

CARTILHA DA

MELHOR IDADE



SUMÁRIO

2	DIREITO DO IDOSO	3	CUIDADO COM AS QUEDAS
5	VACINAÇÃO NA TERCEIRA IDADE	7	ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
9	USO DE MEDICAMENTOS	10	DIGA NÃO AO SEDENTARISMO
11	LAZER	12	PARA OS CUIDADORES
		13	CUIDADOS IMPORTANTES NA TERCEIRA IDADE



Todo idoso tem o direito de prioridade, que garante atendimento preferencial imediato e individualizado junto aos órgãos públicos e privados prestadores de serviços à população.

DIREITO DO IDOSO

Você já ouviu falar no Estatuto do Idoso?

Vigente há 16 anos, ele assegura direitos relacionados a questões familiares, de saúde, discriminação e violência às pessoas com idade igual ou superior a 60 anos.

Segundo a legislação, é dever da família, da sociedade e do Poder Público assegurar:

- direito à vida;
- direito à saúde;
- direito à alimentação;
- direito à educação;
- direito à cultura;
- direito ao esporte;
- direito ao lazer;
- direito ao trabalho;
- direito à cidadania;
- direito à liberdade;
- direito à dignidade;
- direito ao respeito;
- direito à convivência familiar e comunitária.



CUIDADO COM AS QUEDAS

Uma queda, mesmo que pequena, é em muitos casos a principal causa de incapacidade entre as pessoas mais velhas. Elas podem causar lesões leves, como contusões e torções, ou mais graves, como fraturas.

Algumas dicas para deixar o **banheiro** mais seguro: Instale com parafusos barras fixas (de mais ou menos 120cm de altura) próximas ao vaso sanitário e chuveiro.

Instale uma elevação fixa no sanitário, com 10cm acima da altura padrão.

Use tapetes antiderrapantes, de preferência com cores diferentes do piso e das louças do banheiro, para melhor visualização. No chuveiro, utilize preferencialmente modelos com ventosas.

Deixe a abertura do box com 80cm de largura na área do chuveiro e também na saída. Considere retirar o box se isto não puder ser feito.

Utilize o assento para banho com banco dobrável, hastes metálicas e borracha para fixar no piso. Ou ainda, uma cadeira de banho.

Na cozinha:

Prefira móveis sem quinas e em uma altura que não precise de escadas ou bancos.

Mantenha a pia e a bancada da cozinha na mesma altura do fogão e instale torneiras de fácil manuseio

Guarde as louças e objetos usados no dia a dia em locais de fácil acesso.

Elimine os tapetes ou substitua por opções que não escorreguem.

OUTRAS DICAS IMPORTANTES

Mantenha todos os ambientes da casa bem iluminados.

O interruptor deve estar em uma altura confortável, em geral 110cm, e próximo à porta de entrada dos ambientes.

Também é importante ter um interruptor próximo à cama, na própria cabeceira, para que não seja necessário se levantar para acender a luz.

Evite andar em áreas com o piso irregular, liso ou úmido. Use sapatos fechados, de preferência com solado de borracha, que aderem melhor ao chão.

Quando for necessário, utilize instrumentos de apoio como bengala, muletas, andador ou cadeira de rodas, conforme orientação do profissional de saúde.



VACINAÇÃO NA TERCEIRA IDADE



A vacinação do idoso é muito importante para fornecer a imunidade necessária ao combate e prevenção de infecções. Fique atento às vacinas que devem ser tomadas de acordo com a idade e o estado de saúde e converse

com o seu médico.

O calendário vacinal dos idosos segue as recomendações da Sociedade Brasileira de Imunizações, em conjunto com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, e inclui:

VACINA CONTRA A GRIPE

Essa vacina previne não só a gripe, mas também pneumonias, necessidade de hospitalização e o risco de morte causado por estes microrganismos.

Quando tomar? Uma vez por ano e de preferência antes do início do outono, quando os vírus começam a circular com maior frequência e as chances de pegar gripe aumentam.

