



CARTILHA 60+



**HOSPITAL
SÍRIO-LIBANÊS**

SUMÁRIO

1	Introdução	5
2	Direitos	9
3	Risco de Queda	17
4	Vacinas	27
5	Alimentação Saudável	33
6	Uso de Medicamentos	41
7	Atividade Física/Sedentarismo	49
8	Lazer	61
9	Contatos Úteis	67
	Anotações	69





INTRODUÇÃO

1. INTRODUÇÃO

O Hospital Sírio-Libanês é um centro de referência internacional em saúde. Por meio de nossas unidades de atendimento, e também de nossos esforços de responsabilidade social, ensino e pesquisa, ajudamos um número cada vez maior de pessoas a ter uma vida melhor e mais saudável. Isso inclui os pacientes atendidos diretamente em nossas instalações e também cidadãos que se beneficiam das parcerias público-privadas, dos projetos de apoio ao Sistema Único de Saúde (SUS) e do conhecimento médico disseminado em nossos programas de formação.

As pessoas com mais de 60 anos de idade recebem atenção especial do Hospital Sírio-Libanês, que aderiu ao programa Selo Hospital Amigo do Idoso da Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo. A **Cartilha 60+** foi desenvolvida por uma equipe multidisciplinar com qualificação gerontológica e está entre as muitas iniciativas para garantir um atendimento de excelência e uma melhor qualidade de vida.



CERTIFICAÇÕES



Desde 2015



ISO 14001
Desde 2015



Desde 2007



OSHAS 18001
Desde 2015



Desde 2014



Desde 2014

DIREITOS

2. DIREITOS

Desde 2003, passou a valer no Brasil o Estatuto do Idoso. A Lei nº 10.741 regulamenta uma série de direitos aos idosos em relação a áreas como saúde, lazer, cultura, esporte, trabalho, habitação e transporte.

As conquistas garantidas por lei vão muito além da gratuidade no transporte coletivo público e da meia-entrada dos ingressos para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer. Elas incluem prioridade de atendimento no serviço público e em estabelecimentos particulares, ausência de reajustes por mudança de faixa etária em plano de saúde e o direito a acompanhante em caso de internação.

A íntegra da lei está disponível no site do Palácio do Planalto. Acesse em: www.planalto.gov.br.

Ao Estatuto do Idoso somam-se ainda o Código de Defesa do Consumidor, que traz alguns direitos específicos do consumidor idoso, e leis municipais, estaduais e federais.





Veja alguns dos principais direitos garantidos aos idosos:

SAÚDE

Acompanhante em internação

É direito do idoso, tanto na rede pública quanto na rede privada.

Contratação de plano de saúde

É vedada a discriminação do idoso nos planos de saúde por meio da cobrança de valores diferenciados em razão da idade.

Ausência de reajustes por mudança de faixa etária em plano de saúde

O Estatuto do Idoso veda reajustes por mudança de faixa etária para idosos. Segundo o Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor (Idec), a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) aplica a regra somente para contratos assinados a partir de janeiro de 2004, quando entrou em vigor o Estatuto. Há, no entanto, de acordo com o Idec, decisões judiciais que aplicam a regra também para contratos anteriores a janeiro de 2004, impedindo a aplicação de reajustes por mudança de faixa etária a partir dos 60 anos de idade.

TRANSPORTE

É direito do idoso (com 65 anos de idade ou mais) o acesso gratuito ao transporte coletivo urbano e semiurbano, incluindo metrô, trens metropolitanos, ônibus de linha que circulam dentro da cidade e entre cidades vizinhas, lotações etc.

Para usufruir desse direito, basta apresentar qualquer documento que comprove a idade. Não é necessário fazer cadastro, tirar carteirinha do idoso ou tomar qualquer outra providência.

Em alguns locais, a gratuidade do transporte público se inicia aos 60 anos de idade, mas para que isso ocorra é preciso que haja uma lei municipal regulamentando a questão. Verifique qual é o limite em sua cidade.

Transporte coletivo interestadual gratuito

Cada ônibus deve reservar duas vagas gratuitas para pessoas com mais de 60 anos de idade com renda menor ou igual a dois salários mínimos.

Caso haja mais de dois idosos que preencham essas características, a empresa deve dar um desconto a eles de pelo menos 50% do valor da passagem.



Vagas reservadas em estacionamentos

É obrigatória a reserva de 5% das vagas em estacionamentos públicos e privados para os idosos; sua localização também deve garantir a melhor comodidade do idoso.

