



OFICINA MACRORREGIONAL DE ATENÇÃO À SAÚDE DA
PESSOA IDOSA – Blumenau, Abr/17

Márcia Regina Paim Braga
Médica Geriatria



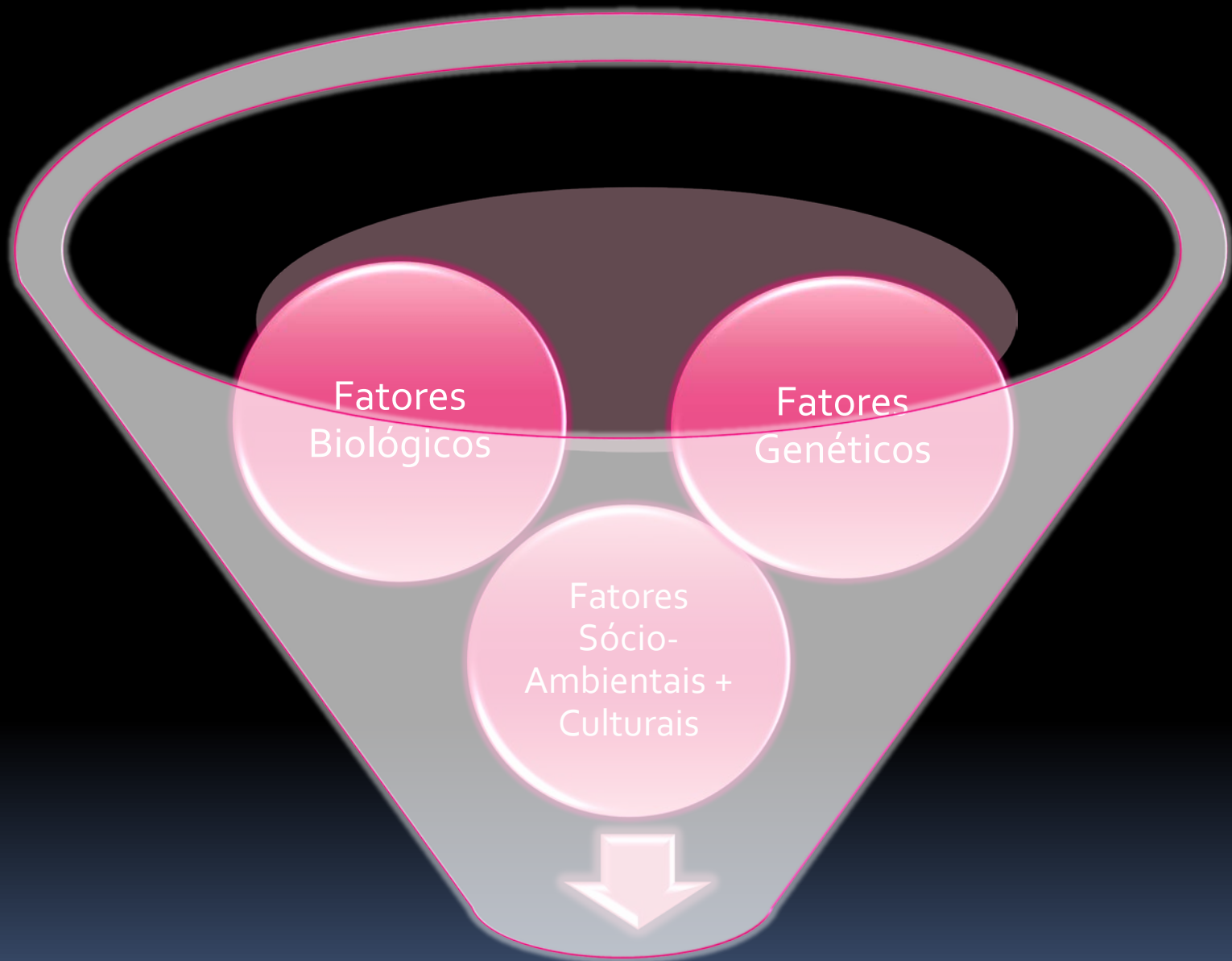
**A SAÚDE DA PESSOA IDOSA: UM
OLHAR MAIS ATENTO ÀS SUAS
PECULIARIDADES, FORÇAS E
FRAGILIDADES**



Grande Desafio:

“A heterogeneidade do grupo de idosos, seja em termos etários, de local de moradia ou socioeconômicos, acarreta **demandas diferenciadas**, o que tem rebatimento na formulação de políticas públicas para o segmento” (Camarano et al, 2004).