VACINA CONTRA A PNEUMONIA

Esta vacina previne a pneumonia e é indicada para pessoas com mais de sessenta anos que vivem em instituições fechadas como asilos, hospitais e casas de repouso, por apresentarem mais riscos de contrair pneumonias.

Quando tomar? Durante as campanhas de vacinação destinadas aos idosos, em abril ou maio. Lembre que é preciso uma única dose de reforço cinco anos após a primeira dose.

VACINA CONTRA HERPES ZÓSTER

O herpes zóster é uma doença causada pela reativação do vírus da catapora, que pode permanecer alojado por vários anos nos nervos do corpo, e provoca o surgimento de pequenas bolhas na pele, avermelhadas e muito dolorosas.

Esta infecção é mais comum em idosos e em pessoas com imunidade enfraquecida. Pode ser muito incômoda e deixar sequelas dolorosas na pele, que podem durar até anos, por isso muitos idosos têm optado pela prevenção.

Quando tomar? É recomendada uma dose única, para todas as pessoas com idade acima de 60 anos. Para as pessoas que já apresentaram quadro de herpes zóster é preciso aguardar o intervalo mínimo de seis meses a um ano para a aplicação da vacina.

VACINA CONTRA DIFTERIA E TÉTANO

A difteria atinge as amídalas, a faringe, o nariz e a pele, onde provoca placas branco-acinzentadas. É transmitida, por meio de tosse ou espirro, de uma pessoa contaminada para outra.

O tétano é uma infecção que entra no organismo por meio de ferimentos ou lesões na pele, ou pelo coto do cordão umbilical, e atinge o sistema nervoso central.

Caracteriza-se por contrações e espasmos, dificuldade em engolir e rigidez no pescoço.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A terceira idade também exige cuidados especiais em relação aos alimentos ingeridos. Os idosos não precisam deixar de comer o que gostam, mas devem prestar atenção nas quantidades consumidas, além de evitar gorduras saturadas como frituras, carne gorda, bacon, e ainda, o excesso de açúcar.



CONFIRA ALGUMAS DICAS

Tenha horários de rotina para comer e tente segui-los: café da manhã, almoço, café da tarde e jantar. Caso necessite de mais, faça outras refeições nos intervalos, com alimentos de qualidade.

Diminua o consumo de alimentos ultraprocessados, como biscoitos recheados, guloseimas, “salgadinhos”, sopa e macarrão instantâneos, temperos prontos, embutidos etc. Quanto mais alimentos verdadeiros (in natura), maior é a qualidade do que se está comendo.

Ao temperar as comidas use bastante ervas como alecrim, orégano, gengibre e salsinha em vez de usar o sal. Mesmo que não tenha hipertensão, o sal acumula muito líquido e faz mal à saúde quando ingerido em excesso.

Inclua frutas, legumes e verduras na sua alimentação. Além de ricos em vitaminas, minerais e fibras, o consumo desses alimentos diminui o risco de várias doenças e auxiliam a função intestinal.

Beba bastante água. É a melhor hidratação para seu corpo. Aromatizar a água com hortelã ou frutas, como rodela e cascas de laranja ou limão, é uma boa pedida.

Coma devagar e mastigue bem os alimentos. Se tiver limitações para mastigar e engolir, adapte a forma de preparo, a consistência, a textura, o tamanho dos alimentos e a quantidade ingerida. Moer, ralar e picar em pedaços menores podem ser alternativas viáveis para facilitar o consumo.

PIRÂMIDE 60 +

Alimentação saudável na melhor idade

Gorduras,
óleos e doces
Com moderação



Leite, iogurte e
grupo de queijos
3 porções



Carnes, aves,
peixes, feijões
secos e grupo
das nozes
2 porções



Grupo de frutas
2 porções



Grupo de vegetais
3 porções



Cereais
fortificados
e pães
Com moderação



Recomendação de
8 copos d'água

ATENÇÃO NO USO DOS MEDICAMENTOS



Para obter resultados efetivos e minimizar as chances de efeitos colaterais é fundamental seguir rigorosamente as orientações prescritas pelo médico. Não pule e nem acumule doses. Se houver dúvidas, converse sempre com um profissional de saúde qualificado. Além disso, em nenhuma hipótese decida por si abandonar o tratamento sem acompanhamento e orientação de um especialista, ainda que você esteja se sentindo melhor.

