



MaisCuidado

Serviços de Cuidados com Idosos



PRODUÇÃO : Mais Cuidado - Gestão Integral em Saúde

EDIÇÃO: 1ª Edição

REVISÃO: Márcia Munk

PROGRAMAÇÃO VISUAL: Lia Soares

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	4
INTRODUÇÃO	5
1. PREVENÇÃO EM SAÚDE	6
2. DOENÇAS CRÔNICAS E DOENÇAS INFECCIOSAS	8
3. DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS	9
3. USO SEGURO DE MEDICAMENTOS.....	14
4. ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS	15
5. SAÚDE BUCAL	18
6. CUIDADOS COM A AUDIÇÃO	19
7. CUIDADOS COM A VOZ	20
8. CANTAR É O MELHOR REMÉDIO	20
9. CUIDADOS COM A DEGLUTIÇÃO	22
10. ATIVIDADE FÍSICA	28
11. PREVENÇÃO DA INCONTINÊNCIA	32
12. SEU CÉREBRO E VOCÊ	34
13. PREVENÇÃO DE QUEDAS	35
14. CUIDADORES PROFISSIONAIS	43
15. DEZ MANDAMENTOS PARA VIVER BEM	44

APRESENTAÇÃO

O aumento da expectativa de vida ao nascer da população está tornando o Brasil um “país de cabelos brancos”. Isto nos traz a reflexão de como é possível viver mais e ter uma melhor qualidade de vida neste segmento da população com 60 anos e mais que cresce continuamente.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades". Portanto, é possível ser um idoso saudável que se mantém desempenhando um papel vital na sociedade ao transmitir suas experiências e os valores de nossa cultura às gerações mais novas.

A Mais Cuidado tem como Missão «prestar um serviço ético e humanizado aos pacientes e seus familiares, através de uma equipe multidisciplinar de profissionais capacitados e bem treinados», nossos valores são: a ética, a humanização, o comprometimento, a qualidade e a excelência.

Este e-book é o resultado do trabalho de longos anos na área de gerontologia e geriatria e tem o objetivo de orientar de forma simples e direta usuários idosos e familiares, de modo que possam ter uma vida saudável e participativa. As orientações práticas para o dia a dia funcionam como um guia para uma vida saudável com bem-estada qualidade de vida.

Investir na Qualidade de Vida é um desafio! Aceite-o para Viver Mais e Viver Melhor!

Equipe da Mais Cuidado



INTRODUÇÃO

Sim, estamos vivendo mais! Mas será que estamos vivendo melhor? Podemos ter saúde na Terceira Idade?

Nós, da Mais Cuidado, acreditamos que sim, pois nós acreditamos que Viver Mais depende muito da medicina, engenharia e outras evoluções científicas, mas Viver Melhor depende mais de você!

Para ajudá-lo a ter uma vida saudável, ativa e feliz, relacionamos aqui algumas orientações e dicas práticas que consideramos importantes para sua saúde, bem-estar e qualidade de vida.

PREVENÇÃO

"Prevenir é melhor que remediar" este é um ditado popular muito importante em relação à saúde. Portanto, estar atento às vacinas que você deve tomar e aos exames que você deve realizar para manter a sua saúde em dia.

VACINAS

ANTIGRIPAL – Tomar uma vez por ano. Não deve ser tomada em caso de gripe ou alergia a ovos.

ANTI PNEUMOCÓCICA – Uma dose e um reforço a cada cinco anos.

ANTITETÂNICA – Três doses com intervalo de um mês e reforço a cada dez anos.

HEPATITE B - Três doses, a segunda um mês após a primeira e a terceira em seis meses.





PARA O HOMEM

PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA :

P.S.A -Pesquisa anormalidades na próstata através do exame de sangue.

TOQUE RETAL – Segundo a Sociedade Brasileira de Urologia, homens negros ou com antecedentes familiares de câncer de próstata, devem iniciar o exame de toque retal aos 40 anos. Homens sem antecedentes familiares e com P.S.A. normal iniciam o toque retal aos 50 anos.

O exame de PSA sem o exame de toque retal, não elimina a possibilidade de câncer. Os dois exames se complementam.

PARA A MULHER

PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA:



Procurar o mastologista nos seguintes casos:

- Idade igual ou superior a trinta e cinco anos;
- Em casos de câncer de mama na família;
- Mulheres que não tiveram filhos ou que amamentaram pouco;
- Fumantes, obesas, hipertensas e diabéticas;
- Pessoas com dieta rica em gordura.

Todas as mulheres devem realizar uma vez por mês o auto exame da mama.

MAMOGRAFIA – indicado para mulheres acima de trinta e cinco anos, com intervalo de um ano. Se o resultado for negativo o intervalo passa para dois anos.

PREVENÇÃO DO CÂNCER DO COLO DE ÚTERO:

a. Ir ao Ginecologista e realizar o exame Papanicolau uma vez por ano.

PREVENÇÃO DA OSTEOPENIA E OSTEOPOROSE:

a. Realizar uma vez por ano a Densitometria Óssea.

As mulheres têm um risco aumentado de Osteopenia e Osteoporose após menopausa. E, embora seja mais frequente entre as mulheres, os homens também estão sujeitos à Osteoporose.

A Osteoporose é a maior responsável por fraturas entre idosos.

DENSITOMETRIA ÓSSEA – realizado para detectar a redução da massa óssea de maneira precoce e precisa, tanto para Osteopenia quanto na Osteoporose, sendo indicado para mulheres acima de cinquenta anos.

Leia nas páginas seguintes a tabela com algumas das Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) e Doenças Infecto-Contagiosas (DIC) mais frequentes nos idosos e as orientações para evitar algumas destas doenças. Se por acaso, você já



	O que piora ?	Sintomas	Como prevenir?
Doenças Cardiovasculares: Angina, Infarto, Insuficiência cardíaca	Pouca ou nenhuma atividade física e alta taxa de gordura no sangue.	Cansaço, falta de ar, dor no peito, pernas inchadas e palpitação	Atividade física supervisionada, não fumar, controle de peso, colesterol e diabetes.
Hipertensão Arterial (Pressão Alta)	Obesidade, falta de exercício e estresse.	Muitas vezes não apresenta sintomas e, outras vezes, apenas dor de cabeça e tontura.	Atividade física supervisionada, alimentação com pouco sal, diminuir ou retirar bebidas alcoólicas.
Diabetes	Obesidade, pouco ou nenhum exercício físico e história de diabetes na família.	Vontade frequente de urinar e muita sede.	Agilidade adequada sob supervisão, controle do peso e da taxa de açúcar no sangue.
Bronquite Crônica e Enfisema Pulmonar	Fumo e Poluição	Tosse, escarro, falta de ar e cansaço.	Não fumar, deixar a casa arejada.
Pneumonia	Gripe, alcoolismo, imobilização na cama, enfisema e bronquite crônica.	Dor ao respirar, febre nem sempre está presente, tosse e escarro, cansaço e confusão mental.	Alimentação saudável, vacinação contra gripe e contra pneumonia.
Infecção Urinária	Retenção urinária no homem e higiene inadequada após a evacuação na mulher.	Dor, aumento de frequência das micções, agitação e confusão mental.	Prevenção do Câncer de próstata no homem. Melhorar a higiene após a evacuação. Uma vez instalada, a infecção urinária deve ser tratada.
Osteoporose (Ossos fracos)	Fumo, pouca ou nenhuma atividade física e dieta pobre em cálcio. O risco é maior nas mulheres, porém também está presente em homens.	Evolui lentamente e sem sintomas, mas uma vez instalada, aumenta o risco de fraturas.	Atividade física supervisionada, não fumar, e alimentação em cálcio (leite e derivados).
Osteoporose (Desgaste das articulações)	História na família de dor em articulações, excesso de peso e traumatismo.	Dor principalmente em joelhos, tornozelos e coluna.	Atividade física supervisionada e evitar obesidade.

