



# **CARTILHA DE SAÚDE DO IDOSO**



 [iprem.mg.gov.br](http://iprem.mg.gov.br)

 **Telefone: (35)3427-9700**

 **Whatsapp: (35) 99749-4121**

 **Praça João Pinheiro, 229 - Centro**  
**Pouso Alegre - MG/ 37.550-191**



**IPREM**  
Instituto de Previdência Municipal  
de Pouso Alegre-MG



# **GESTÃO**

## **2021/2023**

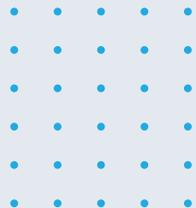
*Fátima Aparecida Belani*  
*Diretora Presidente*

*Juliana Mota Ribeiro*  
*Diretora de Benefícios*

*Comissão Pró – Gestão*

**CRIAÇÃO:**

*Ana Myriam de C. R. Pereira e*  
*Sonia Maria Cury Ward*

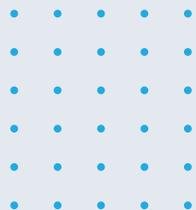




## **APRESENTAÇÃO**

*O IPREM desenvolveu essa cartilha pensando em sua saúde e bem-estar. Aqui você poderá encontrar diversas informações que podem ajudá-lo a viver e envelhecer melhor depois dos 60 anos, com a criação de hábitos saudáveis que devem ser mantidos ao longo da vida.*

*Bom proveito!*



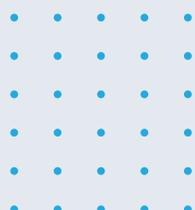


# **FUNDAMENTAÇÃO LEGAL**

*Você sabia que o idoso é protegido por leis que  
garantem os seus direitos?*

*- Lei nº 10.741 de 01/10/2003 - Estatuto do Idoso*

*- Lei nº 8.842 de 04/01/1994 - Política Nacional do Idoso*

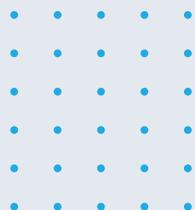




# VOCÊ SABE QUAL O CONCEITO DE IDOSO?

*No Brasil, considera-se IDOSO o indivíduo com idade igual ou maior de 60 (sessenta) anos. Essa definição é estabelecida pelo Estatuto do Idoso.*

*O art. 2º do Estatuto do Idoso dispõe: O idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade. A legislação, ainda, institui o dever da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público de assegurar tais direitos ao idoso.*

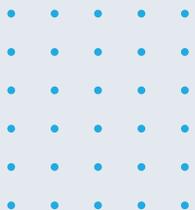




# **DE ACORDO COM O ART. 3º DA LEI 10.741/2003,**

**FICAM GARANTIDOS AOS IDOSOS, OS  
SEGUINTE DIREITOS:**

- *Direito à vida;*
- *Direito à saúde;*
- *Direito à alimentação;*
- *Direito à educação;*
- *Direito à cultura;*
- *Direito ao esporte;*
- *Direito ao lazer;*
- *Direito ao trabalho;*
- *Direito à cidadania;*
- *Direito à liberdade;*
- *Direito à dignidade;*
- *Direito ao respeito;*
- *Direito à convivência familiar e comunitária.*





# ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

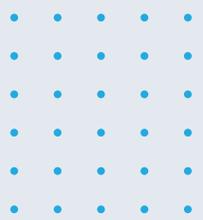
*Envelhecer com saúde é um direito de todas as pessoas. Para que isso aconteça, é preciso cultivar hábitos diários que propiciem uma maior qualidade de vida.*

*Preste muita ATENÇÃO nos tópicos a seguir:*



# 1. ALIMENTAÇÃO

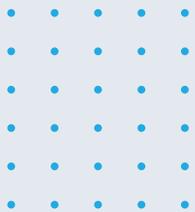
*Para que nosso corpo e nossa mente estejam sempre ativos é preciso manter uma alimentação equilibrada, capaz de nos fornecer todos os nutrientes para uma vida saudável.*





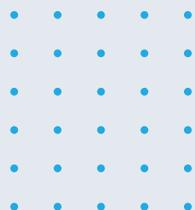
## **PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:**

