

REDE
**LONGE
VIDADE**



**JORNADA
60+**

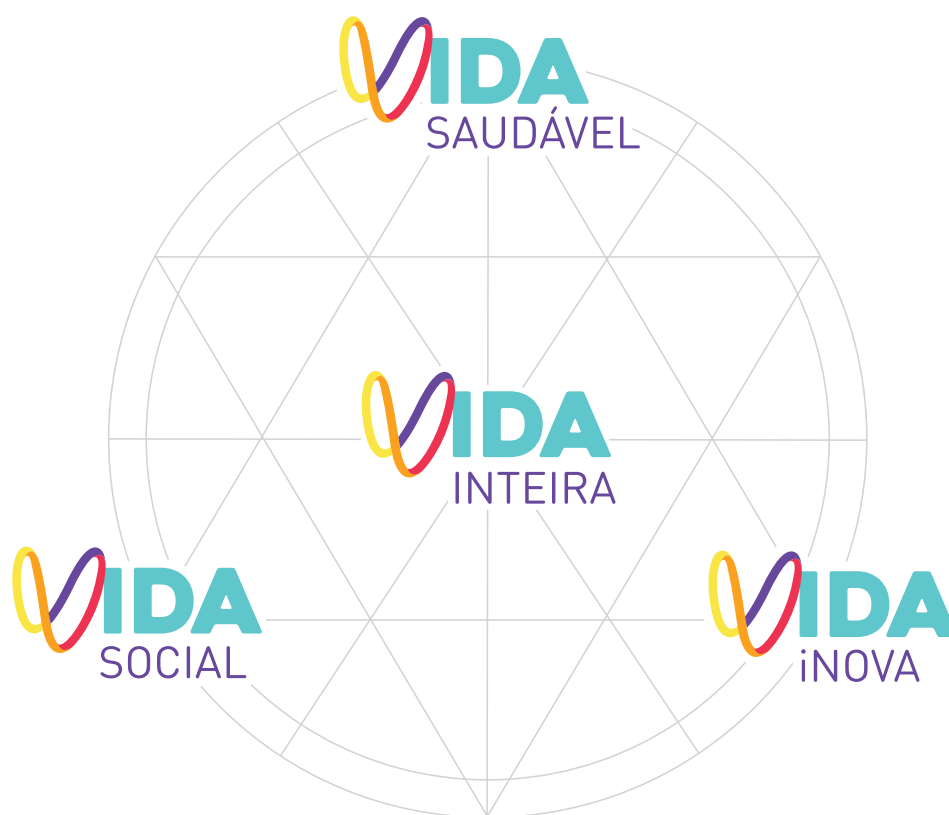


APRESENTAÇÃO

A Revolução da Longevidade traz oportunidades e desafios das mais diversas naturezas, demandando de toda a sociedade um engajamento com a causa. Dr. Alexandre Kalache, geriatra brasileiro de referência internacional, afirma que para lidar com esse cenário precisamos de uma *Revolução na Educação para a Longevidade* e é exatamente neste contexto revolucionário que nascemos!

A Rede Longevidade surge como uma organização da sociedade civil, sem fins lucrativos, com o propósito de *conscientizar e engajar indivíduos e organizações para uma cultura pró-longevidade*.

Nossa missão é promover a longevidade através da *educação de indivíduos e organizações*. Fazemos isso tendo como ponto de partida que longevidade não é só sobre a quantidade dos anos a mais que ganhamos com o aumento da expectativa de vida, mas também sobre a qualidade que damos a eles. Assim, organizamos nossos conteúdos a partir de 04 núcleos, que serão a base desta publicação:



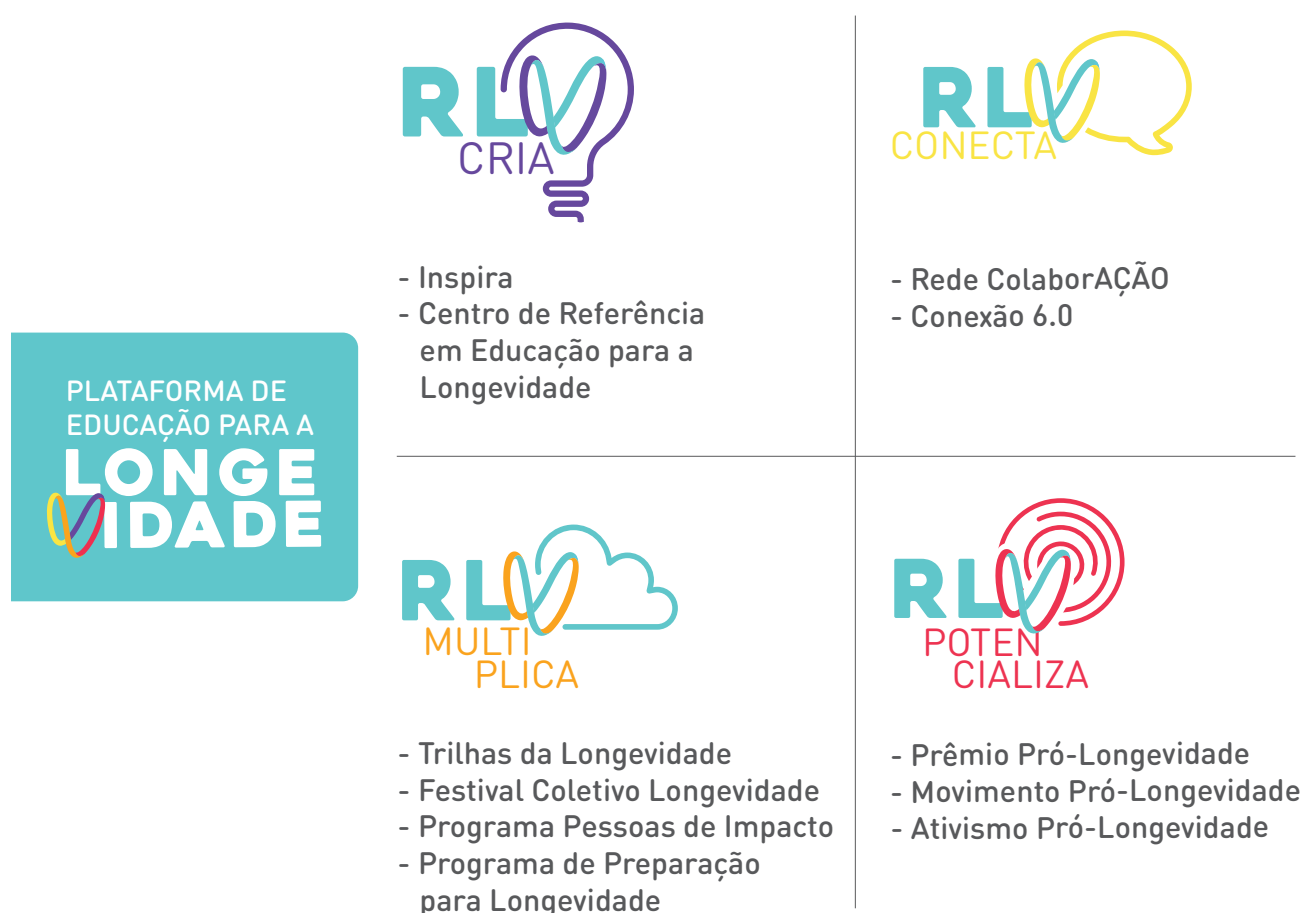
Os públicos que dão sentido e vida à nossa causa são segmentados em abordagens educacionais distintas para indivíduos e organizações. Nesta publicação o foco são:

60+: Pessoas idosas ativas

60-: Familiares de pessoas idosas de forma intergeracional

Profissionais que atendem aos 60+: áreas de saúde, educação e assistência social

Criamos uma Plataforma de Educação para a Longevidade com mais de 10 projetos segmentados em 04 eixos de atuação:



Esta publicação integra o eixo “Multiplica” dentro do Projeto “Trilhas da Longevidade” que democratiza os conteúdos gerados para toda a sociedade através de diversos canais, neste caso, em especial, publicações impressas e eletrônicas.

Para conhecer melhor todas as nossas iniciativas acesse:

www.redelongevidade.org.br

INTRODUÇÃO À JORNADA

Antes de iniciar sua Jornada de Educação em Longevidade, gostaríamos de explicar como ela nasceu! Conseguimos aprovação do projeto junto ao Conselho Municipal do Idoso de Belo Horizonte para mobilizar recursos com o Instituto Votorantim através do Fundo do Idoso. Sem esta iniciativa de confiança, não estaríamos aqui hoje, nossa gratidão!

Começamos então este projeto em setembro de 2018 realizando uma pesquisa com fontes nacionais e internacionais de referência sobre o tema, além do diagnóstico envolvendo reuniões, grupos de discussão e eventos, com mais de 100 pessoas representantes de todos os públicos envolvidos nestas publicações: 60+, familiares, profissionais e parceiros. Essa etapa foi muito importante para garantir que tivéssemos uma boa “matéria prima” e cumpríssemos a premissa de fazer **com as pessoas** e não para elas.

Entre novembro de 2018 e março de 2019, nossa equipe composta por médicos (clínico e geriatra), fisioterapeuta, enfermeira, educador físico, nutricionista, terapeuta ocupacional, odontólogo, psicólogo, assistente social, educadora, administradora e socióloga, além dos diversos parceiros e especialistas, criou as cápsulas de conhecimento que serão apresentadas nesta publicação. O propósito é favorecer a compreensão e a prática dos temas selecionados para essa primeira edição. Nesta etapa foram 30 reuniões, com mais de 120 pessoas envolvidas e mais de 60 conteúdos gerados.

Na sequência, em abril e maio de 2019, estes conteúdos foram sistematizados pela agência BeCause em 03 publicações para que as pessoas pudessem ter as jornadas em formato impresso e virtual, disponível também em nosso site, em parceria com a Fastdezine.



Finalmente, na etapa de disseminação de conhecimento, em que entregamos os conteúdos para a sociedade, foram realizadas 08 rodas de conversa, em junho e julho de 2019, e em agosto de 2019, o Festival Coletivo Longevidade, para 200 pessoas. Assim, envolvemos nestas iniciativas somadas mais de 400 pessoas, representantes de todos os públicos envolvidos, além dos acessos e eventos virtuais.

Em toda essa trajetória partimos da premissa da humanização, do respeito, do diálogo e da visão integral do ser humano como valores fundamentais! Nosso agradecimento a todas as pessoas que fizeram este caminho conosco, com tanta dedicação e competência, em especial à equipe e aos parceiros.

Esperamos que sua jornada abra a reflexão sobre um caminho de educação para a vida que está na essência de tudo que fazemos! Assim, mais do que uma boa leitura, desejamos que os frutos sejam boas práticas para sua longevidade!

Michelle Queiroz Coelho
Diretora Executiva da Rede Longevidade



JORNADA

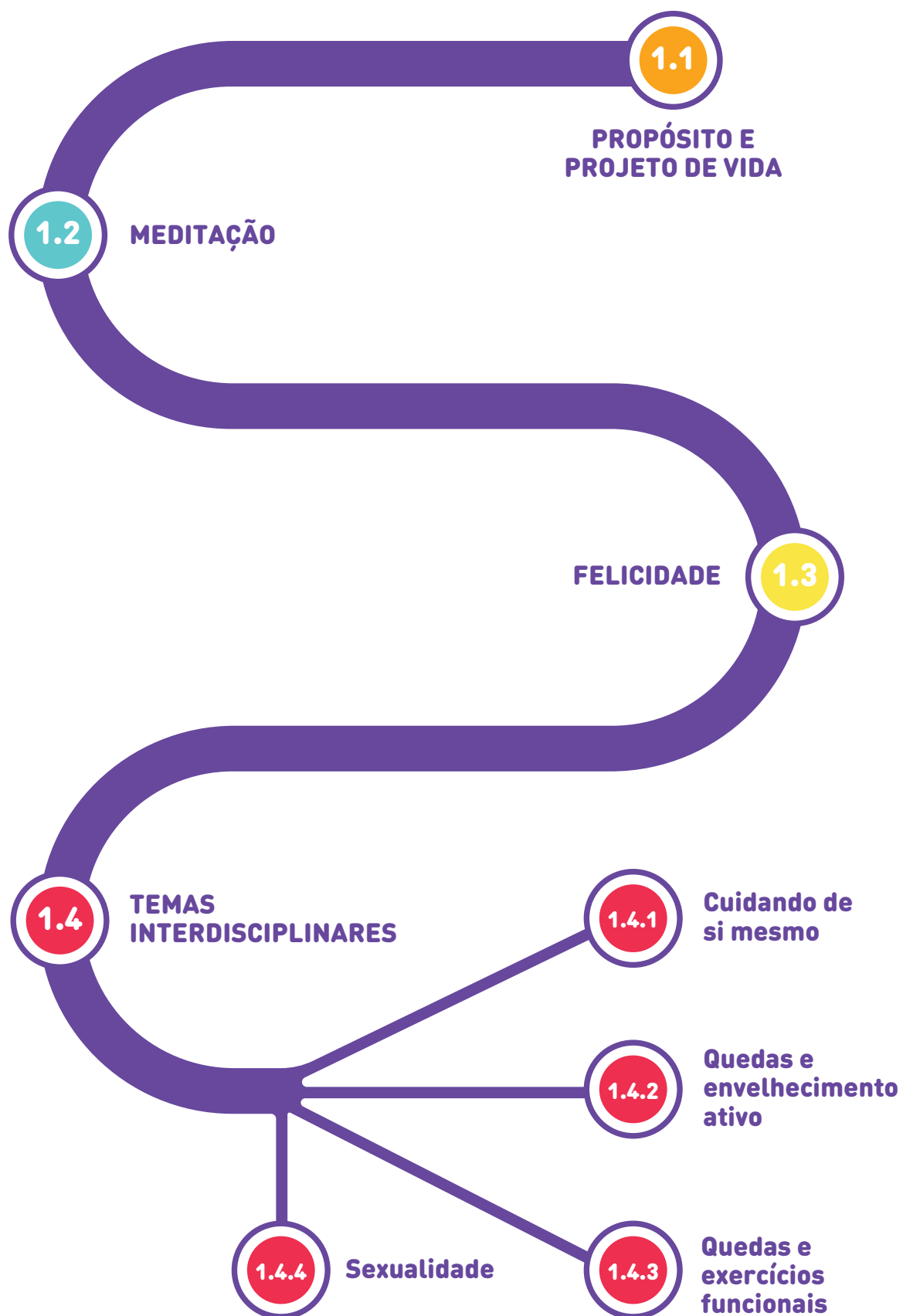
1. TRILHA VIDA INTEIRA	08
1.1 Propósito e projeto de vida	10
1.2 Meditação	12
1.3 Felicidade	15
1.4 Temas interdisciplinares	18
1.4.1 Cuidando de si mesmo	18
1.4.2 Quedas e envelhecimento ativo	22
1.4.3 Quedas e exercícios funcionais	27
1.4.4 Sexualidade	30
2. TRILHA VIDA SAUDÁVEL	34
2.1 Alimentação	36
2.2 Atividade física	38
2.3 Exercício e memória	40
2.4 Cuidados com músculos e articulações.....	42
2.5 Saúde bucal	44
2.6 Álcool e outras drogas	47
2.7 Sono	49
2.8 Uso de medicamentos	51
2.9 Quando procurar um geriatra.....	52
2.10 Saúde não é ausência de doenças	55
3. TRILHA VIDA SOCIAL	58
3.1 Balanço da vida e relações	60
3.2 Violência	62
3.3 Direitos	64
3.4 Protagonismo e cidadania	66
3.5 Cultura e lazer	69
4. TRILHA VIDA INOVA	72
4.1 Educação	74
4.2 Trabalho	76
4.3 Economia Prateada e finanças pessoais	78
5. NA PRÁTICA	81

TRILHA 1



Neste núcleo, apresentaremos conteúdos que são múltiplos e que tratam da longevidade em várias dimensões. Os temas interdisciplinares foram escritos em conjunto por profissionais de diferentes especialidades.

BEM-VINDO À TRILHA!



CÁPSULA 1.1

PROFISSIONAL: Cecília Xavier

FORMAÇÃO: Terapeuta Ocupacional

Propósito e projeto de vida 60+

PONTO DE PARTIDA

Ter um propósito é ter uma direção que nos motiva a escolher caminhos e ações sintonizados com o que pensamos, sentimos e fazemos. Os propósitos costumam acontecer de acordo com nossa história de vida, interesses e habilidades. É aí que entra o projeto de vida: para organizar a trajetória, fazendo com que ela tenha sentido e ajudar no processo de construção da longevidade com qualidade.

O brasileiro não aprendeu a fazer isso e realmente não é fácil. Não sabemos como parar um pouco a rotina, cheia de coisas pra fazer ao mesmo tempo e muito menos como cuidar do que precisamos para construir um bom futuro. A realidade mudou muito e é um desafio aprender coisas novas e praticá-las.

Desde quando nascemos, fazemos muitas atividades diferentes. Isso vai formando quem nós somos e preenchendo o tempo. Na infância e na adolescência amadurecemos aos poucos, para, enfim, nos tornarmos adultos com total autonomia. É nessa hora que temos a chance de colocar em prática o projeto de vida pessoal, quando somos donos de nós mesmos.

Para a maioria das pessoas o tempo vai passando sem que elas percebam essa oportunidade. Vão construindo a própria história e fazendo escolhas sem pensar direito. A boa notícia é que sempre se pode mudar, assumir o comando e trocar de direção. Basta decidir, planejar e fazer.

Construir um projeto de vida para a longevidade nada mais é que dedicar um tempo pra traçar um caminho que te levará a aproveitar muito mais tudo o que há de bom pra ser vivido, apesar das dificuldades. É importante entender que o tempo dessa caminhada aumentou e isso muda tudo! Pra que ela seja interessante até o fim, é preciso criar novas formas de vivê-la.

Não importa a idade que cada um tem ou como é sua vida. O mundo está em movimento e as pessoas estão vivendo mais. O futuro chega rapidamente e é importante se preparar pra ele! Não pense que é tarde demais para começar a

cuidar disso. Sempre podemos iniciar algo novo. Pequenas ações podem trazer mudanças importantes e algumas podem ser rápidas.

Você chegou até aqui e está tendo a oportunidade de conhecer a vida pela lente da maturidade. O que conquistou é seu por direito. Adapte-se às limitações que têm hoje e aproveite cada momento. A velhice é uma oportunidade de renovação dos projetos. Se você ainda não fez isso, é tempo de aprender, plantar e colher.