**CONSULTE O
SEU MÉDICO!**



**Enxergue melhor a Vida!
Vá ao oftalmologista uma vez ao ano**

VOCÊ SABE O QUE É DIABETES?

O Diabetes Mellitus é uma doença crônica na qual o corpo não tem insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz.

As principais complicações de diabetes são:
Infecção ou problemas de circulação nos membros inferiores e problemas renais

Principais sintomas de problemas de circulação nos membros inferiores:

- a. Fraqueza nas pernas;
- b. Sensação de formigamento freqüente;
- c. Queimação nos pés e tornozelos;
- d. Dormência nos pés;
- e. Dor e sensação de agulhadas;
- f. Perda da sensibilidade nos pés

A detecção e o controle do Diabetes Mellitus é realizada através do exame de sangue que mede a taxa de Glicemia ou seja, a taxa de açúcar no sangue.

CUIDADOS COM DIABETES

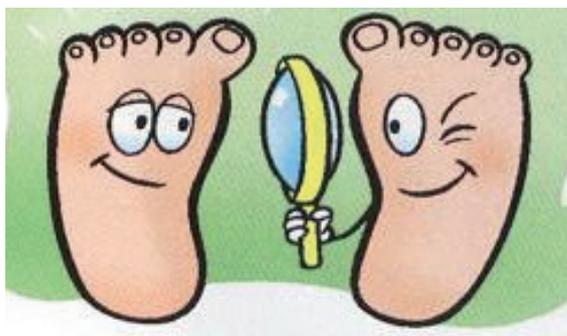
Indivíduos com 60 anos e mais, correspondem a 60% dos casos de diabéticos no Brasil. E, a má circulação dos membros inferiores, causada por Diabetes é responsável por 70% das amputações.

O pé diabético é um sério problema decorrente da má circulação, que pode gerar uma ferida que não cicatriza e infecciona, tornando-se assim uma úlcera diabética.

DICAS PARA CONTROLE DO DIABETES:

1. Alimentação saudável;
2. Mantenha o controle de: Taxa de açúcar, Hipertensão Arterial, Colesterol e Peso;
3. Faça atividades que não sobrecarreguem os pés como: caminhar, dançar, nadar e bicicleta;
4. Evite correr e saltar;
5. Sentado, eleve os pés, massageie os dedos e mova os calcanhares;
6. Evite cruzar as pernas;
7. Evite o consumo de tabaco e álcool, além de calor ou frio excessivos.

Para quê o exame dos pés?



Procurar alterações da sensibilidade ou da circulação do sangue

VOCÊ SABE O QUE É HIPERTENSÃO ARTERIAL?

A Hipertensão Arterial ou pressão alta é uma doença crônica onde a pressão sanguínea é superior a 140 x 90 mmHg.

A Hipertensão Arterial é responsável por 40% dos Infartos e 80 % dos Acidentes Vasculares Cerebrais

Principais sinais de Hipertensão Arterial:

- a. Dor na região da nuca;
- b. Visão embaçada;
- c. Cansaço;
- d. Falta de Ar;
- e. Tontura;
- f. Sangramento no nariz;
- g. Náusea e vômito – em casos mais avançados.

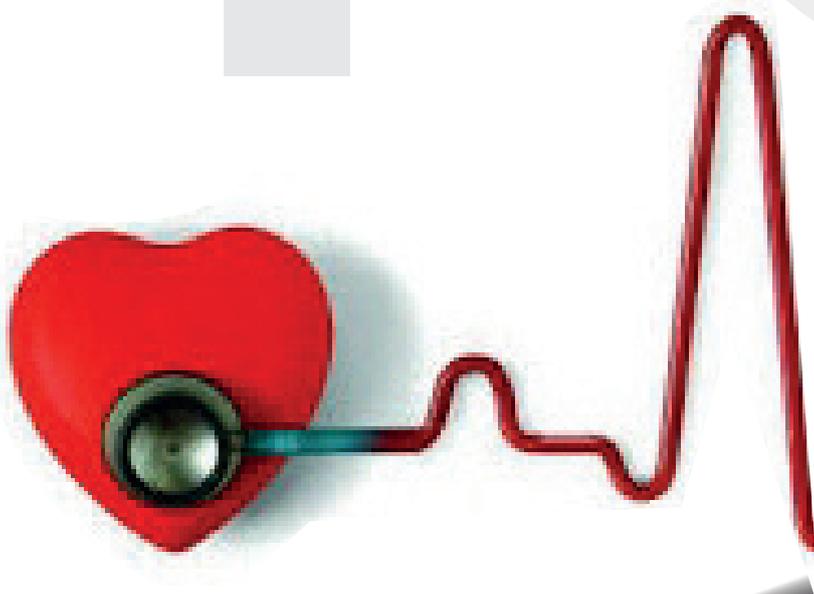
A Hipertensão Arterial é uma doença silenciosa que pode agravar outras doenças como: a diabetes e as doenças cardiovasculares.

CUIDADOS COM A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

Dicas para o Controle de Pressão Alta:

1. Tenha uma Alimentação Saudável com pouco sal;
2. Mantenha o controle do Colesterol;
3. Controle o Peso;
4. Pratique Atividade Física regular;
5. Reduza o Consumo do Álcool;
6. Deixe de Fumar ;
7. Diminua o Estresse;
8. Use medicação adequada para o controle da pressão

O envelhecimento é fator de risco para a Hipertensão Arterial e estima-se que 25 % da população brasileira adulta tenha pressão alta, aumentando para mais de 50% após os 60 anos e mais.



USO SEGURO DE MEDICAMENTOS

Doenças diferentes podem ter sintomas iguais, mas o medicamento que serve para um nem sempre é indicado para outro.

AUTOMEDICAÇÃO - FUJA DESTE PERIGO!

