

MEDICAMENTOS

Como as doenças crônicas são mais comuns em idosos, o número de medicamentos é mais elevado. Entretanto, muitos são usados sem prescrição médica. O uso excessivo de medicamentos está associado a efeitos adversos, como quedas. A adoção de hábitos de vida saudáveis pode ajudar a diminuir o número de remédios que você usa.

“Não use medicamentos sem prescrição médica. Caso esteja sentindo algo diferente, questione o seu médico se isso não pode decorrer de efeito adverso do medicamento ou da associação medicamentosa.”

ATITUDES E LAÇOS SOCIAIS

O envelhecimento não deve ser encarado como uma doença e sim como uma fase evolutiva da vida de qualquer pessoa. Prepare-se para ele. Atitudes positivas; capacidade de adaptação; preservação do humor e pensamento e atitudes positivas são fundamentais para um envelhecimento ativo. Mantenha e crie novos laços de amizades. O contato com diferentes pessoas ajuda no crescimento individual pela troca de experiências, conhecimentos. Evite a solidão.

“Cultivar os laços de amizade, familiares, de trabalho mantém o indivíduo participativo. Ser ativo é ser vivo.”

O mundo está envelhecendo e cada vez mais, a sociedade está se adaptando a esse fenômeno. Nós somos parte ativa desse processo. E para isso, atitudes individuais como escolhas diárias para uma vida saudável e coletivas como participação dentro de todos os níveis da sociedade: família, comunidade (bairro, cidade, estado e país) são necessárias. O envelhecimento ativo é um direito de todo cidadão.

“Envelhecer deve ser encarado como um sucesso individual e da sociedade.”

HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO

Reitor

Prof. Dr. João Grandino Rodas

Superintendente

Profa. Dra. Sandra J. F. Ellero Grisi

Elaboração

Dr. Egídio Dórea

Projeto Visual Final

Elisa Amaral Ageev - CCOM



Hospital Amigo do Idoso

Hospital Universitário



Envelhecimento Ativo



VOCÊ SABE O QUE É ENVELHECIMENTO ATIVO?

Foi um conceito criado em 2002 pela Organização Mundial de Saúde e que mais recentemente, foi definido como fenômeno de envelhecimento social no qual com o aumento da expectativa de vida, é permitido às pessoas uma maior participação em trabalhos formais, bem como em outras atividades produtivas não remuneradas (trabalho voluntariado e como cuidadores de familiares) e a terem vidas saudáveis, independentes e autônomas.

O envelhecimento ativo está fundamentado em alguns pilares básicos que são: saúde, segurança, participação e educação continuada. E deve ser encarado como um direito de todo indivíduo. Depende de programas de políticas públicas, mas o indivíduo também deve ter um papel ativo, pois várias decisões que ele toma ao longo da sua vida são determinantes para esse envelhecer.

QUAIS SÃO ELAS?

A adoção de estilos de vida saudáveis é importante em todas as etapas da nossa vida. Não existe uma idade limite. Pesquisas têm demonstrado que a prática de exercícios físicos, dieta saudável, parar de fumar e o consumo moderado de álcool, bem como o uso apropriado de medicamentos, podem

prevenir doenças e o declínio físico e mental e com isso determinar um aumento da nossa longevidade e, mais importante, com qualidade de vida.

TABAGISMO

O tabagismo é um reconhecido fator de risco para diversas doenças como: bronquite/enfisema; câncer de pulmão; hipertensão arterial; infarto do miocárdio. E também está relacionado à diminuição da capacidade física aumentando o risco de dependência, pois está relacionado a perda de massa óssea, força muscular e função respiratória. Esses efeitos deletérios do fumo são cumulativos e estão associados à quantidade e tempo de fumo.

“Não fume. E se já fuma, pare. Os efeitos benéficos de não fumar também são acumulativos. Nunca é tarde.”

ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de atividades físicas moderadas é uma das principais medidas para a promoção de um envelhecimento ativo. Ela está associada à prevenção e ao melhor controle de doenças crônicas mais comuns à medida que envelhecemos, como diabetes mellitus, hipertensão arterial, osteoartrose. E também nos torna mais capacitados física e mentalmente. Apesar de todos os benefícios

reconhecidos desse hábito, as taxas de sedentarismo estão aumentando a cada dia.

“Após a liberação do seu médico, pratique atividade física regularmente. Os benefícios são imediatos e progressivos. Não desista!”

DIETA SAUDÁVEL

Obesidade é atualmente um problema mundial e que afeta todas as faixas etárias. Ela está diretamente associada a hipertensão, diabetes, osteoartrose e a alguns tipos de câncer. Outro problema que afeta o idoso é a subnutrição/desnutrição. O consumo de uma dieta rica em frutas, vegetais e cereais e pobre em açúcares e gordura animal saturada é a melhor forma de se evitar a obesidade e suas complicações.

“Alimente-se bem: evite frituras, doces, refrigerantes e carne vermelha em excesso. Não esqueça de beber água.”

ÁLCOOL

As alterações que ocorrem em nosso organismo à medida que envelhecemos, nos torna mais susceptíveis aos efeitos deletérios do álcool, como: doenças do fígado, pancreatite e quedas. Esses efeitos prevalecem sobre os efeitos benéficos.

“Caso você tome bebidas alcoólicas, faça-o moderadamente. Se não bebe, não inicie.”