CAMINHOS

Para começar seu projeto de vida, pense primeiro em como você está hoje e como quer que seja seu futuro, decidindo o que precisa fazer pra que isso aconteça. Resumindo, você irá: parar para refletir, escrever suas ideias em um papel e partir para ação. Vamos no passo a passo para que você aprenda com tranquilidade e aplique na sua vida essa forma de planejar mudanças.

A Rede Longevidade possui 4 núcleos: Vida Saudável, Vida Social, Vida iNova e Vida Inteira. De uma forma simples você irá ler esse material com atenção e responder como estão as coisas com você em cada uma dessas partes. “Estou bem nisso ou não?” “Preciso melhorar nisso ou não?”

O que estiver bem não vai te dar trabalho. É só manter como está, mas o que estiver funcionando mal e que for uma ameaça ao seu bem-estar futuro, deve ser sublinhado e escrito na Roda da Vida, que se encontra no último capítulo, “Na Prática”. É uma forma de listar os cuidados necessários à sua vida. Cada núcleo tem a sua fatia.

Depois de ter uma noção de como se encontra em todos os núcleos e quais áreas da sua vida estão pedindo maior atenção, escolha apenas um ponto de cada fatia e passe para o “quadro de organização das mudanças”, também localizado ao final da publicação. O que você decidir fazer tem que ser possível de ser iniciado hoje. Pense se terá tempo e renda suficiente, energia física e equilíbrio emocional que te permitam fazer o que pretende. Respeite os seus limites e sua realidade.

Nem tudo que for escrito no quadro será feito com prazer. Algumas tarefas ou atividades irão gerar alegria e leveza, enquanto outras serão mais difíceis; demandando maior esforço. Faça assim mesmo. Cada ação é um investimento em você e uma proteção a mais para o futuro.

A última dica é para que se lembre de que nada sai exatamente da forma como

planejamos. Imprevistos acontecem e nos desviam dos nossos objetivos, mas mantendo o olhar e o desejo nos objetivos, no caminho dos seus propósitos, bons frutos serão colhidos e certamente uma vida mais próxima do seu ideal.

LINHA DE CHEGADA

Renovação dos projetos com abertura para novas possibilidades; continuidade da prática de atividades significativas que geram saúde e bem-estar; poder de escolha; exercício dos seus direitos; apropriação do tempo de vida disponível na maturidade; relação ativa com a vida; redução de adoecimentos; preservação da reserva de saúde; conseguir priorizar com clareza; amadurecimento para transmissão de um legado.

OUTRAS PARTIDAS

Exercícios aplicativos no final desta publicação: capítulo "Na Prática"

Filme: "Elza e Fred"

Músicas:

- "Envelhecer" – Arnaldo Antunes
- "Tocando em frente" - Almir Sater
- Vídeo Jane Fonda – "Terceiro ato": <http://bit.ly/2PRGfu4>

CÁPSULA 1.2

PROFISSIONAL: Maíla Cunha e Rita Pessoa

FORMAÇÃO: Instrutoras de Hatha Yoga

Yoga e meditação para todos

PONTO DE PARTIDA

Yoga e meditação são dois temas que estão em alta nos dias de hoje! Cada vez mais as pessoas têm procurado por esse caminho em que o objetivo final é harmonizar o corpo e a mente, compreendendo que o que fazemos com o corpo tem um reflexo na mente, e vice-versa.

Primeiro ponto importante sobre esse tema: yoga e meditação não são religiões! Segundo ponto importante: todas as pessoas (de qualquer idade)

podem praticar! Não há idade mínima nem máxima, condição física que limite, religião, cor ou etnia.

Yoga é uma filosofia prática. Yoga vem de Yug, traduzido do sânscrito, significa união, junção. Logo o yoga busca união entre corpo, mente e alma. Surgiu há cerca de 5.000 anos atrás, no noroeste da Índia. O objetivo final do yoga é a iluminação, o grau máximo da evolução do ser humano. Há várias linhas de yoga: Hatha, Kundalini, Ashtanga, Iyengar, etc. Entender qual é o seu objetivo e perfil é muito importante na hora de escolher a linha do yoga que seguirá. Há escolas em que se trabalha muito o corpo físico, em outras há um trabalho mental e energético maior.

A palavra meditação vem do latim “meditare”, que significa voltar-se para o centro e desligar-se do mundo externo. Ou seja, meditação é a concentração da mente, é deixar tudo o que nos preocupa de lado e viver o presente, o aqui e o agora! Meditar é se concentrar, é olhar para dentro de si no silêncio. É buscar o foco e não estar nas memórias do passado ou nas expectativas do futuro, e sim estar na sabedoria do presente. Tudo isto leva à serenidade da mente e do espírito.

Se você busca por um sentimento de profunda paz e satisfação, talvez o yoga e a meditação sejam um bom caminho!



Após certa idade, é comum que muitas pessoas se considerem “velhas demais” para tudo. De fato, o corpo começa a sentir os efeitos do tempo, mas a natureza é extremamente sábia, tudo que não for utilizado deixará de funcionar ou de existir. E isso vale para qualquer idade!

Se o envelhecimento é uma realidade, deve ser desejo de todos desfrutar desse momento tão importante com saúde e vitalidade. E por que não cuidar do seu envelhecimento a partir de hoje?

Quando envelhecemos, ocorrem mudanças estruturais e funcionais do cérebro e isto frequentemente leva ao declínio cognitivo, incluindo deficiências na atenção e memória. Uma das mudanças é a redução da espessura do córtex cerebral, o que os cientistas têm associado ao declínio cognitivo.

A prática de yoga e a meditação podem ajudar no processo de envelhecimento saudável. Agem de forma profunda em todo nosso organismo, levando firmeza ao corpo, flexibilidade à mente e paz ao espírito. Sempre é tempo de aprender coisas novas, de promover saúde física, emocional e mental a você, que é a pessoa mais importante da sua vida!

LINHA DE CHEGADA

As contribuições da prática regular do yoga e da meditação são inúmeras. De forma sucinta, a prática de yoga e de meditação melhora a saúde física, emocional e mental. Independente da idade do praticante, essas duas técnicas têm a capacidade de gerar vitalidade ao corpo e mente, favorecendo estimulação cerebral, melhorando a memória e a produção do hormônio do bem-estar, aliviando o estresse e a ansiedade.

A desintoxicação física e mental aumenta o poder e a coragem para enfrentar os desafios da vida; eleva o nível de autoaceitação e autoconfiança; pode combater quadros de depressão e síndrome do pânico; e desenvolve a inteligência emocional. Com a sequência de posturas, exercícios respiratórios e relaxamento, obtemos uma melhor saúde integral.

Segundo Luciana Brandão, instrutora de Iyengar Yoga, o yoga para os grisalhos "melhora o equilíbrio, a qualidade do sono e a flexibilidade". A socialização também melhora com a prática dessas atividades em grupo. Como toda atividade física, é altamente recomendável uma consulta médica antes da primeira aula para evitar surpresas.

Cientistas do Instituto do Cérebro (Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein), da Universidade Federal do ABC e da Harvard Medical School fizeram imagens do cérebro de mulheres idosas praticantes de yoga e encontraram um córtex pré-frontal mais espesso em regiões associadas a funções cognitivas, como atenção e memória. Os resultados sugerem que o yoga pode ser uma maneira de proteger o cérebro contra o declínio cognitivo que ocorre no envelhecimento.

Não diferente do yoga, a ciência também já comprovou cientificamente os benefícios da meditação. Segundo pesquisas internacionais, a meditação acelera a capacidade de processamento potencial do cérebro, reduz o risco de doença cardíaca e pode melhorar a memória.

Depois de apresentar todos os benefícios, talvez você tenha se animado a buscar uma prática de yoga e meditação para você e seu 60+! Sabe qual idade começar? A que está. Que dia? Hoje!
Avante!

OUTRAS PARTIDAS

Livros: • Autoperfeição com Hatha Yoga – Professor Hermógenes

- Yoga para 3ª Idade
- A senda do yoga
- Meditar transforma

Vídeos: • Canal Mova: <http://bit.ly/2VJzznl>
• Canal Yoga Mudra: <http://bit.ly/2Lwm5Y8>

Sites: • Yoga em casa

- Yogapractice
- Em meditação
- Yogainspiration

• Praticante de yoga tem área cerebral associada à memória mais espessa: <http://bit.ly/2DX8wun>

• Benefícios da meditação cientificamente comprovados: <http://bit.ly/2V9rWlx>

CÁPSULA 1.3

PARCEIRO: Instituto Movimento pela Felicidade

Felicidade e longevidade

PONTO DE PARTIDA

Falar em felicidade é falar de algo que todos nós desejamos. Tudo o que fazemos ou deixamos de fazer tem como fim maior a nossa felicidade. Quando somos jovens, essa busca parece ainda mais intensa. São muitos planos, muitos sonhos e também muita garra para lutar por todos eles. Achávamos que a felicidade só seria possível na medida em que fossemos realizando nossos sonhos. Mas quando realizávamos um sonho, outros iam surgindo. E a busca continuava.

Com o passar do tempo vamos percebendo que a felicidade estava, muitas vezes, bem próxima de nós e não conseguíamos enxergar. Realizar sonhos, alcançar objetivos, é sempre muito bom, mas é importante entender que a felicidade não está somente na realização dos nossos sonhos, mas na forma como levamos a vida e olhamos para o que nos acontece.

Quantas coisas podemos mudar no nosso jeito de ser, quantas atitudes

podemos tomar para tornar nossa vida mais leve, mais significativa, mais feliz! Temos a célebre frase que diz que a “felicidade não está na chegada, mas no jeito de caminhar”.

Já falar em longevidade é falar em envelhecer bem. Viver mais e viver melhor. A maioria das pessoas tende a associar o processo de envelhecimento com doenças, sentimento de inutilidade, tristeza, solidão. Não temos o hábito de pensar que esse momento da vida pode ser um momento bom, ainda cheio de possibilidades e de alegrias. Podemos envelhecer bem, com saúde e com a sensação de que a vida vale a pena. Podemos buscar a felicidade em todos os momentos da nossa vida.

Muitos estudiosos têm comprovado, por meio de suas pesquisas, que pessoas felizes são mais produtivas e vivem não só mais tempo, mas com menos doenças e complicações típicas da terceira idade. Inúmeros estudos já comprovaram o impacto da felicidade na longevidade das pessoas.

Mas como podemos ser mais felizes? Muitos até se perguntam se ainda têm tempo de ser felizes. E a resposta é um sonoro sim. Enquanto houver vida, há chance de ser feliz.

CAMINHOS

No mundo globalizado em que vivemos, nos deparamos a todo momento com “receitas para a felicidade”. Como se fosse possível um caminho único. Ser feliz é algo que varia muito de pessoa para pessoa. Cada um tem a sua forma.

Há muitos caminhos e cada um de nós precisa descobrir o seu. Não podemos nos engessar num modelo pronto. Porém, algumas coisas parecem ser válidas para todos.

Muitos estudiosos dedicaram seu tempo a descobrir e entender quais seriam elas. E há muitas coisas que podemos fazer, atitudes a serem tomadas, para nos auxiliar nessa empreitada. Suas pesquisas mostraram que a forma como vemos e interpretamos os acontecimentos é muito importante e relevante para o nosso bem-estar. Descobriram que as pessoas que têm foco no positivo, no lado bom dos acontecimentos, são bem mais felizes do que aquelas que enxergam só o lado ruim da vida e vivem se lamuriando e se colocando como vítimas dos acontecimentos. Mostraram a importância de levarmos a vida com bom humor, com leveza e com esperança. Eles perceberam, também, que as pessoas mais felizes são aquelas que estão abertas às mudanças que a vida traz, cultivam boas amizades, bons relacionamentos, procuram estar sempre perto das pessoas que amam, passeiam, viajam sempre que podem, saem da

rotina e aproveitam o tempo fazendo aquilo que gostam.

Outra característica importante das pessoas felizes é a capacidade de perdoar, não guardar mágoas, rancores. Já é sabido que perdoar faz bem para quem recebe o perdão, mas também para quem perdoa. É como se tirássemos um peso dos ombros. Faz bem até para a nossa saúde física e mental. Outro fator importante é que elas comemoram sempre as conquistas, mesmo que sejam pequenas conquistas. Celebram a vida, apreciam a natureza e são gratas por tudo de bom que elas percebem ao seu redor.

Vejam alguns exercícios que eles nos ensinaram. Esses exercícios, se praticados com regularidade, podem aumentar o nosso nível de felicidade:

- Lista feliz
- Diário de gratidão
- Praticar atos de bondade
- Traçar objetivos.

LINHA DE CHEGADA

Se as pesquisas apontam que pessoas felizes vivem mais, são mais produtivas e adoecem menos, então mãos à obra. Esses motivos já são suficientes para nos inspirar a buscar tudo aquilo que nos deixa felizes. Um dos grandes pesquisadores da longevidade nos diz que nunca é tarde para começar. Ele diz: “quanto mais cedo melhor, mas nunca é tarde para começar.” Porém, precisamos querer. Precisamos tomar a decisão de ser feliz!

“A felicidade está esperando por nós de braços abertos. Precisamos apenas nos mover conscientemente na direção dela.” (Susan Andrews)

OUTRAS PARTIDAS

Sites: • Movimento pela Felicidade: www.movimentopelafelicidade.com.br

CÁPSULA 1.4.1

PROFISSIONAIS: Raquel Souza Azevedo (Enfermeira), Renata da Costa Seabra (Terapeuta Ocupacional) e Marco Túlio de Freitas Ribeiro (Dentista)

Cuidando de si mesmo

PONTO DE PARTIDA

Os grandes temores ligados ao envelhecimento são a perda da autonomia, da independência, da memória e a solidão, diante disto temos que nos prevenir para viver bem e ter vida longa. Ouve-se que envelhecer não é bom, pois as doenças aparecem e fica difícil conviver com as limitações que podem surgir. No entanto, é importante lembrar que o envelhecimento não está associado ao adoecimento, à fragilidade e à incapacidade.

Por acaso, você conhece pessoas que envelheceram de forma saudável e ativa?

Pare um instante e lembre-se de pessoas que você conhece ou conheceu que chegaram numa idade avançada. Se ficar difícil, podemos ver grandes personalidades que mantêm suas atividades criativas e de trabalho apesar da idade, como, por exemplo, Lima Duarte, Fernanda Montenegro. Qual será o segredo dessas pessoas?

Para termos ou mantermos o envelhecimento saudável precisamos da nossa autonomia, independência, realizar atividades que proporcionam prazer, bem-estar, manter o cérebro ativo e ter boa convivência.

CAMINHOS

Para iniciarmos nossa conversa vamos diferenciar autonomia de independência. Autonomia é a capacidade de decisão, de comando; poder comandar a própria vida; ser dono do próprio nariz! Já a independência é a capacidade de realizar algo com seus próprios meios, sem necessitar de ajuda de outras pessoas.

Você acredita que a independência e autonomia são importantes no processo de envelhecimento?

E para mantê-las você precisa continuar a realizar suas atividades de vida diária, que nós chamamos de AVDs, são elas:

- AVDs Instrumentais: preparar refeições; tomar os remédios; fazer compras;

controlar o dinheiro; usar o telefone; pequenos trabalhos domésticos; lavar e passar roupas; sair para lugares distantes sozinho

- AVDs Básicas: tomar banho; vestir-se; fazer uso do banheiro; transferir-se; ter continência (urinária e fecal); alimentar-se

Agora que você já aprendeu mais sobre autonomia e independência poderá se avaliar. Você se sente independente? E como está sua autonomia? O que precisa fazer para melhorá-las?

Fique atento: é bastante comum vermos filhos, netos, amigos, familiares ou cuidadores querendo ou fazendo coisas pela pessoa idosa ou dizendo que ela não pode fazer alguma atividade. Portanto, tudo que a pessoa idosa ainda conseguir fazer sozinha, deve fazer. Só aceite ajuda se realmente for necessário ou houver algum risco para sua saúde. Lembre-se que a pessoa idosa vai perdendo a autonomia e independência quando começa a abrir mão de cuidar de si.

É importante frisar que, à medida que envelhecemos, ocorrem perdas naturais, por exemplo: uma lentidão de movimentos ou a necessidade de ter um tempo maior para realizar determinada atividade; pensamentos mais lentos. Caso isto esteja acontecendo com você, é preciso tomar atitudes para compensar essas perdas - antes que seja tarde demais - com atividades físicas, organização do tempo e atividades desafiadoras para o cérebro. Procure saber se na sua comunidade há atividades que você possa participar.

Se por um lado perceber que está ficando esquecido ou que está apresentando dificuldades para desempenhar algumas tarefas, as suas AVDs, comente com um familiar e solicite uma avaliação de um profissional da saúde o mais breve possível. Esquecer não é normal da idade, se fosse assim não teríamos tantos 60+ exercendo cargos de liderança (ministros, presidentes, senadores e deputados).

Abaixo listamos algumas atividades importantes para você exercer sua autonomia, independência estimular sua memória.

