

A SAÚDE DO IDOSO

 taioprev.sc.gov.br

 Tel/ WhatsApp: (47) 99281-7082

 [instagram.com/taioprev/](https://www.instagram.com/taioprev/)

RUA CORONEL FEDDERSEN, 111 - SEMINÁRIO
TAIÓ - SC / 89190-000



TAIÓPREV



Diretoria Executiva

Indianara Seman
Diretora Presidente

Tayse A. Geremias
Diretora Administrativa Financeira



Apresentação

O TAIÓPREV desenvolveu essa cartilha pensando em sua saúde e bem-estar. Aqui você poderá encontrar diversas informações que podem ajudá-lo a viver e envelhecer melhor depois dos 60 anos, com a criação de hábitos saudáveis que devem ser mantidos ao longo da vida.

Bom Proveito!

Dos Direitos

Você sabia que o idoso é protegido por leis que garantem os seus direitos?

- Lei nº 10.741 de 01/10/2003 - Estatuto do Idoso
- Lei nº 8.842 de 04/01/1994 - Política Nacional do Idoso



Conceito de Idoso

No Brasil, considera-se IDOSO **o indivíduo com idade igual ou maior de 60 (sessenta) anos**. Essa definição é estabelecida pelo Estatuto do Idoso.

De acordo com o art. 2º do Estatuto do Idoso dispõe:

"O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade".

A legislação, ainda, institui o dever da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público de assegurar tais direitos ao idoso.

Mais alguns Direitos de acordo com o Estatuto do Idoso

FICAM GARANTIDOS AOS IDOSOS, OS SEGUINTE DIREITOS:

- Direito à vida;
- Direito à saúde;
- Direito à alimentação;
- Direito à educação;
- Direito à cultura;
- Direito ao esporte;
- Direito ao lazer;
- Direito ao trabalho;
- Direito à cidadania;
- Direito à liberdade;
- Direito à dignidade;
- Direito ao respeito;
- Direito à convivência familiar e comunitária



Envelhecimento saudável

Envelhecer com saúde é um direito de todas as pessoas.

Para que isso aconteça, é preciso cultivar hábitos diários que propiciem uma maior qualidade de vida.



**Preste muita ATENÇÃO
nos próximos tópicos!**

1- Alimentação Saudável

Para que nosso corpo e nossa mente estejam sempre ativos é preciso manter uma alimentação equilibrada, capaz de nos fornecer todos os nutrientes para uma vida saudável.



Dicas para uma alimentação saudável

- Priorize os alimentos naturais, como frutas e vegetais, pois ao incluí-los em sua dieta você estará se prevenindo de inúmeras doenças.
- Beba água: ao longo dos anos o percentual de água no organismo diminui, gerando diversos malefícios. O consumo de água ajuda a limpar o corpo de substâncias tóxicas, ajuda na digestão, previne câimbras, protege o coração, melhora o funcionamento do intestino, aumenta a resistência física, regula a temperatura e controla a pressão sanguínea.
- Consuma fibras: as fibras ajudam no controle da glicose, na redução do colesterol, na prevenção do câncer de cólon e aumentam a sensação de saciedade, ajudando na manutenção do peso.
- Alimentos ricos em ômega 3: consumir peixes, pelo menos, uma vez por semana ajuda na saúde das pessoas idosas. A substância tem uma função anti-inflamatória e ajuda a prevenir no controle de várias doenças, como diabetes, artrites, entre outras.

Dicas para uma alimentação saudável

Rotina durante as refeições: evite fazer as refeições em horários diferentes ao longo da semana. É sempre bom manter o café da manhã, o almoço, o lanche da tarde e a janta nos mesmos horários. Você até pode comer uma fruta entre uma refeição e outra, mas o objetivo é manter o organismo como um bom relógio!

Coma devagar e mastigue bem os alimentos: ao comer devagar, a sua fome será saciada com mais rapidez e o processo de digestão será bem mais saudável, evitando engasgos ou aspirações.