Independência e Autonomia



Independência e Autonomia

- Incapacidade funcional e limitações físicas, cognitivas e sensoriais não são conseqüências inevitáveis do envelhecimento. A prevalência da incapacidade aumenta com a idade, mas a idade sozinha não prediz incapacidade. (Lollar & Crews, 2002).
 - A presença de incapacidade é ônus para o indivíduo, para a família, para o sistema de saúde e para a sociedade (Giacomin et al., 2004).
 - No BR: incapacidade entre idosos em cifras que variam de 2 a 45% dos idosos.
- 

Envelhecimento Biológico

- Involução morfológica e funcional
- Inexorável, dinâmico e irreversível
- Não significa adoecer
- Em condições basais, igual ao jovem
- Diferente quando há necessidade de uso das reservas homeostáticas
- Células, tecidos, órgãos e sistemas – envelhecem de forma diferenciada
- Portanto, variabilidade cada vez maior na medida que envelhecemos





Fisiologia do Envelhecimento Biológico

A maioria das alterações da senescência pode comprometer as estruturas e funções do corpo, gerando deficiências (não insuficiências), sem contudo, ser causa direta de limitação da atividade e, muito menos, restrição da participação social.





Envelhecimento Biológico

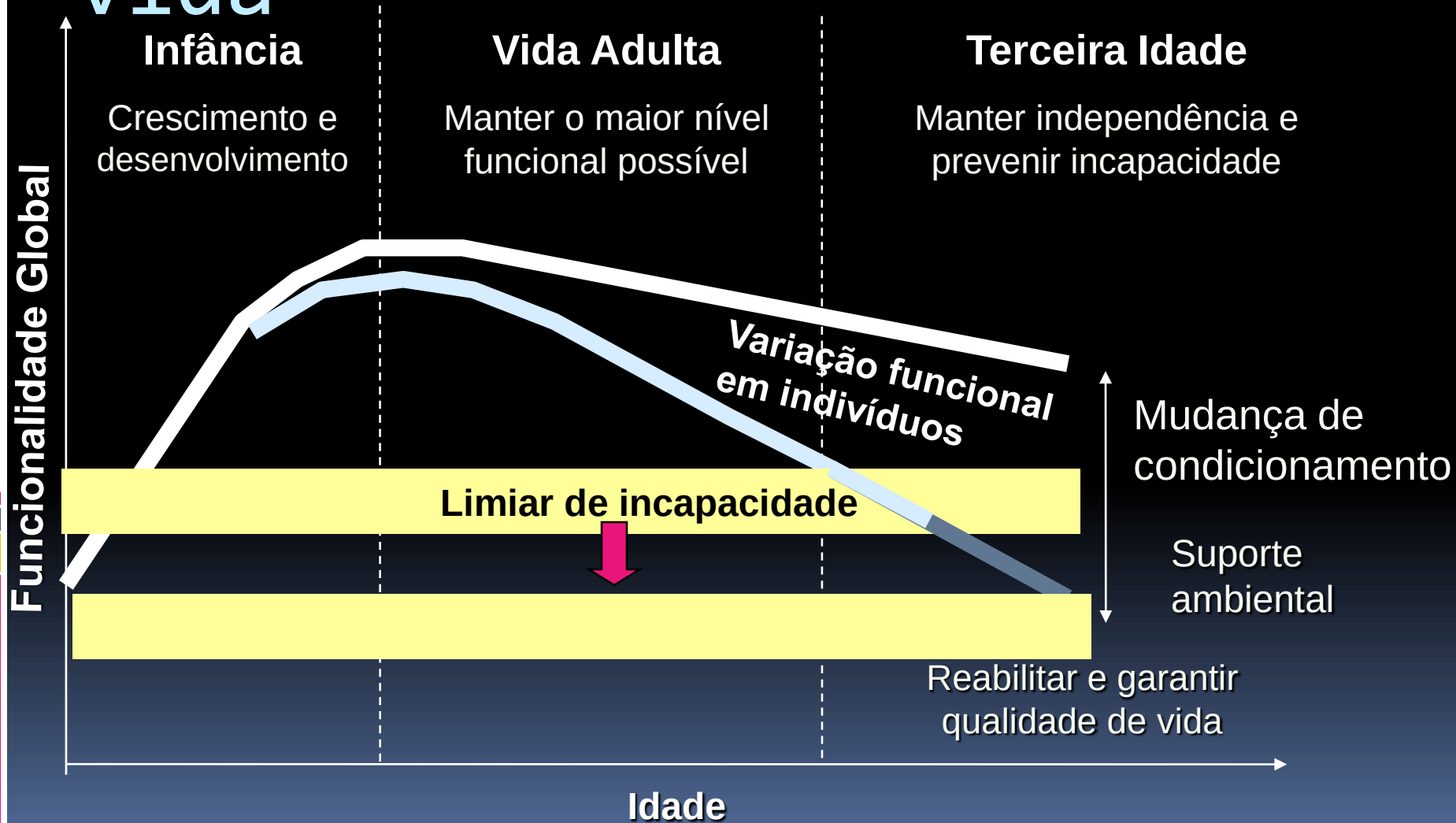
Fisiológico = Senescência

- Envelhecimento **usual**: prejuízos significativos, mas não são qualificados como doentes
- Envelhecimento **bem sucedido**: perda fisiológica mínima, com preservação da função robusta em uma idade avançada. Processo de envelhecimento é “puro”.
- Sem marcadores específicos

Patológico = Senilidade

- Resultante de traumas e/ou doenças durante o ciclo vital. (Hábitos de vida ou ambientes inadequados, doenças..)
- Ainda é o predominante
- Sem marcadores específicos

