

Manual do

IDOSO



1 – APRESENTAÇÃO

O aumento da expectativa de vida nas últimas décadas é uma grande conquista da população brasileira. A expectativa de vida longa já é uma realidade nesta década e se ampliará cada vez mais.

No entanto, de nada adianta envelhecer, se não conseguirmos preservar nossa capacidade funcional, saúde e qualidade de vida.

É importante lembrar que envelhecer não é necessariamente sinônimo de doença, porém sabe-se que algumas doenças, como diabetes e pressão alta, têm maior surgimento com o avançar da idade.

O conceito de saúde vai além da ausência de doenças, e devemos entender que os equilíbrios orgânico, psicológico e social são também necessários para garantir uma boa saúde.

Nota-se que após os 40 anos de idade o nosso corpo já começa a apresentar alguns sinais de “desgaste”, tornando-se mais lento em suas reações. Isso não quer dizer que um comprometimento acentuado das nossas funções seja explicado somente porque envelhecemos, mas também, pela forma como se envelhece.

Acreditamos que o cuidado com a saúde deve iniciar-se desde criança, e que os hábitos adotados na juventude influenciam em nosso processo de envelhecimento.

Assim, partindo das necessidades identificadas para melhorar o cuidado aos idosos que possuem planos de saúde, produzimos esta cartilha, que vai ajudá-lo a aproveitar a vida depois dos 60 anos de idade.

Os hábitos saudáveis adotados desde a juventude têm influência direta na qualidade de vida na terceira idade, assim como conhecer seus direitos e participar ativamente na vida social são fatores que refletem no processo de envelhecimento saudável.

2 – ESTATUTO DO IDOSO, POLÍTICA NACIONAL DE SAÚDE DO IDOSO.

O Estatuto do Idoso (Lei 10.741/2003) tem o objetivo de garantir os direitos à pessoa idosa, com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos. A pessoa idosa tem todos os direitos e a lei protege e facilita a preservação de sua saúde física, mental, moral, intelectual, espiritual e social, objetivando amparar as necessidades comuns a essa fase da vida.

PROTEJA A PESSOA IDOSA!

Todas as pessoas devem proteger a dignidade da pessoa idosa e nenhuma pessoa idosa pode sofrer qualquer tipo de negligência, discriminação, violência, crueldade ou opressão, sendo que qualquer descumprimento aos direitos da pessoa idosa será punido por lei.

O art. 3º do Estatuto do Idoso afirma que “é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público, com absoluta prioridade, a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar”. (...)

§ 2º Dentre os idosos, é assegurada prioridade especial aos maiores de oitenta anos, atendendo-se suas necessidades sempre preferencialmente em relação aos demais idosos. Redação dada pela Lei 13.466/17

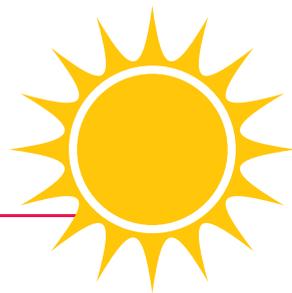
Direitos das pessoas idosas:

O respeito é essencial e extremamente importante dentro de qualquer relacionamento e, no universo da pessoa idosa, ser respeitado pode traduzir-se nas seguintes garantias:

- I – Direito de envelhecer
- II – Liberdade, respeito e dignidade

- III – Alimentos
- IV – Saúde
- V – Educação, cultura, esporte e lazer
- VI – Exercício da atividade profissional e aposentar-se com dignidade
- VII – Moradia digna
- VIII – Transporte
- IX – Política de atendimento por ações governamentais e não governamentais
- X – Atendimento preferencial
- XI – Acesso à justiça

3 – EXERCÍCIOS FÍSICOS



MEXA-SE!

Exercícios fazem bem para o corpo e para a alma: aumentam sua segurança nas tarefas diárias e combatem a depressão. As atividades de maneira geral ajudam a deixar os músculos mais resistentes e os ossos mais rígidos. Ajudam a combater obesidade, diabetes, colesterol e pressão alta, diminuindo o risco de doenças do coração. Mas atenção: se você não se exercita há muito tempo, faça uma avaliação do seu estado de saúde, antes de iniciar a atividade.

CUIDADO COM O SOL FORTE

Tome água antes, durante e depois dos exercícios.

