

SAÚDE DO IDOSO

ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL



CONTINUO A
SUGERIR O VERSO
DA CAPA EM BRANCO

GOVERNO DO ESTADO DO TOCANTINS

Marcelo de Carvalho Miranda

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

Samuel Braga Bonilha

SUPERINTENDÊNCIA DE POLÍTICAS DE ATENÇÃO À SAÚDE

Maria Gleyd B. Chianca Silva

DIRETORIA DE ATENÇÃO PRIMÁRIA

Marudiney Brasil César Rodrigues

GERÊNCIA DE CICLOS DE VIDA

Andréa Siqueira Montalvão

ÁREA TÉCNICA SAÚDE DO IDOSO

Ana Helena Ferreira dos Santos Jorge

Isabel Cristina Brito e Silva Ries

Wanira Brito Soares

Produção, distribuição e informações: Secretaria de Estado da Saúde.

Diretoria de Atenção Primária/Área Técnica Saúde do Idosos.

Quadra 103 Norte Al. NO - 05 Lote 16 - Cep: 77.001-020

Palmas - Tocantins

Fone: 3218-1789/2732 Email: idoso@saude.to.gov.br

3ª edição

ELABORAÇÃO

Ana Helena Ferreira dos Santos Jorge

Isabel Cristina da Silva Ries

Wanira Brito Soares

REVISÃO E ARTE

Secretaria da Comunicação Social

Ilustrações: Marcelo Kleitson Venâncio Gomes

Apresentação

Nos últimos anos temos vivenciado um acelerado crescimento da população idosa e o aumento da expectativa de vida, o que é considerado uma das maiores conquistas da humanidade.

Entretanto, é preciso assegurar a pessoa idosa o direito de envelhecer com qualidade e de forma saudável estimulando sua autonomia e independência. Para isto é necessário proporcionar uma atenção à saúde com qualidade, segurança, proteção, lazer e boas condições de moradia, favorecendo assim, a inclusão do idoso no meio familiar e social.

Objetivando contribuir com a saúde e bem estar da pessoa idosa, a Secretaria de Estado da Saúde por meio da Área Técnica Saúde do Idoso, elaborou esta cartilha informativa de linguagem clara e acessível, que traz, ações promoção à saúde e prevenção de doenças, podendo ser utilizada por idosos e familiares.



"O segredo do bem-viver é aprender a conviver com as limitações decorrentes do Envelhecimento".
(ZIMERMAN, 2000).

Envelhecimento e Qualidade de Vida são possíveis

O envelhecimento é um processo natural, progressivo e inevitável, que diferencia de pessoa a pessoa dependendo das condições de vida na qual esta inserida.

Envelhecer de forma ativa e saudável aumenta a expectativa e a qualidade de vida, bem como contribui significativamente para uma boa velhice, prolonga a juventude e previne doenças. Nesse sentido, é importante e necessário que os profissionais de saúde, cuidadores, comunidade e idosos se permitam melhor compreender o processo de envelhecimento para que o idoso seja também compreendido nos contextos social, econômico, psicológico, cultural, espiritual e familiar.

Diante disso, recomenda-se aos que lidam diretamente com idosos que estejam atentos a qualquer sinal ou sintoma que venha interferir nas atividades diárias e ocupacionais do idoso.

Como Desenvolver uma Qualidade de Vida Saudável?

Para ter uma boa qualidade de vida é fundamental desenvolver hábitos de vida saudáveis. Portanto, é indispensável que o idoso se permita realizar mudanças necessárias no seu estilo de vida, considerando que nunca é tarde para adotar um modo saudável de viver.

Uma boa qualidade de vida é o caminho para o envelhecimento ativo e saudável, entretanto temos que nos preparar durante toda a vida. Para que isso seja garantido é importante a prática de atividade física regular, uma alimentação adequada, o bem estar mental e espiritual, a afetividade, a sexualidade, o lazer e o trabalho. Também faz parte da vida saudável ser uma pessoa positiva diante da vida, não consumir bebida alcoólica ou evitar o consumo excessivo e abster-se de cigarro e ter bons relacionamentos (ZULMIRA, 2007).

I.

Atividades físicas

A prática de atividade física regular e moderada contribui significativamente para o envelhecimento ativo e saudável, colaborando diretamente para a qualidade de vida da pessoa idosa, diminuindo e retardando as perdas funcionais, mantendo a pessoa ativa e saudável por mais tempo.

Antes de iniciar qualquer atividade física é importante procurar orientação médica para que seja estabelecido um programa de atividade física compatível com a saúde do idoso.



Principais benefícios da atividade física

- Aumento da massa muscular;
- Redução do peso corporal;
- Maior flexibilidade e mobilidade articular;
- Melhora da coordenação motora, do equilíbrio e da marcha reduzindo o risco de queda;
- Melhora do condicionamento cardiorrespiratório;
- Melhora da postura;
- Melhora do sono;
- Melhora da autoestima, com aumento da sensação de bem-estar e diminuição o estresse;
- Redução de problemas psicológicos como a ansiedade e depressão;
- Melhora da saúde mental;
- Previne e controla doenças crônicas;
- Promove maior contato social e entretenimento.

