

Doenças comuns em idosos: o que você precisa saber?



Guia para as pessoas acima de 60 anos

Porto Alegre
2021



Governo do Estado do Rio Grande do Sul

Eduardo Figueiredo Cavalheiro Leite

Secretária de Estado da Saúde

Arita Bergmann

Política Estadual de Saúde da Pessoa Idosa

Organização

Vanessa Trintinaglia

5ª Coordenadoria Regional de Saúde

Colaboração e Revisão

Camila Boz

5ª Coordenadoria Regional de Saúde

Joana Finkelstein Veras

Departamento de Atenção Primária e Políticas de Saúde

Universidade Federal de Ciências da Saúde

de Porto Alegre

Programa de Pós-Graduação em Ensino na Saúde

Orientação

Prof. Dr. Marcelo Schenk de Azambuja

Co-orientação

Prof^a. Dra. Andrea Wander Bonamigo

Sumário

Apresentação.....	03
Envelhecimento saudável: é possível?.....	04
A pessoa idosa: doenças mais comuns.....	05
Hipertensão arterial sistêmica.....	07
Câncer.....	09
Doenças Respiratórias.....	10
Diabetes.....	13
Doença de Parkinson.....	15
Doença de Alzheimer e outras demências.....	17
Incontinência Urinária.....	21
Osteoporose e osteoartrose.....	32
Quedas.....	39
Depressão.....	47
Orientações sobre alimentação.....	50

Apresentação



O envelhecimento é uma conquista da humanidade. A cada ano, mais pessoas chegam aos 60 anos e esta realidade tende a crescer nos próximos anos.

No Brasil, a estimativa da população idosa representa 14,6% da população. Em alguns Estados, entretanto, o envelhecimento da população é mais acelerado, como o Rio Grande do Sul, onde a proporção de pessoas idosas se aproxima de um quinto (20%) da população. Já para 2050, projeta-se que a proporção de pessoas idosas brasileiras irá dobrar, atingindo acima de 28% da população, enquanto o Rio Grande do Sul estará com mais de um terço de idosos entre seus habitantes: em torno de 32%.

Diante desta perspectiva de envelhecimento populacional, este guia se propõe a auxiliar VOCÊ, pessoa idosa, a saber mais sobre os problemas de saúde que pode desenvolver e como prevenir os agravos dessas doenças, para envelhecer saudável e com qualidade de vida.

Envelhecimento saudável: é possível?

Viver por mais tempo é uma vontade que todos nós temos, mas é importante que seja com saúde e qualidade de vida!

Para isso, é necessário ter hábitos de vida saudáveis desde a infância, que ajudam a envelhecer de forma ativa e capaz de fazer as atividades de vida com independência.

Algumas medidas que você pode adotar:



- Alimentação saudável (algumas dicas no final do guia);
- Atividade física: melhora o funcionamento de todo corpo, ajuda no controle de doenças, mantém os músculos e ossos fortes, auxilia a ter o sono de qualidade;
- Treinar a mente: praticar atividades que precisam de atenção, memória e raciocínio ajudam na prevenção da demência;
- Espiritualidade: ter uma crença ou uma religião ajuda a prevenir depressão e outros problemas psicológicos.
- Convívio familiar e social: o apoio da família, amigos, vizinhos ajudam para manter a saúde física e mental.

A pessoa idosa: doenças mais comuns

Com o passar dos anos, as pessoas idosas tendem a desenvolver doenças, principalmente crônicas, que não têm cura, apenas tratamentos para evitar complicações. Por isso, é importante que o idoso conheça as complicações que essas doenças podem causar, a fim de prevenir agravos e manter uma boa qualidade de vida. Veja alguns exemplos:



- Doenças de grande impacto na família: **demência**
- Doenças com risco de incapacidades: **quedas**
- Doenças que afetam a mobilidade: **artrose**
- Doenças que comprometem a autoestima: **depressão**
- Doenças que afetam a qualidade de vida: **incontinência urinária**
- Problemas que podem causar doenças: dislipidemias (**colesterol e triglicérides altos**) e **pressão alta** (risco de infarto e derrame)
- Condições assintomáticas que representam risco de problemas: **osteoporose** (risco de fraturas)





Hipertensão Arterial Sistêmica

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) se caracteriza por níveis elevados e mantidos de pressão arterial maior ou igual a 140X90mmHg.

A pressão alta pode causar lesões em órgãos como: coração, cérebro, rins e vasos sanguíneos, além de aumentar o risco de infarto e derrame.

Com o passar dos anos, a pressão alta pode ser fator de risco para problemas como doença de Alzheimer e demência. Por todas essas consequências, é uma das principais causas de redução do tempo e da qualidade de vida das pessoas idosas.

Atenção!!!!!!




Um em cada seis idosos hipertensos sentem pressão baixa ao se levantar da posição deitada: acontece geralmente depois de um a três minutos após ficar em pé.

É importante ficar uns minutos sentado antes de se levantar, para evitar a queda de pressão e risco de quedas.

Tratamento não medicamentoso



Hábitos saudáveis como: alimentação equilibrada, diminuição do consumo de álcool, prática de atividade física, manutenção do peso e abandono do tabagismo podem auxiliar na redução e controle da pressão arterial.

- O álcool é fator de risco para a pressão arterial alta e pode dificultar o controle da doença. 
- O cigarro aumenta a resistência a alguns medicamentos para pressão arterial alta fazendo com que funcionem menos que o esperado. Além disso, eleva o risco de complicações no coração e nos vasos sanguíneos das pessoas com hipertensão, assim como favorece o agravamento de problemas renais.

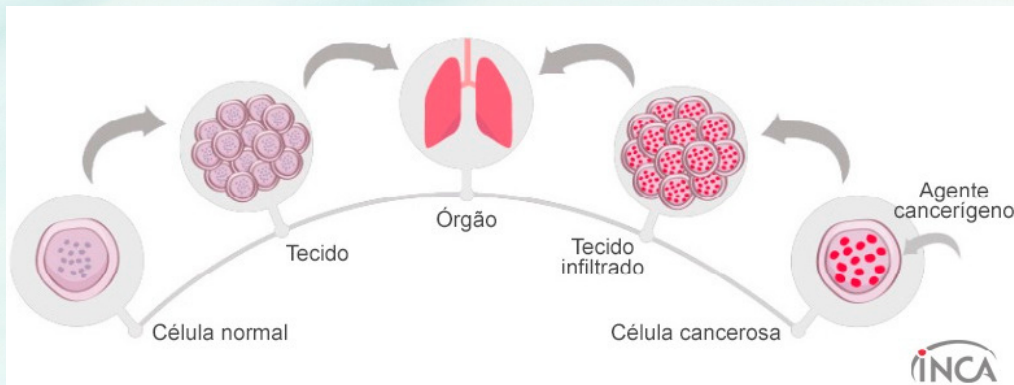
Tratamento medicamentoso



Seguir as orientações do médico e equipe de profissionais da saúde, observando os horários das medicações. Em caso de desconforto ou mal-estar, informar a equipe de saúde ou médico responsável.

- Participar de grupos no serviço de saúde ajuda a conhecer as medidas que podem ser tomadas para auxiliar o controle da doença.
- Orientações para os familiares e cuidadores são importantes em idosos dependentes com pressão alta.

Câncer



O câncer se caracteriza pela divisão anormal das células, que invadem outras estruturas como tecidos e órgãos. O crescimento das células cancerosas é diferente do crescimento das células normais. Em vez de morrerem, continuam crescendo de maneira incontrolável, formando outras novas células anormais.

No ano de 2019, os tipos de câncer que mais afetaram as pessoas idosas foram: câncer de intestino, câncer das vias respiratórias e pulmões, câncer de mama, câncer de próstata, câncer de esôfago e estômago.

Formas de prevenção

- Manter o acompanhamento regular conforme recomendação médica e da equipe de saúde.
- Alimentação equilibrada com maior consumo de alimentos naturais. Evitar alimentos processados.
- Praticar alguma atividade física regular (caminhada, hidroginástica, dança, musculação, yoga, pilates).



Doenças respiratórias

As doenças respiratórias são problemas que afetam os idosos com frequência. Neste guia, vamos abordar a pneumonia, a bronquite crônica e o enfisema.

Pneumonia



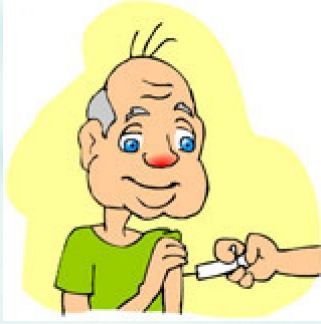
A **pneumonia** é a infecção dos pulmões, no local onde ocorrem as trocas de ar durante a respiração. Por isso, precisa ser tratada, a fim de não desenvolver complicações.

É uma das principais causas de morte, principalmente nos idosos mais velhos.

Principais sintomas: febre alta, tosse (geralmente com catarro), falta de ar e/ou respiração acelerada, calafrios, confusão mental, fraqueza.

