MINISTÉRIO DA SAÚDE

Viver Mais e Melhor

UM GUIA COMPLETO PARA VOCÊ MELHORAR SUA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Velho é o seu preconceito.

Este é o tema da Campanha Nacional que o Ministério da Saúde está desenvolvendo em todo o País, junto com outras ações especialmente dirigidas ao senhor e à senhora, que já completaram 65 anos. O objetivo do governo do presidente Fernando Henrique é valorizar e retribuir a contribuição fundamental de brasileiros que por seu trabalho, experiência e capacidade merecem mais do que respeito. Merecem espaço e reconhecimento. O Brasil está mais maduro. Já são quase 9 milhões de pessoas com mais de 65 anos, muitos em postos de comando e liderança nas mais diversas áreas - das artes à política. E nossa sociedade só tem a ganhar com isso. Orgulhe-se da idade que tem e lembre-se: envelhecimento é uma conquista que só alcança quem tem saúde.

José Serra

Ministro da Saúde



UM GUIA COMPLETO PARA VOCÊ MELHORAR SUA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Índice

Sempre alerta	04
Cuidando da máquina	08
Alimento, fonte da vida	10
De bem com a vida	14
Remédios: cuidado!	19
Exija seus direitos	21

ESTE EXEMPLAR PERTENCE A

Nome

Endereço

Tipo Sanguíneo





Sempre alerta

O corpo humano está sempre em mudança. Cada fase tem seus riscos, seus possíveis problemas. É importante conhecer e prevenir. Para manter a saúde e a agilidade física e mental, é preciso ter hábitos saudáveis: alimentação equilibrada, praticar atividades físicas. Deve-se evitar fumar e beber em excesso, além de tomar cuidado para não cair.





Duro na queda

As quedas podem causar desde lesões leves, como contusões e torções, até muito graves, como as contusões cerebrais. E, para quem sofre de osteoporose, o risco de fratura é maior e a recuperação mais difícil. Por isso, tome cuidado. Siga estas instruções simples e seja duro na queda!

SIGA ESTAS DICAS. SEM ESCORREGAR



 Use sapatos fechados. Evite solados lisos.



Coloque tapetes de borracha no banheiro, no chuveiro ou onde precisar.

3. Exija que o ônibus pare completamente para você subir ou descer. Caso não seja atendido, denuncie a empresa à Prefeitura.



 Móveis e objetos espalhados pela casa causam tropegões.



 Não encere a casa. Fixe bem os tapetes para que eles não escorreguem.



 Ilumine bem sua casa. Ao dormir, deixe acesa a luz do corredor para auxiliar a visão.

8. Ao subir ou descer escadas, segure bem no corrimão.



Se você caiu e está sentindo dores fortes, não espere: procure assistência médica. E lembre-se: se você tem telefone, coloque-o num lugar fácil para pedir ajuda quando necessário.

 Calçadas esburacadas ou muito lisas e escadas defeituosas causam tombos. Reclame sempre com a Prefeitura.