- Cuide da sua saúde
- Mantenha o autocuidado (fique sempre com roupas limpas, banho tomado, barba e cabelo aparados)
- Evite ficar de pijamas e camisolas dentro de casa, seja cuidadoso consigo
- Cuide da alimentação, prefira alimentos saudáveis. Procure ajuda da nutricionista
- Pratique atividade física regularmente, isto é importante para manter seus músculos firmes, melhorar seu equilíbrio e estimular a memória
- Faça exercícios de relaxamento como yoga, meditação, eles ajudam a reduzir

-
- tensão, ansiedade e depressão
- Beba líquido: de 1,5 a 2 litros de líquido por dia – água, chás, suco, gelatina, frutas, etc
 - Tenha sempre sonhos para realizar
 - Desafie seu cérebro, aprenda algo novo, uma língua estrangeira, tocar um instrumento, dance
 - Seja uma pessoa organizada, isto deixa o ambiente mais agradável e facilita a memória
 - Tenha atitudes positivas
 - Procure participar de grupos de convivência, a participação social é importante para evitar solidão, depressão, ansiedade
 - Cuide da sua saúde bucal: é importante lembrar que o controle das principais doenças dentárias, cárie e doença periodontal, dependem de uma boa higienização bucal. Sempre que tiver dificuldades para execução das Atividades Diárias de Higiene Bucal (ADHB), como colocar pasta dental na escova, escovar os dentes, usar o fio dental, escovar dentaduras ou roach e bochechar, você deve conversar com o dentista. Em muitos casos, ele poderá lhe ajudar, prescrevendo escovas elétricas, uso de substâncias para bochecho, passa fio, dentre outras adaptações disponíveis para higienização bucal. Entretanto, algumas vezes são necessárias adaptações individuais de dispositivos usados para higiene bucal, como, por exemplo, no caso de deformidades provocadas por artrose. Nestes casos, sugere-se um trabalho conjunto do cirurgião-dentista com a terapia ocupacional para adaptação de escovas, passa fio dental e avaliação da eficácia dos dispositivos adaptados para ADHB. Caso você tenha problemas na higienização bucal, vá ao dentista e converse com ele sobre o problema. A manutenção de sua saúde bucal depende do autocuidado bucal!
 - Cuide da sua memória
 - Estimule seus sentidos
 - Explore seu paladar, experimente novos sabores
 - Escute músicas diferentes: ouça algo com os olhos fechados
 - Observe mais o ambiente, perceba as cores, as formas
 - Explore as coisas com as mãos, com os pés
 - Perceba os cheiros diferentes, descubra algo atrás do olfato
 - Durma bem: a insônia leva a uma fadiga crônica e prejudica a habilidade de concentrar-se e armazenar informações
 - Preste atenção: concentre-se no que está fazendo no momento e procure fazer apenas uma coisa de cada vez
 - Use calendários, agendas, liste compromissos importantes
 - Tenha sempre um bloco de notas por perto, anote sempre
 - Estimule sua memória pela leitura, jogos, TV, atualidades no mundo, jornais, revistas, jogos de carta, jogos de raciocínio, palavras-cruzadas
 - Desafie seu cérebro: procure fazer caminhos diferentes, escove os dentes

-
- ou coma com a outra mão
- Associe fatos a imagens: por exemplo, se alguém se apresenta a você, tente lembrar de alguém que já conhece há muito tempo com o mesmo nome

Você já pensou como quer viver a sua vida? Se optar por investir numa vida longa e saudável fique atento a fatores que aceleram o envelhecimento:

- Depressão
- Incapacidade ou dificuldade de expressar emoções
- Sentir-se incapaz para modificar-se
- Viver na solidão
- Isolamento social
- Falta de uma rotina regular ou muito empobrecida, por exemplo: ficar na frente da televisão o dia todo
- Insatisfação com o trabalho
- Dificuldades financeiras como empréstimos, dívidas
- Preocupação excessiva
- Arrependimentos por sacrifícios feitos no passado
- Irritabilidade
- Perda de memória
- Dificuldade de realizar suas atividades do dia a dia (AVDs)
- Criticar demais a si mesmo e aos outros

Procure ajuda de seus familiares, amigos e profissionais da saúde sempre que perceber algo não está bem.

E esses são os fatores que retardam o envelhecimento:

- Relacionamentos felizes
- Satisfação no trabalho
- Sensação de felicidade pessoal
- Vida sexual satisfatória
- Capacidade de fazer e manter amigos íntimos
- Rotina diária regular e estimulante
- Sentir-se capaz de controlar a própria vida pessoal
- Capacidade de exprimir sentimentos facilmente
- Visão otimista do futuro
- Ser positivo
- Sentir-se financeiramente seguro, viver de acordo com suas possibilidades

LINHA DE CHEGADA

A pessoa 60+ pode fazer tudo que os adultos e jovens fazem. E caso, precise de

ajuda, solicite.

Procure saber se no seu posto de saúde tem oficinas de memória, grupos para os 60+, Lian Gong, entre outras atividades, o importante é manter-se ativo e desenvolvendo suas atividades de vida diária sempre!

Lembre-se que você é responsável pelas suas escolhas e a pessoa mais importante na sua vida.

OUTRAS PARTIDAS

- Livros:**
- Moraes, EM; Raquel, SA. Fundamentos do Cuidado ao Idoso Frágil – Editora Folium 2016.
 - Moraes, EN, do Carmoll JA, de Moraes III FL, Souza R, Azevedo IV CJ, Montilla VI DE. Índice de Vulnerabilidade Clínico Funcional-20 (IVCF-20): reconhecimento rápido do idoso frágil. Rev Saúde Pública. 2016;50:81.
 - Deepak Chopra, MD. Corpo Sem Idade, Mente Sem Fronteira. RJ, Rocco, 3ª ed., 1995.

- Sites:**
- Associação Brasileira de Alzheimer: www.abraz.org.br
 - Sete aplicativos para exercitar o cérebro: <https://glo.bo/2DXDGBS>

CÁPSULA 1.4.2

PROFISSIONAIS: Helena Uemoto (Fisioterapeuta) e Renata Seabra (Terapeuta Ocupacional)

Quedas são obstáculos para o envelhecimento ativo

PONTO DE PARTIDA

Envelhecimento é um processo gradual, progressivo e normal para todos os seres humanos com manifestações peculiares em cada indivíduo devido a fatores biológicos, genéticos, ambientais, sociais, psicológicos e culturais. Essa experiência não é necessariamente frustrante e envelhecer de forma sadia é uma possibilidade que está ao nosso alcance.

Precisamos nos mobilizar para passar os anos com boa condição de saúde, sem limitação física, ao mesmo tempo em que desfrutamos de integração e

participação na sociedade.

Cair pode significar um obstáculo ao envelhecimento ativo. Na verdade, as quedas são um dos principais problemas clínicos e de saúde pública que atingem essa parcela da população, devido ao grande número de casos, e as conseqüentes complicações, traumas, hospitalizações e perda da capacidade funcional.

Você sabia que 70% dos casos de quedas acontecem em casa?

Alguns fatores que podem causar as quedas são dificuldade de enxergar (ambientes pouco iluminados ou problemas visuais); uso de medicamentos; dores; doenças crônicas; tonturas; inchaço nas pernas e reduzida sensibilidade dos pés; exposição do idoso a ambientes e comportamentos de risco (tapetes soltos, piso molhado, subir em cadeiras, calçados inadequados); perda de massa e força muscular.

Você e sua família precisam estar conscientes de que não é normal cair. Para garantir que uma queda não atrapalhe o envelhecimento ativo são necessárias ações de prevenção e, é claro, muita atividade.

CAMINHOS

Um envelhecimento ativo e sem quedas depende de bons hábitos. Quais são os principais?

Alimentar-se de maneira saudável; evitar o consumo de tabaco e álcool; promover o autocuidado; preservar a autonomia; a independência; e praticar atividade física! Os exercícios físicos aumentam a força muscular, mantém a composição corporal e o peso, melhoram a flexibilidade, além de aumentarem o contato social.

Procure se auto-observar na realização de suas atividades de vida diária, como levantar e sentar-se; tomar banho; andar pela casa. Está tendo alguma dificuldade? Tem evitado tomar banho com receio de cair? Tem medo de ficar em casa sozinho e quando fica prefere ficar no quarto quieto? Você tem dificuldade de levantar e sentar-se no vaso sanitário?

Caso tenha história de quedas frequentes é importante compartilhar com sua família e pedir uma avaliação da equipe de saúde para investigar o que tem causado tais episódios. O ambiente em que você vive deve ser acolhedor e devemos melhorá-lo e adaptá-lo para manter sua independência e autonomia ao longo da sua vida. As adequações do ambiente não necessariamente precisam envolver grandes mudanças ou alto investimento financeiro.

Lembre-se que a prevenção é a nossa maior aliada. Independentemente da idade, quando pensar em reformar sua casa, lembre-se que você está no processo de envelhecimento, portanto, pense nas modificações que poderão melhorar o seu dia-dia e sua qualidade de vida.

Abaixo daremos algumas sugestões de adaptações:

BANHEIRO

Vaso Sanitário

- Altura média: 46 a 50 cm
- Aumentar em 10 cm a base do vaso, conforme indica a NBR 9050
- Barras de apoio com altura de 30 cm acima do tampo do vaso

Banho

- Box: piso e proteção anti-derrapante
- Barras de apoio com altura de 0,92 a 1,00 m e 0,30 m de comprimento
- Evite colocar tapetes no banheiro, se houver necessidade deverá ser de borracha com ventosas
- É preferível tomar banho de chinelos emborrachados do que ter tapetes na área do chuveiro

Caso seja necessário, poderá tomar banho assentado em cadeiras plásticas. Não deixe sabonetes e vidros de xampu jogados no piso do boxe para evitar que o piso se torne ainda mais escorregadio. Tenha cuidado com a pressão e a temperatura da água.

Observações:

- Evite prateleiras de vidro e superfícies cortantes dentro dos banheiros
- Evite aquecedores a gás dentro dos banheiros

QUARTO

- Verifique se você está tendo dificuldade de levantar e assentar-se da cama, caso necessário eleve a cama ou diminua a altura da mesma
- Tenha sempre uma luz de vigília para se levantar à noite. Pode-se colocar um interruptor próximo a cabeceira ou abajur
- Tenha luz de emergência e luz noturna nos corredores, banheiros e cozinha

Importante: o uso de bengalas, andadores ou muletas deverá ser avaliado e prescrito por um fisioterapeuta.

Observações:

- Evite móveis e bancadas com quinas vivas
- Evite tapetes, tacos e pisos soltos
- Evite cortinas pesadas
- Evite fios elétricos e de telefone soltos
- Evite fumantes no quarto e velas acesas
- Evite andar só de meias dentro de casa ou use meias antiderrapantes
- Evite andar de pantufas
- Prefira usar sapatos fechados, leves confortáveis e com fechamento no calcanhar

SALA DE ESTAR E JANTAR

- Os ambientes devem ser livres de obstáculos, principalmente objetos e móveis baixos
- As poltronas e sofás devem ser confortáveis, de boa altura (média 50 cm), fáceis de sentar e levantar (profundidade média 70 a 80 cm), com braços. Os assentos não devem ser muito macios, densidade moderada
- As cadeiras devem ter braços de apoio lateral e espaldar alto

Observações:

- Evite tapetes ou mantenha-os afixados ao chão por fita adesiva apropriada
- Não deixe os fios de instalação elétrica soltos
- Não deixe fios (elétricos, de telefone) estendidos em áreas de passagem
- Verifique se há tacos soltos, carpetes descolados, pisos esburacados e conserte-os imediatamente

COZINHA

- Verifique sempre as condições do piso
- Caso o piso seja escorregadio, evite deixá-lo molhado
- Esteja sempre com calçados com solado antiderrapante
- Deixe os objetos que usa com frequência na altura máxima da linha dos olhos

Observações:

- Evite subir em escadas dobráveis
- Evite panos e fósforos próximos à boca do fogão

ESCADAS E ÁREAS DE CIRCULAÇÃO

- Usar fita antiderrapante nos degraus
- Sempre que possível usar rampas ao invés das escadas para acesso às construções
- As rampas devem ter uma declividade máxima de 10%

- Os corrimãos e guarda-corpos devem ser construídos com materiais rígidos, ser firmemente fixados às paredes e ou ao chão para oferecer condições seguras de utilização
- Os corrimãos devem ser instalados em ambos os lados dos degraus isolados, das escadas fixas e das rampas
- Os corrimãos devem ter largura entre 3,0 cm e 4,5 cm, sem arestas vivas. Deve ser deixado um espaço livre de no mínimo 4,0 cm entre a parede e o corrimão. Devem permitir boa empunhadura e deslizamento, sendo preferencialmente de seção circular
- Corrimãos ao longo dos degraus com altura entre 0,92m do piso

Para prevenir quedas verifique também:

- Exames médicos de rotina atualizados: consultar sempre um geriatra, oftalmologista, otorrinolaringologista, entre outros
- Dieta: alimentar-se adequadamente, principalmente para tratar ou prevenir osteoporose, hipertensão ou hipotensão arterial e diabetes
- Atividade física: participar com regularidade de grupos que treinam equilíbrio, flexibilidade e ganho de força muscular. Práticas corporais como: Lian Gong, Tai Chi Chuan, meditação e yoga são essenciais para o bem-estar físico e psicológico e para manter o corpo e alma equilibrados

LINHA DE CHEGADA

As pessoas 60+ que estão conscientes dos fatores de risco para quedas e disciplinadas para mudar os hábitos estão na direção do bem envelhecer, um bem viver ativo e com equilíbrio.

Não cair depende de consciência, atitude, de um ambiente seguro e da prática regular de atividade física. Quem se exercita tem mais saúde, sente-se bem física e emocionalmente, melhora o padrão de sono, estimula a perda de peso, modifica positivamente a autoimagem, previne e trata doenças crônicas, reduz a ansiedade e depressão. E, sobretudo, mantém o corpo funcional para ter independência e autonomia.

OUTRAS PARTIDAS

- Sites:**
- Associação de Fisioterapeutas do Brasil: <http://bit.ly/2PTSuqb>
 - Casa Segura: <http://bit.ly/2Lu09ew>
 - Benefícios do tai chi chuan em idosos: <http://bit.ly/2J4oTti>
 - Casa segura para o idoso: <http://bit.ly/306EQnZ>

- Livros:**
- Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-

Americana da Saúde, 2005. Disponível em: <http://bit.ly/301WkC1>

- Perracini MR. Funcionalidade e Envelhecimento Fisioterapia: Teoria e Prática Clínica. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

CÁPSULA 1.4.3

PROFISSIONAIS: Helena Uemoto (Fisioterapeuta) e Vinícius Gomes (Educador Físico)

Dicas de exercícios funcionais para prevenção de quedas

PONTO DE PARTIDA

O processo de envelhecimento é natural e provoca diversas alterações fisiológicas (pele, músculos, articulações e órgãos) no nosso corpo, inclusive nos sistemas que influenciam no equilíbrio. Em paralelo, fatores medicamentosos e a presença de doenças crônicas alteram o organismo da pessoa 60+ aumentando a predisposição às quedas.

Cair traz consequências danosas que interferem na capacidade física do indivíduo (dificuldades para realizar atividades como: levantar de uma cadeira, caminhar, tomar banho), provocando alterações comportamentais, abalo emocional, insegurança, e mudanças na socialização. Vale ressaltar que as quedas podem gerar fraturas, perda da autonomia (capacidade de decidir algo), perda da independência (capacidade de fazer algo) e até mesmo a morte.

O número de quedas é considerado um marcador de declínio da saúde do público 60+. Estudos no Brasil mostram que mais de 30% das pessoas com idade acima de 65 anos já caíram pelo uma vez, sendo que 50% dos casos são recorrentes e 80% das ocorrências acontecem em casa. Outro dado interessante é que 90% das pessoas idosas têm medo de cair. Portanto, evitar o evento queda é um desafio primordial para os profissionais da área da saúde, sendo necessário orientar e educar tanto a pessoa 60+ quanto os familiares para prevenir quedas.

CAMINHOS

Um dos caminhos para você reduzir a chance de cair é praticando atividades físicas. Como o sedentarismo é um fator preocupante e cada vez maior na

sociedade atual, reforçar a importância da inclusão de atividades físicas na rotina é fundamental.

A falta de força nos membros inferiores faz com que as pessoas não levantem a perna ao caminhar e arrastem os pés para se deslocarem, aumentando o risco de quedas, uma vez que a pessoa pode tropeçar e cair. Por isso, fazer atividades físicas, principalmente as que promovem melhora na força, são fundamentais para diminuir as chances de cair.

Então, o que você deve fazer para prevenir as quedas? Existem evidências de que as atividades relacionadas à melhora do desempenho nas práticas cotidianas que exigem força e equilíbrio são eficazes para prevenir quedas, por exemplo: sentar e levantar da cadeira, ficar de pé lavando louças, caminhar.

Estes exercícios associados a tarefas desempenhadas no seu dia a dia são denominados exercícios funcionais. Algumas orientações de exercícios funcionais serão descritas a seguir.

Durante o início da prática é normal que você sinta dificuldade, pois está no começo e ainda precisa se adaptar às atividades que requerem esforço físico, portanto, é necessário obter uma orientação sobre: a carga adequada do exercício, a respiração (fluida e tranquila: puxar o ar pelo nariz e soltar o ar pela boca). Entretanto, caso sinta algum desconforto como: tontura, dor no peito e dificuldade de falar devido à falta de ar, é importante que comunique à sua família, algum colega próximo e procure o seu médico.

Os primeiros exercícios podem ser feitos em casa, mas é importante, como medida de segurança, caso precisem de apoio, que a prática seja próxima a móveis estáveis ou que não se movimentem.

Seguem algumas sugestões:

1. Ficar na posição de pé, apoiando em objeto fixo (se for cadeira, que seja pesada e não se mova conforme apoie). Com apoio das duas mãos ficar na ponta do pé, permanecendo nesta posição um tempo e voltando lentamente. Com a evolução dos treinos o apoio das mãos pode ser retirado, tornando assim uma referência de grau de dificuldade no exercício.
2. O ideal para este exercício é uma cadeira com apoio de duas mãos, que possibilite você apoiar os pés no chão e que não seja muito baixa. Inicialmente realize os exercícios com o apoio das mãos e de acordo com a evolução, apoie apenas com uma mão na cadeira e em seguida sem o apoio das duas mãos conforme o desenho. Os joelhos devem estar alinhados com os pés.
3. Ficar nesta posição em pé, com um pé na frente do outro, segurando no

suporte e olhando para um ponto fixo à sua frente, mantenha-se nesta posição entre 10 e 30 segundos. De acordo com a sua evolução, tente realizar o exercício com os olhos fechados. Outra possibilidade de progressão é fazer a atividade sem o apoio das mãos. Após este treino estático, treine caminhar nesta posição lentamente.

4. Neste mesmo suporte fixo, caminhar para frente apoiando na ponta dos pés, olhando para frente.
5. Neste mesmo suporte, caminhar para frente apoiando nos calcanhares, olhando para frente.
6. Neste mesmo suporte, caminhar para o lado, abrindo e fechando as pernas. Caminhe para o lado direito e depois esquerdo.
7. Ficar em pé de frente para uma escada. Apoiar no corrimão e subir cinco degraus da escada, virar-se e descer ainda apoiando no corrimão.
8. Movimento a cabeça e os olhos acompanhando o movimento da cabeça para o lado direito e esquerdo e em seguida olhar para cima e para baixo. Este exercício é para ser praticado sentado.
9. Posicione-se atrás ou ao lado de uma cadeira ou de outro apoio fixo. Levante a perna flexionando o seu joelho, mantenha-se nessa posição por 1 segundo e desça lentamente a perna. Você pode aumentar a carga do exercício adicionando pesos extras nos tornozelos. Ao terminar as repetições com uma perna, faça com a outra.
10. Posicione-se atrás ou ao lado de uma cadeira ou de outro apoio fixo. Tire o pé do chão flexionando o joelho de forma que o tornozelo vá em direção ao bumbum. Tente não mexer a coxa durante a execução do exercício, mantenha-se nessa posição por 1 segundo e desça lentamente a perna voltando para a posição inicial. Você pode aumentar a carga do exercício adicionando pesos extras nos tornozelos. Ao terminar as repetições com uma perna, faça com a outra.

Confira no “Outras Partidas” o link com as imagens ilustrativas dos exercícios propostos.