Algumas recomendações ajudam a prevenir a doença:

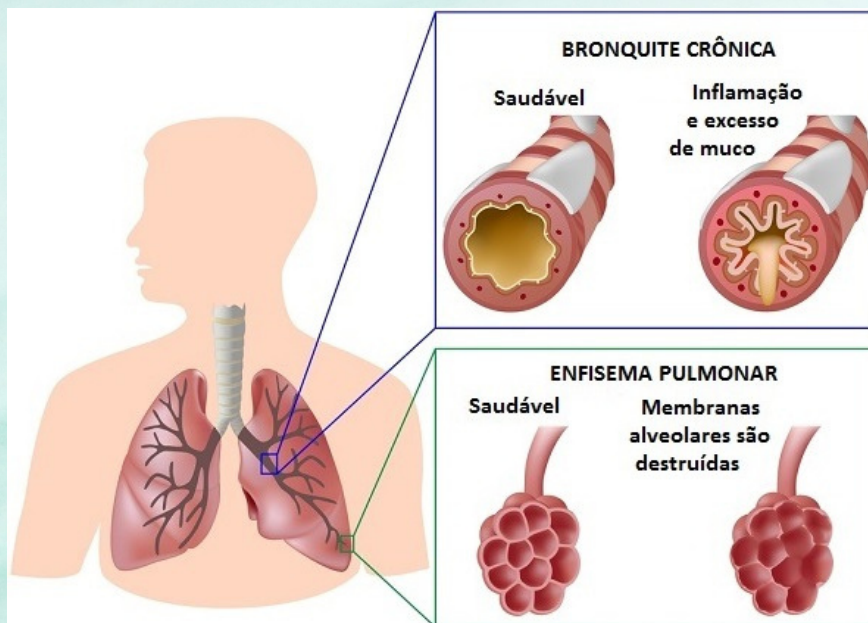
- Tomar as vacinas contra gripe e pneumonias;
- Estar sempre devidamente agasalhado e aquecido;
- Manter uma alimentação saudável e balanceada;
- Beber líquidos com frequência (o idoso sente menos sede);
- Evitar locais aglomerados e manter os ambientes sempre ventilados.



Importante!

A vacinação ajuda a prevenir a pneumonia, por isso mantenha suas vacinas atualizadas.

Bronquite Crônica e Enfisema Pulmonar



A **bronquite crônica** é caracterizada por tosse persistente com muco, que dura mais de 3 meses no ano durante mais de 2 anos. Os sintomas podem melhorar e piorar em diferentes épocas do ano.

A doença é causada por irritação repetida e por danos nos pulmões e vias respiratórias.

O tabagismo é o fator mais comum de bronquite crônica, além de exposição prolongada à poluição do ar, poeira e fumaça, assim como bronquite aguda de repetição.

A principal complicação da bronquite é a pneumonia.

O tratamento é feito com medicamentos que auxiliam na respiração, conforme prescrição médica, mas não tem cura.

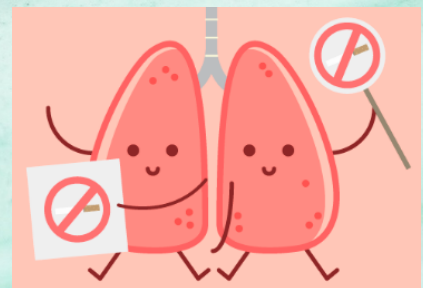
O **enfisema pulmonar** é uma doença degenerativa, que se desenvolve depois de muitos anos de agressão aos tecidos do pulmão.

A principal causa é o tabagismo. Acredita-se também que a exposição à poluição atmosférica e inalação de fumaça de cigarro e detritos no trabalho sejam fatores que contribuem para enfisema pulmonar.

O principal sintoma é a falta de fôlego ou a sensação de não estar inalando ar suficiente.

À medida que a doença progride a falta de ar ocorre constantemente. Tosse e produção crônica de muco são outros sintomas comuns.

Tratamento: parar de fumar é um passo importante para quem tem enfisema. Isso retarda a progressão da doença. Deve-se evitar, ainda, a exposição a outros poluentes do ar e seguir as orientações médicas.



Nos casos mais graves, pode ser necessário o uso de oxigênio suplementar.

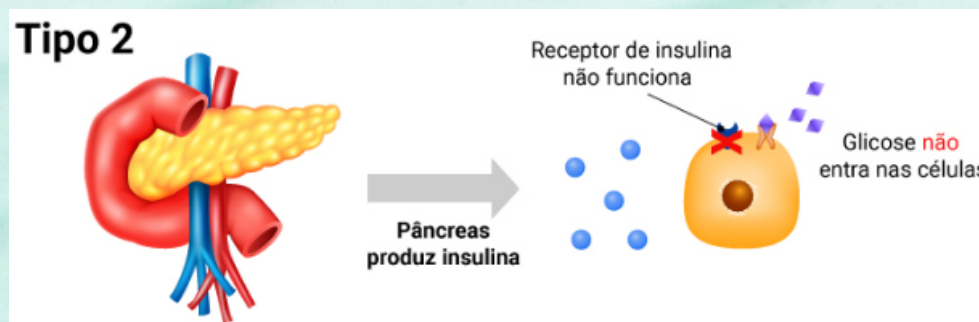


Diabetes

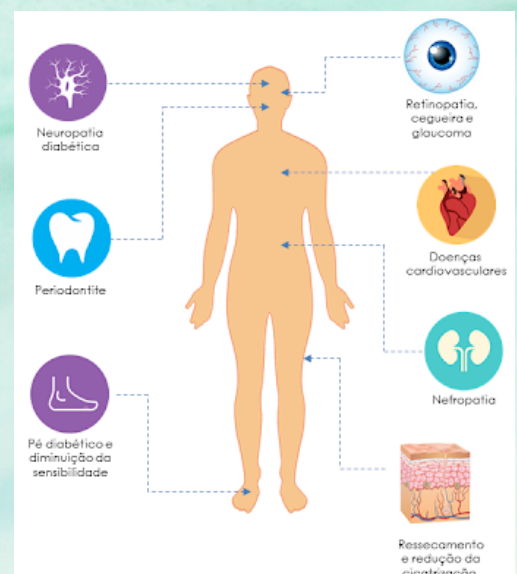
O **diabetes** se caracteriza pela deficiência ou resistência do hormônio insulina, produzido pelo pâncreas. Esse hormônio é responsável pela passagem da glicose do sangue para células. Com isso, o sangue fica com excesso de glicose, que afeta a circulação e pode gerar várias complicações.

Existem dois tipos: o tipo 1 tem início rápido e necessita fazer uso de insulina. Ocorre com frequência em crianças e jovens.

Já o diabetes tipo 2 se desenvolve, geralmente em adultos e idosos. Pode passar vários anos sem sintomas.



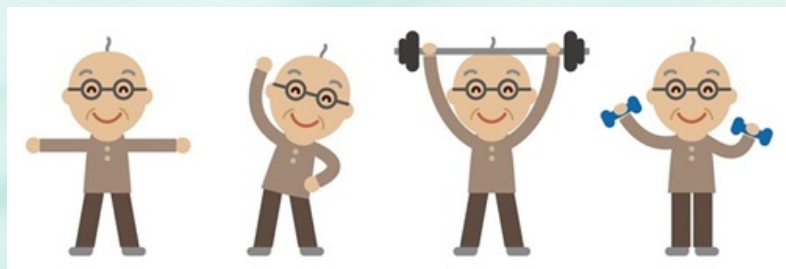
Se o diabetes não é controlado pode, com o tempo, causar várias complicações, como nos: rins, olhos, nervos, coração e vasos sanguíneos. Por isso, é importante realizar mudanças na alimentação, controlar o peso e fazer alguma atividade física, pois ajudam a manter a glicose em níveis adequados.



Tratamento

O diabetes não tem cura, apenas medidas de controle para evitar outros problemas, como infarto, lesões de pele e até mesmo amputações.

O tratamento é feito com medicamentos e mudanças nos hábitos de vida: alimentação saudável, dando preferência a grãos, verduras, frutas e alimentos naturais; praticar algum tipo de atividade física, pois ajuda a controlar o nível de glicose no sangue.



Pé diabético

As lesões (feridas ou úlceras) nos pés e pernas são uma das complicações do diabetes. A doença afeta os nervos e a circulação, fazendo com que o idoso tenha menos sensibilidade nas pernas e pés. Por isso, alguns cuidados são importantes: examinar a pele dos pés com frequência, usar calçados confortáveis, manter a pele limpa e hidratada, cuidar com unhas, rachaduras e calos.



Doença de Parkinson



Doença neurológica, que afeta os movimentos da pessoa. Causa tremores, movimentos lentos, rigidez muscular, desequilíbrio, além de alterações na fala e na escrita.

A **doença de Parkinson** ocorre pela degeneração das células de uma região do cérebro, a substância negra, que produz a dopamina, que conduz os estímulos dos nervos ao corpo. A falta ou diminuição da dopamina afeta os movimentos.



