

Para alcançar o envelhecimento saudável

O envelhecimento é um fenômeno mundial e, conforme estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS), em aproximadamente três décadas o número de pessoas idosas será equivalente ao de crianças no mundo todo. No Brasil, a pirâmide etária já começou a inverter: em 2022, pela primeira vez, os idosos deixaram de ser a menor fatia da população – agora representam 15,8% dos brasileiros, superando os jovens entre 15 e 24 anos (14,7%), segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

Em meio a esse cenário, a busca pelo envelhecimento saudável e por qualidade de vida torna-se cada vez mais importante. Ao lado, confira os principais cuidados com a saúde que toda pessoa idosa deveria ter.

Magnific



A importância do autocuidado

Neste dia, celebramos o autocuidado como um dos pilares da saúde e do bem-estar. Cuidar de si vai além da prevenção de doenças e uso de medicações: compreende manter-se ativo, adotar hábitos saudáveis, respeitar os próprios limites e valorizar o descanso. É reconhecer e aceitar suas imperfeições sem deixar de seguir em frente. Cuidar de si é praticar a generosidade e encontrar propósito nas experiências da vida, é nutrir-se de sentimentos positivos e transformar os desafios em oportunidades de crescimento e renovação. São essas as atitudes que contribuem para um envelhecimento mais saudável, com qualidade de vida, autonomia e maior longevidade. Estamos juntos nesta caminhada.

Dr. Emerson Fuerstenau – CRM/RS 23.605

1 – Alimentação equilibrada

Alimentação variada, priorizando ingredientes in natura, como verduras, legumes, feijão, arroz, raízes, ovos e carnes, e o mínimo de processados, é o ideal. O consumo de ultraprocessados, aqueles produtos com adição de açúcar, gordura, corantes e conservantes, deve ser o mínimo possível ou, então, evitado. Na compra de alimentos industrializados, a recomendação é sempre preferir aqueles com menos itens nas listas de ingredientes. Ao olhar o rótulo, lembre-se de que os componentes aparecem em ordem de maior para menor quantidade. A ingestão de proteína também deve receber mais atenção, já que com o envelhecimento ocorre prejuízo na manutenção e formação de massa muscular. Também é preciso estar atento a possíveis casos de déficit nutricional, pois vários fatores podem impactar o apetite das pessoas idosas.

2 – Hidratação

A ingestão adequada de água é essencial para o funcionamento do organismo. O consumo insuficiente de líquido pode levar a quadros de desidratação, além de aumentar o risco de infecções urinárias, insuficiência renal, constipação, confusão e delírio. O Ministério da Saúde recomenda a ingestão de pelo menos dois litros [seis a oito copos] de água por dia, preferencialmente no intervalo das refeições. Alguns fatores, no entanto, podem impedir que essa meta seja atingida pelos idosos. Entre eles, doenças crônicas, demência, dificuldades motoras ou de comunicação e incontinência urinária. Há, ainda, alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento que podem afetar a percepção de sede.

3 – Atividade física regular

A atividade física engloba qualquer movimento corporal que resulte em gasto de energia – isso inclui caminhar, subir escadas e realizar tarefas domésticas, por exemplo. Já o exercício físico é planejado, estruturado e repetitivo, com o objetivo de melhorar ou manter a aptidão física. Em geral, é realizado em sessões determinadas, com foco em força, resistência, flexibilidade ou saúde cardiovascular.

O ideal para o idoso é unir atividade física e exercício regular. Manter-se fisicamente ativo traz vários benefícios, como o aumento de massa muscular, força e potência; a melhora da composição corporal e redução da gordura visceral; a redução dos marcadores de estresse oxidativo; a prevenção de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão; a promoção de bem-estar, com redução da ansiedade e da depressão; a ajuda para preservar a função cognitiva e a memória; a autonomia nas atividades diárias e o aumento da interação social.

4 – Atenção às quedas

As quedas são uma preocupação significativa para os idosos e podem ter consequências graves, como fraturas, hospitalização e perda de independência. Entre as causas de maior risco estão as alterações físicas decorrentes da perda de força muscular, equilíbrio e coordenação; condições de saúde que afetem a mobilidade e a visão; e uso de medicações, pois alguns remédios podem causar tontura.

