

Cartilha do

Idoso Saudável



Sumário

Estatuto do idoso	Pág. 3
Como denunciar violência contra o idoso	Pág. 4
Principais formas de violência contra o idoso	Pág. 5
Bem-estar psicológico do idoso	Pág. 6
Atividade física	Pág. 8
Sugestões de atividades físicas	Pág. 9
Alimentação saudável	Pág. 11
Atividades de lazer	Pág. 15
Atividades cotidianas	Pág. 18
Higiene bucal	Pág. 19
Vacinas	Pág. 20
Sexualidade e envelhecimento	Pág. 23
Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs)	Pág. 24
Prevenção de quedas	Pág. 27
Dicas de prevenção de quedas	Pág. 28
Doenças mais comuns e o que você pode fazer	Pág. 30
Fonoaudiologia	Pág. 32
Uso de medicamentos	Pág. 34
Onde guardar seu medicamento?	Pág. 35
Hora de tomar o medicamento	Pág. 36
Faz uso de mais de um medicamento?	Pág. 37
Tabela para controle de medicamentos	Pág. 38
Problemas após tomar seu medicamento	Pág. 40
Para sua segurança	Pág. 41
Não saia com dúvidas de sua consulta!	Pág. 42
Telefones de Redes de Proteção	Pág. 43

Estatuto do Idoso

O Estatuto do Idoso regulamenta os direitos assegurados às pessoas com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos.

Veja alguns direitos estabelecidos na Lei 10.741/2003:

- Garantia de proteção contra todos os tipos de violência (negligência, discriminação, crueldade ou opressão, e todo atentado aos seus direitos, por ação ou omissão).
- Atenção integral (ações e serviços de prevenção, promoção, proteção e recuperação) no Sistema Único de Saúde – SUS.
- Direito a acompanhante quando estiver internado ou em observação.
- Direito às atividades culturais e de lazer com descontos de pelo menos 50% (cinquenta por cento) no valor dos ingressos.
- A partir de 65 (sessenta e cinco) anos, é assegurado o benefício mensal de 1 (um) salário-mínimo (Lei Orgânica da Assistência Social – Loas).
- Garantia de punição nos casos de abandono de idosos em hospitais, casas de saúde, entidades de longa permanência, ou congêneres, ou não provimento de suas necessidades básicas, quando obrigado por lei ou mandado judicial.
- Garantia de gratuidade aos maiores de 65 anos de transporte urbano e semi-urbano coletivo.
- Garantia de 2 vagas em ônibus coletivos interestaduais, aos idosos com renda de até 2 salários mínimos.
- Garantia ao envelhecimento a todas as pessoas.

“O envelhecimento é um direito personalíssimo e a sua proteção um direito social, nos termos desta Lei e da legislação vigente”.



É obrigação do Estado, sociedade e família assegurar seus direitos civis, políticos, individuais e sociais.

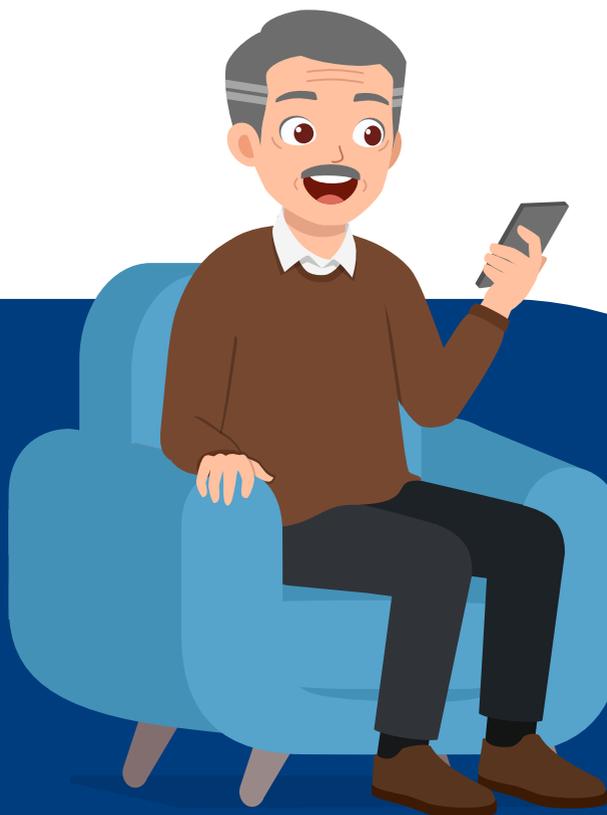
Você sabe como se defender em caso de violência?



Em caso de qualquer tipo de violência, denuncie por meio do

DISQUE 100.

A ligação é gratuita e você não precisa se identificar.



Principais formas de violência contra o idoso

1

Abuso, maus tratos e violência física

Fere, provoca dor e/ou incapacidades, podendo ocasionar a morte.

2

Abuso, maus tratos e violência psicológica

Agressões verbais ou gestuais para aterrorizar os idosos, humilhação, privação de liberdade ou isolamento do convívio social.

3

Abuso e violência sexual

Assédio e ato sexual sem o consentimento do idoso.