- Use roupas leves, claras e ventiladas.
 - Não faça exercícios em jejum.
- Mas também não coma exageradamente antes.
- Calce sapatos confortáveis e macios.
 - Faça uso de protetor solar.
 - Hidrate sua pele com cremes específicos.
 - Exponha-se ao sol pela manhã, antes das 10h, por dez minutos diários.





ATENÇÃO!

Fique atento: quando praticamos exercícios, não podemos sentir muito cansaço, falta de ar ou qualquer desconforto. Se este for o seu caso, pare e procure ajuda.

IMPORTANTE:

- Evite fazer exercícios sob sol forte.
 - Calce sapatos confortáveis e macios, de preferência tênis.
 - Evite praticar exercícios em ladeiras e pisos irregulares.
 - Faça caminhadas: 3 a 5 vezes por semana, de 30 minutos.
- A recomendação médica é importante.

EXERCITE A MENTE:

O esquecimento com o avançar da idade não é normal. Exercitar a mente também é muito importante.

O exercício para o cérebro é tão importante quanto para os músculos. Portanto, aqui vão algumas dicas para exercitar a memória:

- Faça palavras cruzadas.
- Faça uma lista de compras e guarde-a na bolsa. Tente comprar tudo sem consultar a lista e depois compare para ver se faltou alguma coisa.
- Mantenha hábitos afetivos saudáveis, ou seja, namore, curta os amigos e a família.
- Participe de atividades que envolvam raciocínio.
- Leia pelo menos as manchetes de um jornal diariamente e comente com alguém.
- Mantenha-se ativo fazendo trabalhos manuais, visitas, cursos etc.



- Anote tudo que for importante em um caderno ou agenda, para não esquecer.
- Frequente grupos de convivência, clubes ou grupos de universidades, procure não se isolar.

ALIMENTAÇÃO

Para que nosso corpo e nossa mente se mantenham ativos é fundamental uma alimentação saudável.

Vamos conhecer os dez passos para uma alimentação benéfica:

1º passo: Varie o consumo de frutas, legumes e verduras.

2º passo: Coma feijão pelo menos 1 vez por dia, no mínimo 4 vezes por semana.

3º passo: Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos para, no máximo, 1 vez por semana.

4º passo: Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa.

5º passo: Faça pelo menos 3 refeições e 2 lanches por dia. Não pule as refeições.

6º passo: Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para, no máximo, 2 vezes por semana

7º passo: Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário. A melhor bebida é a água.

8º passo: Aprecie a sua refeição. Coma devagar.

9º passo: Mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis.

10º passo: Seja ativo. Faça 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro.



ATENÇÃO!

Pessoas com doenças como diabetes e colesterol alto (gordura no sangue), precisam de dietas especiais e devem consultar um médico.

TABAGISMO

O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a principal causa de morte evitável em todo o mundo. Não fume.

PREVENÇÃO DE QUEDAS

Uma queda, mesmo que pequena, em diversos casos é a principal causa de incapacidade entre pessoas mais velhas. Elas podem causar lesões leves, como contusões e torções, ou mais graves, como fraturas. Com o envelhecimento nossa coordenação motora e agilidade sofrem algumas alterações que podem favorecer as quedas.

FIQUE ATENTO: A QUEDA PODE SER UM ALERTA DE QUE SEU CORPO PRECISA DE CUIDADOS!

Uma queda pode sinalizar o início de fragilidade ou anunciar uma doença mais séria, como a osteoporose, comum em mulheres com mais de 50 anos de idade.

Prevenção é sempre o melhor caminho. Além de manter os cuidados com a saúde, observe algumas dicas simples, mas que realmente ajudam a evitar quedas:

- Atente-se para o uso de tapetes soltos e desfiados, pois podem deslizar ou causar tropeções. Procure evitá-los ou fixe-os bem para que não escorreguem.



- Use sapatos fechados, de preferência com solado de borracha, que aderem melhor ao chão.
- Coloque tapetes de borracha no banheiro, no chuveiro, em frente a pia da cozinha e em outras áreas de circulação.
- Evite andar em áreas com piso irregular, liso ou úmido. Obstáculos no chão, como móveis e objetos espalhados pela casa, contribuem para as quedas.
- Deixe sempre uma luz acesa durante a noite, para facilitar sua locomoção.
- Coloque o telefone num lugar acessível, para ser mais fácil pedir ajuda quando for necessário.
- As escadas e corredores devem ter corrimão dos dois lados.
- Quando for necessário, utilize instrumentos de apoio como bengala, muletas e andador com base de borracha ou cadeira de rodas, conforme orientação do profissional de saúde. Não tenha vergonha, o mais importante é a sua segurança.



