

SAÚDE NA MATURIDADE

Programa de Preparação para a Aposentadoria

André Costa – Analista em C&T (Enfermeiro)

Objetivos da discussão

- ❑ Discutir as mudanças corporais que ocorrem com o envelhecimento;
- ❑ Incentivar os participantes à adoção de hábito de saudáveis, de modo a manter ou melhorar a qualidade de vida.



Concepções sobre o saúde e envelhecimento

□ O que é saúde?

A OMS define a saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades”.



□ Envelhecer é bom ou ruim?

- ✓ O envelhecimento humano é um processo universal, progressivo e gradual;
- ✓ O envelhecimento tem que ser considerado como uma conquista e não como um castigo.



O envelhecimento

- A atenção para as questões da saúde no envelhecimento tem crescido, devido o aumento da longevidade da população;
- A expectativa de vida do brasileiro é de 75,5 anos;
- São aproximadamente 17 milhões de pessoas;
- O aumento da longevidade não teria ocorrido se não houvesse a mudança de dois paradigmas:
 - 1) Mais velhos deveriam ficar em repouso;
 - 2) Os mais gordos tinham mais saúde.

O envelhecimento

- Não há uma correspondência linear entre idade cronológica e idade biológica;
- A representação negativa, normalmente associada ao envelhecimento, tem como um de seus pilares o declínio biológico, ocasionalmente acompanhado de doenças e dificuldades funcionais com o avançar da idade;
- Idoso: aquele que possui mais de 60 anos;
- Uma pessoa com 50 anos de idade, hipertensa, obesa, sedentária, com dificuldade de locomoção devido à artrose pode ser considerada funcionalmente mais velha do que uma pessoa de 70 anos em plena atividade.

O envelhecimento

- O envelhecimento bem-sucedido engloba três componentes principais: 1) baixa probabilidade de doença e incapacidade; 2) alta capacidade funcional física e cognitiva; e 3) engajamento ativo com a vida;
- A promoção do envelhecimento saudável é a base da Política Nacional de Saúde do Idoso no Brasil:
 - ▣ Orienta sobre a importância da melhoria constante das habilidades funcionais do idoso, mediante a adoção precoce de hábitos saudáveis de vida e a eliminação de comportamentos nocivos à saúde.



O envelhecimento

- Os hábitos saudáveis incluem: alimentação balanceada, prática regular de exercícios físicos, convivência social estimulante, atividade ocupacional prazerosa e mecanismos de atenuação do estresse.
- Tabagismo, alcoolismo, automedicação são os hábitos nocivos a serem desestimulados.

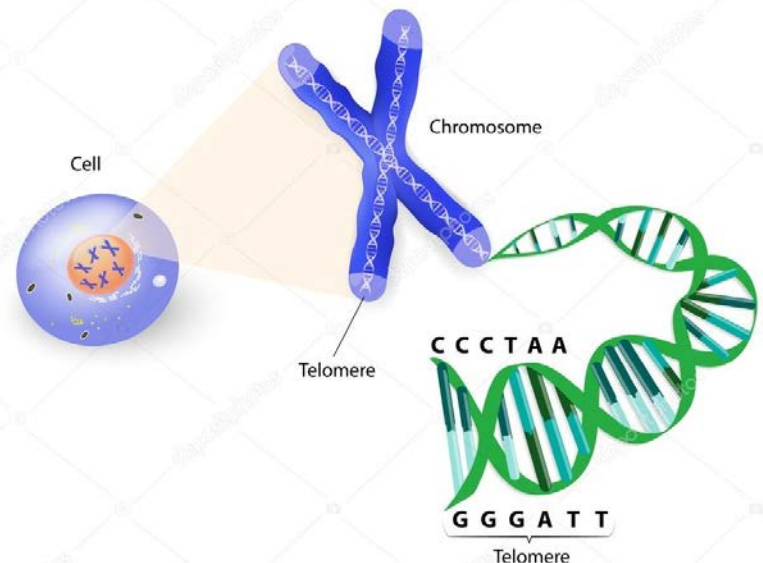
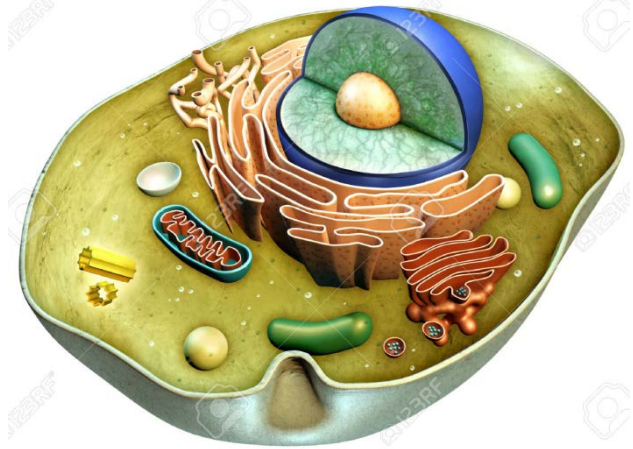