Dicas de atividade física:

- Exercícios posturais;
- Exercícios respiratórios;
- Caminhada;
- Corrida;
- Natação;
- Hidroginástica;
- Danças;
- Jogos e modalidades esportivas;
- Exercícios como musculação e ginástica;
- Pilates e outros.

Pratique atividade física que seja do seu agrado, que dê prazer e possa ser incluída na rotina diária.

As atividades físicas ou exercícios físicos devem ser realizados com roupas confortáveis, calçados apropriados em horário adequado.

2.

Atividade Mental

O cérebro precisa de estímulo durante toda a vida, para o seu bom funcionamento, já que é o responsável por nossos estímulos e capacidade de compreender e enfrentar as situações do dia a dia.

Com o passar dos anos o cérebro vai sofrendo perdas por conta do processo de envelhecimento. A perda de memória relacionada a idade pode ser muito frustrante para a pessoa idosa, pois sabemos que a maioria dos idosos apresentam dificuldades com a memória. Entretanto, estas perdas podem ser compensadas pelas experiências vividas ao longo da vida e as atividades desenvolvidas diariamente.

Algumas atividades podem contribuir para a conservação da memória, fortalecimento das habilidades e, sobretudo, manter o idoso ativo. Tais como:

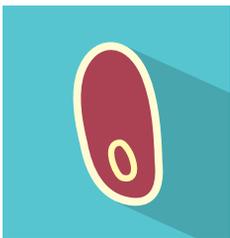
- Música;
- Leitura;
- Jogos quebra-cabeça e tabuleiro;
- Palavras cruzadas;
- Trabalhos manuais;
- Resgates de antigas habilidades;
- Exercícios físicos;
- Participação social e outras.

3.

Alimentação

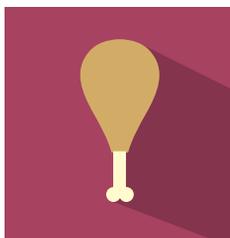
A alimentação é de suma importância em todas as fases da vida do ser humano, desde o nascimento até a velhice. Porém, à medida que a pessoa envelhece ocorrem algumas alterações fisiológicas que interferem diretamente nos hábitos alimentares, como a diminuição na sensação de gosto, do cheiro, mastigação, tato, visão e audição, causando com frequência a perda de apetite. Estas alterações precisam ser observadas e adequadas pelos cuidadores, familiares e profissionais de saúde.

O cuidado com a alimentação é de fundamental importância para a manutenção da saúde e prevenção de doenças. Assim, a alimentação do idoso deve ser balanceada para proporcionar um estado nutricional adequado. Vale lembrar que é preciso considerar as necessidades alimentares especiais, valorizar e respeitar as características culturais e regionais, bem como, a situação econômica e financeira da pessoa.



Segundo BRASIL, 2015, a Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa apresenta os

Dez passos para uma alimentação adequada e saudável



1

Faça três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e, caso necessite, outras refeições nos intervalos;



2

Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural. Inclua nas principais refeições alimentos como arroz, milho, batata, mandioca / macaxeira /aipim;



3

Inclua frutas, legumes e verduras em todas as refeições ao longo do dia;



4

Como feijão com arroz, de preferência no almoço e jantar;

5

Lembre-se de incluir carnes, aves, peixes ou ovos e leites e derivados, em pelo menos uma refeição durante ao dia. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis.



Use pouca quantidade de óleo, gorduras, açúcar e sal no preparo dos alimentos;

6

Beba água mesmo sem sentir sede, de preferência nos intervalos das refeições;

7

Evite bebidas açucaradas (refrigerantes, sucos industrializados e chás gelados), bolos e biscoitos recheados, doces, sobremesas doces e outras guloseimas como regra de alimentação;

8

Fique atento às informações nutricionais dos rótulos dos alimentos para favorecer a escolha de produtos alimentícios mais saudáveis;

9

Sempre que possível, coma em companhia.

10

Se possível, converse com um nutricionista e elaborem um cardápio para atender melhor às necessidades de cada caso.

4. Lazer

O lazer, em qualquer idade, é uma busca por satisfação pessoal. Na velhice esta necessidade se torna mais frequente devido o aumento considerado do tempo livre em decorrência da aposentadoria ou mesmo das condições do envelhecimento.

Assim, o lazer para a pessoa idosa tem um papel fundamental de estimular a socialização, a comunicação, o compartilhar de experiências e o aprendizado de coisas novas, além de melhorar a autoestima, prevenir violências, contribuir para diminuição de quadros depressivos, entre outros.

Participe de atividades de lazer que lhe dê prazer!



5.

Espiritualidade

O envelhecimento bem sucedido possui uma relação íntima com a espiritualidade em todos os aspectos, influenciando no processo de envelhecimento até os cuidados com o fim da vida.