DOENÇAS M	AIS COMUNS. E O QUE VOCÊ	PODE FAZER.			
DOENÇAS	FATORES	SINTOMAS	PREVENÇÃO		
Cardiovasculares: infarto, angina, in- suficiência cardíaca	Pouca atividade física (sedentarismo), fumo, diabetes, alta taxa de gordura no san- gue (colesterol) e obesidade (gordura).	Falta de ar, dor no peito, inchaço, palpitações.	Atividade física, não fumar e controlar peso,colesterol e diabetes		
Derrames	Pressão alta, fumo, sedentarismo, obesi- dade e colesterol elevado.	Tontura, desmaio, paralisia súbita.	Atividade física, não fumar, controlar pressão arterial, peso e colesterol.		
Pressão alta (hipertensão)	Obesidade, sedentarismo e excesso de estresse.	Em geral, não há sinto- mas. Pode provocar dor de cabeça e tontura.	Atividade física, alimentação sem sal, controlar ou eliminar a bebida alcoólica.		
Câncer	Fumo, tomar muito sol, alimentação ina- dequada, obesidade, casos na familia, al- coolismo.	Depende do câncer. Um sintoma comum é o ema- grecimento inexplicável.	Ir ao médico pelo menos uma vez por ano para fazer exames preventivos. Evitar sol em excesso. Não fumar.		
Pneumonia	Gripe, enfizema e bronquite anteriores. Alcoolismo e imobilização na cama.	Febre, dor ao respirar, escarro, tosse.	Atividade física, boa alimentação, va- cinação contra gripe e pneumonia.		
Enfizema e bronquite crônica	Fumo, casos na família, poluição ambiental excessiva.	Tosse, falta de ar e escarro.	Parar de fumar, manter a casa ven- tilada e aberta ao sol.		
Infecção urinária	Retenção urinária no homem. Na mulher, incontinência urinária.	Ardor ao urinar e vonta- de freqüente de urinar.	É preciso tratar a infecção e a sua causa.		
Diabetes	Obesidade, sedentarismo, casos na fa- mília.	Muita sede e aumento do volume da urina.	Controlar o peso e a taxa de açú- car no sangue.		
Osteoporose (enfraquecimen- to dos ossos)	Fumo, sedentarismo, dieta pobre em cál- cio. Na mulher, o risco é sete vezes maior.	Não há sintomas. Em ge- ral, é descoberta pelas complicações (fraturas).	Atividade física, não fumar, comer alimentos ricos em cálcio (leite, queijo, coalhada).		
Osteartrose (desgaste das articulações)	Obesidade, traumatismo, casos na família.	Dores nas juntas de sus- tentação (joelho, torno- zelo, coluna).	Controlar o peso e praticar ativida- de física adequada.		





Cuidando da máquina



O que você deve fazer a cada 10 anos

Este é o seu calendário de vacinas e exames para os próximos mês e o ano de cada exame e vacina. O próximo quadradinho Você tem mais de 65 anos e está vendendo saúde. Parabéns! Mesmo que não sinta nada, consulte o médico pelo menos uma vez por ano. Porque hoje sabemos que a maioria das doenças pode ser prevenida com vacinas e exames.

dez anos. Anote em cada quadradinho amarelo o amarelo vai lembrar você a hora de repeti-los.

VACINAS	1°. ANO	2°. ANO	3°. ANO	4º ANO	5º. ANO	6º ANO	7º ANO	8°. ANO	9º. ANO	10° ANO	ATENÇÃO
Tétano A cada 10 anos	orași.	Residual Control	E IN	360/060	ett sur	0092		201	ienils:	benez	Quem nunca tomou precisará de 3 doses.
Gripe Anualmente	105 EDG 30/5500	Parasi Bornesi			oreagaile L'ofrag						Evita a gripe e suas o complicações.
Pneumonia A cada 5 anos	cci ga	Nobel St	Ma e	PTG297	in tobal	nosi					Evita pneumonia.
EXAMES											
Pressão Anualmente	SO ETTO	12 (V.01)			.019			e she i			Mede a pressão do sangue.
Colesterol Anualmente				111900	107900	18:5					Mede um tipo de gordura no sangue.
Glicemia Anualmente	0 K 1 Q 05	A CONTRACT		100 miles	SERV	00177					Detecta a possibilidad de diabetes.
Pressão Ocular Anualmente	1 6019	e battory	统下级	* 15° 755	SERVE S	Less 1					Detecta glaucoma.
Urina Anualmente	20.84 (chada	SS PSOT	65 CESS 50 - 12	of times	16X3355 20X3650	1000					Fornece pistas de várias doenças.
Ginecológico Anualmente	disd s	island.	Q ₈ , cs	- 10	ui nan-						Previne câncer e doenças da mulher.
Próstata Anualmente					(Status)						Previne o câncer mais comum no homem.

Se os exames acima apresentarem alterações, seu médico recomendará controle

mais freqüente





Alimento, fonte da vida

Alimentar-se bem é importante sempre. Mas nesta idade a atenção tem que ser ainda maior. Com os anos, o corpo passa por mudanças que são compensadas com o que você come. No mundo todo, cinco em cada dez pessoas com mais de 65 anos têm algum problema de nutrição. Faça de sua alimentação uma arma fundamental para manter a saúde-física e mental. Combine bem e varie os alimentos. Eles têm tudo o que seu corpo precisa.



NUTRIENTES/FUNÇÃO



Carboidratos e gorduras - espécie de gasolina do ser humano. Garantem a energia para se movimentar, trabalhar, ter atividade física ou mental.



Proteína, cálcio e ferro - constroem, mantêm e reparam o corpo: órgãos, sangue, dentes e ossos. Ajudam a formar hormônios, enzimas e anticorpos que combatem doenças.