Consuma proteínas: é importante inserir em sua dieta carnes vermelhas. Esse tipo de alimento contém ferro ajudando na prevenção da anemia. Outras fontes de proteínas: grão-de-bico, lentilha, feijão, entre outros.

Evite os excessos: é importante não exagerar no consumo de alimentos considerados “não saudáveis”, tais como: aquela cervejinha, cafezinho ou até aquela sobremesa gostosa... Comer com moderação é essencial para uma boa saúde! Afinal, equilíbrio é a base para uma vida mais duradoura.

2. Atividade Física

Manter-se sempre ativo fisicamente é uma das melhores maneiras de evitar doenças relacionadas ao sedentarismo, que é um grande problema para o corpo humano em todas as idades

Exercitar-se é importante para:

- manter o peso em dia
- contribuir para o equilíbrio
- manter a força, a resistência e o fôlego
- promover maior flexibilidade
- aumentar o tônus muscular.



Portanto, inclua em sua vida diária uma rotina de exercícios.

ATIVIDADES MUITO RECOMENDADAS PARA IDOSOS:



- Caminhadas
- Hidroginástica
- Natação
- Pilates

DANÇAR também é uma atividade bem prazerosa,
além de promover grande interação social

3. Atividades Mentais

A saúde da mente é tão importante quanto a saúde do corpo. Com o passar dos anos, o idoso passa ter dificuldades de lembrar algumas coisas. Para manter a mente em dia é MUITO IMPORTANTE exercitar o cérebro.

Portanto, se você gostar, pratique alguma dessas atividades:

- Pratique jogos de sua preferência (damas, xadrez, Cartas ou outro);
- Faça palavras cruzadas, sudoku...
- Leia... o livro que mais gostar e outros...
- Realize desafios diários
- Aprenda um novo idioma
- Vá ao teatro, ao cinema...



4. Dicas de Prevenção a Quedas

Evite fios ou extensões elétricas que cruzem o caminho de passagem e não deixe objetos espalhados pelo chão. Retire obstáculos do caminho;

Evite sofás e poltronas sem braços. Prefira sofás mais altos e firmes e poltronas com braços, que sejam firmes e seguras para que o idoso possa se levantar;

Evite ambientes mal iluminados;

Evite banheiros com box de vidro, sem barras de apoio e sem tapete antiderrapante. Lembre-se que a instalação de vasos sanitários mais altos e barras de apoio laterais e paralelas ao vaso facilitam o seu uso, evitando quedas;

Evite tapetes ou use tapetes emborrachados e antiderrapantes; Evite pisos escorregadios ou encerados;

Evite subir em cadeiras, escadas, ou qualquer outro objeto sem o devido cuidado;

Use sapatos e chinelos com solado antiderrapante;

Visite o oftalmologista para garantir uma boa visão;

Não tome medicamentos sem o conhecimento do seu médico, pois medicamentos inadequados podem causar vertigem e outros males, causando quedas.



Tomando todos os cuidados, as quedas podem ser evitadas!

5. Recomendações Para Você:

Mantenha sempre junto, uma agenda com seus contatos de confiança.

Evite ficar sozinho. Ter uma companhia por perto lhe trará segurança!

Mantenha suas amizades.

Alimente-se bem.

Exercite-se.

Mantenha sua mente ativa. Trabalhe a sua memória!

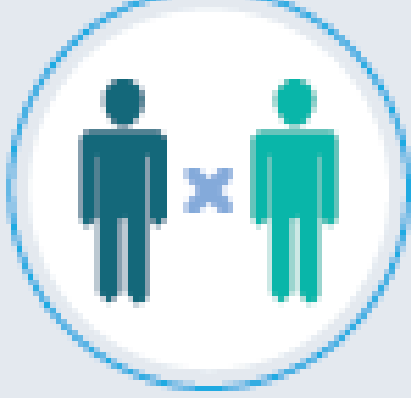
Não tome medicamentos sem o conhecimento de seu médico.

Vá ao médico regularmente.