A Espiritualidade não é o mesmo que religiosidade. É entendida como uma busca constante de um sentido para a vida. A sua manifestação mais original se dá através do suporte dos laços afetivos onde o amor, a compaixão e a esperança atuam como fator de proteção e apoio no enfrentamento dos desafios, frustrações, perdas, o que contribui diretamente com a saúde e a qualidade de vida da pessoa idosa.



6. Sexualidade

O processo de envelhecimento traz consigo diversas transformações. Em relação à sexualidade não é diferente, entretanto, existem falsas crenças em relação à sexualidade da pessoa idosa que culturalmente negam ao idoso o direito de expressá-la e vivê-la com segurança e plenitude.

A sexualidade é uma força que move todo o ser humano a procurar amor, desejo de contato e intimidade. Sendo assim, o prazer, o apego, o carinho, o beijo, o abraço, a ternura, o toque, o sentimento de cumplicidade, o modo como nos sentimos, nos movemos, tocamos e somos tocados fazem parte de nossa sexualidade. (BORTOLOTTI, et. al.,2013)



7. Trabalho

A longevidade e a melhoria na qualidade de vida da população têm contribuído para o fenômeno recente da desaposentadoria, que significa que o número de trabalhadores mais velhos tem aumentado no mercado de trabalho e que estes têm contribuindo com o pagamento de impostos e outras obrigações sociais. (VANZELLA, et. al.,2011)

A necessidade de uma renda adicional, a ocupação do tempo livre, o gosto pelo trabalho e a falta de profissionais capacitados para determinadas áreas fazem com que muitos idosos permaneçam por mais tempo inseridos no mercado de trabalho de maneira ativa. Muitas empresas tem valorizado o idoso pela sua maturidade, sabedoria, comportamento, gentileza, paciência, responsabilidade e capacidade de solucionar problemas.

Pessoas mais velhas que trabalham, tendem a se sentir mais felizes e viver mais, principalmente aquelas que fazem o que gostam.

8.

Vacinação



O Manual de Normas e Procedimentos de Vacinação do Ministério da Saúde diz que a vacinação é uma das medidas de proteção e prevenção mais importantes para a pessoa idosa, pois reduz os adoecimentos e mortes por doenças preveníveis na população idosa e, sobretudo, contribui para a melhoria na qualidade e na expectativa de vida (BRASIL, 2015).

Anualmente o Ministério da Saúde coloca a disposição da população idosa as vacinas Influenza (contra a gripe) e a Pneumo 23 (para os idosos não vacinados ou que ainda não receberam o esquema de reforço). Já as vacinas de Dt (Difteria e Tétano adulto), Hepatite B e Febre Amarela, elas estão disponíveis rotineiramente nas Unidades Básicas de Saúde.

As vacinas ajudam na proteção e prevenção de doenças, porém é necessário o envolvimento dos profissionais da saúde e das pessoas idosas nesta causa.

9. Saúde

Problemas comuns na população idosa

Os indicadores de saúde da população idosa mostram que tem se elevado a morbidade e mortalidade decorrente das doenças crônicas degenerativas, problemas cardiovasculares e respiratórios, diabetes, cânceres e doenças mentais o que contribui para a alta incidência de dependência e maior cuidado.



Hipertensão Arterial Sistêmica

A Hipertensão Arterial Sistêmica, popularmente conhecida como Pressão Alta, é a principal doença crônica que surge em idosos. Ela é um importante fator de risco para o Acidente Vascular Cerebral (AVC ou Derrame Cerebral), o Infarto Agudo do Miocárdio, as Doenças Renais Crônicas e a morte (ESPERANDIO, et. al., 2013).

A Hipertensão Arterial é uma doença que não tem cura, mas que pode ser tratada e controlada. Os cuidados com a alimentação, a prática de atividade física adequada, o uso correto da medicação anti-hipertensiva e a visita ao médico ajudam no tratamento e controle da doença, contribuindo assim para a manutenção da autonomia e independência da pessoa idosa e, conseqüentemente, para uma boa qualidade de vida.

São considerados fatores de risco para a Hipertensão Arterial:

- Hereditariedade
- Idade avançada
- População negra
- Alimentação inadequada
- Consumo elevado de sal
- Consumo de Bebida Alcoólica
- Tabagismo
- Stresse
- Obesidade
- Sedentarismo

Demência

Para BRASIL, 2009. p54:

“A Demência é uma doença de causa desconhecida, caracterizada pela morte rápida de muitas células do cérebro. A pessoa com demência vai perdendo a capacidade e as habilidades de fazer as coisas simples. A demência provoca perda de memória, confusão, comportamentos estranhos e mudança na personalidade...”

Existem vários tipos de demências, entretanto a mais comum de todas elas é a Doença de Alzheimer, responsável por mais de 50% dos casos de demências na maioria dos países (CANINEU, 2003).

