

GUIA ^{do} IDOSO



Prevenção do Câncer de Boca

A principal forma de se detectar precocemente o câncer bucal é pelo auto-exame da boca. Quando qualquer alteração for encontrada, deve-se procurar o dentista que irá avaliar a situação.

Quando diagnosticado no início e tratado de maneira adequada, a cura do câncer de boca pode ser obtida na maioria dos casos.

A prevenção do câncer de boca se dá pelas seguintes condutas: deixar de fumar, evitar bebidas alcoólicas, proteção contra raios de sol, eliminação de fatores traumáticos na boca como: próteses mal adaptadas, dentes tortos, cáries, restos dentários, alimentar-se de maneira saudável, **executar periodicamente o auto-exame**, procurar um dentista, se encontrar qualquer alteração em sua boca.

Deve-se procurar o dentista para prevenção de doenças bucais.

Para um envelhecimento saudável é preciso algumas mudanças de hábitos na alimentação.

Uma alimentação adequada contribui para o bom funcionamento do organismo, previne e auxilia no tratamento de diversas doenças, e, dessa forma, é importante respeitar os horários das refeições, comer moderadamente, prestando atenção na qualidade dos alimentos. Dessa forma, é preciso evitar:

Consumo de bebidas alcoólicas;



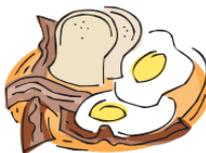
Sal em excesso;



Doces comuns;



Gorduras em geral;



Dicas na qualidade da alimentação

Beber de 6 à 8 copos de água, suco ou outra bebida não alcoólica por dia;



Dar preferência ao consumo de frango (sem pele) ou peixe;



Mantenha sempre uma dieta rica em frutas e legumes;



Excesso de peso;



Cuidando dos seus dentes

Cuidados dentários são muito importantes
para o Envelhecimento Saudável

Escovar os dentes depois das refeições;



Usar fio dental;



Escovar os dentes ou próteses diariamente com escova adequada e com creme dental;



Antes de recolocar as próteses na boca, escovar com escova macia a gengiva e língua, removendo assim a placa e restos de alimentos da boca. Isto contribuirá para manter uma boa saúde bucal;

A não escovação dos dentes poderá causar caries e doença na gengiva, o que poderá levar a perda do dente.



Atividades Físicas



Pele: Favorece o irrigamento sanguíneo e previne o envelhecimento precoce. O suor elimina toxinas;



Circulação: Dilata a rede de vasos sanguíneos e diminui a pressão sanguínea;



Músculos: Retarda a degradação, comum após os 30 anos. Diminui o acúmulo de gordura;



OSSOS: Amplia capacidade de fixação de cálcio, aumentando a densidade óssea;



Articulações: Desenvolve a flexibilidade das estruturas responsáveis pelo movimento

Atividades Físicas



A atividade física contribui para uma melhora do aparelho locomotor, do aparelho cardiovascular e respiratório, do funcionamento cerebral, além de efeitos positivos sobre a vida social.

A atividade física tem caráter preventivo e de manutenção da capacidade funcional, na população idosa tem o potencial

de melhorar o bem estar físico, diminuindo a taxa de morbidade e mortalidade entre esta população, além de exercer influências no processo de socialização.

Desta forma, como melhorar a qualidade de vida do idoso? Como despertar no idoso a vontade de desafiar o seu próprio corpo através do movimento?

As atividades possuem um caráter terapêutico no sentido de visar a importância destas para a melhoria da saúde, bem como da qualidade de vida.

De acordo com o conceito da OMS: Saúde é o bem estar físico, mental e social.

Destacamos como benefícios da atividade física:

Atividades Físicas

Psicológicos: redução de estresse e da ansiedade; melhora do estado de humor; bem estar geral; melhora na saúde mental; aquisição de qualidades; conhecimento do próprio corpo; melhora da auto-imagem e aumento da auto-estima;

Sociais: evita acomodação; melhor integração social; formação de novas amizades; adesão a trabalhos sociais e diminuição da dependência familiar;

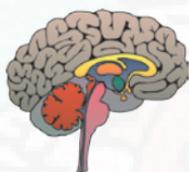
Fisiológicos: melhora do sono, aumento da sensibilidade das células a insulina, controle do nível de glicose; estímulo ao metabolismo dos carboidratos; estímulo hormonal e imunológico; redução da gordura corporal devido ao maior gasto calórico, melhor resistência cardiovascular; redução da pressão arterial e diminuição de quedas.