ATENÇÃO:

Se você caiu e está sentindo dores fortes, não espere: procure assistência médica.

HIGIENE CORPORAL

A higiene do corpo é uma prática de autocuidado de saúde e deve ser um dever de todos nós.

Os hábitos higiênicos estão entre os principais requisitos para uma vida saudável, permitindo uma sensação de bem-estar e conforto.

O banho de chuveiro diário, com água em abundância, é um grande aliado para manter a saúde do corpo.

A higiene das mãos é muito importante. Afinal, estamos constantemente manuseando alimentos que podem estar contaminados.

As unhas devem ser sempre aparadas para que a sujeira não se acumule sob elas.

Após usar o banheiro, lembre-se de lavar as mãos com sabonete (ou sabão) evitando contaminações.

Manter uma boa aparência com os cabelos limpos é sinônimo de saúde!

HIGIENE BUCAL

É preciso manter uma boa higiene bucal na terceira idade.

1. A escovação deve ser realizada diariamente: ao acordar, após as refeições e antes de dormir.

A escova ideal deve ter a cabeça pequena e as cerdas macias, e o creme dental deve conter flúor, que auxilia na prevenção das cáries.

O fio dental também é essencial! Muitos idosos são resistentes ao seu uso, pois o processo de passar o fio é mais demorado, mas apenas o fio dental pode promover a limpeza do espaço entre os dentes, evitando o acúmulo de placa bacteriana e o desenvolvimento de inflamações, como a gengivite.



2. Higienize as próteses e dentaduras.

As próteses e dentaduras têm a função de substituir um ou mais dentes que foram perdidos, proporcionando maior qualidade de vida para muitas pessoas na terceira idade. Porém, elas exigem alguns cuidados especiais, principalmente em relação à higiene. A limpeza das próteses e dentaduras deve ser realizada periodicamente, conforme a orientação do dentista. Além disso, as peças também não devem ficar largas, mal adaptadas ou soltas na boca, pois podem causar lesões e inflamações graves na cavidade bucal.

VACINAS

A implementação das campanhas de vacinação para as pessoas idosas é importante, pois muitas doenças podem ser prevenidas na fase adulta com as vacinas.

Vamos conhecer algumas das vacinas que fazem parte do calendário de vacinação das pessoas maiores de 60 anos.

O calendário de vacinação pode ser modificado sempre que o Ministério da Saúde determina.

VACINA CONTRA GRIPE

A vacina contra gripe (influenza) está indicada para todas as pessoas com 60 anos ou mais e deve ser tomada todos os anos durante as campanhas de vacinação.

Importante saber: A vacina contra gripe é muito segura! É feita com vírus mortos e por isso não causa gripe.

No entanto, algumas vezes quem toma a vacina, ainda assim, pode ficar gripado. Por quê?

Existem muitos tipos de vírus da gripe, a cada ano uma nova vacina é desenvolvida, pois são levados em consideração os tipos de vírus que estão circulando no momento. Se a pessoa entrar em contato com um tipo de vírus que não está na vacina, poderá ficar gripada.

Além disso, a vacina contra gripe não protege contra resfriados comuns, que são causados por outros tipos de vírus e normalmente se caracterizam por sintomas mais leves, sem febre.

VACINA CONTRA DIFTERIA E TÉTANO

As pessoas com 60 anos ou mais que nunca foram vacinadas devem tomar 3 doses.

É necessário tomar uma dose de reforço a cada 10 anos.

O tétano é uma doença muito grave causada por um micróbio que vive na terra, na poeira da rua e nas fezes de pessoas e animais.

O tétano não se transmite de uma pessoa para outra, mas qualquer pessoa ao se ferir com pregos, latas velhas, cacos de vidros, arame, ou mesmo se ferir com objetos que parecem limpos, como agulha, tesoura ou espinho de planta, pode contrair a doença.



