

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Cartilha do usuário



Vivendo bem, até mais que 100!

Orientações sobre hábitos de vida saudáveis

Cristina Padilha Lemos

Sandra R. S. Ferreira

Porto Alegre – RS

Hospital Nossa Senhora da Conceição S. A. 2009

CARTILHA DO USUÁRIO

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Vivendo bem, até mais que 100!

Orientações sobre hábitos de vida saudáveis

Presidente da República

Luiz Inácio Lula da Silva

Ministro da Saúde

José Gomes Temporão

Grupo Hospitalar Conceição

Diretoria

Diretora Superintendente

Jussara Cony

Diretor Administrativo e Financeiro

Gilberto Barrichello

Diretor Técnico

Ivo Leuck

Gerente de Ensino e Pesquisa

Lisiane Bôer Possa

Gerente do Serviço de Saúde Comunitária

Ney Bragança Gyrão

Coordenador do Serviço de Saúde Comunitária

Edelves Vieira Rodrigues

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Cartilha do usuário



Vivendo bem, até mais que 100!

Orientações sobre hábitos de vida saudáveis

Cristina Padilha Lemos

Sandra R. S. Ferreira

Porto Alegre – RS

Hospital Nossa Senhora da Conceição S. A. 2009

Autoria:

Cristina Padilha Lemos - *Médica de Família e Comunidade da US HNSC do SSC, Gerontóloga pela PUC-RS, Especialista em Saúde Pública pela ESP-RS, Curso de Medicina Natural -Adelaide - Austrália, Curso de Medicina de Família -Miami – Flórida - USA.*

Sandra R. S. Ferreira - *Enfermeira do Monitoramento e Avaliação do SSC-GHC, Mestre em Enfermagem pela EE UFRGS, Especialista em Saúde Coletiva e Recursos Humanos pela ESP-RS, Especialista em Educação Popular pela UNISINOS.*

Ilustração: Lucinha Lenz

Revisão: Lisiane Andréia Devinar Périco

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

B823p Brasil. Ministério da Saúde. Grupo Hospitalar Conceição
Promoção do envelhecimento saudável: vivendo bem até mais
que 100!: cartilha do usuário / Cristina Padilha Lemos, Sandra R.
S. Ferreira; ilustrações de Maria Lúcia Lenz. - Porto Alegre:
Hospital Nossa Senhora da Conceição, 2009.
42 p. : il.; 21 cm x 30 cm.

ISBN 978-85-61979-04-1

1.Saúde Pública – Atenção Primária – Envelhecimento. 2.Lemos,
Cristina Padilha 3.Ferreira, Sandra R.S. 4.Lenz, Maria Lúcia, il.
I.Título.

CDU 616-053.9:614

Catalogação elaborada por Izabel A. Merlo, CRB 10/329.

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial. A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é de responsabilidade dos autores de cada um dos capítulos. A cartilha poderá ser acessado na íntegra na página do Grupo Hospitalar Conceição, no formato e-book
<http://www2.ghc.com.br/GepNet/publicacoes.htm>.

Maturidade – A Responsabilidade de ser você mesmo

“Todos estão envelhecendo, desde o nascimento você está envelhecendo, a cada momento. Se a sua vida prosseguir numa linha horizontal, a linha cronológica do tempo (nascimento – infância - juventude - idade adulta - velhice), você será apenas um velho. Mas se a sua vida prosseguir verticalmente, para cima, você irá descobrindo que as reais riquezas estão dentro de você. Porque a linha vertical não conta os anos, conta as suas experiências e há grandes experiências na linha vertical, enquanto que na linha horizontal só há declínio. Então, seguindo na linha vertical, você atinge a glória do envelhecimento, a sabedoria. Assim, em vez de se aborrecer com as leis do envelhecimento, observe em que linha o seu trem está se movendo. Sempre há tempo para mudar de trem, porque a todo o momento esta bifurcação está disponível. Você pode trocar do horizontal para o vertical. Só isso é importante.”

Osho

APRESENTAÇÃO

A idade não é um pretexto para que se fique velho!

Acreditamos que prover informações sobre o envelhecimento saudável ou “normal” e sobre a fragilidade ocasionada por problemas de saúde, entre outros, podem contribuir significativamente na qualidade de vida da pessoa idosa.

A “velhice” não é uma doença e sim um processo normal do desenvolvimento que acarreta mudanças no organismo do indivíduo. Dependendo de uma série de fatores, essas mudanças poderão ocasionar algumas doenças. Até hoje ninguém descobriu uma pílula que possa impedir esse processo.

Com a Cartilha “Promoção do Envelhecimento Saudável”, queremos compartilhar informações que podem auxiliar nessas mudanças ajudando a prevenir doenças, a viver com qualidade, manter o organismo saudável e mais jovem do que aponta a idade cronológica, mesmo com a existência de algum problema de saúde.

Apresentamos a seguir algumas “dicas” sobre cuidados e hábitos saudáveis para reflexão, como incentivo à manutenção da independência para que você se sinta ainda mais estimulado a aplicá-las no seu dia-a-dia.

Vida longa, bem longa e mais longa ainda!!!

COMO UTILIZAR ESSA CARTILHA?

A Organização Mundial da Saúde e pesquisadores de diversos países publicaram nos últimos anos uma série de recomendações e cuidados para promoção do envelhecimento saudável.

Nesta cartilha transcrevemos e traduzimos essas recomendações no formato de “dicas” com o objetivo de transformar a linguagem científica em uma linguagem coloquial e de fácil compreensão para a população em geral.