Por que envelhecemos?

- <https://www.youtube.com/watch?v=GASaqPv0t0g&t=11s>

Por que envelhecemos?

- Em parte, o envelhecimento decorre do acúmulo de danos às células, ao longo do tempo;
- Os telômeros (proteínas presentes nas extremidades do DNA) preservam a integridade celular. Porém, ao longo dos anos, os telômeros se encurtam o que interfere na capacidade de reprodução das células.



Por que envelhecemos?


Format: Abstract

Send to

[Depress Anxiety](#). 2017 May;34(5):391-400. doi: 10.1002/da.22620. Epub 2017 Apr 5.

Posttraumatic stress disorder and accelerated aging: PTSD and leukocyte telomere length in a sample of civilian women.

[Roberts AL](#)¹, [Koenen KC](#)^{2,3}, [Chen Q](#)⁴, [Gilsanz P](#)¹, [Mason SM](#)⁵, [Prescott J](#)⁶, [Ratanatharathorn A](#)⁴, [Rimm EB](#)^{2,7}, [Sumner JA](#)^{2,8}, [Winning A](#)¹, [De Vivo I](#)^{2,6}, [Kubzansky LD](#)¹.

 Author information

Format: Abstract

Send to

[Psychoneuroendocrinology](#). 2016 Jul;69:90-7. doi: 10.1016/j.psyneuen.2016.03.018. Epub 2016 Apr 1.

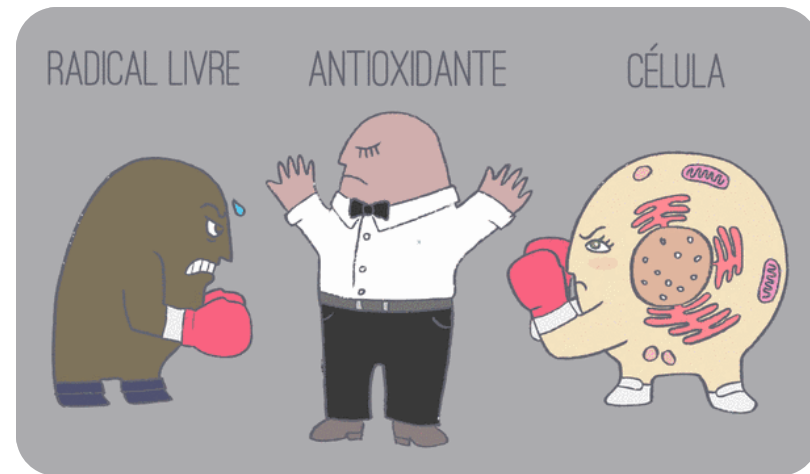
Perceived neighborhood problems are associated with shorter telomere length in African American women.

[Gebreab SY](#)¹, [Riestra P](#)², [Gaye A](#)², [Khan RJ](#)², [Xu R](#)², [Davis AR](#)², [Quarells RC](#)³, [Davis SK](#)², [Gibbons GH](#)².

 Author information

Por que envelhecemos?

- Aumento de radicais livres com a idade – átomos de oxigênio que interferem nas funções celulares;
- Fatores ambientais (tabagismo, álcool, radiação solar, etc.) podem acelerar a morte celular, devido a lesões na sua estrutura. Com a morte celular há um comprometimento das funções e da estrutura dos nossos tecidos.