LINHA DE CHEGADA

A prática de uma ginástica corporal que vise a promoção da força muscular associada a exercícios de equilíbrio de forma dinâmica são fundamentais para prevenir quedas. Os exercícios funcionais são os mais indicados, pois são exercícios semelhantes aos movimentos desempenhados na atividade diária (caminhar, subir e descer escadas, carregar sacolas de supermercado, sentar no vaso sanitário). Estes exercícios para o público 60+ irão melhorar o equilíbrio e estabilizar o corpo de uma forma geral promovendo saúde física, mental e emocional.

OUTRAS PARTIDAS

- Sites:**
- Exercícios de Cawthorne-Cooksey modificados: <http://bit.ly/2V9e1Mr>
 - Assento Ajuda a Levantar: <http://bit.ly/2Jrhy6H>
 - Exercícios para melhorar seu equilíbrio: <http://bit.ly/2LsGlK9>
 - Does the 'Otago exercise programme' reduce mortality and falls in older adults?: a systematic review and meta-analysis: <http://bit.ly/2H8DtxC>
 - Exercícios de Reabilitação Labiríntica: <http://bit.ly/2Va1ZCj>
 - Reabilitação Labiríntica: www.reabilitacaolabirintica.blogspot.com
 - Exercícios para treinar o equilíbrio: <http://bit.ly/2Vp9WZy>

Livro: Funcionalidade e Envelhecimento Fisioterapia: Teoria e Prática Clínica-Perracini MR. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

- Artigos:**
- PERRACINI,MR. Prevenção e Manejo de Quedas no Idoso. In: Ramos LR, Toniolo Neto J. Geriatria e Gerontologia. Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar/ Unifesp-Escola Paulista de Medicina. São Paulo: Editora Manole; 2005.
 - PERRACINI, MR. Fatores associados a quedas em uma corte de idosos residentes no município de São Paulo [tese]. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo: Escola Paulista de Medicina; 2000.
 - Filho Wilson Jacob. Atividade física e envelhecimento saudável Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, Brasil.Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, p.73-77, set. 2006. Suplemento n.5. 77

CÁPSULA 1.4.4

PROFISSIONAIS: Ana Lúcia Frota Vasconcelos (Médica), Fernando Genaro Júnior (Psicólogo), Raquel Souza Azevedo (Enfermeira)

Sexualidade

PONTO DE PARTIDA

A sexualidade na pessoa idosa ainda hoje é cercada de repressões, mitos e tabus. Culturalmente ainda há muitas distorções em relação a como aconteceria

a sexualidade entre pessoas idosas, mais do que um erro, um mito de que nessa etapa da vida as pessoas seriam assexuadas, isto é, sem vida sexual. A sexualidade é um aspecto que está presente em todas as fases da vida dos seres humanos e reflete todo um conjunto de papéis sócio afetivos que você desempenhou ao longo da sua vida. A função sexual permanece durante toda a vida incluindo na terceira idade e muitas vezes as pessoas 60+ encaram o sexo como uma atividade natural nesta fase das suas vidas.

CAMINHOS

Podemos dizer que a sexualidade não se resume apenas ao ato sexual – comumente conhecido como penetração. O sexo, assim como várias atividades, vão se tornando menos necessárias, com a idade. Na maior parte das vezes, o fracasso sexual ou evitar relações sexuais é induzida pelo pessimismo e ansiedade gerada pela má informação. O fato de haver uma diminuição na frequência das atividades sexuais não significa fim da expressão ou do desejo sexual.

Sexualidade é um termo abrangente, de difícil conceituação pois inclui inúmeros fatores: físicos, emocionais, sociais, culturais e religiosos. Mas de forma geral ela se relaciona pela busca de prazer e se inicia desde muito cedo ao nascer com o sugar, o mamar, por exemplo, e só desaparecerá com a morte.

Assim, a sexualidade pode ser entendida como uma energia vital dirigida para busca do prazer, capaz de variar em termos de quantidade e qualidade. Está ligada à afetividade, às relações consigo mesmo e com os outros e se manifesta de formas diferentes de pessoa para pessoa.

Podemos reconhecer que no processo de envelhecimento a vivência da sexualidade também sofre mudanças, mas de forma alguma desaparece. Assim, é muito frequente entre a população 60+ falas do tipo: “agora estou velho, minha época já se foi!”. Uma espécie de “desculpa” para outras dificuldades que muitas vezes são confundidas com a sexualidade – e nada tem haver com perda de vitalidade e/ou de potência.

Ambos os sexos (homem e mulher) continuam a apreciar as relações sexuais durante a velhice. Algumas alterações podem ocorrer, tais como o ressecamento da vagina nas mulheres e a redução no tempo de ereção nos homens, portanto uma boa adaptação sexual pode determinar o prazer para ambos. Assim, a palavra-chave da sexualidade no envelhecimento é QUALIDADE! Tornando-se muito importante a comunicação afetiva, a vivência da intimidade, as carícias, os gestos amorosos, a companhia, o compartilhamento do silêncio e do repouso com o outro numa certa desobrigação de performances sexuais para além da excitação física e do orgasmo como um ponto a se chegar.

Ou seja, a intimidade afetiva ganha lugar central e está ligada a uma experiência de troca, de restituição. Uma espécie de “brincar” próprio do estar vivo, de reinventar sentidos pessoais para o que se vive.

Existem alguns fatores que limitam a sexualidade da pessoa idosa, tais como: problemas de visão; algumas mudanças no corpo; preconceitos e tabus impostos pela sociedade; depressão; viuvez; vergonha; sentimentos de culpa; barreiras sociais, religiosas ou culturais; dificuldades de relacionamento conjugal; falta de comunicação; ausência de parceiro; doenças como artrose, incontinência urinária e efeitos colaterais de algumas medicações.

Alguns medos comuns também cercam os indivíduos 60+.

Na mulher idosa:

- Perda da feminilidade
- Perda do desejo sexual
- Medo do ridículo
- Medo de não lubrificar
- Dificuldade em expor seus sentimentos
- Vergonha do corpo envelhecido
- Incontinência urinária, dispareunia (dor intensa na relação sexual)
- Menopausa (redução da produção de estrógenos)

No homem idoso:

- Temor de desempenho
- Achar que ele é responsável pelo orgasmo da mulher
- Não saber viver a sexualidade sem os genitais
- Falta de comunicação sobre as mudanças ocorridas
- Incontinência urinária
- Disfunção erétil (orgânica, psicológica)
- Ejaculação retardada (medo de cansar a parceira)
- Ejaculação precoce
- Andropausa (redução da produção de testosterona)

LINHA DE CHEGADA

Desta forma, superando preconceitos, e sem nenhum motivo para se envergonhar por ter desejo após os 60 anos, podemos afirmar que há vivência da sexualidade entre a população 60+, ou seja, não se pode negar, muito menos desqualificá-la. Sendo importante acolher as transformações ocorridas com o passar do tempo, em que sexualidade está para além da excitação física.

Os parceiros devem investir mais em carícias, toques, beijos e carinhos durante todo o dia e não só na hora do ato sexual. Assim, tanto homens, quanto mulheres

têm a oportunidade de (re)descobrir/criar no envelhecimento de maneira livre (sejam solteiros, viúvos, divorciados e/ou em situação de dependência), modos, jeitos, para se viver a sexualidade em sua sensualidade, intimidade e, sobretudo em sua afetividade.

É necessário que a pessoa 60 + perca o constrangimento de falar abertamente sobre seus desejos e vontades sexuais para os profissionais de saúde, pois existem muitos recursos para melhorar a sexualidade, tais como cremes, analgésicos, ATB, lubrificantes, posições confortáveis e terapia.

Um alerta importante é em relação às doenças sexualmente transmissíveis. O número de casos de AIDS entre idosos já supera o índice da doença nos adolescentes de 15 a 19 anos. Fazer sexo seguro, prevenir DSTs e desmistificar o uso da camisinha, devem ser prioridades nos atendimentos dos profissionais de saúde.

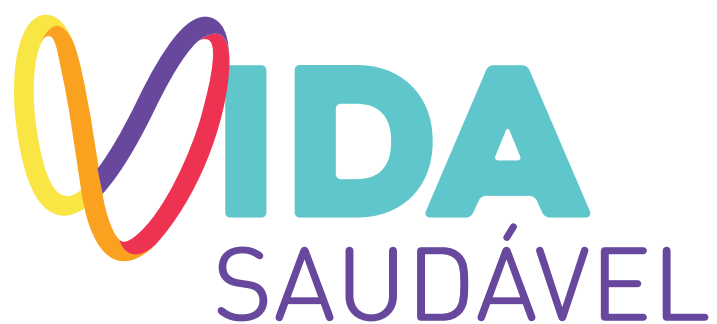
OUTRAS PARTIDAS

Sites: • Revista Vida Saúde: <http://bit.ly/2WySYnQ>
• Sexualidade na terceira idade: <http://bit.ly/2vOZv24>

Vídeo: • Sexo após os 60: <http://bit.ly/2YmG6Sz>

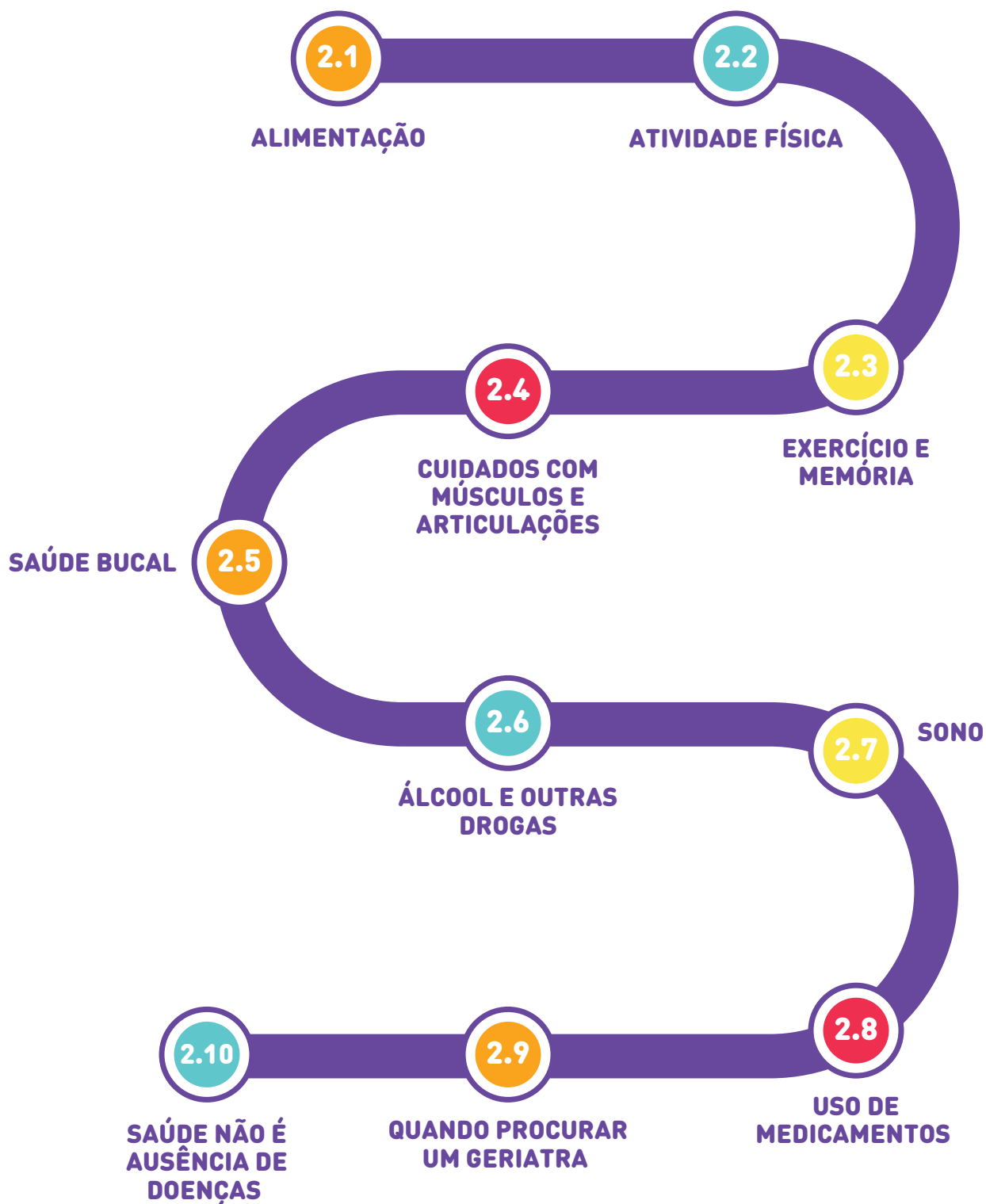
Filmes: • Alguém tem que ceder (USA - 2003)
• Um divã para dois (USA - 2012)

TRILHA 2



Neste núcleo, apresentaremos temas que levam à promoção de saúde e bem-estar, componentes centrais da longevidade.

BEM-VINDO À TRILHA!



CÁPSULA 2.1

PROFISSIONAL: Polyana Mota

FORMAÇÃO: Nutricionista

Alimentação e longevidade - do supermercado para a feira

PONTO DE PARTIDA

Jeanne Louise Calment, considerada como a pessoa mais velha da história, foi uma francesa que viveu por 122 anos. Calment tinha uma vida ativa, pesava 45kg e atribuía o segredo da sua longevidade ao azeite de oliva, ao vinho do porto e ao consumo de quase um quilo de chocolate por semana.

Embora não se possa estabelecer nenhuma relação clara, todos nós buscamos uma receita infalível para longevidade. Viver mais e com saúde são os dois maiores desafios enfrentados pela ciência. É verdade que os hábitos alimentares influenciam significativamente na maneira como iremos envelhecer, contudo, os "superalimentos" que surgem diariamente nos noticiários não parecem ser tão milagrosos como prometem.

Indiscutivelmente, não existe nenhum segredo, alimento ou nutriente mágico que possa fazer atrasar os ponteiros do nosso relógio biológico. O que sabemos é que, se existe uma chave para envelhecer bem, é uma dieta equilibrada, diversificada, rica em alimentos naturais e livre de alimentos industrializados. E, quando se trata de uma alimentação saudável, nada de "dietas da moda" ou cápsulas de vitaminas e minerais, falamos em resgatar velhos hábitos alimentares que priorizavam as idas semanais à feira, deixando de lado as frequentes visitas ao supermercado.

CAMINHOS

Vivemos numa transição muito rápida do padrão alimentar. O bom e velho arroz com feijão perde cada vez mais espaço para o macarrão instantâneo e para as comidas congeladas. As grandes redes de supermercados facilitam a vida e entregam quase tudo pronto.

Entretanto, tanta praticidade tem um preço muito alto para saúde. Já parou para pensar porque o pão francês, comprado na padaria da esquina, endurece e mofa em poucos dias, enquanto as bisnaguinhas, biscoitos de polvilho e torradas industrializadas duram meses? Então! Os aditivos alimentares são o achado da indústria alimentícia para manter seus produtos por muito tempo

nas prateleiras dos supermercados, contudo, isso só é possível às custas de elevada quantidade de sódio e gorduras hidrogenadas.

Pesquisas mostram que a ingestão excessiva de sódio está diretamente relacionada ao desenvolvimento de doenças como hipertensão, câncer, problemas cardiovasculares e renais. Alimentos industrializados podem conter sódio mesmo sem a adição de sal, como no caso dos refrigerantes e adoçantes a base de ciclamato de sódio e sacarina sódica. O sódio está presente em conservantes, estabilizantes, realçadores de sabor, fermentos.

Nos últimos anos, a Anvisa vem monitorando os níveis de sódio de alguns alimentos consumidos rotineiramente pela população brasileira e concluiu que, dentre os alimentos analisados, aquele que fornece a maior quantidade de sódio é o macarrão instantâneo. Seguido dele, no topo da lista, um dos preferidos da população idosa, os biscoitos de polvilho continham mais da metade da ingestão diária recomendada de sódio pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Relação ainda mais alarmante pode ser percebida quando se compara o teor de sódio dos temperos industrializados: 1 cubo de caldo de carne industrializado pode chegar a ultrapassar a recomendação máxima de sódio diária, o que equivaleria ao consumo aproximado de 100 latas de refrigerante.

LINHA DE CHEGADA

Na busca pela longevidade, talvez um conselho simples possa ser seguido: prefira sempre os alimentos in natura.

- Quanto mais você trocar os alimentos industrializados do supermercado pelos vegetais e frutas adquiridos na feira, mais próximo você estará de um envelhecimento saudável. Alimentos frescos sempre possuem menos sal
- Prepare suas próprias refeições e equilibre-as com um prato colorido e diversificado em verduras e legumes
- Vale ressaltar que a redução do consumo de sódio pode ser iniciada com atos simples como a substituição dos temperos industrializados por temperos naturais (cheiro verde, alho, cebola, pimenta, urucum, açafrão) que valorizam o sabor natural dos alimentos e resgatam hábitos culinários antigos, evitando, assim, o uso excessivo de sal
- Limite o consumo de alimentos ultraprocessados como salsichas, mortadelas, presuntos
- Prefira biscoitos e bolos caseiros, evite aqueles industrializados já prontos do supermercado
- O retorno à feira pode ser a chave para uma vida mais saudável e longa

OUTRAS PARTIDAS

- Sites:**
- Portal Saúde Brasil: www.saude.gov.br/saudebrasil
 - Você deveria dar mais atenção à sua alimentação: <http://bit.ly/304Z1CN>

CÁPSULA 2.2

PROFISSIONAL: Vinicius Gomes de Freitas

FORMAÇÃO: Educador Físico

O que fazer se não tenho tempo ou espaço para praticar uma atividade física

PONTO DE PARTIDA

Atividade física e exercício físico são conceitos diferentes. Muitas vezes, a pessoa pode considerar que está sedentária, ou que não faz nenhum exercício, porém, suas atividades cotidianas fazem com que ela seja considerada ativa.

O metabolismo são todas as reações químicas que acontecem no nosso corpo para nos manter vivos e que gastam energia. Qualquer atividade que faça o metabolismo aumentar, gastando mais energia é considerado uma atividade física, por exemplo: caminhada, corrida, atividades domésticas, subir e descer escadas. Apesar de serem atividades comuns no dia a dia das pessoas, muitas vezes utilizamos meios que “facilitam” nossa vida, mas que por outro lado, nos impede de ter um estilo de vida mais ativo. E as pessoas, ao tentarem encontrar uma justificativa para a vida sedentária que levam, frequentemente falam: “não tenho tempo de fazer uma atividade física” ou “não tenho lugar para fazer uma atividade física”.