4

Omissão

Quando responsáveis, instituição ou familiares não prestam socorro a uma pessoa idosa.

5

Negligência

Recusa ou omissão de cuidados necessários por instituição e familiares.

6

Autonegligência

Abandono de si mesmo, ameaçando a própria saúde e segurança.

7

Violência familiar

Os abusos por busca de espaço físico e dificuldades financeiras, considerando a velhice como “decadência” e os idosos como “passado” e “descartáveis”.

Bem-estar psicológico do idoso

Medidas simples poderão favorecer sua saúde mental e bem-estar:



Mantenha-se ocupado

Ficar sem uma ocupação e isolado é um fator de risco para a depressão. Cultive hábitos prazerosos ainda que simples, como cultivar plantas, cuidar de animais domésticos, bordar, cozinhar, dançar, pintar, jogar cartas, ou mesmo realizar trabalhos voluntários.



Saia de casa

Procure ter hábitos sociais em centros de convivência, praticando alguma atividade física ou religiosa, visitando pessoas e aceitando convites para eventos sociais, como batizados, formaturas, aniversários, casamentos, palestras, apresentações musicais, etc.



Conviva mais com a família e amigos

Estudos têm mostrado que o contato com pessoas queridas é importante para nossa saúde. Então, faça amigos, converse com as pessoas, construa e mantenha laços de amor e confiança, cultivando em sua vida o carinho, o perdão e a gratidão como caminhos para viver melhor com amigos e familiares.



Cuide bem dos seus pensamentos

O que pensamos também reflete em nosso corpo e em nossa saúde. Pensamentos negativos constantes, pessimismo e irritação podem afetar nosso sono, apetite e disposição para a vida.



Mantenha-se atualizado

Leia livros e jornais, ouça rádio, assista bons programas na TV, use a Internet. Acompanhe assuntos do seu interesse.



Cuide bem de si mesmo

Observe alterações em seu corpo e em suas emoções. Se observar sinais duradouros de ansiedade, medo, tristeza constante, perda de vontade de viver ou qualquer alteração emocional que limite sua vida compartilhe com sua família e profissionais de saúde.

Atividade física

Por que fazer atividade física?



Melhora a memória



Melhora o sono (te ajuda a dormir mais rápido e melhor)



Ajuda na imunidade (melhora a defesa do organismo)



Auxilia no controle da pressão arterial por melhorar a circulação do sangue



Melhora o humor por liberar uma substância chamada endorfina, o hormônio do bem-estar e promove uma sensação de maior prazer no dia a dia



Melhora o equilíbrio e a postura



Melhora a força e flexibilidade muscular



Maior independência



Auxilia do controle do peso



Controla o colesterol, diabetes e osteoporose



Diminui o isolamento social, aumentando a autoestima, confiança e aceitação da imagem, trazendo bem-estar geral

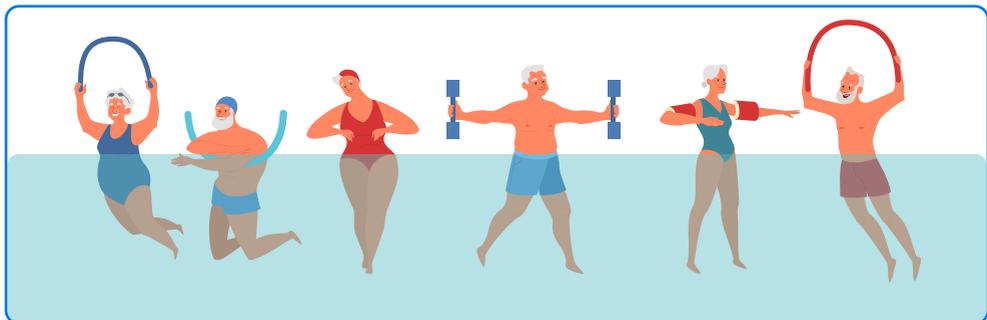


Atenção

Faça atividade física regular, mas com orientação médica e assistido por um profissional.

Sugestões de atividades físicas

NATAÇÃO



É um dos exercícios mais completos. Previne lesões, alivia as dores, promove alongamento e fortalecimento dos músculos e articulações e evita a perda de massa muscular e óssea.

CAMINHADA



Promove a interação social, fortalece músculos e articulações, previne osteoporose e melhora o ritmo cardíaco.



Atenção

Consulte seu médico antes de praticar qualquer atividade física.

EXERCÍCIOS DE EQUILÍBRIO, FORTALECIMENTO E ALONGAMENTO



Previne quedas, preserva a saúde muscular, promove segurança e autonomia, aprimora a postura, diminui o risco de lesões e dores, previne e melhora a osteoporose e a osteoartrite.

ANDAR DE BICICLETA



Diminui a pressão arterial, alivia as dores e fortalece as articulações, principalmente dos membros inferiores.



Atenção

Consulte seu médico antes de praticar qualquer atividade física.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação saudável é importante em todas as fases da vida! E com o envelhecimento devemos continuar com os bons hábitos ou incluir alguns novos, sempre tentando melhorar. Além de consumir alimentos de boa qualidade para nutrir o corpo e matar a fome, a alimentação deve ser gostosa e fazer parte de momentos prazerosos. Por isso, coloque a mão na massa, prepare seus alimentos com carinho, use a criatividade e procure adequar a sua rotina.

