

# CARTILHA DO IDOSO



Saúde  
da Família



FAPES

O processo de envelhecimento pode não ser fácil, mas podemos ajudar para que não seja tão duro. Para isso precisamos fazer ajustes em nossos hábitos de vida desde cedo. Iniciar bons hábitos nunca é tarde! No envelhecimento há um desgaste natural de nossos órgãos, que pode levar a doenças e dificuldades, mas o que devemos ter como meta é não permitir que essas mudanças levem à perda de nossa autonomia e independência, para que possamos manter nossa qualidade de vida.

Autonomia é a habilidade de controlar, lidar e tomar decisões pessoais sobre como se deve viver diariamente, de acordo com suas próprias regras e preferências.



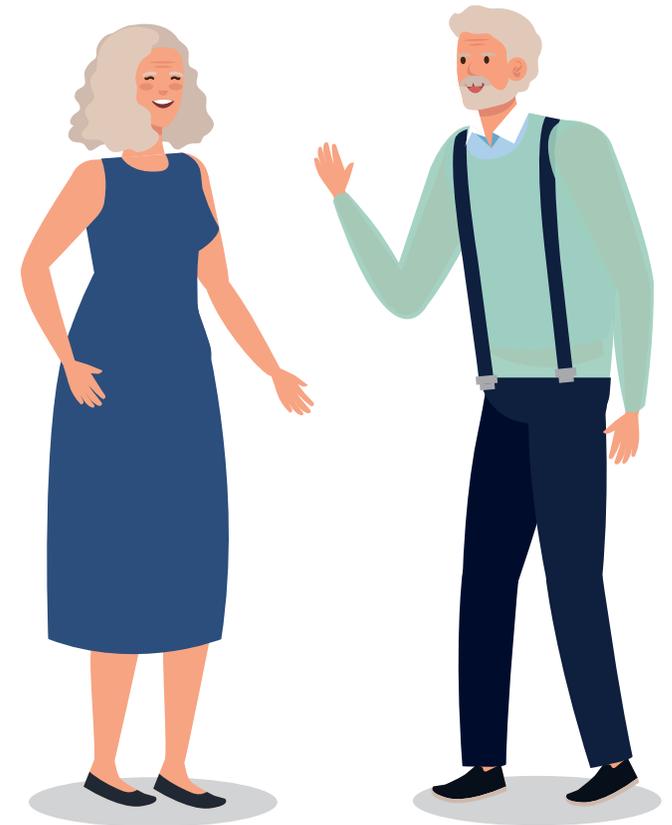
Independência é entendida como a habilidade de executar funções relacionadas à vida. Qualidade de vida é “a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente” (OMS, 1994).

À medida que um indivíduo envelhece, sua qualidade de vida é fortemente determinada por sua habilidade de manter a autonomia e independência.



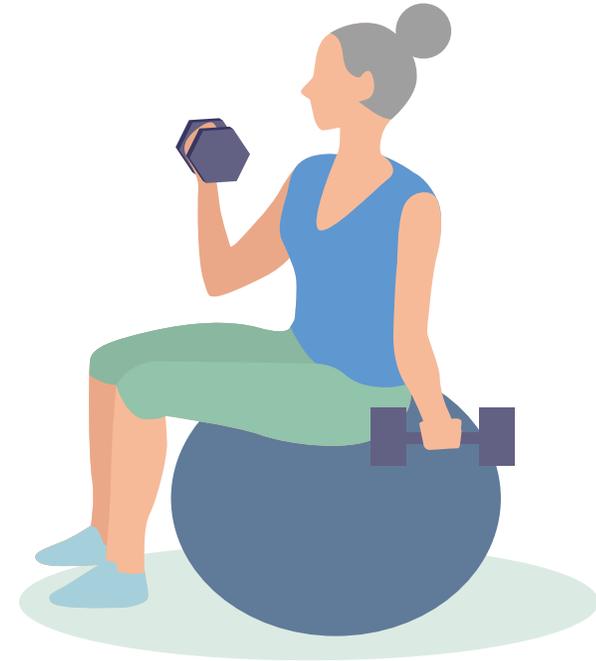
Com o envelhecimento, apresentamos mudanças em nosso corpo. Por isso, é importante conhecer essas mudanças para não cometer dois erros básicos. O erro do excesso, ou seja, qualquer alteração ser considerada uma doença (o que leva ao uso exagerado de medicamentos, por exemplo); e o erro da falta, achar que tudo é “porque estou velho”, e dessa forma perder a oportunidade de tratar situações que melhorariam sua qualidade de vida.