Doenças diferentes podem ter sintomas iguais, mas o medicamento que serve para um nem sempre é indicado para outro.

- a. Apresentação dos Medicamentos: comprimidos, pomadas, gotas e líquidos.
- b. Medicamentos sem Prescrição Médica: antiácidos, analgésicos e vitaminas, entre outros.
- c. Medicamentos com Prescrição Médica: antibióticos, anti-inflamatórios, calmantes, antidepressivos, ansiolíticos e medicamentos para dormir, entre outros.

Medicamentos só devem ser administrados com conhecimento do médico!

Faça uma lista com todos os medicamentos utilizados por você.

COMO UTILIZAR OS MEDICAMENTOS

- Compre somente medicamentos prescritos pelo seu médico;
- Nunca compre um medicamento só porque foi indicado por um parente, amigo ou vizinho;
- Respeite as formulações técnicas - não quebre comprimidos, não abra as cápsulas;
- Verifique com seu médico a possibilidade da troca do seu medicamento por outro que seja genérico ou similar;
- Nunca deixe um medicamento junto com outros produtos reconhecidamente tóxicos, pois muitos desses produtos são apresentados em recipientes atraentes e pode gerar uma confusão perigosa;
- Os medicamentos colocados na geladeira, devem estar em um depósito plástico no centro, separado de outros alimentos
- Procure fazer um arquivo de todas as prescrições médicas;
- A cada consulta relate quais os medicamentos que está usando.



É muito difícil mudar os hábitos alimentares de toda uma vida, porém com a grande incidência de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) como: Doenças cardiovasculares, Diabetes Mellitus, Deslipidimias, Hipertensão Arterial, Osteoporose ou ainda, Constipação Intestinal, orientações dietéticas preventivas são necessárias, tais como:

- Aumentar o número de refeições oferecidas ao dia. O ideal é de 4 a 6 refeições com volumes menores, em horários regulares;
- Modificar a consistência de certos alimentos, de acordo com a capacidade mastigatória;
- Incluir no cardápio todos os alimentos protetores: carnes, leite, vegetais, cereais, frutas;
- Durante o cozimento dos vegetais, utilizar pouca água e reaproveitá-la em diversas preparações;
- Incluir uma fruta após grandes refeições para o melhor aproveitamento do ferro dos alimentos;
- Reduzir a quantidade de açúcar e doces;
- Evitar o excesso de frituras e gorduras, dando preferência ao óleo de canola e de oliva extra virgem, porém usar com moderação;
- Reduzir o consumo de sal e condimentos industrializados. Utilize as ervas aromáticas no preparo das refeições;
- Aumentar o consumo de alimentos ricos em fibras: verduras, cereais integrais, frutas e farelos;
- Aumentar o consumo de vegetais verde-escuros e alimentos a base de leite desnatado para prevenção da osteoporose;
- Tomar líquidos, em torno de 2 litros por dia, nas formas de água, sucos ou chás.



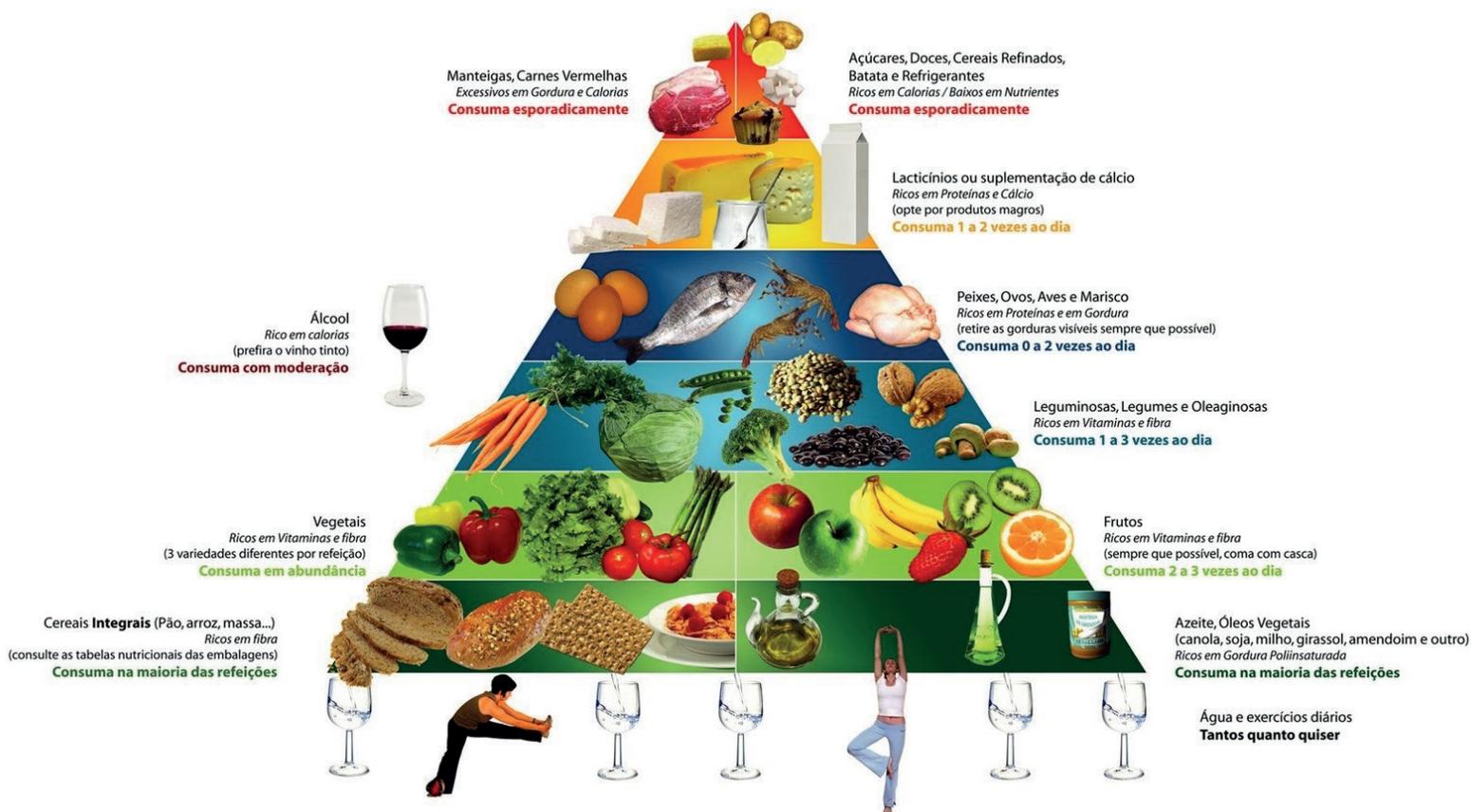
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Hoje, o guia da boa alimentação é a PIRÂMIDE ALIMENTAR, a qual divide os alimentos existentes em oito grupos. Esta Pirâmide foi criada para informar e auxiliar as pessoas sobre o que se deve comer, mostrando de forma gráfica a quantidade de cada tipo de alimento que deve ser consumida diariamente.

