

Manual de Saúde do Idoso

Saúde do Idoso

Santos cuidando da melhor idade

Manual de Saúde do Idoso
Abril - 2003

Este manual foi elaborado pelo Programa Saúde do Idoso e supervisionado pelo Departamento de Atendimento Básico.

Fotos, Capa, Projeto Gráfico e Edição foram executados pela Secretaria de Comunicação Social.

SMS - Secretaria Municipal de Saúde
Rua XV de Novembro, 195 / 6º andar - Centro - CEP - Santos - SP
Tel. (13) 3201-5000 - e-mail: sms@santos.sp.gov.br



Colaboradores	5
Diabetes no Idoso	11
Hipertensão Arterial no Idoso	15
Nutrição na Terceira Idade	19
Osteoporose	23
Depressão no Idoso	27
A Saúde Bucal no Idoso	33
Queda no Idoso	37
Sexualidade na Terceira Idade	43
Vacinação no Idoso	45
Cuidados para um envelhecimento saudável	49
Referências Bibliográficas	51



COLABORADORES

Dr. Jorge Bichir Maxta – Médico Endocrinologista
Coordenador do Programa de Diabetes da SMS de Santos.

Dr^a Jane Sant´Anna N. Cunha – Médica Clínica Geral/Cardiologista.
Coordenadora do Programa de Hipertensão Arterial da SMS de Santos.

Dr^a Selma Freire de Campos – Médica Homeopata
Coordenadora de Práticas Alternativas

Dr. Sydnei Gaspar – Médico Psiquiatra
Coordenador do Programa de Saúde Mental da SMS de Santos.

Dr. Cláudio Sergio Mucci – Odontólogo
Coordenador do Programa de Saúde Bucal da SMS de Santos.

Dr. Ricardo Leite Hayden – Médico Infectologista
Coordenador do Programa de DST/Aids.

Dr. Sérgio Luiz Nascimento – Médico Geriatra
Médico do Programa Saúde do Idoso.

Dr^a Karen Kiss Henke – Médica Geriatra
Médica do Programa Saúde do Idoso.

Ingrid Miria Frare – Nutricionista
Nutricionista da Seção de Nutrição da SMS de Santos

Airton Ribeiro - Fisioterapeuta
Membro Coordenador do Programa Saúde do Idoso da SMS de Santos.

Regina Maria Fernandes Zanini – Enfermeira
Membro Coordenador do Programa Saúde do Idoso da SMS de Santos.

Dr. Luiz Fernando Gomes da Silva - Médico Cardiologista
Coordenador do Programa Saúde do Idoso da SMS de Santos.

Agradecimentos

Dr. Alberto Macedo Soares – Médico Geriatra
Presidente do Departamento de Geriatria da Associação dos Médicos de Santos.

Compromisso com a Terceira Idade

Dentro de alguns anos, segundo projeção da OMS, o Brasil terá uma população de aproximadamente 30 milhões de pessoas com 60 anos e mais, que deve merecer uma atenção especial, de forma a gozar de boa saúde, ter alegria de viver, e um máximo de vida ativa.

O poder público tem papel fundamental na tarefa de proporcionar boas condições de acesso à saúde a essa faixa da população, além de serviços, voltados ao lazer, cultura, atividades físicas, permitindo que a esperança e auto-estima permeiem a vida de quem já deu muito de si, ao longo dos anos, à comunidade e à sua família.

O Município de Santos tem cumprido esse papel com muito empenho, proporcionando, cada vez mais, serviços específicos para a faixa etária de mais idade. O carinho com os idosos tem uma razão muito forte. Nossa Cidade vem recebendo, a cada ano, um grande contingente da terceira idade, fato observado nos dados do IBGE, cuja estimativa para 2003 registra 15,6% (65.217) de pessoas com 60 anos e mais aqui estabelecidas. É um fato que nos enche de orgulho, na medida que a preferência por Santos revela o reconhecimento à nossa qualidade de vida, às belas paisagens, e às políticas públicas aqui aplicadas.

O lançamento do Manual de Saúde do Idoso e do folder divulgando as unidades e serviços prestados pelo Programa Saúde do Idoso - PSI - da SMS é mais uma ação para beneficiar essa parcela da população, que merece nosso respeito e admiração.

Esperamos que este manual seja útil e contribua para aproveitar, ainda mais, a melhor idade.

Beto Mansur

Prefeito Municipal de Santos



Programas visam qualidade de vida

A Secretaria Municipal de Saúde tem se empenhado na criação de inúmeros programas voltados à promoção da Saúde. A razão é muito simples. Queremos evitar, ao máximo, que as pessoas adoçam, não se tornando portadoras de doenças crônicas que podem ser evitadas, bastando para isso a adoção de hábitos saudáveis de vida, exames preventivos ou ainda tratamento precoce, tão logo os primeiros sinais apontem para algum problema de saúde.

O Programa Saúde do Idoso, criado em maio de 2001, e que nesse período cadastrou cerca de 4.500 idosos, é um exemplo de trabalho integrado que já produz bons resultados. É desenvolvido em nove Unidades de Referência do Idoso - URIs - e registrou, em menos de dois anos de vida, cerca de 14 mil atendimentos.

As atividades educativas são feitas em parceria com a Secretaria de Ação Comunitária e Cidadania, com palestras nos Cecons e abordando temas escolhidos pelos próprios usuários, por meio do projeto Serfis em Ativa - Idade. Há ainda encaminhamento dos inscritos no PSI para a Semes, para a prática de atividades físicas adequadas à terceira idade.

O Manual de Saúde do Idoso é mais um passo dado nesse cuidado com pessoas tão especiais e vai ajudá-las no entendimento de algumas doenças próprias da terceira idade, além de cuidados que devem ser tomados preventivamente, em relação a diabetes, hipertensão, nutrição, osteoporose, quedas, saúde bucal, depressão e vacinação. A publicação, escrita em linguagem acessível, na forma de perguntas e respostas, traz também informações importantes para uma vida saudável, entre elas, o direito à sexualidade.