Atividades Físicas

10 Motivos para praticar Atividade Física

Aspectos Gerais: Aumenta a auto-estima e estimula a convivência. Amplia a Disposição, o círculo de amizades e diminui o estresse;



Cérebro: Aumenta a oxigenação do sangue que passa pelo cérebro. Melhorando o desempenho e suas funções;

Pulmão: Aumenta o volume da oxigenação. Sedentário tem a capacidade de três litros de ar, já os praticantes de atividade tem capacidade de até seis litros;



Coração: Melhora o bombeamento de sangue, aumentando o volume sanguíneo no coração em até 50%;

Sangue: Beneficia a capacidade de recepção de oxigênio. Diminui o colesterol ruim e aumenta o bom.



Serviço Social

O idoso tem direito á garantia de assistência á saúde ao idoso, nos diversos níveis do Sistema Único de Saúde.



O idoso tem direito ao acesso a locais e eventos culturais, mediante preços reduzidos.



O idoso tem direito ao Benefício de Prestação Continuada que é a garantia de 1 salário mínimo mensal á pessoa portadora de necessidades especiais e ao idoso, com 65 (sessenta e cinco) anos ou mais e que comprovem não possuir meios de prover a própria manutenção e nem de tê-la provida por sua família.(para maiores informações dirigir-se ao Posto do INSS mais próximo de sua residência)

O idoso tem direito em manter sua participação no mercado de trabalho.



Cuidados Especiais

Os medicamentos são importantes para controlar a sua doença, mas para isso é necessário que você **FIQUE ATENTO**, então observe as dicas a seguir:

Respeitar a prescrição médica;



Respeitar os horários dos medicamentos;



Lembrar sempre: tomar o medicamento certo, e na hora certa.

**Identifique as embalagens utilizando
CORES e LETRAS GRANDES**

NÃO TOME medicamento sem receita médica;



Fique atento e não aceite medicamentos sem o prazo de validade: o medicamento vencido pode causar danos a saúde;



Não aceite embalagens rasgadas ou abertas.



Saiba mais sobre seus direitos e participações sociais

Segundo a LOAS – Lei Orgânica de Assistência Social - Lei Federal nº 8742,7/12/1993

Art.1- A Assistência Social é um direito do cidadão e dever do Estado, é Política de Seguridade Social não contributiva, que prevê os mínimos sociais, realizada através de um conjunto integrado de ações de iniciativa pública e da sociedade, para garantir o atendimento às necessidades básicas.

Estimular a convivência do idoso, junto á família e a comunidade.



O idoso tem direito a valorizar o registro de sua memória e a transmissão de informações e habilidades do idoso aos mais jovens , como meio de garantir a continuidade e a identidade cultural



Prevenção de quedas e acidentes

Quedas não fazem parte do processo de envelhecimento. Elas geralmente são consequência de fatores perfeitamente previsíveis.

Fatores importantes para o controle das quedas:

Utilize tapetes antiderrapantes dentro e fora do banheiro. Mantenha o piso e o tapete sempre limpos, para não escorregar.

Procure manter boa iluminação dos ambientes (quartos, banheiros, escadas, corredores);



Se possível, instale pisos antiderrapantes em cozinhas, banheiros e áreas de serviço;



Evite subir em cadeiras, bancos ou caixas para pegar utensílios que estejam no alto.

Coloque utensílios domésticos, objetos pesados e/ou compras em locais de fácil acesso



Saúde

Associação Brasileira de Esclerose Múltipla (ABEM)

Rua Demóstenes, 283 Indianópolis

Tel: (11) 5587-6050 / 5585-9560

Associação Brasileira de Parkinson

Rua Bosque da Saúde, 1155 Saúde

Tel: (11) 2578-1586

Associação Brasileira de Alzheimer

Rua Tamandaré, 649

Tel: (11) 3237-0385 / 0800-551906

Centro de Referência do Idoso CRI - Norte

Rua Voluntários da Pátria, 4301 Mandaqui

Tel: (11) 6972-0401

Farmácia Popular - Informações

Tel: 0800-611997

Justiça

CIC – Centro de Integração a Cidadania Encosta Norte

Serviços oferecidos gratuitamente

Advogados, Juizado de pequenas causas, INSS,

Secretaria do Trabalho

Rua Padre Virgílio Campelo, 150 Encosta Norte

Tel: (11) 6562-2440 R:228

Conselho Estadual do Idoso

Rua Antonio de Godoy, 122 11º andar - Centro

Tel: (11) 3362-0221

Endereços e Telefones úteis

Delegacia de proteção do idoso

Estação Republica do Metrô – 1º piso – nº 516/517

Tel: (11) 3256-3540 / 3237-0666

Procuradoria de Assistência Judiciária (PAJ)

