

REALIZAÇÃO
INSTITUTO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA
“José Ermírio de Moraes”

Gerência Especializada em Gerontologia
Núcleo de Estudos do Processo de Envelhecimento



Secretaria de Estado da Saúde
Coordenadoria de Serviços de Saúde



Praça Padre Aleixo Monteiro Mafra, nº 34

São Miguel Paulista - São Paulo-SP

Fone: (11) 2030-4000

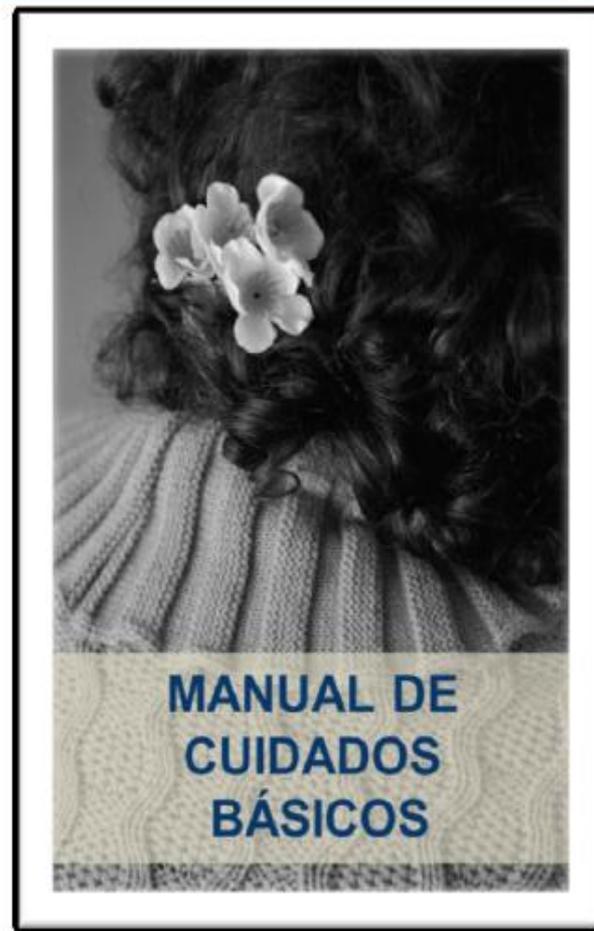
Site: www.ipgg.saude.sp.gov.br

E-mail: ipgg-nes@saude.sp.gov.br

IPGG - José Ermírio de Moraes



INSTITUTO PAULISTA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA



CARTILHA DO IDOSO

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha, elaborada pelo Instituto Paulista de Geriatria e Gerontologia (IPGG), tem por objetivo orientar e disseminar informações sobre os cuidados gerais com a saúde da pessoa idosa.

O IPGG trabalha para a promoção da qualidade de vida do idoso e acredita na prevenção como a melhor ferramenta para alcançar excelentes resultados.

Diretor Técnico:

Dr. Paulo Sérgio Pelegrino

Responsável Técnico:

Gerência Especializada em Gerontologia
Núcleo de Educação em Saúde

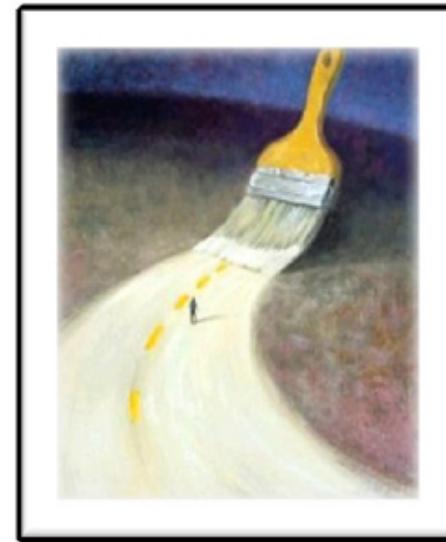
Colaboração e Agradecimento Especial à:

Equipe de Supervisores e Aprimorandos do Programa de Aprimoramento
Multiprofissional em Gerontologia

Julho/2013

Conquistas e fracassos acontecem em todo o percurso da vida e em qualquer idade. O essencial é saber aproveitar com intensidade as oportunidades que aparecem!

Lienne Werneck & Eligiane Onofre, 2013.



