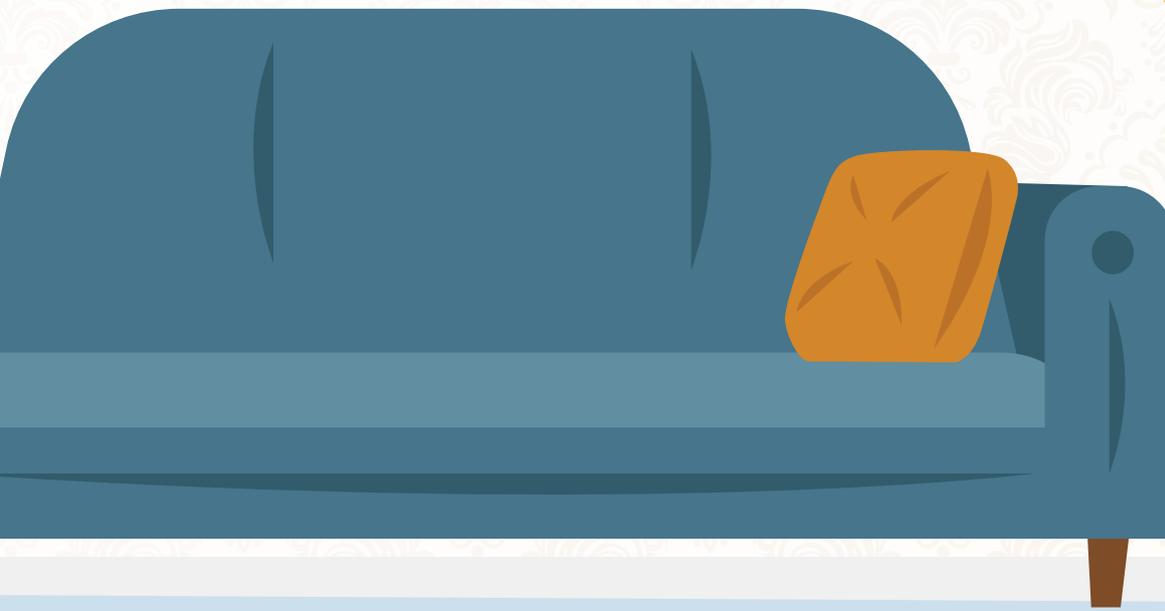
### Os conceitos para viver na velhice são importantes

Voltar às acolhedoras quatro paredes, onde morar se torna cada vez mais desafiador à medida que envelhecemos. O estado de saúde e a questão dos cuidados diários desempenham um papel cada vez mais central. Especialmente quando a mobilidade diminui, outros aspetos ganham maior peso: a distância até à paragem de autocarro mais próxima, o supermercado e o consultório médico. O espaço em que vivemos e o raio em que nos movemos tornam-se geralmente cada vez menores. Até que, para alguns, se limita ao lar para idosos. Assim, uma questão adquire um significado central: «Como queremos viver na velhice?»

Esta questão afeta muitos aspetos da infraestrutura da nossa sociedade. Os lares de idosos podem fornecer impulsos importantes e contribuir em muito para que as pessoas se sintam em casa, mesmo na velhice. Um pensamento sobre isto: na nossa sociedade, o indivíduo está tal-

vez mais focado no «eu» do que nunca. O termo «new work» domina o mundo do trabalho, a fim de proporcionar aos funcionários a máxima liberdade de concepção. Quais são as mudanças na vida dos idosos na nossa sociedade? A este respeito com certeza não existe a grande solução. Mas todos nós temos certamente ideias para conceitos que têm uma coisa em comum: dar espaço às pessoas na velhice. E de certa forma trata-se de um trabalho de preparação: afinal, um dia todos nós seremos idosos. //

Os objetos pessoais são importantes artefactos da própria identidade.





#### O ESPECIALISTA

O Prof. Dr. Schaper leciona a cadeira de Psicologia no Trabalho e Organizacional na Universidade de Paderborn. Como parte do seu trabalho, mantém contacto regular com gerentes e funcionários e considera, entre outras coisas a experiência psicológica das organizações de trabalho.

## ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

«Acima de tudo, os colaboradores querem ser **autossuficientes.**»

*Motivar, desenvolver e, como se diz, «levar» as pessoas. Para as chefias, um desafio diário. Uma análise da organização e conceção do trabalho pode ajudar para que os trabalhadores consigam lidar melhor com a crescente complexidade das exigências no local de trabalho, afirma o Prof. Dr. Niclas Schaper, da Universidade de Paderborn.*

Prof. Dr. Schaper, quais são os sinais de alarme de uma organização no local de trabalho que precisa de ser otimizada? Enquanto chefia, o que tenho de ter em conta?