Vagas reservadas em vias públicas

Desde 2010, há uma lei federal que destina 5% das vagas de estacionamento em vias públicas para o uso exclusivo de veículos conduzidos por idosos ou que os transportem mediante autorização emitida pela autoridade responsável pelo sistema viário.

CULTURA E LAZER

Direito à meia-entrada

O idoso tem direito a pelo menos 50% de desconto no valor do ingresso para eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, bem como acesso preferencial aos locais que os realizam. Para isso, basta apresentar a carteira de identidade.

\$ ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS

Prioridade no atendimento

Poder público e estabelecimentos privados devem reservar um local para tornar mais rápido e confortável o atendimento aos idosos, como caixas específicos e atendimento qualificado.

PROGRAMAS HABITACIONAIS

Reserva de unidades

É direito do idoso a reserva de 3% das unidades residenciais de programas habitacionais públicos, dando-lhe prioridade na aquisição da casa própria.



CONTATOS ÚTEIS

Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS)

Telefone: 0800-701-9656

Site: www.ans.gov.br

Agência Nacional de Transportes Terrestres (ANTT)

Telefone: 0800-610-300

Site: www.antt.gov.br

Conselhos do Idoso

Consulte em www.presidencia.gov.br/estrutura_presidencia/sedh/conselho/idoso.

Conselhos de Saúde

Consulte em www.conselho.saude.gov.br.

Ministérios Públicos Estaduais

Ministério Público Estadual de São Paulo na internet: www.mp.sp.gov.br.

Para outras unidades da federação, troque a sigla sp pelas iniciais de seu estado.

PROCON

Procon de São Paulo

Telefone: 151

Site: www.procon.sp.gov.br

RISCO DE QUEDA



3. RISCO DE QUEDA

Cerca de 30% dos idosos caem pelo menos uma vez ao ano no Brasil. E esse número aumenta conforme a idade avança.

As quedas podem ter grande impacto na vida do idoso, trazendo consequências graves (como fraturas, depressão e morte). Por isso, o melhor a fazer é evitar que ela aconteça.

Você sabia que cerca de 70% das quedas ocorrem dentro de casa e que não acontecem somente com idosos frágeis, mas também com idosos ativos?

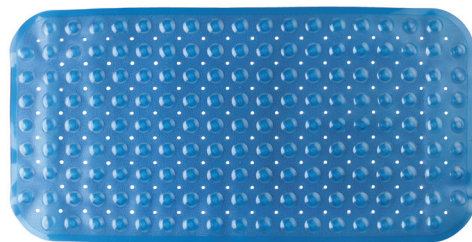
Algumas medidas podem tornar o ambiente domiciliar mais seguro. Veja, a seguir, dicas que ajudarão a prevenir quedas.



BANHEIRO

Por ser um local úmido e escorregadio, o banheiro é um dos ambientes que apresentam maior risco de queda.

Dê preferência a tapetes antiderrapantes que se fixam no chão com ventosas. Tapetes de borracha e de tecido podem deslizar e se tornar uma armadilha.



Como alternativa, existem no mercado ceras líquidas e cerâmicas antiderrapantes. Caso não seja possível utilizá-las, instale fitas adesivas antiderrapantes dentro do box.

O uso de barras de apoio próximas ao vaso sanitário e dentro do box, instaladas preferencialmente com a supervisão de profissional especializado, também torna o ambiente mais seguro.

Quando houver dificuldade para sentar e levantar do vaso sanitário, acople um dispositivo elevador de assento para facilitar esses movimentos. Ele pode vir acompanhado de barras laterais, não é necessário furar as paredes.

Abaixar-se para lavar os pés e fechar os olhos durante a lavagem dos cabelos compromete o equilíbrio e aumenta o risco de quedas. Tome banho sentado em uma cadeira com encosto ou banco com pés emborrachados e com altura regulável. Existem modelos plásticos específicos no mercado, com estrutura reforçada. Isso pode tornar o banho mais seguro, mesmo entre idosos de perfil mais ativo.





COZINHA

A organização do ambiente e o armazenamento de alimentos e louças em locais de fácil alcance ajudam a tornar a cozinha um ambiente mais seguro, pois evitam que o idoso se exponha a situações de risco, como subir em bancos para alcançar objetos. Essa orientação serve para todos os ambientes da casa.

Um pegador retrátil pode ser utilizado para facilitar o alcance de pequenos objetos.