Referências:

Papaléo Neto, M. Tratado de Gerontologia. 2 ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2007.

Duarte, Y.A.O. Manual dos cuidadores de pessoas idosas. São Paulo: Secretaria Estadual de Assistência e Desenvolvimento Social: Fundação Padre Anchieta, 2009.

E quando o idoso precisa de ajuda para realizar suas atividades diárias?

Aí entra o papel do cuidador.

A relação de ajuda é uma ligação profunda e significativa entre a pessoa que ajuda e a que é ajudada. A finalidade do cuidador é auxiliar o idoso a restabelecer e manter a autonomia e independência.

Para exercer o cuidado é necessário estabelecer relações de respeito e confiança considerando a história de vida, os valores e as crenças do idoso.

No cuidado informal, ou seja, aquele exercido por um familiar ou por uma pessoa não remunerada também é importante considerar as relações prévias entre ambas as partes bem como as outras funções exercidas pelo cuidador, para evitar uma sobrecarga física e emocional.



Dicas

- Utilize sua capacidade de criação e intuição;
- Desperte sua curiosidade para o mundo atual;
- Aproveite as opiniões diferentes para seu crescimento pessoal;
- Inove em seu estilo de vida: experimente coisas novas;
- Mantenha hábitos saudáveis no seu cotidiano;
- Envolver-se com atividades culturais, desportivas e de lazer, compatíveis com sua disponibilidade e interesse;
- Conheça-se melhor: analise sempre suas possibilidades e respeite seus limites pessoais.



Fonte: Brasil Escola

PREVENÇÃO

Evite vestidos ou roupas muito longas que arrastem no chão, pois elas podem favorecer os tropeços e causar quedas.

Evite saltos muito altos e finos. Utilize sapatos ou sandálias confortáveis, de salto baixo e grosso, com o solado de borracha, antiderrapante.

Incontinência Urinária

é a perda involuntária de urina, acontece com homens e mulheres.

Dicas

- Evite tomar líquidos após o jantar e durante a noite.
- Vá ao banheiro mesmo sem ter vontade, evitando esperar ficar muito apertado para somente então ir ao banheiro.
- Evite frutas cítricas e ácidas como a laranja, o limão, a mexerica, o morango, o abacaxi, assim como produtos que contenham cafeína (como o café, o chá mate, o refrigerante e o chocolate). Todos estes alimentos irritam a bexiga.
- Mesmo que a quantidade de urina perdida seja pequena, procure um médico. A incontinência urinária é uma doença que pode ser tratada com medicamentos, mudança de hábitos, fisioterapia e em alguns casos, com cirurgia.
- A fisioterapia para incontinência urinária consiste em exercícios para fortalecer os músculos da bexiga, e melhorar o controle da urina, ajudando a diminuir a perda.
- Os exercícios para fortalecimento dos músculos da bexiga podem ser feitos em casa, a qualquer hora do dia. Basta seguir as orientações do fisioterapeuta.



Fonte: heipunk

Audição

Prejudicada

Quando for conversar, procure avisar as pessoas sobre sua dificuldade para ouvir e peça para a pessoa falar mais alto e de forma mais clara.

Fique sempre de frente para a pessoa que está falando ou bem próximo a ela, procure conversar em lugares com boa iluminação e com pouco barulho.

Sono



Fonte: zazzle

O sono é uma necessidade humana básica e tem grande influência na qualidade de vida.

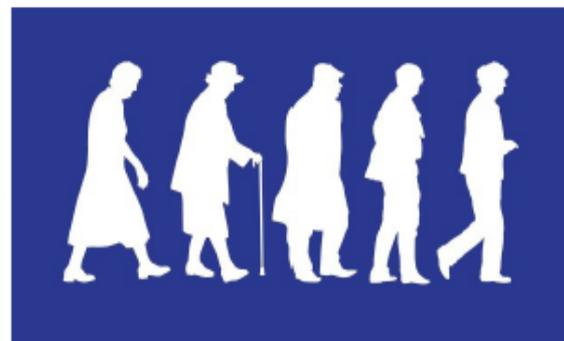
Sugestões para um sono de melhor qualidade:

- Coma alimentos leves na última refeição do dia
- Recomenda-se que os remédios que fazem urinar sejam tomados, conforme prescrição médica, evitando tomar muito próximo do horário de dormir.
- Atenção ao conforto: roupa de cama limpa e esticada, iluminação baixa, boa temperatura do ambiente e baixa presença de ruídos.

