

SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
COORDENADORIA DE SERVIÇOS DE SAÚDE
INSTITUTO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA
“JOSÉ ERMÍRIO DE MORAES”

GUIA DA PESSOA IDOSA



GUIA PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO



Apresentação

É COM IMENSO PRAZER QUE O INSTITUTO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA “JOSÉ ERMÍRIO DE MORAES” LANÇA O GUIA DA PESSOA IDOSA - DICAS PARA ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL.

TEMOS A MISSÃO DE CONTRIBUIR PARA A SUPERAÇÃO DOS DESAFIOS QUE ESTÃO RELACIONADOS ÀS MUDANÇAS DEMOGRÁFICAS E EPIDEMIOLÓGICAS MAIS RECENTES DE NOSSA HISTÓRIA.

A PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO IMPÕE A NECESSIDADE DE FOMENTAR E FORTALECER AÇÕES E ATITUDES POSITIVAS DIANTE A ESTE PROCESSO BIOLÓGICO, SOCIAL E CULTURAL COMUM A TODOS NÓS. ATINGIR UM ENVELHECIMENTO GRATIFICANTE E PLENO DE SIGNIFICADO É UM DESEJO INDIVIDUAL, COLETIVO E UNIVERSAL. NOSSA PROPOSTA AO LANÇAR ESTE GUIA É DE CORROBORAR COM OS NOSSOS PROPÓSITOS INSTITUCIONAIS E CONTRIBUIR COM OS ANSEIOS DE TODA SOCIEDADE. REPRESENTA A CONTRIBUIÇÃO E ESFORÇOS DE NOSSOS DEDICADOS PROFISSIONAIS E PARCEIROS.

A TODOS OS CIDADÃOS QUE TEM O PRIVILÉGIO DE ENVELHECER E AOS PROFISSIONAIS QUE TRABALHAM COM A TEMÁTICA EM QUESTÃO, DESEJAMOS BOA LEITURA E UMA ÓTIMA ASSIMILAÇÃO DO CONTEÚDO QUE ORA OFERECEMOS NA EXPECTATIVA QUE TENHAMOS UM ENVELHECIMENTO DIGNO.

Dr. Paulo Sérgio Pelegrino
Diretor Técnico de Departamento de Saúde
Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia
“José Ermírio de Moraes”

Nutrição

Uma alimentação equilibrada é a chave para uma vida saudável



OBSERVE O QUE COME!!

UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA CONTRIBUI PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO, PREVINE E AUXILIA NO TRATAMENTO DE DIVERSAS DOENÇAS. É IMPORTANTE RESPEITAR OS HORÁRIOS DAS REFEIÇÕES, COMER MODERADAMENTE, PRESTANDO ATENÇÃO NA QUALIDADE E QUANTIDADE DOS ALIMENTOS CONSUMIDOS.

EVITE...

- Frituras e gorduras
- Refrigerantes, bolachas doces e recheadas, salgadinhos, pães
- Carnes gordas (cupim, costela)
- Alimentos embutidos (salsicha, lingüiça, presunto...)
- Queijos amarelos (tipo prato)



Nutrição

DICAS IMPORTANTES...

- Faça de 5 a 6 refeições por dia, com intervalos de 3 em 3 horas, não pulando nenhuma refeição;
- Beba de 8 a 10 copos de água por dia, aproximadamente 2 litros por dia, preferencialmente no período entre as refeições;
- Utilize o sal e o açúcar com moderação;
- Dê preferência aos alimentos da época (frutas, verduras e legumes), frescos e com boa aparência, variando sempre os alimentos na dieta para evitar deficiências ou excessos de nutrientes.



PREFIRA...

- Carnes com pouca gordura e aves sem pele
- Alimentos cozidos, grelhados, assados e ensopados
- Leites e iogurtes desnatados
- Azeite de oliva para temperar a salada
- Alimentos integrais que são ricos em fibras
- Açúcares no lugar do açúcar
- Frutas como sobremesa, no lugar de doces

Atividade física



Exercícios físicos melhoram o humor, ajudam a controlar a pressão arterial, a glicemia, o peso e propiciam bem estar.