Sintomas

- Tremores;
- Rigidez do corpo;
- Lentidão nos movimentos;
- Postura encurvada;
- Caminhar arrastado e com passos curtos;
- Redução do equilíbrio;

Outros sintomas:

- Mudanças no humor e personalidade;
- Problemas de memória e atenção;
- Prisão de ventre;
- Suor excessivo, mais em mãos e pés;
- Perda de olfato;
- Alterações do sono;

Tratamento

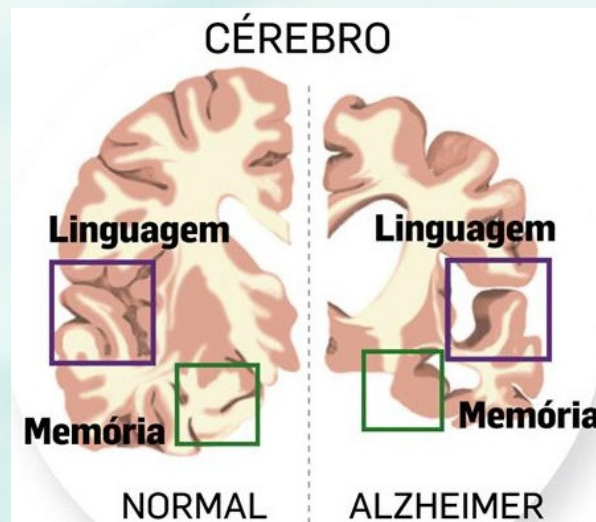
Não há cura para a doença de Parkinson. O objetivo é manter a pessoa idosa com o máximo de autonomia e independência para as atividades.

Existem medicamentos que ajudam a controlar os sintomas, devem ser receitados e acompanhados pelo médico responsável.

As terapias ajudam a melhorar a qualidade de vida, como fisioterapia, fonoaudiologia e terapia ocupacional.



Doença de Alzheimer



A **Doença de Alzheimer** é um transtorno neurológico progressivo e fatal que se caracteriza pela perda gradual da memória, comprometimento das atividades diárias, além de outros sintomas.

A perda da capacidade das tarefas diárias torna o idoso totalmente dependente. A doença pode vir ainda acompanhada de depressão, ansiedade e apatia.

Fique atento aos sintomas!



Importante!

Quanto maior for o estímulo cerebral, maior será o número de conexões criadas entre as células nervosas. Esses novos caminhos ampliam a capacidade do cérebro contornar as lesões, sendo necessária maior perda de nervos para os sintomas começarem a aparecer. Por isso, uma maneira de retardar a doença é a estimulação cognitiva constante e diversificada ao longo da vida.

Prevenção



A doença ainda não possui uma forma de prevenção específica, mas hábitos saudáveis como: manter a cabeça ativa e com boa vida social, podem retardar ou até mesmo prevenir o aparecimento da doença.

Tratamento

As opções de tratamento são com medicações, para estabilizar e retardar as complicações da doença. Por isso, é importante manter o acompanhamento com os profissionais da equipe de saúde.

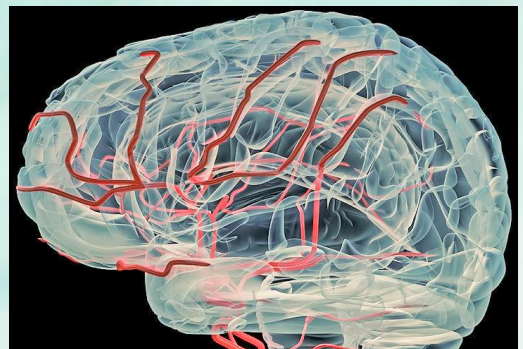
Terapias para estimular o cérebro e manter o corpo ativo também ajudam no controle da doença.



Outras demências

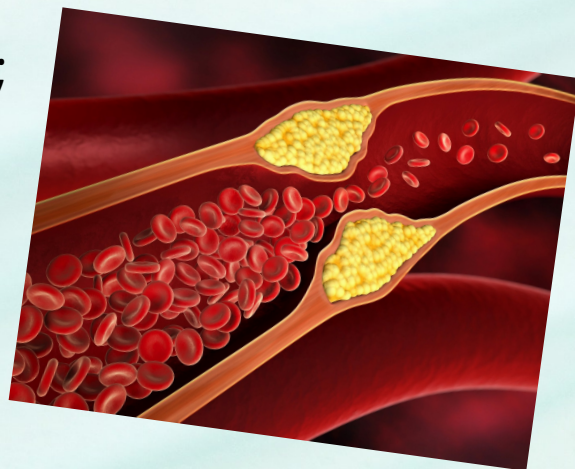
Além da Doença de Alzheimer, outros tipos de demência também podem ocorrer. Seguem alguns exemplos:

Demência vascular: a demência ocorre por lesões nos vasos sanguíneos do cérebro. Geralmente, é causada por um derrame ou pequenos derrames ocorridos ao longo do tempo.



Algumas doenças crônicas e hábitos de vida podem causar a demência vascular:

- Hipertensão arterial sistêmica;
- Diabetes mellitus;
- Tabagismo;
- Alcoolismo;
- Doenças cardíacas;
- Obesidade.



É importante diagnosticar ainda no início esse tipo de demência, para prevenir outros infartos.

Algumas causas de demência podem ser reversíveis, se corrigidas logo. Por isso, é importante manter o acompanhamento com a equipe de saúde para diagnosticar alterações e evitar problemas mais sérios!!!!



São causas reversíveis de demência:

- Consumo de certos medicamentos;
- Desidratação, insuficiência renal ou hepática e falta de oxigênio no corpo;
- Causas neurológicas;
- Deficiência de vitamina B12 e outras vitaminas;
- Alcoolismo crônico;
- Insuficiência cardíaca congestiva e apneia do sono.

Incontinência Urinária

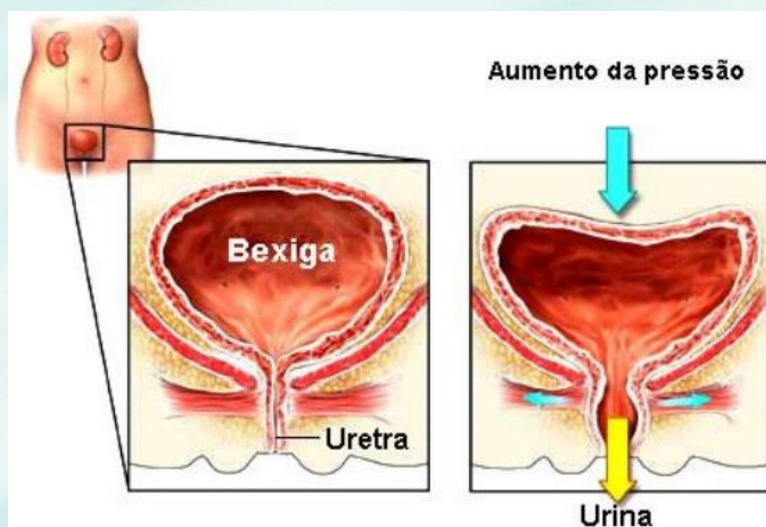
A **incontinência urinária** é a perda involuntária de urina. O problema é mais comum nas mulheres, mais frequente com a idade. É uma condição que afeta de forma negativa a qualidade de vida, pois compromete a vida social do idoso.

Tipos de Incontinência urinária



Os tipos mais comuns de incontinência urinária são 04: de esforço, de urgência, mista e de transbordamento.

Incontinência urinária de esforço: ocorre aos espirros, tosse e outros esforços.



Incontinência urinária de urgência: necessidade urgente de urinar, mesmo sem estar com a bexiga cheia. Pode ser causada por bexiga muito sensível ou da capacidade de distensão do músculo da bexiga.

Incontinência mista: a perda de urina ocorre por urgência e por esforço.

Incontinência por transbordamento: há um gotejamento ou perda de pequenas quantidades de urina sem sentir. O músculo da bexiga distende e não segura a urina.

Nas pessoas idosas também pode acontecer a perda funcional de urina, causada pela dificuldade de chegar ao banheiro a tempo por dificuldades de locomoção.

Incontinência fecal: perda involuntária de fezes. É menos comum, mas afeta bastante a vida do idoso. Pode causar infecções urinárias e lesões de pele.

Dicas para evitar a perda de urina!!!

- Não ingerir líquidos em excesso, principalmente à noite;
- Evitar o consumo de álcool e de cafeína;
- Tratar os problemas pulmonares quando ocorre perda de urina pela tosse;
- Estabelecer horários e intervalos regulares para ir ao banheiro;
- Substituir, quando possível, as medicações diuréticas;
- Fazer exercícios para melhorar os músculos do assoalho pélvico (controlam a saída de urina).

Tratamento não medicamentoso

Exercícios para músculos pélvicos: fortalecem os músculos para segurar a urina, fazendo com que tenha mais controle da bexiga. Ajudam bastante nos casos de fraqueza muscular.

É importante fazer uma avaliação com profissional fisioterapeuta que pode dar orientações sobre exercícios e também outras técnicas que ajudam a reduzir a perda de urina.

Banheiro programado: para tentar reduzir os episódios de incontinência urinária, pode-se adotar a rotina de urinar em intervalos regulares, a cada duas horas, por exemplo.

Cuidados na dieta: alimentos e bebidas diuréticos que estimulam a bexiga podem ser reduzidos ou eliminados da dieta. Exemplos: chá preto, chá verde, café, álcool, frutas cítricas e alimentos picantes.