A pessoa idosa deve procurar deitar-se apenas para dormir, evitando uma permanência longa e desnecessária na cama, principalmente durante o dia.

Como devemos andar?

- Manter a postura, com a coluna reta, como se um fio estivesse nos puxando para cima;
- Manter a cabeça reta, olhando para a frente;
- Inspirar e expirar o ar enquanto caminha;
- Manter ombros abertos, rodados para trás;
- Caminhar em linha reta;
- Contrair o abdômen, encolhendo a barriga;
- Evitar passos muito largos;
- Manter braços naturalmente soltos;
- Apoiar primeiro o calcanhar no chão para ter maior apoio;
- Evite permanecer na mesma posição por muito tempo.





Fonte: www.freemageslive.co.uk



- Nunca tome medicamentos sem receita médica.
- Tome os medicamentos no horário certo e na dose prescrita pelo médico!
- Tome seus medicamentos sempre com um copo cheio de **ÁGUA**.
- Não armazene seus medicamentos no banheiro ou onde o sol bata diretamente.
- Dúvidas ou problemas com medicamentos?
Consulte um profissional **FARMACÊUTICO**



Dicas gerais de maquiagem para a mulher idosa

- 1- Use protetor solar antes de passar a maquiagem;
- 2- Use corretivo para disfarçar manchas e olheiras;
- 3- Passe uma camada bem delicada de base;
- 4- Espalhe o pó com um pincel bem macio;
- 5- Lembre-se de usar sombra com cores suaves e opacas, como bege e marrom;
- 6- O iluminador é usado abaixo da sobrancelha;
- 7- Use rímel para levantar seu olhar;
- 8- O blush dá um arzinho bonito e saudável no rosto;
- 9- A boca merece um batom bonito.
- 10- No fim do dia é importante retirar toda a maquiagem e hidratar o rosto.

Cuidados com as unhas

Mulheres: Nós não gostamos, mas não se deve tirar a cutícula, apenas empurrá-la!



Ela funciona como uma espécie de barreira do organismo: se for retirada, deixa a pele exposta a bactérias, aumentando o risco de infecções.

Hidratante corporal

Após o banho, deve-se começar o ritual de hidratação da pele. O ideal é enxugar o corpo levemente, sem esfregar a toalha, e aplicar o hidratante na pele ainda úmida. Isso vai aumentar o efeito do cosmético.

Use perfumes na medida certa:

Não exagere na quantidade! Aplique só uma gotinha nos lugares certos do corpo, como: atrás de cada orelha, pescoço, pulsos, cotovelos e dobras dos joelhos.

Cuidando bem dos dentes

- Escovar os dentes após as refeições;
- Usar fio dental;
- Se usar próteses, escove diariamente com escova adequada e com creme dental;
- Antes de colocar as próteses na boca, escovar com escova macia a gengiva e língua, removendo assim a placa de bactérias e restos de alimentos de seu interior.

Cuidados dentários são muito importantes para o envelhecimento saudável.

A autoestima está extremamente ligada à imagem corporal, que é a maneira pela qual enxergamos nosso corpo. Formamos nossa imagem corporal através de experiências, emoções e desejos.

Se estivermos satisfeitos com nossa imagem corporal, consequentemente nossa autoestima estará mais elevada.

É importante nos olharmos no espelho todos os dias e nos sentirmos bem com nossa imagem.

PARA ELEVAR A AUTOESTIMA É PRECISO:

- Autoconhecimento
- Manter-se saudável
- Identificar as qualidades e não só os defeitos
- Aprender com a experiência passada
- Tratar-se com amor e carinho
- Manter diálogo interno
- Acreditar que merece ser amado e que é especial



Nutrição da

Pele

PASSO 1

Acalme a pele e diminua as olheiras:

Molhar uma toalha pequena em chá de camomila gelado e colocar sobre o rosto, deixando por 10 minutos.

PASSO 2

Hidratação, rejuvenescimento e redução de linhas de expressão:

Amassar meio mamão papaia, misturando com uma colher de sobremesa de mel. Aplicar sobre o rosto e deixar por 20 minutos. Retirar com água fria.

