

# ◆ VIVER BEM ◆

SEU GENÉSIO LUCAS EM  
"SEMPRE É TEMPO  
DE SER FELIZ"

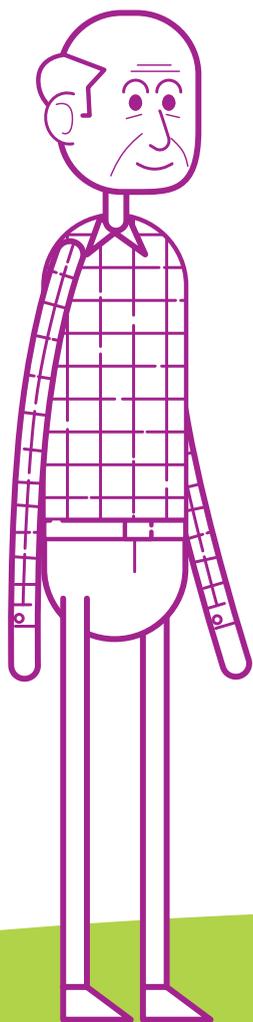


ENVELHECIMENTO  
SAUDÁVEL

Unimed 



Leia o código e  
assista a história  
de Seu Genésio  
Lucas:



Esse é o Seu Genésio Lucas.

Ele sempre adorou juntar os netos e contar histórias da sua época de jovem. Especialmente, aquelas sobre como ele era saudável e se cuidava.

Mas a história que o seu Genésio não conta é que ele foi se descuidando da higiene e da aparência. E isso afetou a sua saúde.

Ainda bem que com algumas atitudes e uma ajudinha da Lúcia, a sua filha, essa situação está mudando. A Lúcia até chamou o seu Genésio pra morar com ela e a sua família, veja só.

São pequenos passos, ou, como o seu Genésio, o contador de histórias, prefere: pequenos capítulos.

Capítulo 1: o banheiro.

A Lúcia preparou um banheiro especial: espaçoso, seguro e claro. Tudo sempre à mão, na altura certa, com cortinas no box pra facilitar o banho e barras de apoio no vaso. Assim, é possível prevenir quedas.

Capítulo 2: a higiene.

O seu Genésio, que no fundo ainda é vaidoso, voltou a dar mais atenção para a higiene do corpo e para o vestuário. Com isso, ele ficou mais feliz e confiante.

Com ajuda da Lúcia, ele também começou a ir ao dentista regularmente e cuidar melhor da sua placa dentária.

Capítulo 3: atividades físicas.

Como mexer o corpo é fundamental, ele voltou a fazer exercícios diários. E sabe quem se tornou mais presente também? O seu bom humor.

Com esses cuidados e muito carinho, o seu Genésio ainda vai ter história de montão pra contar. E pra viver também.

**Boa leitura e capriche  
na sua história.**

## INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), até 2025 o Brasil será o 6º país do mundo em número de idosos. Entre 1980 e 2000, a população com 60 anos ou mais cresceu 7,3 milhões, totalizando mais de 14,5 milhões em 20 anos.

Com o aumento da expectativa de vida, faz-se necessário um acompanhamento pela melhoria ou manutenção da saúde e qualidade de vida, para que o envelhecimento seja uma experiência positiva e saudável, o que inclui não apenas uma boa condição física e mental, mas também a inclusão social

Nesse contexto, a OMS adotou o termo “envelhecimento ativo” para expressar o processo de conquista dessa visão.

## O QUE É “ENVELHECIMENTO ATIVO”?

A OMS define o envelhecimento ativo como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas.

A palavra “ativo” refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espiritu-

ais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho. As pessoas mais velhas que se aposentam e aquelas que apresentam alguma doença ou vivem com alguma necessidade especial podem continuar a contribuir ativamente para seus familiares, companheiros, comunidades e países.

O objetivo do envelhecimento ativo é aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados.

É importante ressaltar que o envelhecimento acontece em um contexto que envolve amigos, colegas de trabalho, vizinhos e membros da família. Por isso, interdependência e solidariedade entre gerações são princípios relevantes para o envelhecimento ativo. Afinal, a criança de ontem é o adulto de hoje e o avô ou avó de amanhã.

Nesse contexto, a qualidade de vida que as pessoas terão quando avós depende não só dos riscos e oportunidades que experimentarem durante a vida, mas também da maneira como as gerações posteriores irão oferecer ajuda e apoio mútuos, quando necessário.