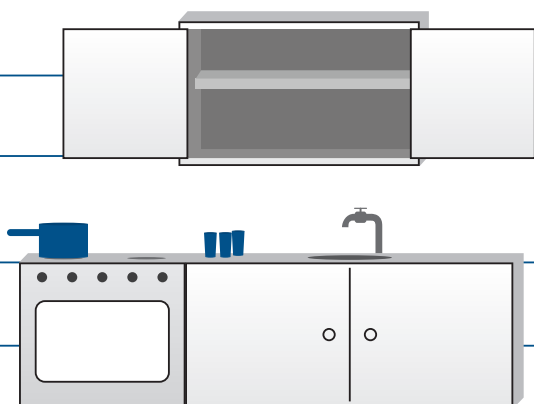
Objetos de Uso Raro

Objetos de Uso Ocasional

Região de Uso Frequente e Equipamentos Pesados

Objetos de Uso Ocasional

Objetos de Uso Raro



QUARTOS E SALAS

Procure manter uma iluminação adequada nos quartos, salas e em todos os cômodos da casa.

Ao dormir, deixe uma luz noturna acesa no quarto ou no corredor para auxiliar a visão, caso acorde no meio da noite.

Deixe abajur ou interruptores de luz próximos à cabeceira da cama, para que nenhum deslocamento seja feito no escuro.

Outra opção é instalar sensores de luz nos corredores e nos locais de circulação, pois eles tornam o ambiente mais seguro, especialmente à noite. Nunca caminhe pela casa no escuro, mesmo que esteja familiarizado com o ambiente.

Remova tapetes e passadeiras do chão, especialmente próximos às escadas. Tapetes podem ser grandes vilões causadores de quedas.

A altura da cama e do sofá e a densidade da espuma também interferem na segurança do idoso ao sentar-se e levantar-se. Dê preferência por camas de espuma firme e com altura entre 45 e 50 centímetros (incluindo o colchão).



A altura da cama deve ter entre 40 e 50 centímetros do piso, incluindo o colchão.



TODOS OS AMBIENTES

As quedas ocorrem com mais frequência quando há troca de postura. Ou seja, ao levantar-se, sentar-se ou deitar-se. Por isso, faça essas atividades devagar. Se necessário, use um meio auxiliar de marcha ou peça ajuda. Nunca deixe fios no meio do caminho. Prenda-os na parede.

Procure realizar as trocas de vestuário sentado em uma cadeira. Prefira cruzar as pernas para calçar os sapatos a se abaixar.

Deixe o caminho que percorre sempre livre, retirando excesso de móveis ou equipamentos.

Pinte ou faça marcas visíveis no primeiro e no último degrau da escada. Certifique-se de que ela tenha degraus com piso antiderrapante e corrimão.

Ao subir/descer as escadas, deixe ao menos uma mão livre para segurar no corrimão. Não carregue objetos pesados e jamais suba em banquinhos ou escadas móveis. Ande atento ao ambiente. Não use celular ao caminhar.



Imagem ilustrativa



A escolha do calçado adequado é imprescindível para sua segurança. Procure usar calçados leves, fechados no calcanhar, com solado emborrachado e fáceis de calçar. Esse tipo de cuidado torna a caminhada mais estável. Evite chinelos de dedo, tamanco, pantufa e salto alto. E jamais ande só de meia.

Não use camisolas ou roupas compridas, para evitar tropeços, principalmente à noite.

No quintal, evite folhas e flores úmidas no chão.

ORIENTAÇÕES GERAIS

Consultas periódicas com o oftalmologista minimizam riscos de queda por alterações visuais.

Diversos medicamentos podem ter efeitos sobre o equilíbrio e provocar sonolência.

Não tome medicamentos sem o conhecimento de seu médico.



Imobilidade, desequilíbrio e fraqueza global são fatores de risco importantes. Por isso, é importante exercitar-se regularmente com orientação e supervisão de profissionais de reabilitação.

Pôr coleiras coloridas nos animais de estimação ajuda a enxergá-los e evita tropeços.

O serviço de reabilitação do Hospital Sírio-Libanês realiza orientações sobre prevenção de queda e faz visita domiciliar para mapeamento dos riscos e sugestão de modificações do ambiente para torná-lo mais seguro. Agende uma consulta com o médico fisiatra e obtenha mais informações.



Se cair, procure assistência médica. Deixe o telefone em um local de fácil acesso, caso precise pedir ajuda. Procure manter seus documentos organizados em local conhecido de seus familiares.

