



Cartilha 60+



SÍRIO·LIBANÊS



Sumário

- 1. Introdução - *pág. 5*
- 2. Direitos - *pág. 10*
- 3. Contatos Úteis - *pág. 16*
- 4. Orientações para Prevenção de Queda - *pág. 19*
- 5. Vacinas - *pág. 28*
- 6. Alimentação Saudável - *pág. 33*
- 7. Uso de Medicamentos - *pág. 37*
- 8. Exercício Físico - *pág. 43*
- 9. Lazer - *pág. 55*
- 10. Saúde Mental no Idoso - *pág. 60*
- 11. Cérebro ativo - *pág. 69*
- 12. Fontes - *pág. 75*

1. Introdução

O Hospital Sírio-Libanês é um centro de referência internacional em saúde. Por meio de nossas unidades de atendimento, e também de nossos esforços de responsabilidade social, ensino e pesquisa, ajudamos um número cada vez maior de pessoas a ter uma vida melhor e mais saudável. Isso inclui os pacientes atendidos diretamente em nossas instalações e também cidadãos que se beneficiam das parcerias público-privadas, dos projetos de apoio ao Sistema Único de Saúde (SUS) e do conhecimento médico e assistencial disseminado em nossos programas de formação. Estamos no início da Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030, declarada pela Assembleia Geral das Nações Unidas em dezembro de 2020, cuja principal estratégia é a de alcançar e apoiar ações de construção de uma sociedade para todas as idades.

As 4 áreas de ação da década

● Mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos com relação à idade e ao envelhecimento.

● Garantir que as comunidades promovam as capacidades das pessoas idosas.

● Entregar serviços de cuidados integrados e de atenção primária à saúde centrados na pessoa e adequados à pessoa idosa.

● Propiciar o acesso a cuidados de longo prazo às pessoas idosas que necessitem.

Introdução

As pessoas com mais de 60 anos de idade recebem atenção especial no Hospital Sírio-Libanês, através de protocolos de cuidado padronizados e reconhecidos através de padrões de qualidade e segurança do paciente por Organizações independentes nacionais e internacionais.

Certificações

O Hospital Sírio-Libanês atende os padrões de Qualidade e Segurança do Paciente seguindo as creditações e certificações abaixo. Outras creditações e certificações de qualidade podem ser consultadas no site e no Manual do Paciente.



Joint Commission International (JCI)

Desde 2007

A Joint Commission International (JCI) é a principal acreditação no âmbito global sobre a segurança e a qualidade dos serviços de saúde. Essa acreditação é concedida por uma organização não governamental norte-americana que leva esse nome e se dedica

à certificação de padrões de qualidade em serviços de saúde desde 1953.

A Sociedade Beneficente de Senhoras Hospital Sírio-Libanês foi acreditada em 2007, e a cada três anos passa por um processo de recertificação para conferir a manutenção dos padrões.

Em 2020 o Hospital Sírio-Libanês Brasília foi acreditado, sendo este o 1º hospital no Centro-Oeste do país a receber acreditação pela JCI.

Queixas e situações referentes à qualidade e segurança do paciente podem ser comunicadas à Joint Commission International (órgão certificador de qualidade) pelo [email jciquality@jcrinc.com](mailto:jciquality@jcrinc.com).



Selo Hospital Amigo do Idoso (Hospital Sírio-Libanês unidade Bela Vista)

Desde 2015

O Selo Hospital Amigo do Idoso é concedido pelo Governo do Estado de São Paulo para instituições que desenvolvem boas práticas e trabalhos focados em pessoas com 60 anos de idade ou mais. Essa

certificação tem como objetivo incentivar e apoiar a qualificação geronto-geriátrica dos hospitais como referência assistencial que inclui, valoriza e preserva a autonomia e independência dos idosos.

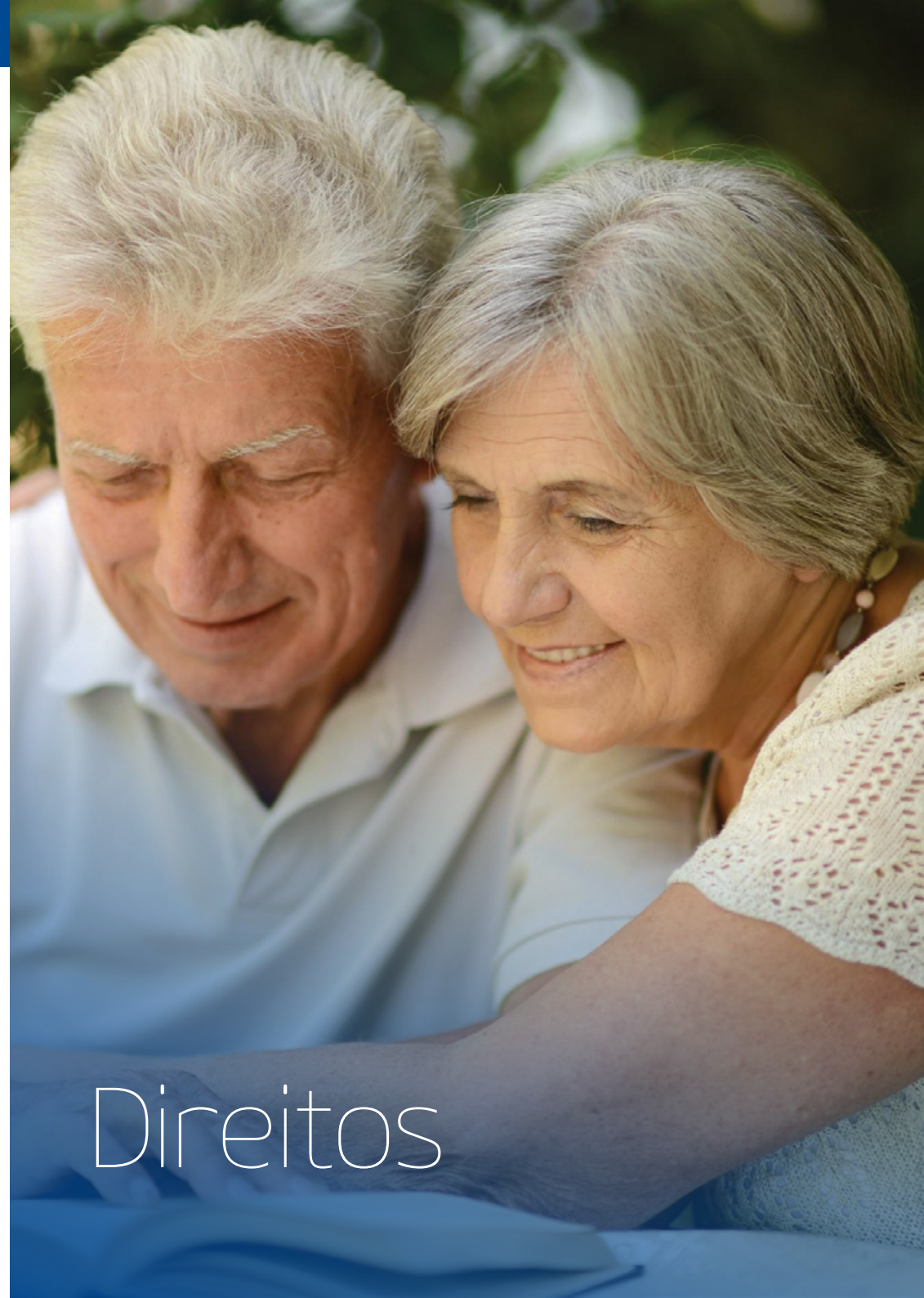
O Hospital Sírio-Libanês foi a primeira instituição a obter o selo Pleno, o mais alto nível dessa certificação. A conquista ocorreu em 2015.