PASSO 3

Melhorar o aspecto da pele:

Bater duas claras de ovo e aplicar sobre o rosto com as mãos. Deixar agir por 15 minutos e retirar com água fria.

Avaliação da gordura da cintura

Uma maneira simples para a avaliação da gordura da barriga é a medida da cintura (circunferência).

Valores altos da circunferência da cintura também apresentam relação com as seguintes doenças: Hipertensão arterial (pressão alta), dislipidemias (aumento da gordura no sangue), hiperglicemia (aumento do açúcar no sangue) e obesidade (aumento de peso).

Modo de fazer:

- Pegue uma fita métrica e coloque na altura do umbigo, dando a volta por toda a barriga.
- Anote o valor encontrado.
- Olhe na tabela.



Fonte: diabetesme889.blogspot.com.br

Sexo	Risco aumentado de doenças cardiovasculares (doenças do coração)	Risco muito aumentado de doenças cardiovasculares (doenças do coração)
Mulheres	maior 80cm	maior 88cm
Homens	maior 94cm	maior 102cm

Fazer todo dia algo que o deixe feliz.

Podem ser coisas simples como ler, descansar, ouvir música, caminhar ou dançar.



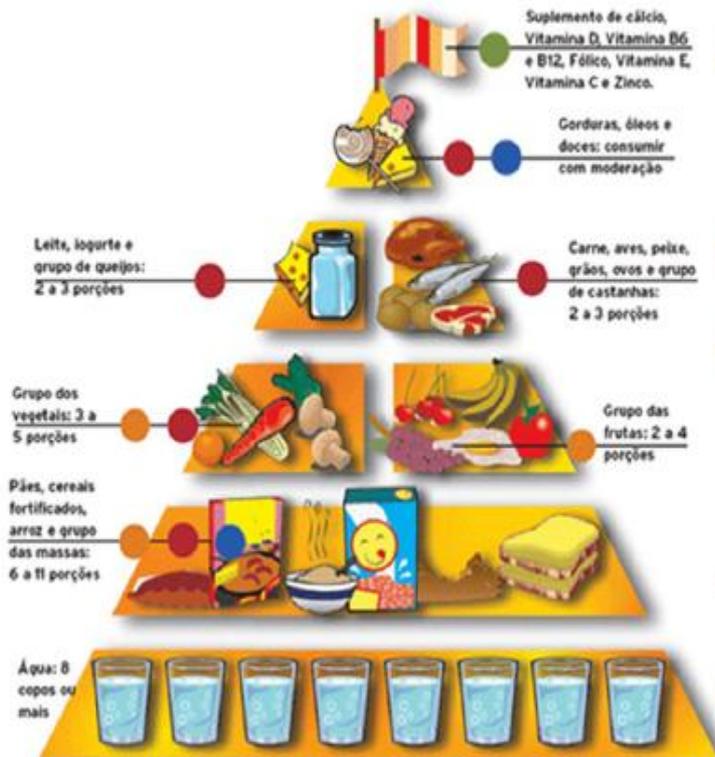
É uma ótima forma de nos expressarmos e valorizar a nossa imagem corporal. Além de ser uma atividade física, a dança nos ajuda a nos soltar mais e a nos autoconhecer, em vista disso é uma excelente atividade a ser proposta para o desenvolvimento da autoestima.

Portanto, dance muito!

Libere sua energia dançando e praticando uma atividade física que lhe dê prazer, faça o que gosta e sempre que possível se olhe no espelho e diga: **SOU LINDO (A)!**

adr.

PIRAMIDE ALIMENTAR



PIRÂMIDE ALIMENTAR RECOMENDADA A IDOSOS

- = fibra (deve estar presente)
- = gordura (naturalmente presente e adicionada)
- = açúcares (acrescentados)
- = provável necessidade para suplementação

Fonte: nutrindomentos.spaceblog.com.br

Dicas de Nutrição



açúcar

Evitar açúcares e doces, pois eles aumentam a glicemia.



Evitar frituras e gorduras, pois aumentam o colesterol ruim (LDL).



Consumir fibras, pois auxiliam no hábito intestinal e ajudam a diminuir o colesterol ruim.

Evitar excesso de sal, pois aumenta a pressão arterial.



Não esqueça de beber água!