Mulheres x Homens

- Ficam menos expostas a acidentes, violência, guerras, etc;
- Menor reserva de ferro no corpo – menos radicais livres;
- Explicação controversa: gene protetor no cromossomo X;



Mulheres x Homens

- ❑ Homens com mais de 70 anos e com depressão tentam mais suicídio;
- ❑ Mulheres fumam menos;
- ❑ Os homens comem mal: uma dieta rica em gordura e pobre em fibras – o que aumenta o risco de doenças cardiovasculares;



ALTERAÇÕES CORPORAIS NO ENVELHECIMENTO



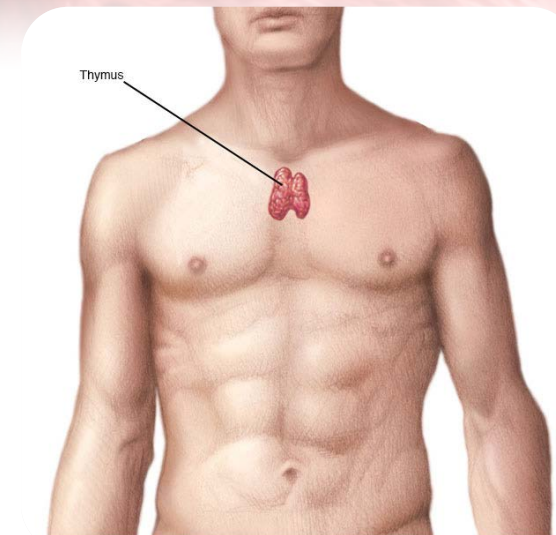
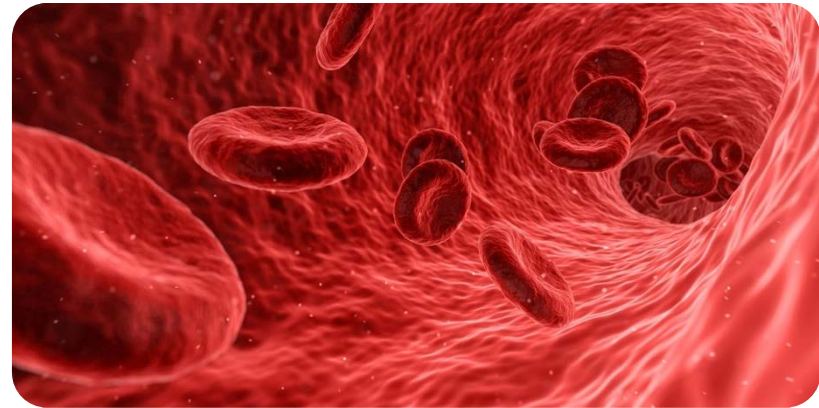
Pele e anexos

- Diminuição da pigmentação, da atividade das glândulas sudoríparas, dos vasos sanguíneos e das células de defesa;
- Fatores externos que contribuem para o envelhecimento da pele:
 - Tabagismo;
 - Consumo de bebida alcoólica;
 - Desnutrição;
 - Exposição excessiva à luz solar.
- Queda de cabelo
 - Atrofia do folículo piloso;



Sangue e o sistema imunológico

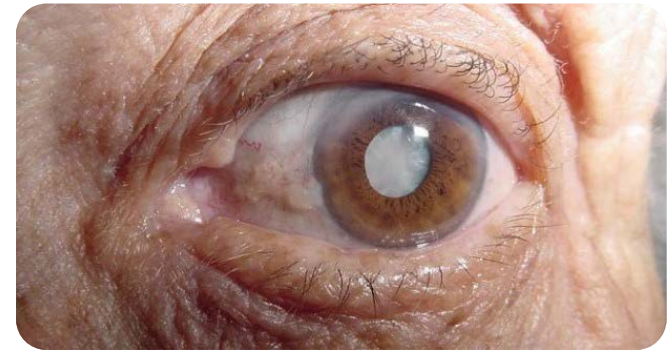
- A produção mais lenta de glóbulos vermelhos explica porque a anemia é mais comum em idosos;
- Redução da capacidade de defesa, devido à involução do timo;
- Para isso deve-se manter uma dieta equilibrada, tomar vacinas de acordo com as recomendações do MS e ter bons hábitos de higiene;