Mantenha a lista dos medicamentos visível. Anote o que você está tomando e quais são os horários de cada medicamento. Atualize a lista a cada consulta ou mudança e inclua também orientações específicas como “tomar após o café da manhã” ou “30 minutos antes do almoço”.

Sua lista deve incluir o nome exato do medicamento, se é similar ou genérico. Também anote por que você está tomando cada medicamento, caso tome mais de um, a dosagem (por exemplo, 300 mg), e quantas vezes você precisa tomar por dia.

Alguns cuidados importantes:

1. Mantenha os medicamentos em lugares secos, frescos e seguros. Evite guardá-los com produtos de limpeza, perfumaria e alimentos.
2. Armazene na geladeira apenas os medicamentos líquidos.
3. Não guarde medicamentos na porta da geladeira ou próximo do congelador.
4. Se mais de uma pessoa na casa toma medicamentos, eles devem ser guardados separadamente, para não haver trocas.
5. Mantenha os medicamentos nas embalagens originais para facilitar sua identificação e o controle da validade e não tome medicamentos vencidos.
6. Mantenha a receita médica junto aos remédios.
7. Utilize preferencialmente o medidor que acompanha o medicamento e lave-o após o uso.
8. Não passe o bico do tubo do medicamento em feridas ou na pele quando for utilizar pomadas, para não contaminar o medicamento.
9. Guarde os medicamentos suspensos ou antigos em local separado dos medicamentos em uso.
10. Caso observe qualquer mudança no medicamento, como cor, mancha ou cheiro estranho, não o utilize.

DIGA NÃO AO SEDENTARISMO

Você sabia? Praticar exercícios auxilia na prevenção e no tratamento de males como a depressão, diabetes, osteoporose e doenças cardíacas. Na terceira idade, em especial, quando a mobilidade e a força muscular ficam comprometidas, movimentar o corpo melhora a resistência física e a disposição e gera mais confiança e independência.



Várias atividades podem proporcionar mais qualidade de vida aos idosos.

A caminhada ajuda a prevenir problemas como a obesidade, fortalece ossos e articulações, melhora a circulação sanguínea, capacidade cardíaca e pressão arterial.

Exercícios físicos na água, como natação e hidroginástica, propiciam o fortalecimento dos músculos e melhoram a saúde cardiovascular e respiratória.

A dança, além de muito prazerosa, permite o exercício de vários grupos musculares e propicia benefícios na agilidade, coordenação motora e equilíbrio.

Os exercícios de alongamento contribuem para a flexibilidade, o equilíbrio e o fortalecimento da musculatura dos idosos, e são uma opção simples e eficaz para melhorar a capacidade funcional e a qualidade de vida.

A musculação ajuda a aumentar a força muscular e o desempenho físico geral, e como consequência, previne o avanço de limitações funcionais e ainda contribui para o alívio de dores crônicas, como a artrite.

Mas lembre-se: é fundamental conversar com o médico para saber qual a atividade mais indicada e buscar o acompanhamento de um profissional de educação física.

LAZER

Atividades de lazer são imprescindíveis para manter o corpo e a mente saudáveis após os 60 anos, pois melhoram o humor, a qualidade de vida, a coordenação motora, a agilidade e a capacidade cognitiva. Aqui vão algumas dicas:



Leia

A leitura estimula o cérebro e desperta o nosso lado lúdico, aumentando o raciocínio e a memória.

Viaje

Viajar faz bem para o corpo e para mente. Além disso, você conhece lugares, pessoas e culturas novas.

Participe de atividades culturais

Cinema, teatro e exposições proporcionam um momento de relaxamento e até de reflexão. E para quem gosta desses programas, a lei brasileira garante a meia-entrada para maiores de 60 anos.

Pratique atividades físicas

O exercício pode ser uma forma prazerosa de lazer. Além de fortalecer o corpo, o cérebro libera

mais serotonina, uma substância que melhora o humor.