Estamos convictos de que caminhamos no rumo certo. Agradecemos a equipe do PSI que vem trabalhando com empenho para que os idosos tenham vida saudável e mais feliz ao lado de seus familiares. Compartilhamos com vocês os acertos dessa caminhada!

Dr. Tomas Söderberg

Secretário Municipal de Saúde de Santos

DIABETES NO IDOSO

Diabetes mellitus é uma doença crônica que se caracteriza por uma elevada taxa de glicose (açúcar) no sangue e por uma falta parcial ou total de insulina (hormônio que queima o açúcar). Esta doença é bastante freqüente na população idosa (ocorre em 20% acima de 70 anos) e pouco diagnosticada e tratada nesta idade. A grande maioria dos diabéticos tem mais de 45 anos e no Brasil existem em torno de 5 milhões de diabéticos.

Perguntas e Respostas

1. Qual a taxa normal de açúcar no sangue na pessoa idosa?

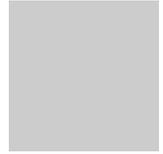
R. Em qualquer faixa de idade, a taxa normal é de 70 a 110mg/dl em jejum.

2. O que provoca o aparecimento do Diabetes com o envelhecimento?

R. O surgimento da doença se dá em pessoas predispostas e com outros fatores como: aumento de peso, falta de atividade física, estresse, infecções, grandes cirurgias, uso de alguns remédios, etc.

3. Quais os primeiros sintomas e sinais de Diabetes?

R. O diabetes do idoso, freqüentemente, não apresenta sintomas, sendo descoberto, na maioria das vezes, em check up ou em exames para investigação de outras doenças. Os sintomas são: perda de peso, muita sede, urinar em grande quantidade e várias vezes, principalmente à noite, fome em excesso, fadiga fácil, piora da visão, formigamentos e dormências nas pernas, coceira na vagina, infecção de pele, dificuldade de cicatrização de feridas, etc.



4. O Diabetes não controlado pode trazer complicações?

R. Sem dúvida, sim. São complicações do diabetes mal controlado: derrame cerebral, infarto do miocárdio, cegueira, amputação de membros inferiores, doenças renais, impotência sexual masculina, etc.

5. O que o diabético não pode comer?

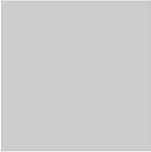
R. Deve-se **evitar** os açúcares de absorção rápida como balas, doces, refrigerantes, bombons, chocolates, mel, melados, bolos, tortas, pudins, geléias, biscoitos, bolachas doces, leite condensado, sorvetes e **manter**, sem abusos, os amidos (pães, massas, arroz, batata) associados a fibras (grãos e leguminosas, cascas e bagaço de frutas), frutas, proteínas (carne, leite, ovos e derivados), legumes e verduras. Fazer no mínimo 4 refeições ao dia, em pequenas quantidades.

6. Exercícios físicos ajudam a controlar o Diabetes?

R. Os exercícios físicos fazem parte do tratamento do diabetes porque melhoram a tolerância à glicose e a sensibilidade à insulina. As atividades físicas mais recomendadas são a caminhada e os exercícios realizados dentro da água, como natação e hidroginástica.

7. O que é hipoglicemia?

R. É a queda rápida das taxas de glicose no sangue. Tem relação com o excesso de exercícios físicos, infecções, pular refeições durante o dia, vômitos e diarreias, consumo de bebidas alcoólicas. Os sintomas da hipoglicemia são: fome súbita, fadiga, tremores, tontura, aumento dos batimentos cardíacos, suores, pele fria, úmida e pálida, visão turva, dor de cabeça, dormência nos lábios e língua, sensação de desmaio, desorientação até coma. Se notar um ou mais destes sintomas, tome um copo de leite ou suco; se, em 10 minutos, os sintomas não sumirem, beba água com açúcar. Diante da persistência desses sintomas, você deverá procurar auxílio médico, sempre levando sua última receita de todos os remédios que você possa estar utilizando.



Dicas para o paciente diabético

Não fume; use escovas de dente macias, escove os dentes após cada refeição, massageie a gengiva, use fio dental todos os dias; a boca pode ser foco de infecção no diabético.

Examine os pés diariamente, mantenha-os limpos, secos e sem calosidades; use calçados confortáveis.

Consulte o oftalmologista uma vez ao ano e informe que é diabético, principalmente se a visão piorar ou ficar turva.

Ande sempre com identificação de diabético e leve consigo balas e chicletes.

Não use medicamentos sem aviso prévio ao seu médico, porque muitos deles podem aumentar ou diminuir o efeito do antidiabético que você está tomando.

Não fique muito tempo sem se alimentar; faça, no mínimo, 4 refeições por dia com pequenas porções.

Antes de iniciar qualquer tipo de atividade física, procure um serviço médico para realizar exames que retratem seu real estado de saúde, pois o Diabetes pode predispor a algumas doenças do coração, e essas alterações podem ser silenciosas, ou seja, sem lhe trazer sintomas

Foto: Marcelo Martins



HIPERTENSÃO ARTERIAL NO IDOSO

A Hipertensão Arterial é doença crônica caracterizada pela elevação da pressão arterial igual ou acima de 140/90 (14 por 9), quando verificada em várias medidas e em horários diferentes do dia. Embora haja tendência de aumento da pressão arterial com a idade, o objetivo é manter níveis abaixo de 140/90. Estudos demonstraram que cerca de 65% dos idosos são hipertensos e que seu controle adequado reduz significativamente os ataques cardíacos e os derrames cerebrais na população idosa.