*Quando os colaboradores afirmam estar stressados e com muito trabalho, reclamam que já não conseguem acompanhar o ritmo ou não conseguem recuperar quando não estão a trabalhar, esses são sinais claros de alerta. Um indicador comum é o absentismo no local de trabalho, ou seja, a baixa médica. Muitas vezes, estas situações escondem tensões psicológicas. Uma alta flutuação também é um sinal de que os colaboradores não conseguem lidar com as condições laborais prevalentes. Trata-se de claros sinais de alarme que devem ser levados a sério.*

**Organiza inquéritos aos colaboradores nas casas de repouso, o que fornece uma visão da situação. Como avalia a atual situação?**

*Geralmente, os nossos inquéritos indicam que não é apenas o trabalho específico que leva à sobrecarga. Muitas vezes existem fatores, como fusões ou reestruturações, que levam a que os colaboradores se sintam inseguros e se afastem da entidade empregadora. Frequentemente existem sentimentos de medo no local de trabalho. Como chefia, tem de levar esta situação a sério e lidar com ela com compreensão.*

**E a situação laboral concreta nesta área? Em que medida a organização do trabalho tem importância?**

”  
*A chave para a organização é a motivação interior.*“

*Em termos de psicologia do trabalho, trata-se efetivamente de uma área difícil. A pressão no trabalho entre os cuidadores é extremamente alta em muitos locais. Isso geralmente ocorre devido ao facto de ser necessário executar tarefas adicionais, como documentação extensiva sobre os tratamentos, e ao mesmo tempo ter níveis elevados de licença por doença e uma flutuação geral na força de trabalho. Além disso, o trabalho, considerando o alto esforço e a importância a nível social, é mal remunerado. Adicionalmente, as pessoas que precisam de cuidados representam um público muito especial. Cada um tem as suas necessidades individuais. Isso torna o trabalho muito complexo e exigente, a nível físico e psicológico. Tal pode levar efetivamente a uma enorme pressão.*

**Nestas circunstâncias, será que tenho a possibilidade de chegar aos meus colaboradores?**

*Felizmente, a resposta é : sim. Existe atualmente uma dissertação na nossa cadeia*

*que, através de um modelo, tenta representar a situação de cuidadores em hospitais ou em instituições de cuidados em ambulatório. A questão específica por trás é: como é que os cuidadores lidam com o stress e a tensão e quais são os fatores que podem atenuar essas influências?*

**Quais são as conclusões deste trabalho científico?**

*Que não se deve subestimar o compromisso de um colaborador. Trata-se em grande medida da motivação intrínseca e da experiência de competências nas tarefas diárias. Ou seja, se tiver a sensação de ser autossuficiente no decorrer do meu trabalho, também posso compensar as difíceis condições de trabalho e lidar melhor com elas, por assim dizer. Por regra, estes trabalhadores sentem-se suficientemente qualificados, reconhecem um sentido no seu trabalho e retiram dele uma forte autoconsciência.*

**Quais são as outras conclusões deste trabalho científico?**

*A dissertação também demonstra que existem dois tipos de requisitos de trabalho: aqueles que têm o carácter de um desafio, por exemplo, a pressão ou a complexidade do trabalho. E, por outro lado, aqueles que são claramente experienciados como stressantes, como perturbações constantes e que não fazem parte do trabalho real, por exemplo, através de atividades que nada têm a ver com o trabalho real. Uma palavra-chave é, por exemplo, a burocracia exagerada. Se eu,*

” *A organização no local de trabalho pode conduzir a efeitos positivos económicos.* “



*enquanto chefia, puder identificar o que está a sobrecarregar e stressar os colaboradores, e encontrar soluções, posso criar uma estrutura para uma organização de trabalho funcional e motivadora na qual as pessoas gostam de ser eficazes.*

**Isso parece ser uma condição desejável, até porque é provável que esses colaboradores sejam muito responsáveis e estejam prontos para tomar decisões independentes. Como posso promover isso enquanto chefia?**

*Enquanto chefia, tenho de garantir que a conceção do trabalho deixe espaço para os colaboradores atuarem e tomarem decisões de forma independente. Além disso, também devo dar aos meus colaboradores feedback suficiente e contínuo sobre o seu trabalho. A comunicação e o apoio social são muito importantes. Se estes estiverem presentes, as pessoas desenvolvem um tipo de satisfação no trabalho. Vêem-se em posição de dominar os desafios diários, desenvolvem um compromisso com toda a organização e com os seus objetivos e valores. Se, em consequência, as tarefas ou os fluxos de trabalho forem realizados de forma mais eficiente ou se for possível reagir aos requisitos com maior flexibilidade tal pode até ter efeitos económicos. Ou seja, uma dinâmica cada vez mais positiva.*

**E quanto a outras áreas, por exemplo, uma equipa numa lavandaria grande?**

*De facto, os pontos que descrevi podem ser aplicados a praticamente qualquer área profissional. No final, o mais importante é sempre que o trabalho seja organizado de maneira a colocar desafios mas, se possível, sem causar stress e solicitações excessivas permanentes. Mesmo nas profissões que parecem mais simples, há sempre necessidade de espaço de manobra para os colaboradores. Uma certa variedade e alternância, bem como a oportunidade de ajudar na conceção, para que os colaboradores vejam o trabalho como um desafio positivo e haja um sentimento de «estar a ser aproveitado», um sentimento de «o meu trabalho é importante».*

**Como posso atingir isso enquanto chefia?**

*A aprendizagem ou as qualificações relacionadas ao trabalho por meio da aprendiza-*