Alguns exercícios que podem ser feitos em casa

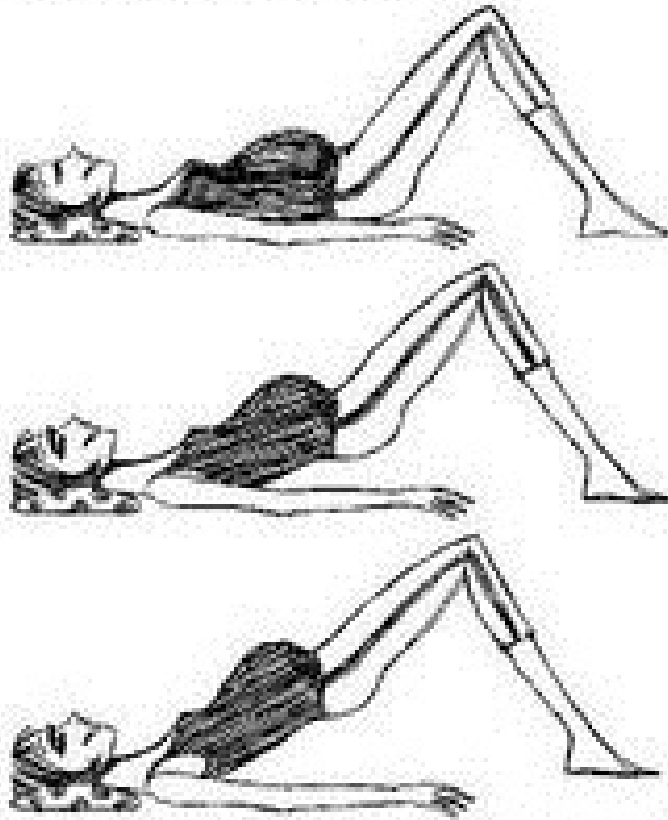


1. Deitada de costas, contraia o assoalho pélvico por 3 segundos e relaxe. Comece com cinco repetições. Pode fazer várias séries por dia.

Importante!!!

- Faça os movimentos com calma e descanse entre as repetições.
- Para treinar os músculos da região do assoalho pélvico, imagine que está tentando segurar gases ou as fezes. Essa força exige que todos os músculos trabalhem para controlar a incontinência.

2. Exercício de ponte



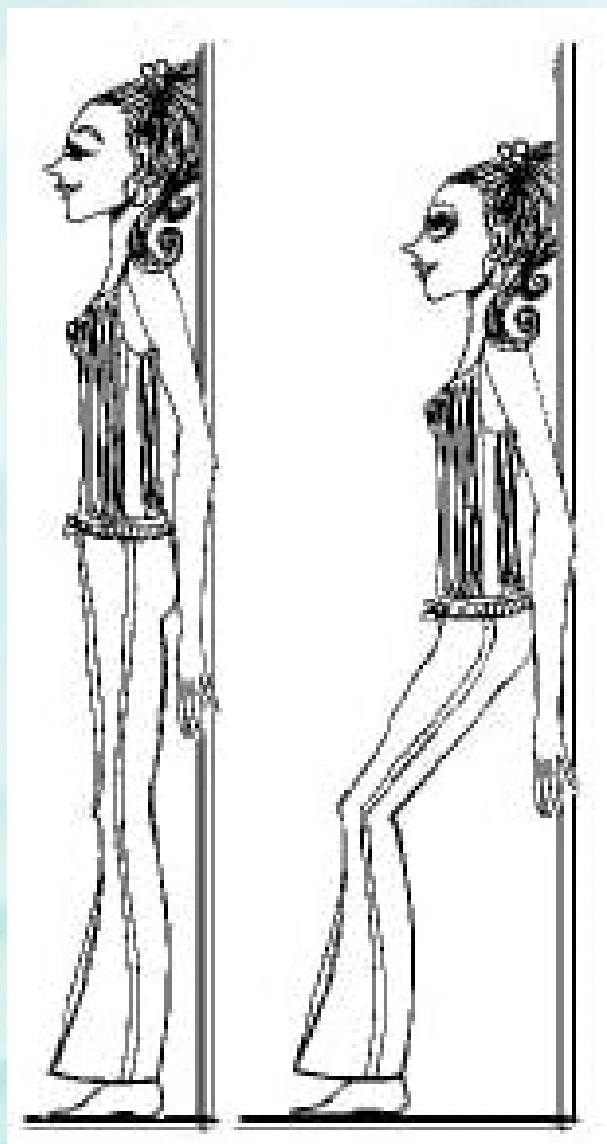
Deitada de costas, contraia o bumbum, eleve-o da cama enquanto inspira. Volte lentamente à posição inicial, colocando as costas de cima para baixo, enquanto expira.

2. Exercício de ponte

Deitada de costas, contraia o bumbum, eleve-o da cama enquanto inspira. Volte lentamente à posição inicial, colocando as costas de cima para baixo, enquanto expira.

3. Flexão de joelhos (“agachadinhas”)

Encostada em uma parede, inspire e, ao expirar, desça agachando, flexionando os joelhos enquanto contrai o assoalho pélvico e os músculos abdominais. Faça cinco vezes.



Estes exercícios devem ser feitos diariamente para ter melhores resultados.

Tratamento medicamentoso e cirúrgico

Alguns medicamentos podem ajudar a reduzir a perda de urina, conforme o caso. Por isso, é importante procurar a equipe de saúde, que vai encaminhar ao especialista recomendado.



A cirurgia pode ajudar em alguns tipos de incontinência, em que o médico vai avaliar a melhor técnica para ajudar no problema.

Alguns dispositivos podem ser utilizados para quem tem perda de urina frequente



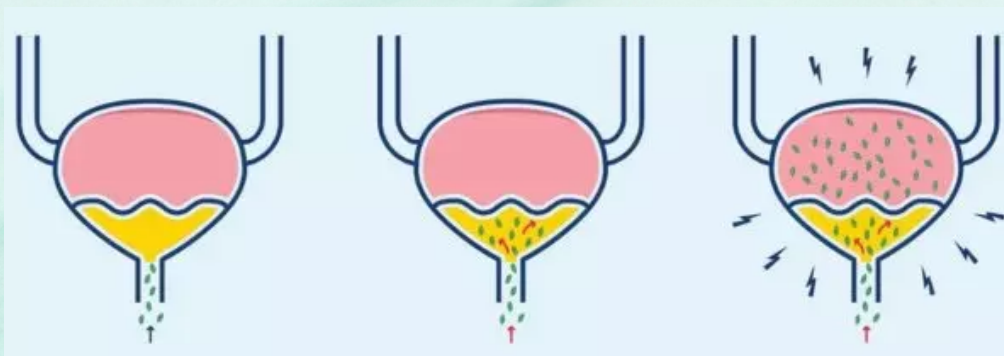
Bolsas coletoras de urina: feminina (em cima) e masculina.



Coletor de urina masculino.

Infecção Urinária

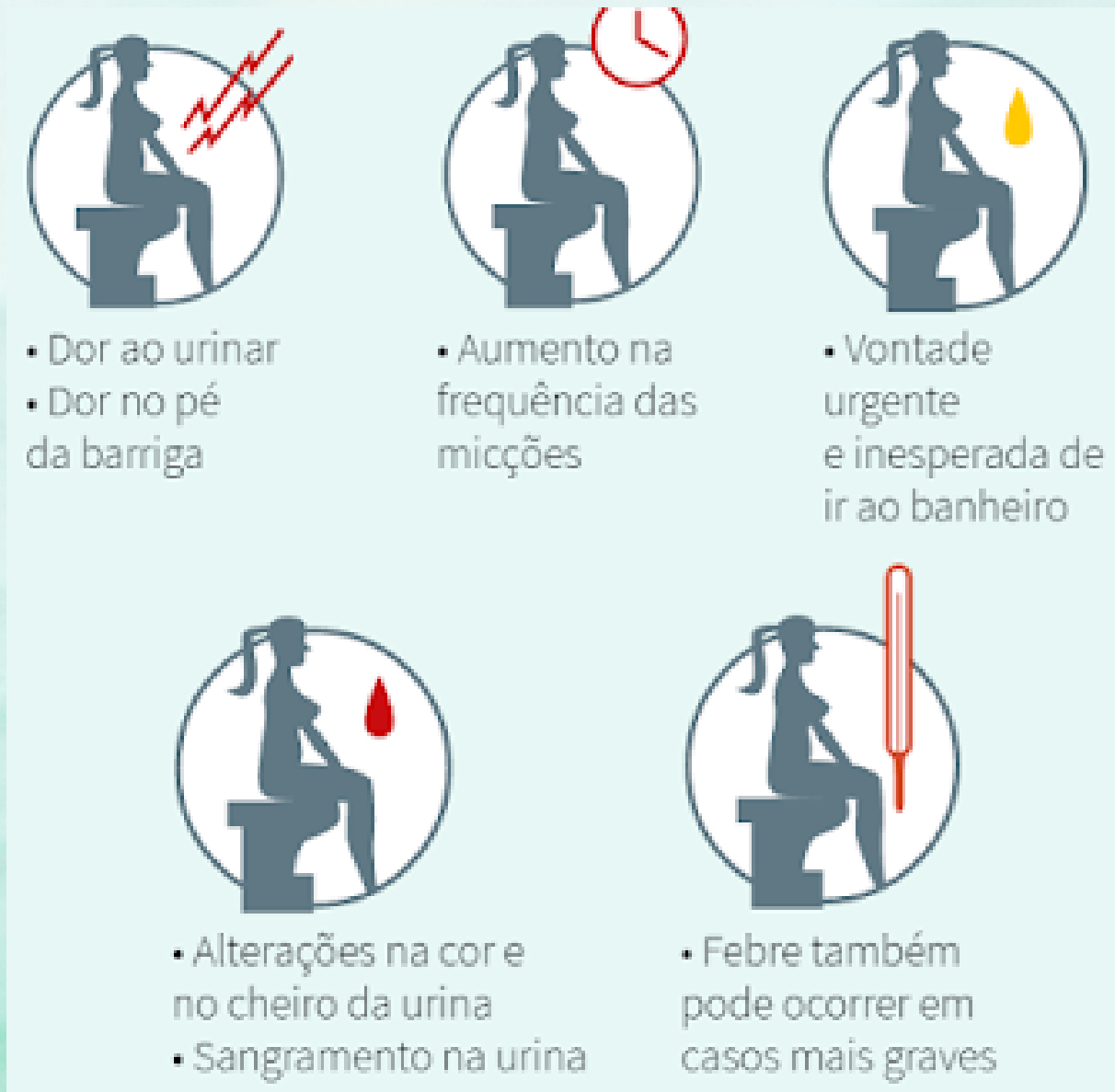
Na infecção urinária há a invasão e aumento de bactérias em um ou mais órgãos onde passa a urina: rins, canais e bexiga.