Cada uma das “dicas” representa além de informações sobre o tema, um convite para reflexão sobre seus hábitos e estilo de vida. Portanto, incluímos no final de cada item um desafio para você, isto é, a sugestão de que realize algumas reflexões e “atividades” que focam sua atenção no tema apresentado.

Acreditamos que o processo de reflexão e “atividades” focadas nos temas propostos poderão auxiliar na auto observação e na motivação para a aplicação dessas recomendações no seu dia-a-dia.

Se as informações apresentadas modificarem de alguma forma sua opinião e atitude frente ao processo de envelhecimento será muito mais fácil incorpora-las no seu comportamento e, desta forma, você será capaz de auto promover um envelhecimento saudável.

Convidamos você a participar dessa reflexão coletiva sobre estilo de vida e sobre a possibilidade de aplicação dessas informações no seu cotidiano.

Vamos tentar?

Cristina e Sandra.

SUMÁRIO

1ª DICA: ATITUDE NÃO TEM IDADE.....	13
2ª DICA: MANTENHA-SE ATENTO À SUA SAÚDE.....	15
3ª DICA: TENHA UMA ALIMENTAÇÃO “COLORIDA” E SAUDÁVEL.	19
4ª DICA: EQUILIBRE SEU ORÇAMENTO.....	21
5ª DICA: PROCURE TER BOAS NOITES DE SONO.....	23
6ª DICA: EVITE OS ACIDENTES DOMÉSTICOS	25
7ª DICA: MANTENHA-SE ATIVO	27
8ª DICA: TENHA CUIDADO REDOBRADO NA RUA E NO TRÂNSITO.....	29
9ª DICA: PROCURE MANTER UMA VIDA SEXUAL ATIVA	31
10ª DICA: CULTIVE A SUA ESPIRITUALIDADE	33
11ª DICA: EXERCITE A SUA CIDADANIA.....	35
E ENTÃO, GOSTOU DAS “DICAS”?	39
A 12ª DICA FICOU PARA VOCÊ ESCREVER.....	40
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41

1ª DICA: ATITUDE NÃO TEM IDADE



Dê e receba muitos abraços!!!

Aprenda a expressar os seus sentimentos.

Saiba dizer NÃO e saiba dizer SIM.

Seja otimista!

Saiba perdoar!

Compartilhe!

Mantenha sua auto-estima em alta

Pessoas que mantém o foco em suas conquistas, que seguem com projetos e expectativas, que gostam de si mesmas, mesmo quando encontram adversidades, são pessoas que tem um envelhecimento muito mais saudável e independente.

Amplie seus relacionamentos

As pessoas que se mantêm ativas, interessadas em relacionamentos, com envolvimento social, tendem a ser mais felizes e a viver mais.

Manter o envolvimento com um grupo social ajuda a combater a depressão e a solidão, dá sentido e propósito à vida. Portanto, mantenha-se em contato, busque novas amizades, crie oportunidades de conectar-se a pessoas de todas as idades e com interesses diferentes.

Evite julgar os outros, é melhor tomar conta de si próprio. Procure resolver as situações de conflito porque elas são desgastantes. Essa é uma atitude para o seu próprio bem-estar.

1ª ATIVIDADE

Pense e faça uma lista de respostas para cada uma das perguntas abaixo:

Você abraçou alguém hoje? Quem são as pessoas que você gosta? e as que gostam de você? Você se sente apaixonado(a) por alguém? Ou por alguma idéia / trabalho?

Você gosta de conhecer novos lugares? Quando foi a última vez que fez isso? Você gosta de fazer coisas diferentes da rotina? O que você fez ou tem feito de diferente? Quando fez?

Você lembra de algum curso ou atividade que sempre pensou em fazer? Você poderia fazê-lo agora? Você participa de algum grupo? Qual?

Quem são as pessoas com quem você tem situações de conflito? Você já tentou resolver essas situações? De que forma? Você costuma julgar as pessoas?

Traga suas experiências para o grupo e vamos pensar sobre esse tema coletivamente!!!

2ª DICA: MANTENHA-SE ATENTO À SUA SAÚDE



Envelhecer é inevitável. No entanto, é possível chegar a “Terceira Idade” com muita saúde e isso depende muito do **“estilo de vida”** de cada um.

Entre os fatores responsáveis pelo envelhecimento, apenas 1/3 depende de fatores genéticos. Estar bem depois dos 50 está relacionado com as atitudes associadas à prevenção, tais como:

- Visitar o serviço de saúde para exames periódicos e para a realização de vacinas;
- Cuidar da saúde da boca e dos dentes (as cáries podem aparecer em qualquer idade, desde que pessoa tenha dentes naturais). Quem usa dentadura deve escová-la bem após alimentar-se e antes de dormir, deve tirá-la e colocá-la na água ou em um líquido próprio para a sua limpeza;

- Observar o uso correto dos medicamentos: horários, doses, efeitos adversos, para o que está indicado, uso com outros medicamentos, por quando tempo tomar. Quem usa mais de uma medicação deve cuidar para não trocá-las, evitar tirá-las de sua embalagem original (data de validade, conservação). Pressão alta e Diabetes são problemas de saúde freqüentes na população idosa e estão associados a estilos e hábitos de vida, tais como: excesso de peso, falta de atividade física, estresse, ingestão excessiva de álcool e alimentação irregular (rica em gorduras e pobres em fibras). Pressão alta e diabetes contribuem para a ocorrência de problemas do coração (cardiopatias) e dos vasos sanguíneos.
- Incontinência urinária significa fazer “xixi” mais de oito vezes ao dia ou ter perda de urina por esforço. Ao contrário do que muitos pensam, isso não faz parte da menopausa nem do envelhecimento. Na menopausa ela está associada ao número de filhos, a idade da primeira gravidez, ao aumento de peso, além da falta de exercícios que levam ao enfraquecimento da musculatura pélvica, que sustenta nossos órgãos. O primeiro passo para o tratamento é admitir que há um problema e procurar ajuda médica. A incontinência pode ser tratada através do uso de medicamentos, fisioterapia, cirurgia ou uma combinação entre essas modalidades. O tratamento ideal depende da análise do problema de forma individualizada e varia de acordo com a natureza específica do problema.
- Exposição ao sol: é importante nos expormos ao sol diariamente porém, não mais do que 10 minutos e com uso de protetor solar. Os horários mais adequados são cedo pela manhã e no final da tarde