VACINAS

4. VACINAS

A vacinação é uma forma prática e inteligente de evitar doenças. É muito importante manter o cartão de vacinação atualizado. Não se esqueça de levá-lo sempre que for tomar uma vacina e o consulte quando necessário.

Vacina da gripe

A vacina anti-influenza é feita com fragmentos de vírus, ou seja, não há chance de infectar quem a toma. Ela protege a pessoa contra dois subtipos do vírus A e um subtipo do vírus B.

A vacinação deve ser anual, preferencialmente no outono, iniciando-se normalmente no fim de março. Assim, é possível prevenir a pneumonia e a hospitalização entre idosos.

Vacina contra pneumococo

O pneumococo é o principal agente causador da pneumonia. Existem dois tipos de vacina: a VPP 23 e a VPC 13.



Durante a Campanha Nacional de Vacinação do Idoso, a vacina contra pneumococo é aplicada nos indivíduos que convivem em instituições fechadas, como nas casas de repouso e hospitais.

Nos serviços privados de vacinação, as vacinas estão disponíveis para todas as pessoas a partir de 60 anos de idade ou que tenham patologias crônicas específicas. Consulte seu médico para verificar se você se encaixa nesses grupos.

Vacina dupla para adulto

A vacina dupla DT protege contra difteria e tétano. Essa vacina deve ser recebida a cada dez anos, e o toxoide tetânico pode ser dado depois de cinco anos se houver ferimento considerado contaminado.

O tétano, particularmente, pode trazer um risco de vida significativo. Daí a importância de se prevenir com a vacinação.



Vacina contra a hepatite B

É indicada, especialmente, para pessoas com comportamento sexual de risco.


São aplicadas três doses, de modo que a segunda ocorra um mês depois da primeira e a terceira, seis meses depois da primeira.

Dessa forma, é possível evitar a hepatite crônica e suas consequências como cirrose e câncer de fígado.

Vacina contra herpes-zoster

Indicada para todas as pessoas com mais de 60 anos de idade, mesmo àquelas que já tiveram a doença, embora a vacina deva ser recebida depois de um ano do episódio.

Apesar de evitar a infecção em torno de 50% dos casos, a vacina tem importante papel na diminuição da dor neuropática que pode ocorrer depois da infecção em torno de 65% dos casos.



**ALIMENTAÇÃO
SAUDÁVEL**

5. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Com o envelhecimento, é importante que se mantenham ou mesmo se iniciem hábitos que proporcionem uma vida ativa e saudável. Para atingir esse objetivo, alimentação saudável e exercício físico são fundamentais.