Sintomas

- Dor ou desconforto ao urinar com ardência e queimação;
- Urgência para urinar e urina em pequenas quantidades;
- Aumento da frequência de eliminação da urina;
- Sensação de não esvaziamento da bexiga;
- Febre;
- Incontinência urinária (perda involuntária de urina);
- Dor no baixo ventre;
- Sangue na urina;

- A pessoa idosa pode apresentar outros sintomas, como: mal-estar indefinido; falta de apetite; fraqueza; calafrios e confusão mental (delirium).



The infographic consists of five circular icons, each depicting a silhouette of an elderly woman sitting on a toilet. Each icon is accompanied by a list of symptoms:

- Icon 1:** A woman with red lightning bolts striking her lower back, representing pain.
- Icon 2:** A woman with a red clock icon above her head, representing increased frequency of urination.
- Icon 3:** A woman with a yellow flame icon next to her, representing a sudden and urgent need to urinate.
- Icon 4:** A woman with a red blood drop icon next to her, representing changes in urine color and odor, and blood in the urine.
- Icon 5:** A woman with a red thermometer icon next to her, representing fever in more severe cases.

Fatores de risco

Alguns fatores de risco favorecem o surgimento da infecção urinária:

- Higiene inadequada após evacuar, pois pode levar as bactérias das fezes para o canal onde sai a urina.

- Pessoas com diabetes são mais propensas a infecções;
- As pessoas idosas tem geralmente a imunidade mais baixa, que favorece às infecções;
- O aumento do tamanho da próstata nos homens provoca dificuldade em esvaziar a bexiga, que facilita ter infecções.



VOLUME MÉDIO
Vá ao médico se a quantidade de xixi estiver muito acima ou muito abaixo do normal.

O COMPORTAMENTO
Confusão mental pode ser sintoma de infecção. Repare nisso para tratar logo.

HORA DO BANHO
A cada sessão, lave bem a região genital e arredores com água e sabão neutro.

SEMPRE LIMPO
No uso de fralda geriátrica, mantenha as trocas em ordem e tudo limpinho.

Tratamento

O tratamento é feito com antibióticos, que servem para eliminar as bactérias. Por isso, a pessoa idosa deve ser acompanhada pelo médico e profissionais da equipe de saúde.

Além disso, é importante ingerir quantidade de líquidos adequada (06 a 08 copos por dia), pois ajudam a prevenir a infecção urinária.

A pessoa idosa tende a sentir menos sede, por isso, beba líquidos com frequência entre as refeições!!!!

Além de prevenir infecções urinárias, a água tem outros benefícios:

Beba água mesmo sem sede, de preferência entre as refeições, mesmo que você já ache que vai demais ao banheiro.

Redobre a atenção em dias muito quentes. Beba bastante água e evite a desidratação.

O consumo regular de água também combate a prisão de ventre, problema comum entre os idosos.

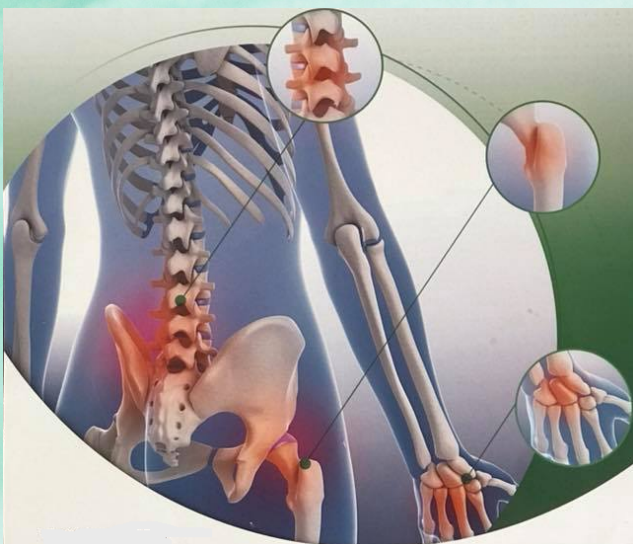
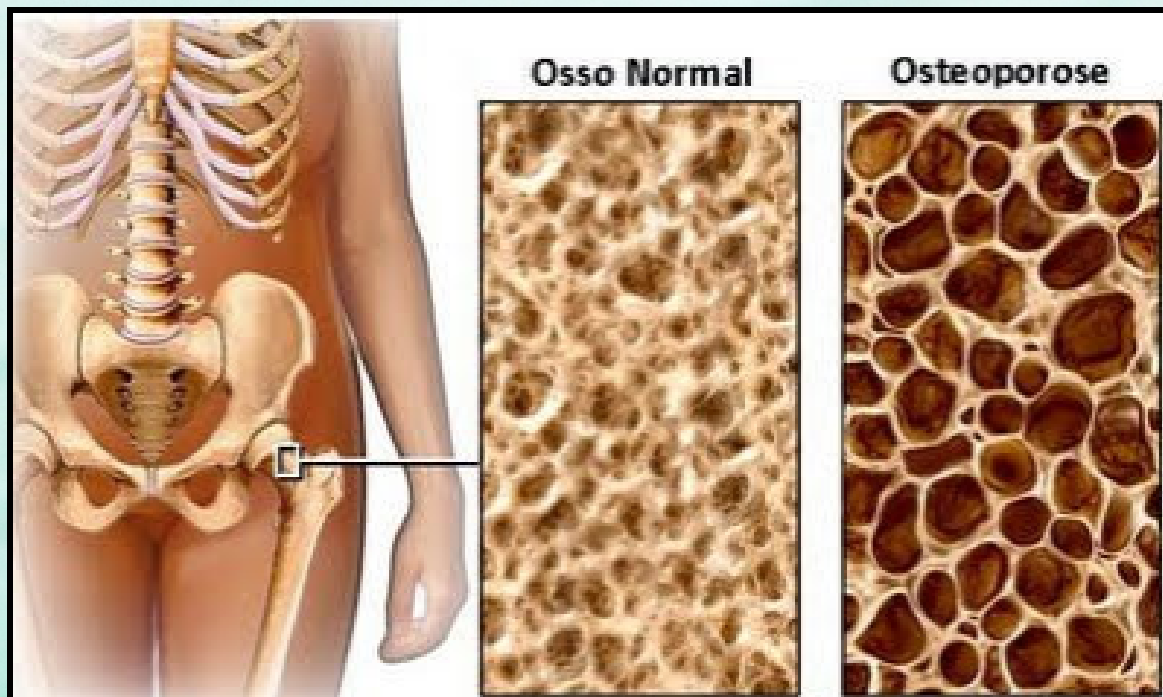
Bebidas açucaradas (como refrigerantes e sucos industrializados) **NÃO DEVEM** substituir a água.

Quer mais sabor? Aromatize a água com hortelã ou frutas, como laranja ou limão.

Osteoporose e osteoartrose

Osteoporose é uma doença que se caracteriza pela perda progressiva de massa óssea, tornando os ossos enfraquecidos e predispostos a fraturas.

A doença não causa sintomas, por isso, se não for feito acompanhamento médico, a pessoa sabe que tem osteoporose somente quando sofre uma fratura.



Locais mais comuns de fraturas:

- Punho;
- Quadril (proximal);
- Coluna (lombar);

FATORES DE RISCO

- > Predisposição genética
- > Baixa ingestão de cálcio
- > Período pós-menopausa
- > Idade
- > Uso prolongado de medicamentos como cortisona
- > Tabagismo e alcoolismo
- > Sedentarismo

Fatores de risco para osteoporose.

Diagnóstico e Tratamento

O diagnóstico é feito através de avaliação médica e exame, chamado densitometria óssea. Assim sendo, é importante manter o acompanhamento com a equipe de saúde e ficar atento na presença de algum dos fatores de risco.

Prevenção é o melhor tratamento da osteoporose!!!!

