

Saúde do Idoso e da Idosa

BOLETIM
INFORMATIVO

7

Estamos vivenciando um acelerado crescimento da população idosa e o aumento da expectativa de vida, o que é considerado uma das maiores conquistas da humanidade.

É fundamental que a pessoa idosa tenha o direito de envelhecer com qualidade e de forma saudável estimulando sua autonomia e independência. Para isto é necessário proporcionar uma atenção à saúde com qualidade, segurança, proteção, lazer e boas condições de moradia, favorecendo assim, a inclusão do idoso no meio familiar e social.

Para ter uma boa qualidade de vida é fundamental desenvolver hábitos de vida saudáveis. Portanto, é indispensável que o idoso se permita realizar mudanças necessárias no seu estilo de vida, considerando que nunca é tarde para adotar um modo saudável de viver.

Uma boa qualidade de vida é o caminho para o envelhecimento ativo e saudável, entretanto temos que nos preparar durante toda a vida. Para que isso seja garantido é importante a prática de atividade física regular, uma alimentação adequada, o bem-estar mental e espiritual, a afetividade, a sexualidade, o lazer e o trabalho. Também faz parte da vida saudável ser uma pessoa positiva diante da vida, não consumir bebida alcoólica ou evitar o consumo excessivo e abster-se de cigarro e ter bons relacionamentos (ZULMIRA, 2007).

ALIMENTAÇÃO

À medida que a pessoa envelhece ocorrem algumas alterações fisiológicas que interferem diretamente nos hábitos alimentares, como a diminuição na sensação de gosto, do cheiro, mastigação, tato, visão e audição, causando com frequência a perda de apetite. Estas alterações precisam ser observadas e adequadas pelos cuidadores, familiares e profissionais de saúde.

O cuidado com a alimentação é de fundamental importância para a manutenção da saúde e prevenção de doenças. Assim, a alimentação do idoso deve ser balanceada para proporcionar um estado nutricional adequado. Vale lembrar que é preciso considerar as necessidades alimentares especiais, valorizar e respeitar as características culturais e regionais, bem como, a situação econômica e financeira da pessoa.

ATIVIDADES FÍSICAS

A prática de atividade física regular e moderada contribui significativamente para o envelhecimento ativo e saudável, colaborando diretamente para a qualidade de vida da pessoa idosa, diminuindo e retardando as perdas funcionais, mantendo a pessoa ativa e saudável por mais tempo. Mas antes de iniciar qualquer atividade física é importante procurar orientação médica para que seja estabelecido um programa de atividade física compatível com a saúde do idoso.

ESPIRITUALIDADE

O envelhecimento bem-sucedido possui uma relação íntima com a espiritualidade em todos os aspectos, influenciando este processo até os cuidados com o fim da vida. A Espiritualidade não é o mesmo que religiosidade. É entendida como uma busca constante de um sentido para a vida. A sua manifestação mais original se dá através do suporte dos laços afetivos onde o amor, a compaixão e a esperança atuam como fator de proteção e apoio no enfrentamento dos desafios, frustrações, perdas, o que contribui diretamente com a saúde e a qualidade de vida da pessoa idosa.



Projeto Educação Popular, Equidade e Saúde:
Capacitação e Mobilização de Atores Sociais
para Fortalecimento do SUS



LAZER

O lazer, em qualquer idade, é uma busca por satisfação pessoal. Na velhice esta necessidade se torna mais frequente devido ao aumento considerável do tempo livre em decorrência da aposentadoria ou mesmo das condições do envelhecimento.

SEXUALIDADE

O processo de envelhecimento traz consigo diversas transformações. Em relação à sexualidade não é diferente, entretanto, existem falsas crenças em relação à sexualidade da pessoa idosa, que culturalmente negam ao idoso o direito de expressá-la e vivê-la com segurança e plenitude. A sexualidade é uma força que move todo o ser humano a procurar amor, desejo de contato e intimidade. Sendo assim, o prazer, o apego, o carinho, o beijo, o abraço, a ternura, o toque, o sentimento de cumplicidade, o modo como nos sentimos, nos movemos, tocamos e somos tocados fazem parte de nossa sexualidade. (BORTOLOTTI, et. al., 2013).

TRABALHO

A longevidade e a melhoria na qualidade de vida da população têm contribuído para o fenômeno recente da desaposentadoria, que significa que o número de trabalhadores mais velhos tem aumentado no mercado de trabalho e que estes têm contribuído com o pagamento de impostos e outras obrigações sociais. (VANZELLA, et. al., 2011). A necessidade de uma renda adicional, a ocupação do tempo livre, o gosto pelo trabalho e a falta de profissionais capacitados para determinadas áreas fazem com que muitos idosos permaneçam por mais tempo inseridos no mercado de trabalho de maneira ativa. Muitas empresas têm valorizado o idoso pela sua maturidade, sabedoria, comportamento, gentileza, paciência, responsabilidade e capacidade de solucionar problemas.

VACINAÇÃO

O Manual de Normas e Procedimentos de Vacinação do Ministério da Saúde diz que a vacinação é uma das medidas de proteção e prevenção mais importantes para a pessoa idosa, pois reduz os adoecimentos e mortes por doenças preveníveis na população idosa e, sobretudo, contribui para a melhoria na qualidade e na expectativa de vida (BRASIL, 2015). Anualmente o Ministério da Saúde coloca a disposição da população idosa as vacinas Influenza (contra a gripe) e a Pneumo 23 (para os idosos não vacinados ou que ainda não receberam o esquema de reforço). Já as vacinas de Dt (Difteria e Tétano adulto), Hepatite B e Febre Amarela, estão disponíveis rotineiramente nas Unidades Básicas de Saúde.

ATIVIDADE MENTAL

O cérebro precisa de estímulo durante toda a vida, para o seu bom funcionamento, já que é o responsável por nossos estímulos e capacidade de compreender e enfrentar as situações do dia a dia. Com o passar dos anos o cérebro vai sofrendo perdas por conta do processo de envelhecimento. A perda de memória relacionada a idade pode ser muito frustrante para a pessoa idosa, pois sabemos que a maioria dos idosos apresentam dificuldades com a memória. Entretanto, estas perdas podem ser compensadas pelas experiências vividas ao longo da vida e as atividades desenvolvidas diariamente.

Algumas atividades podem contribuir para a conservação da memória, fortalecimento das habilidades e, sobretudo, manter o idoso ativo. Tais como: música; leitura; jogos quebra-cabeça e tabuleiro; palavras cruzadas; trabalhos manuais; participação social...