10 BONS MOTIVOS PARA PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA

01 - Aumenta a auto-estima e estimula a convivência. Favorece a formação de vínculos de amizades e diminui o estresse;

02 - Melhora as funções cerebrais uma vez que aumenta a oxigenação do cérebro (aumenta a quantidade de oxigênio que chega ao cérebro);

03 - Os pulmões funcionam mais e melhor aumentando a capacidade pulmonar e a quantidade de oxigênio disponível para o corpo;

04 - Melhora as funções do coração tornando-o capaz de bombear mais sangue para o corpo e o torna mais ágil para atender as necessidades imprevistas;

05 - Diminui o colesterol ruim e aumenta o bom;

Atividade física

06 - Melhora a irrigação sanguínea da pele prevenindo o envelhecimento precoce. O suor produzido durante os exercícios auxilia na eliminação de toxinas;

07 - Auxilia no controle da pressão arterial pois libera substâncias que dilatam os vasos sanguíneos e facilitam a passagem do sangue;

08 - Aumenta a força e a vitalidade dos músculos e articulações o que contribui significativamente para a melhora das dores articulares comuns ao envelhecimento, além de diminuir o acúmulo de gordura;

09 - Ajuda a prevenir e retardar a osteoporose pois aumenta a capacidade de fixação de cálcio pelos ossos aumentando assim a densidade óssea;

10 - Mantém a flexibilidade e a força das articulações, que são as estruturas responsáveis pelo movimento.

CUIDADOS IMPORTANTES...

- **VEJA COM SEU MÉDICO QUAIS AS ATIVIDADES SÃO RECOMENDADAS PARA VOCÊ;**
- **USE ROUPAS LEVES E CONFORTÁVEIS;**
- **USE TÊNIS OU CALÇADO CONFORTÁVEL E SEGURO;**
- **BEBA ÁGUA (ANTES, DURANTE E APÓS A ATIVIDADE FÍSICA)**



Saúde da Boca



A boca merece muita atenção, porque é um local que dá pistas de como vai nossa saúde.

Ter bons dentes nos permite sorrir, conversar, se alimentar, namorar, falar e se relacionar com as outras pessoas tranquilamente, sem inibições. Por isso cuidar da boca e dos dentes é tão importante quanto cuidar do corpo.

DICAS...

- A sensação de boca seca pode estar relacionada ao uso das medicações para doenças como diabetes, hipertensão, problemas do coração. Neste caso comunique o fato ao seu médico para que ele faça os ajustes necessários. Fale também com o seu dentista, pois ele poderá orientá-lo sobre formas de tratar e melhorar o desconforto.
- Saliva: a saliva ajuda na limpeza constante da boca, mas sua produção diminui com o tempo. Isso piora a sensação de boca seca e pode causar mau hálito. Por isso faça a higiene da boca com frequência escovando os dentes e limpando a língua.

Saúde da Boca



DICAS...

- Escove os dentes após as refeições, com escova macia, sempre fazendo movimentos delicados e circulares em todos os lados dos dentes.
- Existem hoje no mercado muitos tipos de cremes dentais. Recomenda-se muito cuidado com aqueles que possuem materiais abrasivos (ditos para clareamento dos dentes). Eles podem causar desgastes prejudiciais à superfície dos dentes.
- O fio dental é de grande utilidade na limpeza dos espaços entre os dentes onde a escova não consegue atingir. Deve ser usado após toda escovação. Ele e a escova são imprescindíveis para que não se instale o tártaro. Existe o fio e a fita dental, a diferença está apenas na largura.
- Fique atento a quaisquer feridas ou lesões que apareçam em sua boca, se perceber qualquer alteração procure um dentista. A melhor arma para a prevenção do câncer de boca é o auto-exame.



Saúde da Boca

CUIDADOS COM AS PRÓTESES

CUIDADOS COM AS PRÓTESES

- Próteses frouxas são desconfortáveis para conversar e para se alimentar e favorecem o aparecimento de infecções fúngicas, feridas, aftas, hiperplasias (crescimento gengival), que se não forem tratadas podem predispor o paciente a problemas ainda mais graves, como o câncer bucal. Portanto procure sempre o dentista quando perceber problemas com a prótese.