O principal objetivo da Pirâmide Alimentar é mostrar que uma alimentação saudável deve ser variada e moderada. E, utilizando este tipo de regime alimentar, podemos controlar e diminuir doenças crônicas como a obesidade e a carência de nutrientes.

Podemos observar que na base da nova pirâmide alimentar (Willet, 2014) estão a água e a atividade física, os cereais integrais, azeite extra virgem e gordura de origem vegetal. No segundo degrau estão os vegetais e as frutas; no terceiro, leguminosas, legumes e oleaginosas; no quarto, peixes, aves e ovos; no quinto, laticínios; e, topo na pirâmide, estão alimentos ricos em calorias e gorduras, inclusive a carne vermelha que devem ser consumidos esporadicamente.

NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR - WALTER WILLET (2014)



HIGIENIZAÇÃO BUCAL

A Higiene Bucal é considerada importante para a saúde, principalmente para os idosos, fazendo parte do autocuidado. Ao realizar sua higiene bucal siga as seguintes orientações:

- Realize a higiene bucal após cada refeição, no mínimo 3 vezes ao dia;
- Faça uma boa escovação com uma escova macia;
- Lembre de escovar a língua!
- Use fio dental;
- Faça a higienização das próteses dentárias (dentaduras);
- Sempre que necessário use um hidratante labial para reduzir o ressecamento dos lábios.

Faça uma revisão com seu dentista a cada 6 meses.

O sorriso é seu cartão de visita, cuide bem dele!



- Proteja-se de ruídos fortes;
- Dificuldades auditivas podem levar a dificuldades de compreensão e comunicação;
- Dificuldades de comunicação podem levar ao isolamento e à depressão entre idosos;
- Uma boa audição faz parte do bom convívio social;

Possíveis causas de diminuição da acuidade auditiva:

- a. Infecções;
- b. Hipertensão Arterial;
- c. Diabetes Mellitus;
- d. Tabagismo;
- e. Envelhecimento.

**Faça exame
audiométrico
uma
vez por ano**



- Respirar bem é fundamental! Cuide de sua respiração! A Yoga é um ótimo exercício;
- Evite falar em locais barulhentos;
- Gritar é uma das piores agressões para as cordas vocais;
- Exclua o fumo da sua vida;
- Evite pigarrear ou usar pastilhas refrescantes com frequência, em vez disto, coma uma maçã que é adstringente e ajuda a limpar a voz;
- Proteja sua garganta em temperaturas frias;
- Faça repouso vocal durante quadros gripais ou crises alérgicas;
- Beba muita água, porém nunca gelada;

Exercício: faça de conta que está chupando bala, grude firme a língua no céu da boca e engula a saliva devagar. Este exercício massageia o pescoço internamente tirando a vontade de pigarrear.

CANTAR É O MELHOR REMÉDIO

Procure na sua comunidade grupos musicais populares, grupos folclóricos, bandas, regentes de coro e solte a sua voz. Assim, você poderá expressar suas emoções, resgatar sua memória, partilhar experiências. Através da Música você pode comunicar sua história de vida, estreitar os laços sociais e afetivos. Que tal participar de um Coral?

**“Quem canta,
seus males
espanta”**



A música também nos leva a Dançar. Deixe seu corpo ser levado pelos ritmos de boleros, tangos, valsas, sambas, fox, forró... Que tal aprender a dançar?

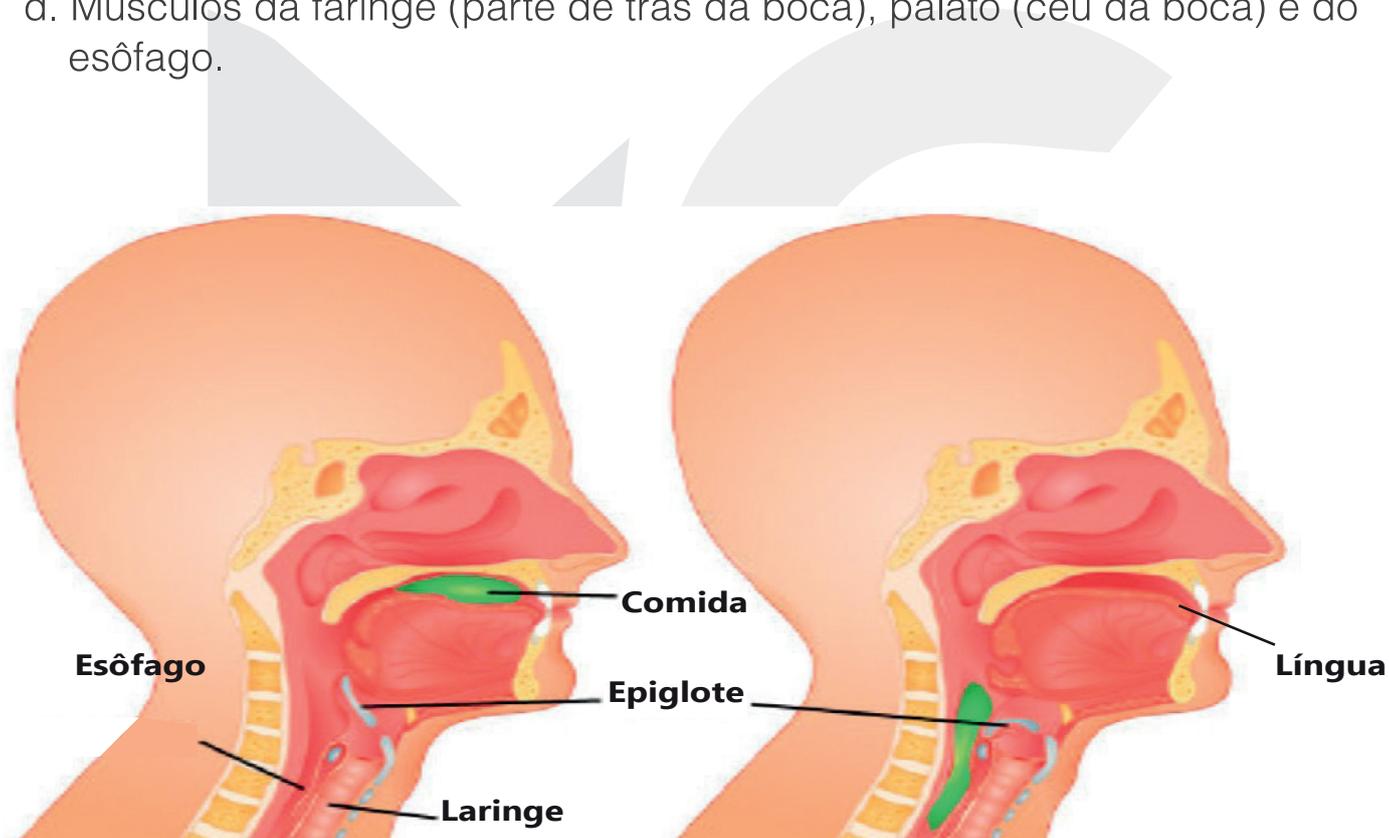


**Cantando ou Dançando
você vai perceber que
sua vida irá melhorar,
pois você estará mais
“ligado” nas coisas ao
seu redor.
Sua energia será outra!**

COMO FUNCIONA A DEGLUTIÇÃO?