Vitaminas, minerais e fibras - garantem o bom funcionamento do corpo: facilitam a digestão; protegem a pele, a visão e os dentes; aumentam a resistência às infecções.



FONTES

Cereais – arroz, milho, farinha, macarrão, pão. Vegetais feculentos - batata, mandioca, inhame. Açúcar, mel e doces. Gordura – Óleo, azeite, margarina, amendoim, castanha, coco, abacate, açaí, manteiga, banha, carne gorda, maionese.

Origem animal – carnes, fígado e rins, ovos, leite, queijos, iogurte, coalhada. Leguminosas secas – feijão, ervilha seca, lentilha, soja, grão de bico.

Frutas – limão, laranja, goiaba, mexerica, caju, manga. Verduras – agrião, alface, repolho, couve, escarola, espinafre. Legumes - jiló, pimentão, pepino, chuchu, beringela, cenoura. Cereais integrais – arroz integral, pão de trigo, aveia.



O que deve ser evitado...

Sal em exagero, temperos industrializados, gorduras de origem animal (banha, sebo, toucinho), frituras.

... e o que está liberado.

Temperos naturais (alho, cebola, ervas como salsinha, manjericão, coentro etc), óleos vegetais (soja, milho e azeite de oliva).

A dieta ideal

Faça no mínimo quatro refeições: café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Não pense em pular uma ou mais refeições, comendo tudo de uma vez só, e nem troque o almoço e o jantar por lanches ou café com leite. Comer tem de ser uma hora de distração e lazer. Para abrir o apetite, prepare refeições de encher os olhos: coloridas, cheirosas. Quando não puder sair para as compras, peca a um parente ou amigo para manter em sua casa um estoque mínimo e variado de alimentos.



Tome de seis a oito copos de água por dia entre as refeições.

De olho na

Controle seu peso uma vez por mês. Peso alto ou baixo pode ser prejudicial à saúde. Confira a tabela e, se o seu peso for abaixo do recomendado para sua altura, procure um médico.

SUGESTÃO DE CARDÁPIO

	ALIMENTOS	SUBSTITUIÇÕES					
Café da	Leite	Queijo, coalhada					
manhã	Café	Chá					
	Pão	Torrada, bolacha, tapioca,					
		farinha, canjica, cuzcuz					
Almoço/	Arroz	Macarrão, batata, farinha,					
jantar		mandioca, batata doce					
	Feijão	Lentilha, ervilha seca					
	Carnes	Carne seca, charque e ovo					
	Legume	Chuchu, cenoura, quiabo,					
		pimentão, tomate, pepino					
	Verdura	Alface, couve, repolho					
Lanche	Café	Chá					
da tarde	Pão	Bolo, bolacha, torrada					

balança

Altura	Peso ideal
120kg/s	em quilos*
1,45	46,2-56,7
1,50	49,5-60,7
1,55	52,8-64,8
1,60	56,3-69,1
1,65	59,3-73,4
1,70	63,6-78,0
1,75	67,3-82,6
* * * * * * *	

^{*} Válido apenas para majores de 60 anos



Não deixe de comer nada por não consequir mastigar: pique, moa, corte ou rale.

Para facilitar a digestão e evitar a prisão de ventre, não tome laxantes. Coma alimentos ricos em fibras: frutas, verduras e legumes, sempre que possível cruas e com cascas.





De bem com a vida

Muitas doenças podem ser evitadas, com exercícios físicos regulares. Quanto mais se fica parado, menos seu corpo se fortalece e mais dificuldade você tem para fazer qualquer esforço. Mexer o corpo, caminhar, ter atividade física contínua é lei para quem quer manter a saúde, a independência e a agilidade. E nunca é tarde para começar.

MEXA-SE

Os exercícios ajudam a combater obesidade, diabetes, colesterol e pressão alta, reduzindo o risco de doenças do coração. Melhoram a flexibilidade das juntas, aumentam a resistência dos músculos e a rigidez dos ossos. Fazem bem para o corpo e para a alma: aumentam sua segurança nas tarefas do dia-a-dia e combatem a depressão. Mas, para praticá-los com segurança, é bom fazer antes uma avaliação médica e evitar sempre exercícios fortes ou esportes coletivos, como o futebol, onde o risco de quedas é alto.





