

Preparação para a Aposentadoria

Saúde Integral



Sumário

O que é o envelhecimento?.....	3
Epidemiologia do envelhecimento.....	3
Fisiologia do envelhecimento.....	4
Autocuidado.....	6
Alimentação e envelhecimento.....	8
Saúde mental no idoso.....	10
Inspirações na idade avançada.....	12
Referências.....	14

O que é o envelhecimento?

É um processo natural e gradual que acontece com todos os seres e envolve a interação de uma série de alterações fisiológicas (é esperado que ocorra com o passar da idade) no corpo todo, alterações psicossociais que acontecem como por exemplo, o histórico de perdas ao longo dos anos, como está a relação atual com seus familiares, se pratica alguma ocupação de trabalho ou não. Esses fatores e muitos outros vão fazer parte desse envelhecimento que vai ser único para cada pessoa baseado em todas as vivências de uma vida toda.

No Brasil é considerado idoso quem possui 60 anos ou mais e com isso existem políticas públicas que vão proteger os direitos da pessoa idosa. Um exemplo disso é a Lei nº 10.741/2003 que contempla que "é obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do poder público assegurar ao idoso a efetivação do direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária".

Epidemiologia do envelhecimento

O envelhecimento demográfico ou da população envolve as mudanças do aumento ou diminuição da proporção das pessoas consideradas idosas e que depende de alguns fatores que vão influenciar esse aumento ou diminuição, como por exemplo, o aumento da fecundidade, aumento da mortalidade de idades mais avançadas, a entrada de migrantes jovens em grande volume. No Brasil de 1950 (há 74 anos atrás) quase metade das mortes eram por causas infecciosas (provocadas por micro-organismos como vírus, bactérias, fungos e parasitas) e ao passar dos anos foi se observando uma mudança desse padrão, com as causas principais de morte e doença de modo infectocontagioso sendo gradualmente substituídas por doenças crônicas não transmissíveis que são caracterizadas por um grupo de doenças com múltiplos fatores de risco, inclusive com o estilo de vida sendo um dos fatores mais impactantes no curso da doença. Alguns exemplos que podemos citar: diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão e câncer.

Então podemos considerar o envelhecimento como uma grande conquista da humanidade. Porque chegar nessa fase de vida até pouco tempo atrás era um privilégio de poucas pessoas e hoje é algo comum, mesmo em países que não são tão bem desenvolvidos. Mas junto a essa conquista, surge desafios para que além desses anos extras, seja possível adicionar mais qualidade de vida para essas pessoas. E é nesse contexto que surge o chamado envelhecimento saudável ou ativo que a OMS (organização mundial da saúde) propõe com a seguinte definição: “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada”.

Fisiologia do envelhecimento

Como falado no início da apostila, o envelhecimento passa por alterações fisiológicas que vão afetar o corpo do indivíduo. Na distribuição da composição corporal, ocorre um aumento de gordura, especialmente na região abdominal e uma diminuição da massa muscular magra (parte do nosso corpo não formada por gordura). E essa massa muscular magra possui diversas funções e benefícios para o nosso organismo como um todo, ela está diretamente ligada a movimentação, locomoção, a força e desempenho físico em qualquer atividade que exija movimentação.

Isso porque ela é responsável por promover essa sustentação para que esses movimentos sejam executados, ela protege nossos ossos contra fraturas e danos, serve como fonte de liberação de hormônios, auxilia no nosso sistema imune que serve para proteger contra doenças e inflamações no corpo. Uma forma de melhorar esse quadro é a prática de exercícios físicos junto a uma alimentação adequada e direcionada para que melhore essa manutenção da saúde muscular, controlando também esse acúmulo de gordura.

Em relação à altura, a partir dos 40 anos, naturalmente temos uma perda média de quase um centímetro a cada dez anos. E essa perda pode se tornar ainda maior após os 70 anos. Isso se deve ao aumento da curvatura da coluna vertebral em conjunto com a redução do tamanho dos discos intervertebrais, esses discos se localizam entre as vértebras (nossa coluna é composta por 33 vértebras) e uma das principais funções desses discos é manter as vértebras unidas.

Ocorrem mudanças dentro das camadas da pele que manifestam na superfície como a pele mais seca, por diminuição da lubrificação e glândulas sebáceas. A redução de fibras elásticas e colágenas, leva a uma perda de elasticidade formando as rugas. Também há diminuição da vascularização, que costuma gerar um aspecto mais pálido nos idosos. Nos primeiros 20 anos de vida, acontece a formação da massa óssea e o pico de massa óssea ocorre por volta dos 30 e 40 anos de idade. Alguns anos após esse pico, se inicia a perda progressiva dessa massa e nas mulheres isso é acelerado na menopausa. As cartilagens dentro da articulação vão se tornando mais finas porque os componentes da cartilagem são alterados e isso torna ela menos resistente e conseqüentemente mais suscetível a danos.

