

Envelhecer com Saúde

Expectativa de vida

Ao nascer, uma brasileira pode esperar chegar aos 77 anos, enquanto os homens vivem em média até os 69,4.

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. Iniciado já no nascimento, esse processo termina com a morte e é marcado pela progressiva perda de massa magra corporal, aumento do tecido adiposo, assim como por mudanças na maior parte dos sistemas fisiológicos, tendo como consequência a redução do metabolismo.

O brasileiro que nasce hoje pode esperar passar dos 73 anos, de acordo com a Tábua de Mortalidade 2009, do IBGE. O aumento da expectativa de vida foi de 0,31 ano (3 meses e 22 dias) de 2009 em relação a 2008. A taxa permanece em constante alta desde a década de 1980, quando a expectativa de vida não passava de 63 anos.

Agora, o brasileiro que tem 60 anos pode esperar viver mais 21,2 anos, chegando aos 81 anos de idade. (Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - 2011)

Envelhecer com Saúde

O modo atual de entender saúde permite cuidar do nosso envelhecimento mais precocemente. Com o passar do tempo nos tornamos mais propensos a desenvolver doenças crônicas, em parte por alterações orgânicas próprias do envelhecimento, mas, principalmente, por hábitos inadequados que, durante toda a vida, prejudicaram nossos determinantes básicos da saúde.

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

ESTADO DE ESPÍRITO

Com o avanço da idade, o ser humano pode desenvolver o sentimento de que se inicia a última etapa de sua vida, desencadeando uma condição depressiva com a percepção do envelhecimento, valorizada negativamente se estiverem presentes a sensação de insuficiência, inutilidade, ansiedade e irritabilidade.

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

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 grupos são excelentes para evitar o aparecimento da depressão nessa fase.

VACINAÇÃO

As vacinas estão sendo cada vez mais utilizadas na prevenção das doenças infecciosas no adulto.

As mais recomendadas são *antitetânica, antipneumocócica e antigripal*.



Dieta equilibrada, mais anos de vida!

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

OUTRAS MEDIDAS IMPORTANTES

1 • Tome de quatro a oito copos de líquidos (água, chá, leite ou suco de frutas). Evite beber durante o almoço ou o jantar.

2 • Procure comer diariamente alimentos ricos em fibras que facilitam o funcionamento intestinal. Veja alguns exemplos:

- ✓ Verduras cruas como alface, almeirão, agrião, rúcula e escarola.
- ✓ Frutas cruas como laranja (c/ bagaço), mamão, banana nanica e pêra (c/casca).
- ✓ Frutas secas como ameixa e uva-passa.
- ✓ Legumes como abobrinha, abóbora, cenoura, vagem, quiabo e jiló.
- ✓ Cereais integrais como arroz, pão integral e aveia.
- ✓ Outros, como farelo e germe de trigo (com frutas, leite, sucos, feijão).

3 • Coma diariamente alimentos ricos em cálcio e vitamina D: Leite, ovos, queijos, coalhadas, carnes, peixes e aves. Para o aproveitamento da vitamina D é indispensável tomar alguns minutos de sol diariamente.

4 • Procure manter seu peso (IMC entre 22 e 27).

5 • Diminua sal, açúcar, gorduras e carnes da sua dieta.

6 • Use somente óleo vegetal no preparo das refeições.

7 • Evite bebidas alcoólicas e excesso de cafeína.



Exercícios físicos um momento só seu!

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

Os exercícios trazem inúmeros benefícios para a saúde. Além de aumentarem a autoestima e melhorarem 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 osteoporose e artrose. Na água, os efeitos da gravidade sobre as estruturas ósseas e articulares são reduzidos, diminuindo os desgastes e o impacto, o que pode ocasionar fraturas.

Outros exercícios com carga, como a musculação, também são procurados como prevenção às doenças, além de fortalecer a musculatura e reduzir a perda de massa óssea.

A caminhada, começando com 20 minutos diários até se chegar a 45 minutos, 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 da casa, nas escadas, no jardim ou no pátio.

Esses acidentes, mesmo os menos graves, podem debilitar a saúde do idoso. Algumas medidas simples, como criar apoios e modificar a mobília, podem prevenir muitos acidentes.

Confira algumas medidas simples:

- ✓ Use sapatos de saltos largos com calcanhares reforçados, que não permitam que os pés se movimentem dentro deles.
- ✓ Evite usar chinelos.
- ✓ Os móveis da casa devem estar bem afastados, evitando que se esbarre 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.



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

Eubie Blake

1883 – 1983 – Pianista e compositor americano



Facebook/UnimedRio



Linkedin/Unimed-Rio



Youtube/unimedriooficial



www.unimedrio.com.br

*Central de Atendimento - (21) 4020-3861
Deficiente Auditivo / Fala - 0800 286 0234*