*gem informal desempenham um papel importante, por exemplo. Deve haver formas de intercâmbio para otimizar os próprios processos de trabalho, por exemplo, através de comentários de colegas, do próprio supervisor, ou a promoção de conhecimentos e capacidades mais eficazes por meio de ofertas multimédia. A digitalização, em particular, oferece inúmeras oportunidades para envolver os colaboradores no desenvolvimento da organização do trabalho. Os chips RFID nas grandes lavandarias são um bom exemplo. Os colaboradores podem participar, para que os processos, também para eles próprios, se tornem mais seguros, melhores e mais eficientes por meio da tecnologia. Ao mesmo tempo, têm a oportunidade de influenciar o facto de que se mantenham os elementos significativos do trabalho e aqueles que tornam o trabalho divertido. //*

## A INVESTIGAÇÃO

### Psicologia do trabalho e organizacional

A psicologia do trabalho analisa o comportamento e a experiência das pessoas no local de trabalho, bem como uma conceção motivadora do trabalho e orientada para o desenvolvimento. A psicologia organizacional, por sua vez, trata da interação entre indivíduos e organizações e do comportamento das pessoas num grupo. O objetivo desta área de especialização é, entre outros, realizar a análise de locais e condições de trabalho problemáticos nas organizações que precisam de ser melhorados, fazer recomendações para otimizar os processos de trabalho, apoiá-los, estabelecê-los e, dessa forma, otimizar o desempenho económico. O nosso entrevistado, o Prof. Dr. Schaper, também é especializado em aspetos do desenvolvimento pessoal e do desenvolvimento de colaboradores. Também se dedica a temas relacionados com a digitalização do trabalho, bem como ao comportamento moderno na liderança e à cultura de liderança.

## DICA PARA A APLICAÇÃO PRÁTICA



### CRIAR UM AMBIENTE DE FORMA CONSCIENTE SINTA-SE EM CASA!

*Deixar o ambiente familiar significa um sério ponto de viragem para quem precisa de cuidados. Este ponto de viragem pode ser mais suave, tomando pequenas medidas, para uma melhor qualidade de vida.*

**S**ão as pequenas coisas da vida que transformam aquilo que nos rodeia no nosso lar e nos transmitem uma sensação de segurança através da percepção sensorial. Pode ser uma foto na parede, o cobertor favorito, livros, coisas muito mundanas, como uma caneca de escova de dentes ou a vista familiar. A influência dessa percepção sensorial em relação ao estado atual e a forma como a mesma contribui para a qualidade de vida é objeto

de pesquisa da relativamente jovem ciência da psicologia vivencial. Especialmente aqueles que precisam de cuidados e que têm de trocar a sua casa por uma instituição, sentem-se em casa e conforto através de objetos familiares do dia a dia. Os familiares e as instituições podem contribuir em grande medida para garantir que a mudança se torne uma chegada tranquila e, ao mesmo tempo, demonstre um sinal claro de estima. //

#### ASSIM FUNCIONA!

A mudança para um lar de terceira idade ou para uma instituição semelhante coloca os mais diferentes desafios a todos os envolvidos, não apenas no que respeita à organização. Para que a fase de adaptação tenha o residente em conta o mais possível, as instalações podem dar uma contribuição para que os residentes se sintam realmente em casa.

##### **Experiência residencial**

*Os interessados podem experimentar o alojamento na prática? Existe a possibilidade de os conhecer antecipadamente, por exemplo enquanto ainda estão em reabilitação ou na clínica?*

##### **Trazer um pouco de casa**

*Esclareça antecipadamente em conjunto até que ponto é possível ter os próprios móveis, objetos pessoais ou um animal doméstico nas suas instalações.*

##### **Projetar o início**

*O dia da mudança é um elemento central em para a fase de adaptação. Os recém-chegados devem ser acolhidos por uma pessoa de referência, que deverá prestar todas as informações e aliviá-los dos medos.*

##### **Manter o contacto**

*Mantenha conversas regulares e pergunte como se sentem. Assim, poderá identificar pontos críticos e transmitir aos residentes que são compreendidos e levados a sério.*



# QUALIDADE DE VIDA **NA VELHICE**

---

*Está errado associar a velhice apenas a restrições.  
Existe uma solução para o bem-estar na velhice.  
Na região de Sauerland, um modelo residencial  
mostra como funciona.*



**M**atthias Frevel conhece a história de todos os residentes das suas casas. Isto não é apenas retórica. Faz parte do seu conceito: «Há uma experiência que mostra como trabalhamos aqui», começa Frevel, nascido em Schmalleberg: «Um dos nossos residentes era agricultor e sofria de demência muito avançada. A uma determinada hora do dia, ficava inquieto e agressivo. Isso colocou-nos um grande desafio. No entanto, passado pouco tempo percebemos o que desencadeava o comportamento: o homem tinha trabalhado numa quinta durante toda a sua vida e tinha os ciclos de trabalho diário profundamente enraizados. O seu relógio interno dizia: está na hora de tratar dos animais. Assim, permitimos-lhe ir ao estábulo todos os dias. Algo que lhe era familiar. A partir desse dia, a agitação e a agressividade desapareceram.» Quando Matthias Frevel conta essa história, fica tão empolgado como se a mesma tivesse ocorrido no dia anterior. Anteriormente, o residente era considerado um caso problemático. A forma como lidaram com ele na instituição de Frevel mudou tudo.