A mucosa oral também sofre muitas alterações com o processo de envelhecimento, existe uma redução da saliva, tornando a boca mais seca que inclusive é uma queixa frequente nos idosos. Acontece também uma diminuição da força de mastigação, a língua se torna mais lisa e a mucosa oral se torna mais fina. Ocorre uma redução das papilas gustativas que são responsáveis pelo paladar e isso vai afetar a percepção dos gostos das comidas, como se fosse uma espécie de perda de sensibilidade do sabor salgado. Por isso que é comum que os idosos achem a comida sem graça e sem sal mesmo ela que ela esteja adequada de tempero e sal. No sistema digestório, ocorre uma redução do ácido clorídrico e esse ácido no estômago ajuda no processo de digestão e da absorção dos nutrientes que nos alimentamos e como ele vai reduzindo isso dificulta esses processos. Já no intestino, acontece uma redução da altura das vilosidades que possuem como uma das suas principais funções, a absorção dos nutrientes, além disso também acontece uma lentificação do trânsito intestinal, que causa um sintoma frequente em idosos, que é a constipação mais conhecida como “prisão de ventre”.

O sistema endócrino é responsável por coordenar a liberação e funcionamento dos hormônios, com o passar dos anos esse sistema também sofre alterações, como por exemplo, baixa de melatonina (importante para a regularização de sono adequado), dos hormônios sexuais (testosterona, estrógenos, desidroepiandrosterona [DHEA]), hormônio paratireoidiano (PTH) e hormônio de crescimento (GH).

No sistema imune, acontece uma redução da atividade do timo (órgão que participa do controle da resposta imune) e isso se relaciona com o aumento de autoanticorpos que ocorre no envelhecimento. Os anticorpos agem no nosso

organismo como uma forma de proteger contra doenças e infecções, já os autoanticorpos atuam contra os anticorpos, porque há uma dificuldade de o corpo diferenciar o que é dele ou não (como se fosse invasor) e isso faz com que esses autoanticorpos “ludem” contra o próprio corpo e aqui é comum que apareça doenças autoimunes. Também ocorre uma menor atividade de células de defesa do organismo e com isso uma redução da resposta imunológica a invasores.

Já no sistema cardiovascular, ao contrário do que ocorre com outros órgãos o coração aumenta seu peso com a idade, aumentando em massa, as paredes ficam mais espessas, com isso elas se tornam rígidas, o que não permite que as câmaras se encham com a mesma quantidade de sangue antes de cada ventrículo ser bombeado, que faz a diminuição do débito cardíaco (volume de sangue que é bombeado pelo coração). Ocorrem alterações que fazem com que os vasos se tornem mais rígidos e menos resistentes. As artérias e arteríolas ficam menos elásticas e com isso a pressão arterial não consegue se ajustar tão rapidamente, por isso é comum quando idosos se levantam com rapidez que corram o risco de sofrer tontura ou, em até mesmo desmaiar.

O cérebro diminui de peso e tamanho cerca de 7 cm³ após os 65 anos de idade, com isso acontece também uma redução do número de neurônios (células presentes no sistema nervoso) e das sinapses, que são responsáveis pelo envio de sinais que vão promover alguma ação necessária e específica no nosso corpo. Os reflexos se tornam mais lentos, há uma piora da coordenação motora e uma diminuição sensorial.

Autocuidado

Com todas essas alterações citadas, reforçamos a importância de cultivar um envelhecimento ativo e saudável, para passar por todas essas mudanças da melhor forma possível e ganhar em qualidade de vida. Para isso é necessário a adoção de bons hábitos de vida e uma ótima forma para introduzir isso é através do autocuidado. O autocuidado é formado por um conjunto de ações que cada pessoa realiza para cuidar de si e ele pode ser subdividido em 5 pilares: autocuidado físico, emocional, intelectual, espiritual e social. No autocuidado físico, o foco está no cuidado ao corpo e por isso tudo o que influencia direta ou indiretamente no bem-

estar e saúde do corpo vai ser priorizado. Então aqui entram as práticas de atividade física, manter uma alimentação adequada e saudável, ter boas noites de sono, uma boa ingestão de água para hidratação do corpo, cuidar da pele com uma rotina mais adequada ao tipo e suas necessidades.

