



CARTILHA

Envelhecimento Ativo

ENVELHECIMENTO ATIVO

O termo “envelhecimento ativo” foi adotado pela Organização Mundial da Saúde no final dos anos 90. Sua abordagem é baseada no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e auto realização estabelecidos pela OMS.

O objetivo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados.

Procure seguir as dicas desta cartilha e consultar, ao menos uma vez por ano, o seu Médico Geriatra ou Clínico Geral de confiança.

Confira dicas da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia para um envelhecimento ativo:

- **Cuide da pressão arterial:** A hipertensão arterial pode levar a insuficiência renal, insuficiência cardíaca, derrame cerebral, ataque cardíaco e acelera a arteriosclerose.
- **Evite a obesidade:** Mantenha-se no peso ideal.
- **Não fume:** O fumo se relaciona com o câncer no pulmão, enfisema pulmonar, úlceras, impotência sexual, ataque cardíaco, gangrena nas pernas, hipertensão arterial e suas consequências.
- **Faça exercícios aeróbicos** como caminhadas entre 30 minutos a 1 hora por dia. Haverá melhora do condicionamento cardiorrespiratório, na produtividade, libido, tônus muscular, memória, tensão e ansiedade, qualidade do sono, fadiga...
“A saúde do idoso está nos pés”!



- **Nunca faça “dietas da moda”.** Elas são, quase sempre exageradas e sem nenhuma base científica. O único modo seguro para emagrecer é reduzir corretamente a ingestão de calorias.
- **Controle sua glicemia (açúcar no sangue):** A diabetes é uma das maiores causas do envelhecimento precoce e de severos danos em importantes órgãos e na circulação. Além disso, leva a impotência sexual, acelera a arteriosclerose e diminui a resistência orgânica.



- **Cuidados com bebidas alcólicas:** Beba com moderação, não passe de 1 aperitivo ou 1 copo de cerveja; dê preferência aos vinhos tintos.
- **Cuide da viscosidade do seu sangue:** O sangue menos viscoso circula melhor e oxigena mais (seu médico o orientará).
- **Tenha um “hobby” e dedique parte do seu tempo a ele.**
- Conviva com outras pessoas, amigos e familiares, **fuja do isolamento e da solidão.**
- **Repouse de 6 a 8 horas por dia,** dormindo algumas destas horas.

- **Viva a vida dentro das normas sociais, porém nunca viva em função total delas.** Ignore preconceitos, seja “autêntico”, não viva em função do que os outros pensam. Evite sempre que possível, fazer o que não gosta. Um preconceito inaceitável é com relação à sexualidade, pois é importante exercitá-la.
- **Faça ingestão diária de alimentos ricos em fibras** (feijão, verduras, aveia, maçã, pão integral, centeio, manga, germe de trigo, etc.), pois as fibras são importantes para o aparelho digestivo e ajudam controlar o colesterol.
- **A alimentação diária só é completa quando ingerimos frutas, verduras, legumes, cereais, leite magro e carne magra.** As melhores verduras são: alface, couve, agrião, brócolis, espinafre, almeirão e chicória. Os legumes: cenoura, vagem, rabanete.
- Toda mulher a partir do momento em que inicia o climatério, com ou sem sintomas, deve procurar o seu médico (Ginecologista, Geriatra, Clínico, etc.) para avaliar a possibilidade de fazer reposição hormonal, o que contribuirá para minimizar a osteoporose e o envelhecimento precoce, dentre outras vantagens.
- **A comida “Típica” brasileira (arroz, feijão, verduras e bife) é uma das “melhores do mundo” do ponto de vista Geriátrico.**
- **Beba no mínimo 1,5 litro de líquidos diariamente (água, sucos, água de coco, chá e leite desnatado),** coma alimentos ricos em potássio (banana, laranja, tomate) e fibras, costumamos dizer que o aparelho digestivo do idoso gosta de líquidos, potássio, fibras e caminhadas.
- **Faça, pelo menos, 3 refeições ao dia** – a mais importante é a primeira (café da manhã) e a mais leve deve ser a última (jantar).
- **Exercite a sua mente um pouco, todos os dias:** leituras, filmes, estudo, escritas, jogos, palavras cruzadas. Converse e interaja com outras pessoas.

- **Procure eliminar as tensões e o “stress”:** Organize sua vida, aprenda a fugir de “problemas” para não se enervar com coisas pequenas. Quando diante de problemas inevitáveis, lembre-se que poderiam ser maiores. Seja alegre e tolerante, divida as responsabilidades, não seja apressado, seja um otimista, tenha amor próprio.
- **Controle as gorduras sanguíneas:** Lipoproteínas, colesterol e triglicerídeos fora dos limites normais, predispõe a arteriosclerose e suas consequências (infarto, derrames cerebrais, etc). Declare “guerra” ao excesso de triglicerídeos e colesterol.
- **Faça a ingestão adequada de vitaminas:** Através de boa alimentação e suplementações, evite exageros e/ou “mega doses”, doses excessivas dão problemas na certa. Exemplos: o excesso de vitamina A provoca danos ao fígado, dores de cabeça e visão borrada; o excesso de vitamina D causa distúrbios musculares e cardíacos; doses altas de vitamina C podem precipitar a formação de cálculos renais.
- **Nunca tome medicamentos sem orientação médica:** não repita receita médica por conta própria. Lembre-se de que o uso abusivo ou inadequado de remédios é uma das grandes causas de mortalidade.



- **Nunca coma muito sal.** Faça esforço para reduzir o sal. O brasileiro em geral come 5 vezes mais sal que o necessário.
- **Não importa a idade, tenha sempre algo para fazer.** Alguma obrigação ou trabalho, nunca fique totalmente ocioso; não abra mão do seu direito de opinar, de participar e de comandar.
- **Tome muito cuidado com a ociosidade que costuma vir junto com a aposentadoria;** é muito comum aparecer doenças depressivas nesta fase; programe a sua vida de aposentado.
- **Diariamente, os banhos devem ser frios ou mornos** – evite os banhos muito quentes.
- **Tenha sempre um médico geriatra ou clínico geral de sua confiança.** Deixe que ele, que cada vez mais conhece você, seu organismo, sua família, oriente seus tratamentos e quando necessário ele fará a indicação de outro(s) profissional(is).
- **A partir dos 50 anos de idade, consulte seu médico pelo menos uma vez por ano.** Mesmo que julgar desnecessário, para que seja feito um bom exame clínico e, se necessário, exames laboratoriais. **Prevenir é sempre o melhor remédio.**
- **Os alimentos crus, cozidos e assados são os mais saudáveis.** As frituras devem ser abolidas do seu dia-a-dia. Conservas, condimentos e temperos fortes, em uso rotineiro, não fazem bem.
- **Trabalhe como se fosse viver eternamente porém viva a vida, pois a morte é inevitável. Preocupe-se com a sua qualidade de vida.**

O Eletros-Saúde acredita que o cuidado e a prevenção são fundamentais para o seu bem estar e qualidade de vida!



Para mais informações:

Central de Relacionamento do Eletros-Saúde

Tel: (21) 2138-6000 – Opção 1

E-mail: atendimento@eletrossaude.com.br

Endereço: Rua Uruguaiana, 174 / 5º andar

www.eletrossaude.com.br