GEDA – Acreditação De Pronto Atendimento Geriátrico (Hospital Sírio-Libanês unidade Bela Vista)

Desde 2019

O Pronto Atendimento Geriátrico da Unidade Bela Vista foi o primeiro hospital da América Latina a ser acreditado em 2019, pelo GEDA (Geriatric Emergency Department Accreditation) concedido pela American College of Emergency Physicians Geriatric, pela excelência no cuidado entregue ao paciente idoso. Entre os critérios implementados está a presença de pelo menos um médico e um enfermeiro com evidência de educação focada no atendimento de emergências geriátricas e a implementação de protocolos específicos para atendimento a pacientes idosos no pronto atendimento geriátrico.



Direitos

2. Direitos

Desde 2003, passou a valer no Brasil o Estatuto do Idoso. A Lei nº 10.741 regulamenta uma série de direitos aos idosos em relação a áreas como saúde, lazer, cultura, esporte, trabalho, habitação e transporte.

As conquistas garantidas por lei vão muito além da gratuidade no transporte coletivo público e da meia-entrada dos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer. Elas incluem prioridade de atendimento no serviço público e em estabelecimentos particulares, ausência de reajustes por mudança de faixa etária em plano de saúde e o direito a acompanhante em caso de internação.

A íntegra da lei está disponível no site do Palácio do Planalto. Acesse em: www.planalto.gov.br.

Ao Estatuto do Idoso somam-se ainda o Código de Defesa do Consumidor, que traz alguns direitos específicos do consumidor idoso, e leis municipais, estaduais e federais.

Veja alguns dos principais direitos garantidos aos idosos:



Saúde

Acompanhante em internação

É direito do idoso, tanto na rede pública quanto na rede privada.

Contratação de plano de saúde

É vedada a discriminação do idoso nos planos de saúde por meio da cobrança de valores diferenciados em razão da idade.

Ausência de reajustes por mudança de faixa etária em plano de saúde

O Estatuto do Idoso veda reajustes por mudança de faixa etária para idosos. Segundo o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec), a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) aplica a regra somente para contratos assinados a partir de janeiro de 2004, quando entrou em vigor o Estatuto. Há, no entanto, de acordo com o Idec, decisões judiciais que aplicam a regra também para contratos

anteriores a janeiro de 2004, impedindo a aplicação de reajustes por mudança de faixa etária a partir dos 60 anos de idade.



Transporte

É direito do idoso (com 65 anos de idade ou mais) o acesso gratuito ao transporte coletivo urbano e semiurbano, incluindo metrô, trens metropolitanos, ônibus de linha que circulam dentro da cidade e entre cidades vizinhas, lotações etc.

Para usufruir desse direito, basta apresentar qualquer documento que comprove a idade. Não é necessário fazer cadastro, tirar carteirinha do idoso ou tomar qualquer outra providência.

Em alguns locais, a gratuidade do transporte público se inicia aos 60 anos de idade, mas para que isso ocorra é preciso que haja uma lei municipal regulamentando a questão. Verifique qual é o limite em sua cidade.

Transporte coletivo interestadual gratuito

Cada ônibus deve reservar duas vagas gratuitas para pessoas com mais de 60 anos de idade com renda menor ou igual a dois salários mínimos.

Caso haja mais de dois idosos que preencham essas características, a empresa deve dar um desconto a eles de pelo menos 50% do valor da passagem.

Vagas reservadas em estacionamentos

É obrigatória a reserva de 5% das vagas em estacionamentos públicos e privados para os idosos; sua localização também deve garantir a melhor comodidade do idoso.

Vagas reservadas em vias públicas

Desde 2010, há uma lei federal que destina 5% das vagas de estacionamento em vias públicas para o uso exclusivo de veículos conduzidos por idosos ou que os transportem mediante autorização emitida pela autoridade responsável pelo sistema viário.



Cultura e Lazer

Direito à meia-entrada

O idoso tem direito a pelo menos 50% de desconto no valor do ingresso para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, bem como acesso preferencial aos locais que os realizam. Para isso, basta apresentar a carteira de identidade.



Estabelecimentos Comerciais

Prioridade no atendimento

Poder público e estabelecimentos privados devem reservar um local para tornar mais rápido e confortável o atendimento aos idosos, como caixas específicos e atendimento qualificado.



Programas Habitacionais

Reserva de unidades

É direito do idoso a reserva de 3% das unidades residenciais de programas habitacionais públicos, dando-lhe prioridade na aquisição da casa própria.

3. Contatos Úteis

SAMU: 192

Corpo de Bombeiros: 193

Polícia Militar: 190

Polícia Civil - Disque Denúnci: 0800-156-315

Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS)

Telefone: 0800-701-9656 Site: www.ans.gov.br

Agência Nacional de Transportes Terrestres (ANTT)

Telefone: 166 - Site: www.antt.gov.br

Conselhos do Idoso

Consulte em

www.presidencia.gov.br/estrutura_presidencia/sedh/conselho/idoso.

Conselhos de Saúde

Consulte em www.conselho.saude.gov.br.

Ministérios Públicos Estaduais

Ministério Público Estadual de São Paulo na internet:

www.mp.sp.gov.br.

Para outras unidades da federação, troque a sigla sp pelas iniciais de seu estado.

PROCON

Procon de São Paulo - Telefone: 151

Site: www.procon.sp.gov.br.

4. Orientações para Prevenção de Queda

Estima-se que uma a cada três pessoas com idade a partir de 65 anos sofrem quedas, sendo que a cada vinte ocorrências de queda, uma apresenta desfechos preocupantes como fraturas e lesões moderadas/graves, que requerem atenção médica e internação hospitalar. Na faixa etária de idosos com 80 anos ou mais, 40% desta população sofre pelo menos uma queda a cada ano. Por isso, o melhor a fazer é adotar medidas para prevenir acidentes domésticos relacionados a quedas.

Você sabia que 70% das quedas ocorrem dentro de casa e que não acontecem somente com idosos que possuem alguma fragilidade ou limitação, mas também com idosos ativos?

Algumas medidas podem tornar o ambiente domiciliar mais seguro. Veja a seguir as dicas que ajudarão a prevenir quedas.



Orientações
para Prevenção
de Queda

Banheiro

Por ser um local úmido e escorregadio, o banheiro é um dos ambientes que apresentam maior risco de queda.