Dance

O aprendizado de ritmos traz grandes benefícios, pois exercita ao mesmo tempo o corpo e a mente.

Participe de grupos de jogos

Através dessas brincadeiras é possível estimular a mente, diagnosticar problemas de saúde, trabalhar a integração social, se divertir e ainda ter momentos felizes para recordar. Entre as opções, estão: sudoku, xadrez, dominó, bingo, jogos de cartas, palavras-cruzadas e quebra-cabeça.

Faça cursos

Essa é uma ótima opção para treinar o cérebro, interagir com pessoas e adquirir novos conhecimentos, afinal nunca é tarde para aprender!

PARA OS CUIDADORES



Cuidar de idosos é uma tarefa que demanda tempo, paciência, responsabilidade, atenção e muito amor. Cada um deles têm necessidades específicas, fragilidades e personalidades diferentes. O ideal, antes de iniciar a rotina de cuidados, é sempre conversar com os familiares para obter informações importantes e ser o mais empático possível.

Esteja atento às medicações, orientações médicas, limitações e gostos do idoso. Só assim é possível proporcionar um ambiente seguro e agradável para ele.

Caso o paciente se recuse a fazer a higiene diária, procure estratégias que respeitem a dignidade da pessoa, preservando a intimidade sempre que possível.

Organize rotinas de higiene com horários fixos e faça do banho um momento de relaxamento.

O paciente com demência pode não ser capaz de escolher adequadamente roupas para cada ocasião (ou temperatura ambiente, por exemplo). Por isso, selecione algumas opções para que a pessoa decida.

Prefira oferecer ao paciente refeições balanceadas que contenham quantidades adequadas

de todos os grupos alimentares.

Para evitar acidentes domésticos, coloque trava no gás, mantenha medicamentos ou produtos tóxicos longe do alcance do paciente, controle o uso de ferro de passar roupa, fogão e utensílios com lâminas, verifique a temperatura da água do chuveiro e de comidas e bebidas, além de evitar ambientes com muitas escadas.

Supervisione as doses, os horários e a ingestão de medicamentos. Verifique também se há sinais de dor, inchaço ou algum incômodo.

Para evitar desidratação, desnutrição e incontinência urinária ou fecal, ofereça pequenas porções de comidas e bebidas várias vezes ao dia.

E o mais importante: trate-o com carinho e paciência!

FIQUE ATENTO AOS CUIDADOS IMPORTANTES NA TERCEIRA IDADE



A velhice é uma maturação biológica e natural no curso de vida, a qual todos estão sujeitos. No entanto, o senso comum julga culturalmente essa fase como um período de adoecimento inevitável, o que estimula os sentimentos de medo, perda de liberdade e dependência da pessoa idosa. Infelizmente a sociedade ainda enxerga a fase após os 60 anos como uma etapa limitada da vida. Em contrapartida, a longevidade cresce anualmente e a atenção com

a saúde tem se tornado prioridade. O autocuidado é a principal ferramenta para transformar essa realidade e garantir independência e bem-estar ao idoso. Na medicina preventiva o autocuidado busca tornar o paciente consciente e participativo na gestão de sua saúde. Isso não significa que ele estará sempre bem, mas sim que está apto a se compreender e buscar soluções sempre que necessário.

EXERCITE A MENTE

Cuidar da saúde mental é uma das coisas mais importantes quando se trata de autocuidado. Atividades como palavras-cruzadas e jogo da memória, por exemplo, preservam a memória do indivíduo e mantém a mente sempre ativa.



Hábitos de higiene são essenciais na manutenção da saúde do idoso, pois previnem diversas doenças.

Mas é importante lembrar que cada idoso tem as suas limitações. Por isso os familiares devem estar atentos e, quando necessário, adaptar algumas áreas como o banheiro, por exemplo.

PELE

Com o decorrer dos anos, a pele perde elasticidade e água, o que a deixa um pouco mais seca. É aí que as rugas começam a aparecer. Para manter a pele mais bonita, evite lavá-la com água muito quente, use sabonete neutro e toalha macia e converse com o seu dermatologista para ele indicar um bom hidratante. Evite se expor ao sol entre 10h e 16h e nunca esqueça do protetor solar, mesmo em dias nublados. Beba, pelo menos, 2 litros de água por dia.