Função global ao longo da vida



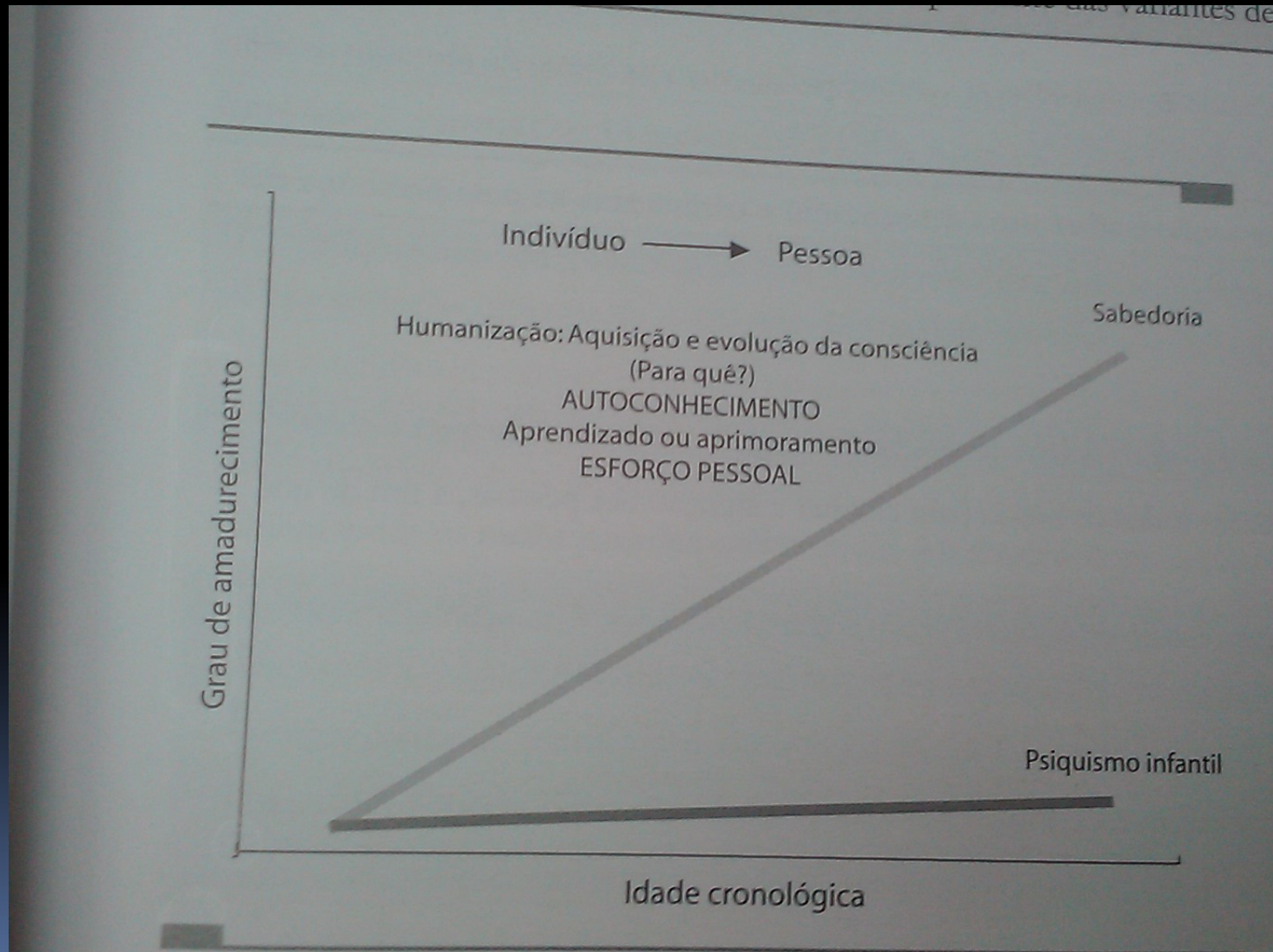


Envelhecimento Psíquico = Amadurecimento

- Não é naturalmente progressivo
- Não é inexorável
- Depende também da passagem do tempo, mas
- Depende sobretudo do esforço pessoal contínuo na busca do auto conhecimento e do sentido da vida.
- Portanto, há **redução da vulnerabilidade**