Dê preferência a tapetes antiderrapantes que se fixam no chão com ventosas. Faça a higiene do tapete semanalmente para remoção de sujeira para que não comprometa fixação ao piso. Evite Tapetes de borracha e de tecido podem deslizar e se tornar uma armadilha.

Como alternativa, existem no mercado ceras líquidas e cerâmicas antiderrapantes. Caso não seja possível utilizá-las, instale fitas adesivas antiderrapantes dentro do box.



O uso de barras de apoio próximas ao vaso sanitário e dentro do box, instaladas preferencialmente com a supervisão de profissional especializado, também torna o ambiente mais seguro. Idealmente faça a instalação das barras na altura média dos usuários do ambiente para que favoreça mais de uma pessoa. As barras no formato L são interessantes pois acompanham a passagem da postura sentada para



em pé e são nessas trocas de postura que os acidentes costumam acontecer.

Quando houver dificuldade para sentar e levantar do vaso sanitário, acople um dispositivo elevador de assento para facilitar esses movimentos. Ele pode vir acompanhado de barras laterais, não é necessário furar as paredes.



Abaixar-se para lavar os pés e fechar os olhos durante a lavagem dos cabelos compromete o equilíbrio e aumenta o risco de quedas. Tome banho sentado em uma cadeira com encosto ou banco com pés emborrachados e com altura regulável. Existem modelos plásticos específicos no mercado, com estrutura reforçada. Isso pode tornar o banho mais seguro, mesmo entre idosos de perfil mais ativo.

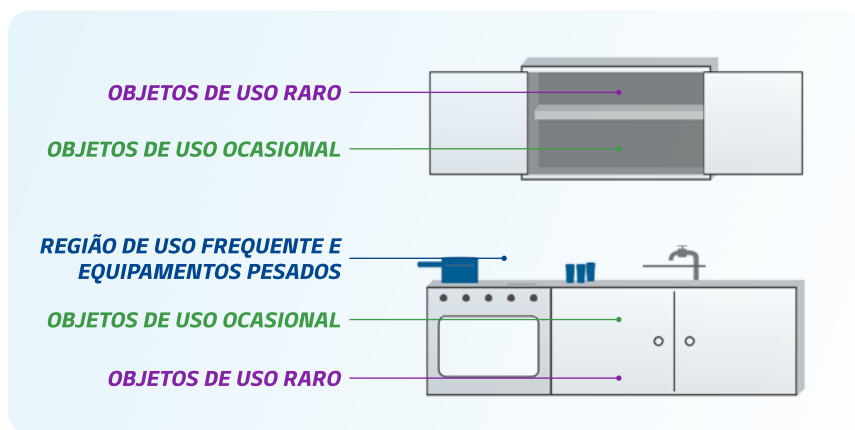
Evite o uso de prateleiras de vidro e superfícies que possam ser cortantes, prefira manter um piso que seja antiderrapante. Estas iniciativas irão minimizar o risco de queda e danos mais graves caso algum acidente aconteça neste ambiente.

Cozinha

A organização do ambiente e o armazenamento de alimentos e louças em locais de fácil alcance ajudam a tornar a cozinha um ambiente

mais seguro, pois evitam que o idoso se exponha a situações de risco, como subir em bancos para alcançar objetos. Essa orientação serve para todos os ambientes da casa.

Um pegador retrátil pode ser utilizado para facilitar o alcance de pequenos objetos.



Quartos e Salas

Procure manter uma iluminação adequada nos quartos, salas e em todos os cômodos da casa.

O uso de meias só é recomendado se o solado for antiderrapante.

Ao dormir, deixe uma luz noturna acesa no quarto ou no corredor para auxiliar a visão, caso acorde no meio da noite. Se usar andadores,

a fixação de uma lanterna no dispositivo é uma alternativa simples para iluminar o percurso.

Deixe celular/ telefone, abajur ou interruptores de luz próximos à cabeceira da cama, para que nenhum deslocamento seja feito no escuro.

Outra opção é instalar sensores de luz nos corredores e nos locais de circulação, pois eles tornam o ambiente mais seguro, especialmente à noite. Nunca caminhe pela casa no escuro, mesmo que esteja familiarizado com o ambiente.

Atualmente o uso de assistentes virtuais ajudam no gerenciamento do ambiente através do comando de voz, como por exemplo ligar/ apagar luzes ou chamar pela emergência no contexto de queda.

Remova tapetes e passadeiras do chão, especialmente próximos às escadas ou fixe as bordas com tiras adesivas próprias para este fim. Tapetes podem ser grandes vilões causadores de quedas.



A altura da cama e do sofá e a densidade da espuma também interferem na segurança do idoso ao sentar-se e levantar-se. Dê preferência por camas de espuma firme e com altura entre 45 e 50 centímetros (incluindo o colchão).

A altura da cama deve ter entre 40 e 50 centímetros do piso, incluindo o colchão.

Todos os Ambientes

As quedas ocorrem com mais frequência quando há troca de postura. Ou seja, ao levantar-se, sentar-se ou deitar-se.

Por isso, faça essas atividades devagar. Se necessário, use um meio auxiliar de marcha ou peça ajuda. Nunca deixe fios no meio do caminho. Prenda-os na parede.

Procure realizar as trocas de vestuário sentado em uma cadeira. Prefira cruzar as pernas para calçar os sapatos a se abaixar.

Deixe o caminho que percorre sempre livre, retirando excesso de móveis ou equipamentos.



Pinte ou faça marcas visíveis no primeiro e no último degrau da escada. Certifique-se de que ela tenha degraus com piso antiderrapante e corrimão em ambos os lados..

Ao subir/descer as escadas, deixe ao menos uma mão livre para segurar no corrimão. Não carregue objetos pesados

e jamais suba em banquinhos ou escadas móveis. Ande atento ao ambiente. Não use celular ao caminhar.

A escolha do calçado adequado é imprescindível para sua segurança. Procure usar calçados leves, fechados no calcanhar, com solado emborrachado e fáceis de calçar. Esse tipo de cuidado torna a caminhada mais estável. Evite chinelos de dedo, sapatos emborrachados (eles se aderem ao solo e não acompanham o passo), tamanco, pantufa e salto alto. E jamais ande só de meia.



Não use camisolas ou roupas compridas, para evitar tropeços, principalmente à noite.

No quintal, evite folhas e flores úmidas no chão.

Orientações Gerais

Consultas periódicas com o oftalmologista minimizam riscos de queda por alterações visuais.

Diversos medicamentos podem ter efeitos sobre o equilíbrio e provocar sonolência, , por isso é importante conhecer a ação dos medicamentos que você faz uso.



Não tome medicamentos sem o conhecimento de seu médico.

Imobilidade, desequilíbrio e fraqueza global são fatores de risco importantes. Por isso, é importante exercitar-se regularmente com orientação e supervisão de profissionais de reabilitação.

Coloque coleiras coloridas nos animais de estimação, isso ajudará a enxergá-los. Acostume-os a habitar apenas um espaço da casa, evitando assim a chance de tropeços.