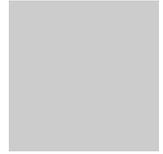
Perguntas e Respostas

1. Pressão alta e Hipertensão Arterial são a mesma coisa?

R. Não. Você pode, em momentos de estresse ou ansiedade, ter uma elevação momentânea da pressão arterial e, após, ela pode retornar ao normal; isto não quer dizer que você tem Hipertensão Arterial, mas que você deverá ter um controle mais periódico de sua pressão.

2. Por que um indivíduo se torna hipertenso?

R. A Hipertensão Arterial pode ser causada por herança genética, tendência familiar e, muitas vezes, está associada a alguns estilos de vida como sedentarismo, hábitos alimentares, fumo, etc. Discute-se atualmente se o estresse emocional é ou não é causa de Hipertensão, mas o bom equilíbrio emocional é muito importante para manter a pressão arterial controlada. Outro aspecto de extrema importância, principalmente nas pessoas com mais de 60 anos de idade, está relacionado à quantidade de sal que se come diariamente. O sal é, sem dúvida, um dos maiores aliados da pressão alta em idosos.



3. A Hipertensão Arterial só aparece na pessoa idosa?

R. Em geral, manifesta-se após os 40 anos; na 3ª idade, ela se torna mais freqüente, mas pode ocorrer na infância, geralmente relacionada às doenças dos rins e durante a gravidez.

4. Quais os sintomas mais frequentes da Hipertensão Arterial?

R. Habitualmente ela é uma doença silenciosa, podendo ocasionalmente causar tontura, dor de cabeça, geralmente localizada na nuca, pontos brilhantes nos olhos, cansaço e falta de ar.

5. A Hipertensão Arterial pode provocar lesão no organismo?

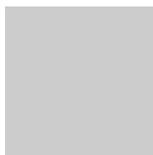
R. Sim. Quando não controlado, o hipertenso apresenta grande risco de ter derrame cerebral, angina, infarto do miocárdio, falência da função dos rins, doenças na retina e doenças nas artérias dos membros inferiores.

6. Hipertensão Arterial tem cura?

R. Na maioria das vezes, não. Como é doença crônica, ela não tem cura. Mas o tratamento e controle adequados, sob rigorosa orientação médica, impedem o aparecimento de lesões no organismo, permitindo ao hipertenso levar uma vida saudável.

7. O que o idoso hipertenso precisa saber para levar uma vida saudável?

R. Não só a pessoa idosa, mas todo hipertenso precisa alterar seus hábitos de vida, fazendo uma dieta pobre em gorduras e sal (evitar o uso de salreio, temperos prontos, alimentos defumados e enlatados) e rica em fibras; realizar atividades físicas regulares; evitar o fumo; controlar o estresse emocional.



8. A obesidade pode levar à Hipertensão Arterial?

R. O indivíduo obeso tem risco aumentado de ser hipertenso, sendo que reduções de peso corporal permitam um melhor controle dos níveis de pressão arterial.

9. O idoso hipertenso pode fazer exercício?

R. Sim. Atividades físicas como caminhar, nadar, pedalar, dançar, fazer exercícios aeróbicos são muito importantes para um bom controle da pressão arterial e diminuição do estresse emocional. Mas, lembre-se: é sempre necessário consultar seu médico para orientá-lo sobre a atividade física mais adequada.

10. O serviço público possui programas para o tratamento do hipertenso idoso?

R. A Secretaria Municipal de Saúde de Santos possui o Programa Saúde do Idoso e o Programa de Hipertensão e Diabetes, que coordenam todas as atividades relacionadas com o atendimento ao idoso e especificamente aos portadores de hipertensão arterial e diabetes. Nas Unidades Básicas, são realizadas consultas médicas e de enfermagem, reuniões mensais, dinâmicas de grupo, palestras, etc.



NUTRIÇÃO NA TERCEIRA IDADE

A manutenção de uma alimentação adequada é de extrema importância para a saúde da pessoa idosa, tanto na recuperação como na prevenção de doenças.

Dado interessante é o fato de se saber que o idoso guarda uma relação mais emocional com a comida do que as pessoas mais jovens. A refeição, para muitos, pode representar o principal evento no decorrer do dia para uma confirmação de valores, lembranças e possibilidade de contato social. Isto freqüentemente faz com que ocorra uma ingestão de proteína animal, açúcar e gorduras indesejável.

O conhecimento e controle destes fatos, bem como o esclarecimento de todas as dúvidas sobre uma alimentação balanceada deve passar por uma orientação médica e a participação necessária de profissionais de Nutrição.

Perguntas e Respostas

1. Como deve ser a alimentação normal da pessoa idosa?

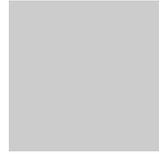
R. O idoso deve alimentar-se de 4 a 6 vezes por dia, incluir alimento de todos os grupos (lipídios ou gorduras, proteínas, carboidratos, fibras, vitaminas e sais minerais) e os alimentos devem ser nutritivos, saborosos e agradáveis de comer.

2. A água é importante para o idoso?

R. Sim. É importante para a manutenção das funções normais do organismo. A quantidade adequada é, no mínimo, 8 copos de água por dia.

3. Qual a importância das fibras para a alimentação na 3ª idade?

R. As fibras são substâncias encontradas em diversos alimentos, mas não são digeridas. Asseguram um bom funcionamento intestinal, além de auxiliarem na prevenção e tratamento de doenças como câncer do intestino grosso e no controle do colesterol alto. Os alimentos ricos em fibras também diminuem a sensação de fome. As fibras são encontradas nos vegetais, frutas (com casca), cereais integrais, pão integral, etc.



4. Como evitar a prisão de ventre?

R. Aumentando a ingestão de água (8 a 10 copos por dia) e ingerindo alimentos ricos em fibras e praticando caminhadas.

5. E as gorduras? Quais o idoso deve e quais as que não deve consumir?

R. As gorduras ditas saturadas devem ser evitadas. Isto é, não devem ser consumidos: carnes gordas, leites integrais, queijos, manteiga, chantily, creme de leite, sorvetes à base de leite, massas folhadas, etc. Por outro lado, os óleos de origem vegetal, azeite de oliva, que são gorduras insaturadas, devem ser ingeridos.