(até as 10 da manhã e depois das 5 da tarde). O sol é nosso amigo mas, em certos horários, se houver exposição sem precaução poderemos ter problemas como câncer de pele, portanto use filtro diariamente e mantenha a sua pele hidratada usando cremes e bebendo água todos os dias.

- Limitar o uso do álcool. O álcool enfraquece o sistema imunológico (sistema de defesa do organismo) e afeta as habilidades aumentando o risco de queda. Mais de uma dose ao dia pode aumentar o risco de doença do coração, câncer do fígado, de cirrose e doenças do pâncreas.

Uma dose ou Unidade

= 1 copo de cerveja (300 ml) OU 1 taça de vinho (150 ml) OU 1 copo de cachaça (50 ml) OU 1 dose de uísque (50 ml).

- Reduzir e/ou parar de fumar: O fumo está ligado a vários tipos de problemas de saúde, entre eles: câncer (mama, bexiga, pulmão, entre outros), a pressão alta, doença do coração, derrame e doenças do pulmão. Pode limitar o convívio social, tornar a aparência da pessoa mais envelhecida; e ainda causar impotência.



2ª ATIVIDADE

Pense em cada uma dessas perguntas e faça uma lista de respostas para cada uma delas:

Quando foi a sua última visita ao posto de saúde?

Quando foi sua última revisão de saúde? Você tem problemas de visão? Como cuida dela?

Quando foi a última vez que foi ao dentista?

Que problemas de saúde você tem hoje? Como você cuida cada um desses problemas?

Quem são as pessoas que você mais conta quando tem algum problema de saúde?

Você usa medicamentos? Sabe quais medicamentos está usando, para quê e como tomar?

Quando foi a última vez que mediu sua pressão arterial? Qual o valor da sua pressão arterial?

Você já mediu o açúcar no sangue alguma vez? Qual o valor do açúcar no seu sangue?

Você tem incontinência urinária? Como está cuidado desse problema?

Você fuma? ou tem amigos ou familiares que fumam?

Pense em uma pessoa que você gosta e que fuma ou usa bebida alcoólica com frequência (vale pensar em você mesmo, se for o caso). Agora, pense numa forma de auxiliar na mudança de hábito.

Planeje pelo menos três atividades de cuidado à sua saúde e coloque em prática!

3ª DICA: TENHA UMA ALIMENTAÇÃO “COLORIDA” E SAUDÁVEL.

A alimentação é o fator que mais está ligado à qualidade de vida e à longevidade do ser humano. A alimentação constitui-se numa aliada tanto para a manutenção da saúde como para prevenir ou reverter doenças. Mudanças decorrentes do processo de envelhecimento podem ser atenuadas com uma dieta balanceada nos aspectos dietéticos e nutritivos.



Das 10 doenças que mais matam no mundo, 5 estão associadas à alimentação de má qualidade, são elas: infarto, derrame, obesidade, diabetes e câncer (de próstata, de mama e de intestino). Uma dieta com alta concentração de óleos vegetais e grãos; gorduras na medida certa; frutas e vegetais em abundância; evitam inflamações do organismo e doenças das artérias.

Portanto, coma muitas frutas frescas, vegetais, legumes, grãos, dando preferência aos grãos integrais. Frutas variadas devem ser consumidas todos os dias, pois elas contêm vitaminas e fibras, que contribuem para a redução do colesterol, da incidência do câncer no aparelho digestivo, previne hemorróidas e constipação

intestinal, além de ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue.

Beba de seis a oito copos de água por dia, mesmo que, habitualmente, você esteja acostumado a consumir chás e sucos. Lembre-se de que a partir dos 60 anos aumenta a propensão da pessoa ficar desidratada.

Dê preferência para carnes magras.

Coma pequenas quantidades e mais vezes no dia.

3ª ATIVIDADE

Preencha seu recordatário alimentar duas vezes por semana:

Dia da semana:		
Hora	Alimentos consumidos e quantidades	Observações

Agora analise:

Quantas vezes você se alimenta ao dia?

Sua alimentação é variada e colorida? Quantas porções de frutas e saladas (folhas, verduras) você consome em um dia?

O que você poderia comer mais e que não tem o hábito de comer? O que você deveria reduzir na organização da sua alimentação?

Quantos copos de água você toma por dia? (não são líquidos como: chá, suco, café, chimarrão, leite)

Você necessita mudar alguma coisa no seu hábito?

Cite quais seriam as mudanças necessárias.

4ª DICA: EQUILIBRE SEU ORÇAMENTO

Cuidar da saúde financeira e do equilíbrio do orçamento doméstico é uma atividade muito importante e ajuda a manter a tranquilidade. Viva de acordo com o seu orçamento e não se envolva em dívidas que você não tem como pagar. Se você mora com parentes e participa da renda familiar, imponha limites de gastos.