Para atingir a meta da qualidade de vida alguns passos são primordiais.



## ● Atividade Física

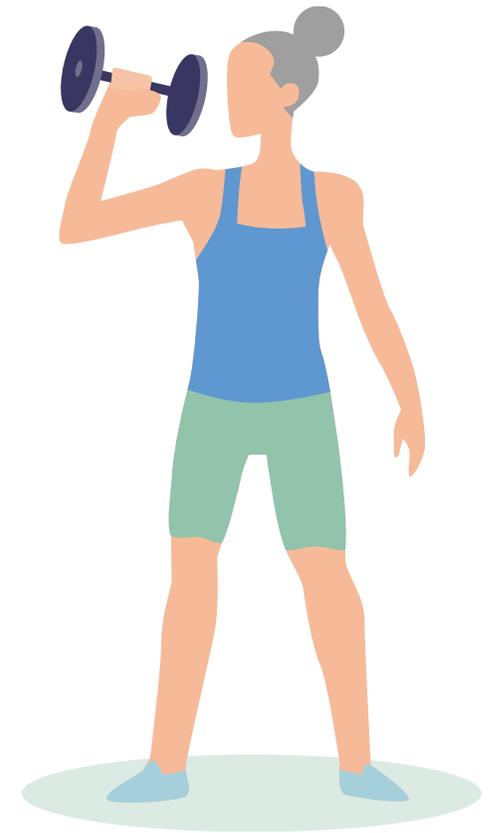
As atividades físicas ajudam no controle e prevenção de pressão alta, diabetes e osteoporose. Elas são essenciais para a manutenção da nossa força muscular, que nos faz ser independentes, e garante nosso equilíbrio, diminuindo o risco de quedas. Além disso, estudos comprovam a importância na prevenção e tratamento de problemas de memória, como a Doença de Alzheimer.



## ● Atividade Física

Mas atenção às dicas:

- Não faça exercícios em jejum ou depois de refeições exageradas.
- Evite fazer exercícios sob sol forte.
- Use roupas leves, claras e ventiladas.
- Calce sapatos confortáveis e macios, de preferência tênis.
- Evite praticar exercícios em ladeiras e pisos irregulares.
- Se você não faz exercícios há muito tempo, converse com seu médico antes de iniciar uma atividade.



## ● Alimentação Saudável

Evite os doces, frituras, embutidos, alimentos que contenham gordura hidrogenada, temperos industrializados, e sal em exagero. A comida “típica” brasileira (arroz, feijão, verduras e bife) é uma das “melhores do mundo” do ponto de vista geriátrico. Coma frutas e faça pelo menos três refeições e um lanche por dia. Não faça “dietas da moda” sem acompanhamento médico, pois quase sempre elas são exageros sem base científica e comumente trazem problemas sérios.



## ● Hidratação

Beba água, sem ela seus órgãos não funcionam bem. Não espere sentir sede para ingerir líquidos. Com a idade, o “reflexo da sede” diminui, ou seja, mesmo que estejamos precisando, demoramos a sentir sede.



## ● Uso de Medicamentos

Não use medicamentos por conta própria e não repita receitas indefinidamente. Use regularmente as medicações orientadas pelo seu médico, e tire com ele as dúvidas. Internet e amigos são ótimos, mas não para isso. Procure seu Médico de Família, [clcando aqui](#), para concentrar os atendimentos. A ida a vários médicos diferentes aumenta o risco de complicações por interações medicamentosas.



## ● Vacinas

As vacinas também fazem parte de medidas preventivas no idoso. Estar em dia com a vacinação ajuda a prevenir doenças infecciosas. Nos idosos se destacam a vacina para gripe (influenza), a tríplice bacteriana, a antipneumocócica e herpes zoster. Mas as outras vacinas também devem ser atualizadas como as vacinas tríplice viral, hepatites A e B e a meningocócica ACWY. Converse com seu Médico de Família, e ele irá te ajudar a programar a sua vacinação.