6. Quais os segredos da boa alimentação no idoso?

R. Além das orientações dadas anteriormente, os alimentos devem ser bem mastigados, facilitando sua digestão e aumentando o aproveitamento dos nutrientes. Não esqueça: o açúcar deve ser ingerido com moderação.

7. Por que é necessário tomar sol?

R. Porque ele é a maior fonte de vitamina D, que é importante na saúde dos ossos.

8. Como os alimentos podem prevenir a osteoporose?

R. Fornecendo uma dieta rica em cálcio, encontrado, principalmente, no leite e seus derivados (queijo, iogurte, coalhada), feijão, soja, vegetais verdes escuros, folha da beterraba, nabo. A recomendação diária de cálcio é de 800 mg. É importante lembrar que o abandono do cigarro, álcool e café é fator que contribui para a prevenção da osteoporose.



Foto: Marcelo Martins

Foto: Marcelo Martins



OSTEOPOROSE

A osteoporose é uma doença que causa o enfraquecimento progressivo dos ossos, pela perda de cálcio e massa óssea, tornando os ossos mais frágeis e quebradiços. Surge com o avançar da idade e pode causar fraturas mesmo com traumatismos leves como uma pequena queda, apoiar-se na janela, tossir ou carregar objetos mais pesados ou até durante uma viagem de automóvel, quando a estrada estiver muito esburacada.

É uma das principais causas de invalidez nas pessoas idosas. Na maioria das vezes a doença não provoca nenhum sintoma, nem mesmo dor, mas pode evoluir até que ocorra uma fratura. Os locais mais comuns de fratura são as vértebras, o fêmur, o quadril e o punho. Daí, a osteoporose ser encarada de forma preventiva.

Perguntas e Respostas

1. Com que idade começa a osteoporose?

R. A doença pode surgir a partir dos 45 anos, mas está presente principalmente após os 65 anos de idade.

2. Quanto ao sexo e à raça - em quem a osteoporose é mais frequente?

R. É mais comum nas mulheres brancas de pele clara, magras e baixas. Apesar de acometer mais as mulheres idosas, por volta de 13% dos homens acima de 50 anos podem apresentar algum tipo de fratura por osteoporose.

3. A menopausa colabora para o aparecimento da osteoporose?

R. Sim. Devido à diminuição dos hormônios femininos - os estrógenos, especialmente as que tiveram menopausa antes dos 45 anos ou retiraram o útero e ovários precocemente.



4. A osteoporose é hereditária?

R. Nas famílias em que a mãe ou a avó teve osteoporose, as possibilidades da doença são maiores, mas existem muitos fatores decorrentes do estilo de vida que são tidos como fatores de risco para contrair a doença.

5. E quais são esses fatores de risco?

- R. **Dieta pobre em cálcio tipo dieta vegetariana e por intolerância ao leite;**
Falta de exercícios: pessoas que não fazem atividade física ou as que fazem exercícios exagerados como os atletas;
Pouca exposição ao sol;
Consumo exagerado de bebida alcoólica, café, fumo;
Uso de alguns medicamentos: corticóides, antiácidos, anticoagulantes, etc;
Doenças predisponentes: diabetes, doenças da tireóide, cirrose hepática, reumatismos;
Imobilização prolongada.

6. Quais os sintomas da pessoa que tem osteoporose?

R. Em geral, as pessoas não sabem que têm a doença. No início, nem dor apresentam. Tardiamente podem surgir dores generalizadas decorrentes de fraturas das vértebras, o que pode levar ao aumento da curvatura da coluna (corcunda) e diminuição da altura.

7. Como se faz o diagnóstico de osteoporose?

R. Além dos antecedentes e aspectos clínicos já descritos, a Densitometria Óssea é o exame mais simples para o diagnóstico precoce. É importante lembrar que qualquer exame só deve ser realizado com orientação médica.



8. Como prevenir a osteoporose?

Dieta: rica em cálcio (*leite, queijo e iogurte*), vegetais (*brócolis, espinafre, nabo, ervilha, rabanete, couve, agrião*), frutas, peixes, fibras. A quantidade de cálcio diária ideal para ser ingerida é de 1000 a 1200 mg ao dia após a menopausa. (*1 copo de leite ou iogurte tem aproximadamente 300 mg de cálcio*).

Atividade física: deve ser adequada a cada indivíduo de acordo com a idade e capacidade física e tem vários objetivos: manter ou aumentar a massa óssea, melhorar a força muscular e o equilíbrio. A inatividade diminui a massa óssea.

Os exercícios mais indicados são os aeróbicos e de impacto, por 40 minutos, 3 a 4 vezes por semana. Nos idosos, devido a múltiplas doenças, a prescrição de exercícios deve ser cuidadosamente avaliada e individualizada. De um modo geral a associação de caminhada diária de 40 minutos e hidroginástica 3 x na semana, tem demonstrado bons resultados para manutenção de massa óssea, massa muscular e melhora do equilíbrio.

Tomar sol diariamente: os raios ultravioletas auxiliam a produção e absorção de vitamina D. O banho de sol deve ser antes das 10 e após as 16 horas, pelo período mínimo de 15 minutos ao dia.

Não fumar, moderar o uso de bebidas alcoólicas e de café.

Se a ingestão pela dieta não for suficiente é necessária suplementação de cálcio e vitamina D por via oral diariamente.

Reposição hormonal: desde que não haja contra-indicação, a terapia de reposição hormonal é importante fator de prevenção da osteoporose e deve ser orientada sempre por seu médico.