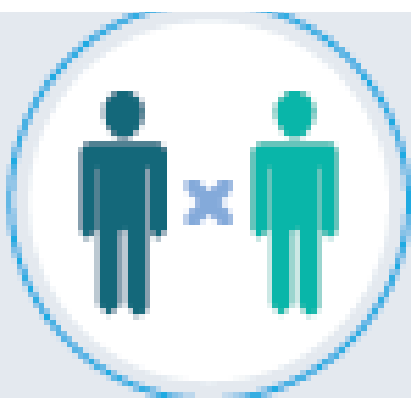
Ame! Ame-se! Ame seu próximo! Ame a vida!

Previna-se!

Manter todos esses cuidados é essencial para que você tenha uma vida segura e saudável.

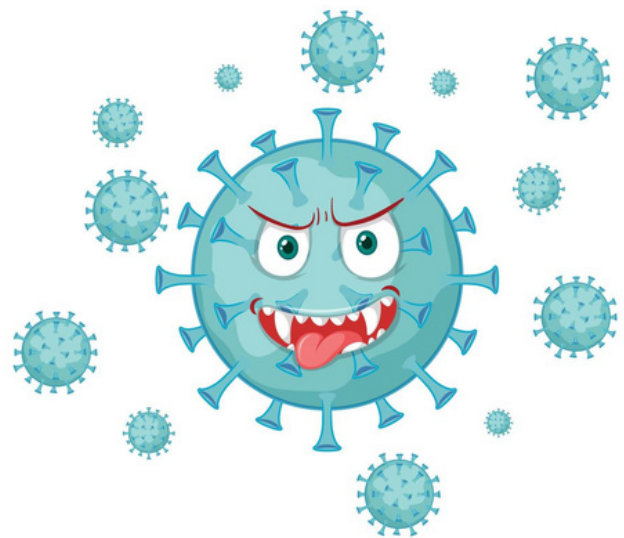


**A SEGUIR, SEGUEM
IMPORTANTES
INFORMAÇÕES SOBRE OS
CUIDADOS A SEREM
TOMADOS COM À COVID-19**



O Que é o Covid 19

A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves.



Na Suspeita de Coronavírus você deve:

Procurar imediatamente os postos de triagem nas Unidades Básicas de Saúde/ UPAS ou outras unidades de saúde.

Após encaminhamento consulte-se com o médico.

Uma vez diagnosticado pelo médico, receba as orientações e prescrição dos medicamentos que você deverá usar.

O médico poderá solicitar exames complementares
Inicie o tratamento prescrito imediatamente.

Mantenha seu médico sempre informado da evolução dos sintomas durante o tratamento e siga suas recomendações

Fique atento aos seguintes sintomas:

Febre, que pode estar presente no momento do exame clínico ou referida pelo paciente (sensação febril) de ocorrência recente e sintomas do trato respiratório (por exemplo, tosse, dispneia, coriza, dor de garganta).

Outros sintomas consistentes incluindo, mialgias, distúrbios gastrointestinais (diarreia/náuseas/vômitos), perda ou diminuição do olfato ou perda ou diminuição do paladar.

Em idosos, deve-se considerar, critérios específicos de agravamento como: desmaio ou perda temporária de consciência, confusão mental, sonolência excessiva, irritabilidade e falta de apetite.

Como se Proteger:

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão ou higienize com álcool em gel 70%.

-Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com a parte interna do cotovelo.

-Não tocar olhos, nariz, boca ou a máscara de proteção fácil com as mãos não higienizadas, se tocar olhos, nariz, boca ou a máscara, higienize sempre as mãos.

- Mantenha distância mínima de 1 (um) metro entre pessoas em lugares públicos e de convívio social, evitando abraços, beijos e apertos de mãos

Não compartilhe objetos pessoais, como talheres, toalhas, pratos e copos.

- Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.

- Se estiver doente, evite contato próximo com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos.

- Recomenda-se a utilização de máscaras em todos os ambientes.

- Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso mantendo a tampa fechada, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária.

- Mantenha as janelas abertas para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70%, água sanitária.