

SAÚDE DO IDOSO

Costumamos associar o passar dos anos ao acúmulo de doenças, entendendo que invariavelmente teremos que conviver com inúmeros problemas de saúde e limitações com o avançar da idade.



O processo natural de envelhecimento não impede a maioria das atividades cotidianas de um adulto em qualquer idade, e as verdadeiras responsáveis pelas deficiências e disfunções atribuídas à velhice são as doenças, que podem ser prevenidas e/ou tratadas eficientemente na maior parte das vezes.

Os verdadeiros inimigos da saúde em qualquer idade são os fatores determinantes e/ou predisponentes das doenças.

Este modo atual de entender Saúde nos permite almejar um presente e um futuro de maneira muito mais otimista. Isto, porém, nos confere uma responsabilidade direta. Dificilmente atingiremos este estado de equilíbrio sem nos esforçarmos objetivamente por isto.

Muitos são os cuidados a serem tomados e quanto mais precocemente dermos atenção a eles, mais eficientes serão nossas atitudes. Isto quer dizer que podemos cuidar do nosso envelhecimento desde as idades mais precoces.

Alimentação Equilibrada

Uma alimentação equilibrada deve fornecer energia e todos os nutrientes necessários ao bom funcionamento do nosso organismo. A quantidade de calorias vai variar de uma pessoa para outra, de acordo com o sexo, idade, peso, altura, atividade física e estado fisiológico ou patológico.

Outro ponto importante que deve ser considerado é o fracionamento, pois na terceira idade, a digestão é mais lenta, então, não é recomendado comer grande quantidade de uma só vez.

Uma alimentação equilibrada é aquela que contém, na mesma refeição, pelo menos um alimento de cada grupo nutricional.

Quantidades mínimas de alimentos para consumo diário

Grupo	Número mínimo de porções/Dia
1 - Arroz, pães, massas, batata e mandioca	6
2 - Feijão e leguminosas	1
3 - Carnes e ovos	1
4 - Leite, queijos e iogurtes	3
5 - Verduras e legumes	3
6 - Frutas	3
7 - Óleos e gorduras	1
8 - Açúcar e doces	1

Dicas para uma Alimentação Saudável

Para facilitar a digestão, deve-se dividir as refeições em pequenas quantidades (em média 5 a 6 por dia - café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia) refeições.

Alimentos ricos em fibras, que facilitam o funcionamento intestinal:

- ✓ verduras cruas como alface, almeirão, agrião, rúcula, escarola, espinafre.
- ✓ frutas cruas como laranja (c/ bagaço), mamão, banana nanica, pêra (c/ casca).
- ✓ frutas secas (ameixa, uva passa, damasco).
- ✓ legumes: abobrinha, abóbora, cenoura, vagem, quiabo, jiló.
- ✓ cereais integrais: arroz, pão integral, aveia.
- ✓ outros: farelo e germe de trigo (com frutas, leite, sucos, feijão).



Vacinas para Prevenir

As vacinas estão sendo cada vez mais utilizadas na prevenção das doenças infecciosas no adulto. As mais recomendadas são: anti-tetânica, anti-pneumocócica, e anti-gripal.

Vamos nos Mexer!

O envelhecimento é um processo natural e gera muitas mudanças no organismo. Podemos listar a perda de massa muscular, a redução da densidade óssea e a diminuição do metabolismo. Essas modificações fazem com que o organismo fique mais vulnerável e aumentam as chances de que a pessoa sofra com problemas nas articulações, na coluna, doenças cardíacas, diabetes, hipertensão, obesidade e outros males.

A prática de exercícios físicos regulares, associada a uma dieta equilibrada, é capaz de amenizar os efeitos do envelhecimento e prevenir doenças.

Não importa a sua idade, não pare de se exercitar. A musculação é apontada como uma modalidade perfeita para as pessoas da terceira idade. Isso porque ela combate com eficácia a perda de massa muscular.

Recomendações para os Exercícios

Exercitar-se somente quando estiver se sentindo bem.

Usar roupas e tênis adequados.

Não se exercitar em jejum.

Respeitar os próprios limites, interrompendo se houver dor ou desconforto.

Evitar a prática de exercícios em temperatura muito alta ou baixa.

Alongar-se antes e após os exercícios.

Iniciar a atividade lenta e gradativamente para permitir a adaptação.

Cuidar da hidratação antes, durante e após a atividade física.



Começando uma atividade física

Não são poucos os exercícios que os idosos estão aptos a fazer. A caminhada matinal é a mais fácil, prática e barata. Uma caminhada de 30 minutos 4 vezes por semana é o ideal. Com o tempo, pode-se aumentar para 1 hora por dia. Além da ginástica aeróbica e musculação, a hidroginástica e o Pilates são excelentes, pois exigem menos esforço e apresentam resultados rapidamente.

Procure um especialista que lhe indique os melhores exercícios, faça uma avaliação física e mãos à obra!

Melhoria do raciocínio e memória

Atividades físicas realizadas regularmente aumentam a oxigenação do cérebro, ativando o raciocínio e a memória, entre outras funções cerebrais, e ainda proporcionam melhoria do humor e da disposição para as atividades do dia-a-dia. Também estimulam o melhor funcionamento global do organismo, como as funções digestiva e intestinal e ajudam a prevenir e combater várias doenças, uma vez que fortalecem o sistema imunológico (defesa) e a capacidade de regeneração celular.

Prevenção de Acidentes

Prevenção de acidentes é uma atitude absolutamente necessária à saúde do idoso. Dentro de casa, iluminar melhor o trajeto, as escadas, colocar corrimão nos pontos de desequilíbrio, retirar ou fixar no piso os tapetes, desimpedir os caminhos. Na rua, como pedestre, observar pontos de travessia, com atenção aos sinais e aos veículos, usar roupas coloridas, calçados estáveis, observando as irregularidades do piso. Usar uma bengala é sinal de prudência, não velhice. Como passageiro, o uso do cinto de segurança é fundamental. Mantenha-se atento ao trajeto, aproveitando para desfrutar o passeio e aumentar o seu conhecimento sobre o local visitado.

Como motorista o cuidado é ainda maior, pois várias pessoas podem ser prejudicadas pela nossa imprecisão. Devemos estar aptos a dirigir naquele momento. Uso de álcool, medicamentos, limitações físicas, preocupações e estado emocional abalado podem ser importantes causas de acidentes graves. O motorista deve ser consciente em qualquer idade. Dirigir bem é mais uma demonstração de competência ainda maior.

Dra. Elisabete F. Almeida