- *Priorize os alimentos naturais, como frutas e vegetais, pois ao incluí-los em sua dieta você estará se prevenindo de inúmeras doenças.*
- *Beba água: ao longo dos anos o percentual de água no organismo diminui, gerando diversos malefícios. O consumo de água ajuda a limpar o corpo de substâncias tóxicas, ajuda na digestão, previne câimbras, protege o coração, melhora o funcionamento do intestino, aumenta a resistência física, regula a temperatura e controla a pressão sanguínea.*
- *Consuma fibras: as fibras ajudam no controle da glicose, na redução do colesterol, na prevenção do câncer de cólon e aumentam a sensação de saciedade, ajudando na manutenção do peso.*



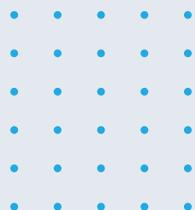


- *Alimentos ricos em ômega 3: consumir peixes, pelo menos, uma vez por semana ajuda na saúde das pessoas idosas. A substância tem uma função anti-inflamatória e ajuda a prevenir no controle de várias doenças, como diabetes, artrites, entre outras.*
- *Rotina durante as refeições: evite fazer as refeições em horários diferentes ao longo da semana. É sempre bom manter o café da manhã, o almoço, o lanche da tarde e a janta nos mesmos horários. Você até pode comer uma fruta entre uma refeição e outra, mas o objetivo é manter o organismo como um bom relógio!*
- *Coma devagar e mastigue bem os alimentos: ao comer devagar, a sua fome será saciada com mais rapidez e o processo de digestão será bem mais saudável, evitando engasgos ou aspirações.*



- *Consuma proteínas: é importante inserir em sua dieta carnes vermelhas. Esse tipo de alimento contém ferro ajudando na prevenção da anemia. Outras fontes de proteínas: grão-de-bico, lentilha, feijão, entre outros.*

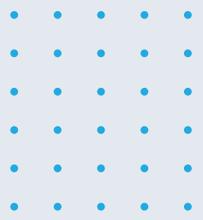
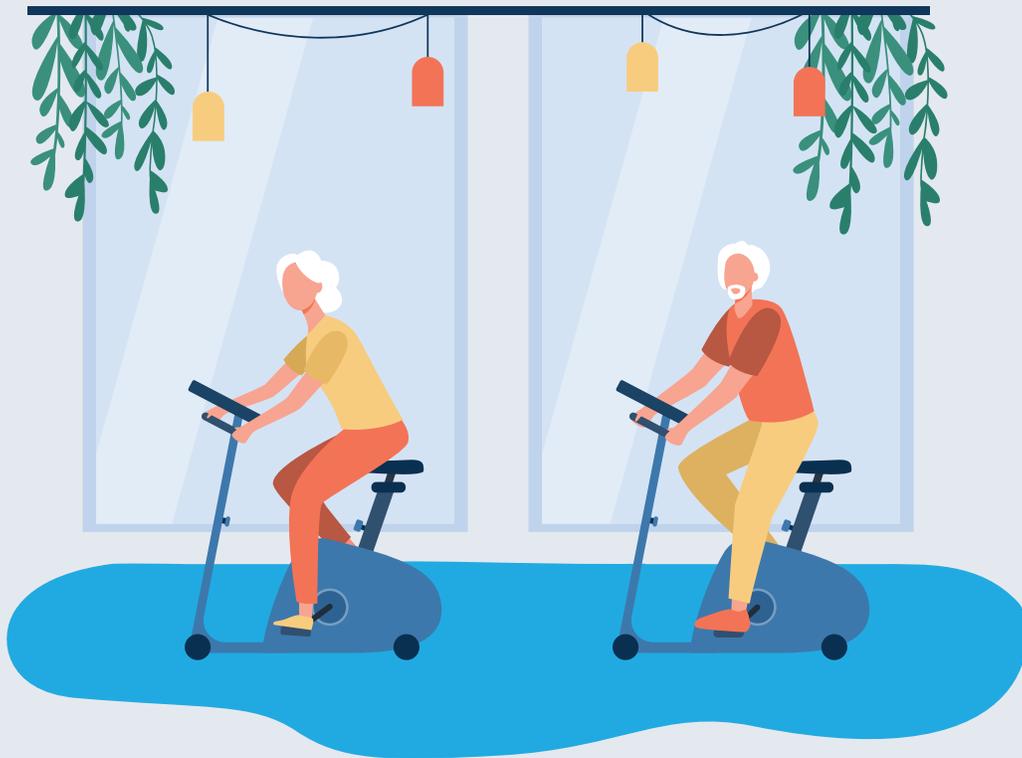
- *Evite os excessos: é importante não exagerar no consumo de alimentos considerados “não saudáveis”, tais como: aquela cervejinha, cafezinho ou até aquela sobremesa gostosa... Comer com moderação é essencial para uma boa saúde! Afinal, equilíbrio é a base para uma vida mais duradoura.*





