

Estamos envelhecendo, e agora?




CASSI



Apresentação

Esta cartilha tem como propósito fomentar a promoção da qualidade de vida na população idosa. As orientações visam o envelhecimento saudável, com melhoria e manutenção da capacidade funcional, segurança do ambiente e do participante.

Além disso, em linhas gerais trata da prevenção de doenças, da organização e da oferta de recursos de atenção para recuperação da saúde dos que adoecem e para reabilitação daqueles que venham a ter a sua capacidade funcional restringida, de modo a garantir-lhes permanência no meio em que vivem, exercendo de forma autônoma suas funções na sociedade e preservando o autocuidado.

Importante destacar que este trabalho encontra-se em consonância com as ações em saúde previstas pela CASSI e o seu detalhamento poderá ser esclarecido pelas Equipes de Saúde da Família na CliniCASSI mais próxima de sua residência.



Índice

Veja orientações importantes da CASSI sobre como envelhecer ativamente com saúde.

<i>Estamos envelhecendo</i>	4
<i>E agora?</i>	5
<i>Envelhecimento ativo</i>	6
<i>Necessidades do idoso</i>	9
<i>Alimentação</i>	10
<i>Atividade física</i>	12
<i>Medicamentos</i>	13
<i>Sexualidade</i>	15
<i>Vacinas</i>	16
<i>Quedas</i>	17
<i>Família</i>	19
<i>A CASSI pode ajudar</i>	23
<i>Tabela de medicação</i>	24
<i>Legislação</i>	25
<i>Referências</i>	26
<i>Tabela de medicação para preenchimento</i>	27

Estamos envelhecendo...



O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. O desenvolvimento tecnológico, os investimentos em saneamento, saúde e educação tem contribuído para a redução de diversas causas de mortalidade e o consequente aumento no tempo de vida da população.

Segundo dados do último Censo Brasileiro de 2010, a expectativa de vida do cidadão é de 70 anos e quase 8% da população é composta de pessoas com mais de 65 anos, totalizando cerca de 14 milhões de idosos. De acordo com as projeções populacionais, em 2060, serão mais de 58 milhões de indivíduos acima dos 65 anos de idade e a expectativa de vida deve pular para 81 anos.

Estas mudanças demográficas levam a uma tendência de encolhimento da população total, porém, com aumento do tempo de vida e maior proporção de idosos, especialmente a dos mais idosos.

Na CASSI, a participação da população idosa é ainda mais significativa: em 2016, 14,2 % dos participantes tinham 65 anos ou mais, totalizando 100.552 pessoas. Considerando participantes a partir dos 60 anos, o patamar já ultrapassa um quinto da população.

É agora?



Com o envelhecimento, os problemas de saúde vão adquirindo uma natureza diferente daqueles mais comuns em jovens, a chamada transição epidemiológica.

Doenças crônicas, musculoesqueléticas, mentais e degenerativas passam a ter maior incidência e com elevado potencial de levar à incapacidade e ao óbito.

Como a origem do risco de doença crônica está relacionada a comportamentos, hábitos e determinantes sociais, a evolução de recursos terapêuticos permite evitá-las, ou pelo menos, adiá-las, desde que se adote, ainda cedo, estilo de vida e cuidados adequados para se manter saudável.

Hábitos de vida incorretos como tabagismo, falta de atividade física e dieta inadequada, por exemplo, aumentam a probabilidade de desenvolvimento de condições crônicas com a idade.

Portanto, o grande desafio é manter a qualidade de vida com o passar dos anos, mesmo sabendo que os fatores de risco de doenças aumentam com o tempo.



Envelhecimento ativo

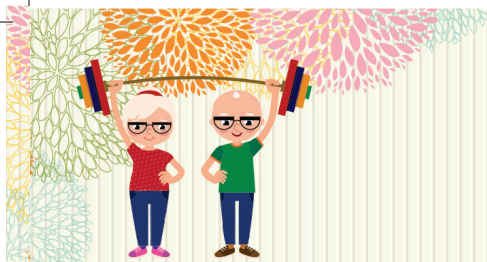
Alguns conceitos importantes...

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, em geral, entendida como a habilidade de executar funções relacionadas à vida diária – isto é, a capacidade de viver independentemente na comunidade com alguma ou nenhuma ajuda de outros.

Qualidade de vida - é a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida. É um conceito amplo que incorpora de maneira complexa a saúde física, o estado psicológico, o nível de dependência, as relações sociais, as crenças e a relação com características proeminentes no ambiente. À medida que um indivíduo envelhece, sua qualidade de vida é fortemente determinada por sua habilidade de manter autonomia e independência.