*Trata-se de um ambiente natural.  
O que é familiar. Claro que os animais  
domésticos cabem no conceito.*

#### NÚMEROS E FACTOS

99



##### Residentes

vivem em conjunto nas instituições.  
40 dos quais no «Seniorenwohnen im Park».

10



##### Cozinhas

estão distribuídas pelos grupos de residentes.  
Além disso, há uma cozinha grande.



40.000

km<sup>2</sup>

incluindo o prado adjacente para os  
cavalos estão também disponíveis.

18



##### Animais da quinta

conta o pequeno parque de animais.  
Entre eles, duas alpacas, onze cavalos  
e cinco cabras.

#### Tratar os idosos olhos nos olhos

A importância destas histórias pessoais para Frevel é demonstrada pelas imagens e murais que vemos nas suas casas. Uma delas mostra o referido agricultor numa carroça. A paixão de Frevel é ter acesso às pessoas que lhe são confiadas. O gerente faz parte da terceira geração a administrar o centro de tratamento «Pflegezentrum Haus Monika». Em 2006, abriu o centro «Seniorenwohnen im Park». Entretanto, o seu modelo desenvolvido para residências destinadas à terceira idade recebeu vários prémios. O segredo? «Lidamos com os nossos residentes a um nível em que eles se sintam seguros e confortáveis. Para mim, é a abordagem errada dizer: não confiamos mais nesta pessoa. A nossa postura é: vejamos a quantidade de coisas que esta pessoa ainda consegue fazer. É isto que queremos promover e manter.»

#### Fora do tempo propositadamente

É precisamente esse espírito que prevalece nas comunidades residenciais em Haus Monika. É hora de almoço. A primeira impressão: harmonia, convívio. Tanto no modo como interagem as pessoas que se

sentam juntas em volta da mesa grande, como na própria sala de estar. Num canto, há um forno ao lado de um sofá antigo. Também a cozinha e a mobília parecem, à primeira vista, não pertencer a este tempo. Uma residente está junto do fogão com o chef Alexander Braun e uma cuidadora. Há panquecas de mirtilos. Com um gesto treinado, a idosa vira a comida na frigideira. Ri, satisfeita. O aroma das panquecas acabadas de fazer enche a sala. Tudo, relata Frevel, é um conceito: «Todo o cenário aqui transmite algo familiar às pessoas. O calor do forno, um prato que todos conhecem. É um pouco como viver numa família nos velhos tempos. Os idosos vivem de forma emocional no passado. No entanto, é lá que se encontram.» Por isso, Frevel cria uma estrutura na qual os próprios moradores dão, por exemplo, sugestões para os pratos do almoço, a comida desejada. Normalmente, trata-se de receitas antigas, como rolo de carne ou leite coalhado com canela. E se o grupo de residentes quiser, pode até pegar nas panelas. A ciência sublinha a abordagem de Frevel: a psicologia estudou o motivo pelo qual a maioria dos idosos costuma achar difícil identificar-se com o presente, mas consegue lembrar de maneira fácil e clara as experiências passadas. Os investigadores atribuem esse fenómeno a uma função do cérebro: a memória de curto prazo deteriora-se. Por isso, a memória de longo prazo torna-se mais ativa. A memória está ligada à própria identidade. E esta sofre com as múltiplas limitações que a idade traz. A suposição: a mente espalha as experiências positivas da infância e da fase quando jovens adultos, compensando as limitações da idade. Trata-se, portanto, de estabilidade mental.