## 2. ATIVIDADES FÍSICAS

*Manter-se sempre ativo fisicamente é uma das melhores maneiras de evitar doenças relacionadas ao sedentarismo, que é um grande problema para o corpo humano em todas as idades.*

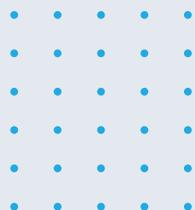
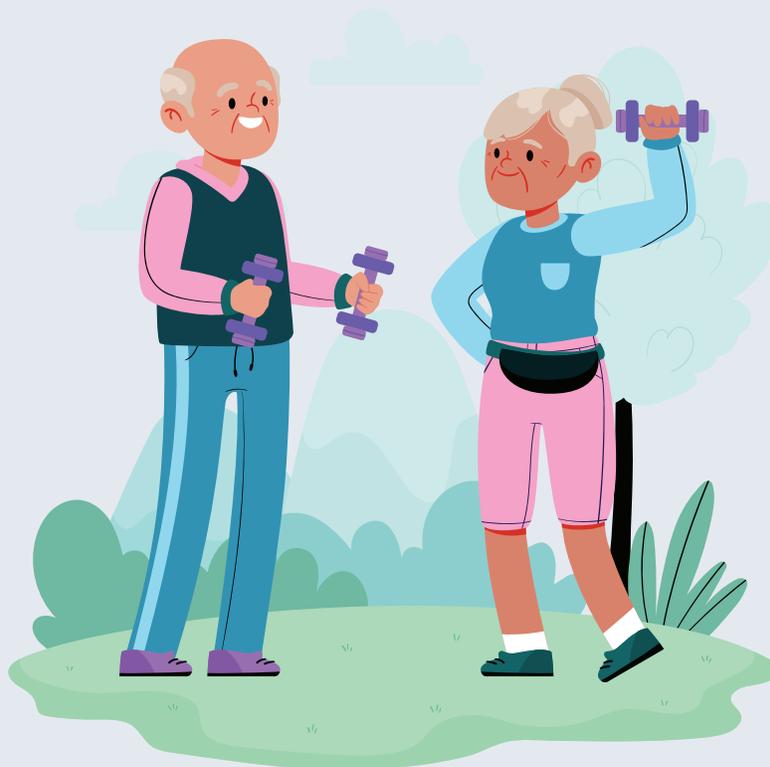




## ***EXERCITAR-SE É IMPORTANTE PARA:***

- *manter o peso em dia*
- *contribuir para o equilíbrio*
- *manter a força, a resistência e o fôlego*
- *promover maior flexibilidade*
- *aumentar o tônus muscular.*

*Portanto, inclua em sua vida diária uma rotina de exercícios.*





## ***ATIVIDADES MUITO RECOMENDADAS PARA IDOSOS:***

- Caminhadas
- Hidroginástica
- Natação
- Pilates

*DANÇAR também é uma atividade bem  
prazerosa, além de promover grande  
interação social*

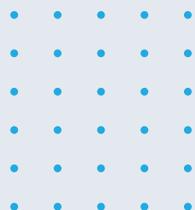




### 3. ATIVIDADES MENTAIS

*A saúde da mente é tão importante quanto a saúde do corpo. Com o passar dos anos, o idoso passa ter dificuldades de lembrar algumas coisas. Para manter a mente em dia é MUITO IMPORTANTE exercitar o cérebro. Portanto, se você gostar, pratique alguma dessas atividades:*