Faça sempre uma pesquisa de preços antes de fazer as suas compras. Cuidado com as armadilhas das propagandas enganosas. Antes de comprar planeje, coloque o que você necessita em uma lista de prioridades e observe se esse produto realmente é importante e faz falta no seu dia-a-dia.

Aproveite os descontos oferecidos para a terceira idade: passagens, viagens, cinema, teatro, redução de alguns impostos, compra de medicações não fornecidas pelo SUS, entre outros.

Tome cuidado no lazer. Não se descuide dos gastos quando for, por exemplo, em casas de bingo. Na empolgação você acaba gastando além da conta. Gaste seu tempo e energia com seus amigos, família, um bichinho de estimação, um passeio em um parque ou praça.

Se você tem dívida no cheque especial busque ajuda para renegociar com o banco. Os juros são bem menores do que os cobrados no cheque especial. Para valores pequenos, prefira pagamentos em dinheiro ou cartões de débito aos cheques, assim evita taxas de cobrança por folha de cheque emitida.

Lembre-se que as “coisas” materiais podem contribuir muito no bem estar e conforto, mas o consumo sem responsabilidade não traz tranquilidade e nem felicidade. Pense e gaste o tempo com responsabilidade.

Crie oportunidades! Junte os amigos e faça uma feira de trocas no bairro. Crie uma cooperativa! Valorize sua produção! Inscreva-se em concursos, desfiles. Quem sabe manequim ou modelo para modas da terceira Idade? Centro de vovós disponíveis para cuidar de crianças. Contar histórias ou palestras para Jovens e escolas. Porque não?!

4ª ATIVIDADE

Analise a organização do seu orçamento:

Quem cuida das suas despesas diárias e mensais? Quem lhe ajuda nesta atividade?

Você planeja a sua compra ou costuma comprar sem planejamento (impulsivamente)?

Você possui dividas? Consegue pagar suas dividas mensalmente sem problemas?

Você resiste às propagandas de liquidação se o produto não estava no seu planejamento?

Pergunte-se sempre antes de qualquer compra se é realmente necessário ter essa despesa?

Você procura reivindicar os seus direitos, especialmente aqueles que reduzem seus gastos? Escreva pelo menos um direito que você gostaria de conhecer melhor:

5ª DICA: PROCURE TER BOAS NOITES DE SONO



Com a idade, o tempo de sono é menor, o despertar acontece mais cedo e as sonecas durante o dia são comuns.

O que pode prejudicar o sono?

- Problemas físicos como dores nas costas, na cabeça, no pescoço, nas articulações, dores musculares e câimbras, azia, refluxo gastroesofágico, angina, bronquite, varizes, problemas de próstata, incontinência urinária.
- Preocupação com dívidas, preocupação com os familiares, tristeza e solidão.
- Estresse e exposição a muitos estímulos, como exemplo assuntos difíceis antes de dormir ou trabalho mental excessivo.
- Filmes com conteúdo muito triste, dramáticos, deprimentes ou maldosos.
- Uso de medicações estimulantes do sistema nervoso.

- Excesso de cafeína (café), chimarrão, chá preto, certos refrigerantes.

Caso não esteja com dificuldade para dormir:

- Vá para cama só se estiver com sono;
- Se não conseguir dormir em 20 minutos, levante e faça alguns exercícios de relaxamento. Retorne a cama só se estiver quase dormindo;
- Se, novamente em 20 minutos ainda não conseguir dormir, levante e repita os exercícios;
- Levante-se em sua hora normal, cedo, mesmo que tenha dormido muito tarde;

5ª ATIVIDADE

Observe a qualidade do seu sono:

Você sente que seu sono é suficiente para lhe fazer sentir renovado, descansado ao acordar?

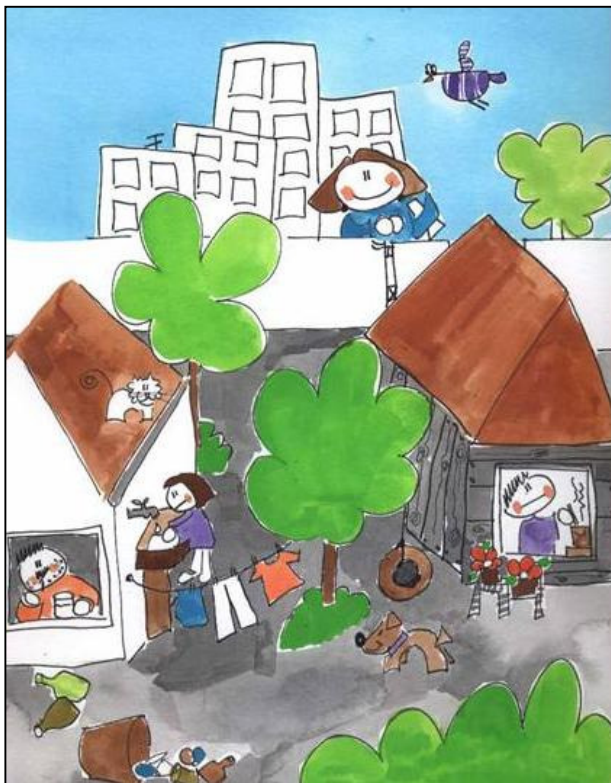
Você acorda habitualmente se sentindo cansado?

Identifique e liste abaixo o que lhe ajuda a dormir bem e o que atrapalha o seu sono:

☺ Eu durmo bem quando:

☹ Eu durmo mal quando:

6ª DICA: EVITE OS ACIDENTES DOMÉSTICOS



O perigo também está dentro de casa!!!