- Limpe a prótese com creme dental normal ou com sabão neutro e uma escova pequena e de cerdas médias. Evite o uso de bicarbonato de sódio ou outros produtos abrasivos, porque estes deixam a superfície da prótese mais áspera, o que facilita o acúmulo de bactérias.
- Se perceber manchas e crostas nas próteses, deixe-as durante a noite em um recipiente com uma parte de água sanitária para duas partes de água filtrada, caso as manchas não desapareçam, consulte seu dentista para avaliar sua real condição.

Saúde da Boca

Faça movimentos de cima para baixo.



Faça movimentos de dentro para fora



Limpe toda a superfície dos dentes



Limpe a parte interna da prótese



Uso de Medicamentos

Os medicamentos ajudam a controlar algumas doenças e a combater outras, mas para isso é necessário que sejam usados de forma correta.

POR ISSO FIQUE ATENTO...



- Não use medicamentos indicados por vizinhos, amigos, parentes, atendentes de farmácia...
- Tome apenas os medicamentos prescritos pelo seu médico.
- Se você usa medicamentos diariamente, para diabetes ou pressão alta, por exemplo, procure deixá-los em um lugar de fácil acesso e sempre visível... Isso ajuda a não esquecer de tomá-los.
- Fique atento a prescrição feita pelo seu médico, respeite os horários que ele orienta.
- Em caso de dúvida procure o médico, o enfermeiro ou, se houver, o farmacêutico de sua unidade de saúde para ajudá-lo a compreender a receita.
- Não guarde seus medicamentos em local onde bata sol ou em local úmido... Isso estraga o remédio.



Uso de Medicamentos

- Cuidado com as crianças... Elas podem achar que os seus comprimidos são “balas”... Assim guarde-os onde elas não possam pegar.
- Jogue fora os medicamentos vencidos ou aqueles que mudaram de aspecto.
- Quando comprar um medicamento verifique se a embalagem está lacrada. Não aceite medicamentos com a embalagem aberta, com aparência de muito velhas e sem prazo de validade visível.
- Fique atento à quantidade de medicamento que tem guardado, não deixe que os de uso diário acabem interrompendo o tratamento.
- Se o medicamento estiver fazendo mal, procure seu médico, enfermeiro ou farmacêutico: pode ser um efeito indesejado.
- **Anote em uma folha os medicamentos e os horários, se preferir diferencie-os por cor e deixe este papel em um local bem visível.**



Previna Quedas



Quem cai de maduro é fruta....

EMBORA A PESSOA IDOSA TENHA UMA PROPENSÃO MAIOR ÀS QUEDAS, CAIR NÃO DEVE SER CONSIDERADO UMA COISA NORMAL. AS CONSEQÜÊNCIAS DE UMA QUEDA SÃO GRAVES E PODEM ATÉ LEVAR À MORTE.

AS CONSEQÜÊNCIAS DE UMA QUEDA PODEM SER MUITAS...

- Fraturas
- Traumatismos
- Torções, luxações, contusões
- Incapacidade para realizar as tarefas do dia a dia
- Perda da autoconfiança
- Restrição
- Inatividade
- Imobilidade
- Isolamento
- Depressão
- Dependência
- Hospitalização
- Institucionalização (asilos)
- Morte



Previna Quedas

DICAS PARA EVITAR AS QUEDAS...

- Faça exercícios para fortalecer os músculos das pernas, veja com seu fisioterapeuta ou educador físico quais os mais indicados;
- Se você acha que está com dificuldades para enxergar, ou se usa óculos e faz tempo que não vai ao aculista (mais de 1 ano), marque uma consulta;
- Se você usa muitos medicamentos, e em especial calmantes e remédios para dormir, tenha cuidado ao se levantar e não ande no escuro;
- Se você anda sentindo tonturas e vertigens, procure seu médico e evite sair à rua sozinho;
- Utilize sempre o corrimão;
- Se possível coloque faixas coloridas nas escadas e degraus e os mantenha sempre bem iluminados;
- Cuidado para não tropeçar em seu animal de estimação;
- Cuidado com coisas espalhadas pelo chão;
- Os pés são importante ponto de apoio do corpo com o chão, por isso cuide bem deles, mantenha unhas aparadas, use sapatos fechados, seguros e confortáveis;
- Mantenha as coisas que mais usa sempre ao alcance das mãos;
- Não suba em banquinhos ou cadeiras.