OLHOS

As pálpebras ficam caídas, com menos lágrimas, com diminuição da visão. Consulte periodicamente um oftalmologista e use corretamente os óculos que ele indicar, caso haja essa orientação.

BOCA

Mastigue devagar os alimentos, que não devem ser nem muito quentes nem muito gelados ou duros. A escovação deve ser feita logo após as refeições, com escova macia, em movimentos suaves e repetidos, para não provocar sangramentos ou feridas na mucosa. Não usar palitos e sim fio dental. Consulte o dentista periodicamente, ou quando houver dor de dente, sangramentos frequentes, nódulos e placas brancas. As próteses devem ser retiradas à noite, lavadas e colocadas em recipiente com água.

OUIDOS

Se houver perda da audição ou perda do equilíbrio (tonturas e vertigens), é preciso consultar o médico especialista.

ORGANIZAÇÃO DOS MEDICAMENTOS



É importante levar em consideração a pontualidade das medicações e o modo correto de ingeri-los. Agendar os horários certos e contar como a ajuda de um despertador é imprescindível.

ALIMENTOS

Uma alimentação saudável contribui com o funcionamento de todo organismo e previne diversas doenças.

Para uma boa digestão, evite alimentar-se nervoso, crie uma rotina de horários para as refeições e mastigue bem os alimentos.

Os alimentos não devem ser muito duros, quentes ou gelados.

A refeição da noite deve ser em menor quantidade e com alimentos de fácil digestão.

VISITE SEU MÉDICO REGULARMENTE



A situação de saúde dos idosos costuma ser bastante instável, por isso, ele precisa ser acompanhado regularmente pelo seu médico de confiança. Qualquer mudança na vida de um idoso, ainda que seja a decisão de praticar exercícios físicos, precisa passar pela análise desse profissional, para que a decisão não se torne um problema.

CUIDADO COM AS QUEDAS

O uso inadequado de bengalas, andadores ou cadeiras de rodas pode gerar quedas ou acidentes. Também é necessário estar atento à perda de equilíbrio, distúrbios da marcha, diminuição da visão e da audição, saltos altos ou sapatos mal ajustados, com solas lisas. Pisos molhados e lisos, objetos deixados no chão, tapetes com pontas levantadas, escadas e corredores mal iluminados, falta de barras laterais de apoio são alguns dos perigos que devem ser evitados.

Mantenha sempre os óculos limpos, use sapatos firmes e com solas antiderrapantes, coloque barras de apoio nas escadas, corredores e banheiros e providencie uma iluminação adequada para os ambientes.

Diabete

Doença crônica que não tem cura, apenas tratamento.

Existem dois tipos de diabetes:

Tipo 1 – que começa na

infância e necessita de insulina

Tipo 2 – que se inicia na idade

adulta, por excesso de peso,

erros alimentares,

sedentarismo e antecedentes

familiares.

Sintomas: desânimo,

emagrecimento, sede e fome

intensas, alteração do ritmo

urinário, feridas que demoram

para cicatrizar, alterações

visuais.

Cuidados: fazer exercícios,

controlar a alimentação e o

peso, evitar doces e alimentos

ricos em açúcar, frituras,

gorduras, fumo, refrigerantes e

álcool. Usar remédios sob

orientação médica.

Incontinência Urinária

A incontinência urinária em

idosos pode ter uma série de

causas, como o

enfraquecimento dos músculos

da bexiga, menor capacidade

da bexiga, o que aumenta a

frequência do xixi,

enfraquecimento dos músculos

pélvicos, no caso das mulheres,

e aumento da próstata nos

homens.

A escolha do tratamento para a

incontinência urinária deve ser

discutida com o médico, que

avaliará cada caso particular.

Embora o profissional possa

indicar medicamentos e até

procedimentos cirúrgicos, as

primeiras opções de

tratamento para a

incontinência urinária em

idosos geralmente são

mudanças simples no estilo de

vida.