- Evite andar sobre pisos molhados, úmidos ou encerados;
- Evite ter tapetes nos quartos, nos banheiros e nos outros cômodos da casa; nos locais mais vulneráveis como banheiras e escadas procure adaptar e sempre utilizar um corrimão para apoio;

- Garanta uma adequada iluminação aos ambientes e dê tempo para seus olhos se adaptarem a mudanças de iluminação;
- Evite móvel no meio do caminho;
- Mantenha os objetos na mesma posição;
- Evite subir em cima de bancos ou cadeiras;
- Evite levantar-se ou mudar de posição abruptamente e ao acordar, sente-se por uns minutos antes de se levantar.

6ª ATIVIDADE

Faça um levantamento de locais com risco para acidentes em sua casa, registre a situação e como poderia modificá-la:

Situação de risco	Presença?	Como modificar?
Tapetes soltos na casa, sem antiderrapante.	() Sim () Não	
Escada sem corrimão	() Sim () Não	
Toma banho em banheira	() Sim () Não	
Móveis no meio da casa	() Sim () Não	
Costuma encerar o piso	() Sim () Não	
Usa sapatos de salto alto	() Sim () Não	
Sobe em escadinha ou banco para alcançar os objetos ou limpar prateleiras.	() Sim () Não	
Troca os objetos de local com muita frequência	() Sim () Não	
	() Sim () Não	
	() Sim () Não	
	() Sim () Não	
	() Sim () Não	

7ª DICA: MANTENHA-SE ATIVO

Manter-se ativo contribui para um envelhecimento saudável.

O exercício regular é um fator que reduz os riscos de aparecimento de doenças que normalmente aceleram o processo natural de envelhecimento.

Procure praticar alguma atividade física que seja de seu agrado, no mínimo com 30 minutos de duração e na maioria dos dias da semana (4 vezes ou mais).

Os benefícios incluem: perda e manutenção do peso, melhora da circulação, aumento da massa muscular e da flexibilidade, aumento da resistência e da força, melhora no padrão de sono.

Observe qual é a intensidade da atividade física que você pratica, se ela é leve, moderada ou intensa.

Leve: não modifica sua respiração ou os batimentos cardíacos.

Moderada: faz suar leve ou aumenta moderadamente a respiração ou os batimentos do coração.

Rápida: faz suar bastante ou aumenta muito a respiração ou os batimentos do coração.



7ª ATIVIDADE

Observe e registre no quadro abaixo suas atividades físicas diárias durante uma semana.

Dia da semana:			
Hora	Atividade	Tempo de duração	Intensidade
Dia da semana:			
Hora	Atividade	Tempo de duração	Intensidade
Dia da semana:			
Hora	Atividade	Tempo de duração	Intensidade
Dia da semana:			
Hora	Atividade	Tempo de duração	Intensidade

Analise:

Você se mantém ativo (ou fica com aquela preguiiiiiiiiça)?

Quantas vezes por semana você realiza atividade física?

Qual é a intensidade dela (leve, moderada ou intensa)?

Você pratica atividade sozinho(a) ou tem uma companhia?

De que forma você pode iniciar / melhorar ou manter a sua atividade física?

8ª DICA: TENHA CUIDADO REDOBRADO NA RUA E NO TRÂNSITO

As estatísticas de trânsito tem destacado os idosos entre as maiores vítimas de atropelamentos. De acordo com dados do Ministério da Saúde, em 2006 morreram 9220 pedestres, sendo que 25,3 % tinham mais de 60 anos.

Os acidentes de trânsito são um problema para os idosos. Muitos idosos sofrem traumas na condição de pedestres. Por isso atravessar ruas em faixas de segurança é um cuidado fundamental. Preste muita atenção ao sinal (semáforo).

Também, por falta de revisões médicas periódicas e atualização na carteira de habilitação para dirigir, os idosos podem causar acidentes. Estar em dia com a carteira de motorista e a revisão de saúde, especialmente, a acuidade visual é fundamental para quem dirige um veículo. No código de Trânsito Brasileiro, o exame de aptidão física e mental é obrigatório e renovável a cada 3 anos para os condutores com mais de 65 anos.

Procure sempre ter cuidado redobrado ao entrar e sair de veículos, especialmente em ônibus e outros transportes coletivos com escadas e degraus e largos.

Entre no veículo apenas quando ele estiver parado. Se necessário, chame a atenção do motorista que você ainda não está acomodado o suficiente para que o veículo retorne a andar. Cuide-se, especialmente, nos veículos com arrancadas abruptas que provocam desequilíbrio e quedas.

8ª ATIVIDADE

Pense:

Você já teve algum acidente no trânsito?

Você que dirige, tem dado atenção a validade de sua carteira de habilitação?

Você costuma utilizar a faixa de segurança para atravessar a rua?

Você costuma usar transporte coletivo? Que cuidado você tem ao embarcar e desembarcar deles?

Possibilidades:

Junte-se a grupos de idosos e informe-se com os órgãos de trânsito sobre as instruções básicas para obter maior segurança na utilização do transporte coletivo.

Com um grupo ou só, usando transporte público que muitas cidades dispõe gratuitamente, informe-se sobre facilidades de fazer turismo e conhecer bem sua própria cidade ou outras cidades agora que você tem mais tempo.

Que tipo de cuidados você tem ao andar nas ruas?

- Evita sair nos horários de “pique”?
- Usa o cinto de segurança nos carros e lotações?
- Continua observando os carros quando atravessa a rua, mesmo estando na faixa de segurança?
- Reivindica os assentos reservados para os idosos nos transportes públicos?
- Evita carregar muitas bolsas e sacolas pesadas?

