Planejamento para cuidados de longo prazo: um guia para os membros das Associações da FAFICS

Introdução

O número de funcionários aposentados em organizações internacionais vem aumentando constantemente. Muitos aposentados agora vivem até os 80 e 90 anos. Globalmente, espera-se que a população com 60 anos ou mais dobre até 2050. Para os funcionários da ONU, as estimativas atuariais mostram que aqueles que se aposentam aos 65 anos podem esperar viver cerca de 20 anos a mais (para mulheres) ou 17 anos (para homens).

Graças aos avanços da medicina e a estilos de vida mais saudáveis, muitos aposentados permanecem com boa saúde por mais tempo. No entanto, com o aumento da idade, aumenta a chance de se precisar de ajuda com as tarefas diárias (Atividades da Vida Diária - AVD)). Condições crônicas, mobilidade reduzida e maior risco de quedas podem levar os aposentados a considerar a possibilidade de cuidados de longo prazo.

O planejamento antecipado para esse estágio pode facilitar as decisões futuras e melhorar a qualidade de vida. Este documento fornece orientação para as associações da FAFICS e seus membros, reconhecendo que os sistemas nacionais de assistência e os contextos culturais variam. Alguns países podem oferecer melhor assistência do que outros. Em algumas culturas, os idosos geralmente são cuidados por seus filhos e netos e frequentemente vivem sob o mesmo teto. Em outras culturas, espera-se que os idosos sejam mais independentes para encontrar uma solução. As informações devem ser adaptadas conforme necessário para refletir as realidades locais.

Principais áreas a serem consideradas

- Seguro-saúde e cuidados de longo prazo (LTC)
- Apoio do governo ou da seguridade social
- Opções de LTC: assistência domiciliar, comunidades de aposentados com disponibilidade de assistência intensificada e casas de repouso
- Planejamento financeiro
- Vida saudável e cuidados preventivos
- Manter-se conectado com a família e a comunidade
- Gerenciamento de LTC e questões financeiras

O que são os Cuidados de Longo Prazo (LTC)

Os LTC incluem serviços para pessoas com doenças crônicas, deficiências ou declínio cognitivo que afetam as atividades diárias, como tomar banho, vestir-se e comer. Os cuidados podem ser prestados por enfermeiros, auxiliares treinados, familiares ou outros.

Os níveis de cuidados são geralmente avaliados como:

- **Baixa dependência:** ajuda com compras, refeições ou transporte
- **Média dependência:** ajuda para tomar banho, tomar medicamentos ou vestir-se
- **Alta dependência:** são necessários cuidados 24 horas por dia

Seguro-saúde e cobertura de LTC

A maioria dos aposentados da ONU recebe uma pensão do Fundo de Pensão dos Funcionários da ONU (United Nations Joint Staff Pension Fund - UNJSPF) e pode ter o Seguro-Saúde Pós-Serviço (ASHI), se for elegível. Os planos do ASHI normalmente cobrem cuidados médicos, inclusive enfermagem de curto prazo, mas geralmente não cobrem cuidados não médicos de longo prazo.

Alguns planos de seguro-saúde podem oferecer uma ajuda de custo diária para LTC se prescrito por um médico, mas os benefícios são limitados. É importante revisar os detalhes do seguro-saúde para LTC, pois a cobertura não é padrão.

Um seguro suplementar pode ajudar, mas poucas organizações internacionais oferecem seguro para LTC. Algumas agências da ONU oferecem apoio parcial, e a UNIDO oferece um plano de LTC separado com prêmios pagos pelo participante. Um relatório da Unidade de Inspeção Conjunta (JIU) de 2023 concluiu que a cobertura de LTC está entre as áreas menos eficazes dos planos de saúde da ONU. A realidade é que os seguros de saúde não foram projetados para cobrir os cuidados não médicos necessários para realizar as Atividades da Vida Diária.

Em geral, o seguro privado para LTC tem tido um sucesso misto em todo o mundo. Os custos geralmente são subestimados, e o aumento da expectativa de vida tornou muitos planos inacessíveis. A adesão após os 70-75 anos de idade geralmente é difícil ou muito cara.

Apoio do governo ou da seguridade social

O apoio varia muito de acordo com o país. Alguns oferecem serviços de LTC ou ajuda financeira por meio de sistemas nacionais de saúde ou de seguridade social, geralmente com base na cidadania, residência ou contribuições passadas.

Em alguns países, existem casas de cuidados para idosos administradas pelo Estado e algumas podem oferecer assistência financeira para ajudar no recrutamento da ajuda

domiciliar necessária para LTC. Em outros, os serviços são limitados ou estão em desenvolvimento. É importante entender os benefícios específicos disponíveis no país de residência.

Opções de LTC: Assistência domiciliar, comunidade de aposentados ou casa de repouso?

