

A photograph of three elderly individuals (two women and one man) participating in a group exercise routine in a park. They are all smiling and performing a side-body stretch with one arm raised. The woman on the left wears a white shirt and grey leggings, the woman in the middle wears a pink shirt and dark leggings, and the man on the right wears an orange shirt and white shorts. The background is a lush green park with trees. The entire image has a green color overlay.

Orientações

Linha de cuidado do idoso

1 Condições Físicas

- **Imobilidade**
- **Fraqueza muscular**
- **Diminuição do equilíbrio**
- **Andar lento com passos curtos**

Pratique exercícios físicos regularmente. Consulte sempre um profissional da área da saúde, ele saberá recomendar o exercício físico ideal de acordo com suas limitações e resistência física.

2 Alteração da memória, visão, audição ou alteração neurológica

Mantenha suas consultas com o médico assistente sempre em dia e o informe sobre qualquer intercorrência durante suas atividades habituais. Se notar qualquer sinal de anormalidade, como esquecimentos frequentes incomuns, confusões mentais, visão alterada, diminuição auditiva, ou qualquer situação que fuja da sua normalidade, informe-o imediatamente.



3 Medicamentos em uso

Faça uso de seus medicamentos conforme a orientação do seu médico e no horário que foi indicado. Observe se algum dos medicamentos está apresentando alguma alteração, como tontura, náuseas, boca seca, ou tosse, e comunique à equipe de saúde sobre essas alterações.

Armazenamento dos medicamentos

- Mantenha os medicamentos em lugares secos e frescos, longe de janelas e nunca no banheiro.
- Mantenha os medicamentos nas embalagens originais para facilitar sua identificação e o controle da validade. Mantenha a receita médica junto dos medicamentos.
- Nunca espere o medicamento acabar para providenciar uma nova receita.
- Lembre-se: o medicamento foi prescrito para você, então não compartilhe com outras pessoas.

4 Tapetes soltos, piso molhado e escorregadio

Evite os tapetes pela casa ou troque por tapetes de borracha.

Mantenha os pisos secos. Instale barras de apoio no banheiro e em outros cômodos.

É importante usar calçados adequados e compatíveis com o seu tamanho.



5 Baixa luminosidade

Ao utilizar escadas e corredores, use o corrimão. Desça sempre um degrau de cada vez, evitando grande impacto e risco de queda.

6 Escadas

Ao utilizar escadas e corredores, use o corrimão. Desça sempre um degrau de cada vez, evitando grande impacto e risco de queda.

7 Alimentação



Estabeleça horários para as refeições.



Realize sua refeição com calma e mastigue bem o alimento, contribuindo para a digestão.



Prefira carnes magras.



Insira na sua dieta frutas, legumes e verduras, que são ricos em vitaminas, minerais e fibras.



Evite produtos industrializados artificialmente, pois esses alimentos contêm uma grande quantidade de sódio e conservantes.

8 Ingestão de líquidos

Beba 2 litros de água diariamente. A ingestão de outras bebidas não substitui a água. A água ajuda a hidratar o corpo e no funcionamento do intestino.

9 Atividade ou exercício físico

- Melhora a flexibilidade e a força muscular.
- Aumenta a autoestima e a disposição.
- Ajuda no combate à depressão.
- Insere o idoso no meio social.
- Ajuda no controle de peso corporal.
- Melhora a postura, mobilidade e o equilíbrio.
- Auxilia na manutenção e aumento da densidade óssea.
- Previna doenças osteomusculares e cardiorrespiratórias.
- Favorece a atividade cerebral e a memória.



Unimed 
Santa Catarina

Fonte tabela: **BRASIL. Ministério da Saúde.** Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Cadernos de Atenção Básica, n. 19. Brasília: Ministério da Saúde, 2007.

Publicado em julho de 2024.