Engolir parece simples, mas é na verdade um processo complexo, composto por um esforço conjunto de:

- Lábios (fecham a boca e retêm os alimentos);
- Dentes e músculos mastigadores (trituram e amolecem);
- Língua (mistura e leva os alimentos para a parte de trás da boca);
- Músculos da faringe (parte de trás da boca), palato (céu da boca) e do esôfago.



O QUE É DISFAGIA?

A Disfagia se caracteriza pela dificuldade de engolir, ou seja, fazer a deglutição de alimentos ou de líquidos. Isto pode acontecer por alterações em qualquer fase da deglutição, que pode ir desde a falta de peças dentárias para a mastigação adequada, à insuficiente produção de saliva, ou o enfraquecimento dos músculos que misturam e conduzem o bolo alimentar. A disfagia traz a sensação de que a comida ou o líquido estão presos na boca, garganta ou no esôfago.

É um problema comum e que pode estar associado à algumas doenças neurológicas como: **Parkinson, Acidente Vascular Cerebral (AVC) e Doenças Degenerativas, bem como pacientes acamados ou que façam uso de: cateteres de alimentação-gástrica e enteral, cânula traqueal e ventilação mecânica.** É muito frequente após o AVC e, estima-se que 6 em cada 10 pessoas são afetadas com o problema, principalmente as **pessoas idosas.**

Alguns dos sinais de disfagia após a deglutição são:

1. Tosse
2. Engasgo
3. Falta de ar
4. Dor ao engolir
5. Regurgitamento nasal
6. Voz Molhada
7. Lacrimejo
8. Olhos vermelhos



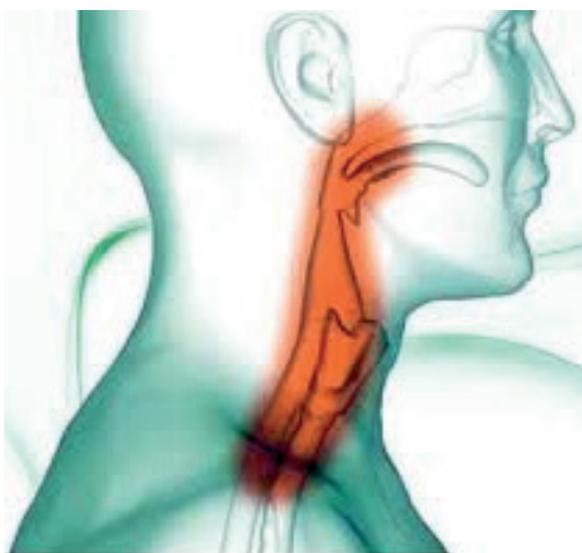
COMPLICAÇÕES DA DISFAGIA

As principais complicações da disfagia são:
**Desnutrição, perda de peso e desidratação;
Pneumonia por aspiração e Engasgo.**

A **Bronco aspiração** é uma das complicações mais frequentes e pode levar à internação hospitalar de idosos que têm disfagia.

Dicas para prevenir a bronco aspiração:

1. Comer lentamente e mastigando bem os alimentos;
2. Optar por alimentos mais macios e evitar os secos;
3. Dar mordidas menores;
4. Sentar ereto ao comer;
5. Evitar deitar logo após a refeição.



**A Disfagia deve ser tratada
pelo fonoaudiólogo!**

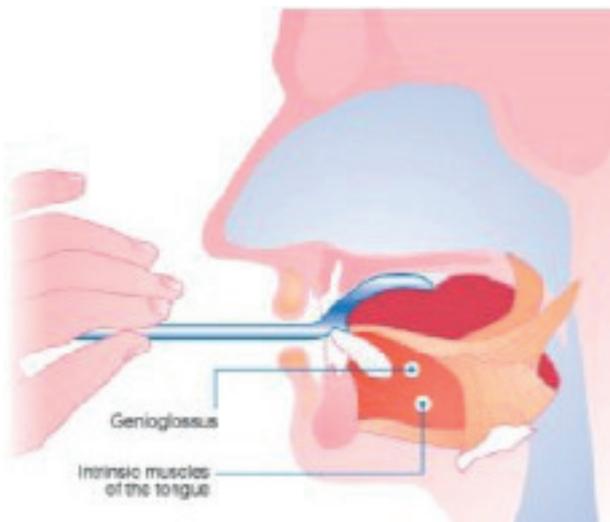
1. MELHORAR O CONTROLE DO BOLO ALIMENTAR:

- Empurrar a bochecha com a língua;
- Empurrar a língua em direção ao céu da boca;
- Girar a língua ao redor dos lábios mantendo-os fechados;
- Movimentar a língua tipo “varrer o céu da boca”;
- Engolir com força 2 vezes seguidas;
- Treinar com uma colher invertida na boca: deve empurrar a colher para cima e para trás ao mesmo tempo.

2. MANOBRA PARA PROTEGER AS VIAS AÉREAS:

- Antes de iniciar a deglutição, emita uma sequência de sons de maneira bem sonora (“bam” “bem” “bim” “bom” “bum”) e associar palavras a pequenas frases e manter a qualidade vocal conseguida.

Isto atua no encerramento da laringe, aproveitando-se da constrição que ocorre, na passagem da fase faríngea para a fase esofágica da deglutição.



3. MANOBRAS FACILITADORAS DA DEGLUTIÇÃO:

a. Após a mastigação:

1. Massagear com a ponta dos dedos a face lateral das bochechas (evitar que fique comida acumulada);

b. Antes de engolir:

Alinhar a cabeça e incliná-la para a frente. Esta posição bloqueia a laringe e aumenta o espaço para passagem dos alimentos para o esôfago;

c. Depois de engolir:

“Double swallow” - Deglutir duas vezes seguidas. Esta manobra ajuda a evitar acúmulo de alimento em hipofaringe.



No caso de AVC:

a. Antes de engolir:

Inclinar o pescoço para o lado sã e/ou virar a cabeça para o lado afetado. Esta posição ajuda a liberar a passagem dos alimentos pelo lado não alterado ou seja, o “lado bom”.

b. Manobra Supra-glótica:

- 1º Inspirar fundo;
- 2º Prender a respiração;
- 3º Engolir a saliva com a respiração presa;
- 4º Tossir;
- 5º Respirar normalmente.

c. “Lip Pursing”

Manter os lábios fechados com a ajuda da mão. Esta manobra ajuda a manter os lábios fechados e a comida na boca.