9ª DICA: PROCURE MANTER UMA VIDA SEXUAL ATIVA



À medida que envelhecemos, vamos desenvolvendo e apresentando mudanças. Não podemos esperar o mesmo desempenho sexual de quando éramos jovens com 60 anos ou mais. No entanto, a experiência adquirida leva ao desenvolvimento da capacidade de aprofundar os relacionamentos, cultivar afeto e encontrar novas formas de prazer na vida.

A maturidade e a experiência têm seus encantos. É possível amar sem precisar perseguir a juventude eterna. É possível apaixonar-se em qualquer idade. O desejo sexual e a libido não morrem com o avançar do tempo. É importante lembrar que a vida sexual, em qualquer idade, não se resume ao ato sexual em si. Ter vida sexual é namorar, sentir-se “sexy”, desejado(a), beijar, acariciar, falar de sexo com seus amigos(as) e companheiro(a). Envelhecer não significa perder a

vaidade podemos ser um idoso(a) bonito(a), elegante, saudável, sensual.

Se você estiver preocupado(a) com seu desempenho sexual procure ajuda de um médico. Muitas vezes a diminuição no interesse e na capacidade de desempenho na relação sexual é devido à deficiência de hormônios que corrigida, pode lhe trazer ainda muita satisfação. Com novos medicamentos o que era impossível antes, hoje se tornou viável. Portanto, em TODAS as ocasiões não se descuide da sua proteção: USE CAMISINHA! A AIDS e doenças sexualmente transmissíveis, também estão presentes nos relacionamentos na terceira idade.

A maior parte dos brasileiros acima dos 50 anos não usa camisinha (masculina ou feminina). Esse comportamento fez com que a infecção pelo vírus HIV triplicasse na década de noventa nos idosos. Como sexo não tem idade para acabar, proteção também não, portanto negocie o uso de camisinha com os seus parceiros(as).

9ª ATIVIDADE

Liste atitudes e comportamentos que você considera importante para manter a vida sexual ativa e prazerosa. A seguir converse com um amigo(a) sobre a lista e compartilhe essas informações. Por exemplo....

<i>Descubra segredinhos que ainda não conhecia na troca de carícias com seu amado(a), invente brincadeiras, seja adolescente outra vez.</i>

<i>Explore seu corpo maduro e descubra os pontos que lhe dão prazer e que você não sabia que tinha por pressa, vergonha ou timidez.</i>

<i>Pense na hora de seu encontro, mande mensagens, enfeite-se, arrume-se e ponha-se cheiroso(a) e sensual.</i>
--

10ª DICA: CULTIVE A SUA ESPIRITUALIDADE



A espiritualidade constituiu-se em poderoso fator de suporte para enfrentar desafios, frustrações e sofrimentos, além de melhorar consideravelmente a saúde e a qualidade de vida. Estudos do cérebro humano evidenciaram que pessoas que meditam ou rezam têm uma qualidade de vida melhor. Essas pessoas têm mais condições de se recuperar rapidamente de doenças graves, até mesmo doenças sérias como o câncer e de superar problemas e traumas.

Nosso corpo não reage apenas a estímulos “físicos”, ele reage também de acordo com nossos sentimentos, emoções, desejos e crenças. A cada pensamento, negativo ou positivo, nosso cérebro descarrega substâncias químicas que são levadas pela corrente sanguínea para todo o corpo.

Estudos científicos também mostraram que a qualidade dos sentimentos e pensamentos positivos, como: alegria,

amor e compaixão, ajudam a manter o corpo mais saudável e com imunidade elevada.

O cultivo de sentimentos amorosos, calorosos e próximos para com os outros automaticamente descansa a mente e ajuda a remover os temores e inseguranças auxiliando no enfrentamento de quaisquer obstáculos.

Existem várias atitudes e técnicas que podem nos ajudar a qualificar os nossos pensamentos e sentimentos e a procurar manter viva a conexão com o que chamamos de “divino”, entre elas: perdoar, meditar, rezar, praticar yoga, respiração abdominal, procurar a companhia de pessoas positivas, evitar ambientes barulhentos, evitar conviver com pessoas maldosas e negativas, ajudar pessoas, participar de retiros espirituais, participar de rodas de canto, danças, orações e mantras, caminhar observando a natureza e agradecendo tudo que já conquistou.

Escolha o que lhe faz bem e contribui com sua saúde emocional e ampliação da sua capacidade de entender e aceitar a vida.

10ª ATIVIDADE

De acordo com sua fé, como você pode cultivar a espiritualidade no dia-a-dia? Faça uma lista e escolha pelo menos três atitudes ou ações que você possa aplicar na sua vida nos próximos 15 dias:

11ª DICA: EXERCITE A SUA CIDADANIA

Seja um cidadão ativo e integrado socialmente!

Envelhecer pode e deve ser uma experiência positiva e acompanhada de oportunidades para participação social. A Organização Mundial de Saúde recomenda que os países adotem através das suas políticas sociais uma abordagem que reconheça os direitos do idoso a iguais oportunidades e tratamentos em todas as etapas da vida.

A experiência da terceira idade não pode ser desperdiçada, portanto a inclusão destes cidadãos tanto na política quanto em trabalhos voluntários em suas comunidades são fundamentais. Eles podem colaborar na criação de espaços para o cuidado com o meio ambiente, bem como participar dos processos políticos e sociais da comunidade.

Preocupe-se com o meio ambiente!

Comece cuidando dos seus hábitos, da sua casa e depois do seu bairro. Adote cuidado ambiental para economia de energia e outros recursos que podem interferir positivamente na sua saúde e na coletividade.