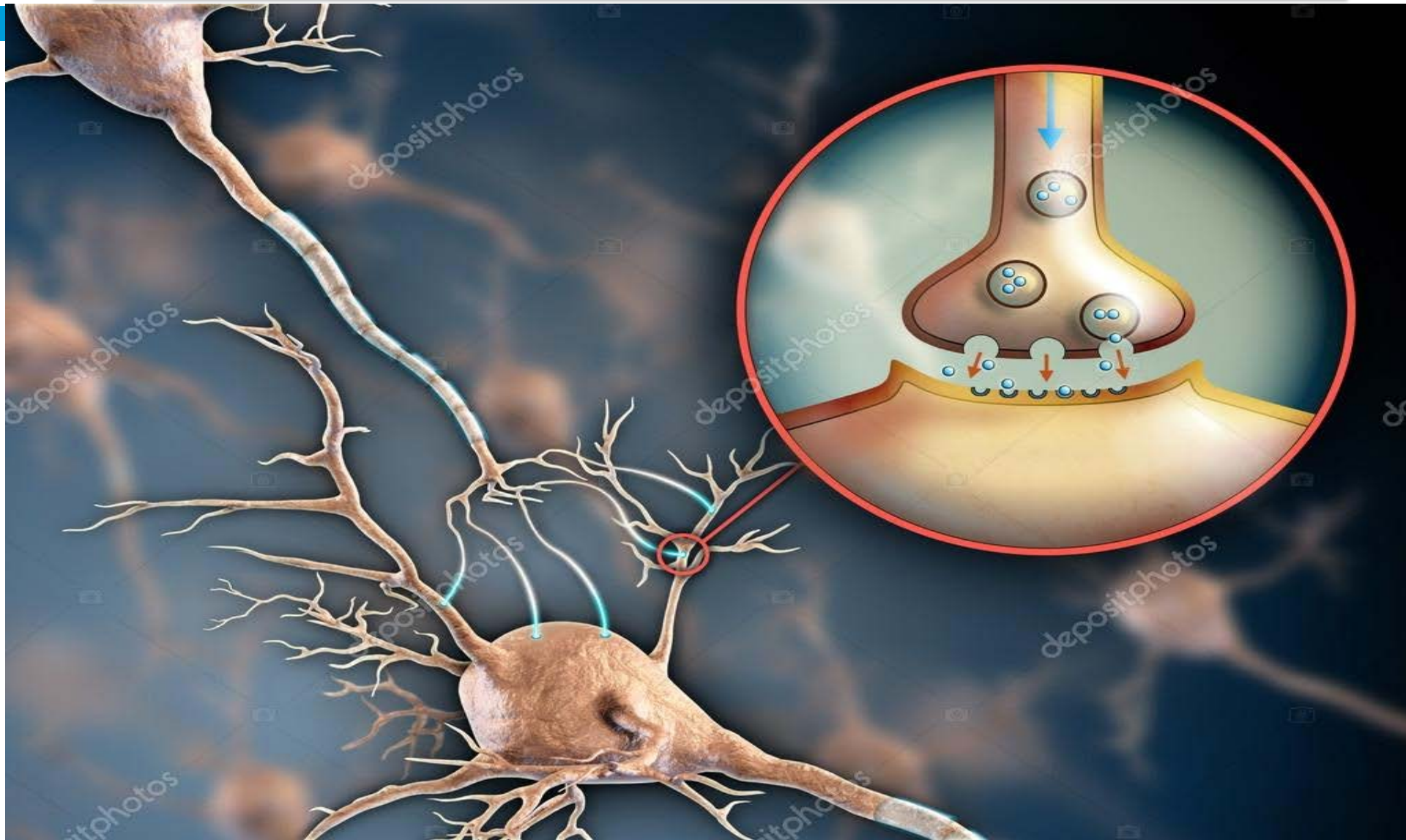
Sistema nervoso

- Visão
 - Redução da capacidade de dilatação das pupilas;
 - Opacificação do cristalino – catarata;
 - Redução da produção de lágrimas – resseca os olhos e facilita a instalação de processos infecciosos.