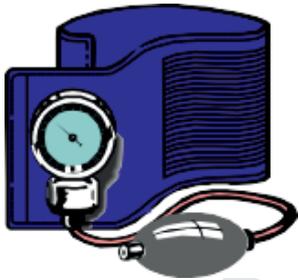
e. “Double swallow”

Deglutir duas vezes seguidas. Esta manobra ajuda a evitar acúmulo de alimento em hipofaringe.

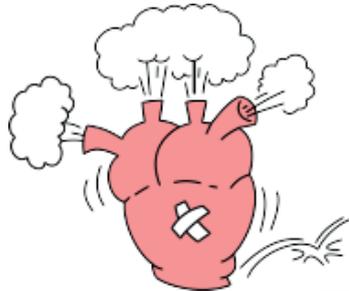
f. Manobra de Masuko

Deglutir com a língua entre os dentes. Esta manobra ajuda a aumentar a constrição das paredes laterais e posteriores da laringe, favorecendo a progressão do bolo alimentar.

Quais benefícios a Atividade Física pode trazer para você?



Controlar a pressão arterial e diminuir a gordura no sangue



Evitar doenças cardiovasculares



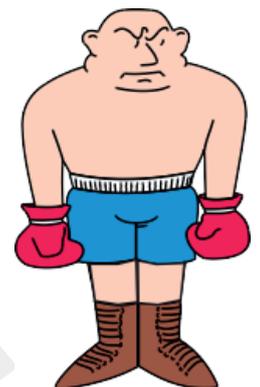
Sentir-se melhor e ter melhor aparência



Controlar a diabetes



Reduzir o peso



Ter ossos e músculos fortes



Reduzir a tensão e estresse



Prevenir quedas

Você já escutou que os exercícios fazem bem à saúde e que todos devem ter uma Atividade Física diária, mas poucos levam isto a sério.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que atividade física seja de 150 minutos por semana ou seja, 30 minutos por dia.

O maior problema é vencer a preguiça, principalmente quando se está “parado” há muito tempo. Nestes momentos começar qualquer atividade física parece impossível! É necessário incentivo e força de vontade para dar os primeiros passos! Mostre a você mesmo que você pode!

Para facilitar o primeiro passo é importante escolher a atividade física mais adequada que é aquela que tem a SUA CARA! E, como fazemos? Lembrando que hoje em dia, as opções de exercícios é imensa e variada.

Nadar



Caminhar



Dançar



Então é só escolher e colocar a ATIVIDADE FÍSICA na sua vida! Você está fora de forma? Com vergonha do corpo? Não tem problema!

O exercício vai ajudar você e sempre é hora de começar. É fácil encontrar em clubes, prefeituras, associações e grupos de terceira idade, os quais oferecerem atividades gratuitamente ou a preços bem camaradas. Então é importante saber que existe na sua cidade lugares que você pode fazer exercícios. Procure informações.

Já está se animando??? A escolha do que fazer é muito importante. É necessário que seja uma atividade dentro das suas possibilidades físicas e econômicas.

Ah! Outra coisa muito importante! Você deve respeitar os seus LIMITES e não fazer nada que cause DOR ou DESCONFORTO. Comece devagar, tenha persistência e se exercite REGULARMENTE para não sobrecarregar coração e articulações.

Andar de bicicleta



Correr



Fazer ginástica



DEVAGAR e **SEMPRE** esta deve ser sua meta!

O exercício melhora seu vigor, seu fôlego e vai te deixar mais animado, além de ser uma boa oportunidade de fazer ou de rever amigos.

Que tal colocar um tênis, uma roupa colorida e se dar uma chance? Quem fica calado ou resmungando em casa acaba se tornando mal humorado e uma péssima companhia. Aproveite a vida, cultive o bom humor, cultive amigos!



Fale com um médico antes de começar a fazer exercícios.

**Faça exercícios com segurança!
Use tênis confortáveis e meias esportivas,
isto pode ajudar a evitar bolhas nos pés.**

EXERCÍCIOS PARA O ASSOALHO PÉLVICO

Você sabia que o assoalho pélvico com a idade perde a firmeza?

Isto gera problemas como: **incontinência urinária, incontinência fecal e disfunções sexuais.**

Existe uma solução!! Exercícios para o assoalho pélvico!!

O assoalho pélvico é composto de 13 músculos que se estendem como uma rede do púbis ao cóccix. Estes músculos sustentam os seguintes órgãos: **bexiga, reto, próstata e órgãos genitais femininos.**

É importante exercitar esta musculatura de forma bem específica. Identificamos estes músculos como aqueles que utilizamos quando queremos conter a urina ou o famoso «pum».

A incontinência traz muitos incômodos e pode levar a uma alteração no comportamento social se não for devidamente tratada.

EXERCÍCIOS PARA O ASSOALHO PÉLVICO

Foram selecionados 5 principais exercícios, simples e discretos, para o fortalecimento do assoalho pélvico que podem ser realizados sentado(a) com os pés apoiados no chão ou de pé:

- 1. Contrair e Relaxar** pausadamente os músculos do assoalho pélvico. Faça força para contrair e relaxe. Inicialmente repita 5 vezes e evolua até 10 repetições.
- 2. Contrair, Manter e Relaxar** os músculos do assoalho pélvico. Faça força como no exercício anterior e mantenha por 5 segundos. Repita 4 vezes. É importante fazer este exercício sentado(a), com a coluna ereta e os pés no chão.
- 3. Contrair durante a respiração.** Faça força como no exercício anterior e mantenha, puxe o ar e solte, depois relaxe. Repita 4 vezes. É importante fazer este exercício sentado(a), com a coluna ereta e os pés no chão.
- 4. Contrair progressivamente em 3 tempos.** Contraia com força e continue a contrair, contraia mais, conte até 3, depois relaxe. Repita 4 vezes. É importante fazer este exercício sentado(a), com a coluna ereta e os pés no chão.
- 5. Contrair o assoalho pélvico e tossir.** Contraia com força e tussa, depois relaxe. Repita 4 vezes. É importante fazer este exercício sentado(a), com a coluna ereta e os pés no chão.



Maiores informações:

www.casaangela.org/pdf/10-ginástica-intima.pdf

Você sabia que o cérebro, mesmo ao envelhecer, continua tendo uma capacidade extraordinária de crescer e mudar o padrão de suas conexões? Nossos neurônios, as células que compõem nosso cérebro, são nossos companheiros mais constantes, nos acompanham do primeiro ao último dia de nossas vidas.

Existem agressores, como o álcool, o fumo, o estresse, a falta de sono e descanso entre outros, que contribuem para a perda diária natural de neurônios.