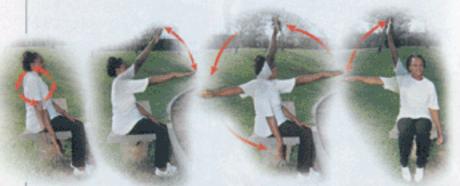
EXERCÍCIOS INDICADOS

CAMINHADA

Caminhe de três a cinco vezes por semana, de 40 a 60 minutos. Se não puder caminhar por uma hora seguida, divida a caminhada em duas etapas de 30 minutos. Procure ir a pé a lugares não muito longe: venda, banco, farmácia, pequenas compras, visitas a amigos e parentes. Evite ladeiras e pisos irregulares.

ALONGAMENTO

Esses exercícios devem ser feitos antes e depois da caminhada. Se não tiver tempo para caminhar, faça esses exercícios em casa para melhorar a mobilidade e flexibilidade das articulações.



Gire o ombro, levante o braço, gire para trás e eleve para os lados



DANÇA

Vá a bailes, dance em casa, em festas e em encontros com vizinhos e família.

ATIVIDADES NA ÁGUA

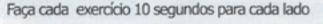
Brinque na água, caminhe, mexa braços e pernas. Mas só pratique natação e hidroginástica com acompanhamento de um profissional.



ATENÇÃO!

Para que esses exercícios façam bem e não prejudiquem, você não deve sentir muito cansaço, falta de ar ou qualquer outro desconforto.









Chega de saudade!

A esta altura da vida, a maioria já se aposentou e criou os filhos. Aproveite: é hora de finalmente cuidar de si. Fazer o que gosta. Procure não se isolar. A solidão pode levar ao desânimo e à depressão. Participe de bailes,



cursos e passeios, aprenda coisas novas. Vale até uma nova profissão. Freqüente clubes como o Sesc e o Sesi. Exercite a memória para compensar as mudanças no cérebro.

 Leia jornais, veja TV e ouça rádio.
Faça palavras cruzadas, jogue com amigos, faça trabalhos manuais.

Aprenda a usar, sem o auxílio de

parentes, aparelhos domésticos (televisão, aparelhos de som, fogão, videocassete).

- Cuide do seu dinheiro. Controle como e onde vai gastar.
- Para n\u00e3o se esquecer, anote tudo num bloco de recados.

Amor e desejo não têm idade. Algumas pessoas deixam de fazer sexo por vergonha ou preconceito. Outras têm medo de sofrer um infarto. Não se preocupe: o ato sexual consome tanta energia quanto uma caminhada de uma hora. E faz muito bem à saúde. Procure manter vida sexual regular. Se houver qualquer problema, procure um médico.



Remédios: cuidado!



Não compre medicamentos em feiras livres ou em camelôs. Em saúde também é melhor prevenir do que remediar. Comer bem, praticar exercícios, cuidar-se, ir ao médico pelo menos uma vez por ano. Quando receitados - e só por médicos - os remédios ajudam a curar ou controlar doenças. Mas nunca tome remédios por conta própria nem siga conselhos de "amigos" ou balconistas das farmácias. Podem causar efeitos inesperados e até piorar doenças.

NÃO COMPRE GATO POR LEBRE

Muito cuidado com os remédios falsos. Confira sempre na embalagem os seguintes itens:

Se o nome está bem impresso e sem rasuras

Se o remédio tem farmacêutico responsável e registro no Ministério da Saúde A data de validade e o número do lote, que deve ser igual ao da cartela do remédio



Em caso de dúvida ligue para o Disque Saúde



Exija e guarde a nota fiscal do remédio que comprou. Ela é sua garantia.

Remédios gratuitos

Os postos ou unidades de saúde forne-cem remédios gratuitos para doenças comuns a quem tem mais de 65 anos. Vá à unidade mais perto de sua casa, faça uma consulta e pegue o remédio.

- Não compre nem vitaminas sem recomendação médica. O melhor é comer bem.
- Só tome remédios caseiros depois de ouvir seu médico.
- Siga as instruções do médico: dose, horário e tempo recomendado.
- Não pare de tomar remédio sem autorização. Doenças como a tuberculose voltam com maior força, quando o tratamento é interrompido.
- Caso o remédio provoque uma reação inesperada, procure seu médico.
- Não tome remédios fora do prazo de validade. Regularmente, faça uma faxina em seu armário de remédios e jogue fora os já vencidos.