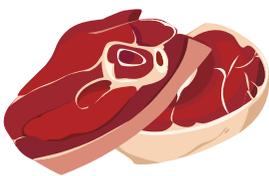
Tenha uma rotina saudável e faça pelo menos as 3 principais refeições do dia. Fique atento à sua fome.

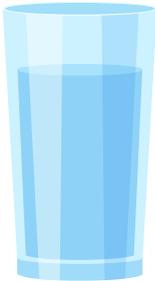
Observe também a consistência da comida. Se for necessário, prefira preparações mais cozidas e macias, que ajudem na mastigação, ou com molho para quando sentir dificuldade engolir comida muito seca.

Para ajudar nas escolhas, dê uma olhadinha nos grupos alimentares, abaixo. De preferência, todos os grupos devem ser consumidos diariamente.



GRUPOS	OPÇÕES DE ALIMENTOS	DICAS
<p>Carboidratos – Pães</p> 	<p>Pão francês, de forma, de leite, integral, tapioca, biscoito de polvilho, bolacha, bolo simples, rosca, torrada, aveia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prefira os produtos caseiros. • Quando puder, consuma as opções integrais, ricos em fibras. • Consuma no café da manhã e lanche, mas cuidado com excesso!
<p>Carboidratos – Arroz</p> 	<p>Arroz, macarrão, mandioca (ou macaxeira/aipim), batata inglesa, batata doce, mandioquinha, cará, inhame, milho, farofa, fubá.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado quando tiver mais de uma opção na mesma refeição. Exemplo: Arroz e batata. Consuma pequenas quantidades de cada um para não exagerar. • Prefira cozidos, assados, sopas ou purês. Evite frituras (exemplo: batata frita).
<p>Frutas</p> 	<p>Abacate, abacaxi, açaí, acerola, ameixa, amora, banana, cajá, caqui, carambola, coco, figo graviola, jaboticaba, jaca, kiwi, laranja, limão, maçã, mamão, manga, maracujá, melão, morango, romã, tangerina, uva, etc</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consuma: Fresca, seca, em sucos e vitaminas. • Ex. Maçã, banana, laranja: 1 unidade • Ex. Mamão, abacaxi, melão: 1 fatia • Ex. Uva, morango: até 10 unidades • As frutas da época são mais baratas e saborosas!
<p>Verduras e legumes</p> 	<p>Abóbora, abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, berinjela, beterraba, brócolis, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, espinafre, jiló, maxixe, mostarda, pepino, pimentão, quiabo, repolho, rúcula, tomate.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consuma como saladas ou cozidos, refogados, assados, gratinados, empanados, ensopados. • Use temperos naturais e tome cuidado com excesso de sal. • Acrescente azeite. É uma gordura boa! • Lave com água corrente e deixe de molho em hipoclorito ou água sanitária, por 15 minutos. (Siga a recomendação do fabricante no rótulo).

GRUPOS	OPÇÕES DE ALIMENTOS	DICAS
<p>Leite e derivados</p> 	<p>Leite, queijos, coalhada, iogurte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Queijos amarelos possuem mais gordura, por isso, cuidado com o excesso de consumo. • Não precisa trocar todos os produtos por desnatado. Apenas quando o colesterol estiver elevado. Na dúvida, procure orientação de um médico ou nutricionista.
<p>Feijões (leguminosas)</p> 	<p>Feijão (preto, branco, mulatinho, carioca, fradinho...) ervilhas, lentilhas, soja e grão-de-bico</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Deixe de molho por algumas horas antes do cozimento e descarte a água, usando outra para cozinhar. • Se cozinhar em grande quantidade, congele em pequenas porções para consumir aos poucos.
<p>Carnes</p> 	<p>Vermelhas = carnes de gado, porco, cabrito e cordeiro.</p> <p>Branças = carnes de aves e peixes, crustáceos (camarão, caranguejos e siris) e moluscos (polvos, lulas, ostras, mariscos).</p> <p>Ovos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retire a gordura aparente e a pele do frango antes do preparo. <p>Prepare grelhadas, ensopadas, assadas, refogadas, combinando com arroz, feijão, massas, tortas e legumes.</p>

GRUPOS	OPÇÕES DE ALIMENTOS	DICAS
<p>Castanhas (oleaginosas)</p> 	<p>Vários tipos de castanhas (de caju, do Pará), nozes, amêndoas e amendoim.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consuma nos lanches entre as refeições. Combine com frutas secas, salada de frutas, iogurtes, acrescentando em bolos e outras preparações. • O tamanho da porção é um punhado que cabe na sua mão.
<p>Água</p> 		<ul style="list-style-type: none"> • Fique de olho no seu consumo de água. Beba vários copos durante o dia todo. Não deixe para tomar tudo de uma vez no final do dia. • Sucos não substituem a água! • Separe uma garrafa ou anote a quantidade que está ingerindo para garantir uma boa hidratação. Tente consumir pelo menos 2L por dia.
<p>Doces, frituras, embutidos, refrigerante.</p> 	<p>Açúcar branco, chocolate, doce caseiro, paçoca, bala, sorvete, torresmo, frituras, refrigerante, presunto, salsicha, mortadela, salame.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidado! Não são nutritivos e são muito calóricos. • Procure evitar o excesso de consumo. Se sirva de pequenas porções.