No emocional, a intenção é buscar se conectar mais com suas emoções e sentimentos para se conhecer mais. E nesse caso, sempre é possível procurar ajuda profissional especializada, como um psicólogo, para que ajude a lidar com todo esse processo. Além disso, um dos objetivos principais desse tipo de autocuidado é se comprometer em se tratar com mais gentileza e autocompaixão, procurar cultivar emoções mais positivas em relação a vida e a si mesmo, aprendendo a reconhecer as pequenas conquistas do dia a dia.

O autocuidado intelectual é caracterizado por procurar estimular a mente, exercitando o pensamento crítico, a criatividade e o raciocínio. Tudo aquilo que permite que você consiga expandir os seus conhecimentos e sua mentalidade. Que pode te levar a aprender um novo idioma, inicie novos cursos, aprender a tocar algum instrumento musical, leitura de livros, que jogue jogos estimulantes de memória por exemplo.

No espiritual, abrange a conexão com um sentido maior sobre a vida, buscando mais leveza, paz e tranquilidade sobre o que acontece nela. Aqui boas alternativas é criar uma rotina de práticas que sinta que te elevam para um melhor estado geral. Seja em meditações, conexão com a natureza, servindo como voluntário em alguma ação ou projeto social, ou caso faça sentido para você práticas de orações ou idas a alguma igreja, espaço religioso. O importante é encontrar o que te faz bem, que te provoca bons sentimentos e leveza sobre a vida.

No autocuidado social, busca se a conexão com outras pessoas, trazendo a importância que a interação social e relações saudáveis promovem no nosso bem-estar. Então aqui podemos citar como boas práticas: aceitar mais convites para sair de casa, ir em lugares que ainda não conhece, fazer parte de algum projeto para ajudar e conhecer novas pessoas, se conectar pelas redes sociais, entre outras práticas.

Independente de como você vai buscar praticar o autocuidado, quais ações/atitudes vai realizar, o mais importante é que você faça diariamente como um hábito na sua vida. Ele é um suporte para a vivência de dias melhores, uma forma de

empoderamento, que estimula a sua autoestima e autoconfiança, além de promover mais saúde para a sua vida.

Alimentação e envelhecimento

Não é possível pensar em um envelhecimento saudável sem citar a importância e o impacto que a alimentação exerce sobre a nossa saúde. Uma alimentação adequada além de prevenir diversas doenças, promove a manutenção da saúde e bem-estar e serve como um auxiliar essencial no tratamento ou recuperação de algum problema de saúde. Uma alimentação saudável com variedade de alimentos e em quantidades adequadas, baseada em alimentos in natura e minimamente processados geralmente irá fornecer todos os nutrientes que os idosos precisam para manter sua saúde e nutrição.

Os alimentos in natura, são aqueles alimentos que foram adquiridos diretamente de fontes vegetais (plantas) e animais e que não sofreram nenhuma alteração. Exemplos são as: folhas, frutas, verduras, legumes, ovos, carnes e peixes. Já os minimamente processados são aqueles que passaram por alguma modificação (forma manual e/ou mecânica) como: limpeza, corte, congelamento, trituração e pasteurização. Como exemplos temos: o arroz, feijão, frutas secas, farinha de mandioca, de milho e trigo

Seguindo as recomendações do Ministério da Saúde, temos os 10 passos para uma alimentação saudável para a pessoa idosa:

1º passo: Faça pelo menos três refeições (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

2º passo: Inclua diariamente seis porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como a batata, raízes como mandioca/macaxeira/aipim, nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

3º passo: Coma diariamente pelo menos três porções de legumes e verduras como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

4º passo: Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, cinco vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

5º passo: Consuma diariamente três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

6º passo: Consuma, no máximo, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

7º passo: Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas como regra da alimentação. Coma-os, no máximo, duas vezes por semana.

8º passo: Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

9º passo: Beba pelo menos dois litros (seis a oito copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

10º passo: Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

Além dessas orientações gerais para o público idoso, é importante destacar também a leitura dos rótulos e dos ingredientes dos alimentos comprados no supermercado como uma estratégia para evitar o consumo de alimentos com altas quantidades de açúcar, sódio e gordura. Estamos com uma nova legislação de rotulagem nutricional que obriga aos fabricantes que na parte frontal do rótulo esteja escrito caso seja alto nesses nutrientes junto a uma lupa. E a forma que vai aparecer é igual a imagem abaixo:



Saúde mental no idoso

Falamos sobre as alterações que ocorrem naturalmente no processo de envelhecimento no corpo do indivíduo, mas existem mudanças externas, que para cada um vai ser de uma forma única de acordo com as vivências e o modo de passar por cada situação. É geralmente nesta fase da vida que a pessoa enfrenta mais perdas, mudanças indesejadas e sentimentos de luto.