Os sintomas de Demência são frequentemente confundidos com sinais normais de envelhecimento, entretanto, é importante atentar para o fato de que nem todo esquecimento no idoso deve ser considerado “normal da idade”, devendo ser investigado e tratado adequadamente, já que no caso da demência ocorre a perda anormal da memória.

A demência pode apresentar-se em quadros reversíveis e irreversíveis. No caso das demências reversíveis mesmo causando pequenos danos ao cérebro pode ser revertida, ou seja, a pessoa pode voltar a seu estado normal. As demências irreversíveis que representam a maioria dos quadros é uma doença crônica que não tem cura, mas que há tratamento adequado, como por exemplo a Doença

Alzheimer. Assim, quanto mais cedo for diagnosticada, melhor será o tratamento e menor o sofrimento.

O diagnóstico médico é indispensável para o tratamento adequado da demência, uma vez que pode ser confundida com outras doenças que apresentam os mesmos sinais e sintomas. Por isso, é importante que o profissional, a família e o cuidador compreendam os sinais e sintomas da doença para que seja possível realizar os cuidados adequados aos idosos com quadros demenciais, contribuindo de forma positiva para a saúde do idoso.

Alguns sinais e sintomas que poderão ajudar a identificar quadros demências:

- Perda de memória;
- Alteração de humor;
- Alteração da personalidade;
- Desorientação no tempo e espaço;
- Dificuldade na comunicação;
- Negligência pessoal;
- Alteração dos padrões do sono;
- Falta de discernimento/raciocínio;
- Isolamento.

O Guia Prático do Cuidador apresenta alguns sinais e sintomas característicos à pessoa com demência. (BRASIL, 2008, 54):

- Falha na memória, a pessoa se lembra perfeitamente de fatos ocorridos há muitos anos, mas esquece o que acabou de acontecer;
- Desorientação, como dificuldade de se situar quanto à hora, dia e local e se perde em lugares conhecidos;
- Dificuldade em falar ou chega a esquecer o nome das coisas. Para superar essa falha, descreve o objeto pela sua função, ao não conseguir dizer caneta, diz: “Aquele negócio que escreve”;
- Dificuldade em registrar na memória fatos novos, por isso repete as mesmas coisas várias vezes;
- Alterações de humor e de comportamento: choro, ansiedade, depressão, fica facilmente zangada, chateada ou agressiva, desinibição sexual, repetição de movimentos, como abrir e fechar gavetas várias vezes;
- Dificuldade de compreender o que lhe dizem, de executar tarefas domésticas e fazer sua higiene pessoal;

- Comportar-se de maneira inadequada fugindo a regras sociais, como sair vestido de pijama, andar despido, etc.
- Esconder ou perder coisas e depois acusa as pessoas de tê-las roubado;

Ter alucinações, ver imagens, ouvir vozes e ruídos que não existem.



A qualidade do cuidado faz toda a diferença para a qualidade de vida do idoso com síndrome demencial.

Depressão

A depressão é uma das doenças psiquiátricas mais comuns na população idosa, não sendo própria do processo de envelhecimento. É uma doença que precisa ser investigada e tratada adequadamente, tendo em vista que traz consigo um impacto negativo afetando a qualidade de vida do idoso (Caderno de Atenção Básica nº 19, 2007).

A pessoa com depressão geralmente apresenta uma tristeza profunda e duradoura, desânimo, apatia, dificuldade para dormir, falta de apetite, queixas de fadiga, sentimentos de culpa, desesperança, pensamentos suicidas e desinteresse para cultivar os prazeres da vida (Neto, 2010).

As causas da depressão são desconhecidas, entretanto, acredita-se que vários fatores atuam simultaneamente podendo contribuir ou desencadear a doença como a presença de depressão em outro membro da família, a perda de um ente querido, o isolamento, as dificuldades nas relações pessoais, os problemas de comunicação, os conflitos com a família ou com outras pessoas, as dificuldades econômicas e outros fatores de estresse da vida diária (Neto, 2010).

A Depressão precisa ter seu diagnóstico e o tratamento instituídos precocemente, pois quanto mais grave o quadro e tardio for o tratamento, pior o prognóstico.

Câncer

Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que tem em comum o crescimento desordenado de células que invadem tecidos e órgãos podendo surgir em varias partes do corpo por diferenciados tumores, menos ou mais agressivo. Os órgãos mais afetados pela doença são pulmão, mama, colo do útero, próstata, cólon e reto (intestino grosso), pele, estômago, esôfago, medula óssea (leucemias) e cavidade oral (boca). (Instituto Nacional do Câncer/INCA – ver na referência).

Peres (2015) p. 17 em uma de suas pesquisas caracterizou por meio de uma entrevista a seguinte fala:

“Em primeiro lugar, é preciso saber que muitos Cânceres podem ser prevenidos, evitados. Segundo, quando detectados precocemente, outros podem ser tratados e curados. E, por último, para aqueles casos de tumores mais letais, ainda assim há muito a ser feito a fim de garantir que os pacientes tenham uma melhor qualidade de vida”.