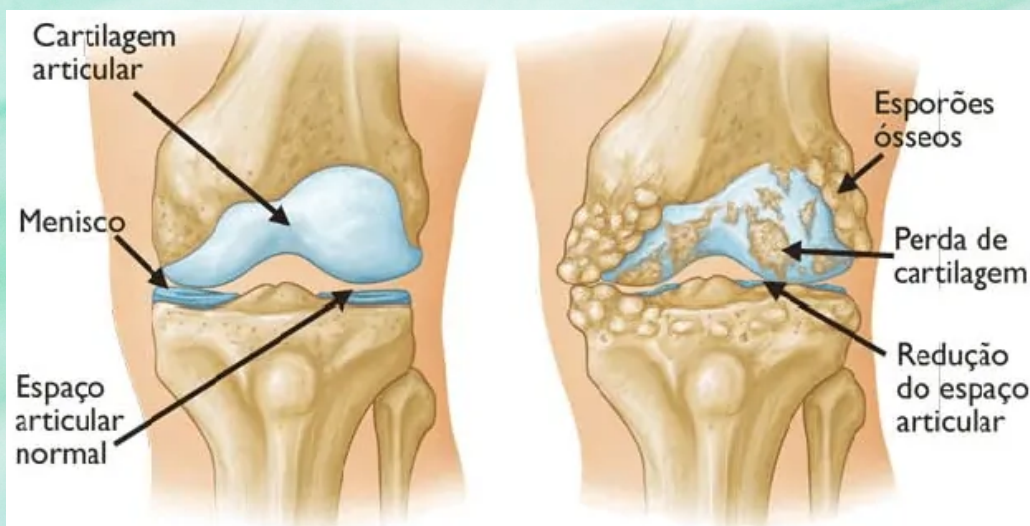
O consumo diário de alimentos com cálcio, exposição ao sol e a prática de atividades físicas ajudam a manter os ossos fortes e prevenir a osteoporose.

	<p>Aumentar ingestão de cálcio através de leite e derivados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 copo de leite: 300 mg • 1 fatia de queijo: 200 mg • 1 iogurte: 300-400 mg 		<p>Evitar cigarro e álcool.</p>
	<p>Exposição solar para ajudar a manter níveis adequados de vitamina D.</p>		<p>Evitar quedas: iluminação adequada do ambiente, retirar tapetes e objetos do chão, barras de apoio nos banheiros.</p>
	<p>Atividade física regular.</p>		<p>Medicações anti-osteoporóticas: para recuperar massa óssea perdida e diminuir o risco de fraturas.</p>

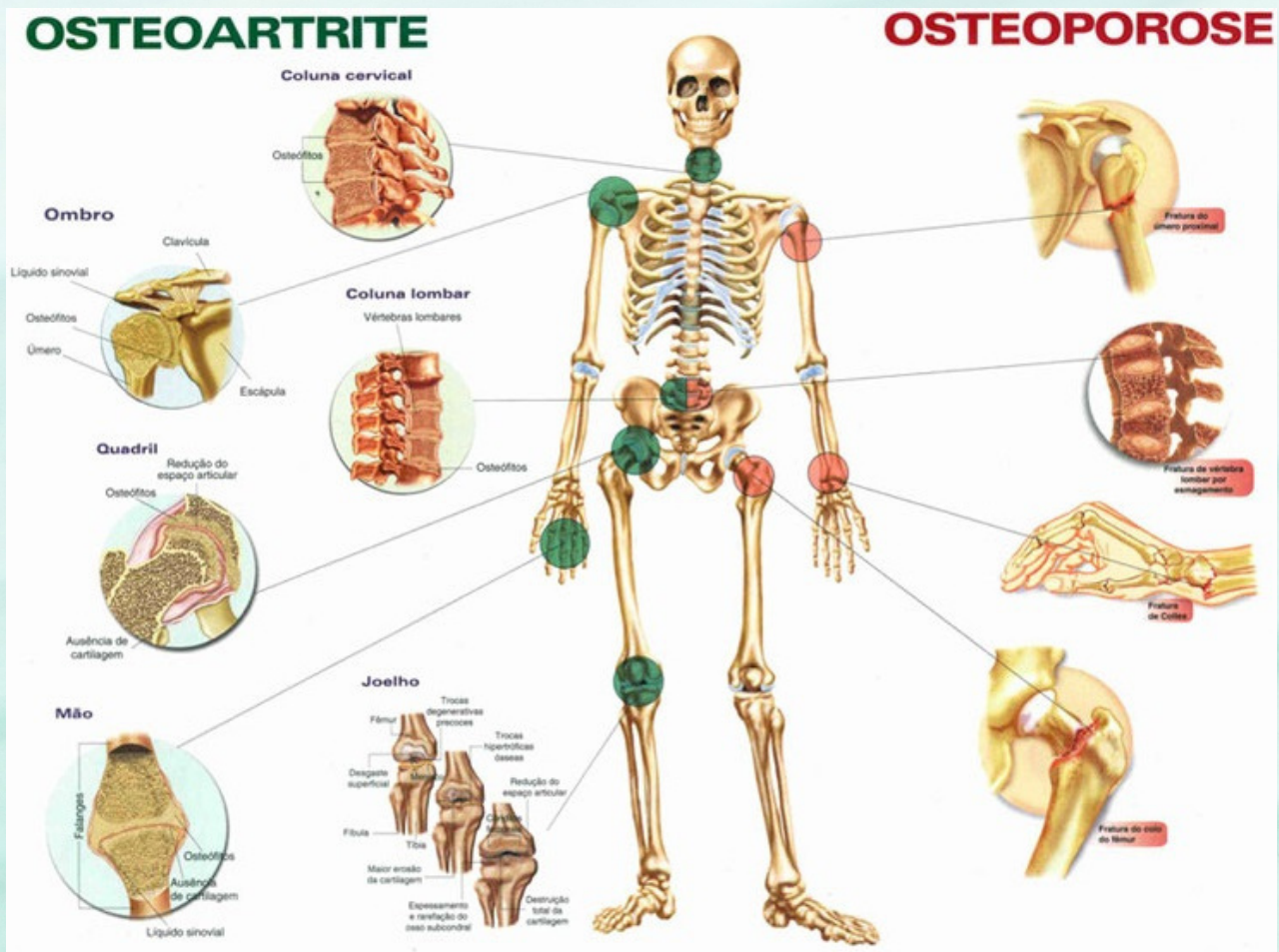
Recomendações para prevenção de osteopore..

Osteoartrose (artrose)

A **osteoartrose** (artrose, osteoartrite) é o desgaste das articulações: cartilagens e extremidades ósseas.



Dor, inchaço e rigidez são os sintomas mais comuns. Os joelhos, o quadril e a coluna são os locais mais afetados, mas pode aparecer em qualquer articulação do corpo.



A figura mostra os locais onde surge a artrose e os locais mais comuns de fraturas no osso com osteoporose.

Conforme o local, a artrose pode afetar bastante a vida da pessoa. A artrose no joelho pode dificultar muitas atividades, como caminhar ou subir escadas.

É uma das principais causas de afastamento do trabalho e uma deficiência grave para muitos idosos.

OBESIDADE (SOBRECARGA)

**ALINHAMENTO DOS
MEMBROS INFERIORES**

ANATOMIA ARTICULAR

FRAQUEZA MUSCULAR

LESÕES PRÉVIAS

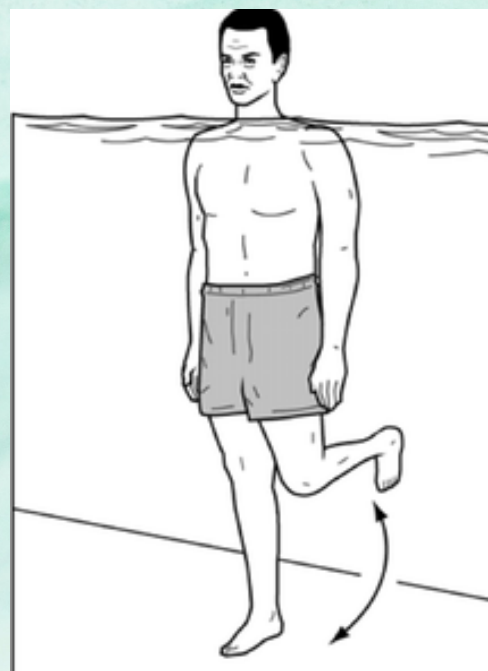
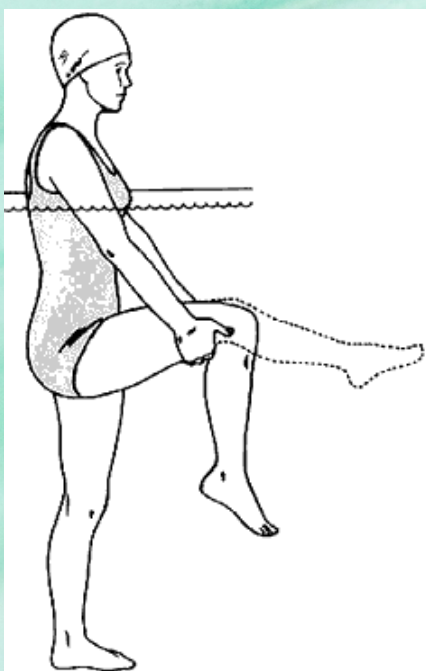
Alguns fatores de risco que favorecem a formação da artrose.

Tratamento

O tratamento é feito com medicações para alívio da dor e evitar a piora do desgaste. Nos casos mais graves é indicada cirurgia (prótese).

A fisioterapia pode ajudar na redução da dor e do inchaço.