O serviço de reabilitação do Hospital Sírio-Libanês realiza orientações sobre prevenção de queda e faz visita domiciliar para mapeamento dos riscos e sugestão de modificações do ambiente para torná-lo mais seguro. Agende uma consulta com o médico fisiatra e obtenha mais informações.

Se cair, procure assistência médica. Deixe o telefone em um local de fácil acesso, caso precise pedir ajuda. Procure manter seus documentos organizados em local conhecido de seus familiares.



Vacinas



5. Vacinas

A vacinação é uma forma prática e eficaz de evitar doenças. É muito importante manter o cartão de vacinação atualizado. Não se esqueça de levá-lo sempre que for tomar uma vacina e o consulte quando necessário.

Vacina da gripe

A vacina contra o vírus Influenza é feita com vírus inativados e fragmentos virais, portanto, não há risco de infecção para quem a toma. Ela oferece proteção contra dois subtipos do vírus A e um subtipo do vírus B.

O vírus tem alta taxa de mutação e as epidemias são causadas por novos tipos que surgem decorrentes desse processo, portanto a composição da vacina também varia periodicamente.

Idosos são particularmente vulneráveis a complicações decorrentes da infecção pelo Influenza tanto em curto como longo prazo. Com a imunização é possível prevenir as complicações da gripe como a pneumonia.

Vacina contra pneumococo

O pneumococo é o principal agente causador da pneumonia e meningite, que tem alta taxa de morbimortalidade principalmente na população dos extremos etários.

Existem dois tipos de vacina contra o Pneumococo, a VPP 23 - Polissacarídica 23-valente e a VPC 13 - conjugada 13-valente.

Existem evidências que a VCP-13 proporciona efeito mais duradouro e com imunização melhor em idosos, ela é atualmente disponível em clínicas privadas.

Indicadas para todas as pessoas a partir dos 60 anos ou que tenham patologias crônicas específicas. Consulte seu médico para verificar se você se encaixa nesses grupos. Durante a Campanha Nacional de Vacinação do Idoso, a vacina contra pneumococo é aplicada nos indivíduos que convivem em instituições fechadas, como nas casas de repouso e hospitais.

Vacinação contra tétano

A vacina dupla bacteriana- DT protege contra difteria e tétano, disponível na rede pública. Na rede privada, temos disponível a vacina tríplice bacteriana acelular (dTpa) do adulto – contra difteria, tétano e pertussis.

O tétano, particularmente, pode trazer um risco de vida significativo. Daí a importância de se prevenir com a vacinação.

Deve ser aplicada com dose de reforço a cada 10 anos a todos os idosos com vacinação completa. No caso de vacinação incompleta, deve-se tomar inicialmente a dTpa e completar o esquema com outras 2 doses.



Vacina contra a Hepatite B

É indicada de rotina para idosos não vacinados.

São aplicadas em três doses, de modo que a segunda ocorra um mês depois da primeira e a terceira, seis meses depois da primeira.

Dessa forma, é possível evitar a hepatite crônica e suas consequências como cirrose e câncer de fígado.

Vacina contra Herpes-Zoster

Herpes zoster é a doença causada pela reativação do vírus da varicela, que causa uma erupção de pele, normalmente com vermelhidão, vesículas e dor. Potencialmente até 30% dos idosos irão desenvolver a doença, e destes há um risco da sequela dolorosa, chamada de neuralgia pós herpética, associada a alta morbidade e impacto em qualidade de vida.

A vacina é indicada para todos acima dos 50 anos de idade, mesmo aqueles indivíduos que já tiveram a doença, embora a vacina deva ser recebida depois de um ano do episódio.

Existem 2 tipos de vacinas, sendo a vacina recombinante contra herpes zoster (RZV) aprovada neste ano de 2022 no Brasil, com eficácia maior. A vacina recombinante apresenta taxas de prevenção de até 90% e reduz o risco da sequela dolorosa em até 80%.

A vacina é administrada em 2 doses, sendo que a segunda dose deve ser dada 2 a 6 meses após a primeira, atualmente está disponível nas clínicas privadas.



Alimentação Saudável

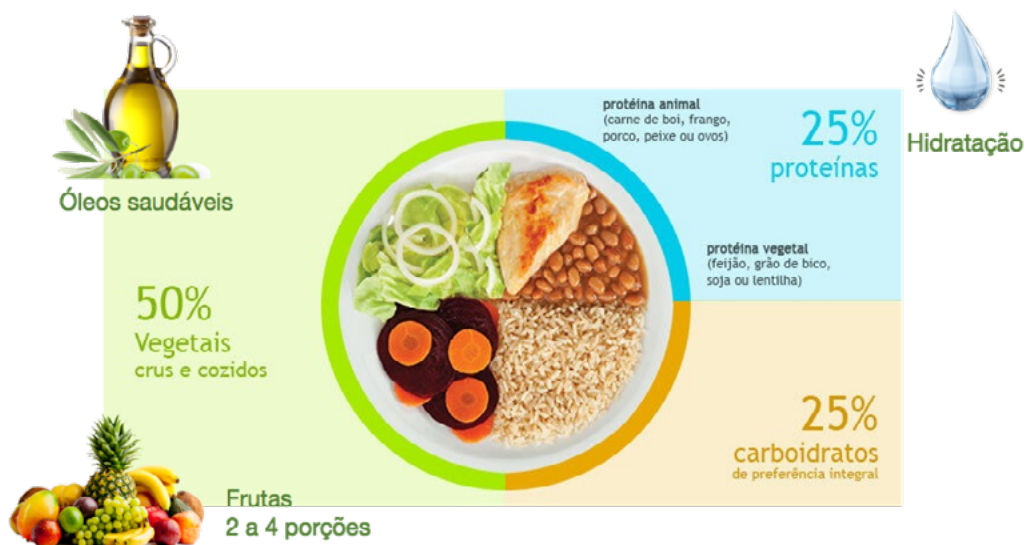
6. Alimentação Saudável

Com o envelhecimento, é importante que se mantenha ou mesmo se inicie hábitos que proporcionem uma vida ativa e saudável. Para atingir esse objetivo, alimentação saudável, hidratação e atividade física são fundamentais.

Costumamos agregar à alimentação fatores de compensação e de convívio social. Realizar as refeições em companhia contribui para alimentação com regularidade e atenção, proporciona mais prazer, favorece o apetite.

Para uma alimentação saudável e equilibrada, é importante adotar alguns hábitos: Procure consumir leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico, ervilha) diariamente; evite consumo de alimentos ultra processados (embutidos, salgadinhos, biscoitos recheados, doces); consuma diariamente porções de frutas, legumes e verduras; mantenha o consumo regular de água, chás, sucos naturais, água de coco, evitando bebidas adoçadas (refrigerantes, sucos industrializados, açúcar de adição nas bebidas) e bebidas alcoólicas.

As necessidades nutricionais são individuais. Consulte um nutricionista para ajustes em seu plano alimentar e verificar a necessidade de suplementação.