Atividades de lazer

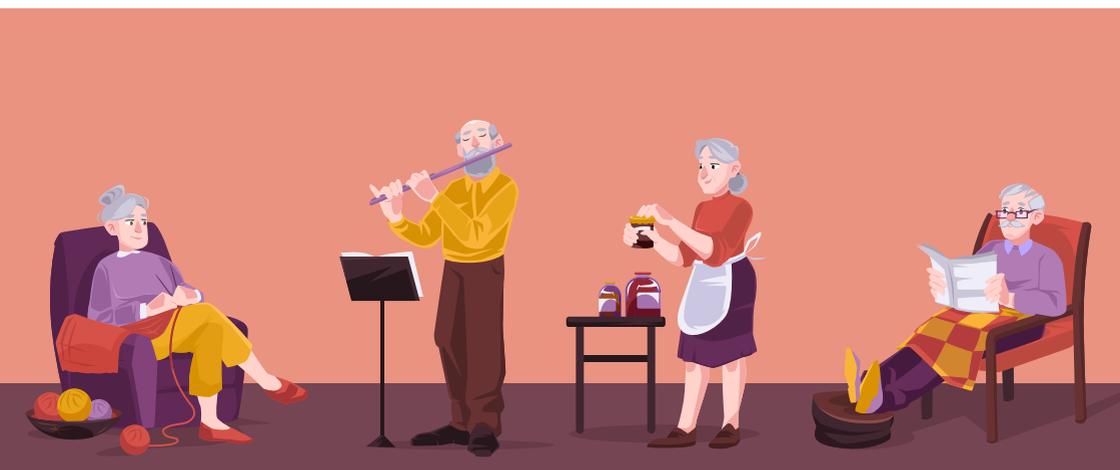
Aproveite seu tempo e suas possibilidades. Com a aposentadoria, conseguimos ter mais tempo disponível, uma oportunidade para fazermos aquilo que sempre quisemos e deixamos para depois. Você pode fazer diferentes atividades que te trarão maior bem-estar e realização pessoal.

Estas atividades têm que ser realizadas com prazer, e não por obrigação, para te proporcionar uma vida ativa e maior qualidade de vida.

Faça atividades de lazer, como atividades físicas, sociais, culturais!



- Faça uma atividade física, como hidroginástica, caminhada, dança; algo que tenha vontade de fazer.
- Participe de atividades sociais, sair para jantar, passear, atividades que envolvam amigos ou familiares ou atividades relacionadas à sua religião.
- As atividades culturais podem envolver idas ao teatro, cinema, viagens.
- Atividades artísticas também faz parte destas atividades, inclui pintura, artesanato, bordado, costura.
- Procure se informar no postinho de saúde mais perto de sua casa, às vezes já existem alguns grupos e atividades no seu bairro que você poderá participar (grupo de alongamento e exercícios físicos, Tai chi chuan, grupos de artesanato, grupo da 3ª idade, atividade de hidroginástica).
- Trabalho voluntário também é uma atividade de lazer que pode ser muito prazerosa, positiva para sua saúde e autoestima.



As atividades cognitivas irão te ajudar a estimular aspectos como a atenção, memória, concentração, raciocínio, percepção, agilidade mental, criatividade, dentre várias outras. Lembrando que estas atividades têm que ser algo do seu interesse e que tenha vontade de fazer.

Algumas que podem promover as capacidades cognitivas são: aprendizado de novos conhecimentos, leitura, palavras cruzadas, encontre os erros, caça-palavras, encontre as figuras, jogo de dominó, sudoku, treino da memória, escrever, escrever um livro com suas receitas, jogo de xadrez, jogo de baralho. As atividades de lazer também irão estimular as habilidades cognitivas.



Atividades cotidianas

Organize sua rotina e suas atividades. Mantenha sua rotina e vida o mais normal e coerente possível. Continue sempre fazendo coisas que gosta.



Organize sua casa para que seja mais adequada às suas necessidades. Mantenha sempre seus objetos importantes em um mesmo local. Por exemplo: tenha um local específico onde fiquem sempre suas chaves, seus óculos, sua carteira, seus documentos, seus remédios. Isso ajuda a manter organizados seus pertences, a não esquecer ou perdê-los.



Um calendário poderá te ajudar a organizar suas atividades, por exemplo, deixar anotado datas importantes, atividades específicas, consultas. Esta pode ser uma maneira simples de te ajudar a organizar suas atividades. Lembretes também podem ser anotados em locais como na porta da geladeira ou no espelho do banheiro.



Evite carregar sacolas e bolsas muito pesadas.



Muito cuidado ao atravessar a rua. Atravesse sempre em faixas de pedestre e preste muita atenção ao semáforo.



Verifique sempre as datas de vencimentos dos produtos que você consome.