- Audição:
 - ❖ A partir dos 60 anos ocorre uma redução gradativa da percepção dos sons agudos;
 - ❖ Acomete 25% das pessoas entre 65 a 75 anos e 50% daqueles que passaram dos 70 anos;



Sistema nervoso



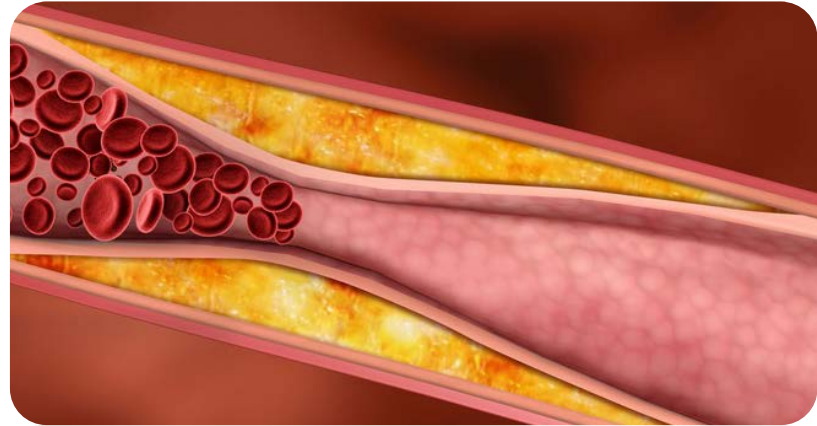
Sistema nervoso

- Alterações sensitivas
- Próximo dos 70 anos há uma diminuição da sensibilidade às sensações táteis e de pressão. Dessa forma, o tempo de resposta é mais lento;
- O risco de queimadura é maior, pois demoramos para perceber a sensação térmica.



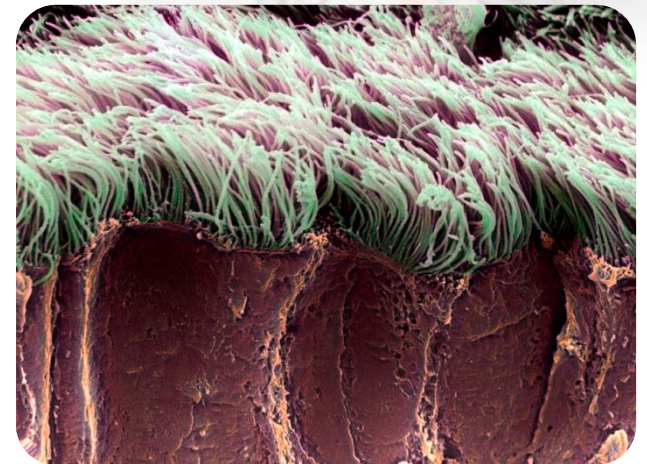
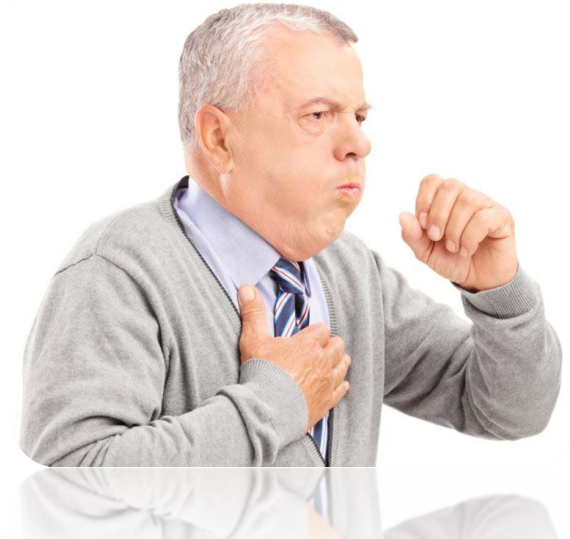
Sistema cardiovascular