Por onde podemos começar!!

Como sugestão reproduzimos as “dicas” práticas para economizar energia e proteger o planeta organizada pela ORA (Organização de Renovação Ambiental), com o objetivo de conscientizar a população sobre seus hábitos.

Escolhas diárias: tome banho de chuveiro rapidamente; pendure as roupas ao invés de usar a secadora; separe e acondicione adequadamente o “lixo” em sua casa (orgânico e reciclável); faça compostagem em casa;

escolha produtos com embalagem reciclável; compre papel reciclado; utilize uma sacola de pano para as compras; compre alimentos produzidos na sua região; compre alimentos frescos ao invés de congelados; comprem alimentos orgânicos; recolha os dejetos do seu animal, quando levá-lo para passear.

Eletrodomésticos e eletrônicos: compre um ventilador de teto; limpe ou troque os filtros do seu ar condicionado; use somente pilhas e baterias recarregáveis; troque suas lâmpadas incandescentes por fluorescentes; escolha eletrodoméstico de baixo consumo energético; não deixe seus aparelhos em standby; descongele geladeiras e freezer antigos a cada 15 ou 20 dias; use a máquina de lavar roupas/louça só quando estiverem cheias; não troque o seu celular; desligue o computador e considere trocar seu monitor por um LCD.

Na Cozinha: tampe suas panelas enquanto cozinha; cozinhe em panela de pressão; cozinhe em fogo mínimo; use uma garrafa térmica com água quente e outra gelada (evite ligar o fogão com frequência e abre fecha de geladeira); antes de cozinhar, retire da geladeira todos os ingredientes de uma só vez.

Água: Instale uma válvula para regular a quantidade de água liberada na sua descarga; não permita que as crianças brinquem com água (oriente-as sobre isso); regue as plantas à noite (se perde menos água com a evaporação); não deixe potes ou vasos que possam reter água parada. Não escove os dentes com a torneira aberta. Não deixe o chuveiro ligado por muito tempo.

Carro: ande menos de carro (vá de transporte coletivo); mantenha seu carro regulado; lave o carro a seco; na troca escolha um modelo menos poluente.

No trabalho: desligue o ar condicionado uma hora antes do final do expediente; considere o impacto de seus investimentos e informe-se sobre a política ambiental das empresas que você contrata;

No hotel: economize toalhas e lençóis não há necessidade de trocá-las diariamente.

Divulgue essas informações!
Ensine seus filhos, netos, familiares e amigos!

11ª ATIVIDADE

Liste o que você já faz para contribuir com o cuidado da saúde do meio ambiente e do planeta?

Liste o que você poderá fazer daqui pra frente para contribuir com o cuidado da saúde do meio ambiente?

Escolha 3 atividades que você não realiza ainda e faça um plano para implementá-las no dia-a-dia.

Coisas simples como o tipo de sabão que escolhemos, o destino dado ao lixo, influencia nossa saúde, a saúde do planeta e de todos os que nos cercam?

Construindo com o grupo novas “dicas”

Após realizar a sua avaliação dessa cartilha e discutir suas opiniões no grupo de idosos listem que dicas tiveram aplicabilidade no seu dia-a-dia.

Pensem em novas dicas que consideram importantes para uma vida saudável e com qualidade na terceira idade.

Forme pequenos grupos e organize uma lista única com as “dicas” de todos e nesse processo de organizar a lista observem se existem “dicas” semelhantes ou repetidas.

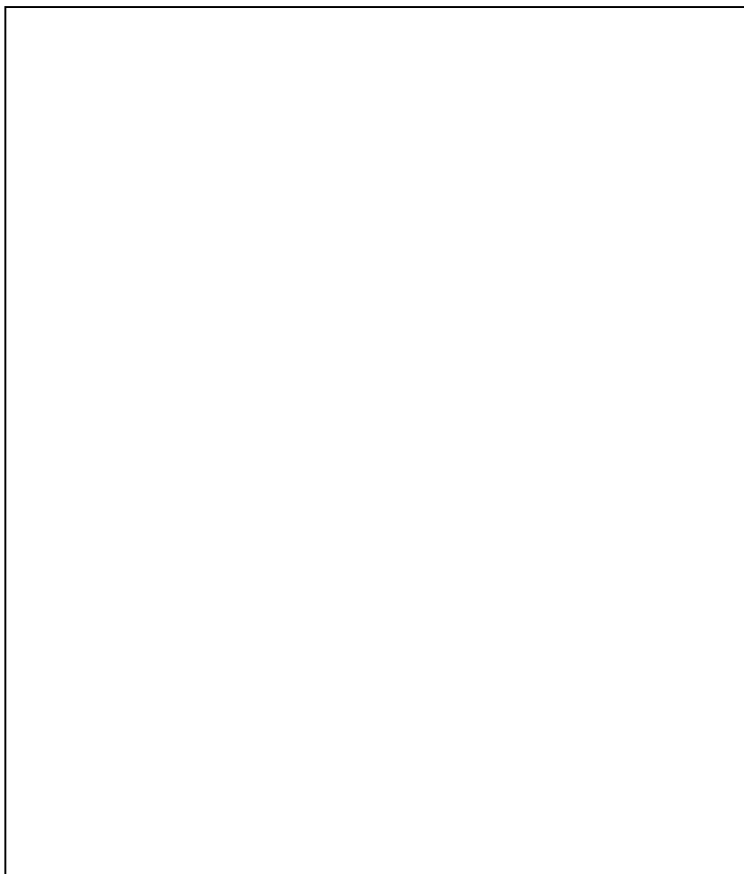
Coloquem no topo da lista aquelas “dicas” que apareceram mais vezes ou são semelhantes (repetidas) e organizem a lista de acordo com a prioridade que o grupo daria para cada item sugerido.