Exercícios na água, como hidroginástica também ajudam no alívio dos sintomas. Alguns exemplos:





Deitado, pernas dobradas. Abrace a perna direita, levando ao peito, e conte até 30. Relaxe e repita com a outra perna.



Deitado, abrace os joelhos em direção ao peito. Conte até 30 e relaxe. Repita o exercício três vezes.



Fique na ponta dos pés e retorne à posição inicial. Faça 5 vezes e descanse. Repetir o exercício 3 a 4 vezes.

Levante a perna o máximo possível e conte até 5. Repita com a outra perna. Fazer o exercício 10 vezes cada lado.





Em pé, dobre o joelho para trás o máximo possível e conte até 5 e relaxe. Faça com a outra perna. Repetir 10 vezes cada lado.



Sentado, estique a perna e conte até 5. Relaxe e faça com a outra perna. Repetir 10 vezes cada lado.

Importante!

- **Faça os movimentos com calma e em posição confortável;**
- **Em caso de dor ou desconforto, faça menos repetições ou não realize o movimento.**

Quedas em idosos

A **queda** é considerada um deslocamento sem intenção para uma posição mais baixa, sem conseguir se corrigir a tempo.



Geralmente, é causada por perda de equilíbrio, tontura, alterações na visão ou algum fator do ambiente.

As quedas podem gerar problemas mais sérios, como fraturas, traumatismos e até mesmo morte.

Fatores de risco para quedas

Os idosos podem sofrer quedas por diversos motivos:

- Limitações físicas do idoso;
- Doenças já existentes, como o Parkinson;
- Outros problemas físicos, como perda da visão e da audição;
- Hábitos de vida (excesso de álcool, uso de sapatos inadequados);
- Fatores do ambiente (iluminação, escadas, objetos no chão).

Seguem os principais fatores de risco:



Fatores de risco para quedas.

Relacionados à pessoa

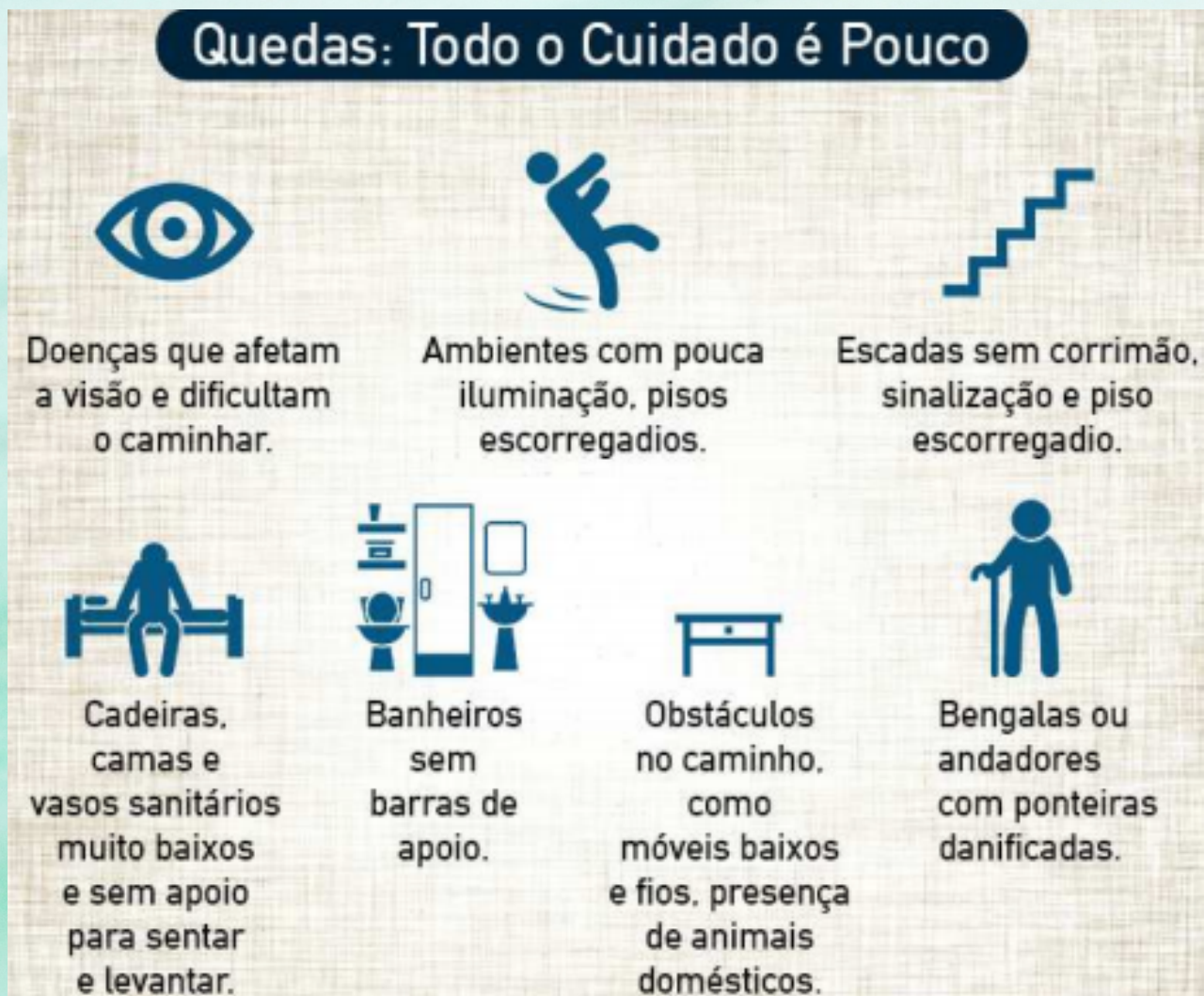
- **Fraqueza muscular**
- **Problemas de equilíbrio**
- **Dificuldade ao caminhar**
- **Problemas visuais e/ou auditivos**
- **Prejuízo cognitivo**
- **Limitações funcionais**

Exemplos de fatores relacionados ao corpo.

Relacionadas ao ambiente

- Solo com superfícies irregulares
- Solo molhado ou escorregadio
- Objetos ou tapetes soltos
- Desníveis no chão ou problemas com degraus
- Ambiente com iluminação inadequada

Exemplos de fatores relacionados ao ambiente.



Outros fatores de risco para quedas.

Prevenção de quedas

Algumas medidas podem ajuda a prevenir quedas. Seguem abaixo:

Dicas para evitar quedas

1

Use sapatos leves, confortáveis, antiderrapantes, sem saltos, com solado de borracha e ajustados ao tamanho do pé.



2

Use bolsas com alças transpassadas ao corpo para dividir o peso melhor. Deixe as mãos livres para se apoiar.



3

Verifique se a ponta de borracha da bengala está desgastada. Troque se for necessário.



4

Faça exames de rotina regularmente. Cuide da visão e da pressão arterial.



5

Meça a densidade óssea. Quedas têm consequências maiores em ossos fracos.



6

Pratique atividades físicas.



7

Elimine móveis e passagens comquinas vivas.



8

Não deixe fios cruzando cômodos da casa.



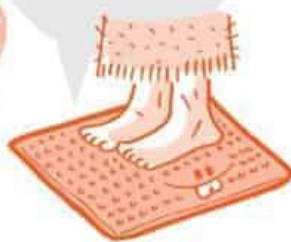
9

Cuidado com animais domésticos. Acostume-os a habitar apenas um espaço da casa.



10

No banheiro, retire prateleiras de vidro e superfícies cortantes e troque o piso por um antiderrapante.



11

No caso de queda, vire-se para o lado não machucado, fique em posição confortável e movimente-se o mínimo possível.



12

Peça socorro médico.



PREVENÇÃO É A MELHOR AÇÃO!

10 passos simples para evitar as quedas em idosos e reduzir os riscos de fraturas



1

Fortaleça seus ossos! Coma mais peixes, vegetais (ex. brócolis), leite, iogurtes e outros derivados do leite. Se necessário, procure um médico para suplementar sua ingestão diária de cálcio!

Elimine obstáculos do chão! Tapetes, fios e outros objetos deixados no chão são grandes provocadores de escorregões e quedas

2



3

Instale suportes! Corrimões, suportes em banheiros, sala e no quarto são grandes aliados.

Use os sapatos corretos! Sapatos com solas antiderrapantes, que abraçam o pé e que tem apoio no calcanhar são os ideais para evitar quedas

4



5

Ilumine seu caminho! Investir em maior número de lâmpadas, bem como instalar lâmpadas que ligam com movimento vale a pena - especialmente até o caminho do banheiro

Medicação correta! Respeitar a dose e horários passados pelo médico é muito importante. Lembre-se de avisar seu médico caso tenha qualquer efeito colateral!

6



7

Faça exercícios físicos! Exercícios como fisioterapia, hidroterapia e *Tai chi chuan* fortalecem a musculatura e melhoram o equilíbrio, reduzindo o risco de quedas

Evite áreas com piso úmido! Andar na calçada após chuva ou garoa ou andar no banheiro úmido são grandes geradores de escorregões e quedas

8



9

Ande na rua com calma! Atravesse na faixa de pedestre, não acelere o passo para tentar "pegar o sinal verde" e sempre espere o ônibus parar completamente antes de subir ou descer!

Olhos e ouvidos atentos! Sempre faça *check-up* para manter em dia a prescrição dos óculos e dos aparelhos auditivos quando necessários!