Os principais fatores de risco que favorecem o desenvolvimento do câncer:

- Tabagismos;
- Exposição excessiva ao sol;
- Exposição a agentes químicos;
- Alimentação inadequada;
- Alcoolismo;
- Promiscuidade sexual;
- Hábitos sexuais inadequados;
- Hereditariedade;
- Obesidade;
- Estilo de vida e condições ambientais.

O tratamento do câncer pode ser feito por meio de uma ou várias modalidades combinadas: cirurgia, radioterapia e quimioterapia ou transplante de medula óssea. A equipe médica vai optar pelo tratamento mais adequado de acordo com o tipo do câncer, a localização, e a extensão da doença. Sendo necessário também a inserção do suporte psicossocial e nutricional favorecendo uma recuperação total da pessoa idosa em tratamento (VONO,2007).

Mantenha-se atento à sua saúde e aprenda a identificar sinais do corpo que indicam que algo não está correto. E lembre-se: todas as modalidades de tratamento são oferecidas pelo SUS.

Diabetes Mellitus

O Diabetes Mellitus é uma doença crônica muito comum no mundo, geralmente silenciosa, porém, perigosa. Seu aparecimento resulta de fatores hereditários e fatores ambientais que interagem entre si e o risco aumenta consideravelmente com a idade.

O Diabetes Mellitus ocorre devido uma alteração no metabolismo de açúcar, gorduras e proteínas causados pela falta ou má absorção da insulina (hormônio produzido pelo pâncreas), o que ocasiona o aumento da glicose no sangue. A doença leva a complicações crônicas severas e caso não seja controlada adequadamente pode acarretar vários outros problemas de saúde, como a cegueira, insuficiência renal, doença cardiovascular, amputação de membros por infecção e até mesmo causar a morte (VONO,2007).

O diagnóstico precoce da doença é o primeiro passo para o sucesso do tratamento. Logo, dada a complexidade do Diabetes como doença, o idoso deve ser acompanhado continuamente pelo profissional médico e por uma equipe multidisciplinar, sobretudo, seguir todos os cuidados e orientações importantes para um estilo de vida saudável.

Fatores de risco para o Diabetes:

- Idade avançada;
- Alimentação inadequada
- Sobrepeso;
- Sedentarismo;
- Álcool e outras drogas;
- Antecedente familiar;
- Hipertensão Arterial;
- Doenças Cardiovasculares.

Principais sintomas da Diabetes Mellitus:

- Cansaço;
- Fraqueza;
- Sonolência;
- Sede constante;
- Vontade de urinar diversas vezes;
- Perda involuntária de peso;
- Fome excessiva;
- Alteração Visual (visão embaçada);
- Dificuldade na cicatrização de feridas;
- Formigamento nos pés;
- Impotência;
- Infecções frequentes.

Orientações para pacientes com Diabetes:

- Manter um bom controle da glicemia, seguindo corretamente as orientações da equipe;
- Manter uma alimentação saudável;
- Manter o peso normal;
- Utilizar corretamente os medicamentos prescritos pelo médico;
- Praticar atividades físicas para ajudar a controlar a doença;
- Realizar exame diário dos pés para evitar o aparecimento de lesões;
- Controlar a Pressão Arterial;
- Evitar o uso de cigarro e bebida alcoólica.

*Siga as referidas orientações como
prioridade em sua rotina de vida.*

Osteoporose

A Osteoporose é uma doença progressiva que afeta os ossos de maneira geral, de instalação silenciosa não apresentando sintomas específicos em seu estado inicial e que geralmente só é diagnosticada após a ocorrência de quedas ou fratura.

A doença acomete mulheres e homens, entretanto é mais comum nas mulheres, principalmente na menopausa devido a queda na produção de estrógeno (hormônio feminino). Estima-se que cerca de 50% das mulheres e 20% dos homens com idade igual ou superior a 50 anos sofrerão uma fratura em decorrência da osteoporose ao longo da vida (Portaria/MS nº 451 de 09/06/14).

Os tratamentos para a osteoporose consiste da adoção de medidas preventivas que retardam ou evitam o aparecimento e desenvolvimento da doença. Além de, uma alimentação adequada, a prática regular de exercícios físicos ou atividades físicas, exposição moderada ao sol(para que ocorra a síntese de Vitamina D), , a prevenção de quedas e o uso de medicação conforme a prescrição médica.

A escolha do tratamento é de responsabilidade do profissional médico. Entretanto, é de grande relevância o envolvimento dos familiares, do próprio idosos e de outros profissionais nos cuidados, terapias disponíveis e tratamento da doença. Pois a doença ocasiona complicações clínicas como fraturas ósseas, dor crônicas, deformidades, depressão, perda da independência e aumento da mortalidade.

Orientações para pacientes com Diabetes:

- Manter um bom controle da glicemia, seguindo corretamente as orientações da equipe;
- Manter uma alimentação saudável;
- Manter o peso normal;
- Utilizar corretamente os medicamentos prescritos pelo médico;
- Praticar atividades físicas para ajudar a controlar a doença;
- Realizar exame diário dos pés para evitar o aparecimento de lesões;
- Controlar a Pressão Arterial;
- Evitar o uso de cigarro e bebida alcoólica.