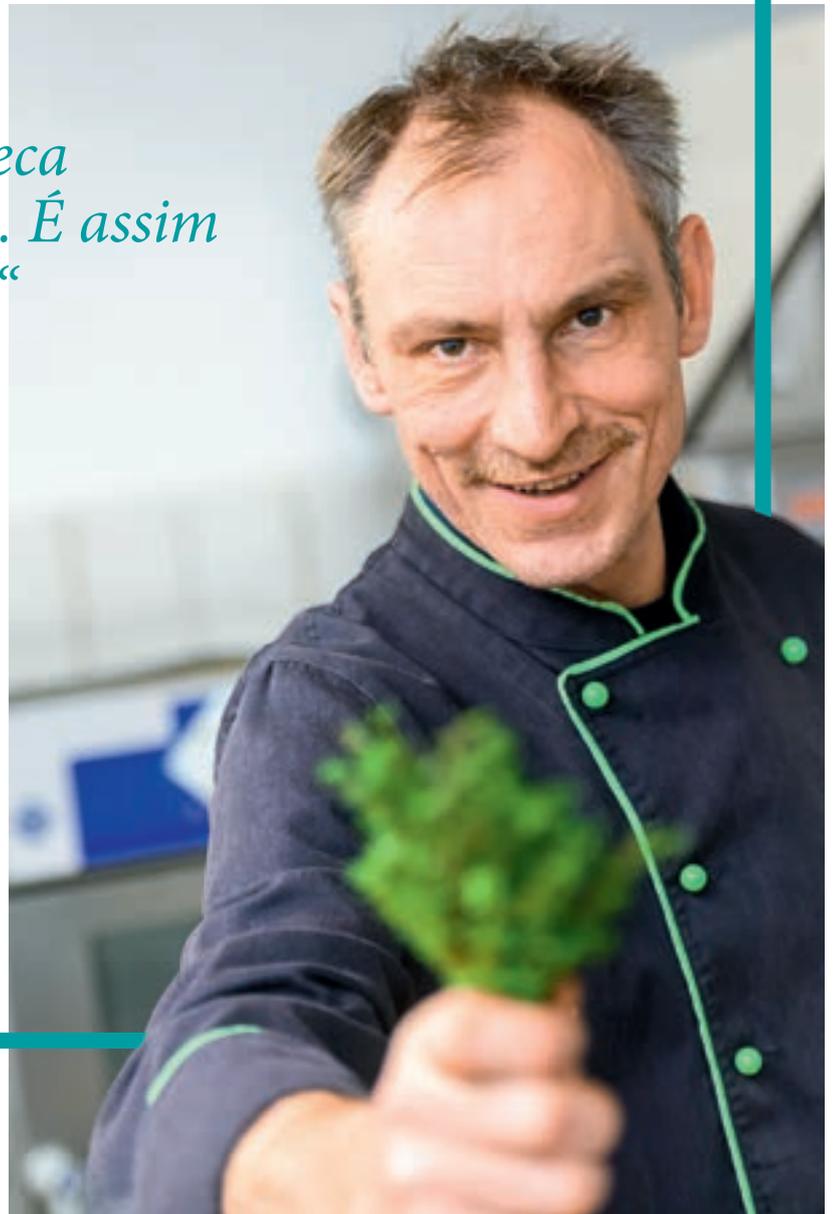
#### Não há motivo para fugir

Para além da Haus Monika, Matthias Frevel também gere a instituição «Seniorenwohnen im Park». Aqui vivem pessoas com demência. Para Frevel, a instituição é muito importante a nível pessoal. As pessoas são viajantes em diferentes planos da sua consciência. O exemplo do agricultor que



Há constantemente ofertas para os idosos se envolverem no dia a dia da comunidade da casa, por exemplo, através da sugestão de uma receita ou a fazer alguma coisa no fogão. O facto de sentirem que têm margem de ação faz bem aos idosos. Frevel e a sua equipa lidam com as pessoas em áreas em que estas têm conhecimentos e se sentem seguras.

” *Uma simples panqueca apela aos sentidos. É assim que se chega aos idosos.* “



” Os doentes não são um problema. No máximo, são um desafio.“

## O CONCEITO

**Qual é o coração do modelo por si desenvolvido?**

*Trata-se de um conceito de comunidade familiar. Nas residências vivem entre oito a dez pessoas. Cada uma tem o seu próprio quarto. E cada grupo de residentes tem a sua própria cozinha comunitária. De momento, temos dez comunidades. Ou seja, também dez cozinhas e uma cozinha grande.*

**O que significa isso concretamente?**

*Nas nossas instalações, os residentes não têm de comer sozinhos no quarto. Podem sentar-se confortavelmente à mesa com os outros residentes. Tal como antigamente, em família. Ao almoço, cada um dos grupos de residentes tem a possibilidade de preparar um ou mais componentes da refeição. Não há despesas de hospitalização. O nosso conceito é até ecológico e sustentável, porque usamos ingredientes regionais. A fruta e os legumes vêm do nosso próprio jardim. E, para fechar, temos atividades comuns, como fazer compota.*

**O que era ainda importante para si?**

*Quando desenvolvi o modelo, uma coisa ficou desde logo muito clara: quero criar algo que não se assemelhe a um hospital. As pessoas devem sentir-se em casa. Mesmo os visitantes devem sentir-se bem e movimentar-se livremente.*

**Foi por isso que comprou esta quinta?**

*Pode parecer uma piada. Mas eu estou convencido: os netos e bisnetos gostam de vir visitar-nos. Eles perguntam ativamente: «Podemos ir visitar o avô e a avó?» E sabe o que acontece? Os nossos residentes sentam-se na varanda, observam as crianças a fazerem festinhas aos animais e acenam. Nesse momento, estão no papel que lhe é devido: o de avós carinhosos. Certamente compreende o que quero dizer: trata-se de emoções!*

**Porque é que as emoções são tão importantes?**

*Porque nós, pessoas, somos assim. As memórias, os sentidos e as emoções são importantes, especialmente na velhice. Por isso, os nossos residentes podem trazer consigo os seus animais de estimação quando vêm viver connosco. Senão, o que pode acontecer se*



MATTHIAS FREVEL É O GERENTE DAS DUAS INSTALAÇÕES PARA PRESTAÇÃO DE CUIDADOS. A SUA MULHER PETRA OCUPA-SE DAS ATIVIDADES DE COMUNICAÇÃO E PROMOÇÃO.