Foto: Marcelo Martins

SAÚDE MENTAL NO IDOSO

Estabelecer limites entre o estado normal e a presença de alterações mentais e intelectuais na pessoa idosa, por vezes, é bem difícil. Assim, alterações da memória, demência, depressão, alterações do sono são alguns dos distúrbios que frequentemente são encontrados na 3ª Idade.

Perguntas e Respostas

1. O esquecimento é normal com o envelhecimento?

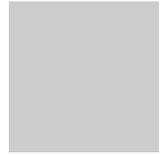
R. Com o envelhecimento pode ocorrer um certo cansaço do cérebro. Assim, perto dos 70 anos, pode-se observar maior dificuldade em gravar as coisas, redução na atenção e necessidade de maior concentração para guardar as coisas.

2. Quando as falhas de memória são preocupantes?

R. Quando elas comprometem o indivíduo do ponto de vista pessoal, social ou profissional. Os casos mais graves chegam a apresentar esquecimentos para procedimentos banais como não se lembrar que tomou banho e ir tomar banho novamente, esquecer o que almoçou, se almoçou, não saber mais vestir-se sozinho, etc.

3. Como saber se uma pessoa apresenta quadro de demência?

R. Os sintomas mais comuns são: esquecer-se continuamente das coisas, colocá-las em lugares inadequados, perder-se em locais conhecidos, ter dificuldade em entender o sentido de palavras conhecidas, apresentar-se confuso, desconfiado ou assustado, perder o interesse em fazer coisas de que sempre gostou, não reconhecer pessoas amigas, etc.



4. A pessoa idosa pode ter depressão?

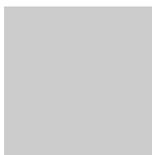
R. É bastante comum na terceira idade, principalmente nas pessoas que se encontram institucionalizadas. A depressão é uma doença que acomete homens e mulheres, indistintamente, podendo ocorrer em jovens e haver recaída ao envelhecerem.

5. O que causa depressão na pessoa idosa?

R. Vários fatores estão associados a sintomas depressivos como: limitações funcionais, doenças crônicas, abandono social, baixa renda, distúrbios de memória, Doença de Parkinson, derrame cerebral, quadros dolorosos crônicos, hipotireoidismo, perda de parentes próximos, alguns medicamentos, etc.

6. Quais os principais sintomas depressivos na terceira idade?

- √ Aumento ou diminuição do apetite;
- √ Aumento ou diminuição do sono;
- √ Diminuição da energia;
- √ Sensação contínua de fadiga ou cansaço;
- √ Perda de interesse e de prazer nas atividades atuais e do passado;
- √ Perda de prazer nas relações sociais;
- √ Perda de prazer nas atividades cotidianas;
- √ Sentimentos de reprovação ou culpa de si mesmo;
- √ Estado de letargia ou agitação;
- √ Diminuição na capacidade de concentração;
- √ Sensação de desprezo pelos familiares ou amigos mais próximos;
- √ Pensamentos freqüentes de morte ou suicídio.



7. A depressão no idoso deve ser tratada com remédios?

R. Primeiro é necessário que se faça o diagnóstico de depressão e, isto, só pode ser feito pelo médico. Os anti-depressivos são muito úteis no tratamento da depressão; mas devem ser prescritos sob rigoroso controle médico e de maneira individualizada; seu uso deve ser feito por vários meses e não causam dependência física. Não adianta uma pessoa deprimida ir ao médico, começar a tomar o remédio certo e parar dias após o início do tratamento, por achar que não está melhorando. É fundamental saber que existem anti-depressivos que só começam a agir cerca de 21 dias após o início do tratamento.

8. A pessoa idosa pode tomar calmantes?

R. Os calmantes na terceira idade devem ser prescritos com muita cautela e por curto período de tempo, pois, além de provocarem dependência física, podem relaxar os músculos provocando quedas. Todavia, são medicações muito populares e existem pessoas que fazem uso delas por muitos anos; nestes casos, não se deve parar de tomá-las, de repente; sua retirada deve ser feita com apoio médico.

9. O sono do idoso é diferente do sono em outras fases da vida?

R. Sim. Com o passar dos anos, o sono das pessoas vai ficando mais curto e mais superficial; geralmente o idoso acorda cedo e tem vontade de dormir cedo e habitualmente cochila durante o dia.

Dicas para uma melhor qualidade do sono:



Fazer atividades físicas durante o dia

Ingerir comidas leves à noite e, de preferência, duas horas antes de deitar-se

Fazer alguma atividade relaxante antes de deitar (ler, assistir programas de TV que não provoquem muita tensão)

Dormir a uma temperatura ambiente agradável

Habituar-se a deitar e levantar em horários regulares

Não tomar café, chá preto ou mate, refrigerantes com cafeína

Evitar tomar banho muito quente próximo à hora de ir para cama

Evitar dormir ou “cochilar” após o almoço.



Foto: Marcelo Martins



Foto: Marcelo Martins



A SAÚDE BUCAL DO IDOSO

Um dos principais critérios utilizados para se identificar um idoso bem sucedido é a manutenção por toda a vida de sua dentição natural, saudável e funcional, incluindo todos os aspectos sociais e benefícios biológicos, tais como a estética, o conforto, a habilidade para mastigar, sentir sabor e falar.

Perguntas e Respostas

1. O que é higiene bucal?

R. É o cuidado que devemos ter com os dentes e as demais estruturas da cavidade bucal (*gengivas, bochechas, língua, lábios*), para mantermos um bom estado de saúde geral.

2. Devemos sempre fazer um auto-exame da boca?

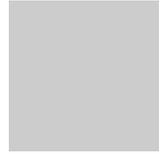
R. Sim. Devemos pesquisar: mudanças na cor dentro da boca, endurecimentos, caroços, feridas, inchaços, áreas dormentes, dentes abalados.