Sua audição

Você está envelhecendo e sua audição também. Isto é mais do que natural



DICAS PARA MELHORAR A COMUNICAÇÃO...

- Quando for conversar, procure avisar as pessoas sobre a sua dificuldade para ouvir;
- Preste atenção nas expressões faciais e na boca de quem fala;
- Se a pessoa falar e você não entender, peça para que ela repita a informação e se necessário, peça para a pessoa falar mais alto e de forma mais clara.
- Evite gritar
- Fique sempre de frente para a pessoa que está falando ou bem próximo a ela
- Procure conversar em lugares com uma boa iluminação para poder ver o rosto das pessoas
- Evite lugares com muito barulho; isso dificulta o entendimento

Sua visão

Sua visão também sofre alterações com o envelhecimento que podem interferir em seu dia a dia.



A PRESBIOPIA CONHECIDA COMO “VISTA CANSADA” É A DIFICULDADE PARA ENXERGAR DE PERTO, PARA LER, ASSISTIR TELEVISÃO, COSTURAR, ETC...

É CAUSADA PELA REDUÇÃO DA FORÇA MUSCULAR E ENDURECIMENTO DA LENTE QUE DÁ O FOCO PARA A VER DE PERTO. O PROBLEMA AUMENTA COM A IDADE E PODE INDICAR OUTRAS DOENÇAS COMO CATARATA, GLAUCOMA, DEGENERAÇÃO MACULAR E AINDA DIABETES, HIPERTENSÃO ARTERIAL (PRESSÃO ALTA).

DICAS PARA MELHORAR A VISÃO...

- Se você tem problema de visão, diabetes ou pressão alta é recomendado que seja avaliado por um oftalmologista um vez por ano.
- Se você tem perdido os olhos cansados, tem tido dificuldades para fazer suas tarefas cotidianas, procure o médico.
- É importante que seus óculos estejam adequados à você, portanto, NÃO compre óculos prontos em farmácias ou banquinhas de ruas.

Proteja-se

VACINA DA GRIPE... VALE A PENA??

A VACINA CONTRA A GRIPE É
MUNDIALMENTE CONSIDERADA A MANEIRA
MAIS EFICAZ DE SE PREVENIR CONTRA A
DOENÇA.



VACINA INDICADAS PARA A PESSOA IDOSA:

Vacina Contra Gripe

- Deve ser tomada uma vez ao ano, no outono (abril/maio)
- Imuniza o vírus influenza causador da gripe, que pode levar a complicações graves como infecções respiratórias agudas, pneumonias e a morte

Vacina Contra Difteria e Tétano

- Idosos que nunca tomaram esta vacina devem tomar o quanto antes. É necessário tomar uma nova dose a cada 10 anos.
- O tétano não se transmite de uma pessoa para a outra, porém podemos contraí-la ao nos ferirmos com pregos, latas velhas, cacos de vidro, arame, ou até mesmo com agulha, tesoura, espinho de planta.

Proteja-se

PREVINAM-SE

MULHERES:

- A partir dos 60 anos é recomendado realizar 01 mamografia a cada dois anos para identificar precocemente o câncer de mama.
- O exame ginecológico é um dos mais importantes exames para a saúde da mulher, e deve ser feito mesmo quando não se tenha vida sexual ativa. A orientação é que seja realizado 1 vez ao ano e se o resultado for normal por 3 anos consecutivos, a frequência pode ser espaçada para 2 anos.

HOMENS:

- O Câncer de próstata é o mais comum ao homem idoso, por isso é necessário que o exame de toque retal e a medida do PSA (antígeno prostático) devem ser realizados anualmente. O PSA é um ingrediente do sêmen produzido pela próstata que deve aparecer em taxas normais, sua elevação sugere a presença de câncer de próstata.

HOMENS E MULHERES:

- Homens e mulheres devem estar atentos aos sinais do câncer do intestino, que incluem sangramentos às evacuações, escurecimento das fezes, padrão intestinal irregular e perda de peso. Qualquer dúvida converse com seu médico ou com a enfermeira da unidade de saúde onde você é atendido.