10



Sugestões para deixar a casa mais segura e prevenir quedas:



Modificações no domicílio!



Substitua o box de vidro por cortinas, utilize tapetes antiderrapantes e instale barras de apoio nas paredes. Na dificuldade em se abaixar durante o banho, utilize uma cadeira de plástico firme e resistente.

Ajuste a altura da cama e se preciso troque o colchão por um mais firme.



Os armários devem ser de fácil alcance e fixados à parede.



A escada deve estar livre de objetos, possuir corrimãos dos dois lados, fitas antiderrapantes nos degraus e interruptores de luz, tanto na parte inferior quanto na superior.

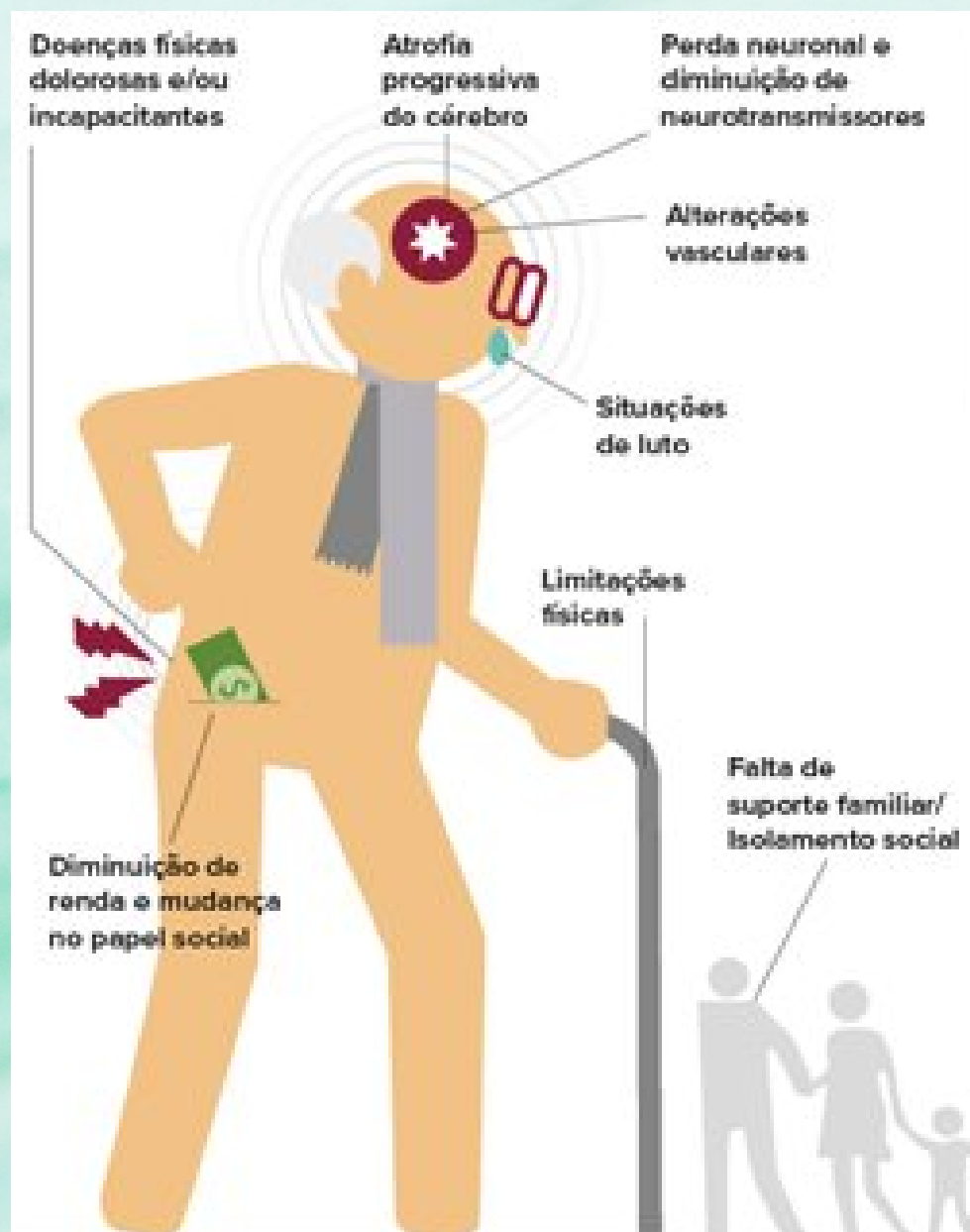


Depressão

A **depressão** não é apenas uma tristeza comum do envelhecimento, mas sim uma doença que deve ser tratada.

O quadro depressivo se diferencia da tristeza por ser persistente (pode durar semanas até anos) e afeta a vida social e a saúde da pessoa idosa.

Alguns fatores podem gerar o surgimento da depressão. Na figura a seguir, são citados exemplos:



Nessa fase da vida, a depressão pode se apresentar de forma diferente das pessoas mais jovens. Os sintomas físicos são mais comuns e, por isso, idosos com depressão costumam procurar mais atendimento médico e consumir mais remédios. Exemplos de sintomas que podem se relacionar à depressão:

- **Tristeza;**
- **Perda de interesse por atividades rotineiras;**
- **Mudanças no apetite;**
- **Queixas de dores sem causa física;**
- **Alterações no sono;**
- **Perda ou ganho de peso;**

Outros sintomas que podem aparecer:

- Diminuição da autoestima, descuidando da sua aparência;
- Cansaço, fadiga e perda de energia;
- Aparecimento de sentimentos de tristeza, angústia, ansiedade e mesmo de irritabilidade;
- Pensamentos recorrentes de morte ou suicídio;
- Dificuldade de concentração, memória e raciocínio;
- Diminuição da capacidade de sentir alegria.

Tratamento

O tratamento da depressão geralmente é feito com o acompanhamento psicológico e medicação.



A prática de atividades físicas, a participação em grupos e atividades comunitárias também podem ajudar a reduzir os sintomas de depressão.



Recomendações para uma alimentação saudável!!!!*

1. Consumir todos os dias feijão ou outros grãos (ervilha, lentilha, soja, grão-de-bico) de preferência no almoço e no jantar.



Para reduzir o tempo de cozimento e facilitar a digestão dos grãos, pode-se deixar os grãos de molho antes do cozimento (06 a 12 horas) e trocar a água antes de cozinhar.

2. Dar preferência aos grãos integrais e alimentos na sua forma mais natural. Incluir nas principais refeições um alimento como arroz, milho, massa, batata e mandioca.

3. Consumir todos os dias legumes, frutas e verduras nas refeições, sobremesas e lanches.



Preferir as frutas inteiras, em vez de sucos.

Para reduzir os custos, pode-se consumir as frutas da época.

4. Sementes de abóbora e girassol, gergelim, chia, linhaça, castanhas de caju e do Pará, amendoim, nozes, amêndoas são alimentos saudáveis, que contém proteínas e gorduras de boa qualidade.



*Colaboração da nutricionista da SES/RS Camila Boz.

5. Consumir todos os dias 03 porções de leite e derivados, como queijo e iogurte, e 01 porção de carne, frango, peixe ou ovos. Retirar a gordura da carne e a pele do frango antes de cozinhar, pois ficam mais saudáveis.

Leite e derivados tem bastante cálcio, que é importante para os ossos e músculos. Preferir os desnatados e semidesnatados. As carnes, ovos e peixes são fontes de proteínas, vitaminas e minerais, necessários para a saúde do corpo.



6. Preparar os alimentos com pouca quantidade de óleo: assados, cozidos, ensopados e grelhados. Se possível, usar azeite de oliva para temperar saladas, sem exagero.

7. Evitar o consumo de bebidas adoçadas, como suco em pó, refrigerantes, suco de caixinha e refrescos. Prefira água e chás, sem açúcar.

8. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados: hambúrguer e/ou embutidos (linguiças, salsicha, presunto, mortadela, salames), macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos/bolachas salgados ou recheados, doces ou guloseimas.

Se possível, preferir bolos, pães e biscoitos caseiros, com pouco açúcar e gordura, sem cobertura ou recheio.



9. Colocar pouco sal na comida e não deixar o saleiro na mesa. Temperos como salsa, alho, cebola, ervas e suco de limão podem ser usados para temperar os alimentos.



10. É importante se alimentar com atenção, sem fazer outras atividades, como assistir televisão, mexer no celular ou computador. Manter um local na casa para se alimentar e faça as refeições sempre que possível em companhia com a família ou amigos.

Lembre-se!!!



- Se você tem pouco apetite, faça, pelo menos, 03 refeições: café, almoço e janta.
- Cozinhe os alimentos por mais tempo, se você tem dificuldades de mastigação.
- Beba água mesmo se não estiver com sede.
- Se você tem dificuldades para preparar seu alimento, peça ajuda à família, vizinhos ou amigos.
- A alimentação saudável pode reduzir o surgimento de doenças e contribuir para a qualidade de vida do idoso!



Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 128 p

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER. ABC do câncer : abordagens básicas para o controle do câncer. Rio de Janeiro : Inca, 2011. 128 p

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica : diabetes mellitus. Brasília : Ministério da Saúde, 2013. 160 p

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 192 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fascículo 2 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da população idosa [recurso eletrônico]/Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021. 15 p
http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_guia_alimentar_fasciculo2.pdf