Envelhecimento Psíquico





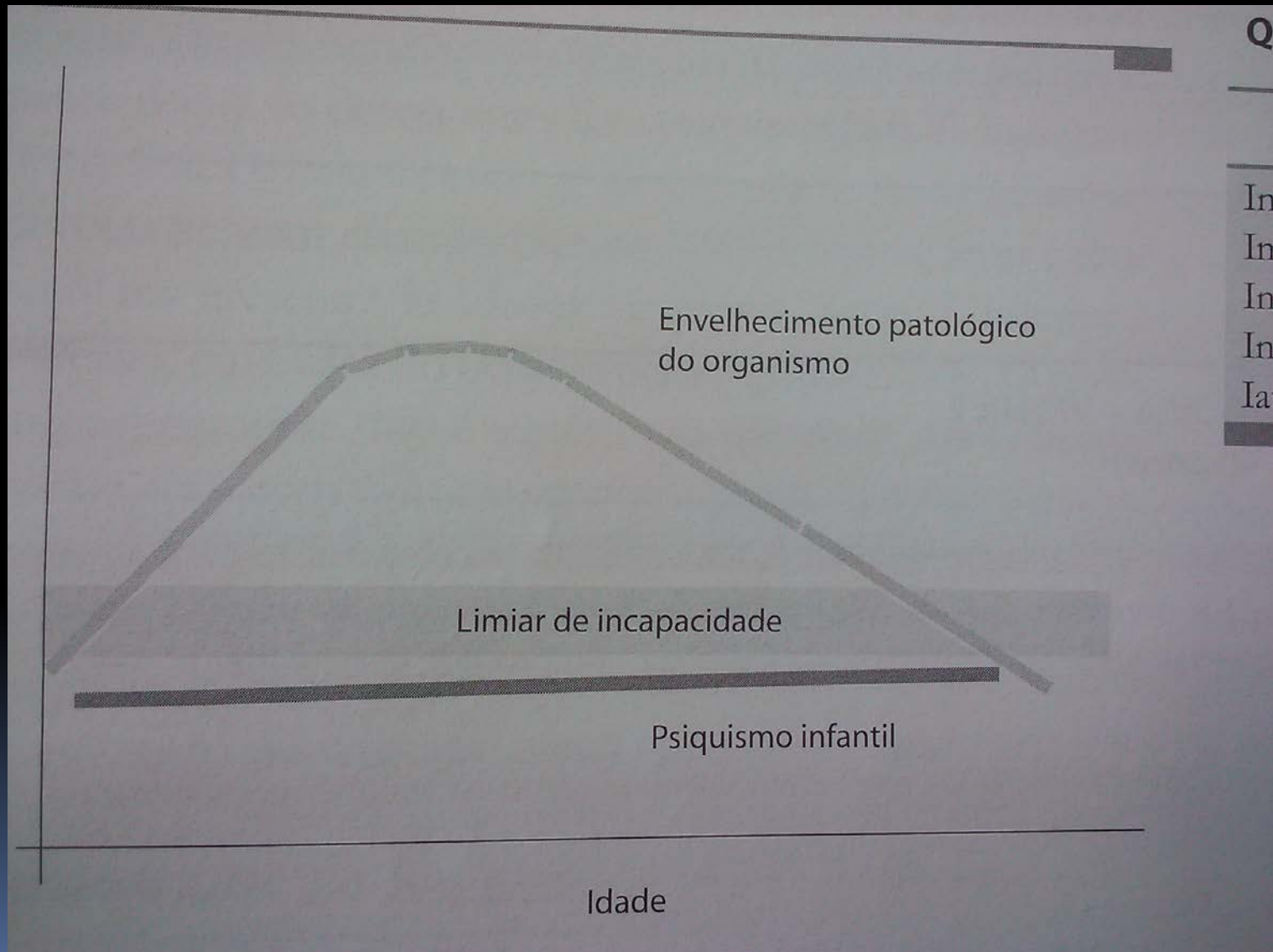
Envelhecimento Psíquico

“O idoso entrega-se à existência com a pureza das crianças, mas sem a sua ingenuidade, com o vigor do adolescente, mas sem a sua pugnacidade, com a sensatez do homem maduro, mas sem o seu orgulho. Torna-se cidadão do universo, com a astúcia da raposa e malícia da serpente, o que faz dele um sábio.”