*cortarmos esta ligação emocional estável? As pessoas são profundamente afetadas psicologicamente. Alguns doentes com demência chegam mesmo a procurar os seus animais e a fugir.*

**O que nos leva ao «Seniorenwohnen im Park». É verdade que os residentes que sofrem de demência tomam, no máximo, cinco medicamentos? Porque é que isso é tão importante?**

*Porque queremos que os nossos residentes sejam recetivos. Claro que um bom apoio médico é determinante. Em cooperação com um especialista, esforçamo-nos por controlar os efeitos secundários da doença sem 20 medicamentos diferentes. Por isso, os meus colaboradores tiveram formação. É chamado o fórum hermenêutico. Ou seja, todos os colaboradores de um turno se reúnem e descrevem a forma como vêem o residente, para descobrirem quais são as suas necessidades e o que desencadeia o seu comportamento. As soluções são altamente individuais, mas funcionam. Algumas destas pessoas estariam imobilizadas noutra local.*

**O seu trabalho não se limita apenas às suas quatro paredes...**

*A nossa equipa de cuidadores profissionais trabalha a nível nacional, por exemplo na rede alemã para o desenvolvimento da qualidade nos cuidados, contribuindo para o desenvolvimento de padrões especializados. Estamos muito bem relacionados na região. A minha mulher é presidente da associação Alzheimer Gesellschaft HSK e membro ativo na rede de apoio à demência do distrito Hochsauerlandkreis, onde prestamos serviços de formação e informação através de eventos públicos e palestras ministradas por especialistas. Para nós é de particular importância, por exemplo, a cooperação com escolas. Há cerca de 20 anos que os alunos da escola primária nos vêm visitar para lerem para os nossos residentes. Preparamo-los para estas visitas antecipadamente, já que é importante os jovens apreenderem o que significa a velhice e a demência. Os alunos lêem aos idosos poemas clássicos, contos e baladas. Muitas vezes, estes conhecem todas as palavras de cor. Isto é exatamente o que estimula a «consciência do eu». E é isso que é importante.*



Atividades como a torrefação de café são bem recebidas pelos idosos com demência. Alguns pegam até corajosamente no velho moedor de café que têm à disposição e moem alguns grãos. Ainda o sabem fazer «de antigamente». Por isso não é uma sobrecarga para eles. Em seguida, bebem o café em conjunto, o que se tornou um ritual muito apreciado. Parte do conceito é estimular os sentidos dos residentes, por exemplo através do calor do forno, do aroma do café e da tarte de maçã feita como antigamente.

sente falta das suas vacas é impressionante. E impressionante é também a vida em conjunto das pessoas que residem na instituição de Frevel. Os residentes podem mover-se livremente. Também aqui existem grupos residenciais. Esta tarde, todos se reuniram: o dono do local de torrefação de café local torra o café num forno histórico, exatamente como antes. Uma pessoa de fora quase não percebe que está perante pessoas com demência. De momento, uma residente só fala romeno. Uma outra senhora conta acerca da inauguração da sua exposição, que ocorre atualmente. Mas estão viradas uma para a outra. «A questão é», diz Frevel, «todos os nossos residentes estão acordados. Ninguém anda a dormir. Esse é o nosso objetivo.» Para o atingir, é preciso ter criatividade. Assim, a torrefação de café é um exemplo: o calor do forno, o aroma do café, alguns pegam até no velho moedor de café e moem alguns grãos. «São atividades que ativam os nossos residentes e que eles dominam, tanto quanto lavar roupa e até descascar batatas. E sim, ninguém se corta porque estas pessoas estão responsáveis por esta tarefa. E ao mesmo tempo, e isto é importante, não sobrecarregamos ninguém.»

Matthias Frevel e a sua equipa criaram algo notável com o seu modelo: trata-se de dar e obter confiança na velhice. E trata-se



de uma história da perspectiva dos doentes: «Temos aqui verdadeiros pisos de madeira. Para que os residentes não tenham os pés frios, no verdadeiro sentido da palavra. O que pensará o doente de demência, que apenas confia nos seus sentidos, se andar sobre uma imitação de madeira? Frio. Há qualquer coisa aqui que não está bem. Vou fugir! Em vez disso, damos aos nossos residentes uma sensação de segurança e um motivo para ficarem connosco.» É difícil que haja um motivo mais bonito e louvável para a última fase da vida. //



# Prenda a respiração

## CRIAR ESPAÇOS LIVRES COM SENTIDO

*Cerca de 10% dos alemães sofrem regularmente de distúrbios do sono. Particularmente afetados: cuidadores. Uma enorme carga. Tendo a coragem de fazer pausas, pequenas sestas e uma boa gestão de tempo, pode conseguir muitas coisas: para os seus colaboradores e para si próprio.*

### 1 // Introdução de pequenas sestas

Os números descobertos pela iniciativa «A Alemanha dorme de forma saudável» são alarmantes. Quando questionados sobre o sono, 64% dos cuidadores disseram que dormiam mal. Não é de admirar: para o ciclo de sono e vigília, horários de trabalho irregulares em combinação com alto stress são um verdadeiro problema. Com sérias consequências: a falta de sono não causa apenas a diminuição da concentração e da capacidade de resposta. Contribui também para o enfraquecimento do sistema imunológico. Estes são todos fatores que não podem estar presentes nos cuidados de saúde, com todas as suas responsabilidades. Sem mencionar o perigo de níveis elevados de licença por doença. Uma vez que as pessoas que dormem pouco, a longo prazo desenvolvem geralmente condições crónicas graves, como diabetes ou doenças cardiovasculares. O que ajuda? Por exemplo, uma pequena sesta. Trata-se de um curto período de descanso de 5 a 20 minutos por dia. Estes pequenos momentos de sono deixam as pessoas em forma