Expectativa de vida saudável - é uma expressão geralmente usada como sinônimo de “expectativa de vida sem incapacidades físicas”.



Envelhecimento ativo

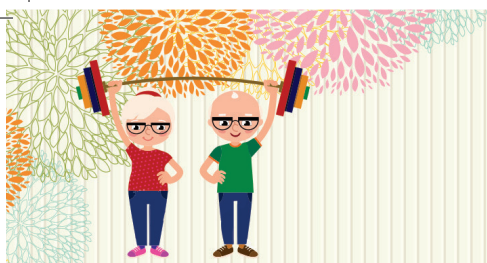
Longevidade com qualidade

O envelhecimento é um processo irreversível e natural do ser humano. A velocidade de progressão do envelhecimento depende de fatores genéticos e bioquímicos que não são modificáveis, mas também há fatores ambientais, psicológicos, sociais e de estilos de vida, possíveis de serem modificados.

A solidão, o isolamento social e um estado nutricional inadequado nos idosos contribuem de forma significativa para o aumento da incapacidade física, da morbidade e da mortalidade. Dessa forma, se quisermos que o envelhecimento seja uma experiência positiva, uma vida mais longa deve ser acompanhada de oportunidades contínuas de saúde, participação e segurança.

Uma vida ativa não está relacionada somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho, mas de participar continuamente nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais, entre outras.

O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável, inclusive para pessoas frágeis fisicamente e que requerem cuidados. Manter a autonomia e a independência durante este processo é uma meta importante.



Envelhecimento ativo

Fatores que contribuem para o envelhecimento saudável

Comportamento - atividades físicas adequadas, alimentação saudável, abstinência do fumo e do álcool e o uso de medicamentos com racionalidade.

Aspectos pessoais - genética e fatores psicológicos.

Ambiente físico adequado - moradia segura, água limpa, ar puro e alimentos saudáveis.

Ambiente social - “convívio social” e apoio, como: combate à violência e maus tratos, educação e alfabetização.

Economia - renda e trabalho também são fatores importantes para o bem-estar do idoso.

Sistema de saúde - assistência que ofereça promoção à saúde e prevenção de doenças, como a prestada pela CASSI.

Necessidades do idoso



Apesar dos esforços pessoais e familiares para garantir uma velhice cada vez mais ativa e saudável, muitos idosos experimentam algum tipo de dependência e fragilidade nessa fase.

Por isso, é importante ficarmos atentos para:

Alimentação

Atividade Física

Medicamentos

Sexualidade

Vacinas



Alimentação

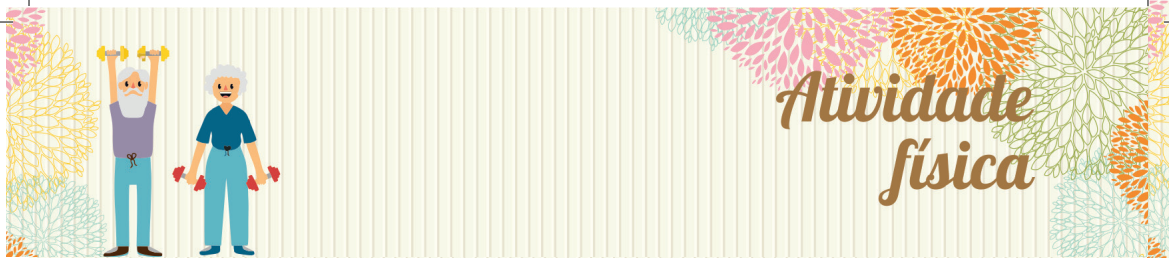
Confira os “Dez Mandamentos da Alimentação Saudável” para pessoas com mais de 60 anos, conforme dados do Ministério da Saúde.

- 1.** Faça pelo menos três refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
- 2.** Inclua diariamente seis porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos (como batata), raízes (como aipim/inhame/batata doce), nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos naturais.
- 3.** Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.
- 4.** Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana.
- 5.** Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.



6. Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.
7. Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas com alto teor de gordura e açúcar e outras guloseimas como regra da alimentação.
8. Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.
9. Pratique atividade física e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.
10. Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

Atenção! Pessoas com diabetes, colesterol alto, hipertensão ou ácido úrico elevado, por exemplo, precisam de dietas especiais. Se for o seu caso, busque orientações com a sua equipe de saúde. Se você tiver recebido alguma recomendação médica que restringe o consumo de líquidos, a quantidade diária de água deve ser calculada e sua ingestão monitorada.