Ainda é uma fase marcada muitas vezes por isolamento, seja ele por conta de razões de saúde física, mental prejudicada levando eles a internações constantes, por comprometimento dessas questões. Ou mesmo um isolamento causado por uma ausência de familiares, amigos e pessoas próximas ao idoso. Infelizmente ainda vivemos em uma sociedade que supervaloriza a juventude e trata o envelhecer como algo ruim, como se o tempo já tivesse passado para essa pessoa e agora só resta esperar o fim, que no caso seria a morte. E com isso, é comum que os idosos se sintam como um peso, um fardo para seus familiares e busquem se isolar de forma consciente.

Muitas vezes para lidar com todos esses sentimentos negativos buscam refúgio em excessos para mascarar essas dores que os consome. É mais comum do que se imagina idosos com vícios, seja no abuso de drogas consideradas lícitas como: medicamentos, álcool e cigarro, seja nas ilícitas como: cocaína, cannabis, crack e anfetaminas. Inclusive segundo alguns estudos recentes tem crescido o número do uso das drogas ilícitas pelo público com idade mais avançada. Idosos com dependências necessitam de tratamento adequado e com profissionais habilitados que sabem lidar com essa condição.

Ainda pensando em tudo que afeta a saúde mental do idoso, é importante destacar como o autocuidado que falamos anteriormente tem um papel essencial para que ele consiga visualizar a sua vida com sentido, propósito, importância e que ele queira viver plenamente esses anos que têm sido adicionados na sua existência. Outra questão que ainda é um tabu quando falamos sobre envelhecimento é a sexualidade. Que também está intimamente ligada com saúde mental, já que a sexualidade abrange uma série de manifestações e expressões de afeto.

E o ser humano é um ser relacional, isto é, possuímos a necessidade de nos relacionar com outras pessoas. E isso começa lá no início de qualquer vida humana,

quando a partir do nascimento a nossa sobrevivência depende dos vínculos primários (sejam pais, familiares ou cuidadores) e ao longo da vida vamos construindo outros vínculos. Mas a verdade é que sempre estamos nos relacionando com outras pessoas e isso promove grandes aprendizados, memórias, vivências que são essenciais na nossa vida e que compõem a nossa história.

Portanto limitar nossa capacidade de se relacionar por conta da idade que temos é uma grande perda. A sexualidade em toda a sua potência não se encerra com o passar dos anos, há inúmeras formas de viver a sexualidade e isso vai ser individual para cada um e também faz parte da qualidade de vida. Para ilustrar melhor sobre esse tópico, compartilho histórias reais sobre isso. Como é o caso do Thomas e a Nancy que se conheceram no ensino médio e ficaram juntos por 56 anos, eles se separaram e depois de 10 anos, Thomas foi atrás da Nancy para um reencontro e a surpreendeu pedindo em casamento, e ela disse sim. Segue abaixo a fala de Thomas e a imagem dos dois juntos.

- “Minha querida Nancy, já se passaram 60 anos desde que nos conhecemos, 56 anos desde que saímos pela primeira vez, 10 anos desde que te vi pela última vez e 20 dias desde que reacendemos”



Fonte: <https://www.sonoticiaboa.com.br/2023/07/07/idoso-reencontra-ex-namorada- aeroporto-pede-casamento-apos-50-anos>.

Outra história linda de amor é da Maria José de 82 anos e do Josino de 85 anos, que se conheceram no final da década de 50, eram casados e viraram amigos. Maria se mudou de cidade e eles não se viram mais. Trinta anos se passaram, Maria já estava viúva e Josino tinha se separado da sua esposa, ela teve um sonho com ele e resolveu pedir para sua filha procurar ele nas redes sociais para ver se achava, ela encontrou, enviou uma mensagem e marcou um reencontro. E após esse reencontro, eles decidiram se casar.



Fonte: <https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2019/07/21/idosos-de-85-e-82-anos-se-reencontram-apos-anos-e-se-casam.ghtml>

Igual a essas histórias temos muitas outras e não só de reencontros, mas também de novos encontros, novos relacionamentos e novas oportunidades para amar e ser amado.