Agora priorizem três tópicos para dar seqüência ao trabalho de grupo nos próximos encontros.

Caso o grupo de idosos queira poderá encaminhar às autoras a lista construída para inspirar novas edições que poderão ser construídas junto com os grupos de idosos que vivenciaram essa proposta educativa.

E ENTÃO, GOSTOU DAS “DICAS”?

Descreva (ou liste) as mudanças que aconteceram no seu jeito de viver após a leitura da cartilha e participação nos grupos educativos que abordaram estes temas.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their responses to the question above.

Você tem mais alguma dica?

A 12º DICA FICOU PARA VOCÊ ESCREVER

Escreva outras dicas que você gostaria de socializar!!!
Elas serão trabalhadas nas atividades do grupo e farão
parte de nossa próxima edição!

- *Poesia? – 1x/dia!*

**Sua vida é valiosa e merece ser bem cuidada.
Conte com a gente!**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDREWS, Susan. **Stress a seu favor**: como gerenciar sua vida em tempos de crise. Tradução Niels Nikolaj Gudme. São Paulo: Agora, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa**. Cadernos de Atenção Básica. Brasília: DF, 2007.

CASSEL, Christine K. et al. **Geriatric Medicine**: an evidence-based approach. New York: Springer Science, 2006, 1318 p.

CENTRE FOR EVIDENCE-BASED MEDICINE. **Levels of evidence**. Acesso em 15/03/2009. Disponível em: <http://www.cebm.net/index.aspx?o=1025>

CHOBANIAN AV, Bakris GL, Black HR, *et al.* The Seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure. The JNC 7 report. **JAMA**. 2003;289:2560-72.

ESCH T et al. The therapeutic use of relaxation response in stress-related diseases. **Medical Science Monitor**, 9:RA23-RA34, 2003.

JOVTEI, E. G. **Qualidade de vida e o ensino tecnológico: uma experiência de pesquisa**. 2001, 143p. Dissertação de Mestrado em Engenharia de Produção - Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção: UFSC, Florianópolis, 2001.

KABATZ, Z.J. et al. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. **Am J Psych**, 149: 936-43, 1992.

LIBÂNEO, Jose. Tendências pedagógicas na prática escolar. In Libâneo, José. **Democratização da Escola pública**: a pedagogia crítico-social dos conteúdos. São Paulo: Loyola, 1992, p.19-44.

MINAYO, M. C. S. et al. **Qualidade de vida e saúde: um debate necessário**. Ciência e Saúde Coletiva. v.5, n. 1. 2000.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

NAKAO M, Yano E, Nomura S, Kuboki T, . Blood pressure-lowering effects of biofeedback treatment in hypertension: a meta-analysis of randomized controlled trials. **Hypertension Research**, 2003;26(1) :37-46.

NEWBERG, A. et all. The measurement of regional cerebral blood flow during the complex cognitive task of meditation: a preliminary SPECT study. ***Psychiatry Res***, 106:113-122, 2001.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Guia alimentar. Saúde para a região da Europa: Meta 11. Uma vida mais saudável.** Copenhague: la Organização, 1998.

OPAS. Organização Panamericana de Saúde. **Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde.** Brasília, la Organização, 2003.

OPAS. Organización Panamericana de la Salud. **Guia Clínica para Atención Primaria a las Personas Mayores.** 3ª ed. Washington:OPAS, 2003.

ORGANIZAÇÃO DE RENOVAÇÃO AMBIENTAL (ORA). dicas práticas para você economizar energia e proteger o planeta. Disponível em http://www.portalga.ea.ufrgs.br/noticias/dicas_economizar_energia.pdf e <http://www.ora.com.br/index.htm>

SBC; SBH; SBN. **V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial.** São Paulo, 13 de fevereiro de 2006.

SBD. **Consenso Brasileiro sobre Diabetes 2002:** diagnóstico e classificação do diabetes mellitus e tratamento do diabetes mellitus tipo 2. Rio de Janeiro: Diagraphic editora, 2003.

SELENE C. H. A Qualidade de Vida e seus Indicadores. **Rev Ambiente e Sociedade.** Campinas: UNICAMP / NEPAM, Ano I, nº 2, 1998, p 77 – 99.

TEIXEIRA, Mirna Barros. **Empoderamento de Idosos em Grupos de Promoção da Saúde.** Rio de Janeiro: Fiocruz, ENSP, Curso de Pós-Graduação em Psicologia, 2002.

VARGAS, L.V.; NÚÑEZ, G.B. **Técnicas participativas para la educación popular.** vol 1. 5ª ed., Perú: TAREA, 1992.

WALTON, Kenneth G.; Schneider, Robert H; Nidich, Sanford Ed. Review of controlled research on the transcendental meditation Program and cardiovascular disease: risk factors, morbidity and mortality [Review article]. **Cardiology in Review**, vol 12(5), September/october 2004, pp 262-266.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Active Aging: a policy framework** – a contribution of the world health organisation to the second United Nations World Assembly on Ageing: Madrid, Spain. April, 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Towards Age-friendly Primary Health Car.** Geneva, 2004.

Ministério da Saúde



**GRUPO
HOSPITALAR
CONCEIÇÃO**



ISBN 978-85-61979-04-1

**Gerência de Saúde Comunitária
Contatos:**

crislemos2001@yahoo.com.br

fsandra@ghc.com.br