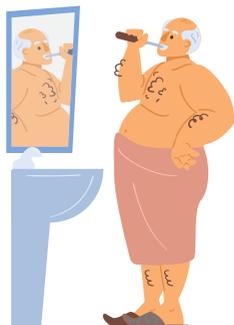


Antes de ir ao mercado, faça uma lista com os itens necessários.



Organize sua casa para que fique mais segura e adequada para você.

Higiene Bucal



A Saúde Começa Pela Boca!

Não é porque os anos passam que devemos deixar de lado os cuidados com a higiene bucal. A higiene da cavidade oral significa prevenção de uma série de doenças. Então, lembre-se de escovar os dentes, ou próteses (dentaduras), após todas as refeições.



As próteses (dentaduras) precisam de cuidados especiais:

Para limpá-las, use uma escova de dentes mais dura e creme dental (você pode usar sabão neutro). Faça isso sobre a pia com água. Assim, se ela cair, não se quebrará.



À noite coloque as próteses num recipiente tampado, com água e um pouquinho de bicarbonato de sódio.



Não durma com a prótese!

Antes de recolocá-la na boca, escove a gengiva, o palato (céu da boca) e a língua com uma escova macia para remover placas e possíveis restos de alimentos.



A saúde bucal contribui para melhorar sua qualidade de vida em qualquer idade.

- Examine sua boca periodicamente para detectar a presença de feridas, alterações ou manchas. E, na ocorrência de qualquer um desses casos, procure rapidamente um dentista.
- Fumo, álcool e exposição ao sol sem proteção podem causar câncer de boca.
- As dentaduras e outras próteses devem estar bem adaptadas. Não devem machucar e precisam ser limpas diariamente.
- Alguns idosos precisam de ajuda para a limpeza da boca.
- Lembre-se de usar o fio dental periodicamente.



Atenção

Em caso de dúvidas, procure um dentista.

Vacinas



Vacina não é só para crianças!

Uma grande medida de saúde foi a implementação das campanhas de vacinação para as pessoas idosas. 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.



VACINA CONTRA GRIPE

A vacina contra gripe (influenza) está indicada para todas as pessoas com 60 anos ou mais. Deve ser tomada todos os anos durante as campanhas de vacinação que geralmente acontecem no mês de abril.

Importante saber: a vacina contra gripe é muito segura. É feita com vírus mortos e por isso não causa gripe. Algumas vezes a pessoa toma a vacina e ainda assim pode ficar gripada.

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.

Por que somente os idosos são vacinados?

Qualquer pessoa com 6 meses de idade ou mais, pode tomar a vacina. Como não é possível disponibilizar a vacina para todos, considerou-se o fato de que as pessoas com 60 anos ou mais poderiam ter maiores complicações e por isso devem ser vacinadas. Em algumas situações especiais, pessoas com menos de 60 anos também têm o direito de receber a vacina contra a gripe: pessoas com doença pulmonar ou cardiovascular crônicas graves, insuficiência renal crônica, diabetes insulínica, cirrose hepática, hemoglobinopatias, imunocomprometidos, ou portadores do vírus da AIDS, pessoas que fizeram transplantes também aqueles que convivem com as pessoas que têm as doenças acima citadas. A vacina começa a fazer efeito de 10 a 14 dias após a sua aplicação.



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 menor risco de contrair pneumonias. Essa vacina protege contra alguns agentes causadores da pneumonia.



Sexualidade e Envelhecimento

A ideia de que as pessoas perdem suas habilidades sexuais à medida que envelhecem não passa de preconceito. Afinal, as pessoas não deixam de ter desejo sexual e prazer devido à sua idade e o fato de haver uma diminuição na frequência das atividades sexuais 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.

Embora seja inevitável envelhecer, ninguém precisa ter medo, muito pelo contrário.

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 parar a menstruação, podem apresentar perda do interesse sexual, secura na vagina e na pele, ardência durante a relação sexual, ficando mais exposta às infecções vaginais. Mas o desejo também pode ser estimulado e preservado. Um casal que respeita as limitações de cada um saberá viver intensamente seus desejos e sua sexualidade.



Lembre-se: Amor e desejo não têm idade!

Algumas pessoas deixam de fazer sexo por vergonha ou preconceito. Outras têm medo de sofrer um infarto. Não se preocupe: o ato sexual consome tanta energia quanto uma caminhada de uma hora. E faz muito bem à saúde.

Procure manter sua vida sexual regular e, se houver qualquer problema, não tenha vergonha em procurar um médico.

Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs)

A idade não confere imunidade às pessoas contra as 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 Infecções Sexualmente Transmissíveis (ISTs), dentre elas a infecção pelo HIV/Aids em pessoas acima de 60 anos.

A crença de que os idosos estavam livres de contraírem essas doenças hoje cai por terra.

Percebe-se que são, na maioria, sexualmente ativos, abertos para os prazeres da vida e que também necessitam de atenção. Ao proteger-se das ISTs (gonorreia, sífilis, condiloma), também estará evitando contrair o vírus do HIV / AIDS. Prevenir-se contra estas doenças é um ato de responsabilidade, amor e cuidado por si e pelo companheiro ou companheira. As ISTs (Doenças Sexualmente Transmissíveis) são causadas por vírus, bactérias ou outros micróbios. Transmite-se por meio da relação sexual.