Hoje, existe a Neuróbica, uma nova teoria que tem por base o exercício cerebral, é uma espécie de ginástica para o cérebro. Do mesmo modo que os exercícios físicos ajudam a manter sua forma física, a Neuróbica pode ajudar a melhorar sua capacidade cerebral!

O objetivo da Neuróbica é proporcionar uma maneira equilibrada, confortável e agradável de estimular seu cérebro. O desafio é mudar o comportamento rotineiro, obrigando o cérebro a um trabalho adicional.

Como isto acontece? Fazendo alguns dos exercícios sugeridos abaixo:

- Use o relógio de pulso no braço direito;
- Vista-se de olhos fechados;
- Estimule o paladar: coma coisas diferentes;
- Veja as horas num espelho;
- Troque o mouse de lado;
- Escreva ou escove os dentes utilizando a mão esquerda (se for destro).



A proposta é variar as atividades de rotina. Tente, faça alguma coisa diferente com seu outro lado do corpo e estimule o seu cérebro.

**Como o corpo, o cérebro também
precisa de exercícios!**

INFORMAÇÕES SOBRE QUEDAS:

- a. As quedas são a primeira causa de acidentes entre pessoas acima de 60 anos;
- b. De 1 a 4 idosos sofrem quedas em casa uma vez por ano e em 34% destes casos há fratura;
- c. A queda repentina da pressão arterial é uma das causas mais frequentes de acidentes domésticos entre idosos;
- d. A osteoporose é uma das causas de fratura entre idosos;
- e. As mulheres sofrem mais fraturas que os homens, mas a mortalidade devido à fratura é maior na população masculina;
- f. Você sabia que o maior índice de quedas é daquelas que ocorrem dentro de casa? E que a maioria delas acontecem entre o quarto e o banheiro?



CASA SEGURA

Banheiro - Box

- Fazer o fechamento do box com material inquebrável e firme com porta em sistema de correr ou deixar aberto;
- Colocar um piso antiderrapante e não tomar banho descalço;
- Tapete externo de borracha antiderrapante;
- Torneiras de fácil manuseio;
- Porta toalhas e suporte para shampoo, fixo e de fácil acesso.



CASA SEGURA

VASO SANITÁRIO

- Se desejar, colocar uma base para elevar o vaso sanitário;
- Papeleira externa de fácil acesso;
- Ducha higiênica manual e de longo alcance;
- Descarga simples ou de botão;

IMPORTANTE !!

Instalar barras de segurança dentro do box para facilitar o banho e ao lado do vaso sanitário para apoio no sentar levantar.

QUARTO

- Cama larga com um único colchão e com altura de 45 a 50 cm, para permitir apoiar os pés no chão quando estiver sentada;
- Luz de cabeceira;
- Mesa de cabeceira com bordas arredondadas e com a mesma altura da cama, se possível fixada na parede;
- Sobre a mesa de cabeceira: lanterna para ser usada em caso de necessidade;
- Armários com portas leves, cabideiro baixo e gavetas com traves de segurança;
- Telefone com lista de números para caso de emergência.



É importante ter uma cadeira ou poltrona para permitir calçar sentado meias e sapatos.

COZINHA E ÁREA DE SERVIÇO

- Armários não devem ser muito altos;
- Portas leves e gavetas de fácil abertura, com travas de segurança e divisões para talheres e porta-facas;
- Barras de apoio em lugares firmes;
- Bancada entre 80cm e 90 cm;
- Torneiras de fácil manuseio ou monocomando;
- Na geladeira, evitar itens pesados na porta e evitar prateleiras onde se necessite abaixar;
- Apoio lateral para retirar os alimentos da geladeira;
- Fogão botões de controles na parte da frente e que fecham automaticamente quando a chama do gás se apaga, tanto nos queimadores quanto no forno.