Atividade física

O exercício físico regular melhora o bem-estar e a expectativa de vida de quem tem mais de 60 anos, o que contribui para a prevenção de doenças que ocasionam incapacidades.

O sedentarismo é um dos maiores fatores para o desenvolvimento de doenças crônicas, o que pode ser potencializado com a associação à alimentação inadequada e ao consumo do fumo e do álcool. Deixar de ser sedentário diminui o risco de morte por doenças cardiovasculares e pode reduzir o risco de progressão do diabetes tipo II, se associado a uma alimentação adequada.

Benefícios

A atividade física melhora:

- o funcionamento corporal
- o controle da pressão arterial
- a postura e o equilíbrio
- o controle do peso corporal
- a utilização da glicose
- a função intestinal
- os quadros de dores
- a qualidade do sono
- a manutenção da densidade óssea
- a redução do risco de morte por doenças do coração.

Antes de iniciar qualquer tipo de exercício, é importante ser submetido a uma avaliação médica para a realização de um programa de atividades físicas adequadas às suas condições.

Medicamentos



Veja dicas do Ministério da Saúde para o uso adequado dos medicamentos:

- os genéricos custam menos e têm a mesma qualidade dos medicamentos de referência.
- nunca tome remédios por conta própria nem siga conselhos de amigos ou balconistas de farmácias.
- não compre vitaminas sem recomendação médica.
- só tome remédios caseiros com o consentimento de seu médico.
- siga as instruções do médico: dose, horário e tempo recomendado do medicamento.
- não pare de tomar medicamento sem autorização. As doenças, de uma forma geral, se agravam muito com a suspensão do tratamento.

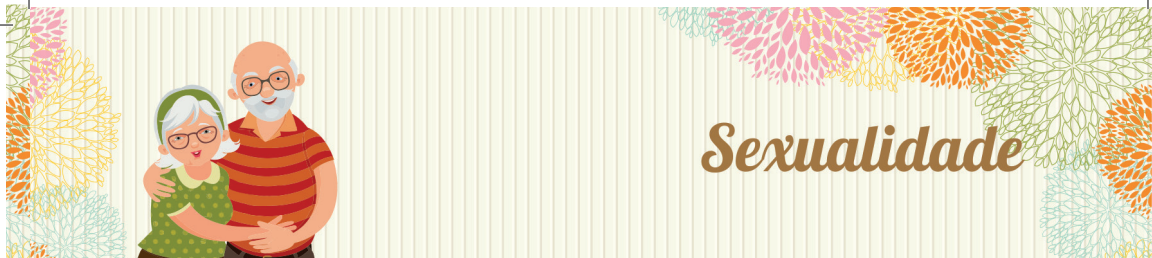
Medicamentos



- caso o remédio provoque uma reação inesperada, procure seu médico.
- não tome medicamentos fora do prazo de validade.
- não acredite nas fórmulas milagrosas contra excesso de peso, calvície, falha de memória e problemas sexuais anunciadas pelo rádio e TV. Discuta esses problemas com os profissionais de saúde.

Quando for à uma consulta médica, lembre-se de levar os medicamentos que está usando - prescritos ou não - e os resultados de exames recentes.

Para não se esquecer de tomar os medicamentos nos horários corretos, é importante ter uma tabela à vista, com o nome, quantidade e horários. Ao final desta cartilha há um exemplo de tabela para você.



Sexualidade

A sexualidade não pode ser confundida simplesmente com a relação sexual. Em qualquer idade, a sexualidade pode se manifestar e ser expressada com carinho, afeto, bom humor, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e nos relacionamentos.

Existe uma compreensão errada com relação à sexualidade e a outras manifestações afetivas na terceira idade, o que criou no universo popular uma série de preconceitos e tabus.

O desejo pode ser estimulado e preservado, respeitando-se a limitação de cada um para que se viva em harmonia. O fato de haver diminuição no número de relações sexuais não significa o fim da expressão ou do desejo sexual.

A sexualidade e vida sexual ativa são importantes após os 60 anos e é preciso prevenir-se das doenças sexualmente transmissíveis por meio do uso de preservativos.



Vacinas

Muitas doenças podem ser evitadas na fase adulta com as vacinas. Por isso, são recomendadas algumas que fazem parte do calendário de vacinação das pessoas maiores de 60 anos. As principais são:

- Gripe (Influenza)
- Hepatite B
- Pneumocócica 23 Valente
- Febre Amarela e
- DT adulto (difteria e tétano).

Atenção! Mantenha seu cartão de vacinação atualizado. Peça orientação a um profissional de saúde.