VACINA CONTRA PNEUMONIA

A vacina contra pneumonia está indicada para pessoas com 60 anos ou mais que vivem em instituições fechadas como asilos, hospitais e casas de repouso.

Essas pessoas apresentam maior risco de contrair pneumonias.

SEXUALIDADE E ENVELHECIMENTO

O desejo sexual e prazer não diminuem devido a sua idade.

A ideia de que as pessoas perdem suas habilidades sexuais à medida que envelhecem não passa de mito.

Pode ocorrer uma diminuição na frequência das atividades sexuais, porém isso não significa o fim da expressão ou do desejo sexual.

A sexualidade é uma poderosa mistura de impulsos emocionais e físicos, nela tanto a mente como o corpo exercem influência sobre a pessoa.

Homens e mulheres, embora de formas diferentes, passam por mudanças biológicas. O homem saudável é potente enquanto estiver vivo. A ereção ocorre até o fim da vida, apenas necessita de maior estímulo.

Algumas mulheres, após a menopausa, podem apresentar perda do interesse sexual, secura na vagina e na pele, ardência durante a relação sexual, ficando mais exposta às infecções vaginais.

Isso ocorre devido à mudança nos hormônios após a suspensão da menstruação.

Mas o desejo também pode ser estimulado e preservado.

Um casal que respeita as limitações de cada um poderá aproveitar intensamente seus desejos e sua sexualidade.





LEMBRE-SE: Amor e desejo não têm idade.

A idade não protege as pessoas contra doenças, seja qual for a sua origem, e tampouco tira a capacidade de relacionar-se sexualmente com quem desejar. Hoje, é comprovada a existência do aumento do número de casos de Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST), dentre elas a infecção pelo HIV/AIDS em pessoas acima de 60 anos. **PREVINA-SE!**

Prevenir-se contra estas doenças é um ato de responsabilidade, amor e cuidado por si e pelo companheiro ou companheira. As DST (Doenças Sexualmente Transmissíveis) são causadas por vírus, bactérias ou outros micróbios. Transmite-se por meio da relação sexual.

QUEM PODE CONTRAIR DST/HIV/AIDS?

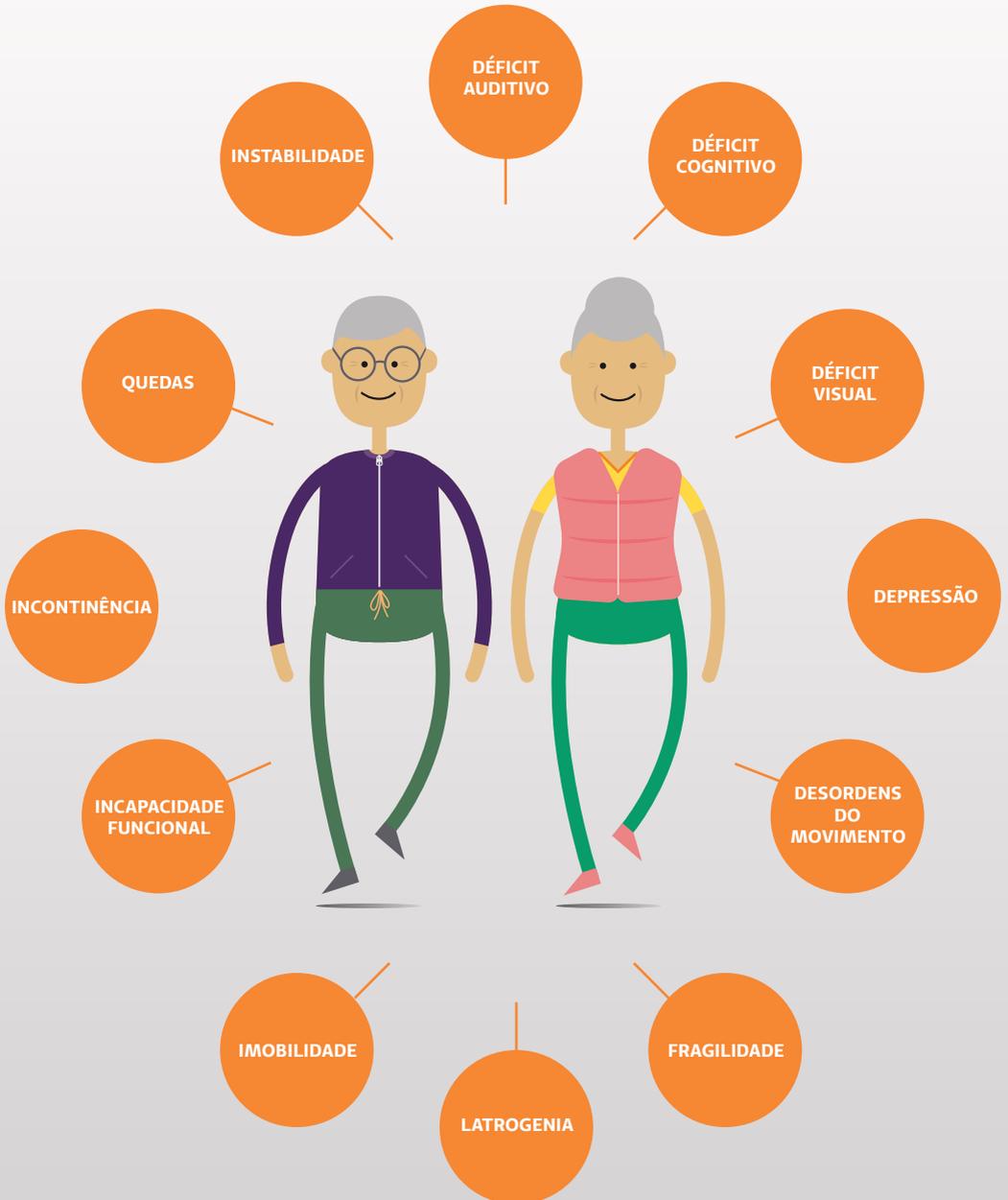
- Quem tem relações sexuais sem camisinha.
- Quem tem parceiro que mantém relações sexuais com outras pessoas sem camisinha.
- Pessoas que usam drogas injetáveis e compartilham seringas.
- Pessoas que tem parceiros que usam drogas injetáveis, compartilhando seringas.
- Pessoas que recebem transfusão de sangue não testado.