Vegetais crus e cozidos (50%)	Carboidratos (25%)	Proteína (25%)
Quanto maior a quantidade e variedade de legumes e verduras, melhor. Não considere batata, mandioca, mandioquinha e inhame!	Prefira cereais integrais variados como fonte de carboidratos (como arroz, massas e pães integrais). Limite o consumo de cereais refinados (preparações com farinha branca em sua constituição)	Considere como fonte de proteína peixes, frango, ovos, leguminosas (feijão, lentilha, grão de bico, ervilha), castanhas. Consuma carne vermelha com moderação. Evite embutidos (presunto, peito de peru, bacon, salsicha).
Óleos saudáveis	Frutas	Hidratação
Use óleos saudáveis (como azeite de oliva) em preparações e saladas. Limite o uso de manteiga, evite gordura hidrogenada.	Consuma de 2 a 4 porções de frutas coloridas e variadas por dia.	Beba água regularmente ao longo do dia. Limite o consumo de suco a 1 copo pequeno ao dia, e evite refrigerantes, sucos industrializados, bebidas adoçadas e bebidas alcoólicas.
Suplementação		
É fundamental atentar-se para sinais e sintomas que indiquem deficiência de vitaminas (C, E, D, B6), minerais (cálcio, zinco), ômega 3, tão importantes nesta fase da vida. Pode ser necessário suplementação nutricional, sempre acompanhada e prescrita por profissional habilitado		



Uso de Medicamentos

7. Uso de Medicamentos

O uso de medicamentos deve ser feito sempre com muita atenção e sob orientação médica.

Por esse motivo, reunimos algumas orientações importantes para sua segurança e garantia do sucesso de seu tratamento.

Orientações Gerais

- Existem medicamentos que possuem nomes parecidos. Cuidado para não comprar ou tomar medicamentos errados.
- Mantenha os medicamentos na embalagem original. Nela, há identificação do produto, nome do fabricante, número do lote e prazo de validade.
- Verifique a validade periodicamente, para que não corra o risco de tomar medicamentos vencidos.
- Procure tomar os medicamentos nos mesmos horários, todos os dias. Assim, torna-se mais fácil lembrar-se e obter melhor efeito deles.
- Não tome remédios por conta própria, sem recomendação médica. Pode ser perigoso para sua saúde.

- Para auxiliar o uso correto de medicamentos, uma opção é criar uma lista contendo os nomes, doses, vias de administração e horários.
- Mantenha a lista de medicamentos atualizada, e sempre a leve para as consultas médicas ou ao utilizar serviços de saúde.
- Leve sempre com você (na carteira ou na bolsa, por exemplo) uma lista de medicamentos que lhe causam alergia.

Antes de tomar os medicamentos

- Lave as mãos antes de manusear os medicamentos.
- Se for preciso ingerir vários medicamentos no mesmo horário, fique atento para não tirá-los da embalagem de uma só vez e misturá-los.
- Cada medicamento possui características diferentes. Informe-se com seu médico ou farmacêutico sobre qual é o melhor horário para tomá-los (em jejum, na hora das refeições, antes de dormir etc.).








Armazenamento de medicamentos

- Evite cortar cartelas com comprimidos e sempre confira o prazo de validade. Não use medicamentos sem o prazo de validade na embalagem.
- Guarde os medicamentos em local fresco, limpo e protegido da luz solar.
- Medicamentos que precisam ser mantidos sob refrigeração devem ser guardados nas prateleiras do meio da geladeira, longe do congelador e das paredes laterais. Também não é aconselhável deixá-los na porta.
- Mantenha os medicamentos longe das crianças e animais.

Preparamos uma lista que vai ajudá-lo a gerenciar seus medicamentos. Veja na página a seguir o exemplo de como deve ser utilizada.

Caso tenha qualquer reação decorrente do uso de medicamentos, como náuseas, vômito ou alergia, comunique seu médico, mesmo que não pareça algo muito importante.

Destaque ao lado a tabela de relação de medicamentos para ajudar seu controle diário.

Medicamentos	Antes de dormir					
	Jantar					
	Intervalo da tarde					
	Almoço					
	Intervalo da manhã					
	Café da manhã					
	Em jejum					
	Horário		Medicamento			

Reações aos medicamentos: _____

8. Exercício Físico

Com o envelhecimento, há uma diminuição natural da força, da flexibilidade e da massa muscular. Todas essas alterações são exacerbadas com o sedentarismo, levando à diminuição da capacidade física, e podem, até mesmo, com o passar dos anos, comprometer a independência e a qualidade de vida.

Por isso, o exercício físico realizado regularmente é um dos principais fatores para um envelhecimento saudável. Ela contribui para a manutenção da saúde e da capacidade funcional, que é fundamental para o idoso. Além disso, o exercício físico regular promove mudanças no corpo, melhora a autoestima, a confiança e a socialização.

Nunca é tarde para começar a se exercitar. Idosos obtêm benefícios com a prática de exercícios físicos regular tanto quanto os jovens.



Exercício Físico

Benefícios do exercício físico



Controle de peso

Diminui a porcentagem de gordura corporal e aumenta a massa magra (músculos), principalmente quando associada a uma alimentação adequada.



Controle da pressão arterial

Aumenta a circulação do sangue, contribuindo no controle da pressão alta e também diminuindo o risco de varizes.



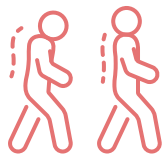
Controle do colesterol e do diabetes

Melhora o condicionamento cardiovascular e pode ajudar a reduzir as taxas de colesterol ruim. Além disso, reduz o nível de glicose no sangue e melhora a ação da insulina no corpo.



Força e flexibilidade muscular

Amplia a força e a flexibilidade e fortalece os ossos e as articulações, contribuindo para uma maior segurança e confiança para a realização das atividades do dia a dia.



Equilíbrio e postura

Diminui consideravelmente o risco de quedas e lesões.



Imunidade

Melhora a imunidade do corpo quando realizada regularmente a dormir melhor.



Humor

Melhora a oxigenação do sangue no cérebro deixando a pessoa mais ativa. Quando realizada com frequência, libera endorfinas (hormônio do bem-estar), promovendo uma sensação de prazer.



Memória

Idosos que praticam atividade física regularmente têm menos risco de desenvolver deterioração mental e possuem mais agilidade mental.



Quem pode fazer exercícios

Qualquer pessoa pode fazer exercícios físicos. Todos são capazes de realizar algum tipo de atividade, mas é importante ter acompanhamento médico e a prática ser orientada por um fisioterapeuta ou educador físico.

A escolha do exercício físico adequado depende da preferência pessoal. No entanto, é importante levar em consideração o potencial e as limitações de cada um.

O exercício físico, para trazer benefícios precisa ser realizado de forma regular e contínua. Ou seja, no mínimo 30 minutos por dia (em uma única vez ou em vários segmentos de no mínimo 10 minutos cada). Além disso, precisa ser repetida de três a quatro vezes por semana, ou de acordo com as orientações específicas dos profissionais.