(a) Assistência Domiciliar

- Permite que os aposentados permaneçam em seu ambiente familiar
- Pode exigir adaptações na casa (por exemplo, elevadores internos em vez de escadas, banheiros acessíveis) que podem ser caras
- Alguns seguros ou programas nacionais podem ajudar com os custos de adaptação
- Os custos variam, especialmente para cuidados 24 horas
- Pode ser mais econômico se for possível oferecer acomodação em casa para o cuidador
- Vizinhos e amigos podem ser um conforto e uma ajuda

(b) Comunidades de aposentados com assistência ampliada

- Disponível em alguns países, permite que os indivíduos vivam de forma independente com a possibilidade de assistência ampliada, incluindo assistência com as Atividades da Vida Diária e cuidados com a memória (conhecidas como Comunidades para Aposentadoria e Cuidados Contínuos nos EUA - CCRCs)
- Os custos variam muito em diferentes países. Algumas comunidades exigem a compra da unidade residencial e uma taxa mensal, outras apenas uma taxa mensal
- Na maioria dessas comunidades, são oferecidas muitas atividades diárias, além de apoio médico no local

(c) Casas de repouso para idosos

- As casas de repouso oferecem cuidados profissionais 24 horas por dia
 - Incluem serviços médicos e não médicos
 - Os residentes se beneficiam de atividades estruturadas e envolvimento social
 - Os custos variam muito; o seguro pode ajudar com os cuidados médicos, mas não com o quarto e a alimentação
 - Algumas instalações oferecem terapias como fisioterapia, ergoterapia ou terapia ocupacional etc.
-

Planejamento financeiro

O planejamento antecipado dos custos de LTC ajuda a evitar estresse mais tarde. Considere:

- Incluir LTC em seu plano de poupança para aposentadoria
- Consultar um consultor de investimentos

- Explorar apólices de seguro de vida (seguro com poupança)
- Usar uma propriedade como garantia por meio de uma hipoteca
- Avaliar o impacto de um pagamento único de pensão na renda futura
- Ao estimar o custo de qualquer tipo de assistência institucional, é necessário considerar os custos de um casal como um todo. Se um dos parceiros precisar de cuidados institucionais, o custo do outro parceiro que precisa continuar a viver e manter a residência permanente em outro lugar deve ser levado em conta na equação

As regras tributárias sobre as pensões da ONU diferem de país para país, portanto, os aposentados devem pesquisar as leis de seu país. As associações membros da FAFICS podem fornecer informações sobre impostos locais.

Manter-se saudável e adiar LTC

Um estilo de vida saudável pode atrasar ou reduzir a necessidade de LTC. Isso inclui:

- Exercícios regulares
- Uma dieta balanceada
- Exames médicos e gerenciamento de doenças
- Manter-se mentalmente ativo por meio de leitura, jogos, cursos ou outros hobbies

A prevenção ou o controle de doenças como diabetes, doenças cardíacas e osteoporose reduzem as necessidades de cuidados de longo prazo.

Manter-se conectado com a família e a comunidade

As interações com a família e a comunidade são fundamentais para o bem-estar. O isolamento social aumenta o risco de depressão e o declínio cognitivo. Vários estudos demonstraram os benefícios de permanecer socialmente conectado com outras pessoas. Um estudo de 2021 na "The Lancet Healthy Longevity" mostrou que idosos socialmente ativos sofrem menos psicologicamente. Sempre que possível:

- Converse com a família sobre os planos de LTC com antecedência
- Escolha arranjos de LTC que permitam o envolvimento da família
- Considere a proximidade dos entes queridos ao selecionar opções de cuidados

Para aqueles que não têm familiares próximos, o envolvimento da comunidade se torna ainda mais importante.

Gerenciamento de LTC e assuntos financeiros

Alguns aposentados conseguem administrar seus negócios mesmo quando estão recebendo LTC. Outros podem precisar de ajuda. É aconselhável nomear uma pessoa de confiança - um membro da família, um amigo ou um administrador- para supervisionar as finanças e as modalidades de cuidados.

A supervisão regular ajuda a evitar a má administração ou abuso, especialmente se os cuidadores tiverem acesso aos fundos.

Conclusão

É difícil prever as necessidades futuras de saúde, mas o planejamento para LTC agora facilita as decisões difíceis mais tarde. Uma vida saudável pode retardar a necessidade de cuidados, mas é improvável que o seguro, por si só, cubra todos os custos de LTC.

Ação recomendada

As associações da FAFICS podem apoiar seus membros compartilhando informações sobre serviços e opções locais de LTC. Ao adaptar essa orientação aos contextos nacionais, as associações podem ajudar melhor os aposentados a planejar um futuro seguro e com apoio.

Leitura adicional sobre LTC

Há uma grande quantidade de informações e artigos escritos sobre LTC. A seguir estão apenas alguns que podem ser recomendados:

. ONU-Mulheres (www.unwomen.org), **Policy Brief 09 - "Long-term Care for Older People"**: Fornece informações e estatísticas sobre cuidados de longo prazo com foco nas mulheres como cuidadoras

. US NAIC (Associação Nacional de Comissários de Seguros): **"A Shopper's Guide to Long-term Care Insurance"** (Guia do comprador de seguro para cuidados de longo prazo): Esse guia fornece informações detalhadas sobre seguro para cuidados de longo prazo, incluindo opções de cobertura, considerações de custo e comparações de apólices.

. Instituto Nacional sobre Envelhecimento dos EUA: **"What is Long-Term Care"** (O que é cuidado de longo prazo): Fornece uma visão geral dos cuidados de longo prazo, discutindo quem pode precisar deles, os tipos de serviços disponíveis e os custos associados.

Orientação para aposentados e seus sobreviventes sobre formalidades e procedimentos a serem seguidos em caso de falecimento

Todos nós esperamos ter a melhor qualidade de vida possível durante nossos anos de aposentadoria, inclusive durante o período em que precisaremos de LTC. No entanto, com muita frequência, adiamos a garantia de que nossos assuntos estejam em ordem e que o sobrevivente esteja ciente de todas as ações administrativas necessárias em caso de falecimento. Muitas associações emitiram diretrizes para ajudar seus membros a navegar pelos requisitos administrativos para garantir a continuidade do seguro de saúde e dos benefícios de pensão, além de outras informações práticas.

Recomenda-se que as associações membros da FAFICS garantam que essas diretrizes estejam prontamente disponíveis para seus associados.