■ Não acredite em "fórmulas milagrosas" contra excesso de peso, calvície, falha de memória e problemas sexuais anunciadas pelo rádio e ī v.

Exija seus direitos

Você viveu décadas, tem experiência, sabedoria e merece respeito. Mas isso nem sempre acontece. Na família, na sociedade e até em órgãos públicos. Você pode mudar essa situação. A Constituição e a Política Nacional do Idoso (lei 8.842/94) determinam regras e punições para proteger você. Conheça as principais e exija que elas sejam cumpridas.

Direito ao respeito

São crimes e são sujeitos a punição:

- Negligência, desrespeito, atos de violência como puxões, beliscões, abusos sexuais, queimaduras, amarrar braços e pernas ou obrigar a tomar calmantes.
- Ameaças de punição e abandono.
- Agressões verbais como "Você é um inútil".
- Apropriação dos rendimentos, pensão e propriedades sem autorização.
- Recusa em dar alimentação e assistência médica.
- Impedir a pessoa de sair de casa ou mantê-la em local escuro e sem higiene.





Direito ao bem estar

- Não sofrer discriminação de qualquer natureza.
- Ser amparado pelos filhos maiores na velhice, carência ou doença.
- Viver preferencialmente com a família. A União, Estados e municípios providenciarão asilo ao maior de 60 anos sem família, ou com família sem condições de sustentá-lo.

Direito à saúde

- Não ficar em asilo se precisar de assistência médica permanente, devendo ser atendido em hospital.
- Receber assistência integral à saúde pela rede pública.
- Receber remédios, próteses e órteses (cadeira de rodas, óculos, aparelho auditivo etc).
- Preferência no atendimento em órgãos públicos e particulares.

A nova lei dos planos de saúde

- Ninguém pode ser impedido de participar de plano ou seguro de saúde por causa da idade ou de doença.
- A mensalidade do plano de saúde da pessoa com mais de 70 anos não pode custar seis vezes mais do que a menor mensalidade cobrada pelo mesmo plano.
- A partir dos 60 anos, quem estiver associado ao mesmo plano ou seguro saúde por mais de 10 anos não terá aumento de mensalidade ao mudar de faixa etária.
- A partir dos 60 anos qualquer aumento de mensalidade deverá ser autorizado pelo governo.

A quem recorrer

Disque Saúde - telefone 0800-611997 — Serviço gratuito, que funciona todos os dias da semana das 8 às 18 horas. Pode ser acionado até de orelhão. Tira dúvidas sobre saúde e recebe denúncias (até anônimas) de mau atendimento no SUS.

Delegacias de Polícia, Ministérios Públicos Estaduais, Conselhos **Estaduais e Municipais do Idoso** – Denúncias de maus tratos contra idosos, pessoalmente, por carta ou telefone.

Procons – Denúncias contra empresas de planos e seguros de saúde.

Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde – Denúncias de problemas de atendimento no SUS.

Ao se aposentar, o trabalhador que tiver contribuído para um plano contratado pela empresa por, no mínimo, dez anos poderá continuar no plano desde que passe a pagar também a parte que antes era da empresa. Com menos de dez anos, o candidato à aposentadoria poderá continuar no plano durante um período igual ao tempo que contribuiu, também pagando as mensalidades.

Agradecimentos:

Andréa Rogick (Sesi/SP), Carlos Eduardo Negrão (InCor), Cássio Machado de Campos Bottino (HC/ SP), Eurico Thomaz de Carvalho Filho (HC/SP), João Estevam da Silva (Ministério Público), Maria de Fátima Nunes Marucci (FSP/USP), Naira Dutra Lemos (MPA/SAS) Renato Maia (SBG), Sara Mota Borges (Unifesp), Victor Matsudo (Secretaria da Saúde/SP), Grupo de 3º Idade Sesi de Osasco/SP.



MINISTÈRIO DA SAUDE

SECRETARIAS ESTADUAIS E MUNICIPAIS DE SAUDE

DISQUESAÚDE 0800 611997



MINISTÉRIO DA SAÚDE SECRETARIA DE POLÍTICAS DE SAÚDE

Esplanada dos Ministérios, Bloco G, Sala 635 - CEP 70.058-900 -Brasilia-DF Telefone (061) 315-2291 home page: www.saude.gov.br