Inspirações na idade avançada

Muitas vezes temos a ideia de que para se tornar um empreendedor é preciso que isso tenha acontecido na juventude e que existe uma faixa etária ideal para montar um negócio, uma empresa, um projeto, basicamente afirmamos que existe uma idade certa para que a gente possa sonhar e isso não é verdade. São inúmeras histórias de pessoas com idade avançada ou até mesmo já considerado como idoso que se realizaram profissionalmente. O fundador do KFC, que hoje é uma das maiores redes

de restaurante, vendeu a sua primeira receita aos 62 anos de idade em 1952, o Henri Nestlé inventou a farinha láctea que foi o primeiro produto da marca Nestlé aos 52 anos. John Pemberton, inventou o refrigerante mais conhecido do mundo, que é a Coca Cola aos 55 anos. Quis mostrar exemplos de grandes marcas porque são de fato mais conhecidas e geram um maior impacto quando pensamos na idade que cada um conseguiu esse feito. Mas compartilho uma das milhares de histórias de superação e de inspiração na realização de um sonho, que é a história da Maria Gonçalves Figueiredo, que aos 69 anos encontrou nos estudos uma oportunidade de superar a perda de dois dos seus quatro filhos e da depressão que teve por consequência do luto. E foi fazendo o curso de graduação de gastronomia que a Maria recuperou a sua vontade de viver e sua motivação para seguir em frente. Deixo aqui as palavras de Maria para que te sirva como inspiração para a sua vida. “Para os jovens que pensam em desistir dos seus sonhos, eu digo que qualquer tempo é tempo. Se a gente não tem condições de realizar os nossos sonhos na juventude, a gente realiza quando Deus determina. E sempre é o tempo certo”, conclui a aposentada.



Fonte: <https://www.educamaisbrasil.com.br/educacao/noticias/conheca-a-historia-da-idosa-que-superou-limites-e-se-formou-em-gastronomia>.

Referências

BRASIL. Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa - 5ª ed, 1ª reimpressão. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

BRASIL. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. ISBN 978-85-334-2176-9

BRASIL. Fascículo 1 Protocolos de uso do guia alimentar para a população brasileira na orientação alimentar: bases teóricas e metodológicas e protocolo para a população adulta. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 26 p. ISBN 978-85-334-2880-5

BRASIL. Fascículo 2 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar da população idosa. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 15 p. ISBN 978-85-334-2881-2

BRITO, F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. In F.C. Brito e C. Litvoc (Ed.), Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde. São Paulo: Atheneu, p.1- 16, 2004.

FREITAS EV; MIRANDA RD. Parâmetros clínicos do envelhecimento e Avaliação Geriátrica Ampla. In: FREITAS EV et.al. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 2ª. Ed. Rio de Janeiro, Guanabara-Koogan, 2006. p.900-9.

FREITAS EV ; Py, L.; Neri, A. L.; Cançado, F. A. X.C.; Gorzoni, M.L.; Doll. Tratado de Geriatria e Gerontologia 4ª Edição. Grupo Editorial Nacional (GEN), 2016.

HALTER, J.B.; Ouslander, J.G.; Tinetti, M.E.; High, K. P.; Asthana. Hazzard's - Geriatric Medicine and Gerontology, S. Seventh Edition. Mcgraw-Hill Companies, 2017

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portaria GM nº 2.528 de 19 de outubro de 2006 - Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa – PNSI.

MOHANTY SK, Radotra BD, Banerjee AK. Aging Changes in the Human Brain: A

Histochemical and Immunohistochemical Study. (Neuropathology. 2004; 24:8-15.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), 2005.

PAPALÉO NETTO, Matheus; CARVALHO FILHO, Eurico Thomaz & SALLES, Renata F. N. Fisiologia do envelhecimento. *In*: CARVALHO FILHO, Eurico Thomaz & PAPALÉO NETTO, Matheus. (eds.). *Geriatría: fundamentos, clínica e terapêutica*. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2005. p. 43-62.

ROSER, M.; ORTIZ-OSPINA, E.; RITCHIE, H. Life Expectancy - Our World in Data. 2019.

SANTA CATARINA (estado). Linha de cuidado para atenção à saúde mental. Santa Catarina: Secretaria De Estado Da Saúde, 2019.

VANZELLA, E. O envelhecimento, a transição epidemiológica da população brasileira e o impacto nas internações no âmbito do SUS". Envelhecimento Humano no Século XXI: atuações efetivas na promoção da saúde e políticas sociais. Campina Grande: Realize Editora, 2020, p. 677–95.

WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO. Envelhecimento ativo: uma política de saúde/World Health Organization. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World report on ageing and health. Geneve: World Health Organization, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Integrated care for older people: guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity. Geneve: World Health Organization, 2015.