durante as três a quatro horas seguintes. Isso também é válido para as chefias e, é claro, também pode ser aplicado a outros setores. Aqui estão cinco dicas: 1. Incentive explicitamente a sua equipa a fazer uma pequena sesta uma vez por dia, para recarregar as baterias. As experiências anteriores também são permitidas. 2. Se necessário, crie uma situação de descanso adequada na sala de descanso, consultando os funcionários. 3. Tente planear o horário de trabalho de acordo com os desejos dos trabalhadores do turno. Por regra, cada um dos colaboradores tem necessidades e qualidades individuais. Enquanto um lida melhor com curtas mudanças de turno, o outro prefere períodos mais longos. 4. Incentive os seus colaboradores a prestar atenção aos intervalos durante o turno da noite. 5. Verifique se a sua equipa está bem posicionada e se a carga de trabalho é realista para evitar sobrecargas e stress. Além disso: exercícios de movimento direcionados também vitalizam o corpo e a mente. Respire fundo, por assim dizer. Podem ser encontradas nos sites de muitas associações profissionais

” *A recuperação é o condimento do trabalho.* “

Plutarco

e companhias de seguros de saúde instruções para um grande número de exercícios pequenos e curtos.

## 2 // Otimizar a gestão de tempo

Todas as pessoas têm 24 horas por dia, mas raramente a pressão para tirar o máximo proveito desse tempo, tanto a nível profissional como particular, alguma vez foi tão grande. Como resultado, os guias de gestão de tempo enchem as prateleiras das livrarias. Essencialmente, tentam transmitir estratégias de otimização de trabalho e auto-organização. Estas incluem, por exemplo, a avaliação apropriada da duração das tarefas, a sua priorização, o planeamento diário e o planeamento ativo das fases de recuperação e regeneração. Parte das competências necessárias para tal é impor limites de forma consciente e ter a capacidade de dizer não. As indicações que se seguem são apenas uma seleção pequena, mas importante, de um conjunto de medidas. 1. Aprenda a priorizar tarefas. Nem tudo o que é urgente é também importante. 2. Analise os seus processos de trabalho individuais e considere margens de tempo (para eventos imprevistos). 3. Preste atenção ao seu biorritmo e às fases de desempenho especial. 4. Agrupe atividades semelhantes e conclua-as de uma só vez. 5. Evite distúrbios/interrupções. Juntamente com a criação sensata de pausas e uma boa organização do trabalho, essas poucas regras de conduta já podem contribuir significativamente para enfrentar o stress diário, ou mesmo para evitá-lo. //

## EXERCÍCIOS RÁPIDOS PARA RESPIRAR



### Exercício 1 RODAR VÁRIAS VEZES

Deixe os braços cair soltos ao lado do corpo. Rode os ombros para trás com a maior liberdade de movimento possível. Efetue o exercício 10 vezes. Faça uma pequena pausa, relaxe e repita o exercício.



### Exercício 2 DEIXE-SE FICAR PENDURADO

Deixe o tronco e os braços relaxados pendurados para a frente. Mantenha-se nesta posição enquanto se sentir confortável.



### Exercício 3 AGARRE AS ESTRELAS

Estique os braços para cima alternadamente com o tronco direito e toque no teto com as mãos; estique-se cada vez mais; preste atenção para não balançar o tronco; faça o movimento de escalada 20 vezes.

COPO COM INTERIOR EM FORMA DE CONE

## FACILITAR A INGESTÃO DE LÍQUIDOS

Muitos idosos sofrem de falta de líquidos. Sentem menos sede, dificuldades em engolir ou dificuldade em esticar a cabeça para beber. Geralmente, isto faz com que eles evitem beber, o que pode ser facilmente combatido com um copo que tenha por dentro uma forma de cone. A assim chamada forma cônica facilita a ingestão de líquidos

aos idosos. Estes não têm de colocar a cabeça para trás para esvaziar o copo, o que significa que o risco de sufocar ao beber é menor. A fim de incentivar os idosos a beber, pode ajudar variar os líquidos durante o dia e, para além de água, oferecer também chá sem açúcar ou sumos de fruta misturados com uma grande quantidade de água com gás.



AS CIDADES DA ALEMANHA ORIENTAL ESTÃO À FRENTE

## ONDE ENVELHECER É MELHOR

O melhor sítio da Alemanha para envelhecer é Jena. Tal foi concluído por uma investigação da ZDF. Com as suas inúmeras áreas de lazer e muito boa prestação de serviços médicos, a cidade do leste da Alemanha tornou-se convincente. Para a cidade de Suhl que, com uma idade média dos habitantes de 50,5 anos, tem a população mais envelhecida da Alemanha, tal foi o suficiente para o segundo lugar. Seguida pelo Hochtaunuskreis, o município mais bem classificado da Alemanha Ocidental. Para o estudo, os investigadores examinaram um total de 401 municípios e cidades em 20 categorias. As áreas investigadas foram a saúde e assistência, vida e lazer, segurança e infraestrutura, além de economia e demografia. O Eifelkreis de Bitburg-Prüm ficou em último lugar no estudo.



# TOP 5

## SONHOS DE VIDA DOS ALEMÃES

*Quais os objetivos que os alemães tentam atingir ao longo da vida? E quanto a alcançar esses objetivos? A revista «GEO» foi perguntar.*



### 1 UMA RELAÇÃO DURADOURA E FELIZ

81% dos alemães desejam ter uma relação duradoura e feliz. Para 54%, este sonho já se tornou já realidade.