É importante também que seu médico seja avisado caso surja algum sintoma diferente durante a atividade física, como:

- dor no peito;
- falta de ar;
- sensação de batadeira no peito ou de coração acelerado, saltando ou vibrando;
- feridas nos pés que não cicatrizam;
- dores ou alterações para caminhar depois de uma queda.

Como os exercícios contribuem para a qualidade de vida dos idosos



Exercícios de alongamento

Os exercícios de alongamento aumentam a flexibilidade e a agilidade. Como consequência, melhoram a capacidade de as pessoas defenderem-se numa situação de desequilíbrio, diminuindo o risco de quedas. Além disso, reduzem a tensão muscular e melhoram a circulação, promovendo relaxamento e alívio da dor.



Exercícios de fortalecimento

Os exercícios de fortalecimento melhoram a força muscular e promovem mais estabilidade das articulações. Dessa forma, aprimoram a postura e diminuem o risco de lesões e dores. Também previnem e melhoram a osteoporose e a osteoartrose.



Exercícios aeróbicos

O exercício físico aeróbico melhora a saúde do coração, dos pulmões e do sistema circulatório, promovendo mais adaptação ao esforço e diminuindo o cansaço e a fadiga durante as atividades físicas.

Quanto melhor o condicionamento físico de uma pessoa, menos cansaço ela sentirá ao realizar determinada atividade. Exercícios aeróbicos incluem dançar, caminhar, correr, nadar, pedalar, jogar tênis, futebol etc.



Exercícios de equilíbrio

Também conhecidos como exercícios proprioceptivos, eles ajudam na prevenção de quedas, uma das maiores causas de incapacidade em idosos.

Importante – Todos esses tipos de exercício são essenciais e devem fazer parte de um programa de ginástica para idosos. Se nos últimos tempos você não esteve ativo fisicamente, comece com exercícios leves e aumente gradativamente. É importante que você se sinta confortável numa atividade física para aumentar a intensidade ou a frequência.



Centro de Reabilitação – Hospital Sírio-Libanês

Telefones: **(11) 3394-4742 e (11) 3394-3927**

E-mail: **centro.reabilitacao@hsl.org.br**

Das 7h às 21h de segunda a sexta-feira



9. Lazer

Depois dos 60 anos de idade, quando os filhos já saíram de casa e o tempo de lazer fica maior em razão da aposentadoria, é a grande oportunidade de vivenciar aquilo que ficou em segundo plano na juventude, como experimentar um esporte diferente, pintar um quadro ou escrever um livro. O resultado só pode ser um: proporcionar satisfação pessoal, bem-estar psicológico e físico.

Além de estimular aspectos sociais, culturais, intelectuais e físicos, o lazer tem papel fundamental na manutenção de uma vida ativa, dando novos significados ao cotidiano.

Para ser considerada lazer, é preciso que a atividade seja feita com prazer e jamais por obrigação.

Existem diversas modalidades de lazer por áreas de interesse. São elas:



Físicas

Atividades que exigem movimentos do corpo promovendo a melhora da flexibilidade, da força e do equilíbrio, ajudando no bem-estar

físico. Incluem caminhada, natação, dança, meditação, entre outras. Auxiliam ainda na manutenção da independência física.



Intelectuais e culturais

Atividades como leitura, jogos de raciocínio, ida a museus, atividades turísticas, cinemas, teatros etc. As diversas formas de arte exercitam o aprendizado e estimulam capacidades cognitivas, tais como percepção, raciocínio, memória, atenção e concentração.



Artísticas

São manifestações criativas que trazem prazer por meio da confecção de artesanato, cerâmica, pintura, costura, dança, música, teatro, carpintaria etc. Elas estimulam e despertam o campo do sentimento e da emoção.



Sociais

Atividades em grupo, festas ou viagens que envolvem o convívio social. Nessas atividades é possível conhecer pessoas novas, trocar experiências, aprender, ensinar, ajudar, enfim, manter uma vida de sociabilização.

Nunca é tarde para descobrir talentos escondidos. Experimente!





VOCÊ SABIA QUE...

- A artista plástica Tomie Ohtake só começou a pintar aos 40 anos de idade e consagrou-se um dos mais importantes nomes da arte abstrata no Brasil?
- A sambista Clementina de Jesus iniciou sua carreira de cantora aos 62 de idade, depois de ser descoberta por um compositor, tornando-se uma das maiores referências para a música brasileira?
- O médico oncologista Drauzio Varella começou a correr aos 50 anos de idade, e já chegou a completar mais de dez maratonas? Mesmo passados quase 20 anos, ele continua a praticar o esporte religiosamente duas vezes por semana e ainda disputa provas de 42 km.



Saúde
mental
no Idoso



10. Saúde Mental no Idoso

Assim como em todas as fases da vida, o indivíduo idoso passa por mudanças importantes em sua condição física, psicológica, social e espiritual. Algumas mudanças são agradáveis e expandem o nosso potencial de contentamento com a vida. Já outras, podem ser difíceis e com perdas impactantes. O envelhecimento envolve aspectos biológicos, existenciais, socioculturais e emocionais, sendo que lidar com mudanças nestas diferentes esferas, bem como perdas ao longo de nossa biografia, podem ir nos dando elementos para reconhecermos nossa capacidades de lidar com novas situações e também reconhecer pontos que precisamos de auxílio, seja social, familiar ou mesmo de profissionais para nos apoiarem. A forma como cada pessoa vivencia o próprio envelhecimento é singular.

Os transtornos mentais representam um importante problema de saúde pela sua alta prevalência (entre 30% a 50%) e seus graves efeitos sobre o bem-estar pessoal, familiar, prejuízos ou incapacidade no trabalho e de vivência satisfatória na comunidade. Dentre os sintomas mais comuns estão ansiedade, insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas.

A presença de sofrimento emocional intenso e paralisante tira o brilho das vivências de momentos felizes, traz prejuízos na forma como lidamos com os momentos difíceis, atrapalha a nossa capacidade

de fazer boas escolhas e nos impede de sentirmos participantes e produtivos em nossa comunidade.

Identificar e reconhecer a necessidade de apoio, pode prevenir a agudização e/ou cronificação dos transtornos mentais. No envelhecimento alguns transtornos mentais são observados ao longo do processo natural que o envelhecer carrega, mas também pela presença de outros diagnósticos, inclusive de doenças crônicas que afetam bem estar, sociabilidade e podem confrontar a pessoa idosa com restrições que ferem seus valores, autonomia e percepção de dignidade.

Fatores de risco para problemas de saúde mental

- Sofrimento por percepção e dificuldade em se adaptar à perda contínua da capacidade funcional, ou seja, de capacidade de gerir sozinho suas necessidades. Por exemplo, os idosos podem necessitar de algum tipo de cuidado prestados por outras pessoas, por apresentarem limitações ou incapacidades devido à fragilidade, mobilidade reduzida, dor crônica ou outros problemas de saúde.
- Lutos vivenciados de forma complicada, sejam por perdas de pessoas queridas, perda de condição financeira, perdas de papéis sociais, da própria capacidade funcional, dentre outras.