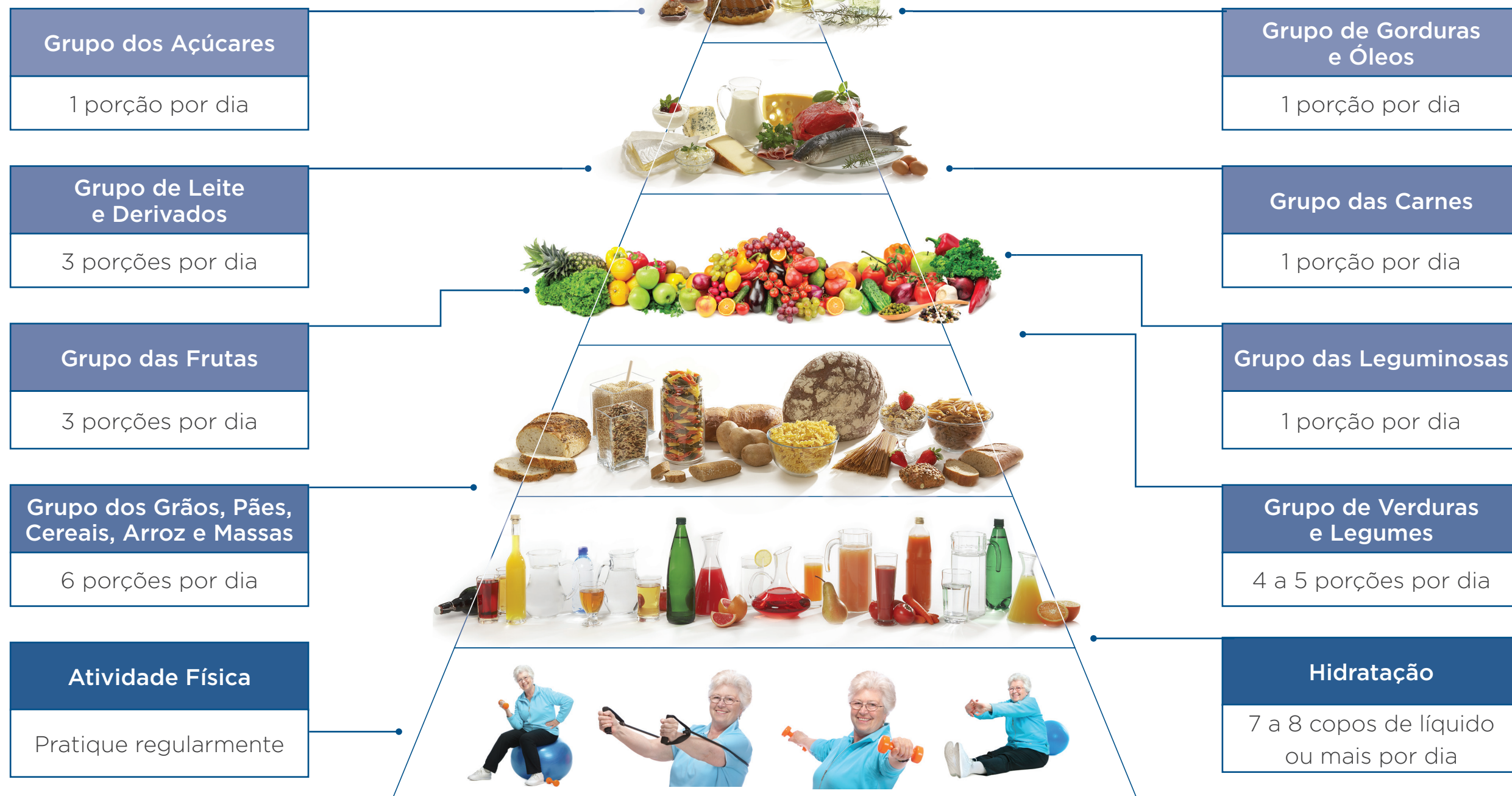
Costumamos agregar à alimentação fatores de compensação e de convívio social. Para mudar sua atitude em relação à comida, é preciso modificar seu padrão de pensamento.

Por isso, é importante pensar que o alimento não deve ser usado apenas para se nutrir, mas também para conviver e se satisfazer. Então, em sua rotina, busque hábitos de moderação, crie possibilidades e use a criatividade para enriquecer a dieta de forma saudável. A pirâmide alimentar é um ótimo guia, e irá ajudá-lo em suas escolhas.





Pirâmide alimentar para idosos





Grupo alimentar	1 porção equivale a...	Exemplo
Frutas	1 maçã pequena, ou 2 unidades pequenas de pêssgo, ou 2 fatias médias de abacaxi	
Carboidratos em panificações (pão integral, bolo integral, bolachas integrais)	2 fatias de pão de fôrma integral, ou 1 fatia média de bolo integral, ou 4 unidades de torrada	
Leite, iogurte ou produtos à base de soja	$\frac{1}{2}$ copo americano de leite ou 1 embalagem de iogurte	
Queijos	1 fatia de queijo muçarela, ou 1 fatia pequena de queijo de minas, ou 1 fatia grande de ricota	
Fontes proteicas magras de origem animal (ovos, carne de peixe, bovina ou de frango)	1 bife pequeno de carne vermelha grelhada ou 1 filé grande grelhado de peixe	

Grupo alimentar	1 porção equivale a...	Exemplo
Carboidratos em pratos quentes (batatas, arroz, mandioca, massas e demais cereais)	5 colheres (sopa) de arroz integral, ou 8 colheres (sopa) de batata cozida, ou 2 escumadeiras de macarrão cozido	
Fontes proteicas magras de origem vegetal (feijão, lentilha e demais leguminosas)	4 colheres (sopa) de feijão ou 3 colheres (sopa) de lentilha	
Óleos vegetais (azeite de oliva extravirgem etc.)	1 colher (sobremesa) de azeite	
Legumes e verduras (exceto batata, mandioquinha, mandioca e outras fontes de amido)	Não se impõe quantidade máxima para esses alimentos, pois possuem baixas calorias. Cuidado com os molhos: use apenas limão, vinagre balsâmico e vinagrete e respeite a quantidade de azeite ou óleo vegetal empregado	



USO DE MEDICAMENTOS

6. USO DE MEDICAMENTOS

O uso de medicamentos deve ser feito sempre com muita atenção e sob orientação médica. Por esse motivo, reunimos algumas orientações importantes para sua segurança e garantia do sucesso de seu tratamento.