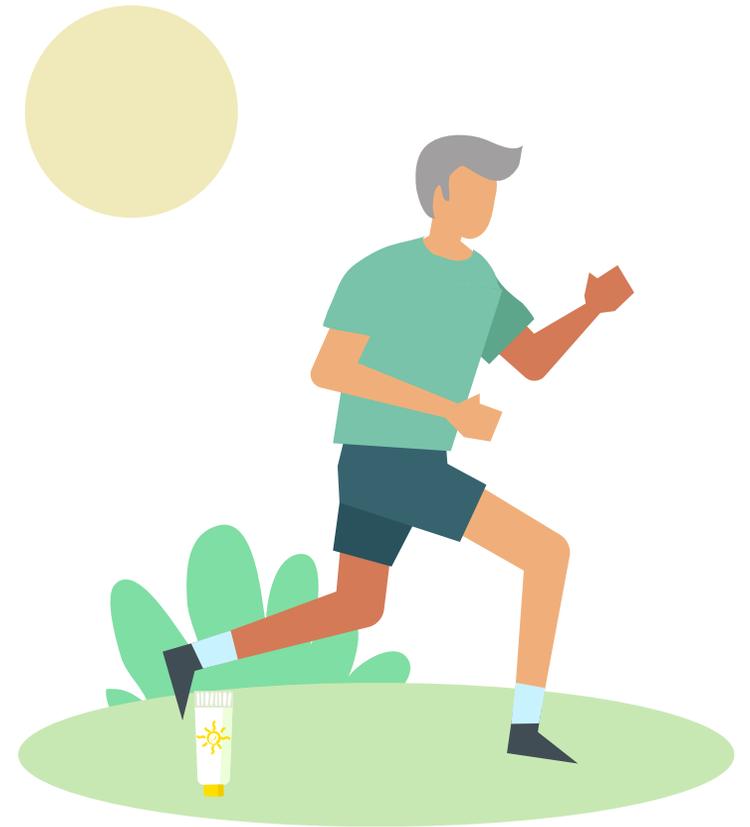
## ● Tenha um lazer

Atividades de lazer podem ser físicas, intelectuais, sociais ou artísticas. O importante é que ela te traga prazer, e ajude a diminuir o estresse e a ansiedade.



## ● Tome Sol

A vitamina D é um hormônio essencial para o corpo humano e sua ausência pode proporcionar uma série de complicações. Por isso, aproveite o Sol por pelo menos 20 minutos ao dia. Não se esqueça do filtro solar!



## ● Memória

Os exercícios físicos e a estimulação mental podem melhorar a funcionalidade da sua mente. Estimule seu cérebro com atividades novas. Novas tarefas, novas vivências, novos projetos são sempre bem-vindos, quando se trata de preservar a atividade cerebral. Não se acomode. Exercite todos os dias a sua mente através de leituras, filmes, estudo, escritas, jogos, palavras cruzadas, conversas e interações com outras pessoas.



## ● Quedas

A queda pode ser um evento devastador em idosos. Quanto mais idoso, maior a probabilidade de vir a cair. Torções, ferimentos leves, traumatismos cranianos e fraturas, especialmente a do quadril, são algumas das consequências de quedas. Cerca de 30% dos idosos caem ao menos uma vez por ano. Destes, metade sofre duas ou mais quedas. Fique atento: 70% das quedas entre idosos acontecem dentro de casa.



## ● Quedas

Para prevenção de quedas, a adoção de algumas medidas pode ajudar, tais como:

- Utilização de corrimãos nas escadas;
- Não deixar objetos, fios e tacos soltos espalhados pelo chão;
- Ter atenção aos chinelos e barras de calças;
- Dar preferência para sapatos que não saiam do pé facilmente;
- Ter cuidado com os animais de estimação, o idoso pode vir a tropeçar;
- Adaptação do banheiro com barras de apoio no box e no vaso sanitário;
- Disponibilizar os objetos à altura das mãos na cozinha, para evitar que o idoso suba em cadeiras ou bancos;
- Cuidado com pisos molhados;
- Não andar no escuro.



## ● Programa Saúde da Família

Com o Programa Saúde da Família da FAPES você conta com um médico, enfermeiro e analista de saúde – serviço social prontos para te auxiliar nesse processo. Converse com eles, tire suas dúvidas.



Saúde  
da Família

## ● Bibliografia e Sites Recomendados

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia- <http://sbgg.org.br>

Sociedade Brasileira de Imunizações-[www.sbim.org.br](http://www.sbim.org.br)

Ministério da Saúde - <http://portalsaude.saude.gov.br/>

[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/184queda\\_idosos.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/184queda_idosos.html)

[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_viver\\_mais\\_melhor\\_melhor\\_2006.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_viver_mais_melhor_melhor_2006.pdf)

<http://www.brasil.gov.br/saude/2012/04/quedas>

<https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/hospital/Documents/cartilha-60-mais.pdf>

**Obrigado!**