Quem pode pegar IST / 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 pegar DST/HIV/Aids.

Quais os principais sintomas das ISTs?

Ardência ou coceira: mais sentidas ao urinar ou nas relações sexuais. Há pessoas que sentem as duas coisas, outras somente uma e muitas pessoas não sentem nada e, sem saber, transmitem ISTs para seus parceiros.

Dor e mal-estar: embaixo do umbigo, na parte baixa da barriga, ao urinar, ao evacuar ou nas relações sexuais.

Como tratar as ISTs?

- Faça apenas o tratamento indicado por um profissional de saúde, não indicações vizinhas, parentes, funcionários de farmácia, etc.
- Siga a receita e tome os remédios na quantidade certa e na hora certa.
- Continue o tratamento até o fim, mesmo que não haja mais sinal ou sintoma da doença.

- Deve-se evitar relações sexuais durante o tratamento. Em último caso, use sempre camisinha.
- É importante que o seu companheiro (a) também realize o tratamento.
- Peça também para fazer o teste Anti-HIV. É melhor sempre se prevenir.

Como fazer a prevenção das ISTs e do HIV/Aids?

- A melhor forma de prevenir a transmissão das ISTs e do HIV/Aids é usar sempre e corretamente a camisinha, em todas as relações sexuais.
- Não compartilhar agulhas e seringas com outras pessoas.
- No caso de necessitar receber uma transfusão de sangue, exigir que o mesmo seja testado para todas as doenças que possam ser transmitidas pelo sangue.

A Aids não tem cura, mas existem tratamentos que melhoram a qualidade de vida, aumento a sobrevivência das pessoas portadoras do HIV e doentes de Aids.

Proteger-se do vírus da Aids é tarefa simples em qualquer idade!



**RESPEITE VOCÊ E SEU PARCEIRO
OU SUA PARCEIRA!
PREVINA-SE! USE CAMISINHA! A AIDS É
UMA DOENÇA QUE NÃO ESCOLHE IDADE!**

Prevenção de quedas



Uma queda, mesmo que pequena, em diversos casos é a principal causa de incapacidade entre pessoas mais velhas. Elas podem causar desde lesões leves, como contusões e torções, ou mais graves, como fraturas.

Conforme vamos envelhecendo, nossa coordenação motora e agilidade vão sofrendo algumas alterações. Com isso, em muitos casos, é comum que quedas aconteçam. Mas antes de encarar a queda como um simples acontecimento, sem maior importância, saiba que elas podem ser uma indicação de que o seu corpo precisa de cuidados.

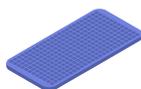
Uma queda pode sinalizar o início de fragilidade ou anunciar uma doença mais séria, como a osteoporose, comum em mulheres com mais de 50 anos. Quando devidamente tratados esses problemas podem ser contornados. Do contrário, podem se agravar e causar sérios transtornos. Por isso, todo cuidado é pouco!

Dicas para prevenção de quedas

No dia-a-dia:



Use sapatos fechados, de preferência com solado de borracha, que aderem melhor ao chão.



Coloque tapetes de borracha no banheiro, no chuveiro, em frente à pia da cozinha e em outras áreas da 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.



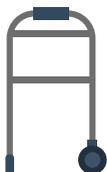
Deixe sempre uma luz acesa durante a noite, para facilitar sua locomoção, evitando quedas. Coloque o telefone num lugar acessível, para ser mais fácil pedir ajuda quando for necessário.



Exija que o ônibus pare completamente para você subir ou descer. Caso não seja atendido, denuncie a empresa à prefeitura.



As escadas e corredores devem ter corrimão dos dois lados. O corrimão deve continuar até os últimos degraus, que devem ser revestidos com piso antiderrapante e sinalizados com faixas amarelas no primeiro e último degrau.



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!

E lembre-se: se você tem telefone, coloque-o num lugar fácil para pedir ajuda quando necessário.

Doenças mais comuns e o que você pode fazer

DOENÇAS	FATORES	SINTOMAS	PREVENÇÃO
Cardiovasculares: Infarto, angina, insuficiência cardíaca	Pouca atividade física (sedentarismo), fumo, diabetes, alta taxa de gordura no sangue (colesterol) e obesidade (gordura).	Falta de ar, dor no peito, inchaço, palpitações.	Atividade física, não fumar e controlar peso, colesterol e diabetes.
Derrames	Pressão alta, fumo, sedentarismo, obesidade e colesterol elevado.	Tontura, desmaio, paralisia súbita.	Atividade física, não fumar, controlar pressão arterial.
Pressão alta (hipertensão)	Obesidade, sedentarismo e excesso de estresse.	Em geral, não há sintomas. Pode provocar dor de cabeça e tontura.	Atividade física, alimentação sem sal, controlar ou eliminar a bebida alcoólica.
Câncer	Fumo, tomar muito sol, alimentação inadequada, obesidade, casos na família, alcoolismo.	Depende do câncer. Um sintoma comum é o emagrecimento inexplicável.	Ir ao médico pelo menos uma vez por ano para fazer exames preventivos. Evitar sol em excesso. Não fumar.
Pneumonia	Gripe, enfisemas e bronquite anteriores. Alcoolismo e imobilização na cama.	Febre, dor ao respirar, escarro, tosse.	Atividade física, boa alimentação, vacinação contra gripe e pneumonia.