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Existem medicamentos que possuem nomes parecidos. Cuidado para não comprar ou tomar medicamentos errados.
- Mantenha os medicamentos na embalagem original. Nela, há identificação do produto, nome do fabricante, número do lote e prazo de validade.
- Verifique a validade periodicamente, para que não corra o risco de tomar medicamentos vencidos.
- Procure tomar os medicamentos nos mesmos horários, todos os dias. Assim, torna-se mais fácil lembrar-se e obter melhor efeito deles.
- Não tome remédios por conta própria, sem recomendação médica. Pode ser perigoso para sua saúde.



- Para auxiliar o uso correto de medicamentos, uma opção é criar uma lista contendo os nomes, doses, vias de administração e horários.
- Mantenha a lista de medicamentos atualizada, e sempre a leve para as consultas médicas ou ao utilizar serviços de saúde.
- Leve sempre com você (na carteira ou na bolsa, por exemplo) uma lista de medicamentos que lhe causam alergia.

ANTES DE TOMAR OS MEDICAMENTOS

- Lave as mãos antes de manusear os medicamentos.
- Se for preciso ingerir vários medicamentos no mesmo horário, fique atento para não tirá-los da embalagem de uma só vez e misturá-los.
- Cada medicamento possui características diferentes. Informe-se com seu médico ou farmacêutico sobre qual é o melhor horário para tomá-los (em jejum, na hora das refeições, antes de dormir etc.).

ARMAZENAMENTO DE MEDICAMENTOS

- Evite cortar cartelas com comprimidos e sempre confira o prazo de validade. Não use medicamentos sem o prazo de validade na embalagem.
- Guarde os medicamentos em local fresco e limpo.
- Medicamentos que precisam ser mantidos sob refrigeração devem ser guardados nas prateleiras do meio da geladeira, longe do congelador e das paredes laterais. Também não é aconselhável deixá-los na porta.
- Mantenha medicamentos longe das crianças.

Preparamos uma lista que vai ajudá-lo a gerenciar seus medicamentos. Veja na página a seguir o exemplo de como deve ser utilizada.



Caso tenha qualquer reação decorrente do uso de medicamentos, como náuseas, vômito ou alergia, comunique seu médico, mesmo que não pareça algo muito importante.



Destaque ao lado a tabela de relação de medicamentos para ajudar seu controle diário.

Veja abaixo o exemplo de preenchimento:

Medicamentos							
	Em jejum	Café da manhã	Intervalo da manhã	Almoço	Intervalo da tarde	Jantar	Antes de dormir
Horário	06:00		10:00				
	Medicamento 1 10mg		Medicamento 2 25mg				








Reações aos medicamentos: Depois que comecei a tomar o
Medicamento 1 estou tossindo muito.

DESTACAR AQUI ↓

Marque aqui seus medicamentos, para melhor acompanhamento:

Medicamentos							
	Antes de dormir						
	Jantar						
	Intervalo da tarde						
	Almoço						
	Intervalo da manhã						
	Café da manhã						
	Em jejum						
		Horário	Medicamento				

ATIVIDADE FÍSICA/ SEDENTARISMO

Medicamentos							
	Em jejum	Café da manhã	Intervalo da manhã	Almoço	Intervalo da tarde	Jantar	Antes de dormir
							
Horário							
Medicamento							

Reações aos medicamentos: _____

7. ATIVIDADE FÍSICA/ SEDENTARISMO

Com o envelhecimento, há uma diminuição natural da força, da flexibilidade e da massa muscular. Todas essas alterações são exacerbadas com o sedentarismo, levando à diminuição da capacidade física, e podem, até mesmo, com o passar dos anos, comprometer a independência e a qualidade de vida.

Por isso, a atividade física realizada regularmente é um dos principais fatores para um envelhecimento saudável. Ela contribui para a manutenção da saúde e da capacidade funcional, que é fundamental para o idoso. Além disso, a atividade física regular promove mudanças no corpo, melhora a autoestima, a confiança e a socialização.

Nunca é tarde para começar a se exercitar. Idosos obtêm benefícios com a prática de atividade física regular tanto quanto os jovens.





BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA



Controle de peso

Diminui a porcentagem de gordura corporal e aumenta a massa magra (músculos), principalmente quando associada a uma alimentação adequada.