- ❑ O depósito de placas de gorduras na parede dos grandes vasos (como as coronárias que irrigam o coração) prejudica a irrigação do músculo cardíaco, causando angina e/ou infarto;
- ❑ Quando o depósito dessas placas acomete os membros inferiores pode causar dor no membro afetado;
- ❑ Como prevenir: controlar a pressão arterial e a glicose sanguínea, através de uma alimentação balanceada, prática de atividade física e abandono do tabagismo;



Sistema respiratório

- Com o envelhecimento o tórax pode ficar um pouco mais rígido, o que dificulta a expansão dos pulmões;
- O risco de infecção pulmonar é maior por alguns motivos:
 - Redução da atividade do sistema imunológico;
 - Redução da eficiência dos cílios e muco;
 - Além dos problemas dentários e dos engasgos com frequência;



Sistema respiratório

TEM FUMÓDROMO
NESTE RESTAURANTE?

CLARO, SENHOR,
É SÓ DESCER
AS ESCADAS!!!



GRUPE

X

RESFRIADO

- *Febre alta (> 38°)

- *Tosse seca

- (pode se tornar produtiva)

- *Dor de cabeça forte

- *Dores musculares intensas

- *Cansaço e fraqueza

- (pode durar até 2 ou 3

- semanas)

- *Exaustão

- *Desconforto no peito

- *Tosse irritativa

- *Dores musculares leves

- *Cansaço e fraqueza (muito
leves)

- *Desconforto no peito (leve)

- *Nariz congestionado

- *Coriza

- *Dor de garganta

Sistema respiratório

- Idosa de 87 anos melhora postura, graças à ioga.

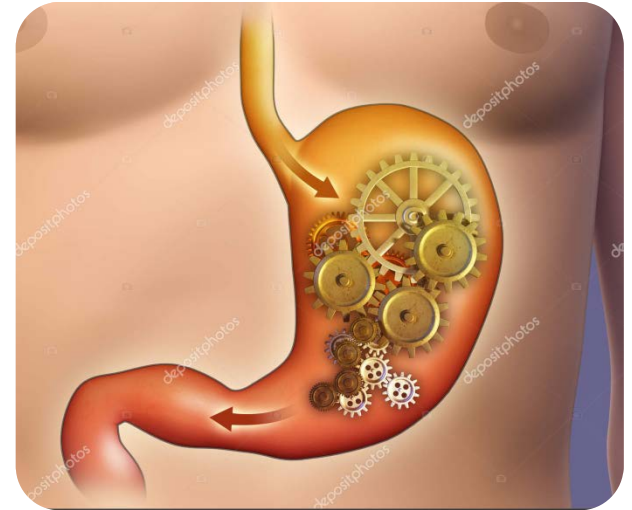


Fotos: Labiogua/ Reprodução

Publicado em 25/08/2016 às 07:45:07

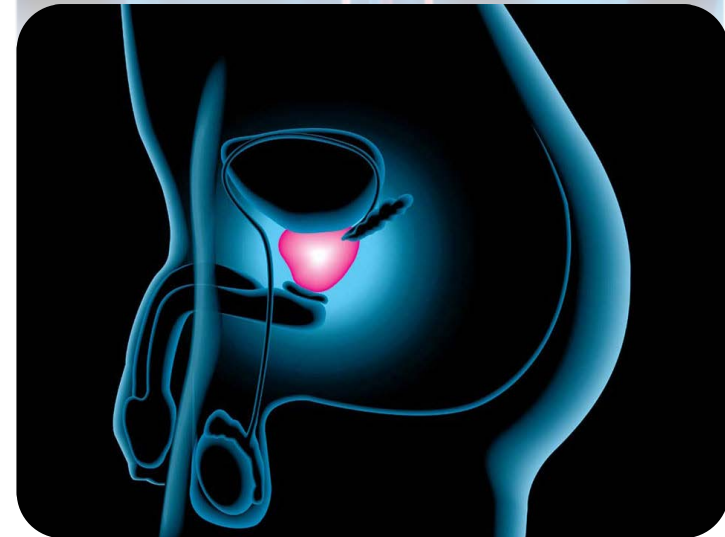
Sistema digestivo

- ❑ Redução da velocidade esvaziamento gástrico;
- ❑ Afrouxamento do esfíncter entre o esôfago e o estômago;
- ❑ Como prevenir?
 - ✓ Fracionar as refeições;
 - ✓ Evitar alimentos que ajudam no refluxo (chá mate, café, chocolate, frituras, bebidas alcoólicas e refrigerantes).