- *Pratique jogos de sua preferência (damas, xadrez, cartas ou outro);*
  - *Faça palavras cruzadas, sudoku...*
  - *Leia... o livro que mais gostar e outros...*
    - *Realize desafios diários*
    - *Aprenda um novo idioma*
    - *Vá ao teatro, ao cinema...*



## **4. PREVENÇÃO DE QUEDAS**

*- Evite fios ou extensões elétricas que cruzem o caminho de passagem e não deixe objetos espalhados pelo chão.*

*Retire obstáculos do caminho;*

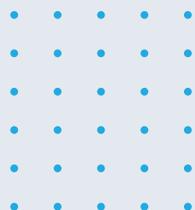
*- Evite sofás e poltronas sem braços. Prefira sofás mais altos e firmes e poltronas com braços, que sejam firmes e seguras para que o idoso possa se levantar;*

*- Evite ambientes mal iluminados;*

*- Evite banheiros com box de vidro, sem barras de apoio e sem tapete antiderrapante. Lembre-se que a instalação de vasos sanitários mais altos e barras de apoio laterais e paralelas ao vaso facilitam o seu uso, evitando quedas;*

*- Evite tapetes ou use tapetes emborrachados e antiderrapantes;*

*- Evite pisos escorregadios ou encerados;*





- *Evite subir em cadeiras, escadas, ou qualquer outro objeto sem o devido cuidado;*
- *Use sapatos e chinelos com solado antiderrapante;*
- *Visite o oftalmologista para garantir uma boa visão;*
- *Não tome medicamentos sem o conhecimento do seu médico, pois medicamentos inadequados podem causar vertigem e outros males, causando quedas.*

*Tomando todos os cuidados, as quedas podem ser evitadas!*

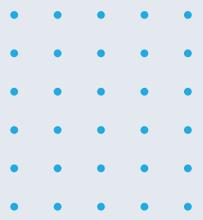




## **5. RECOMENDAÇÕES ÚTEIS**

- *Mantenha sempre com você, uma agenda com seus contatos de confiança.*
- *Evite ficar sozinho. Ter uma companhia por perto lhe trará segurança!*
  - *Mantenha suas amizades.*
  - *Alimente-se bem.*
  - *Exercite-se.*
- *Mantenha sua mente ativa. Trabalhe a sua memória!*
- *Não tome medicamentos sem o conhecimento de seu médico.*
  - *Vá ao médico regularmente.*
  - *Ame! Ame-se! Ame seu próximo! Ame a vida!*
  - *Previna-se!*

*Manter todos esses cuidados é essencial para que você tenha uma vida segura e saudável.*





***A SEGUIR, SEGUEM  
IMPORTANTES  
INFORMAÇÕES SOBRE OS  
CUIDADOS A SEREM  
TOMADOS À COVID-19***

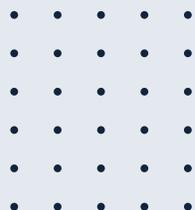
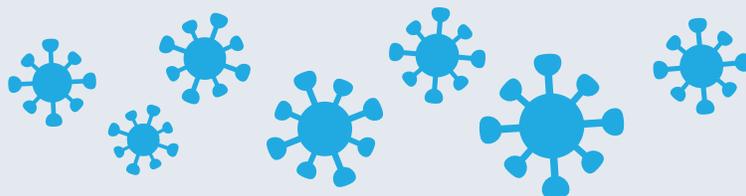




# ***SOBRE O CORONAVÍRUS***

## ***O QUE É COVID-19?***

*A COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, que apresenta um espectro clínico variando de infecções assintomáticas a quadros graves. De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a maioria (cerca de 80%) dos pacientes com COVID-19 podem ser assintomáticos ou oligossintomáticos (poucos sintomas), e aproximadamente 20% dos casos detectados requer atendimento hospitalar por apresentarem dificuldade respiratória, dos quais aproximadamente 5% podem necessitar de suporte ventilatório.*





# **O QUE FAZER EM CASOS DE SUSPEITA DE CORONAVÍRUS?**

*1 - Procure imediatamente os postos de triagem nas Unidades Básicas de Saúde/ UPAS ou outras unidades de saúde.*

*2 - Após encaminhamento consulte-se com o médico.*

*3 - Uma vez diagnosticado pelo médico, receba as orientações e prescrição dos medicamentos que você deverá usar.*