### 2 INDEPENDÊNCIA FINANCEIRA

Este sonho está em segundo lugar para 77% das pessoas. No entanto, apenas 36% dos inquiridos eram realmente independentes financeiramente.

### 3 TER FILHOS

Um em cada dois alemães tem o sonho de criar uma família (51%). Contudo, apenas no caso de um em cada três alemães (32%) este caso se torna realidade.

### 4 MUITAS VIAGENS

Viajar é o desejo de 40% dos alemães. Apenas 22% estão satisfeitos com o balanço das suas viagens até à data.

### 5 SUCESSO E RECONHECIMENTO PROFISSIONAL

Mais do que um terço (37%) deseja ter sucesso e afirmação profissional. Quase um quarto (23%) conseguiu realizar este desejo.



## Tiny House

# PEQUENA CASA, GRANDES VANTAGENS

Viver de forma minimalista está completamente na moda. O que começou nos Estados Unidos está atualmente a espalhar-se para a Europa. Quer seja na Alemanha, na Áustria ou na Suíça, de momento estão a ser construídas «tiny houses» em todo o lado. Em alguns lugares, estão mesmo a surgir colónias inteiras. Um muito especial está localizado na instituição para pessoas com deficiências Dominikus-Ringeisen-Werk, na comunidade bávara-suábica de Ursberg. Existem aqui sete mini casas, habitadas por pessoas com deficiências ou doenças mentais. Com cerca de 35 metros quadrados de área útil, as casas têm tudo o que é necessário para uma vida independente: uma cozinha totalmente equipada, sala e quarto e uma casa de banho separada.

Os residentes são ajudados por acompanhantes nas suas tarefas diárias, conforme necessário. A colónia de Tiny-Houses em Ursberg é um projeto piloto único na Alemanha para ter vida assistida em regime ambulatorio. Por cerca de 400 euros por mês de renda, acrescidos do valor de eletricidade, qualquer pessoa pode ter aqui uma casa.

Aquilo que funciona para pessoas com deficiências em Ursberg, é também interessante para idosos. Na cidade australiana de Victoria, uma senhora idosa já realizou o seu sonho através da Tiny House, onde pode viver sem barreiras. As mini-casas não são apenas pequenas; são também muito mais fáceis de manter.



## PARQUE DE JOGOS PARA IDOSOS

Normalmente, associamos os parques de jogos a crianças. No entanto, na China há muito que existem parques de jogos para idosos. Aqui não se procuram caixas de areia ou escorregas. Em vez disso, existem aparelhos em percursos de exercícios projetados para facilitar o treino cardiovascular e de força.

Na Europa, estes percursos chineses foram já instalados em várias cidades.

Só na província espanhola de Málaga existem mais de 400 destes locais. Também em muitas cidades alemãs, os idosos podem treinar em aparelhos desportivos ao ar livre.

## NAVIO DE SONHO PARA IDOSOS

Quando o quarto do lar de idosos se transforma num local de férias

Passar os anos dourados num navio de cruzeiros fluviais e explorar diferentes cantos da Europa, a start-up alemã «TED-cruises» pretende tornar esse sonho realidade para os idosos. Atualmente, a empresa está ainda à procura de moradores para o vapor FT Calea, com 105 metros de comprimento. FT é a abreviatura de sonho de rio (em alemão: Flusstraum): Calea significa «felicidade cheia de alegria». Ambas serão oferecidas em breve a 50 a 100 idosos por este lar flutuante. Serviço completo incluído.

Além disso, os residentes têm a oportunidade de desempenhar um papel ativo: desde a instalação da sua cabine até à rota de viagem. O navio estará ancorado no porto de origem Colónia/Bona durante cerca de 150 dias distribuídos ao longo do ano. Durante o resto do ano, deverá navegar pela Europa. O FT Calea irá zarpar pela primeira vez após o final do verão de 2020.





## CUMPRIMENTOS DA COZINHA

No centro de cuidados Haus Monika em Schmallenberg os residentes são regularmente envolvidos nos cozinhados. Quanto mais tradicionais forem as receitas, mais são apreciadas pelos idosos. As panquecas de mirtilo, por exemplo, são rápidas de misturar, fáceis de fritar na frigideira e exalam um aroma familiar e apetitoso. Ideal para os residentes das suas instalações mexerem novamente a colher de pau. Vai confirmar por si próprio: vão apreciar em dobro. Aqui fica a receita do chef Alexander Braun da residência Haus Monika.

### Vai precisar de (para 10 pessoas):

12 ovos, 100 g açúcar, 800 g farinha de trigo, 760 ml leite, 50 g açúcar de baunilha, 150 g mirtilos, 50 g maçapão, 20 g mel líquido, 20 g óleo de amêndoa, 20 g manteiga derretida

### Instruções:

Misture todos os ingredientes e passe-os por uma peneira. Em seguida, adicione os mirtilos. O Sr. Braun utiliza feno do prado para cozinhar na Haus Monika. Como alternativa, recomenda manteiga clarificada. Frite as panquecas em porções numa frigideira revestida até dourar. Escorra as panquecas em papel de cozinha e sirva polvilhadas com açúcar em pó.