CAMINHOS

Primeiramente é importante avaliar se você realmente não tem tempo ou espaço para praticar alguma atividade física. Esse processo de avaliação vai indicar onde você pode fazer alguma mudança para que consiga adotar uma vida mais ativa e saudável. Sabemos que exceções existem, mas normalmente o que falta é organização e planejamento.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), são necessários apenas 30

minutos diários de atividade física para manutenção da saúde. Para facilitar, esse tempo pode ser dividido em 3 de 10 minutos. Se você parar e pensar, provavelmente você fica mais do que 10 minutos lendo um jornal, uma revista, ou até mesmo no celular para passar o tempo.

Essa atividade física não precisa ser necessariamente em uma academia ou uma aula, conforme foi dito anteriormente, qualquer atividade que aumente o seu metabolismo é suficiente. Já o problema de espaço ou local para se exercitar pode também esbarrar na questão financeira: “não posso pagar uma academia ou uma aula de ginástica”. Por isso, algumas mudanças de hábitos podem ser feitas para que você se torne uma pessoa ativa sem precisar gastar dinheiro:

- Subir andares de escada ao invés de elevador
- Utilizar vassoura para limpar a calçada no lugar da mangueira
- Se deslocar mais a pé ou de bicicleta e menos de carro
- Descer do ônibus alguns pontos antes do local desejado e caminhar
- Utilizar materiais alternativos para se exercitar (garrafas PET com areia)
- Fazer atividades em casa (sentar e levantar da cadeira, subir escada, deitar e levantar da cama)
- Fazer exercícios com o peso do próprio corpo

LINHA DE CHEGADA

Se você colocar sua saúde em primeiro lugar, com certeza vai encontrar uma forma de ser ativo fisicamente. Defina melhor as suas prioridades, faça mais atividades físicas, alimente-se melhor, não deixe a rotina e outros compromissos atrapalharem a sua saúde.

A organização é fundamental para ter hábitos de vida saudáveis e ativos. Lembre-se que apesar de alguns exercícios físicos serem fáceis e possíveis de realizar em casa, é importante ter uma orientação de um profissional de educação física qualificado para evitar lesões e obter um resultado mais efetivo.

OUTRAS PARTIDAS

Espaços: • Centro de referência da Pessoa Idosa –Tel: 3277-7164 - R. Perdizes, 336 - Caiçaras, Belo Horizonte-MG

- Programa Envelhecimento Ativo (UFMG) - Tel: 3409-7440 – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

Vídeos: • Alongamento e exercícios práticos para fazer em casa:
<http://bit.ly/2VnUgWy>

- Alongamento sentado: <http://bit.ly/2J9d7hw>

CÁPSULA 2.3

PROFISSIONAL: Vinicius Gomes de Freitas

FORMAÇÃO: Educador Físico

Exercício e memória

PONTO DE PARTIDA

Cognição é o conjunto de habilidades mentais que nos permite compreender e resolver os problemas do cotidiano e abrange as funções de aprendizagem, memória, planejamento, percepção e raciocínio. Com o envelhecimento, ocorre uma diminuição da velocidade dos processos cognitivos, o que afeta a memória e o aprendizado, porém, essa alteração normalmente não causa nenhum prejuízo e pode ser melhorada através de alguns exercícios físicos.

CAMINHOS

O exercício físico pode trazer diversos benefícios para a sua saúde, inclusive para a saúde mental. Ao praticar alguma atividade física você aumentará a circulação sanguínea em todo o corpo, levando também mais sangue para o cérebro e estimulando a liberação de substâncias que ajudam na melhora da cognição, inclusive da memória. Esses benefícios ocorrem pelo fato de que, menos células vão morrer e novas conexões serão formadas no seu cérebro.

Sabe-se que não é a intensidade do exercício que vai influenciar nessas melhorias, mas sim a quantidade de exercício que você faz e a combinação dessas atividades físicas com atividades que estimulem a memória. Se você combinar o exercício com alguma atividade que estimule a sua memória, os resultados serão melhores - aulas ou exercícios que envolvam o aprendizado de habilidades novas ou que combinem estímulos físicos e mentais são altamente indicados para quem tem o objetivo de melhorar a memória.

A dança, o Tai Chi Chuan ou até mesmo a combinação da caminhada com um exercício que te faça lembrar ou guardar uma informação na memória são exemplos de atividades que podem te auxiliar nesse processo, uma vez que combinam o esforço físico com o esforço mental.

Além disso, é importante tomar alguns cuidados para que a sua saúde mental seja preservada, tais como:

- Tenha boas noites de sono (evite ficar em lugares iluminados quando for dormir)
- Concentre-se no que estiver fazendo

- Faça uma coisa de cada vez
- Procure por alimentos saudáveis
- Aprenda atividades e habilidades novas
- Estimule sua memória através de jogos que estimulem o raciocínio
- Feche os olhos e tente se mover pela casa lembrando onde estão os móveis e os cômodos
- Procure fazer caminhos diferentes
- Escove os dentes com a outra mão

LINHA DE CHEGADA

A mudança de hábitos é importante para que você melhore a sua memória e as demais funções cognitivas. O exercício físico será uma ferramenta fundamental nesse processo, aumentando o seu nível de concentração, controlando o nível de estresse e ansiedade. Saia da rotina, faça coisas novas e lembre-se que problemas de esquecimento não são apenas pessoas 60+ que têm.

OUTRAS PARTIDAS

Livros:

- MOREIRA L.; VIEIRA M., Avaliação das Funções Executivas em Adultos e Idosos. Boletim da Sociedade Brasileira de Neuropsicologia, Belo Horizonte, agosto, 2014.
- SANTANA, F., et al. Estimulação Cognitiva Para Idosos- Ênfase em Memória. Editora Atheneu, 2013.

Oficinas:

- Oficina de memória: Programa Envelhecimento Ativo UFMG – Tel: 3409-7440
- SUPERA: Ginástica para o cérebro – Tel: 2510-2551

Site: Jogos de Inteligência: <http://bit.ly/2H8u3SO>

Vídeo: Neurologista dá dicas para evitar falhas na memória: <http://bit.ly/2JrNXty>

App: Psych Lab 101 (Android e iOS)

CÁPSULA 2.4

PROFISSIONAL: Helena Uemoto

FORMAÇÃO: Fisioterapeuta

Cuidados com músculos e articulações

PONTO DE PARTIDA

Envelhecimento é um processo gradual, progressivo e normal para todos os seres humanos com manifestações diferentes em cada um de nós, devido a fatores biológicos, genéticos, ambientais, sociais, psicológicos e culturais.

Essa experiência não é necessariamente frustrante, e envelhecer de forma ativa é uma possibilidade que está ao nosso alcance se nos mobilizarmos para passar por ela sem limitação física ao mesmo tempo em que desfrutamos de integração e participação na sociedade e, principalmente, com boa saúde.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), entre as doenças crônicas mais comuns e que acometem mais 10 milhões de brasileiros acima de 40 anos estão as chamadas doenças osteoarticulares, como osteoartrose, osteoporose e artrites, que se manifestam em dores nos músculos, articulações, ossos e tendões. Essas doenças são, inclusive, a terceira causa de afastamento no trabalho em nosso país.

A boa notícia é que é possível prevenir e tratar essas dores e garantir um envelhecimento ativo. Para isso é preciso conhecer um pouco do maravilhoso funcionamento do nosso corpo e desenvolver o que se chama de autocuidado, que é indispensável para preservarmos nossa autonomia e nos tornarmos responsáveis por nossa própria saúde.

CAMINHOS

Primeiro vamos reconhecer a função e a importância dos músculos, ossos, e “juntas” no nosso corpo, o conteúdo de outras partidas tem vídeos e imagens que ajudam nesta visualização. É importante também ter uma noção das alterações na postura e na cartilagem que sustenta o osso com o envelhecimento. As ilustrações citadas no “Outras Partidas” também apoiam essa compreensão.

As doenças dos músculos, ossos e articulações causam dores que trazem repercussões físicas funcionais e até mesmo emocionais. Além do sintoma “dor”, outros comprometimentos causados pelas doenças osteomusculoarticulares

diminuem nossa capacidade funcional, que está relacionada à independência, estilo positivo e qualidade de vida.

Desenvolver o autocuidado e envelhecer de forma ativa é saber se adaptar às mudanças do corpo e adotar medidas preventivas e curativas caso a doença esteja instalada. Sobretudo nos mantermos em movimento e em equilíbrio físico e emocional.

Além da própria pessoa e de sua família, o contato com a fisioterapia pode ajudar muito, pois os profissionais da área devem estar preparados para incentivar a capacidade de autocuidado, mudanças no estilo de vida e no comportamento, ajudar na integração e socialização e sobretudo a exercitar o corpo. Os exercícios físicos aumentam a força muscular, mantêm a composição corporal e o peso, melhoram a flexibilidade, além de aumentarem o contato social e devem considerados como essenciais para uma boa longevidade.

Algumas práticas que vão ajudar muito a prevenir e tratar as dores dos músculos, ossos e articulações são:

- Musculação: ideal que seja praticada 3 vezes por semana, em dias alternados, durante, no mínimo 30 minutos. Os exercícios com carga devem ser feitos por até 15 vezes com dificuldade média, de acordo com a supervisão profissional
- Caminhadas: 30 a 40 minutos
- Hidroterapia
- Pilates
- Práticas integrativas e complementares: como Lian Gong, Acupuntura, Reiki
- Práticas de meditação

As orientações acima são apenas referências, mas é necessária uma avaliação criteriosa e multidimensional pelo profissional de saúde.

LINHA DE CHEGADA

É fundamental que a pessoa 60+ tenha a consciência e a prática do autocuidado, promova mudanças no estilo de vida e invista na integração e socialização. Sobretudo, deve exercitar o corpo e priorizar a ginástica corporal como o elemento nutritivo essencial para a longevidade.

OUTRAS PARTIDAS

Livros: • PERRACINI, Mônica Rodrigues. FLÓ, Cláudia Marina. Funcionalidade e envelhecimento. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013. p. 117-133,

334- 345.

- BENSON, H.; Stark, M. Medicina espiritual: o poder essencial da cura. Rio de Janeiro: Edições Campos, 1998 p. 9.
- BIGNARDI, F.A.C. RAMOS, LR. Protocolo de medicina transdisciplinar. Congresso Mundial de Transdisciplinaridade, 2005, Vila Velha.

Artigos:

- ACIOLE, G. G.; BATISTA, L. H. Promoção da saúde e prevenção de incapacidades funcionais dos idosos na estratégia de saúde da família: a contribuição da fisioterapia. Saúde em Debate. Rio de Janeiro, v. 37, n. 96, p. 10-19, jan./mar. 2013.
- FILHO, W.J. Atividade Física e Envelhecimento Saudável. Rev. Bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, p.73-77, set. 2006. Suplemento n.5.
- ALMEIDA, S, VALENTIM L, DIENFBACH, N. Lian Gong como Prática Fisioterápica Preventiva do Envelhecimento, Estud. interdiscip. envelhec: Porto Alegre, v. 6, p. 103-110, 2004.

Vídeo: EL APARATO LOCOMOTOR | Vídeos Educativos para Niños:
<http://bit.ly/2J52c8k>

Sites:

- Figura coluna com Artrose: <http://bit.ly/2Ls8Zed>
- Figura coluna: <http://bit.ly/2PSSEhj>

CÁPSULA 2.5

PROFISSIONAL: Marco Túlio de Freitas Ribeiro

FORMAÇÃO: Dentista

Saúde bucal para os 60+

PONTO DE PARTIDA

Dados de um estudo sobre saúde bucal de idosos realizado a partir de um levantamento feito pelo Ministério da Saúde apontam que muitos dos indivíduos 60+ perderam grande número ou a totalidade de seus dentes.

Você pode perguntar: isso é normal em idosos?

Não, não é! A perda dos dentes não é uma condição normal do processo de

envelhecimento, mas sim resultado das doenças bucais, seus tratamentos ou a falta deles. É importante entender isto, pois a perda dentária pode trazer consequências para sua qualidade de vida, portanto, você deve saber quais os cuidados tomar para evitar a perda dos dentes.

A cavidade bucal passa por uma série de alterações durante o processo de envelhecimento. Os dentes sofrem alterações de cor e desgastes devido à mastigação. As mucosas alteram sua estrutura ficando mais sujeitas a traumas. Porém a perda dos dentes é o pior desfecho que ocorre com o envelhecimento, pois afeta a qualidade de vida em diversos domínios.

Perda dentária e qualidade de vida têm sido objeto de diversas pesquisas que demonstram comprometimento mastigatório e nutricional entre pessoas com reduzido número de dentes. Aspectos psicológicos e sociais, como isolamento social, também têm sido descritos. Dessa forma, manter uma dentição funcional deve ser uma meta para os indivíduos 60+.

CAMINHOS

Você pode estar pensando e como manter uma dentição saudável na velhice já que o Sistema Único de Saúde (SUS) só faz extrações? Em primeiro lugar é importante que você compreenda que uma boa condição de saúde bucal não depende somente da oferta de serviços odontológicos. As principais doenças bucais, cárie e doença periodontal, demandam autocuidados como escovação, uso do fio dental e pasta dental fluoretada. Esses cuidados devem ser mantidos durante todo ciclo de vida, começando com a higiene da boca do bebê ainda sem dentes.

A escovação dentária após as refeições associada ao uso do fio dental é uma das maneiras mais eficazes de prevenção de doenças bucais. Além dela, a adoção de uma dieta saudável por meio do controle do açúcar e ingestão de água fluoretada, são também medidas preventivas importantes. Mesmo com acesso ao tratamento dentário, essas medidas são indispensáveis para o controle das doenças bucais.

Um outro ponto que você precisa saber é que a saúde bucal coletiva no SUS teve importantes avanços nos últimos anos. Desde a instituição de uma Política Nacional de Saúde Bucal em 2004 (Brasil Sorridente) houve uma ampliação no acesso ao serviço odontológico. A Brasil Sorridente ampliou o acesso da população à atenção básica e criou os Centros de Especialidades Odontológicas, que oferecem procedimentos como tratamento de canal, periodontia e próteses. Além disso, as dentaduras foram incluídas como procedimentos na atenção primária, sendo oferecidas nas Unidades Básicas de Saúde. Assim, houve

uma melhoria tanto no acesso aos procedimentos de atenção básica como restaurações diretas (resinas e amálgamas) quanto aos procedimentos mais complexos, possibilitando a manutenção de dentes, que antes eram objeto de extrações dentárias.

O desenvolvimento dos implantes dentários também é um grande avanço da odontologia. A reabilitação odontológica por meio de próteses sobre implantes possibilita o restabelecimento da função mastigatória em até 97%. Você sabia que mesmo os implantes dentários são ofertados pelo SUS? Desde 20 de dezembro de 2010, o SUS passou a financiar implante dentário osteointegrado para qualquer usuário. A tabela de procedimentos do SUS já prevê remuneração para implantes dentários, embora em Minas Gerais o número de atendimentos ainda seja bem menor que o de outros estados, como o Paraná.

Esse procedimento antes era ofertado somente em hospitais para pacientes com anomalias de crânio e bucomaxilofacial. Agora ele também pode ser executado nos Centros de Especialidades Odontológicas. Procure saber sobre essa possibilidade junto ao SUS!

LINHA DE CHEGADA

Como você percebeu, o envelhecimento traz desafios para manutenção de uma dentição saudável, porém, bons cuidados dentários associados ao acesso ao tratamento odontológico podem propiciar uma condição de saúde bucal positiva para sua qualidade de vida. Lembrem-se, esses cuidados devem ser contínuos durante todo ciclo de vida.

OUTRAS PARTIDAS

Artigo: ALMEIDA, A, M, R.; GURGEL, G, S, C, A.; CAMPOS, C, G. et al. Acesso ao implante dentário osteointegrado no Sistema Único de Saúde (SUS): descrição do panorama nacional. Arq. Odontol. Belo Horizonte. v. 5, n. 3, p. 145-153, 2016. Disponível em <<http://bit.ly/2WrFqdU>> Acesso em: 31 mar. 2019.

CÁPSULA 2.6

PROFISSIONAL: Ana Lúcia Frota Vasconcelos

FORMAÇÃO: Médica Clínica

O uso e abuso de álcool e outras drogas na população idosa

PONTO DE PARTIDA

Os idosos que estão se tornando dependentes químicos tem aumentado bastante, principalmente em relação ao álcool. Os fatores que podem contribuir para o desenvolvimento da dependência de drogas são vários, e podem ser de origem biológica, psicológica, econômica e sociocultural. O fator biológico está relacionado à existência de dependência na família. O fator psicológico diz respeito aos sentimentos de tristeza, angústia e desinteresse pela vida. A pessoa pode buscar na droga o refúgio para esquecer o momento difícil. O fator econômico se refere às dificuldades econômicas vividas pelo idoso e o fator sociocultural ao fato de que algumas culturas aceitam e encorajam o consumo de álcool.

Além disso, a situação de ser dependente químico gera discriminação, devido ao não entendimento por parte das pessoas dos fatores que levam à dependência. O consumo excessivo de álcool pode agravar doenças já existentes como diabetes, hipertensão arterial, problemas no fígado e coração, osteoporose, alteração memória e depressão.

De acordo com especialistas, o tabagismo é a principal causa de morte evitável no mundo, já que pode ser responsável por vários tipos de câncer, doenças respiratórias e cardiovasculares. Além disso, o tabagismo pode ser o motivador de depressão, ansiedade e outras dependências químicas, como o alcoolismo.

CAMINHOS

Um idoso dependente de álcool e outras drogas tem sua qualidade de vida afetada, pois sofre as consequências da dependência em suas relações sociais (de trabalho, de amizade, de vizinhança, de família entre outras). Mas além das relações, a sua saúde também é afetada, assim como a alimentação, pois muitas vezes esta é substituída pelas drogas.

O alcoolismo não é entendido de início como dependência e, dificilmente, como uma doença. O afastamento da família do dependente do álcool durante

o processo de tratamento pode ser prejudicial para a recuperação. O ideal é trazer a família para a luta diária da recuperação, mostrando que todo o grupo familiar necessita de tratamento.

A família pode influenciar tanto no aparecimento da dependência como no tratamento do idoso, pois ela é a sua rede de apoio mais próxima. Ao compartilhar uma situação de alcoolismo vivenciada por um familiar, essa família deve ser cuidada juntamente com o usuário de álcool, considerando que todos estão vulneráveis. A situação de alcoolismo dentro de uma família gera um grande desgaste, portanto, torna-se, também, uma doença de todo o grupo familiar.