*4 - O médico poderá solicitar exames complementares*

*5 - Inicie o tratamento prescrito imediatamente.*

*6 - Mantenha seu médico sempre informado da evolução dos sintomas durante o tratamento e siga suas recomendações.*





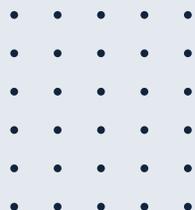
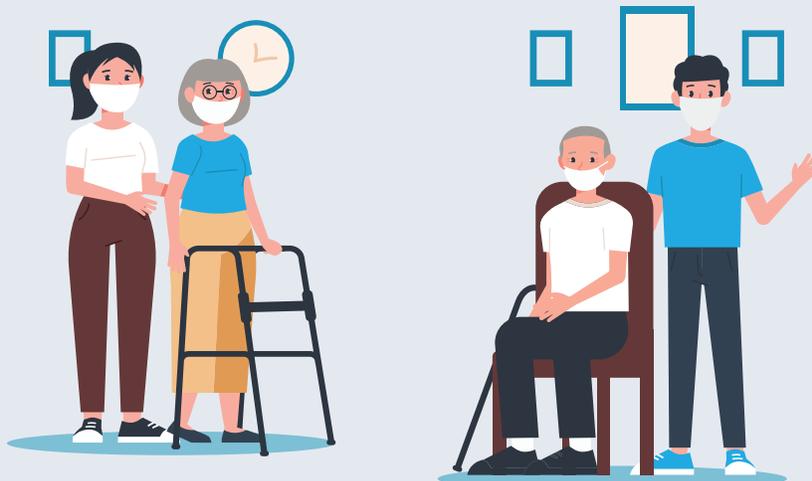
## SINTOMAS:

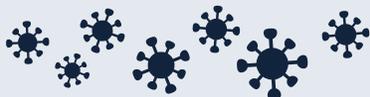
*Fique atento aos seguintes sintomas:*

*Febre, que pode estar presente no momento do exame clínico ou referida pelo paciente (sensação febril) de ocorrência recente e sintomas do trato respiratório (por exemplo, tosse, dispneia, coriza, dor de garganta).*

*Outros sintomas consistentes incluindo, mialgias, distúrbios gastrointestinais (diarreia/náuseas/vômitos), perda ou diminuição do olfato (anosmia) ou perda ou diminuição do paladar (ageusia).*

*Em idosos, deve-se considerar, critérios específicos de agravamento como: síncope (desmaio ou perda temporária de consciência), confusão mental, sonolência excessiva, irritabilidade e falta de apetite (inapetência).*

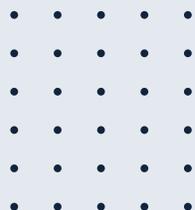




## **COMO SE PROTEGER:**

*As recomendações de prevenção à COVID-19 são as seguintes:*

- Lave com frequência as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão ou higienize com álcool em gel 70%. Essa frequência deve ser ampliada quando estiver em ambientes públicos (trabalho, prédios e instalações comerciais, transporte público, etc).*
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com a parte interna do cotovelo.*
- Não tocar olhos, nariz, boca ou a máscara de proteção fácil com as mãos não higienizadas, se tocar olhos, nariz, boca ou a máscara, higienize sempre as mãos.*
- Mantenha distância mínima de 1 (um) metro entre pessoas em lugares públicos e de convívio social, evitando abraços, beijos e apertos de mãos.*





- *Não compartilhe objetos pessoais, como talheres, toalhas, pratos e copos.*
- *Mantenha os ambientes limpos e bem ventilados.*
- *Se estiver doente, evite contato próximo com outras pessoas, principalmente idosos e doentes crônicos.*
- *Durma bem e tenha uma alimentação saudável.*
- *Recomenda-se a utilização de máscaras em todos os ambientes.*
- *Depois de usar o banheiro, nunca deixe de lavar as mãos com água e sabão e sempre limpe vaso mantendo a tampa fechada, pia e demais superfícies com álcool ou água sanitária.*
- *Mantenha as janelas abertas para circulação de ar do ambiente usado para isolamento e a porta fechada, limpe a maçaneta frequentemente com álcool 70%, água sanitária.*

Fonte: <https://coronavirus.saude.gov.br>



***IPREM***