3. Quais as doenças da cavidade oral mais comuns no idoso?

R. As doenças orais mais presentes no “idoso” incluem: cáries de raiz, xerostomia (boca seca), atrição/abrasão, lesões da mucosa oral, doenças da gengiva, câncer oral, extração dental.

4. Por que a gengiva sangra?

R. Existem diversas causas e uma das mais freqüentes ocorre devido à placa bacteriana formada pelo acúmulo de restos alimentares não removidos na escovação.



5. Do que depende a manutenção da saúde dos dentes na pessoa idosa?

R. Depende da motivação e cooperação do paciente e de sua habilidade manual para escovar adequadamente os dentes. Sabe-se que ocorre crescente perda de habilidades manuais por parte do idoso dificultando uma escovação criteriosa. Assim, cabe, muitas vezes, orientação aos cuidadores para oferecer ao idoso os cuidados necessários à manutenção de sua saúde bucal.

6. Quais as causas mais comuns de dor de dente?

R. Cárie, má oclusão, desgaste do esmalte e da parte branca do dente, problemas de canal, traumatismos.

7. Quais os cuidados com o uso de prótese dentária?

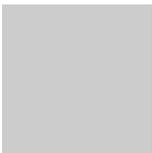
R. Deve-se observar se a prótese está bem adaptada, se não estão causando lesão na boca, se não está quebrada. Deve-se manter uma boa higienização após as refeições.

8. Quais os cuidados alimentares para manter uma boa saúde bucal?

R. Deve-se dar preferência a alimentos nutritivos como: carne, peixe, frutas, derivados do leite, aves. E, fundamentalmente, usar fio dental e escovar os dentes de forma adequada.

9. Por que o uso de fio dental é importante?

R. O uso de fio ou fita dental é tão importante quanto a escovação. Garante a remoção de detritos que a escova não consegue remover. É sabido que o uso de fio dental e da escovação remove 25% a mais de placas do que o uso isolado de escova.



10. O que é uma afta?

R. É a úlcera dolorosa que surge na parte interna da boca. O uso de próteses mal adaptadas contribui para o aparecimento das aftas. O tratamento é preventivo: manter higiene bucal adequada, evitar alimentos ácidos e fazer visitas periódicas ao dentista.



Foto: Marcelo Martins

Foto: Antônio Vargas



QUEDA NO IDOSO

As quedas constituem a primeira causa de acidentes em pessoas acima de 60 anos e as mortes devido a quedas ocorrem principalmente nos idosos.

As conseqüências das quedas são muito mais desfavoráveis nos indivíduos mais velhos porque sofrem um trauma psicológico, ficando com medo de cair; além disto, tentam justificar as quedas dizendo que escorregaram ou tropeçaram apesar de existirem trabalhos científicos demonstrando que eles ocultam, muitas vezes, a verdadeira razão.

Cerca de 5 % das quedas levam a fraturas, e as mulheres fraturam mais que os homens, apesar de dados científicos mostrarem que os homens morrem mais, devido às complicações das fraturas.

Perguntas e Respostas

1. Quais as causas mais comuns da queda no idoso?

R. As pessoas caem por diversas razões:

- Vertigens e desequilíbrio por alterações do labirinto;
- Arritmias cardíacas;
- Derrame cerebral;
- Osteoporose;
- Perda de visão, óculos incorretos;
- Alteração da visão em profundidade devido à catarata;
- Perda da audição;
- Anemias;
- Pés com alteração nas unhas, micoses, joanetes, calos;
- Problemas graves da próstata ou prisão de ventre, que levam a um esforço para urinar e podem, conseqüentemente, provocar desmaio;
- Artroses no pescoço que podem causar desequilíbrio;
- Hipotensão postural que é a queda da pressão arterial quando se muda de posição como deitado para sentado ou sentado para em pé;
- Fraqueza por desnutrição;
- Uso de bengalas, andadores e cadeiras de rodas;

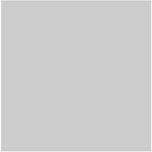
- Doenças como Parkinson, pneumonia, infecção urinária, infarto do miocárdio e hemorragias;
- Uso de medicamentos como: calmantes, anti-depressivos, vasodilatadores, remédios para hipertensão arterial, etc;
- Ingestão de bebidas alcoólicas.

2. Quais as conseqüências da queda no idoso?

R. As fraturas e suas seqüelas e o medo de cair podem levar à imobilidade e, com isto, piorar a circulação levando a trombozes, dificultar a respiração levando a pneumonias, e também facilitar a osteoporose com piora do condicionamento físico; como conseqüências, ocorre maior dificuldade para levantar-se sem auxílio, diminuindo sua independência.



Foto: Marcelo Martins



Dicas para evitar a queda do idoso

Evitar tapetes e pisos escorregadios

Não deixar fios e animais soltos pela casa

Não usar chaves na porta do banheiro (local de acidentes freqüente)

Usar telefones próximos à cama e luzes de cabeceira fixas

Remover soleiras altas das portas

Não encerar o piso

A altura da cama e cadeiras deve ser apropriada para manter os pés no chão quando sentada

Colocar utensílios e mantimentos em locais de fácil alcance; não subir em escadas ou banquinhos

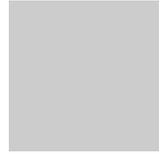
Evitar calçados de salto alto e sola lisa

Não andar de meias

Manter a casa iluminada; colocar um interruptor de luz próximo à cama

Não se levantar rapidamente após acordar: espere alguns minutos antes de sentar e de caminhar

Retirar móveis baixos



Ao sentar, não utilizar sofás e cadeiras com assento mole e profundo

Instalar corrimão nas escadas e banheiros para apoio

Manter um banquinho no banheiro para facilitar a lavagem dos pés

Atravessar a rua sempre nas faixas de segurança

Só tomar medicamentos sob orientação e controle médico, principalmente, diuréticos, remédios para pressão e para dormir

Realizar visitas periódicas ao oftalmologista e, se for o caso, usar sempre óculos

Não se esqueça: o idoso naturalmente apresenta diminuição da visão, usa sedativos com mais frequência, medicamentos que diminuem a concentração e o equilíbrio, tem diminuição da força muscular e, portanto, tornam-se mais vulneráveis às quedas.

