

## Intervenções para apoiar a adaptação da pessoa idosa às alterações climáticas

- As alterações climáticas afetam a vida e a saúde de diversas maneiras, com impacto na qualidade do ar e da água, segurança alimentar e a segurança do ambiente.
- Prevê-se que as alterações climáticas causem cerca de 250 000 mortes adicionais por ano em todo o mundo entre 2030 e 2050.
- As pessoas idosas são um grupo particularmente vulnerável aos impactos das alterações climáticas.
- O organismo da pessoa idosa tem menor capacidade de compensar os efeitos das alterações climáticas em comparação com o dos jovens. Por exemplo, as vagas de calor aumentam a taxa de mortalidade nas pessoas idosas.
- O envelhecimento enfraquece o sistema imunológico, tornando as pessoas idosas mais suscetíveis a doenças graves, como aquelas transmitidas por insetos ou pela água.
- Além do envelhecimento, alguns medicamentos podem comprometer a capacidade do organismo de se adaptar a condições específicas, como é o caso de calor extremo.
- Pessoas com demência podem ter dificuldade em processar e lidar com eventos e fenómenos extremos associados às alterações climáticas.
- A atividade física desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar da pessoa idosa. No entanto, fenómenos climáticos extremos, como ondas de calor, frio intenso, condições de gelo e neve intensa, podem limitar a sua mobilidade e de realizar atividades ao ar livre.

### Revisão da literature

A revisão da literatura foi realizada no âmbito de uma tese de mestrado (Varis & Palviainen, 2024), seguindo o protocolo do Joanna Brings Institute (JBI) para uma scoping review. O objetivo foi descrever intervenções que apoiem a adaptação da pessoa idosa às alterações climáticas, com o intuito de fornecer uma base de conhecimento para o desenvolvimento de intervenções educativas. A pergunta de investigação, 'Que intervenções ajudam a pessoa idosa a adaptar-se às alterações climáticas?', foi formulada utilizando o método PCC (População, Conceito, Contexto). Os dados foram recolhidos nas bases de dados PubMed e CINAHL EBSCO. Foram selecionados artigos científicos, publicados entre 2017 e 2024, que estavam acessíveis (n=15). A qualidade dos dados foi avaliada de acordo com os critérios do JBI. Os dados foram analisados através de uma análise temática de conteúdo.

### Resultados

A análise dos dados identificou cinco temas principais.

**É fundamental assegurar a disponibilidade de serviços de bem-estar e a qualificação dos profissionais.** Estes devem possuir conhecimento suficiente sobre os impactos das alterações climáticas para antecipar, orientar e apoiar a pessoa idosa na adaptação aos efeitos destas alterações bem como assegurar a disponibilidade de serviços em condições extremas.

**Devem ser desenvolvidas estratégias de prevenção de riscos e sistemas de alerta.** Os riscos para a saúde causados por fenómenos meteorológicos extremos, como as ondas de calor, devem ser avaliados de forma sistemática e tratados através de medidas preventivas. Por exemplo, as ondas de calor podem ser

mitigadas através da disponibilização de sombras, sistemas de arrefecimento e comunicação direcionada e eficaz. Devem ser criados sistemas de alerta precoce para desastres relacionados com o clima e para a deterioração da qualidade do ar.

**É necessário dar atenção às condições de vida e aos contextos frequentados pela pessoa idosa.** As habitações devem garantir isolamento térmico, ventilação, sombras e sistemas eficazes de controlo da temperatura. As alterações das condições meteorológicas aumentam o impacto da humidade nos edifícios, sendo que este fator deve ser considerado no planeamento arquitetónico. O planeamento ambiental deve priorizar as necessidades da pessoa idosa e a criação de infraestruturas verdes. Áreas naturais bem projetadas devem incluir árvores, fontes, espaços de convívio social e um sistema eficaz de gestão de águas pluviais. O ambiente deve apoiar a gestão de riscos para a pessoa idosa e promover as suas oportunidades de mobilidade ao ar livre e interação social.

**Os recursos económicos e o apoio social para os idosos devem ser considerados no contexto da adaptação às alterações climáticas.** Os recursos financeiros e a pobreza influenciam a capacidade de se proteger contra condições climáticas extremas. Os desafios económicos, como reformas baixas e custos elevados com energia, dificultam a aquisição de equipamentos e a utilização de sistemas de climatização. O papel dos familiares e da rede de apoio é fundamental no suporte emocional e social da pessoa idosa, como o apoio na aquisição de equipamento e na garantia de climatização adequada. A sociedade deve combater a desigualdade e promover a gestão dos custos de energia.

## Recomendações para a adaptação da pessoa idosa às alterações climáticas

- Deve ser garantida a disponibilidade de serviços de bem-estar em todas as condições.
- É necessário reforçar a qualificação e a capacidade dos profissionais de saúde e do setor social relativamente às alterações climáticas e o seu impacto na saúde.
- Devem ser desenvolvidas estratégias preventivas e sistemas de alerta especificamente direcionados à pessoa idosa.
- A pessoa idosa deve ser protegida de infeções transmitidas pela água.
- É essencial assegurar condições de vida saudáveis para a pessoa idosa, garantindo que a temperatura da sua habitação seja ajustada.
- O planeamento ambiental deve concentrar-se na criação de infraestruturas verdes adaptados às necessidades da pessoa idosa.
- A sociedade deve assegurar que a pessoa idosa tenha acesso a um ambiente seguro e saudável, independentemente da sua condição económica.

## References

Kivimäki M. et al. 2023. Climate change, summer temperature, and heat-related mortality in Finland: Multicohort study with projections for a sustainable vs fossil-fueled future to 2050. Finnish Meteorological Institute-Publication Archive.

<https://doi.org/10.1289/ehp12080>

UKK Institute. Liikunta ja ikääntyminen. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-ikaantyminen/>  
United States Environmental Protection Agency. Climate change and the health of older adults.

<https://www.epa.gov/climateimpacts/climate-change-and-health-older-adults>

Varis K & Palviainen N. 2024. Interventions supporting older adults in the context of climate change, scoping review. Health Care and Social Sciences, Master Thesis. Karelia University of Applied Sciences.

WHO. 2024. Climate change. [https://www.who.int/health-topics/climate-change#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/climate-change#tab=tab_1)

## Autores

Dr. Elina Turunen, Principal lecturer, PhD, MNSc, RN-D

Marika Lappalainen, Senior lecturer, MHC, RN

Anne Ryhänen, Senior lecturer, MSc, PT

Kaija Saramäki, Senior Lecturer, MSc. (Env. For.)

Dr. Liisa Timonen, PhD (Education), Director, Internationalisation

Dr. Tuula Kukkonen, Principal lecturer, PhD (Soc.Sci.)

Karelia University of Applied Sciences

Climate Change and Healthy Ageing: co-creating E-learning for resilience and adaptation. Erasmus + project 2023-2026.



CHAnGE

[chAnGE](#) | [chAnGE Youtube](#)