Entre as formas de prevenção estão os exercícios de força e equilíbrio, além da manutenção de um ambiente seguro em casa, livre de obstáculos, com tapetes antiderrapantes e boa iluminação. Com a supervisão de um profissional, é possível identificar riscos individuais e ajustar os treinos, garantindo segurança.

5 – Consultas e exames médicos em dia

Não se envelhece da mesma forma e, por isso, toda recomendação de exames e consultas deve ser individualizada, levando em conta a saúde geral do paciente. Uma dica para quem entra na “terceira idade” é fazer uma consulta médica, no mínimo, uma vez por ano. É nesse momento em que se deve conversar com o médico e expor possíveis queixas. Também podem ser indicados testes laboratoriais ou de imagem capazes de trazer informações importantes sobre a saúde. Exames como colonoscopia, mamografia e outros de prevenção oncológica também podem ser considerados.

6 – Atividade social

Quando se fala em saúde da pessoa idosa, é preciso pensar além do tratamento de doenças. Estimular a participação em atividades sociais é essencial para o bem-estar emocional e físico. Sem contar que melhora a autoestima e a sensação de pertencimento. Estudos mostram que idosos que se envolvem em atividades sociais regulares tendem a ter uma saúde mental mais robusta e uma maior longevidade. Esses compromissos podem incluir desde encontros informais até eventos planejados, como festas, aulas de costura e bordado, sessões de cinema e caminhadas em grupo.

Fonte: <https://www.einstein.br/n/vida-saudavel/10-cuidados-que-toda-pessoa-idosa-deve-ter-com-a-propria-saude>



Dr. Emerson Fuerstenau
CRM 23605

- Atendimento médico domiciliar
- Avaliação médica voltada a qualidade de vida e longevidade
- Aplicação de medicação injetável e soros com suporte de enfermagem
- Internação domiciliar
- Cuidados paliativos



Informações e agendamento
(51) 99988-6685



Nesta data especial, queremos parabenizar a todos aqueles que nos ensinam todos os dias sobre resiliência, paciência e amor!

- Acompanhamento médico e nutricional
- Fisioterapia
- Atividades recreativas
- Atendimento 24 horas

Nosso eterno carinho e admiração por vocês!



Cuidando com Amor
RESILIÊNCIA GERIÁTRICA

Rua São Sebastião, 671
Bairro Arroio Grande - SCS



**1º de Outubro
Dia do Idoso**

Hoje é um dia especial, celebramos a todos aqueles que nos transmitem tanto **conhecimento, amor e doçura!**

Vocês merecem carinho e respeito não só hoje, **mas todos os dias!**

Clínica Geriátrica Santa Terezinha
Rua Thomas Flores, 1449 - Santa Cruz do Sul
(51) 99985-5279 / (51) 99828-9398

Geriatria Jardim Victória
Rua Osvaldo Cruz, 193, Santa Cruz do Sul
(51) 99985-5279 / (51) 99696-9926



Quem Ama Cuida

Respeitar os idosos é reconhecer o valor de uma vida inteira. Cuidar deles é transformar gratidão em amor, carinho e dedicação.

Feliz Dia do Idoso!

Acompanhante Hospitalar • Cuidadora de Idosos
DIURNO | NOTURNO | DIARISTA | FOLGUISTA
☎ 51 **9991-2421**

Ser NOLT, o novo jeito de viver a maturidade

Uma nova sigla relacionada ao envelhecimento tem movimentado debates nas redes sociais, no mercado de consumo e até em estudos sobre comportamento. NOLT, a abreviação de New Older Living Trend ou “nova tendência de viver a maturidade”, surgiu para definir um grupo de pessoas acima dos 60 anos que rejeita os antigos rótulos ligados à velhice e busca uma vida mais ativa e autônoma.

A ideia central do movimento é simples: envelhecer não significa desaparecer socialmente. Ao contrário, os chamados “NOLTs” defendem a continuidade da vida profissional, afetiva, intelectual e cultural após a aposentadoria. Diferentemente das expressões “terceira idade” ou “melhor idade”, consideradas ultrapassadas por parte desse grupo, o termo NOLT tenta romper com estereótipos históricos associados ao envelhecimento. O perfil descrito pelo conceito inclui pessoas que continuam viajando, estudando, trabalhando, frequentando espaços culturais e mantendo

uma rotina social ativa.