Não usar medicamentos sem prescrição médica

O idoso deve ocupar-se com atividades que estimulem a coordenação como dança e artesanato.

Foto: Marcelo Martins





Foto: Marcelo Martins

Principais dúvidas e suas respostas:

1. Como exercer minha sexualidade de forma segura?

R. A melhor forma de prevenção para todas as DST/AIDS/HEPATITES é usar o preservativo masculino ou feminino em todas as relações sexuais.

2. A terceira idade impede que eu viva minha sexualidade? Por que tanto preconceito se eu tenho desejo?

R. O fato de você ter uma idade mais avançada não significa impedimento para exercer a sexualidade.

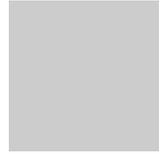
O desejo e a vontade de se relacionar devem permanecer e devem ser exercitados em todas as fases da vida. O preconceito é gerado pela falta de informação. A sexualidade na 3ª idade, às vezes, é até mais intensa e com mais qualidade, uma vez que os problemas do cotidiano relacionados à criação dos filhos, horários de trabalho, muitas vezes, já estão estabilizados.

3. Como usar preservativo se minha ereção já não é mais a mesma?

R. Uma das soluções para este problema é o uso da camisinha feminina que pode ser colocada antes da relação sexual não interrompendo o clímax e proporcionando uma lubrificação adequada à mulher da 3ª idade impedindo o desconforto da penetração.

4. Como dar prazer à minha companheira se já não tenho relacionamento sexual com a mesma frequência?

R. O exercício da sexualidade não é medido pela quantidade e sim pela qualidade. Agora você está maduro e mais consciente das necessidades de sua companheira. O importante é investir no diálogo para saber a melhor forma de agradá-la, lembrando que a relação sexual começa desde cedo com palavras carinhosas, estimulantes, carícias preliminares, muito carinho



antes, durante e depois da relação sexual.

Sexo não é sinônimo de penetração. Seja criativo de acordo com suas necessidades e às de sua companheira.

5. Tenho dificuldades na hora da penetração porque não tenho lubrificação. O que fazer?

R. Com a queda hormonal é comum a diminuição da lubrificação, mas isso não deve ser impedimento para você exercer sua sexualidade. Existem no mercado algumas marcas de lubrificantes específicos para a relação sexual.

6. Mesmo estando na 3ª idade, eu ainda corro o risco de contrair uma DST/AIDS/HEPATITES?

R. Sim, com certeza. Para se adquirir uma dessas doenças basta ter um relacionamento sexual sem proteção.

Sexo oral, vaginal ou anal, quando praticado, deve ser de forma segura, ou seja, não ter contato com as secreções sexuais (esperma, secreção vaginal, sangue). Para maiores informações você deve procurar o COAS (*Centro de Orientação e Aconselhamento Sorológico*) ou CTA (*Centro de Treinamento em Aids*) de sua cidade.

7. Se eu não tenho relação sexual, eu não preciso me preocupar com prevenção?

R. Precisa. Toda mulher e todo homem devem fazer acompanhamento médico periódico não só para prevenir as DST, mas todas as outras alterações hormonais pertinentes à idade. Não se esqueça que Hepatites B e C podem ser contraídas através do contato com o sangue contaminado por estes vírus (uso de alicates, lâminas de barbear, navalha, tatuagens, piercing, equipamentos médico-odontológicos não devidamente esterilizados).



VACINAÇÃO NO IDOSO

1 - O idoso deve receber vacina?

R. Sim, as vacinas garantem proteção contra muitas doenças.

2- O idoso deve tomar a vacina contra a gripe?

R. Sim, todas as pessoas com sessenta anos de idade ou mais devem ser vacinadas, porque têm maior risco de complicações pela gripe. Os pacientes cardíacos, portadores de doença pulmonar, diabéticos, hipertensos, imunodeprimidos, com doença renal ou do fígado, devem tomar a vacina, pois são mais sensíveis às complicações.

3- Por que vacinar todos os anos contra a gripe?

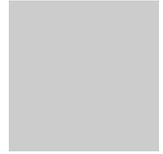
R. Porque o vírus se modifica, e a composição da vacina é atualizada a cada ano. Após a vacinação a duração da proteção não ultrapassa doze meses.

4- A vacina da gripe pode causar gripe?

R. A vacina da gripe não induz à manifestação da gripe. No outono/inverno, outras infecções respiratórias ocorrem e não são causados pelo vírus influenza (gripe).

5- A vacina da gripe pode provocar alguma reação?

R. Algumas pessoas podem apresentar dor, vermelhidão e nódulo no local da aplicação. Outras podem ter febre e mal estar. Estes sintomas, geralmente leves, não duram mais de que 24 a 48 horas.



6- O idoso deve tomar a vacina contra o tétano?

R. Sim. Deve tomar a vacina DT (Difteria e Tétano). (O tétano é uma doença grave causada por uma bactéria que pode penetrar no corpo através de ferimentos, queimaduras, feridas, cirurgias contaminadas (contato com poeira, terra, etc.). A pessoa precisa de três doses para ficar protegida. As pessoas que já receberam as três doses necessitam de um reforço a cada dez anos.

7- O idoso pode tomar a vacina contra o pneumococo?

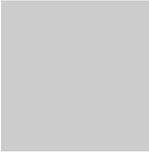
R. Pode com algumas ressalvas. As indicações nas campanhas são para pessoas com sessenta anos ou mais, e segundo a Fundação Nacional de Saúde, a vacina, até o momento, é restrita aos grupos de risco, como os institucionalizados (asilos, casa de repouso), hospitalizados, pessoas com doenças crônicas cardiovasculares, pulmonares, renais e hepáticas, pessoas com diabetes mellitus insulino dependente, imunodeprimidos (transplantados, portadores de neoplasias, infectadas pelos vírus HIV assintomáticos.