Fique de olho! As campanhas de vacinação realizadas pelo Ministério da Saúde possuem grande divulgação na mídia. Esteja atento para não perder o prazo.



Quedas

Queda é o acidente doméstico mais comum entre as pessoas acima de 60 anos e o que causa mais mortes. Aqui vão alguns alertas para situações de riscos mais comuns:

- evite tapetes soltos nos pisos de salas, banheiros, corredores, eles aumentam o risco de deslizar e escorregar. Coloque tapetes de borracha no banheiro, sob o chuveiro, em frente à pia da cozinha ou onde necessitar.
- livre-se de móveis nos corredores e cômodos, em locais que precisam ser desviados ao transitar.
- cuidado com animais de estimação (gatos, cachorros) que correm próximos aos donos.
- não use escadas sem corrimão (escadas e corredores devem ter corrimão dos dois lados. Os degraus devem ter piso antiderrapante, com sinalização amarela no primeiro e último degraus).
- evite o uso de escadas para alcançar objetos guardados no alto.
- evite ambientes com pouca iluminação.



- ofereça fácil acesso a interruptores para acender as luzes à noite (ilumine bem sua casa, deixando sempre uma luz acesa durante a noite para facilitar a locomoção).
- não utilize o banheiro se o piso estiver molhado e escorregadio (evite andar em áreas com piso irregular, liso ou úmido; instale barras para apoio nos banheiros).
- não use sapatos de solados escorregadios ou com salto alto (prefira sapatos fechados, de saltos mais grossos, até 2,5cm de altura, solados antiderrapantes ou tênis).
- utilize bengala, muleta ou cadeira de rodas quando necessário, mas sempre de acordo com a orientação do profissional de saúde.

Atenção! A Equipe de Saúde deve ser avisada se você caiu nos últimos seis meses. Isso porque a próxima queda pode ser mais grave.

Fique de olho! Deixe o seu telefone sempre em um lugar de fácil acesso para pedir ajuda quando necessário.



Família

A participação familiar é tão significativa no processo do envelhecimento que até o texto constitucional prevê que é dever da família, da sociedade e do Estado “amparar as pessoas idosas assegurando sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade e bem-estar e garantindo-lhes o direito à vida”.

Portanto, cabe aos membros da família compreender o idoso em seu processo de transformação, conhecer suas fragilidades e colaborar para que ele tenha espaço junto ao grupo familiar e a sociedade.

Os filhos, de maneira geral, acostumados a serem cuidados e dependentes dos pais por longos anos, devem estar atentos e serem cuidadosos quando passarem a experimentar uma inversão nessas relações, quando os pais começam a necessitar de atenção e ajuda.

Os idosos carregam a expectativa de receberem atenção e cuidados dos filhos e netos, ao identificar que suas capacidades físicas estão diminuídas.

Portanto, a família precisa adaptar-se, aceitar e administrar com serenidade a nova situação, de forma a respeitar as necessidades dos pais e evitar que se sintam um encargo para os filhos. É preciso estimular a sua importância familiar e social, pois, nesta fase da vida, o que o idoso necessita é sentir-se valorizado, viver com dignidade, tranquilidade e receber atenção e carinho.



Família

Como cuidar de um idoso em casa

Há idosos que são totalmente dependentes, com pouca ou nenhuma autonomia. Para estes pacientes, o familiar cuidador desempenha ações para manter as melhores condições físicas possíveis. Cabe lembrar que cuidar não é apenas “fazer pelo outro” e sim, observar e preservar o que o outro sabe fazer. Além de estimulá-lo e encorajá-lo, é importante auxiliar nas tarefas de difícil controle e fazer o que ele não consegue realizar.

Veja, na próxima página, dicas importantes de cuidados com o idoso.



Família

Cuidados com a pele

Higiene e hidratação da pele: o ideal é não utilizar cosméticos com perfume forte, pois pode produzir alergias. Ter cuidado quando segurar o idoso pelo braço ou mão, não exercer muita pressão, pois sua pele é frágil.