DOENÇAS	FATORES	SINTOMAS	PREVENÇÃO
Enfisema e bronquite crônica	Fumo, casos na família, poluição ambiental excessiva.	Tosse, falta de ar, escarro.	Parar de fumar, manter a casa ventilada e aberta ao sol.
Infecção urinária	Retenção urinária no homem. Na mulher, incontinência urinária.	Ardor ao urinar e vontade frequente de urinar.	É preciso tratar a infecção e a sua causa.
Diabetes	Obesidade, sedentarismo, casos na família.	Muita sede e aumento do volume da urina.	Controlar o peso e a taxa de açúcar no sangue.
Osteoporose (enfraquecimento dos ossos)	Fumo, sedentarismo, dieta pobre em cálcio. Na mulher, o risco é sete vezes maior.	Não há sintomas. Em geral, é descoberta pelas complicações (fraturas).	Atividade física, não fumar, comer alimentos ricos em cálcio (leite, queijo, coalhada).
Osteoartrose (desgaste das articulações)	Obesidade, traumatismo, casos na família.	Dores nas juntas de sustentação (joelho, tornozelo, coluna).	Controlar o peso e praticar atividade física adequada.



FONOAUDILOGIA

O envelhecimento ativo propicia bem-estar físico, social e mental ao longo da vida. Conte com um fonoaudiólogo para cuidar da sua comunicação, inclusive na terceira idade. É uma questão de atitude!



Exercite sua mente e comunique-se

Os hábitos de ler, escrever e fazer palavras cruzadas ajudam a preservar a memória e a estimular o cérebro. Para manter o bom humor e a saúde mental, pratique atividades saudáveis, como passeios ao ar livre, viagens ou dança. Além disso, compartilhar informações auxilia na compreensão e interação social.



Selecione seus alimentos

Opte por alimentos de consistências variadas para fortalecer a musculatura da face. Caso não seja possível, prefira as consistências que mantenham a deglutição segura. Se apresentar engasgos ou dificuldade para engolir, procure um fonoaudiólogo.



Cuide da audição

Se você precisa de sons muito altos para entender o que as pessoas falam, para ver TV e falar ao telefone, procure a orientação do fonoaudiólogo.



Cuide da voz

Articule bem as palavras, beba água e não fume. Para preservar a voz e evitar a rouquidão, procure um fonoaudiólogo.



Evite a desidratação

A desidratação do organismo pode levar à confusão mental. Beba água com frequência.



Evite o isolamento

O isolamento compromete as funções cognitivas (como memória, atenção, raciocínio) e, com isso, levar à depressão.

Uso de medicamentos



Medicamento é um produto farmacêutico utilizado para prevenir, amenizar e curar doenças, porém o uso incorreto pode causar riscos à saúde.

Para sua segurança e garantia do sucesso de seu tratamento, reunimos algumas orientações importantes quanto ao uso correto e guarda dos medicamentos.

- Realize a conferência dos medicamentos com a receita médica ou do seu dentista antes de levá-los para casa. Se você não conseguir conferir sozinho, peça ajuda ao farmacêutico.
- Nunca adquira medicamentos com lacre aberto, embalagem amassada, rasgada, sem rótulo ou que tenha informação apagada.
- Verifique sempre a validade dos seus medicamentos para que não ocorra o risco de tomar medicamentos vencidos.
- Procure tomar os medicamentos todos os dias nos mesmos horários para obter os resultados esperados do seu medicamento.

Atenção: em caso de esquecimento de uma dose, tome assim que se lembrar! Se faltar pouco tempo para a próxima tomada, aguarde e tome somente a quantidade do próximo horário.

Onde guardar seu medicamento?



Mantenha os medicamentos nas embalagens originais, dessa forma fica fácil visualizar o nome do seu medicamento, data de validade e evita que se misturem.



Guarde os medicamentos protegidos de luz, calor e umidade.



Não deixe os medicamentos armazenados na cozinha e banheiros.



Fique atento! Alguns medicamentos necessitam ser guardados na geladeira. Não deixe os medicamentos na porta da geladeira ou no congelador. Guarde-os, de preferência, nas prateleiras do meio da geladeira.

Hora de tomar o medicamento

- Lave as mãos antes de tomar o medicamento.
- Tome seu medicamento com ajuda de água. Evite tomar junto com leite, refrigerantes, café e chás.
- Se precisar tomar o seu medicamento em jejum, deve ser ingerido como estômago vazio, ou seja, 30 a 60 minutos antes ou 2 horas depois das refeições.

JEJUM: o medicamento deve ser ingerido com o estômago vazio – 30 a 60 minutos antes da refeição ou 2 horas após a refeição.