## Como alcançar o **ENVELHECIMENTO ATIVO?**

Ter um estilo de vida saudável e cuidar constantemente do corpo e mente são importantes em todos os estágios da vida. Se você acha que a velhice é empecilho para correr atrás do tempo perdido, engana-se.

A prática de atividades físicas aliada a uma alimentação saudável, a abstinência do fumo e do álcool e ao uso de medicamentos receitados pelo médico, podem prevenir doenças e o declínio funcional, aumentando a longevidade e a qualidade de vida.

Além disso, valorizar e promover a participação ativa do idoso na sociedade é essencial. Por isso é essencial promover e criar condições para que ele seja protagonista de sua própria vida e que também se veja desse modo.

# INFLUENCIADORES DO ENVELHECIMENTO ATIVO

## COMBATE AO FUMO



Os benefícios de parar de fumar têm um alcance amplo e se aplicam a todas as faixas etárias. Por exemplo, o risco de sofrer derrame diminui após dois anos de abstinência do uso do cigarro e, após cinco anos, torna-se igual ao dos indivíduos que nunca fumaram.

Para outras doenças, como câncer de pulmão e doença pulmonar obstrutiva crônica, parar de fumar diminui o risco, mas lentamente. Assim, a exposição ao tabagismo agora não é um bom indicador dos riscos presentes e futuros, e a exposição no passado deve ser levada em conta também; os efeitos do fumo são cumulativos e de longo prazo (Doll, 1999).

## ATIVIDADES FÍSICAS



A participação em atividades físicas regulares e moderadas pode retardar declínios funcionais, além de diminuir o aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis ou doentes crônicos. Por exemplo, uma atividade física regular e moderada reduz o risco de morte por problemas cardíacos em 20 a 25% em pessoas com doença do coração diagnosticada (Merz & Forrester, 1997).

Também pode reduzir substancialmente a gravidade de deficiências associadas à cardiopatia e outras

doenças crônicas. Uma vida ativa melhora a saúde mental e frequentemente promove contatos sociais. A atividade pode ajudar pessoas idosas a ficarem independentes o máximo possível, pelo período de tempo mais longo. Além disso, pode reduzir o risco de quedas.

## **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**



Os problemas de alimentação em todas as idades incluem tanto a desnutrição como o consumo excessivo de calorias. Nos idosos, a desnutrição pode ser causada pelo acesso limitado a alimentos, dificuldades sócio-econômicas, falta de informação e conhecimento sobre nutrição, escolhas erradas de alimentos (alimentos ricos em gordura, por exemplo), doenças e uso de medicamentos, perda de dentes, isolamento social, deficiências cognitivas ou físicas que inibem a capacidade de comprar comida e prepará-la, situações de emergência e falta de atividade física.

O consumo excessivo de calorias aumenta muito o risco de obesidade, doenças crônicas e deficiências durante o processo de envelhecimento. Dietas ricas em gordura (saturada) e sal, pobres em frutas e legumes/verduras e que suprem uma quantidade insuficiente de fibras e vitaminas, combinadas ao sedentarismo, são os maiores fatores de risco de problemas crônicos, como diabete, doença cardiovascular, pressão alta, obesidade, artrite e alguns tipos de câncer.

## SAÚDE ORAL



Saúde oral precária – principalmente cáries, doenças periodontais, perda de dentes e câncer bucal – causam outros problemas orgânicos de saúde. Alguns estudos demonstraram que uma saúde oral precária está associada à desnutrição e, portanto, ao maior risco de desenvolver várias doenças não transmissíveis.

## COMBATE AO ÁLCOOL



Enquanto os idosos tendem a beber menos do que os jovens, as mudanças de metabolismo que acompanham o processo de envelhecimento aumentam a suscetibilidade dos mais velhos à doenças relacionadas ao álcool, como desnutrição e doenças do pâncreas, estômago e fígado. As pessoas idosas apresentam maior risco de lesões e quedas devido ao consumo de álcool, assim como riscos potenciais associados à mistura do álcool com medicamentos.

## FATORES PSICOLÓGICOS



É essencial incentivar e promover a autonomia do idoso, suas habilidades cognitivas, como resolver problemas, comportamento voltado para o social e capacidade para lidar de maneira eficaz em diferentes situações.

Reconhecer e explorar a experiência e o vigor dos idosos pode ajudá-los a melhorar seu bem-estar psicológico.





**Fonte:**

World Health Organization Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar  
em [www.unimed.coop.br/viverbem](http://www.unimed.coop.br/viverbem)