Controle da pressão arterial

Aumenta a circulação do sangue, contribuindo no controle da pressão alta e também diminuindo o risco de varizes.



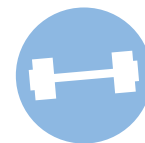
Controle do colesterol e do diabetes

Melhora o condicionamento cardiovascular e pode ajudar a reduzir as taxas de colesterol ruim. Além disso, reduz o nível de glicose no sangue e melhora a ação da insulina no corpo.



Humor

Melhora a oxigenação do sangue no cérebro deixando a pessoa mais ativa. Quando realizada com frequência, libera endorfinas (hormônio do bem-estar), promovendo uma sensação de prazer.



Força e flexibilidade muscular

Amplia a força e a flexibilidade e fortalece os ossos e as articulações, contribuindo para uma maior segurança e confiança para a realização das atividades do dia a dia.



Equilíbrio e postura

Diminui consideravelmente o risco de quedas e lesões.



Imunidade

Melhora a imunidade do corpo quando realizada regularmente.



Sono

Ajuda a dormir melhor.



Memória

Idosos que praticam atividade física regularmente têm menos risco de desenvolver deterioração mental e possuem mais agilidade mental.



QUEM PODE FAZER EXERCÍCIOS

Qualquer pessoa pode fazer exercícios físicos. Todos são capazes de realizar algum tipo de atividade, mas é importante ter acompanhamento médico e a prática ser orientada por um fisioterapeuta ou educador físico.

A escolha da atividade física adequada depende da preferência pessoal. No entanto, é importante levar em consideração o potencial e as limitações de cada um.

A atividade física para trazer benefícios precisa ser realizada de forma regular e contínua. Ou seja, no mínimo 30 minutos por dia (em uma única vez ou em vários segmentos de no mínimo 10 minutos cada). Além disso, precisa ser repetida de três a quatro vezes por semana, ou de acordo com as orientações específicas dos profissionais.

É importante também que seu médico seja avisado caso surja algum sintoma diferente durante a atividade física, como:

- dor no peito;
- falta de ar;
- sensação de batadeira no peito ou de coração acelerado, saltando ou vibrando;
- feridas nos pés que não cicatrizam;
- dores ou alterações para caminhar depois de uma queda.



COMO OS EXERCÍCIOS CONTRIBUEM PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS



Exercícios de alongamento

Os exercícios de alongamento aumentam a flexibilidade e a agilidade. Como consequência, melhoram a capacidade de as pessoas defenderem-se numa situação de desequilíbrio, diminuindo o risco de quedas. Além disso, reduzem a tensão muscular e melhoram a circulação, promovendo relaxamento e alívio da dor.



Exercícios de fortalecimento

Os exercícios de fortalecimento melhoram a força muscular e promovem mais estabilidade das articulações. Dessa forma, aprimoram a postura e diminuem o risco de lesões e dores. Também previnem e melhoram a osteoporose e a osteoartrose.



Exercícios aeróbicos

A atividade física aeróbica melhora a saúde do coração, dos pulmões e do sistema circulatório, promovendo mais adaptação ao esforço e diminuindo o cansaço e a fadiga durante as atividades físicas. Quanto melhor o condicionamento físico de uma pessoa, menos cansaço ela sentirá ao realizar determinada atividade. Exercícios aeróbicos incluem dançar, caminhar, correr, nadar, pedalar, jogar tênis, futebol etc.



Exercícios de equilíbrio

Também conhecidos como exercícios proprioceptivos, eles ajudam na prevenção de quedas, uma das maiores causas de incapacidade em idosos.

Importante – Todos esses tipos de exercício são essenciais e devem fazer parte de um programa de ginástica para idosos. Se nos últimos tempos você não esteve ativo fisicamente, comece com exercícios leves e aumente gradativamente. É importante que você se sinta confortável numa atividade física para aumentar a intensidade ou a frequência.



Centro de Reabilitação — Hospital Sírio-Libanês

📞 Telefones: (11) 3394-4742 e (11) 3394-3927

✉ E-mail: centro.reabilitacao@hsl.org.br

🕒 Das 7h às 17h de segunda a sexta-feira



LAZER

8. LAZER

Depois dos 60 anos de idade, quando os filhos já saíram de casa e o tempo de lazer fica maior em razão da aposentadoria, é a grande oportunidade de vivenciar aquilo que ficou em segundo plano na juventude, como experimentar um esporte diferente, pintar um quadro ou escrever um livro. O resultado só pode ser um: proporcionar satisfação pessoal, bem-estar psicológico e físico.