LINHA DE CHEGADA

A dependência alcoólica exige acompanhamento contínuo e incentivo familiar devido ao risco de recaídas. Os idosos tendem a reagir bem quando recebem afeto e passam a frequentar ambientes saudáveis, onde é possível socializar com pessoas com atitudes positivas. Devemos estar atentos ao problema e procurar ajuda profissional o quanto antes.

O idoso deve ser incluído, com o seu consentimento, em programas oficiais ou comunitários de auxílio, orientação e tratamento aos usuários e dependentes de drogas. Isso beneficia não só o idoso mas seus familiares ou qualquer pessoa do seu convívio.

Se você é um dependente químico, procure ajuda. Tanto o CRAS (Centro de Referência de Assistência Social) quanto o centro de saúde mais próximo da sua residência possuem profissionais capacitados para realizar uma avaliação objetiva de cada caso.

Existem também grupos de apoio aos pacientes e familiares como AA (Alcoólicos Anônimos), NA (Narcóticos Anônimos) e o Grupo de Apoio Amor Exigente que tem importante papel no processo de recuperação e tratamento dos dependentes químicos.

OUTRAS PARTIDAS

- Sites:**
- Grupo de Apoio Amor Exigente: www.amorexigente.org.br
 - Afinal, o álcool aumenta ou reduz nossa longevidade?: <http://bit.ly/309FVM0>
 - Alcoolismo em idosos aumenta: especialista dá dicas de como enfrentar o problema: <http://bit.ly/2PSiAd7>

CÁPSULA 2.7

PROFISSIONAL: Ana Lúcia Frota Vasconcelos

FORMAÇÃO: Médica Clínica

As mudanças do sono na terceira idade e como manter sua qualidade

PONTO DE PARTIDA

A insônia é a incapacidade de dormir bem. É muito comum em idosos e ocorre principalmente em mulheres. Pesquisas mostram que o tempo total de sono de pessoas idosas, de um modo geral, é aproximadamente de 6 horas, menor do que o de adultos jovens.

Mas a quantidade de sono necessária para que se fique bem no dia seguinte varia de pessoa para pessoa. Não somente a duração, mas a continuidade do sono também é importante. Entre os idosos, é comum a ocorrência de sono interrompido e fragmentado. Os idosos com dificuldade para dormir também têm um risco maior de depressão, quedas, acidente vascular cerebral (“derrame”) e problemas com a memória e o pensamento. Além disso, também podem sofrer piora na qualidade de vida.

Idosos que sofrem de insônia têm probabilidade quatro vezes maior de sofrer uma queda, a qual pode resultar em ferimentos e fraturas. As causas da insônia são variadas, como a falta de boa higiene do sono, sintomas noturnos, como dor, noctúria (acordar à noite para urinar), falta de ar e, principalmente, depressão e ansiedade. Medicamentos utilizados com frequência por idosos, como antidepressivos, diuréticos e descongestionantes nasais, também podem causar insônia ou agravá-la.

CAMINHOS

Para se conseguir uma melhora na qualidade sono, algumas medidas são importantes (higiene do sono):

- Horário regular para deitar e levantar: é importante respeitar esses horários, inclusive nos finais de semana, pois favorece o funcionamento do relógio biológico. Mudanças de hábito podem atrapalhar o sono
- Preparação do ambiente: calor e frio excessivos alteram bastante o sono, portanto tentar manter o quarto com temperatura agradável. Ruídos podem ser a causa de um sono ruim. Quando houver muita luz: escureça o ambiente.

-
- Quando houver muito barulho: elimine ou reduza o barulho
- O que se deve comer antes de dormir: fazer refeições mais leves antes de deitar e não deitar logo após alimentar-se. O ideal é aguardar cerca de 1 hora
 - O que não se deve beber antes de dormir: não é aconselhado tomar líquido imediatamente antes de dormir, pois haverá um aumento da necessidade de urinar, fazendo levantar mais vezes à noite para ir ao banheiro. Não se deve beber café, chá preto, mate, refrigerantes após as 17 horas, pois estas bebidas possuem substâncias estimulantes que dificultam o sono. As bebidas alcoólicas, embora ajudem a relaxar, perturbam a qualidade do sono. Pessoas que roncam devem evitá-las, pois pode haver piora do ronco e das pausas respiratórias, devido ao relaxamento provocado pelo álcool na musculatura respiratória
 - Não ler ou ver TV na cama: quem tem insônia deve evitar ler e assistir à televisão antes de dormir. O quarto de dormir não deve ser utilizado para trabalhar, estudar ou comer
 - Não fume antes de dormir: a nicotina favorece a insônia e piora a qualidade do sono
 - Pratique esportes: faça atividades físicas regularmente, porém evite exercícios fortes no final do dia. Este tipo de exercício deve ser feito no período da manhã. No final do dia, os exercícios devem ser mais leves como alongamentos ou caminhadas, e, pelo menos, 3 horas antes de dormir. Procure seu médico antes de iniciar o seu programa de exercícios
 - Relaxe: procurar relaxar o corpo e a mente antes de ir para a cama. Nunca tentar resolver problemas antes de dormir

LINHA DE CHEGADA

Os idosos são mais propensos a tomar sedativos, o que aumenta o risco de quedas, fraturas e até mesmo a morte e seu uso deve ser evitado. Evite a automedicação.

Seguindo-se as instruções, pode-se melhorar a qualidade do sono, sem o uso de medicamentos e tornar o envelhecer mais saudável. Se mesmo assim a insônia permanecer, o melhor é procurar um profissional habilitado para tratamento do quadro.

OUTRAS PARTIDAS

Livro: Moraes, EN; Raquel, SA. Fundamentos do Cuidado ao Idoso Frágil – Editora Folium 2016.

Sites: • Dormir uma hora a menos faz diferença?: <http://bit.ly/2VPWH3r>

- Insônia pode afetar a saúde e diminuir a qualidade de vida: <http://bit.ly/2PVR3vT>
- A qualidade do sono melhora a performance: <http://bit.ly/2H6HykR>
- Dormir bem é a melhor coisa que você pode fazer pela sua saúde: <http://bit.ly/2vL31uj>
- Sono, liberdade para pensar: <http://bit.ly/2vK4GjJ>

CÁPSULA 2.8

PROFISSIONAL: Ariane Flávia Almeida Lage

FORMAÇÃO: Geriatria

Uso de medicamentos

PONTO DE PARTIDA

O uso indevido de medicamentos pode acarretar sérios danos à saúde, sendo que as pessoas com mais de 60 anos estão entre os mais prejudicados pelo uso incorreto de medicamentos. O uso inadequado de remédios é a causa de 30% das intoxicações, ou seja, uma em cada três pessoas atendidas em pronto atendimento por intoxicação tem como causa o uso indevido de medicações.

Outras situações envolvem sérios riscos à saúde, como tomar remédio para o alívio de dor, por exemplo, sem investigar a causa da dor, sendo que o uso de um medicamento por conta própria pode mascarar uma doença que pode ficar grave sem o tratamento precoce rápido.

O uso errado de medicamentos inclui a automedicação (tomar medicação por conta própria), uso de dose maior ou menor do que a recomendada, além de uso irregular de medicamentos de uso contínuo, que deveriam ser usados diariamente no horário correto. O uso de remédios com dose acima do recomendado pode trazer problemas graves, pois aumenta o risco de eventos adversos, efeitos colaterais e intoxicação, além de não ter o efeito desejado. Até mesmo medicamentos populares, como remédios para gripe e anti-inflamatórios para dor, podem ter efeitos adversos graves para as pessoas 60+.

CAMINHOS

As medicações de uso contínuo devem ser usadas conforme o indicado na

receita médica. Se há algum tipo de dificuldade ou dúvida em seguir a receita médica, deve-se conversar com o médico ou com o farmacêutico sobre possíveis mudanças que não alterem a eficácia da medicação. Não há motivo para deixar de se informar sobre as dificuldades em seguir as recomendações médicas. Você é o maior interessado e beneficiado por um tratamento de qualidade.

É importante saber quais medicamentos podem ser usados em quais situações sem avaliação médica. Converse com seu médico sobre qual medicação utilizar e solicite receita para situações de saúde que são comuns ao seu histórico de saúde, como por exemplo constipação intestinal (prisão de ventre), dor nas articulações, dor de cabeça recorrente, rinite alérgica, etc.

LINHA DE CHEGADA

Não faça automedicação, você é o principal responsável pela sua saúde. Vitaminas, suplementos, e mesmo os chamados “remédios naturais” ou fitoterápicos, também são medicamentos, e podem trazer malefícios, ou nenhum benefício, gerando gastos sem necessidade.

É importante falar com seu médico sobre todos os medicamentos, incluindo também os que usa raramente e por conta própria. Fale com seu médico ou farmacêutico sobre todas suas dúvidas e dificuldades sobre o uso de medicamentos contínuos.

OUTRAS PARTIDAS

Sites: • Suplementos alimentares podem fazer mal à saúde?:

<http://bit.ly/2PW19s3>

• Entenda por que você deve trocar as pílulas por novos hábitos:

<http://bit.ly/2YmWa6T>

CÁPSULA 2.9

PROFISSIONAL: Ariane Flávia Almeida Lage

FORMAÇÃO: Geriatria

Quando procurar um geriatra

PONTO DE PARTIDA

A consulta com o geriatra abrange desde a promoção de um envelhecimento saudável até o tratamento e a reabilitação. Geriatra é o médico que se especializou no cuidado de pessoas idosas. Ele se torna especialista após ter feito residência médica credenciada pela Comissão Nacional de Residência Médica e/ou ter sido aprovado no concurso para obtenção do Título de Especialista em Geriatria da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia.

A abordagem global do geriatra inclui saúde física, mental, social e familiar, que resgata a figura do antigo médico de família, que conhece seu paciente e seu contexto e, com isso, consegue fazer escolhas mais acertadas e tratamentos mais adequados. Frequentemente, o geriatra atua em conjunto com equipe multidisciplinar, ou seja, junto a outros profissionais de saúde visando prevenção e reabilitação.

Além de lidar com doenças como a hipertensão arterial, o diabetes e a osteoporose, o geriatra também trata de problemas com múltiplas causas, como tonturas, incontinência urinária, esquecimento, alteração do humor e comportamento, assim como desequilíbrio e quedas. Ele também fornece cuidados paliativos aos pacientes portadores de doenças sem possibilidade de cura.

É importante uma visão diferenciada da pessoa 60+, pois várias situações de saúde comuns manifestam-se de forma diferente nessa faixa de idade, como por exemplo a depressão, e até mesmo a hipertensão arterial (pressão alta) tem suas particularidades.

CAMINHOS

O geriatra é preparado para atuar em prevenção, avaliando as medidas necessárias para um envelhecimento com qualidade, portanto se você acha que houve piora da sua qualidade de vida procure um geriatra.

Muitas vezes pioras e dificuldades são atribuídas ao envelhecimento, mas tais mudanças na maioria das vezes não são normais da idade e podem ser prevenidas e tratadas, como por exemplo a lentificação para andar que pode ser prevenida com atividades físicas que melhoram o equilíbrio e os músculos.

Pessoas com perda da independência, com necessidade de ajuda para realização de Atividades de Vida Diária (AVDs), devem ser avaliadas pelo geriatra para avaliar a causa, o tratamento e a reabilitação conforme a indicação de cada caso. Outras questões que devem ser avaliadas pelo geriatra são: esquecimento, dificuldade e lentificação para andar, quedas, incontinência urinária e alteração da capacidade de se comunicar (piora da visão, fala ou audição). Outro fator

importante é a falta de familiares e amigos que possam dar suporte quando necessário. Nesses casos serão avaliadas alternativas, de acordo com a necessidade e particularidade de cada caso, através da avaliação conjunta do geriatra e da equipe multidisciplinar, especialmente o assistente social.

É bastante comum que filhos, netos ou amigos digam que você não pode fazer alguma atividade e queiram fazer por você, às vezes de forma “superprotetora”. No entanto, tudo que conseguir fazer sozinho e com segurança, você deve fazer. Mas a ajuda deve ser bem-vinda e valorizada quando necessária e quando houver risco para sua saúde. Nesses casos é interessante a consulta com um geriatra para esclarecer dúvidas e ideias discordantes da família e amigos, e avaliar quais são as reais necessidades.

Outras situações em que o acompanhamento com o geriatra deve ocorrer abrangem decisões difíceis. Um exemplo é a dúvida de continuar a morar sozinho, que muitas vezes é questionado pela família. Esse é um assunto bastante difícil, pois é preciso levar em consideração a autonomia e a qualidade de vida. Por isso, antes de qualquer intervenção no sentido de buscar acompanhamento, seja na figura de um acompanhante, seja a mudança de domicílio, é necessário investigar quais são os possíveis motivos de limitações. Junto ao especialista e responsáveis será avaliado o quanto a pessoa consegue fazer as atividades sozinha e se manter bem de forma segura, e o quanto ela precisa de ajuda. Assim como ajudar a determinar se é o momento de pensar em supervisão e, se sim, se precisa ser parcial ou integral.

LINHA DE CHEGADA

O estudo do envelhecimento avança a cada dia, propiciando longevidade com melhor qualidade de vida para a população. Envelhecer não significa só declínio físico, muito pelo contrário. Apesar das mudanças difíceis que pode causar na vida, a velhice também traz mais conhecimento, experiência e até melhores escolhas. Para muitas pessoas, a aposentadoria dá a chance de ter novas atividades ou se dedicar a um sonho que foi adiado.

OUTRAS PARTIDAS

Sites: • Conheça o ‘jogo dos 7 acertos’ para uma vida mais longa:

<http://bit.ly/2Ha900x>

• O que é Geriatria e Gerontologia?: <http://bit.ly/2Js11iG>

• Pessoas mais velhas têm sintomas diferentes de depressão:

<http://bit.ly/2YgvNPW>

• Morar com os filhos: será que seus pais ainda podem viver sozinhos?:

<http://bit.ly/2VS7sSL>

CÁPSULA 2.10

PROFISSIONAL: Ariane Flávia Almeida Laje

FORMAÇÃO: Geriatria

Vivendo bem com doenças crônicas: “Saúde não é ausência de doenças”



PONTO DE PARTIDA

A prevalência de múltiplas doenças crônicas aumenta com a idade, afetando cerca de 2 em cada 3 pessoas acima dos 65 anos e aproximadamente 80% das pessoas acima dos 85 anos. A hipertensão arterial, por exemplo, acomete mais de metade das pessoas acima dos 65 anos.

As doenças são muito comuns para as pessoas 60+, e muitos pensam que saúde é ausência de doença. Saúde é o bem-estar físico, mental e social, um conceito antigo da Organização Mundial da Saúde, e que, portanto, vai além das doenças. A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa considera que o conceito de saúde para o indivíduo 60+ se traduz mais pela sua condição de autonomia (capacidade de decisão) e independência (capacidade de fazer tarefas sem ajuda) do que pela presença ou ausência de doença. Portanto, bem-estar e funcionalidades são complementares à saúde, e a qualidade de vida é influenciada por fatores que vão muito além das doenças.

CAMINHOS

O diagnóstico de uma doença deve ser enfrentado da melhor forma possível, sendo que o enfrentamento dessa situação pode ser melhor com ajuda profissional e com as informações adequadas. Muitas vezes informações procuradas na internet trazem conteúdos sensacionalistas, que não são as situações comuns do dia a dia, e a leitura desses conteúdos pode gerar angústia e preocupações desnecessárias.

Sabemos que a medicina evoluiu muito, a expectativa de vida aumentou e hoje há um grande esforço em tratamentos visando melhora da saúde e também melhora da qualidade de vida. As doenças crônicas com complicações, que geralmente ocorrem em estágios mais avançados, são as que prejudicam a qualidade de vida, portanto é essencial fazer exames periódicos de saúde para que seja iniciado tratamento cedo, a fim de evitar complicações.

Além de tomar os remédios corretamente, as orientações indicadas para o

tratamento têm que ser valorizadas. Muitas doenças precisam de mudanças no estilo de vida, que melhoram não só o controle da doença em si, como pode prevenir também outras doenças. Um bom exemplo são as mudanças de estilo de vida indicada para quem tem hipertensão arterial, que previne também o diabetes, a doença de Alzheimer e até alguns tipos de câncer. E pode haver benefícios extras, como bem-estar, melhora do sono e da disposição. Há muitas evidências dos benefícios da adoção de estilos de vida mais saudáveis, mesmo em idades bastante avançadas. Espaços abertos, como parques e áreas de lazer ao ar livre, proporcionam oportunidades para fazer atividades físicas e recreativas, para se socializar, aumentando nosso bem-estar, diminuindo o estresse e melhorando o humor.

Participe de grupos, pois conviver com pessoas positivas com o mesmo problema pode ajudar. Procure bons exemplos, o otimismo faz bem para a resposta do tratamento.

LINHA DE CHEGADA

Mudanças na vida, como as trazidas pelo aparecimento de uma doença, não são fáceis. Mas enfrentar essa situação com engajamento no tratamento e otimismo traz inúmeros benefícios, que possibilita manter ou até melhorar a qualidade de vida. O tratamento e mesmo a prevenção de muitas doenças, sintomas dolorosos, depressão e insônia passam por hábitos saudáveis e um certo manejo do estresse. Esses hábitos incluem alimentação saudável, prática de atividade física, repouso adequado, vida social ativa, lazer agradável, técnicas de relaxamento e meditação.

Essas são algumas das medidas que também favorecem maior longevidade ativa com qualidade de vida. Lembre-se que não há uma pílula para um envelhecimento com sucesso.

OUTRAS PARTIDAS

Sites: • A importância do ambiente para envelhecermos bem:

<http://bit.ly/2LtoaE2>

• Escolaridade protege o coração de doenças: <http://bit.ly/2HcWYnz>

• Otimismo diminui risco de doenças: <http://bit.ly/2JAft8e>

• Saúde e Bem-Estar: 4 atitudes que podem alterar sua pressão arterial:

<http://bit.ly/304OhV6>

• Blog da Saúde - MINISTÉRIO DA SAÚDE: www.blog.saude.gov.br

• Portal Prevenção: <http://prevencao.cardiol.br>



TRILHA 3



Neste núcleo, apresentaremos temas que refletem sobre a importância da dimensão social em sua diversidade, dentro da construção da longevidade.

BEM-VINDO À TRILHA!



CÁPSULA 3.1

PROFISSIONAL: Fernando Genaro Junior

FORMAÇÃO: Psicólogo

Balanço da vida e relações: ressentimento ou perdão?

PONTO DE PARTIDA

Esse tema procura abordar um movimento natural do curso de vida na medida em que se envelhece. Geralmente a percepção da passagem do tempo torna-se mais presente com o marco dos 60 anos, embora isso possa variar. Chamamos de “balanço da vida” o sentido pessoal da “vida vivida”. Questionamentos comuns, tais como: o que fiz da minha vida? A vida está valendo a pena? Qual o sentido do caminho realizado até aqui? Sou uma pessoa realizada? Que legado vou deixar para família, amigos, amores, para o mundo?