Higiene Oral

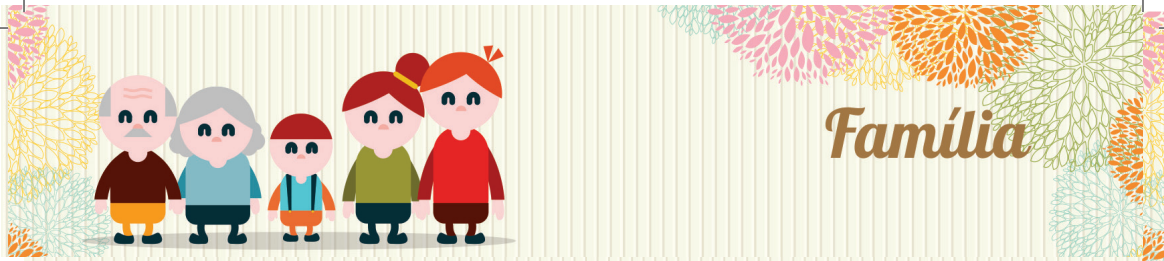
A escovação dos dentes deve ser feita após cada refeição, com escovas de cabeças menores e cerdas macias. As próteses removíveis devem ser retiradas para a limpeza sempre após a ingestão de alimentos.

Medicamentos

Os medicamentos e doses só devem ser administrados se prescritos por um médico. Alguns pacientes recusam-se a tomar medicações, outros querem medicar-se a todo o momento. Por isso, o familiar e/ou cuidador deve estar atento a estas questões.

Vestuário

Observar as variações da temperatura ambiente, não esquecer de tirar e colocar agasalhos, estimular o ato de vestir-se sozinho, evitar chinelos, pois facilitam quedas. Prefira sapatos com solados antiderrapantes, livres de cadarços.



Família

Lazer

Deve ser encarado como necessidade humana básica, visando preservar e manter atividades que produzam bem-estar e gerem alegria.

Prevenção das lesões por pressão

Existem várias causas para que isso ocorra, por isso é importante manter uma dieta e hidratação adequadas, movimentar o idoso a cada duas horas, proteger as áreas críticas com pequenas almofadas, checar diariamente a integridade da pele e fazer a higienização sempre que necessário.



A CASSI pode ajudar

A CASSI considera que o idoso está inserido em grupo populacional com necessidades peculiares e merece atenção diferenciada, além de representar uma parcela significativa da população assistida pela Instituição.

A partir desta compreensão, foi criado o programa Plena Idade, voltado aos participantes acima de 60 anos, para ampliar e melhorar o conhecimento do perfil social, psicológico e de saúde da população idosa.

A Estratégia Saúde da Família da CASSI oferece aos participantes do Plena Idade, inúmeras ações de promoção de saúde e prevenção de agravos, como o estímulo ao autocuidado, à prática de atividade física, à alimentação saudável, entre outras iniciativas.

E mais, o idoso é acompanhado na CliniCASSI em atendimento individual multidisciplinar, além de participar de atividades educativas em saúde.

Quando necessário, é encaminhado ao médico especialista da rede credenciada para complementar a assistência e retorna à CliniCASSI para coordenação de cuidados.



Tabela de medicação

Na coluna “medicamentos”, preencha com os nomes dos medicamentos receitados pelo seu médico, em seguida marque na tabela o “horário”, que você toma a medicação.

Tabela CASSI	Medicamento	Medicamento 01	Medicamento 02	Medicamento 03	Medicamento 04	Medicamento 05	Medicamento 06
Horário							
Amanhecer							
Café							
Intervalo 01							
Almoço							
Intervalo 02							
Jantar							
Dormir							

Atenção! Ao final desta cartilha, você terá acesso à tabela para preenchimento e organização dos seus medicamentos.

Em caso de dúvidas no preenchimento da tabela, fale com o seu médico.



Legislação

Legislação

Política Nacional do Idoso - Lei 8.842, de janeiro de 1994.

Estatuto do Idoso - Lei 10.741, de outubro de 2003.

Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa - Portaria MS 2.528 de 19 de outubro de 2006.

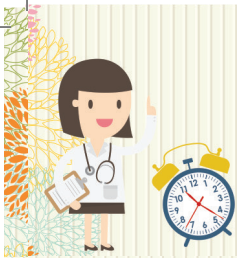



Referências

Referências

1. Brasil. IBGE. Projeções e estimativas da população do Brasil e das Unidades da Federação. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.
2. World Health Organization. Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde
3. Cartilha para a Modelagem de Programas para Promoção da Saúde e Prevenção de Riscos e Doenças, Agencia Nacional de Saúde Suplementar.
4. Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Brasília-DF, 3ª edição, 2014.

Tabela de medicação para preenchimento



 Medicamento	Medicamento 01	Medicamento 02	Medicamento 03	Medicamento 04	Medicamento 05	Medicamento 06
Horário						
Amanhecer						
Café						
Intervalo 01						
Almoço						
Intervalo 02						
Jantar						
Dormir						



CASSI

ANS - n.º 34665-9

Responsável Técnico
Luiz Renato Navega Cruz
Gerente Técnico de Saúde
CRM-DF 4213