Av.Liberdade,32

Tel: 0800-178989

Fundação Procon (São Paulo)

Rua Praça do Carmo,s/n - Centro

Tel:151 / 0800-77 23 633 www.procon.sp.gov.br

Grupo de Atuação Especial de Proteção ao Idoso do Ministério Público do Estado de São Paulo (GAEPI)

Rua Riachuelo,115 - 1º andar - Centro

Tel: (11) 3119-9000 / 3119-9083

Juizado Especial Federal Previdenciário

Av.Paulista,1345 - Centro (próximo á estação Trianon)

Tel: (11) 3254-1450

Diversos

Disque Poupatempo

Tel: 0800-772 36 33 – Horário: de 2ª a 6ª feira das 7h às 19h e Sábado das 7h às 13h - site:www.poupatempo.sp.gov.br

Passe do Metrô

Estação Marechal Deodoro – loja 02 - linha leste/oeste

De 2ª a 6ª feira as 8h30 às 16h - Levar RG – Somente acima de 65 anos

Disk Denúncia

Tel:181

5 Dicas para viver melhor

*Envolve-se com o mundo e com as pessoas. Você pode fazer novas amizades e desfrutar de uma vida mais interessante. **Participe!!!***

Compartilhe suas idéias e preocupações. Você não precisa estar sempre certo. Reconheça seus limites.

*Crie um ambiente saudável. Valorize-se!!!
Você é especial!!!*

Não tenha receio de mostrar suas emoções. Você pode chorar. Chorar pode ser uma forma saudável de aliviar a ansiedade.

Descubra atividades que lhe dêem satisfação e que sejam boas para seu bem estar físico e mental.

Seja bom para você mesmo!!!

Dicas para melhor deglutição

Procure mastigar bem os alimentos;



Procure se alimentar em ambientes tranquilos;

Coma devagar;



Procurar alimentar-se sentado; se acamado, procure mantê-lo em elevação durante a alimentação.

Prevenção de quedas e acidentes

Instale barras de apoio junto ao vaso sanitário e aos boxes dos chuveiros ;



Mantenha tacos e carpetes bem colados ao piso;

Instale corrimão em todas as escadas e fitas antiderrapantes na beirada de cada degrau. Não deixe tapetes soltos nas escadas;



Não deixe fios soltos ou estendidos em áreas de passagem. A fiação deve estar sempre embutida em conduítes;

Mantenha a iluminação adequada em banheiros, escadas de acesso, garagens e depósitos;



Você está envelhecendo e sua audição também. Isto é mais do que natural.

Dicas práticas para melhorar a comunicação:

Quando for conversar, procure avisar as pessoas sobre a dificuldade para ouvir;

Preste atenção nas expressões faciais e na boca de quem fala;



Fique sempre de frente para a pessoa que está falando ou bem próximo a ela;

Se a pessoa falar e você não entender: peça para repetir a informação, se necessário, peça para pessoa falar mais alto e de forma mais clara, evite gritar.



Fonoaudiologia



Procure conversar em lugares com uma boa iluminação para poder ver o rosto das pessoas;

Procure usar palavras simples e frases curtas, tentando sempre combinar comunicação verbal (línguas faladas, dialetos, canções...) e não verbal (linguagem corporal, fotografias, músicas...)



Evite lugares com muito barulho, isso dificulta o entender as pessoas;

Escute mais, pois assim estará respeitando a comunicação.



Envelhecimento saudável

Verifica-se um aumento significativo da população idosa acima de 60 anos, para tanto destaca-se a necessidade de orientar a população quanto aos aspectos inerentes ao envelhecimento e as práticas do dia a dia que beneficiam o envelhecimento saudável.

Para o envelhecimento saudável não basta apenas não estar doente, é preciso ter qualidade de vida sendo importante participar ativamente da vida social, política e familiar.

Conhecer seus direitos e deveres auxilia nesta fase da vida para que seja significativa com acesso garantido aos serviços de saúde, da previdência e assistência social de boa qualidade, com respeito aos direitos de todos os cidadãos.



SECRETARIA
DA SAÚDE



GOVERNO DO ESTADO DE
SÃO PAULO
TRABALHANDO POR VOCE

**CENTRO DE REFERÊNCIA DO IDOSO
“JOSÉ ERMIRIO DE MORAES”**

Praça Padre Aleixo Monteiro Mafra, 34
São Miguel Paulista - SP - Cep 08011-010
Fone: 011 6130 4000