*Siga as referidas orientações como
prioridade em sua rotina de vida.*

A prevenção da osteoporose é feita adotando-se hábitos saudáveis ao longo da vida.

Fatores de risco para a osteoporose:

- Diminuição do Hormônio Feminino (após menopausa);
- Envelhecimento ou idade avançada;
- Imobilização prolongada;
- Excesso de fumo e álcool;
- História familiar de osteoporose;
- Vida Sedentária;
- Uso prolongado de medicação;
- Algumas doenças endócrinas ou reumáticas;
- Alimentação deficiente em cálcio e vitamina D.

Quedas em idosos

A queda é o evento onde não há intenção de cair. Ela é bastante comum no idoso de ambos os sexos e aumenta a sua incidência com o avançar da idade. Os acidentes por quedas podem provocar fraturas, traumatismos e morte, representando assim um sério problema para as pessoas idosas.

A queda em idoso pode acontecer em decorrência de alterações da visão e audição, deformidades musculoesqueléticas, diminuição da massa muscular, alterações do equilíbrio, marcha, mobilidade, aparecimento de doenças crônico-degenerativas.

É preciso também ter um olhar diferenciado aos fatores de risco externos que culminam para maior probabilidade da pessoa idosa cair devido às condições de acessibilidade disponíveis em casa, nas Instituições de Longa Permanência para Idosos (Abrigos de idosos), nas ruas e nos espaços públicos em geral.

Além do comprometimento clínico, as quedas e fraturas causam um elevado custo econômico, provocam sentimentos de medo, ansiedade, depressão, fragilidade, e isolamento social, comprometendo a autonomia e independência do idoso.

Idosos mais saudáveis e ativos apresentam menos riscos de sofrer quedas.

Fatores importantes para a prevenção de quedas em idosos:

- Cuidado com a saúde e alimentação;
- Praticar atividade física e treino de equilíbrio;
- Rever a medicação;
- Testar a visão e audição e corrigi-las se necessário;
- Observar alterações nos pés e o calçado;
- Usar, se necessário e para sua segurança, bengalas, muletas ou instrumentos de apoio.

Dicas de prevenção de quedas de idosos nos ambientes:

- Casa segura por meio de adaptações;
- Uso de tapete antiderrapante principalmente no banheiro. Evite tapetes soltos nos ambientes;
- Iluminação adequada no ambiente que o idoso circula, principalmente no período noturno, luzes com sensor em locais de pouca iluminação;
- Uso de sapatos fechados e com solados antiderrapantes;
- Escadas com corrimão dos dois lados, livre de objetos e com fitas antiderrapantes;
- Evite andar em pisos úmidos e encerado;
- Mantenha os ambientes livres de objetos espalhados pelos lugares de circulação do idoso.

10. Violência

Considera-se violência contra o Idoso “qualquer ação ou omissão praticada em local Público ou Privado que lhe cause morte, dano ou sofrimento físico ou psicológico” (Estatuto do idoso, 2003- Incluído pela Lei nº 12.461, de 2011).

A violência contra a pessoa idosa constitui hoje um importante problema de saúde pública no Brasil e consequentemente no Estado do Tocantins. Ela se dá sob as mais diferentes formas e está diretamente relacionada a uma série de pensamentos negativos associados às ideias de que esta fase da vida é caracterizada pela inatividade, isolamento e abandono. Sendo assim frequentes as denúncias de maus tratos, negligências, discriminações, preconceitos, o que causa impactos no cotidiano das pessoas idosas.

Diante desta realidade é necessário estar atento aos sinais e sintomas manifestados pelo o idoso, como se comporta, suas expressões faciais e corporais, as lesões sofridas, os déficits ou incapacidades que podem indicar ou confirmar situações de violência contra a pessoa idosa. Pois a violência nas suas diversas formas tem contribuído para a perda da qualidade de vida das pessoas idosas.

O Ministério da Saúde, preocupado com a causa da violência contra a pessoa idosa, lança o Guia de Vigilância em Saúde no ano de 2014, onde preconiza os principais sinais e sintomas sugestivos de violência em pessoas idosas, conforme apresentamos a seguir:

Indicadores Físicos:

- Queixas de ter sido fisicamente agredido;
- Quedas e lesões inexplicáveis;
- Queimaduras e hematomas em lugares incomuns ou de tipo incomum;
- Cortes, marcas de dedos ou outras evidências de dominação física;
- Medicações excessivamente repetidas ou subutilização de medicação;
- Desnutrição ou desidratação sem causa relacionada a doença;
- Evidência de cuidados inadequados ou padrões precários de higiene;
- Procura por assistência de saúde com profissionais ou serviços de saúde variados.