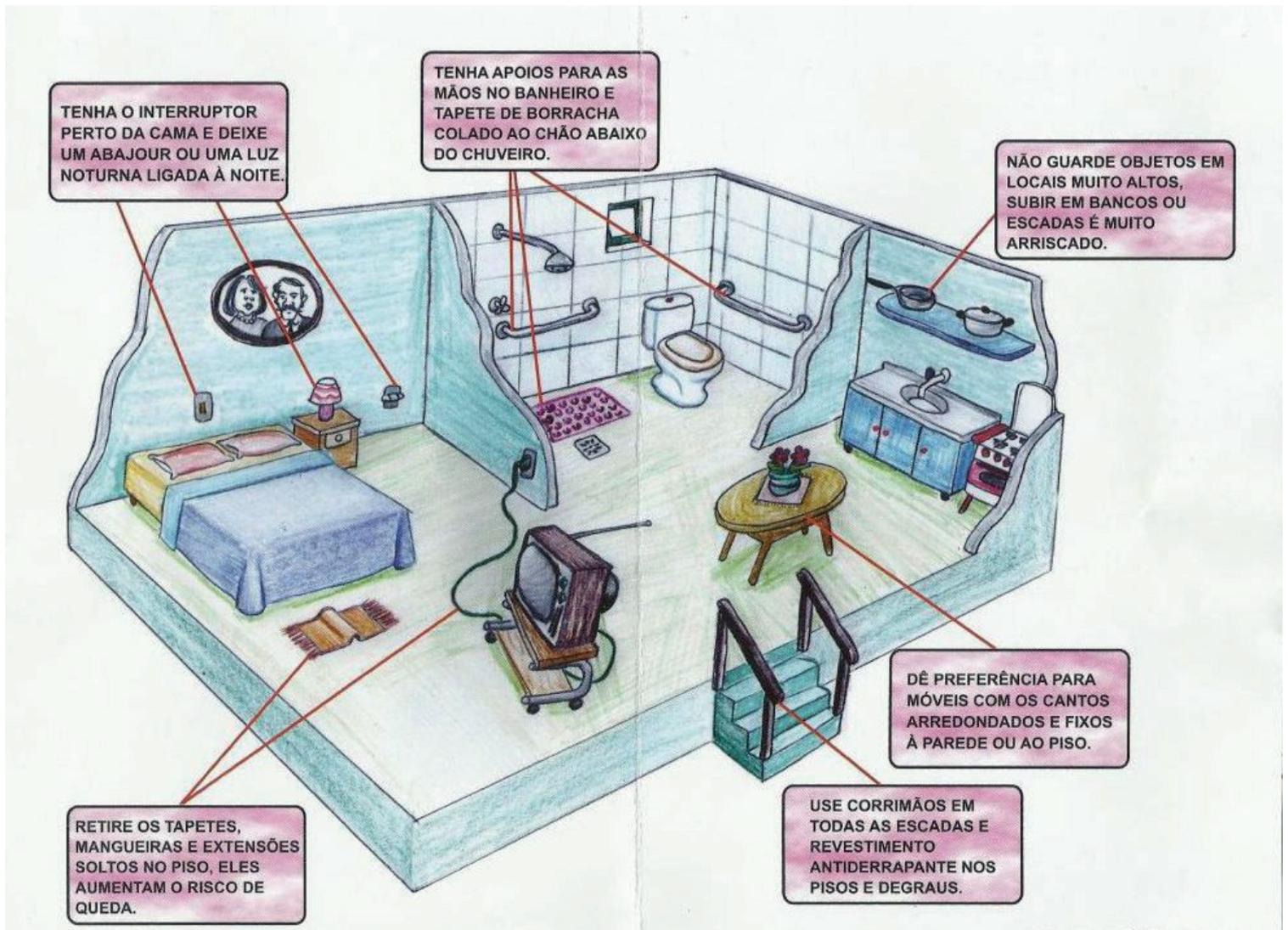


SALA DE ESTAR E JANTAR

- Salas com paredes de cores claras e textura uniforme;
- Iluminação forte e contínua para evitar ofuscamento;
- Evitar móveis baixos e liberar a circulação dos ambientes;
- Poltronas e sofás confortáveis com altura de 50cm e profundidade entre 70 e 80cm, com assentos não muito macios e braços de apoio laterais;
- As cadeiras com espaldar alto e braços de apoio;
- As poltronas e sofás não devem ser forrados com mantas ou colchas, nem podem ter rodízios nos pés
- Mesas laterais com altura de 60 cm e quinas arredondadas, evitar tampos de vidro;
- Mesa de jantar com quinas arredondadas e sem tapete embaixo



DICAS PARA UMA CASA SEGURA



OUTROS CUIDADOS



- a. **Evitar que fios elétricos e de telefones** fiquem soltos, o ideal é embuti-los nas paredes ou em conduites apropriados;
- b. **Utilizar eletrodomésticos que desliguem** automaticamente para evitar princípios de incêndio;
- c. **Evitar ligar vários aparelhos elétricos** na mesma tomada;
- d. **Utilizar escadas com corrimões em toda extensão** e antiderrapante em cada degrau, além de evitar tapetes no início e final das escadas.

Evitar tamancos, chinelos e sapatos com solas lisas;
Levantar com calma da cama, sente e espere alguns minutos antes de levantar.

Você sabe porque o Cuidador profissional de Idosos é importante?

Sabemos que nenhum de nós quer perder a autonomia e, portanto, o respeito com a história daquele indivíduo que no momento necessita de cuidados especiais para seu bem-estar e dignidade, pode ser expresso através de um cuidado humanizado e personalizado fornecido por um cuidador profissional.

Qual é o trabalho do Cuidador Profissional?

O Cuidador Profissional exerce muitas tarefas diferentes para auxiliar um adulto ou idoso com necessidades específicas. Existem diferentes modalidades desta prestação de serviço como: cuidados para adultos ou idosos independentes, cuidados para adultos ou idosos com média dependência e cuidados para adultos ou idosos com total dependência.

A prestação de serviços para adultos ou idosos independentes é modalidade idealizada para aqueles que possuem capacidade funcional preservada e que executam a maior parte das atividades normais da vida diária e necessitam apenas de uma pequena supervisão e acompanhamento em algumas atividades como: viagens, passeios, compromissos sociais, realização de exames, consultas médicas, ida ao supermercado e à farmácia, entre outras. É uma prestação de serviço pontual.

A prestação de serviços para adultos ou idosos com média ou total dependência é modalidade idealizada para aqueles que possuem capacidade funcional leve ou totalmente comprometida e apresentam dificuldades em uma parte ou em todas as atividades normais da vida diária. Neste sentido, necessitam de uma supervisão e acompanhamento em atividades como: locomoção, banho, para se vestir e alimentação entre outras. Esta modalidade já requer uma prestação de serviço constante e contínua.

O Cuidador Profissional é uma garantia de segurança na prestação do cuidado ao idoso de modo a assegurar seu bem-estar e qualidade de vida.

Principais funções do Cuidador Profissional de Idosos

- Fazer companhia ao idoso, além de atividades que envolvam entretenimento, alegria e bem-estar aos idosos como: conversar, caminhadas matinais, tomar sol, jogos que exercitam o raciocínio, trabalhos manuais, entre outras;
- Auxiliar na leitura e escrita;
- Acompanhar o idoso em consultas médicas e exames;
- Ministrando medicação prescrita de acordo com a dosagem e com os horários definidos pelo médico e autorizada pela família;
- Ajudar o idoso com suas atividades domésticas, inclusive na hora de preparar e servir as refeições;
- Auxiliar no banho e higiene pessoal, realizando a troca de fraldas, dando banho e escovando os dentes quando necessário;
- Acompanhar o idoso em eventual internação hospitalar;
- Reportar a família informações importantes sobre o idoso;
- Acionar socorro médico em caso de emergência.
- Zelar para que o ambiente no qual está o idoso se mantenha limpo e organizado, prevenindo acidentes e proporcionando qualidade de vida;
- Garantir o bem-estar do idoso de um modo geral, sendo vigilante para que ele se mantenha confortável, bem alimentado, devidamente medicado e, ao mesmo tempo, mantenha sua autonomia.

Importante!!

O Cuidador Profissional recebe uma capacitação para exercer esta função! Esta é uma importante diferença entre o cuidador informal ou familiar e o cuidador profissional.

TENHA UM ATITUDE POSITIVA PERANTE A VIDA !!

Leia com atenção algumas sugestões e siga se possível:

1. Procure aprender com seus erros, aceite-os e seja mais flexível consigo mesmo;
2. Valorize as experiências pessoais daqueles que estão próximos de você;
3. Desenvolva o hábito da leitura e busque grupos ou pessoas para avaliar, comparar e questionar o que leu com amigos ou outras pessoas;
4. Busque atualizar tudo o que você faz, lembre que tudo pode e deve ser melhorado;
5. Estimule os seus sentidos - tato, visão, audição, olfato e paladar, pois eles são suas janelas abertas para o mundo. Aprenda a apreciar a natureza não usando unicamente os olhos;
6. Seja voluntário, exercite o espírito de solidariedade em áreas onde seu conhecimento e experiência ou, simplesmente sua boa vontade, podem ser úteis;
7. Faça uma atividade física, pois através da flexibilidade nos movimentos descobrimos a flexibilidade nas idéias; aumentando o equilíbrio postural encontramos o equilíbrio interior e, reduzindo a rigidez muscular, flexibilizamos as atitudes e aumentamos a tolerância com o outro;
8. Procure manter sempre uma atitude construtiva, otimista e bem humorada. Sorrir é a melhor forma de estar grato e usufruir a experiência da vida;
9. Vá ao teatro, ao cinema, à uma exposição de arte, à uma biblioteca – amplie seus horizontes através de atividades sociais e culturais;
10. Participe de um Grupo de Inclusão Digital e volte a estudar, faça cursos e aprenda coisas novas.

**“A ARTE DA VIDA
CONSISTE EM FAZER DA
VIDA UMA OBRA DE ARTE”**