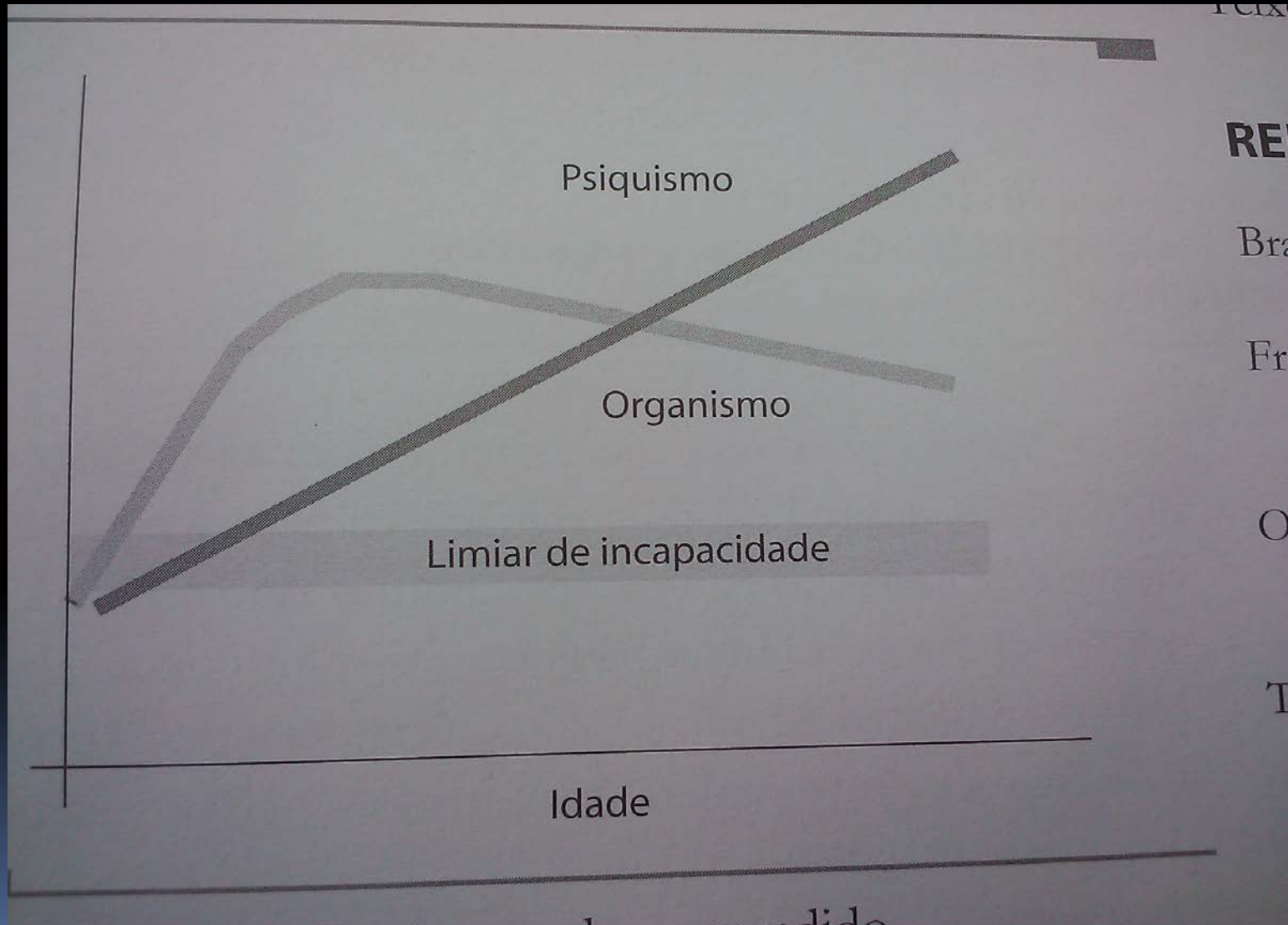
Maria Auxiliadora Souza Brasil, 2002



Envelhecimento Mal-Sucedido



Envelhecimento Bem-Sucedido



Portanto:

- Envelhecimento Biológico + Envelhecimento Psíquico = Diversidade de cenários de independência e autonomia.



Perda Funcional: Progressiva

não consegue mais sozinha...