Foto: Marcelo Martins







CUIDADOS PARA UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Previna-se contra dores nas costas

Sente-se com as costas apoiadas no encosto; não sente torto

A mesa de trabalho deve estar na altura dos cotovelos

Levante-se da cama sempre de lado apoiando-se nos cotovelos

Durma de lado com apoio entre os joelhos ou de barriga para cima

Evite carregar peso ou dividir o peso entre os dois braços

Ao varrer, não incline o corpo para frente; aumente o cabo

Para executar tarefas, como passar roupa ou lavar pratos, coloque uma caixa no chão para apoiar um dos pés alternadamente

Ao calçar os sapatos ou calças, faça-o sentado

Use sapatos de salto baixo. Evite sapato de bico fino

Evite complicações respiratórias

Pare de fumar

Pratique exercícios (caminhadas, por exemplo)

Procure assistência médica se tiver com processo infeccioso respiratório acima de 3 dias.

Evite complicações gastro-intestinais

Mantenha adequada ingestão de líquidos (6 a 8 copos de água por dia)

Faça consumo de fibras

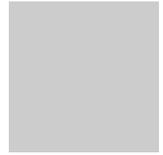
Faça exercícios regulares

Se você tem problemas de insônia...

Faça exercícios, beba leite morno, faça meditação, ouça música suave

Não tome café ou estimulantes

Leia livros que não o excitam e assista a filmes com pouca ação



Cuidados com o tato

Use roupas adequadas e luvas de proteção ao lidar com chamas de fogão

Verifique a temperatura da água antes de tomar banho

Não ingira muito sal e açúcar, use temperos alternativos e adoçantes artificiais; use sal com baixo teor de sódio

Se você tem os pés frios, use meias ao dormir, mas não use bolsas térmicas, para evitar queimaduras

Cuidados com a pele

Use óleos e loções lubrificantes sobre a pele para proteção

Use água morna e dê preferência a sabonetes neutros

Tome sol (antes das 10 e após as 16 horas), com protetor solar

Tenha cuidado com as unhas: lixe-as e não as corte

Use roupas adequadas ao calor e ao frio, evitando exposições excessivas

Esteja de bem com a vida

Você vive só? Por que quer!

Avalie a possibilidade de arranjar amigos; ou estudar; ou de adquirir animais domésticos; ou participar de atividades conjuntas como as que existem no Programa Saúde do Idoso da Secretaria Municipal de Saúde de Santos.

Seja útil! Use sua experiência para ajudar outras pessoas!

Locais de atendimento do Programa Saúde do Idoso

Policlínica Bom Retiro Rua João Fracarolli, s/nº / 3299 -7669

Policlínica Conselheiro Nébias Av. C.Nébias, nº 444 / 3222-3512

Policlínica Embaré Pça. Cel. Fernandes Prestes, s/nº / 3272-1140

Policlínica Gonzaga Rua Luiz de Faria, nº 86 / 3284-0605

Policlínica José Menino Rua Gaspar Ricardo, s/nº / 3239-5270

Policlínica Marapé Rua São Judas Tadeu, s/nº / 3237-1758

Policlínica Morro do São Bento Rua São João, s/nº / 3222-3913

Policlínica Ponta da Praia Pça. Engº José Rebouças, s/nº / 3261-2762

Ambesp - Zona Noroeste Rua Min. Agamenon Magalhães, s/nº / 3203-2907

Referências bibliográficas

1. IV Consenso Brasileiro de Hipertensão Arterial. Sociedade Brasileira de Hipertensão, Nefrologia e Cardiologia, 2002
2. Barreto ACP, Santello JL. Manual de Hipertensão - Entre a evidência e a prática clínica - São Paulo: Lemos Editorial, 2002
3. Borges JL, Serro-Azul JB. Manual de Cardiogeriatría I, 2002; 75-85
4. Consenso Brasileiro de Diabetes. Sociedade Brasileira de Diabetes 2000
5. Consenso, Detecção e Tratamento das complicações crônicas do Diabetes Mellitus. Arq Bras Endocrinologia e Metabologia, 1999; 43: 7-13
6. Lenza HR. El Síndrome Osteoporótico Barcelona: Editora Santos, 1985
7. Manual de procedimentos para vacinação. Fundação Nacional de Saúde Brasília, 2001
8. Stoppe Jr A, Souza Neto MR. Depressão na terceira idade São Paulo: Lema editorial, 1997
9. Talbott, Hales, Yudovsky. Trabalho de Psiquiatria Porto Alegre: Ed Artes Médicas, 1992
10. Guimarães H. O dente pode matar. Jornal do Conselho Regional de Odontologia, junho 2000
11. Tibério Luiz D. O paciente odontogeriatrico. Revista A Terceira idade nº 18, dezembro 1999
12. O que os cuidadores de idosos precisam saber sobre a saúde bucal. Programa protegendo a vida. Associação Brasileira de Odontologia do Paraná
13. Fatores associados a quedas em um coorte de idosos residentes na comunidade. Rev Saúde Pública, v.36 nº 6 SP, dezembro 2002
14. Preventing Falls in the Elderly. The New England Journal of Medicine January, 2003; 384 (1): 42-48
15. Manual de controle das Doenças Sexualmente Transmissíveis - MS 1999 - 3ª edição
16. Oficinas de sexo seguro - MS - 1997 Brasília
17. Dutra de Oliveira JS, Marchine JS. Ciências Nutricionais. São Paulo Ed. Sarvier, 1998
18. Mahan LK, Escott-Stump SC. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia São Paulo Ed. Roca, 1998