- Outra questão importante: os idosos também podem ser mais vulneráveis à abusos - incluindo abuso físico, verbal, psicológico, financeiro e sexual; abandono; negligência; e graves perdas de dignidade e respeito.

Todos esses estressores podem resultar em isolamento, solidão com importante sofrimento psicológico.

Quando procurar ajuda profissional

Caso sinta os itens abaixo de forma muito intensa e/ou com duração de tempo significativo para você, procure orientação profissional:

- Perda de interesse em coisas que você normalmente achava agradável
- Dificuldade em dormir
- Alterações de apetite que resultem em alterações de peso indesejadas
- Dificuldade de concentração
- Incapacidade de desempenhar funções e responsabilidades diárias habituais
- Dificuldade para sair da cama de manhã por não encontrar razões para tal
- Afastamento de pessoas e atividades que gostava (isolamento)

- Abuso ou aumento de fumar, beber ou usar drogas mais do que o habitual
- Raiva, irritabilidade ou agressividade extremas
- Ter pensamentos e memórias perturbadores recorrentes
- Ouvir vozes ou acreditar em coisas que não são verdadeiras
- Pensamentos de automutilação ou de machucar outras pessoas



Como manter ou melhorar a Saúde Mental

A manutenção ou promoção de uma saúde mental adequada passa necessariamente pelo autocuidado. Conectar-se com aquilo que te faz viver bem é uma condição para uma qualidade de vida e uma vida com sentido e significado.



Aqui estão algumas dicas para cuidar de si mesmo:

1. Cuide do seu corpo:

- Faça exercícios regulares. A prática de atividade física regular está associada diretamente na promoção e na melhora do humor e da saúde do cérebro.
- Faça refeições saudáveis. Saúde mental e nutrição se relacionam diretamente ao manejo do estresse e regulação emocional. Por meio da alimentação selecionamos os microorganismos presentes em nosso sistema digestório que regulam e permitem a confecção de importantes componentes para nossos neurotransmissores e células encefálicas.
- Faça do sono uma prioridade. Busque uma boa higiene do sono, por meio de práticas simples e efetivas, como desligar telas 1 hora antes de dormir, buscar ambiente com iluminação adequada e com controle de barulho.
- Experimente uma atividade relaxante. Permita ser cuidado. Você pode experimentar práticas integrativas como acupuntura, meditação, massagens terapêuticas, dentre outras tantas práticas de descanso ativo.
- Faça check-ups frequentes de sua saúde. Muitos problemas de saúde mental são derivados ou agravados por alterações bioquímicas, outras e/ou estruturais, como por exemplo, o hipotireoidismo e a perda auditiva não compensada.



- Descanse. Mas, pratique o descanso ativo, não apenas o dormir. Faça programas agradáveis, tenha momentos contemplativos (a arte aqui é fundamental: uma boa música, uma exposição visual, uma peça de teatro ou cinema, por exemplo), faça práticas de cuidados integrativos (como massagem ou acupuntura), dentre outras formas de relaxamento onde você permaneça adormecido e, intencionalmente, tenha prazer ou sensação de paz.

2. Cuide de suas relações

- Mantenha contato com quem você gosta. O isolamento social é associado a quadros depressivos, piora cognitiva e ansiedade.
- Crie hábitos saudáveis para compartilhar com outras pessoas. Ter grupos sociais de interesse em práticas construtivas, como faculdades de terceira idade, práticas de hobbies ou mesmo esportivas é importante na construção de autoestima e, esta, tem papel importante na resiliência.
- Cuide de alguém, mas não esqueça de se cuidar. Há grande satisfação e senso de propósito de vida em se sentir responsável pelo cuidado do bem-estar de outra pessoa que amamos. No entanto, este cuidado deve ser parcimonioso, pois as atividades de cuidador devem ser acompanhadas de descansos e divisão das tarefas, além, claro, do autocuidado.



- Tenha uma função social a qual considere importante. A manutenção de papéis sociais e de função social pode trazer significado e razões para o dia a dia.

3. Estabeleça um ambiente saudável

- Tenha um ambiente organizado.
- Procure manter um ambiente calmo e harmonioso
- Busque materiais para conforto pessoal no dia a dia (texturas agradáveis, cheiros tranquilizantes, etc.)
- Evite ter por perto substâncias que possam trazer dano (alimentos inadequados, bebidas alcóolicas, etc)

4. Exercite a sua dimensão espiritual

- Saiba quais as coisas que são importantes para você e se conecte com elas
- Estabeleça metas e prioridades. Se ainda não sabe, aprenda a dizer "não" a novas tarefas para não se sentir sobrecarregado. Faça tarefas definidas como importantes, não apenas as urgentes. A percepção de controle do tempo é um dos principais ganhos da terceira idade. Assim, organize-se para aproveitá-lo.
- Pratique a gratidão. Lembre-se diariamente das coisas pelas quais você é grato.

- Foque na positividade. Identifique e desafie seus pensamentos negativos e inúteis.
- Pratique a autogentileza. Tendemos a ser mais gentis com os outros do que com nós mesmos. Não seja severo com suas falhas e não deixe de celebrar suas conquistas.

Em caso de crise emocional, tenha sempre à mão um telefone de um amigo, familiar ou mesmo de seu médico de confiança. Ligue, não deixe para depois. Para muitas condições de saúde mental, o tempo sozinho não resolve. Há necessidade de suporte e cuidado. Por isso, busque ajuda. E, se necessário, ligue para o Centro de Valorização da Vida (188).



Cérebro Ativo

11. Cérebro ativo

As habilidades cognitivas são um conjunto de capacidades do cérebro que são desenvolvidas ao longo da vida, como atenção, raciocínio, memória, linguagem, planejamento, habilidades visuoespaciais, entre outros.

É importante ressaltar que o envelhecimento pode trazer algumas mudanças como a velocidade de processamento do pensamento e capacidade de aprendizagem.

Mas atenção, alterações moderadas dessas capacidades não são inerentes ao envelhecimento por isso ao notar qualquer dificuldade, consulte um especialista. Essas perdas podem estar associadas à síndromes demenciais, alteração do sono, eventos de depressão e/ou ansiedade, efeitos medicamentosos e infecções (covid), por isso a investigação e tratamento são importantes.

Escolhemos as principais perguntas para tirar suas dúvidas. Caso não seja respondida aqui, fale com um profissional da saúde. Lembre-se: cada caso é um caso e merece uma intervenção individualizada.

Sou uma pessoa ativa e saudável, mas quero manter meu cérebro trabalhando. Faz sentido?

Sim! Pesquisas mostram que a estimulação da memória em idosos sem comprometimento cognitivo melhoram a performance nas

atividades do dia a dia, nas questões emocionais, sociais e a qualidade de vida! Por isso, exercite seu cérebro!

Os idosos que possuem comprometimento da sua funcionalidade advinda de alterações cognitivas diagnosticada por um médico, a estimulação cognitiva é recomendada e devem ser realizadas por um especialista. O time que atua nesses casos são os terapeutas ocupacionais, fonoaudiólogos e neuropsicólogos.