CAMINHOS

O tema do ressentimento e do perdão tem importância na vida de todos os seres humanos. Com o envelhecimento ele se torna mais urgente, uma vez que o passado é mais largo, o futuro mais estreito, e com isso a noção de tempo tem um efeito diferente de outras etapas da vida. Esse tema foi elaborado para auxiliar na reflexão de experiências negativas vividas, que trazem intensa carga de mágoa, podendo afetar o sentido da vida, resultar em problemas de saúde, em outras palavras, gerar intenso sofrimento.

Nesse tempo de amadurecimento muito já se viveu, experiências boas, dolorosas, realizações pessoais, mas também decepções, tais como: adoecimentos que vieram para ficar, injustiças, separações, desentendimentos e brigas com pessoas especiais, perdas de todas as naturezas; enfim, são infinitas as experiências de vida das pessoas. A partir desse balanço uma das necessidades fundamentais nessa etapa de vida será viver diferentes aspectos do perdão. Trata-se da possibilidade de poder perdoar a si mesmo, os outros, planos de vida que não aconteceram, ou outros que não saíram como previsto, às vezes, a necessidade de se perdoar uma vida toda.

Reconhece-se que é na vivência do perdão que se poderá abrir um novo espaço para recolocar aquilo que não pôde acontecer, ou aquilo que ficou impedido por diversos motivos. Isto é necessário para que a pessoa idosa possa destinar-se a algo ou alguém, e não perder de vista o horizonte de futuro, ainda que esse seja a própria morte como realização de uma vida que valeu. Assim conjugado,

obtem-se a preservação da memória, da história do idoso – o perdão surge como um gesto reparador.

Mas o que dificultaria o perdão?

A presença do ressentimento é significativa, sobretudo porque esta é uma problemática ligada à auto-estima, ao amor próprio, ao valor de si mesmo. Muitas vezes se torna impossível esquecer o ocorrido (a ofensa e/ou agressor). Tal posição é sentida como um dano à pessoa – o eu se sente profundamente lesado! A pessoa ressentida não pode renunciar a si mesma, sendo essa uma tarefa fundamental para se viver o perdão. Ela ainda se vitimiza, fica presa numa experiência passada, sem futuro. Importante ressaltar que, por vezes, o ressentido tenta viver o “perdão” pela via da culpa e/ou por vingança buscando justiça, mas isso não é perdão! O perdão, assim como próprio envelhecimento, envolve um contínuo desapegar, despedir, deixar para trás, o que não significa banalizar o vivido, e muito menos esquecer os males sofridos, mas de responsabilizar-se pela vida, pelo seu próprio destino.

No caso da pessoa ressentida isso não acontece porque não pode ser responsável por seu gesto e por seu próprio destino – o perdão fica impedido, a vida fica paralisada num fechamento em si mesmo. Num eterno murmúrio que reivindica restituição pelos prejuízos vividos no passado.

LINHA DE CHEGADA

O processo de perdão no envelhecimento propicia à pessoa uma experiência de humildade diante da vida, e não de vitimização. Diante do balanço do sentido da vida o perdão pode abrir novos espaços para viver o inédito, aquilo que ainda se espera viver, realizar. O perdão funciona como uma espécie de alteração do tempo, uma experiência de liberdade por natureza.

OUTRAS PARTIDAS

Livro: KHEL, M.R. (2004) Ressentimento. São Paulo: Casa do Psicólogo.

Vídeo: A importância do perdão no envelhecimento: <http://bit.ly/2H8lXsp>

CÁPSULA 3.2

PROFISSIONAL: Maria da Conceição de Oliveira

FORMAÇÃO: Assistente Social

Violência

PONTO DE PARTIDA

Atualmente no Brasil, a violência é um problema que preocupa a todos porque ocorre em todas as classes sociais, afetando todas as faixas etárias. Alguns idosos enfrentam dificuldades em lidar com mudanças que ocorrem em seu ambiente, no relacionamento com a família, com os amigos e com a comunidade em geral e isto pode causar ausência de afetos que expõem as pessoas idosas ao abandono e a situações de maus tratos. É importante que os idosos saibam identificar as situações que são consideradas abusos ou maus tratos e caso estejam sendo vítimas, saibam onde buscar ajuda.

CAMINHOS

Violência contra idosos significa quaisquer situações de abusos que causam sofrimento, angústia ou prejuízo à pessoa idosa. São considerados abusos contra idosos:

- 1. Abuso físico:** acontece quando alguém agride o idoso com tapas, murros, cortes, queimaduras, empurrões ou quando o idoso é amarrado
- 2. Abuso psicológico ou emocional:** este tipo de violência é muito presente na vida dos idosos, são as ameaças, insultos, humilhações, chantagens, infantilização (tratar o idoso como criança)
- 3. Abandono:** quando o idoso é deixado em algum cômodo da casa isolado, ou colocado em uma instituição de idosos sem receber visita e o apoio necessário dos familiares
- 4. Abuso financeiro:** ocorre quando alguém usa indevidamente o dinheiro do idoso, o cartão de benefícios, ou faz empréstimos sem o seu consentimento. O abuso financeiro é uma forma de violência praticada também pelos bancos, lojas de comércio e financeiras
- 5. Abuso sexual:** ocorre quando a pessoa é obrigada a ter relações sexuais, carícias não desejadas, masturbação forçada ou quando é impedida de usar preservativos
- 6. Negligência:** acontece com idosos incapacitados e dependentes que se encontram sob a responsabilidade de familiares, de cuidadores ou em instituições de idosos, e que não têm suas necessidades básicas atendidas

adequadamente, que são a alimentação, a higiene e a medicação

7. Autonegligência: é provocada pela própria pessoa que se isola, não quer se cuidar, recusa tratamento médico, ou faz uso de medicação por conta própria, colocando em risco sua saúde e segurança

Com exceção da autonegligência, os maus tratos a idosos, são provocados por familiares, vizinhos, amigos, por instituições e pela comunidade. Embora idosos que sofrem maus tratos, em sua maioria negam o ocorrido, é necessário que compreendam que a violência traz sofrimento e destrói a vida. E que os casos devem ser comunicados aos órgãos competentes responsáveis pela apuração do ocorrido. Estes órgãos são: Delegacia do Idoso, Ministério Público, Conselhos do Idoso. As denúncias também podem ser feitas por telefone, nos números 190 da PM ou no Disque 100 da Secretaria de Direitos Humanos.

Geralmente, a pessoa idosa que sofre maus tratos tem dificuldade de denunciar por sentir vergonha ou medo. É importante que saiba que os profissionais da saúde também podem ajudar, pois eles estão mais próximos dos idosos, seja no centro de saúde, nos serviços de urgência ou nas visitas domiciliares.

LINHA DE CHEGADA

Ao compreender o que é a violência contra idosos, que é possível buscar ajuda comunicar, denunciar; a pessoa idosa, vítima de maus tratos, além de se livrar da situação de sofrimento, perceberá também a melhoria da sua qualidade de vida, sentirá mais prazer e alegria de viver, mesmo com as mudanças e dificuldades enfrentadas pelo avanço da idade.

OUTRAS PARTIDAS

Querendo se orientar melhor sobre o tema, informamos o contato dos seguintes órgãos:

- Conselho Municipal do Idoso: Telefone: (31) 3277-9865
- Promotoria de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa e Deficientes: Telefone (31) 3295-2838
- Delegacia do Idoso: (31) 3295-6913

CÁPSULA 3.3

PROFISSIONAL: Maria da Conceição de Oliveira

FORMAÇÃO: Assistente Social

Direitos

PONTO DE PARTIDA

Existem muitas leis no Brasil que tratam dos direitos das pessoas idosas, mas a lei mais abrangente é o Estatuto do Idoso Lei Federal nº 10.741/2003. O Estatuto estabelece as formas de melhor tratamento das pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, determina que o idoso tenha atendimento preferencial junto aos órgãos públicos e de informações, acesso à rede de serviços de saúde e assistência social local e que a família, a comunidade, a sociedade e o Poder Público têm o dever proteger as pessoas idosas.

CAMINHOS

Por desconhecerem seus direitos, é comum que pessoas idosas tenham dificuldades de acesso a benefícios e serviços diversos. O Estatuto facilita o acesso do idoso aos seus direitos, garantindo prioridade de atendimento, informa sobre os órgãos de defesa que orientam e protegem as pessoas idosas das situações de discriminação e de violência, além de estipular punições severas para quem cometer crimes contra a pessoa idosa.

Alguns dos direitos regulamentados pelo Estatuto informam que o idoso tem direito a:

1. Gratuidade de medicamentos e quaisquer recursos relativos a tratamento, por intermédio do SUS (Sistema Único de Saúde)
2. Aos maiores de 65 anos é garantido a gratuidade nos coletivos públicos e urbanos, com reserva de 10% (dez por cento) dos assentos para os idosos e nos transportes interestaduais reserva de duas vagas gratuitas para idosos com renda igual ou inferior a dois salários mínimos. Estando preenchidas as duas vagas, será concedido desconto de 50% (cinquenta por cento) no valor da passagem
3. Em atividades culturais, de esporte, lazer, tem desconto de no mínimo 50% (cinquenta por cento) nos eventos
4. Direito a exercer atividade profissional, sem discriminação por causa da idade
5. Na Assistência Social, garante o Benefício de Prestação Continuada (BPC), estipulado pela Lei Orgânica de Assistência Social (LOAS), que concede o

valor de 1(um) salário mínimo aos maiores de 65 anos que não têm como se sustentarem

6. Aos maiores de 80 anos foi incluído no Estatuto, pela Lei nº 13.466/17, a prioridade especial considerando suas necessidades em relação aos demais idosos

Existem ainda alguns direitos que a maioria dos idosos desconhece como acréscimo de 25% no valor da aposentadoria para idosos aposentados por invalidez, e que necessitam de assistência permanente de cuidador. É um direito previsto pela Lei nº 8.213/91, que pode ser estendido também aos idosos portadores de doenças que geram incapacidade permanente para as atividades da vida diária. Também há a possibilidade de isenção de impostos. Em Belo Horizonte, o Projeto de Lei nº 90/17, autoriza a prefeitura a conceder o benefício da isenção do IPTU aos idosos.

O desrespeito aos direitos da pessoa idosa é considerado crime, violação da lei, que acarreta ao infrator penas que podem levar a multa, detenção ou reclusão.

Para acessar seus direitos, você pode procurar os serviços disponíveis nas regionais da prefeitura. Como exemplo, podemos citar o Centro de Referência em Assistência Social (CRAS), que desenvolve ações visando o acesso, a ampliação e a garantia dos direitos. E os Centros de Referência em Assistência Social (CREAS) que têm a função de apoiar, orientar e acompanhar as situações de violência ou violação de direitos. Os Conselhos Municipal e Estadual do Idoso, a Vigilância Sanitária e o Ministério Público são também órgãos de proteção dos direitos da pessoa idosa e responsáveis pela fiscalização das instituições que oferecem serviços específicos aos idosos.

LINHA DE CHEGADA

Agora que você já sabe quais são os seus direitos, você já pode usufruir dos benefícios oferecidos pelo Estatuto do Idoso e através dos serviços e ações da Rede de Apoio ao Idoso, melhorar sua qualidade de vida.

OUTRAS PARTIDAS

Sites: • Para se informar melhor sobre seus os direitos, sobre as ações e serviços disponíveis procure o Conselho do Idoso, o CRAS da sua regional, ou acesse: Prefeitura de Belo Horizonte: www.pbh.gov.br

CÁPSULA 3.4

PROFISSIONAIS: Marcia Terezinha Ferreira Pedra (Representante 60+) e Ruth Necha Myssior (Assistente Social)

Protagonismo e cidadania da pessoa idosa

PONTO DE PARTIDA

À medida que a sociedade brasileira reconhecer que as questões sobre protagonismo e cidadania da pessoa idosa tornaram-se aceitas e acolhidas socialmente, assim como pelos próprios idosos, poderá dar passos importantes com relação aos modelos positivos de pessoas que estão empenhadas em atividades criativas que beneficiam a própria sociedade e a si mesmas.

Protagonismo é o papel que as pessoas assumem ao longo da vida, através de capacitação, mudança de cultura, enfrentamento de dificuldades e preconceitos. Cidadania é a qualidade de ser cidadão. É a postura que assumimos, diante dos nossos direitos, deveres sociais, civis e políticos garantidos pelo Estado.

O protagonismo e a cidadania são frutos da nossa vivência. A partir das nossas experiências poderão ser definidos os perfis dos cidadãos que poderemos nos tornar. Quando uma pessoa cresce sendo reprimida, marginalizada e induzida a aceitar tudo que lhe é imposto, passivamente, na grande maioria das vezes não possui a percepção de que não é só sujeito de deveres, mas também de direitos. A sociedade como um todo não está preparada para lidar com as novas demandas apresentadas pelas pessoas idosas. Faz-se necessário dar “voz e vez” aos mesmos, para percebermos a nossa importância enquanto cidadãos.

CAMINHOS

Somos uma geração de idosos que viveram uma infância e juventude de muita repressão. Muitos não possuíam o direito de opinar, nem expressar sentimentos. Tinham que “engolir o choro” e obedecer. Reivindicar direitos, nem pensar! Era uma afronta. Muitos jovens abandonavam os estudos porque precisavam trabalhar para ajudar nas despesas da casa. Em algumas famílias estudar era privilégio dos rapazes. Enquanto estes iam para a escola, as moças ficavam em casa cuidando dos afazeres domésticos e aprendendo trabalhos manuais, preparando-se para serem esposas prendadas. Isso, quando não iam trabalhar como babás ou domésticas.

Antes do SUS, criado em 1988, somente aqueles que trabalhavam com

carteira assinada, possuíam direito à assistência da saúde pública (INAMPS). Muitos dependiam de instituições assistencialistas tais como a Santa Casa de Misericórdia e, muitas vezes, morriam sem conseguir atendimento. Na história brasileira, houve períodos marcantes em diferentes níveis políticos, econômicos e outros, que deixaram profundas marcas nas pessoas idosas de hoje, que se constituem como uma população sofrida. Porém, na sua maioria, “um povo guerreiro”, que lutou muito, tornando-se acostumado a se contentar com pouco. Importante citar que, entre aqueles que tiveram uma vida mais fácil, muitos, tornaram-se alienados: “Não é problema meu”, deixando de exercer o seu papel social.

No decorrer da vida, novas situações são vivenciadas constantemente e, muitas delas constituem-se em oportunidades que poderiam, mudar o rumo de muitas histórias.

“Mesmo sendo águias, tendo coração de águia, se não formos estimulados e não formos apresentados à luz, não vamos voar. Vamos continuar vivendo como galinhas.” (Leonardo Boff)

As dificuldades das pessoas idosas em exercer o protagonismo e a plena cidadania acontecem em situações em que se percebe, por parte dos mesmos: isolamento; perda do poder de decisão e de vivência dos papéis sociais; dependência; sensação de não ser pertencente; dificuldades de convivência; excesso de importância ao passado.

É muito relevante que a sociedade entenda que todos estão envelhecendo e que a velhice é uma fase da vida. Assim como as crianças menores, os idosos, principalmente os mais frágeis e carentes, necessitam de mais atenção e cuidados. O compromisso em favor da promoção dos direitos políticos e civis é dever de todos.

Não podemos ser negligentes com nós mesmos. As necessidades e direitos das pessoas idosas e a própria situação do envelhecimento, devem ser olhados com mais atenção. Necessário possuir atitude. Isso é protagonismo. É o despertar para o fato de que sermos protagonistas de nossas vidas requer, também, envolvimento e participação, assim como é fundamental conhecer e começar a “fazer parte” dos espaços que levam a um maior convívio social, que propiciará a oportunidade de adquirir maiores conhecimentos, trocas, descoberta de valores, abertura para mudanças, melhora da autoestima, valorização e liberdade.

Para isto, devemos:

- Frequentar grupos de convivência para pessoas idosas, ampliando a rede de relações
- Aproveitar o que é oferecido pelas prefeituras, associações e instituições como o SESC
- Fazer parte das Escolas Abertas aos Idosos, nas faculdades e universidades, que oferecem cursos, muitas vezes gratuitos
- Buscar o que existe na comunidade para promoção de saúde e lazer, como encontros nas áreas de leitura
- Música, teatro, trabalhos manuais, Pastorais
- Participar de reuniões do Conselho Municipal do Idoso
- Conhecer o Estatuto do Idoso e a Política Nacional do Idoso
- Estar envolvido com atividades voluntárias
- Valorizar as experiências e histórias de vida nos grupos de pessoas idosas

LINHA DE CHEGADA

A pessoa idosa deverá reconhecer-se como ser ativo socialmente, assim como na construção de tudo que lhe diz respeito. Não podemos delegar aos outros, o que é nosso dever. Protagonizar o 60+ é assumir uma nova realidade, que é nossa, da sociedade, comprometendo-nos com uma cidadania em favor da promoção dos direitos, desenvolvimento e melhoria das políticas públicas relativas às pessoas idosas.

OUTRAS PARTIDAS

- Espaços:**
- DEFENSORIA PÚBLICA- Rua Paracatu, 304, Barro Preto. Telefone: (31) 3349-9400
 - PROMOTORIA DE JUSTIÇA DE DEFESA DA PESSOA PORTADORA DE DEFICIÊNCIA E DO IDOSO - MPDE MG - Rua Timbiras, 2928, 7º andar, Barro Preto - Telefone: (31) 3295-2045
 - DELEGACIA ESPECIALIZADA DE PROTEÇÃO AO IDOSO E A PESSOA PORTADORA DE DEFICIÊNCIA - Av. Augusto de Lima, 1845, Barro Preto - Telefone: (31) 3330-1747/1748
 - DISQUE DENÚNCIA - 181
 - CONSELHO MUNICIPAL DO IDOSO - Rua Espírito Santo, 505- 10º andar, sala 1005 - Telefax: (31) 3277 9865
 - CONSELHO ESTADUAL DO IDOSO - Rua da Bahia, 1148, sala 308 - Telefone: (31) 3222-9737
 - SECRETARIA MUNICIPAL ADJUNTA DE DIREITOS DE CIDADANIA/ COORDENADORIA DOS DIREITOS DA PESSOA IDOSA- Rua Espírito Santo, 505- 8º andar - Telefone: (31) 3277-4383/4460

- Livros:**
- Alcântara, Alexandre de O, Camarano, Ana Amélia, Giacomini, Karla

Cristina- Política Nacional do idoso: velhas e novas questões. Rio de Janeiro: Ipea, 2016

• Motta, Edith- Envelhecimento Social. Coleção Temas Sociais, número 230- CBCISS- Rio de Janeiro. Ano XXII-1996

CÁPSULA 3.5

PARCEIRO: Sesc em Minas

Cultura e lazer

PONTO DE PARTIDA

Com a ampliação do tempo de vida a partir do século XX, chegar à velhice, que antes era privilégio para poucos, passa a ser uma realidade atual no Brasil e no mundo. No entanto, apesar de ser considerado uma conquista, o fenômeno social do envelhecimento também se transformou em um grande desafio para o atual século, considerando que “viver mais é importante desde que se consiga agregar qualidade aos anos adicionais de vida.” (Oliveira, 2018).