Indicadores comportamentais e emocionais:

- Mudança no padrão da alimentação ou problemas do sono;
- Medo, confusão ou apatia;
- Passividade, retraimento ou depressão crescente;
- Desamparo, desesperança ou ansiedade.
- Declarações contraditórias ou outras ambivalências que não resultam de confusão mental;
- Relutância para falar abertamente;
- Fuga do contato físico, visual ou verbal com familiar ou cuidador(a);
- A pessoa idosa é isolada pelas outras;
- Uso abusivo de álcool e/ou outras drogas.

Indicadores sexuais:

- Queixa de ter sido sexualmente agredido;
- Comportamento sexual que não combina com os relacionamentos comuns de pessoa idosa ou e com a personalidade anterior;
- Mudanças de comportamento inexplicáveis, tais como agressão, retraimento ou automutilação;
- Queixa frequente de dores abdominais, sangramento vaginal ou anal inexplicável;
- Infecções genitais recorrentes ou ferimentos em volta dos seios ou da região genital;
- Roupas de baixo rasgadas, com nódoas ou manchadas de sangue.

Indicadores financeiros:

- Retiradas de dinheiro incomuns ou atípicas da pessoa idosa;
- Retiradas de dinheiro que não estão de acordo com os meios da pessoa idosa; mudança de testamento ou de títulos de propriedade.

Estes indicadores relativos às pessoas idosas ajudarão a identificar e prevenir casos de violência ou maus-tratos.

Natureza/formas de violência mais comuns ao idoso:

- **Violência Física:** Uso da força física com o objetivo de ferir, lesar, provocar dor e sofrimento, deixando ou não marcas evidentes no corpo.
- **Violência Sexual:** Coação, intimidação ou influência psicológica, obrigando a pessoa idosa a ter, presenciar ou participar de alguma maneira de interações sexuais.
- **Violência Psicológica:** Rejeição, depreciação, discriminação, desrespeito, cobrança exagerada, punições humilhantes e utilização da pessoa para atender às necessidades psíquicas de outrem. Esse tipo de violência também pode ser chamado de violência moral, a exemplo do assédio.
- **Violência Econômica ou Financeira ou Patrimonial:** Consiste na exploração imprópria ou ilegal, ou no uso não consentido dos recursos financeiros e patrimoniais da pessoa.
- **Abandono/Negligência:** Deixar de prover as necessidades e cuidados básicos para o desenvolvimento físico, emocional e social de uma pessoa. O abandono é uma forma extrema de negligência.
- **Auto Provocada:** Comportamentos Suicidas: Pensamento suicida, tentativa de suicídio e subsídio consumado;
- **Auto agressões:** Atitude de se isolar, de não sair de casa e de se recusar a tomar banho, de não se alimentar direito e de não tomar os medicamentos, manifestando clara ou indiretamente a vontade de morrer ameaçando sua saúde e segurança.

Principais locais de ocorrência de violência ou maus-tratos contra a pessoa idosa:

- Na casa do próprio idoso;
- Na casa do cuidador;
- Na comunidade em que reside;
- Nas Instituições de Saúde;
- Instituições de Longa Permanência para Idosos (Abrigo dos Idosos).

Principais agressores contra a pessoa idosa:

- Filhos;
- Netos;
- Familiares;
- Cônjuges
- Cuidador;
- Vizinhos.