Qualquer pessoa – casada, solteira, jovem, adulta, idosa, rica ou pobre – pode contrair DST/HIV/AIDS.

SE VOCÊ OBSERVAR OU SENTIR:

Ardência ou coceira na região genital ao urinar ou nas relações sexuais, saída de corrimento pelo canal da vagina ou uretra, dor ou mal-estar embaixo do umbigo, na parte baixa da barriga, ao urinar, ao evacuar ou nas relações sexuais, lesões (feridas ou verrugas) na região genital: **PROCURE A AVALIAÇÃO DE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE!**

PRINCIPAIS SÍNDROMES GERIÁTRICAS



PLANOS TERAPÊUTICOS DIÁRIOS.

Envelhecer sorrindo (___/___/___) Hora: _____	Estimula cognição prevenindo demências.
Memória saudável (___/___/___) Hora: _____	Grupo que trabalha a função cognitiva. Portadores de Alzheimer em fase inicial.
Relaxamento (___/___/___) Hora: _____	Trabalha alongamento, flexibilidade, melhorando o funcionamento corporal.
Bola Suíça (___/___/___) Hora: _____	Atividade física monitorada por fisioterapeuta. Trabalha qualidade de vida e saúde do corpo.
Corpo em movimento (___/___/___) Hora: _____	Grupo de dança para terceira idade, colocando o corpo em movimento e garantindo a socialização.
Oficina dos sentimentos (___/___/___) Hora: _____	Tem como objetivo reduzir a ansiedade e prevenir depressão no idoso.
Viva melhor (___/___/___) Hora: _____	Grupo destinado a beneficiários acometidos por Acidente Vascular Cerebral (AVC) com poucas limitações. *Para este grupo é necessário a presença de acompanhante.

REFERÊNCIA:

Idoso na saúde suplementar: uma urgência para a saúde da sociedade e para a sustentabilidade do setor / Martha Oliveira – Rio de Janeiro: Agência Nacional de Saúde Suplementar, 2016. 132 p.

MATERIAL ADAPTADO DE:

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. DEPARTAMENTO DE AÇÕES PROGRAMÁTICAS E ESTRATÉGICAS. ÁREA TÉCNICA DE SAÚDEDO IDOSO. Qualidade de vida: Cartilha Idoso. 6/14/06.