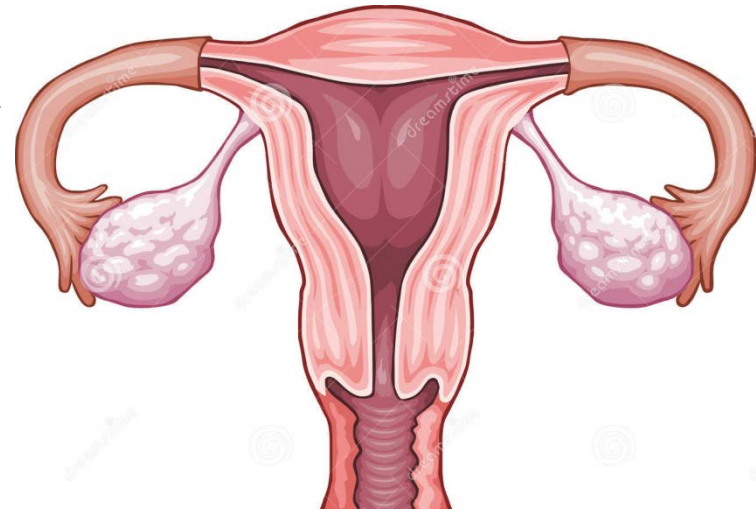
Sistema urinário

- ❑ O envelhecimento reduz a capacidade dos rins de reter sódio = aumento do volume urinário;
- ❑ Filtração inadequada – torna as pessoas mais sujeitas à desidratação;
- ❑ Hiperplasia da próstata – costuma ocorrer a partir dos 40 anos. Sua função é produzir o fluido seminal que faz parte do sêmen. Cerca de 50% dos homens com mais de 50 anos têm a próstata aumentada.



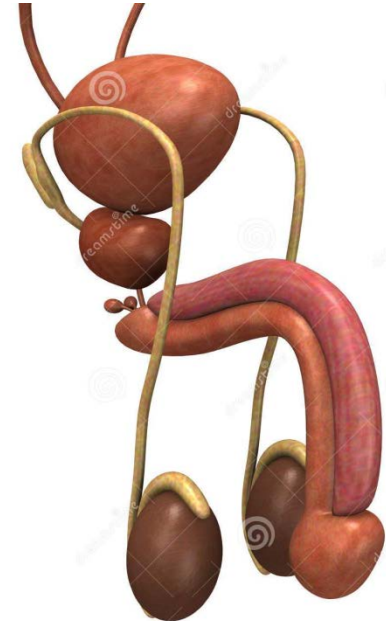
Sistema reprodutor

- Nas mulheres, o principal sinal de envelhecimento do aparelho reprodutor é a menopausa;
- Há uma redução dos hormônios estrógeno e progesterona e com isso:
 - Menstruações irregulares;
 - Redução da fertilidade;
 - Ondas de calor (fogachos);
 - Secura vaginal;
 - Alterações do sono e do humor;
 - Diminuição da espessura dos cabelos;



Sistema reprodutor

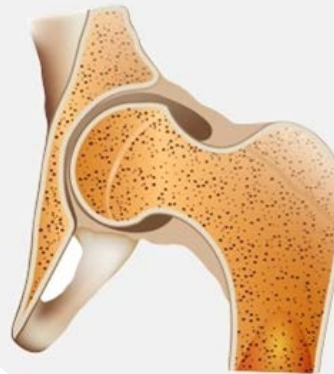
- Nos homens há uma redução das testosterona – disfunção erétil;
- Homens que fazem uso de remédios para o coração não podem usar medicamentos para disfunção erétil.