O termo, portanto, representa uma mudança na forma como se enxerga o envelhecimento atualmente. “Diferentemente da visão que associava a maturidade à limitação ou à perda de protagonismo, o conceito de NOLT reflete uma geração de pessoas acima dos 60 anos mais ativa, conectada, independente e participativa. São indivíduos que continuam trabalhando, estudando, empreendendo, viajando, consumindo tecnologia e buscando qualidade de vida, propósito e bem-estar”, explica Marco Aurélio Nascimento, médico e professor de Geriatria.

Segundo dados divulgados no ano passado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida do brasileiro é de 76,6 anos, o que mostra que o país já vive uma transformação demográfica significativa. Atualmente, são mais de 32 milhões de brasileiros na faixa etária dos 60 anos ou mais, representando cerca de 15% da população.



ORIGEM DA DATA

A origem do Dia do Idoso, celebrado em 1º de outubro, remonta a 1990, quando a Organização das Nações Unidas [ONU] instituiu a data através da Resolução 45/106 para conscientizar sobre os direitos e as necessidades da terceira idade. A criação oficial do Dia Internacional da Pessoa Idosa ocorreu em 1991, impulsionada por princípios da ONU voltados para a dignidade e a independência dos idosos. No Brasil, a data ganhou grande impulso com a aprovação do Estatuto do Idoso [Lei nº 10.741] em 1º de outubro de 2003. Em 2006, a Lei nº 11.433 oficializou definitivamente o Dia Nacional do Idoso na mesma data.

Tendência acompanha transformação

As projeções indicam que, nas próximas décadas, a população acima dos 60 anos terá participação cada vez maior na economia e no consumo. Esse cenário fez com que setores como turismo, moda, tecnologia, saúde e entretenimento passassem a olhar para o público maduro de maneira diferente.

“Vemos pessoas permanecendo mais tempo no mercado de trabalho, empreendendo, compartilhando experiência e fortalecendo relações entre gerações. Além disso, cresce a necessidade de cidades mais acessíveis, políticas públicas voltadas à longevidade e serviços pensados para esse público, o que movimenta inclusive a chamada economia prateada. Também é importante destacar que envelhecer de forma ativa contribui para reduzir isolamento, dependência e perda de funcionalidade”, acrescenta Polianna Souza, geriatra e cofundadora do canal Longidade.

Especialistas apontam que o fenômeno também expõe uma mudança cultural mais profunda. As pessoas devem se preparar para chegar a essa idade com qualidade de vida. Afinal, o envelhecimento passa a ser associado à liberdade de escolha e à construção contínua de projetos pessoais.

Fonte: CNN Brasil



Casa Amada
RESIDENCIAL GERIÁTRICO

Dia do Idoso

1 DE OUTUBRO

Ser idoso é...

é carregar no olhar a **história** de uma **vida inteira**; é ter no **coração** um amor que nunca envelhece; é ser **exemplo de força**, de coragem e de sabedoria; é mostrar que a **vida continua** linda em cada novo dia.

Na Casa Amada, acreditamos que cada idoso merece respeito, dignidade, carinho e, acima de tudo, ser valorizado todos os dias. Aqui, cada história é importante, cada sorriso é motivo de alegria e cada residente é único.

Aqui, o idoso tem tudo que precisa!

ACOLHIMENTO HUMANO	CONVIVÊNCIA E LAZER	AMBIENTE FAMILIAR	EQUIPE MULTIPROFISSIONAL	ALIMENTAÇÃO BALANCEADA	SAÚDE E BEM-ESTAR	BEM LOCALIZADA	ESTRUTURA SEGURA E CONFORME NORMAS
--------------------	---------------------	-------------------	--------------------------	------------------------	-------------------	----------------	------------------------------------

📍 Rua Joaquim Murtinho, 163, Bom Fim ☎ (51) 99900-1917 🌐 residencialcasaamada.com.br