Faz uso de mais de um medicamento?



ORGANIZE-SE!

Você pode criar uma tabela com os horários dos medicamentos.

Exemplo de tabela:

Medicamento 1 – tomar de 6/ 6 horas.

Medicamento 2 – tomar 1x ao dia.

Medicamento 3 – tomar de 12/ 12 horas.

Horário Medicamento	Amanhecer	Café	Intervalo 1	Almoço	Intervalo 2	Jantar	Dormir
Medicamento 1 _____	6h		12h		18h		24h
Medicamento 2 _____		8h					
Medicamento 3 _____	6h				18h		

Tabela para controle de medicamentos

Horário Medicamento	Amanhecer 	Café 	Intervalo 1 	Almoço 	Intervalo 2 	Jantar 	Dormir 
Medicamento 1 _____							
Medicamento 2 _____							
Medicamento 3 _____							
Medicamento 4 _____							
Medicamento 5 _____							
Medicamento 6 _____							

Como preencher a tabela?

Na coluna “medicamento”, escreva os nomes dos medicamentos que você faz uso e que foram receitados pelo seu médico.

Na linha “horário”, escreva os horários em que você toma os medicamentos. Os horários devem ser discutidos em consulta e seguidos pela receita médica ou do seu dentista.



Se preferir, coloque um despertador para lembra-se da hora de tomar o seu medicamento!

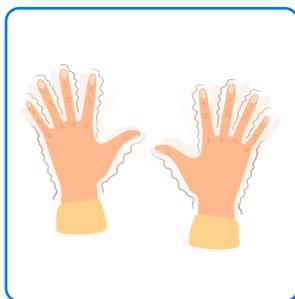
Faz uso de sonda enteral?

- Caso tenha que utilizar comprimidos, amasse-os em um copo ou xícara de vidro até obter um pó fino e misture com um pouco de água filtrada. O medicamento deve ser preparado no momento que o paciente for recebê-lo.
- Prepare e use um medicamento de cada vez.
- Lave a sonda com água filtrada antes e após ministrar a dieta enteral e em cada medicamento que for utilizado para evitar o entupimento da sonda.
- Não adicione medicamentos à dieta enteral.
- O medicamento depois de preparado não deve ser armazenado pois seu uso é imediato, e qualquer quantidade que sobre deve ser descartado.



Problemas após tomar seu medicamento

Apesar dos benefícios que o medicamento possa trazer, é possível que apareçam reações desagradáveis como náusea, vômito, tremor, diarreia, boca seca, cansaço ou alergia.



Se apresentar algum desses sintomas ou outros, não interrompa seu tratamento por conta própria e comunique seu médico ou farmacêutico.

Para sua segurança

- Não se automedique, ou seja, não tome medicamentos por conta própria, sem orientação ou prescrição do seu médico ou dentista.
- Mantenha os medicamentos fora do alcance das crianças.
- Tenha cuidado especial ao utilizar antibióticos. Quando você toma um antibiótico por uma quantidade de dias menor do que o receitado, a bactéria a ser combatida pode se tornar resistente. Assim, aumentam os riscos de a bactéria espalhar-se por todo o organismo e sem que existam muitas alternativas para tratá-la novamente.
- Evite ingerir bebida alcoólica durante o uso de medicamentos.
- Nunca siga orientações de vizinhos, amigos e parentes. O que pode ter sido bom para eles pode não ser para você!
- Lembre-se sempre de levar uma lista com o nome de todos os medicamentos ou a embalagem/bula dos medicamentos que está utilizando nas consultas médicas e do dentista.



NÃO SAIA COM DÚVIDAS DE SUA CONSULTA!

Pergunte ao seu médico:

Quais são os nomes dos medicamentos que estão receitados?

Para que serve cada medicamento?

Em quais horários devo tomar cada medicamento?

Por quanto tempo será necessário tomar estes medicamentos?

Posso tomar o medicamento prescrito hoje com os que já faço uso?

Todos os medicamentos são padronizados pelo SUS (Sistema Único de Saúde)?

Como faço para obtê-los?

TELEFONES DE REDE DE PROTEÇÃO

São José do Rio Preto / SP

SAMU: 192

Corpo de Bombeiros: 193

Polícia Militar: 190

Conselho Municipal dos Direitos dos Idosos: (17) 3211-1850

Centro de Referência de Assistência social (CREAS Idoso):
(17) 3227-2520

Secretaria Municipal de Saúde: (17) 3216-9766

Rodoviária: (17) 3233-8683

Delegacia Especializada de Proteção ao Idoso: (17)
3231-0599

Secretaria Municipal de Assistência Social: (17) 3211-6510

Centro de Convivência do Idoso: (17) 3215-3401



(17) 3201-5000

ramal 1576

Serviço de Geriatria do Hospital de Base

Avenida Brigadeiro Faria Lima, 5544 – Vila São José

CEP: 15090-000 - São José do Rio Preto/ SP

FUNFARME
FUNDAÇÃO FACULDADE REGIONAL DE MEDICINA
DE SÃO JOSÉ DO RIO PRETO



AMBULATÓRIO
GERAL E DE ESPECIALIDADES