Câncer Cervico-uterino - câncer no colo do útero

Sintomas: sangramento

vaginal após a menopausa,

aumento da secreção

vaginal.

O tratamento é cirúrgico,

podendo ser seguido de

rádio ou quimioterapia.

Cuidados: Fazer a revisão

ginecológica todos os anos e

o Papanicolau.

Câncer de próstata

Sintomas: dificuldade ou dor ao

urinar, diminuição do jato

urinário, sensação de

esvaziamento incompleto da

bexiga e sangue na urina.

Cuidados: Todo o homem após

os 50 anos deve consultar um

urologista uma vez por ano, fazer

o toque retal e outros exames.

Caso haja casos de câncer na

família, o exame deve ser feito a

partir dos 45 anos.

Osteoporose

Causas: com o passar dos anos e após a menopausa nas mulheres, os ossos ficam mais finos e quebradiços devido à perda do cálcio. Isso pode ocasionar fraturas.

Fatores de risco: idade, pós-menopausa, antecedentes familiares, álcool, fumo, falta de exercícios, dieta baixa em cálcio.

Sintomas: Dores nos ossos, perda de apetite, diminuição da estatura e encurvamento.

Cuidados: Ingestão de remédios que contenham cálcio, nutrição saudável com leite, queijo, iogurtes, leguminosas, espinafre e sardinha. Controlar o peso. Eliminar álcool, fumo e café.

Hipertensão Arterial

Aumento da pressão do sangue nas artérias.

Se não for tratada adequadamente pode causar: derrames, enfartes, paralisias e outras graves consequências, atacando o cérebro, os rins e a visão.

Causas: histórico familiar, diabetes, vida sedentária, excesso de peso, erros alimentares, fumo, álcool e stress.

Cuidados: reduzir o consumo de sal, evitar gorduras e doces, reduzir o peso, fazer exercícios regulares, evitar o fumo e o álcool, alimentos em conserva, enlatados, embutidos e defumados.

Câncer de mama

Sintomas: nódulo na mama, secreção com sangue pelo mamilo e mudanças na forma ou textura do mamilo ou da mama.

Cuidados: Realizar o autoexame mensalmente e a mamografia, de acordo com a orientação médica.

Alzheimer

O Alzheimer é um declínio acelerado das condições do paciente, que pode apresentar problemas na cognição, no comportamento, no humor, além de problemas físicos. Infelizmente, não há medicamentos que mudem o desfecho da doença, mas o tratamento adequado pode reduzir a velocidade de progressão.

PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS



A prática de atividades físicas, sem exageros e com orientação de um profissional, traz benefícios para a saúde e melhora a qualidade de vida em qualquer idade. No caso dos idosos, é especialmente importante, pois auxilia na recuperação da força, equilíbrio, flexibilidade e resistência. Além disso, ficar fisicamente ativo ajuda a prevenir ou postergar muitas doenças e problemas de saúde. No entanto, a orientação médica antes de iniciar qualquer atividade física e o acompanhamento de um profissional de educação física durante a prática são imprescindíveis.

Alguns exercícios leves: natação, hidroginástica, caminhadas, danças, pedalar, ginásticas, musculação. Exercícios vigorosos: caminhada rápida, trote, subir escadas ou rampas longas, futebol de salão, tênis, basquete e vôlei.

BENEFÍCIOS

Movimentar o corpo revigora os ossos, os músculos e as articulações, previne a osteoporose, reduz o peso, melhora a circulação, o coração, o equilíbrio, o humor, a atividade sexual, a autoestima e o sono. Também aumenta a oxigenação cerebral, ajuda a controlar o diabetes, a hipertensão e o colesterol alto.

Cuidados: O início deve ser suave e a evolução gradual. É importante beber bastante líquido, principalmente no calor, evitar as horas mais quentes do dia e usar roupas e sapatos adequados. Sinais de alerta: respiração ofegante, falta de ar, tonturas, dores no peito, vômitos ou enjoo.



 /cabergssaude
www.cabergs.org.br