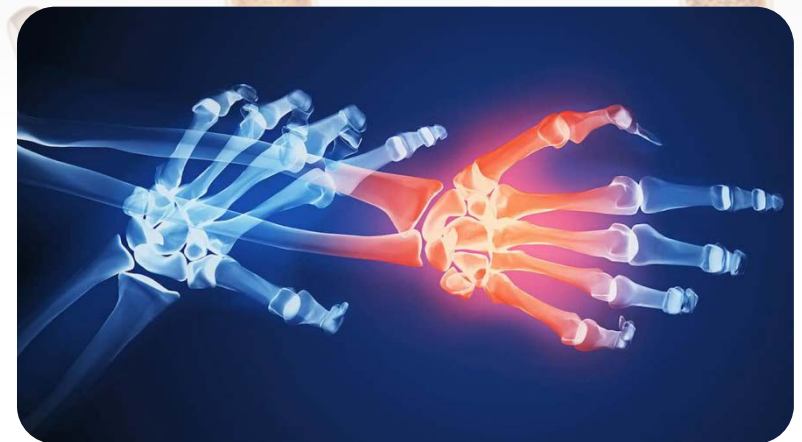
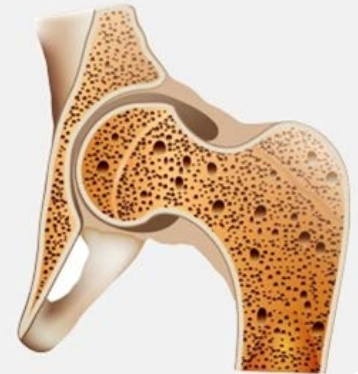
Sistema ósseo e muscular

- Os ossos se tornam mais porosos com o envelhecimento e há uma maior dificuldade de absorver cálcio pelo aparelho digestivo;
- A osteoporose é mais comum em mulheres;
- Com a redução da elasticidade das articulações, podem ocorrer microtraumatismos, o que provoca processos inflamatórios;

Osso Normal

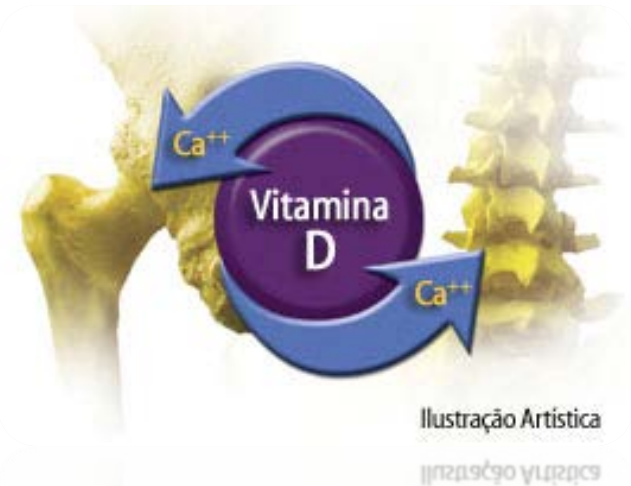


Osso com Osteoporose



Sistema ósseo e muscular

- Como prevenir?
 - Ingestão adequada de alimentos ricos em cálcio e vitamina D;
 - Tomar sol no início da manhã e fim da tarde;
 - Atividades físicas ajudam a manter a qualidade da estrutura óssea;
 - Evitar corticoides e anticonvulsivantes pois eles podem prejudicar a qualidade da formação óssea;
 - Evite o consumo excessivo de álcool;
 - Pare de fumar;



Principais cuidados

- Abandono do tabagismo;
- Prática de atividades físicas regulares e supervisionadas;
- Alimentação balanceada;
- Promoção da saúde oral;
- Consumo moderado de álcool.



Principais cuidados

- **Realizar a avaliação da saúde, anualmente:**
 - Consulta oftalmológica;
 - Consulta ginecológica/urológica;
 - US de mamas e axilas
 - Mamografia
 - Consulta cardiológica
 - Realização de ECG
 - Teste ergométrico



Principais cuidados

- Exames laboratoriais:
 - Hemograma;
 - Glicose em jejum;
 - Colesterol total e frações;
 - PSA total e livre;
 - TSH, T3 e T4
 - TGO, TGP e Gama GT;
 - Sumário de urina;
 - Ureia e Creatinina;
 - Ácido úrico;
 - Sangue oculto nas fezes e Exame parasitológico;
 - Dosagem de vitamina D e B12



Como você quer envelhecer?

- <https://www.youtube.com/watch?v=QgrQklC5eeU&t=4s>

Obrigado!