Quais são os exercícios que eu posso fazer para manter e/ ou melhorar minha memória?

Os estudos mostram que o exercício físico moderado realizado ao menos 30 minutos por dia protege o seu cérebro.

Além disso, algumas atividades são indicadas para manter seu cérebro ativo. São elas:

- **Estudar:** se você nunca teve o hábito, pode começar poucos minutos por dia. Escolha um tema do seu interesse, como viagens, culinária, jardinagem, história, esporte ou qualquer tema que desperte sua curiosidade. Uma boa estratégia é ensinar outra pessoa sobre um assunto do seu domínio. Chame seu neto para compartilhar sobre sua experiência ou se voluntarie numa instituição que ensina adultos que não tiveram o privilégio em frequentar uma escola. Faça o bem para o outro e para você mesmo. Descubra qual a metodologia de aprendizado que mais te

agrada. Existem diversas possibilidades como podcasts, vídeos, livros, cursos online e presenciais.

- **Meditar:** essa prática possui uma base bem sólida de evidências para apoiar a saúde e prevenir doenças. Sabe-se que realizar meditação 12 minutos por dia ajuda a melhorar a memória, o sono, o estresse e ansiedade mesmo em pessoas com comprometimento cognitivo leve. Para começar, use aplicativos que fazem a prática de forma guiada.
- **Experimentar:** Sair do modo automático e fazer atividades nunca feitas antes podem ser um excelente aliado a exercitar o seu cérebro para estimular a capacidade de aprendizado. Aprender uma língua nova, fazer um curso de computação, praticar um esporte novo, dançar, montar um quebra cabeça são alguns exemplos para te convidar a refletir sobre qual atividade te traria prazer e bem-estar. Lembre-se, nunca é tarde para começar.
- **Atividades direcionadas e cognitivas:** o benefício principal de jogos cognitivos é a socialização (escolha jogos de dupla ou mais pessoas). Você também pode escolher atividades de sua preferência, mas que desafiem a sua capacidade de pensar como xadrez, palavras cruzadas, sudoku, jogo da memória, rummikub e etc.



Existem diversos aplicativos e sites na internet de jogos direcionados à estimulação cognitiva, oferecendo inclusive mensuração de seu desempenho ao longo do tempo. Caso você não seja familiarizado ao mundo digital, esta pode ser uma habilidade a ser aprendida caso tenha interesse. Mas se preferir, em livrarias ou até mesmo bancas de jornal também há opções de livros e revistas com atividades que propõem desafios cognitivos.

- **Enriqueça sua rotina:** Avalie quanto tempo tem sido gasto nas tarefas do seu dia a dia. Será que o tempo consumido na frente da televisão ou as sonecas não têm tomado tempo demais no seu dia? A ideia não é sobrecarregar a rotina com funções sem sentido ou cansativas, mas que possam contribuir para uma vida mais ativa e participativa. As atividades simples do dia a dia podem ser ricas nesse sentido. Faça um bolo, planeje as refeições da semana, escute uma música, organize as fotos, escreva um diário.

Atividades de lazer passivas que envolvem o uso de tela podem ser prejudiciais para sua memória. Mexa-se!

- **Para não esquecer:** uma boa organização ajuda a não deixar nenhum compromisso esquecido. Use planner semanal com a lista dos compromissos da semana. A agenda pode ajudar a lembrar datas especiais (aniversários), além das responsabilidades financeiras. Para quem prefere o jeito tradicional, faça bom uso de calendários grandes de papel e pendure num local com boa visibilidade.

Para os que gostam das novidades, o uso de assistentes virtuais ajudam a lembrar o uso das medicações ou qualquer outro compromisso. Basta escrever o lembrete no aplicativo e uma voz vai te avisar tudo que você precisa na hora programada.

Para sua segurança, a programação do timer ou alarmes são indicados para sinalizar alguma situação de alerta, como desligar a boca do fogão ou o forno.

É possível prevenir as demências, como o Alzheimer (DA)?

A estratégia mais eficiente é o exercício físico vigoroso realizado por 150 a 200 minutos por semana mas a modificação de fatores de risco pode diminuir o risco em desenvolver a doença em até 35%.

Entre os principais fatores estão a obesidade, hipertensão, depressão, sedentarismo e isolamento social. Por isso invista em alimentação saudável, bons relacionamentos afetivos, manter o cérebro ativo e boa noite de sono (entre 6 e 8 horas).

Ainda não existem medicações para a prevenção, mas novos estudos mostram que as vacinas contra a gripe e pneumonia reduzem o risco da DA.

Posso saber se terei Alzheimer?

Embora existam testes genéticos para este fim, ainda é questionável sobre os benefícios pois o resultado detecta o risco em desenvolver a doença. O que vai predizer sobre o risco é a idade avançada, tabagismo, alimentação inadequada e sedentarismo.

Links online com jogos para estímulo cognitivo:

<http://bit.ly/supera-online-gratis>

<https://www.cognifit.com/br/public/games>

<https://www.lumosity.com/pt/brain-games>

12. Fontes

Brasil. Dicas em Saúde. Alimentos Funcionais. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/220_alimentos_funcionais.html

Ministério da Saúde. Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos consumidores. Brasília: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, Universidade de Brasília, 2005.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde.

Departamento de atenção básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais da saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor – IDEC. Disponível em: www.idec.org.br/consultas/dicas-e-direitos/conheca-osdireitos-dos-idosos-nas-relacoes-de-consumo

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG). Guia de Vacinação. Disponível em: <http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/guia-devacinas.pdf>.

Organização Pan-Americana da Saúde. Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030). Disponível em: <https://www.paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2>

Anotações

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Nossas unidades:

SÃO PAULO

› Hospital Sírio-Libanês Bela Vista

Rua Dona Adma Jafet, 115
(11) 3394-0200

› Unidade Itaim

Rua Joaquim Floriano, 533
(11) 3394-0200

› Unidade Jardins

Avenida Brasil, 915
(11) 3394-0200

› Unidade Zona Oeste

Av. Francisco Matarazzo, 1500
Bloco 1, 4º Andar, Conj. 41
(11) 3394-0200

› Unidade Zona Sul

Av. Roque Petroni Junior, 999
Loja B, Térreo
(11) 3394-0200

BRASÍLIA

› Hospital Sírio-Libanês Brasília

SGAS 613, s/n, Lote 94
(61) 3044-8888

› Centro de Oncologia Asa Sul

SGAS 613/614
Conjunto E, Lote 95
(61) 3044-8888

› Centro de Diagnósticos Asa Sul

SGAS 613/614
Salas 17 a 24, Lote 99
(61) 3044-8888

› Especialidades Médicas

SGAS 613/614
Térreo, Lote 99
(61) 3044-8888

› Unidade Águas Claras

Rua Copaíba, 01
DF Century Plaza, Torre B, 21º andar
(61) 3044-8888



HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS

Visite hospitalsiriolibanes.org.br



Comitê de Ativação e
Educação do Paciente