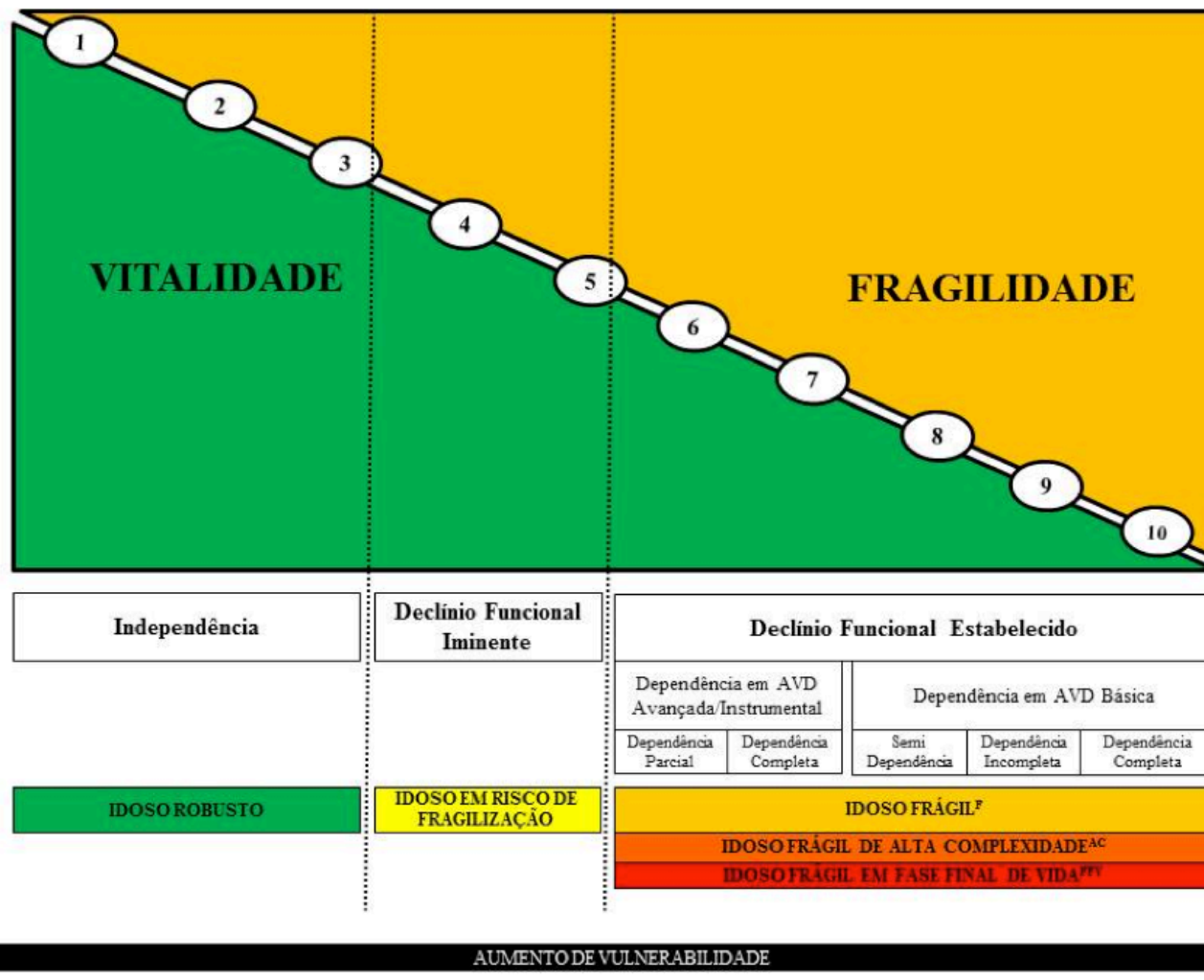




EQUIDADE !

- Equidade é um dos princípios doutrinários do Sistema Único de Saúde (SUS) e tem relação direta com os conceitos de igualdade e de justiça. No âmbito do sistema nacional de saúde, se evidencia, por exemplo, no **atendimento aos indivíduos de acordo com suas necessidades, oferecendo mais a quem mais precisa e menos a quem requer menos cuidados**. Busca-se, com este princípio, reconhecer as diferenças nas condições de vida e saúde e nas necessidades das pessoas, considerando que o direito à saúde passa pelas diferenciações sociais e deve atender a diversidade.
(<http://pensesus.fiocruz.br/equidade>)
- 

Na prática...



Critérios Fragilidade pela PNSPI

- Vive em ILPI
- Acamados
- Hospitalizado recentemente por qualquer razão,
- Apresente doenças sabidamente causadoras de incapacidade funcional – acidente vascular encefálico, síndromes demenciais e outras doenças neurodegenerativas, etilismo, neoplasia terminal, amputações de membros –
- Encontra-se com pelo menos uma incapacidade funcional básica,
- Viva situações de violência doméstica.
- 75 anos ou mais de idade.