Além de estimular aspectos sociais, culturais, intelectuais e físicos, o lazer tem papel fundamental na manutenção de uma vida ativa, dando novos significados ao cotidiano.

Para ser considerada lazer, é preciso que a atividade seja feita com prazer e jamais por obrigação.

Existem diversas modalidades de lazer por áreas de interesse. São elas:





Físicas

Atividades que exigem movimentos do corpo promovendo a melhora da flexibilidade, da força e do equilíbrio, ajudando no bem-estar físico. Incluem caminhada, natação, dança, meditação, entre outras. Auxiliam ainda na manutenção da independência física.



Intelectuais e culturais

Atividades como leitura, jogos de raciocínio, ida a museus, atividades turísticas, cinemas, teatros etc. As diversas formas de arte exercitam o aprendizado e estimulam capacidades cognitivas, tais como percepção, raciocínio, memória, atenção e concentração.



Artísticas

São manifestações criativas que trazem prazer por meio da confecção de artesanato, cerâmica, pintura, costura, dança, música, teatro, carpintaria etc. Elas estimulam e despertam o campo do sentimento e da emoção.



Sociais

Atividades em grupo, festas ou viagens que envolvem o convívio social. Nessas atividades é possível conhecer pessoas novas, trocar experiências, aprender, ensinar, ajudar, enfim, manter uma vida de sociabilização.

Nunca é tarde para descobrir talentos escondidos. Experimente!

VOCÊ SABIA QUE...

- A artista plástica Tomie Ohtake só começou a pintar aos 40 anos de idade e consagrou-se um dos mais importantes nomes da arte abstrata no Brasil?
- A sambista Clementina de Jesus iniciou sua carreira de cantora aos 62 de idade, depois de ser descoberta por um compositor, tornando-se uma das maiores referências para a música brasileira?
- O médico oncologista Drauzio Varella começou a correr aos 50 anos de idade, e já chegou a completar mais de dez maratonas? Mesmo passados quase 20 anos, ele continua a praticar o esporte religiosamente duas vezes por semana e ainda disputa provas de 42 km.

A solid red background with a large, thin white circular arc on the right side, partially enclosing the text.

CONTATOS ÚTEIS



9. CONTATOS ÚTEIS

SAMU

192

Corpo de Bombeiros

193

Polícia Militar

190

**Polícia Civil,
Disque Denúncia**

0800-156-315

Metrô SP

(11) 3286-0111

**SPTrans
(Ônibus)**

158

**Conselho Estadual
do Idoso**

(11) 3361-0221

**Conselho Municipal
do Idoso**

**(11) 3315-0221
ramal 2276**

**Promotoria Especial
de Proteção ao Idoso**

**(11) 3119-9082
(11) 3119-9083**

**Delegacia
Especializada de
Proteção ao Idoso**

**(11) 3237-0666
(11) 3256-3540**

**Trens Urbanos
(Grande São Paulo)**

0800-550-121

**Secretaria Municipal
de Assistência Social**

(11) 3291-9666

**Agência Nacional de
Saúde Suplementar
(ANS)**

0800-701-9656

**Agência Nacional de
Transportes Terrestres
(ANTT)**

0800-610-300

Procon

151

ANOTAÇÕES



ANOTAÇÕES

Anote aqui suas dúvidas para perguntar ao médico na próxima consulta:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

FONTES

Brasil. Dicas em Saúde. Alimentos Funcionais.

Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/220_alimentos_funcionais.html

_____. Ministério da Saúde. Rotulagem nutricional obrigatória: manual de orientação aos consumidores. Brasília: Ministério da Saúde, Agência Nacional de Vigilância Sanitária, Universidade de Brasília, 2005.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de atenção básica. Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais da saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2009.

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor – IDEC.

Disponível em: www.idec.org.br/consultas/dicas-e-direitos/conheca-osdireitos-dos-idosos-nas-relaces-de-consumo

**Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG).
Guia de Vacinação.**

Disponível em: <<http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2014/10/guia-devacinas.pdf>>.



HOSPITAL SÍRIO-LIBANÊS

Unidades

São Paulo: Bela Vista – Itaim – Jardins

Brasília: Asa Sul – Lago Sul

www.hsl.org.br

Central de Atendimento: +55 (11) 3394-0200