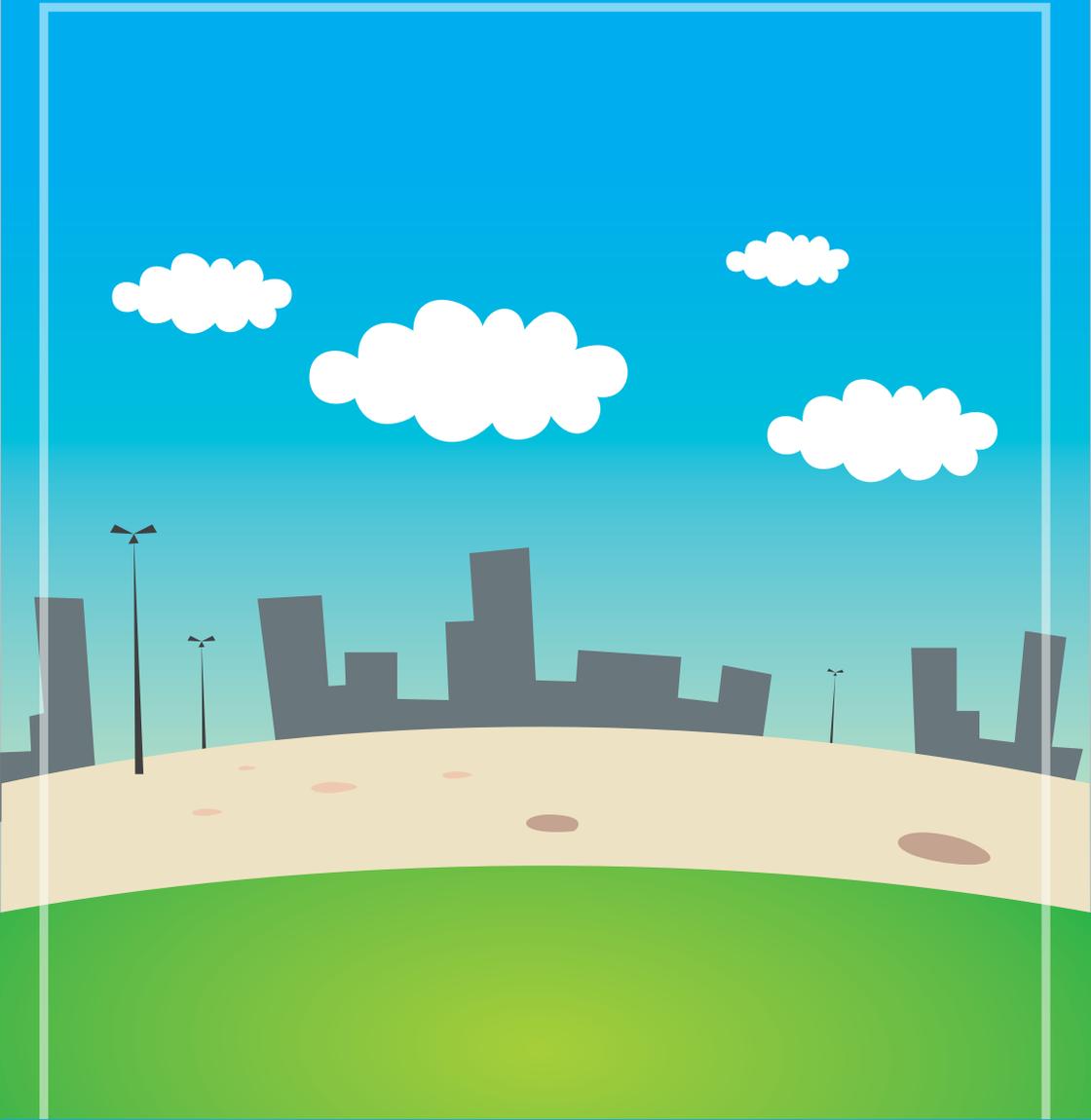
O Estatuto do Idoso preconiza que, todo o caso suspeito ou confirmado de violência praticado contra a pessoa idosa deve ser denunciado e notificado obrigatoriamente para os Serviços de Saúde, Ministério Público, Defensoria Pública, Delegacias de Policias ou do idoso, Conselho do Idoso Municipal/Estadual/Federal, Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS) e Disque Denúncia (**disque 100**). (BRASIL, 2003)

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

1. BORTOLOTTI, Michele Carla et. al. A Sexualidade em Idosos. Edição de outubro de 2013. <https://psicologado.com/psicologia-geral/a-sexualidade-em-idosos>.2013.
2. BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Guia de Vigilância em Saúde /Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. Volume Único. Brasília: Ministério da Saúde,2014.811p.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Alimentação Saudável para a Pessoa Idosa: um manual para profissionais de saúde. Brasília Ministério da Saúde, 2010. 35p.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde, Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. 2ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 39p.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica nº 19: Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. 1ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2007. 192p.
6. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Cadernos de Atenção Básica nº 15: Hipertensão Arterial Sistêmica. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 46p.
7. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Especializada e Temática. Coordenação Saúde da Pessoa Idosa. Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
8. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Estatuto do Idoso. 3ª edição-1ª reimpressão. Série E. Legislação de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.68p.
9. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Guia Prático do Cuidador. 2ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.63p.
10. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância das Doenças Transmissíveis. Manual de Normas e Procedimentos para Vacinação. 1ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 176p.
11. BRASIL. Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República. Brasil; Manual de Enfrentamento à Violência contra a Pessoa Idosa. É possível prevenir. É necessário superar. Brasília: Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República, 2014.83p.

12. FREITAS, Elizabete Viana de et. al. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 2ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. 130p.
13. MOREIRA, Ramon Luiz & GOURSAND, Marcos. Os Sete Pilares da Qualidade de Vida. Belo Horizonte. Editora Leitura, 2006.184P.
14. OPAS_ Organização Pan-Americana da Saúde. Envelhecimento Ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.59p.
15. PERES, A. C. Sob o Signo do Câncer. Programa Radis de Comunicação e Saúde. Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca (ENSP). 154ª edição. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2015.35p.
16. SÃO PAULO. Secretaria Municipal de Saúde. Coordenação de Desenvolvimento de Programas de Políticas de Saúde. Caderno de Violência contra a Pessoa Idosa: orientações gerais. São Paulo:SMS,2007.68p.
17. VONO, Zumira Elisa. Enfermagem Gerontológica: Atenção á Pessoa Idosa. São Paulo: Editora SENAC São Paulo, 2007.104p.

CONTINUO A
SUGERIR O VERSO
DA CONTRACAPA
EM BRANCO
(ASSIM COMO NA CAPA)



Ministério da
Saúde



Secretaria da
Saúde