- Outros critérios poderão ser acrescentados ou modificados de acordo com as realidades locais.

Características da Fragilidade





ATITUDE :

- De acordo com a condição funcional da pessoa idosa serão estabelecidas ações de atenção primária, de prevenção – primária, secundária e terciária –, de reabilitação, para a recuperação da máxima autonomia funcional, prevenção do declínio funcional, e recuperação da saúde. Estarão incluídas nessas ações o controle e a prevenção de agravos de doenças crônicas não-transmissíveis.
 - Todo profissional deve procurar promover a qualidade de vida da pessoa idosa, quando chamado a atendê-la. É importante viver muito, mas é fundamental viver bem. Preservar a autonomia e a independência funcional das pessoas idosas deve ser a meta em todos os níveis de atenção.
- 



OITO DICAS BÁSICAS:

- MUITA ÁGUA
 - SOL NA MEDIDA CERTA
 - SONO REPARADOR
 - ATIVIDADE FÍSICA
 - ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
 - EQUILÍBRIO EM TUDO
 - CONFIANÇA EM DEUS, SENSAÇÃO DE SER ÚTIL E GRATIDÃO
- 



Muita água

- Exceto portadores de doenças renais e/ou cardíacas
 - Limpeza e detox
 - Hidratação melhora o raciocínio!
- 



Sol na medida certa!