Sexualidade



O envelhecimento traz diferentes mudanças para homens e mulheres, mas o prazer e o desejo se mantêm presentes. Curta!!

ALGUMAS DICAS:

- Algumas mulheres apresentam diminuição do interesse sexual, isto pode estar associado ao ressecamento da vagina, causando ardência durante a penetração. O uso de gel vaginal ajuda muito a melhorar essa sensação
- Com o aumento da idade, ocorre uma diminuição da função sexual. Porém, a afetividade continua a ser vivenciada. O namoro, o carinho e o companheirismo podem nos acompanhar por toda a vida.
- O uso de preservativo em todas as relações sexuais é muito importante pois nos ajuda a prevenir doenças sexualmente transmissíveis.

Você...

Viva melhor...



- Envolver-se com o mundo e com as pessoas. Você pode fazer novas amizades e desfrutar de uma vida mais interessante. Participe!!!



- Compartilhe suas idéias e preocupações. Você não precisa estar sempre certo. Reconheça seus limites.

- Crie um ambiente saudável. Valorize-se!!! Você é especial!!!

- Não tenha receio de mostrar suas emoções. Você pode chorar. Chorar pode ser uma forma saudável de aliviar a ansiedade.



- Descubra atividades que lhe dêem satisfação e que sejam boas para seu bem estar físico e mental.

Seus direitos

A ASSISTÊNCIA SOCIAL É UM DIREITO DO CIDADÃO E DEVER DO ESTADO, É POLÍTICA DE SEGURIDADE SOCIAL NÃO CONTRIBUTIVA, QUE PREVÊ OS MÍNIMOS SOCIAIS, REALIZADA ATRAVÉS DE UM CONJUNTO INTEGRADO DE AÇÕES DE INICIATIVA PÚBLICA E DA SOCIEDADE, PARA GARANTIR O ATENDIMENTO ÀS NECESSIDADES BÁSICAS • LOAS - LEI Nº 8742,7/12/1993



CONHEÇA ALGUNS DE SEUS DIREITOS...

- A família, a sociedade e o Estado, tem o dever de amparar o idoso garantindo-lhe o direito à vida;
- O idoso tem direito à garantia de assistência à saúde nos diversos níveis do Sistema Único de Saúde;
- Os filhos maiores tem o dever de ajudar a amparar os pais na velhice, carência ou enfermidade;
- O idoso tem direito em manter sua participação no mercado de trabalho;
- O idoso tem direito a valorizar o registro de sua memória e a transmissão de informações e habilidades do idoso aos mais jovens, como meio de garantir a continuidade e a identidade cultural;

Seus direitos



- O idoso tem direito ao Benefício de Prestação Continuada que é a garantia de 1 salário mínimo mensal à pessoa portadora de necessidades especiais e ao idoso, com 65 (sessenta e cinco) anos ou mais e que comprove não possuir meios de prover a própria manutenção e nem de tê-la provida por sua família (para maiores informações dirigir-se ao Posto do INSS mais próximo de sua residência);
- O idoso tem direito ao acesso a locais e eventos culturais, mediante preços reduzidos;
- Idoso tem direito de viver preferencialmente junto à família;
- Idoso deve ter liberdade e autonomia;
- Idoso não pode sofrer discriminação de qualquer natureza;
- A família, a sociedade e o Estado tem o dever de assegurar ao idoso os direitos de cidadania;
- Todo cidadão tem o dever de denunciar à autoridade competente qualquer forma de negligência ou desrespeito ao idoso;





GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO
SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE
COORDENADORIA DE SERVIÇOS DE SAÚDE



APOIO: GTAE - GRUPO TÉCNICO DE AÇÕES ESTRATÉGICAS
ÁREA TÉCNICA DE SAÚDE DA PESSOA IDOSA



INSTITUTO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA
“JOSÉ ERMÍRIO DE MORAES”

ENDEREÇO: PRAÇA PADRE ALEIXO MONTEIRO MAFRA, 34 – SÃO MIGUEL PAULISTA,
SÃO PAULO, SP - FONE: 2030-4000