

Exercícios físicos: um momento só seu!



▣ A atividade física, muito mais que um alívio para as “dores”, é uma ótima oportunidade para fazer novas amizades e descontraír.

▣ Os exercícios trazem inúmeros benefícios para a saúde. Além de aumentar a auto-estima e melhorar o relacionamento social, ainda contribuem para que o idoso não se sinta excluído.



▣ A hidroginástica é o exercício ideal para as pessoas que possuem problemas ósseos, como a artrose. Na água os efeitos da gravidade sobre as estruturas ósseas e articulares são reduzidos, diminuindo os desgastes e o impacto que podem ocasionar fraturas.



▣ Outros exercícios, como a musculação, além de fortalecerem a musculatura, reduzem a perda de massa óssea. A caminhada, de 30 a 45 minutos diários, ainda é a forma mais econômica, prática e eficiente de atividade física.



Prevenção de acidentes



▣ A maior parte dos acidentes com idosos acontece em casa – dentro do domicílio, nas escadas ou no jardim. Esses acidentes, mesmo os menos graves, podem debilitar a saúde do idoso. **Confira algumas medidas simples para prevenir:**

- Use sapatos de saltos largos com calcanhares reforçados, para evitar que os pés se movimentem dentro dos sapatos.
- Evite usar chinelos.
- Os móveis da casa devem estar bem afastados para não se esbarrar neles.
- Coloque forro antiderrapante nos tapetes.
- Os sofás e cadeiras não devem ficar a uma altura muito baixa do chão.
- Coloque barras de apoio na banheira ou chuveiro.
- As escadas devem ter corrimão seguro e degraus antiderrapantes, e o local precisa estar bem iluminado.
- Os interruptores de luz devem estar próximos da cama.



Para refletir:

*“Se eu soubesse que viveria tanto tempo
teria cuidado melhor de mim.”*

Eubie Blake *1883 +1993
Pianista e compositor americano.



ANS - nº 39.332-1



Este folheto é um informativo. Em caso de dúvidas consulte um especialista ou seu médico. Proibida a reprodução integral ou parcial deste material em qualquer meio, inclusive internet, sem autorização expressa da Unimed-Rio. Qualquer reprodução não autorizada está sujeita às penalidades da lei. Jornalista Responsável: Andréia Manógrasso - MTB 18.120. ©2007 - ELM Marketing Médico Ltda - Todos os Direitos Reservados

Envelhecer com Saúde



Envelhecer com Saúde



Envelhecer é um processo que atinge o corpo todo. Com o tempo, cada órgão reduz aos poucos sua função e o corpo se torna senil.

Atualmente no Brasil, a expectativa média de vida da população ao nascer é de 69 anos para os homens e 72 para as mulheres.

O país pode chegar a 2015 com uma expectativa média de vida de 74 anos e oito meses.

Fonte:
Instituto Brasileiro de
Geografia e Estatística – 2006.



O importante não é só conseguir adiar o envelhecimento e aumentar o tempo de vida, mas também prolongar a duração da vida com qualidade.

O modo atual de entender Saúde permite cuidar do nosso envelhecimento desde as idades mais precoces.

Com o avançar da idade nos tornamos mais propensos a desenvolver doenças crônicas. Em parte, por alterações orgânicas próprias do envelhecimento, mas, principalmente, por hábitos inadequados.



Estado de espírito

Com o avançar da idade, o ser humano pode desenvolver o sentimento de que se inicia a última etapa de sua vida. Isto pode desencadear uma condição depressiva, principalmente se estiverem presentes a sensação de insuficiência, inutilidade, ansiedade e irritabilidade.



Das doenças mentais na terceira idade, a depressão é uma das mais frequentes e atinge cerca de 15% dos idosos. O convívio com familiares, a participação em projetos sociais voluntários e o lazer em grupo são excelentes para evitar o aparecimento da depressão nesta fase.

Vacinação

As vacinas são muito importantes na prevenção das doenças infecciosas no adulto.

As mais recomendadas são:
anti-tetânica, anti-gripal
e anti-pneumocócica.



A prevenção é, sem dúvida, a nossa melhor arma para atingir o envelhecimento saudável.

Dieta equilibrada: mais anos de vida!

A digestão na terceira idade é mais lenta. Por isso, recomenda-se fazer pelo menos 5 refeições por dia e comer em menor quantidade.

Outras medidas importantes:

1. Tome de 4 a 8 copos de líquidos (água, chá, leite ou suco de frutas). Evite beber durante o almoço ou jantar.
2. Procure comer diariamente alimentos ricos em fibras, que facilitem o funcionamento intestinal como:



» **Verduras cruas** como alface, almeirão, agrião, rúcula, escarola.

» **Frutas cruas** como laranja (c/ bagaço), mamão, banana, pêra (c/casca).



» **Frutas secas** (ameixa, uva passa).

» **Legumes:** abobrinha, abóbora, cenoura, vagem, quiabo, jiló.



» **Cereais integrais:** arroz, pão integral, aveia.

» **Outros:** farelo e germe de trigo (misturado à frutas, leite, sucos, feijão).



3. Coma diariamente alimentos ricos em cálcio e vitamina D: leite, ovos, queijos, coalhadas, carne, peixe e aves. Para o aproveitamento da vitamina D é indispensável tomar sol diariamente.

4. Evite o excesso de peso.
5. Diminua o sal, açúcar e alimentos gordurosos.
6. Evite bebidas alcoólicas e excesso de cafeína.