- Ação direta no sistema límbico – antidepressivo!
 - Cerca de 10'/dia, sem protetor solar
 - Bactericida
 - Quartos e demais áreas da casa
- 



Sono reparador

- Hábitos de higiene do sono
 - Melatonina, o hormônio da beleza
- 



Atividade física

- Ação positiva sobre sistema cardiovascular, cerebropulmonar, respiratório...
 - Ganhos relacionais
 - Antidepressivo
 - Prevenção de incapacidades / limitações funcionais
- 



Alimentação saudável

- Ômega 3
- 

Vá de peixe

- Já se sabe há algum tempo que peixe e células do sistema nervoso central foram feitos um para o outro. E por quê? O DHA, um tipo de ômega 3, ácido gorduroso encontrado em peixes como salmão e truta e em alguns alimentos como o iogurte, é um super poupador da memória. "O DHA reduz a inflamação arterial e melhora o reparo da bainha protetora em volta dos nervos," diz Roizen. O resultado, conforme o médico, é menor perda de memória relacionada com idade, redução do risco para a doença de Alzheimer, menos depressão e até mesmo uma mente mais rápida.



Brinque novamente

- Há uma nova versão do cubo mágico que você amou quando era criança, agora tridimensional e provavelmente bom para cérebros de qualquer idade, porque os torna mais flexíveis para solucionar problemas, diz a neuropsicóloga Karen Spangenberg Postal, presidente da Associação de Psicologia de Massachusetts, EUA. A chave: ao jogar, você está trabalhando sua memória, estratégia e habilidades espaciais, requisitos que atuam em conjunto para melhorar a saúde cerebral.
- 



Apenas Faça!

- Elevar a média de seus batimentos cardíacos três vezes por semana durante 20 minutos, ainda que apenas caminhando, equivale a banhar o seu cérebro em oxigênio, ajudando-o a cultivar novas células. Exercício aeróbico duas a três vezes é tão eficaz quanto qualquer atividade de treinamento cerebral conhecida, diz o co-autor de Bem-vindo ao seu cérebro (Editora Pensamento-Cultrix). Se você não tem tempo para a academia durante a semana, tudo bem: pesquisas recentes mostram que exercícios moderados e outros mais vigorosos mesmo uma vez apenas por semana (digamos uma corrida aos sábados) fornecem 30% mais de chance para manter a sua função cognitiva à medida que você envelhece.
- 

Pauzinhos para comer

- "Os estudos mostram que ativar as células nervosas concentradas nas pontas do dedo leva estímulo diretamente para o cérebro," diz Maoshing Ni, autor de *Segunda primavera: centenas de segredos naturais para revitalizar e regenerar mulheres de qualquer idade* (ainda sem tradução para o português). A verdade é que qualquer atividade que use a ponta dos dedos - manuseio dos pauzinhos ou até mesmo a rotação de uma caneta ou lápis entre os dedos - também ajuda o seu cérebro, por promover o estímulo à maior circulação sanguínea. E uma boa circulação elimina resíduos inúteis que podem impedir que nutrientes cheguem ao seu cérebro.



Jogos eletrônicos

- Não, você não é demasiado velho para um Wii ou para um dos novos jogos de exercício cerebral portáteis.
 - E pode ser bom porque até mesmo a simples tentativa significa algo de novo para o seu cérebro, diz a neuropsicóloga Reon Baird, do Long Beach Memorial Medical Center. "Quando este algo novo é um jogo em vídeo, você estimulará partes diferentes do cérebro que não usa normalmente no cotidiano," ela diz. Tente o Desafio Cerebral do Wii ou Idade Cerebral do Nintendo DS.
- 



Cuidado com remédios

- Se você sente dores sempre que se exercita ou nunca dorme bem devido a suores noturnos, há uma pílula para este caso. Mas tenha cuidado: vários estudos já detectaram o risco de haver prejuízo cognitivo, como confusão mental e falta de clareza nas ideias, em pessoas que fazem uso regular de remédios para dormir, especialmente quando se automedicam. Alguns itens desta classe de medicamentos têm efeito anticolinérgico, que bloqueia a comunicação entre os neurônios. Fale com seu médico sobre outras opções como relaxamento ou terapia cognitiva para problemas de sono.
- 

O b r i g a d a !