Neste sentido, a educação para a longevidade se faz necessária visto que a qualidade de vida está diretamente relacionada às diversas condições como, por exemplo, acesso ao lazer, à cultura e às opções que cada um pode fazer para a vida atual e futura. De acordo com Dumazedier (1994), o lazer - e a cultura - tem como importante função a tentativa de fazer com que o indivíduo se desconecte temporariamente de suas obrigações e é capaz de oferecer incontáveis benefícios, oportunizando ressignificações, vitalidade e até mesmo proporcionando ao 60+ o redesenho de um novo modo de viver.

Assim, a sensibilização sobre a importância da cultura e do lazer e seus benefícios ao público idoso, bem como, a ampliação de oportunidades de acesso às tais são necessárias e contribuem para o envelhecimento ativo.

CAMINHOS

O estímulo à participação dos 60+ em atividades de repouso, diversão, recreação, entretenimento, desenvolvimento, dentre outras, além também do estímulo a ocupação de espaços públicos e privados como praças, centros culturais, centros de convivência, teatro, shows, etc, destinados ou não para os idosos, é essencial.

Compreende-se que por meio da participação em atividades culturais e de lazer, o idoso pode atribuir um novo significado em suas relações, ampliar a satisfação pessoal, combater ou prevenir o isolamento social, obter maior participação social e fortalecer vínculos familiares e comunitários. Ações espontâneas ligadas ao ambiente familiar como comemorações de aniversários e datas comemorativas estabelecidas nacionalmente (Natal, Dia das Mães, etc) podem se constituir, por exemplo, como a primeira instância de acesso dos 60+ ao lazer e à cultura.

Paralelamente, o Sesc em Minas Gerais também é um espaço que oferece diversas atividades nas áreas de assistência, educação, cultura, saúde e lazer (esporte, recreação e turismo social) que contribuem para o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida dos comerciários e da comunidade.

Por meio do Trabalho Social com Grupos Idosos – Sesc +60, realizado desde a década de 70, diversas atividades são especialmente proporcionadas aos comerciários e dependentes acima de 60 anos na capital (Sesc Carlos Prates, Floresta, Santa Quitéria e Venda Nova) e região metropolitana de BH (Contagem, Santa Luzia e Sete Lagoas), além de em outras 13 unidades distribuídas em Minas Gerais.

A cidade de Belo Horizonte possui também a oferta de serviços públicos em diferentes frentes para este fim através das Secretarias de Cultura, Esporte e Lazer e demais organizações como, por exemplo, o Centro Cultural Alto Vera Cruz, o Museu dos Brinquedos, o Circuito Cultural da Praça da Liberdade, entre outros.

Sobre este e outros assuntos, confira também a cápsula sobre os Direitos da Pessoa Idosa que aborda questões relevantes sobre o Estatuto do Idoso, incluindo descontos como a meia entrada em eventos artísticos, culturais, esportivos e de lazer, por exemplo.

LINHA DE CHEGADA

As diversas oportunidades para o acesso à cultura e o lazer às pessoas acima de 60 anos contribuem para o envelhecimento ativo e para melhoria da qualidade de vida deste público em seus múltiplos aspectos. Do mesmo modo, para os demais membros da família, a convivência ativa e harmoniosa com os seus 60+ possibilita a transmissão de conhecimento e experiências entre as gerações, perpetua costumes e proporciona a formação para a longevidade a todos os membros.

OUTRAS PARTIDAS

Sites: • Informações sobre as ações de lazer, culturas e outras ofertadas pelo

Sesc aos comerciários, dependentes e público geral habilitado:
www.sescmg.com.br

- Secretarias de Cultura, Esporte e Lazer : www.pbh.gov.br
- Museu dos Brinquedos: www.museudosbrinquedos.org.br
- Circuito Cultural da Praça da Liberdade: www.circuitoliberaldade.mg.gov.br

Livros: • DUMAZEDIER, J. Lazer e cultura popular – 3ª ed. – São Paulo: Perspectiva, 2001

- Oliveira, Martha. Veras, Renato Peixoto. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. Universidade Aberta da Terceira Idade, Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. R. São Francisco Xavier 524/10º, Maracanã. 22261-001 Rio de Janeiro RJ Brasil. 2018. Disponível em: <<http://bit.ly/2H8t09h>>. Acesso em 11/4/2017.

TRILHA 4



Neste núcleo, apresentaremos temas que precisam de uma abordagem inovadora diante da revolução da longevidade que vivemos!

BEM-VINDO À TRILHA!



CÁPSULA 4.1

PROFISSIONAL: Helena Queiroz
FORMAÇÃO: Educadora Social

Educação 60+

PONTO DE PARTIDA

Pessoas acima de 60 anos voltam aos bancos de salas de aula por vários motivos. Algumas voltam para aprender a ler e a escrever, pois não tiveram oportunidades quando eram crianças e adolescentes. Outras, após aposentar-se, buscam a realização de algum sonho adormecido de cursar uma faculdade ou mesmo de fazer algum curso técnico. Também têm aquelas que encontram na educação um espaço de conhecimento e de socialização, na busca de novos amigos e novos prazeres.

As pessoas idosas são portadoras de uma experiência que as distingue das crianças e dos jovens. Em numerosas situações de formação, são os próprios adultos, com a sua experiência, que constituem o recurso mais rico para as suas próprias aprendizagens.

CAMINHOS

Nesse sentido, a Rede Longevidade surge com uma proposta inovadora de compartilhar conhecimentos sobre diversos assuntos importantes para o crescimento pessoal e profissional das pessoas acima de 60 anos, via cápsulas do conhecimento. Confira o site no último tópico. Além da Rede Longevidade, existem em Belo Horizonte, diversas opções de ações institucionalizadas ou não, para atender esse público que entende que a aprendizagem pode e deve ocorrer em todas as idades.

A Prefeitura Municipal de Belo Horizonte oferece o Programa de Educação de Jovens e Adultos (EJA) em todas as 107 escolas municipais, para jovens e adultos.

A UFMG – Universidade Federal de Minas Gerais – oferece o Programa Universidade Aberta para Terceira Idade - Projeto Maioridade, que tem como objetivo possibilitar o acesso dos idosos à universidade e a sua capacitação para um envelhecimento saudável e com qualidade de vida.

A UNA também oferece seu programa de universidade aberta para a pessoa idosa, com cursos de alfabetização, cinema, direito, finanças pessoais,

informática, inglês, fitoterapia e hortas urbanas e também oficinas de psicologia, fisioterapia, educação física, estética, saúde geral, além de serviços de atendimento jurídico, clínica de psicologia e clínica de estética.

Já na PUC, no Programa PUC Mais Idade, é oferecido o curso de informática básica, com foco nas redes sociais. Além disso, são oferecidas diversas oficinas pelos cursos de Fisioterapia, Nutrição, Enfermagem, Ciências Biológicas, Odontologia e Direito.

O Núcleo de Estudos Escola da Terceira Idade foi criado pela Universidade Fumec com o objetivo de oferecer mais qualidade de vida e manter um debate permanente sobre as questões ligadas à terceira idade.

O programa da Maturidade, oferecido pelo Centro Universitário Estácio de Sá, é composto por várias disciplinas optativas, tais como: informática, inglês, espanhol, psicologia, história da arte, pintura, Tai-Chi-Chuan, dentre outras.

A educação também permeia espaços não institucionalizados que oferecem projetos sociais de alfabetização e letramento. Normalmente são ministrados por voluntários que se dedicam à causa.

LINHA DE CHEGADA

Buscar o caminho do conhecimento, seja ele onde estiver, proporciona uma nova visão de mundo para as pessoas. Para aquelas que aprendem a ler e a escrever nesta idade, significa cidadania.

Muitas práticas e políticas de educação de adultos estão baseadas em perspectivas meramente instrumentais, voltadas à qualificação e requalificação profissional. Isso é importante, porém, é necessário que venham acompanhadas de uma formação mais ampla do sujeito que permita a melhoria da sua qualidade de vida e o exercício pleno de sua cidadania.

OUTRAS PARTIDAS

- Sites:**
- Rede Longevidade: www.redelongevidade.org.br
 - Educação de jovens e adultos - EJA: <http://bit.ly/2DY7RJj>
 - Universidade Aberta: www.una.br/universidadeaberta
 - PUC Mais Idade: <http://bit.ly/2vSEUtD>
 - Projeto Maioridade - Universidade Aberta para a Terceira Idade: <http://bit.ly/308td0a>
 - Núcleo de Estudos Escola da Terceira Idade: <http://bit.ly/2PTcvwR>
 - Programa da Maturidade na Faculdade: <http://bit.ly/2VKUJkD>

CÁPSULA 4.2

PROFISSIONAL: Danielle Aguiar

FORMAÇÃO: Pedagoga

Trabalho 60+

PONTO DE PARTIDA

Quanto mais amadurecem, mais as pessoas aprendem sobre as coisas que são importantes e valiosas, que trazem felicidade. Estamos vivendo por mais tempo e com mais qualidade, e buscando cada vez mais alegria, saúde, amor e trabalho! Diferente da ideia de tortura e dor, trabalho é uma obra, algo que consideramos importante e pelo qual recebemos um valor, que nem sempre é dinheiro. É tão positivo que pessoas maduras que continuam trabalhando tendem a viver mais, percebem-se mais saudáveis e realizam melhor suas outras atividades.

Não quer dizer que você precisa trabalhar para sempre, ou que tenha que fazer o que não consiga ou o que não goste. Pelo contrário, tem a ver com descobrir o que faz seu coração bater mais forte e que você consiga fazer, apesar das limitações que foram chegando com o tempo. Trabalho pode ajudar a conviver, a aprender coisas novas, a comprar o que você precisa, se movimentar e decidir com menos ajuda, a sentir-se importante, a melhorar as condições do corpo, a ser mais feliz. E faz um bem enorme também para as famílias e para a sociedade.

Mas é comum que depois de alguns anos as pessoas se sintam perdidas, sem saber como iniciar ou retornar para o mercado. Saiba que são milhares de pessoas vivendo este mesmo desafio e que existem várias opções de trabalho. E então, reconheça o que faz seu coração bater mais forte e mãos à obra!

CAMINHOS

A empregabilidade é quando uma empresa contrata alguém com local, horário, cargo, função, remuneração e benefícios bem definidos. É a famosa "carteira assinada", que deixa um sentimento maior de segurança. Mas o mercado ainda está se adaptando para receber e manter pessoas maduras nas empresas, especialmente se elas tiverem poucos anos de estudo, tiverem pouca experiência com informática ou em outras vagas. Existem empresas que estimulam a permanência de pessoas maduras ou que, pelo menos, não as excluem somente pela idade, mas ainda temos um caminho a percorrer para

que o mercado compreenda o valor dos mais maduros, que serão maioria em breve. O primeiro passo é se conhecer bem, saber o que quer, precisa e pode e a partir daí buscar vagas realmente compatíveis com você, de preferência em empresas que estão sensíveis e abertas. Além disso, voltar a estudar, fazer parcerias, buscar novos grupos, atualizar-se, movimentar-se. Principalmente, não se isolar.

Outro formato é o empreendedorismo. O mercado está mudando e sempre há novas oportunidades. Quem tem mais experiência, estudos e recursos pode se oferecer como especialista ou participar com outros empreendedores de associações, cooperativas, franquias e marketing multinível. Quem tem baixa escolaridade mas sabe prestar serviços ou fazer algum produto, pode transformar isto em renda ou buscar ajuda para melhorar as vendas atuais.

Novamente, participar de grupos, principalmente os que apoiam a geração de renda e a longevidade pode ser um bom caminho.

Uma terceira trajetória, pouco explorada, não traz retorno financeiro mas pode devolver um sentimento enorme de valor e importância, permitindo ser útil para outras pessoas é o voluntariado. Com muita experiência, pode-se ajudar organizações da sociedade civil (OSCs) a realizarem seu trabalho. Com pouca experiência, pode-se fazer companhia para idosos solitários ou crianças carentes. São pequenos exemplos diante de um mar de oportunidades de ser importante, sem horário definido e sem patrão.

LINHA DE CHEGADA

Criar uma trajetória de trabalho que continue fazendo sentido e trazendo qualidade de vida na fase madura é um exercício. Quem busca se conhecer e se adaptar hoje, independente da idade, diminui os riscos de sentir-se à margem do mercado de trabalho. Desta forma, sai na frente quem decide não parar e a começar a entregar hoje sua obra, dando sentido e significado à vida.

OUTRAS PARTIDAS

Sites:

- Maturijobs – oportunidades de trabalho e desenvolvimento profissional para pessoas acima de 50 anos, para fomento de empregabilidade e empreendedorismo dos "maturis": www.maturijobs.com
- Rede Sênior – Projeto Rede Cidadã e FUMID-BH que capacita os 60+ e os conecta em frentes de empregabilidade, voluntariado e empreendedorismo: <http://bit.ly/2VWrcoe>

CÁPSULA 4.3

PROFISSIONAIS: Layla Vallias e Pedro Hércules (Parceria Hype 60+)

Economia Prateada e finanças pessoais

PONTO DE PARTIDA

Estamos vivendo o século da velhice da humanidade: é a primeira vez na história que se vive tanto. Como a longevidade é novidade, ainda estamos aprendendo a lidar com tudo que ela nos trás. Os anos a mais que ganhamos têm um impacto profundo na forma como vivemos, no formato de nossas famílias – que agora pode contar com até quatro gerações sob o mesmo teto – como fazemos e poupamos dinheiro, como as organizações, públicas ou privadas, se mantêm relevantes e sustentáveis e como os países se organizam e se preparam para atender as necessidades de tantos maduros.

Diferente do que antes se imaginava, os 60+ são muitas vezes independentes financeiramente, são chefes de família e consumidores importantes. Os maduros no Brasil hoje consomem mais de 1 trilhão de reais por ano; no mundo, a perspectiva é que essa cifra atinja os 30 trilhões de reais em 2020. Esse movimento faz parte da Economia Prateada, ou Silver Economy, termo defendido pela Oxford Economics – e que diz que se a gente juntasse tudo que esse público já consome no mundo, ele seria a terceira maior economia do planeta.

“É um mercado ainda intocado e que está bem debaixo do nosso nariz – a próxima grande economia”, diz Stephen Johnston, cofundador do Aging 2.0, rede global de apoio e fomento a empreendedores e inovadores da longevidade presente em mais de 20 países.

CAMINHOS

Apesar de serem responsáveis por grande parte do faturamento de grandes empresas, os maduros se sentem invisíveis e reclamam de falta de produtos e serviços que resolvam desafios do seu dia a dia; e que não reforcem a velhice caricata, que ainda vemos bastante na publicidade. É o que afirma Joseph Caughlin, fundador e diretor do Agelab, programa de pesquisa sobre comportamento da população 50+ do MIT - Instituto de Tecnologia de Massachussets, EUA:

“Temos uma noção totalmente equivocada sobre o envelhecimento. A

população envelhecida não é somente grande, é enorme. É quase como se um novo continente estivesse emergindo do oceano, com mais de 1 bilhão de consumidores implorando por produtos que satisfaçam suas demandas.”

Quando há problema, há também a oportunidade de negócios para empreendedores e empresas que estão dispostas a inovar e criar soluções para a longevidade. São várias as necessidades desse novo sênior. Os segmentos que são apostas, além da saúde, são: geração de renda e ocupação, cuidado, mobilidade, finanças, propósito e fim da vida.

Precisamos, inclusive, ampliar o olhar para a longevidade. Muitos ainda pensam que envelhecer está associado somente à perda de saúde, mobilidade, vontade de viver. Essa é uma visão errada. Os prateados muitas vezes estão chegando aos 70/80 anos bem - fisicamente e emocionalmente. Não são nicho: muito em breve, serão o mercado. É urgente entendê-los para atendê-los e conquistá-los no futuro.

LINHA DE CHEGADA

O segmento de finanças pessoais para o público prateado é um dos mais promissores exatamente por representar um dos maiores desafios deste novo momento. Junto com o presente que é a possibilidade de se viver mais vem a pergunta: será que minha aposentadoria e o patrimônio que juntei são o suficiente para manter meu padrão de vida? E mais: como posso me organizar para me manter independente financeiramente na maturidade?

Primeiro, temos que entender que não existem respostas fáceis para nenhuma dessas perguntas. Como todo os demais setores de nossas vidas - saúde, amor e por aí vai - o cuidado com o dinheiro não é uma ciência exata. O que existem são algumas coisas que podemos fazer para melhorar nossas chances de sucesso. Isso posto, aqui vão algumas sugestões que podem ser colocadas em prática por pessoas de qualquer idade.

Conheça a sua situação real

Não dá para chegar em lugar algum sem saber, primeiro, onde estamos. Em termos de finanças pessoais, isso significa ter uma visão real de quanto você ganha por mês, quanto gasta, quanto já tem guardado em investimentos de todo tipo e como está a situação da sua aposentadoria. O primeiro item costuma ser o mais fácil de conhecer. Quanto ao segundo - quanto você gasta - é muito importante ser realista. Nada de desculpas esfarrapadas para esconder gastos. Se o que você ganha é menos do que gasta, já pode ligar o sinal amarelo: você está consumindo seus investimentos ou os de outra pessoa para fechar a conta.

Para os investimentos, olhe o que tem guardado no banco, corretora e outros bens. Colocar tudo isso em uma planilha ou em um caderninho já é uma boa ideia para começar a seguir o conselho do Oráculo de Delfos: conhece-te a ti mesmo. Por fim, procure apreender bem o status de suas contribuições para a Previdência com a ajuda de um bom contador.

Procure ajuda

Dinheiro é um assunto complicado pra todo mundo. Por isso mesmo, é uma ótima ideia contar com o apoio de pessoas próximas e profissionais confiáveis. Se você tem filhos ou mesmo netos, uma ótima ideia é se aproximar deles para entender melhor sua situação atual e planejar os próximos passos. Dividir com a família os desafios de se lidar com finanças pode ser uma oportunidade de aprender bastante e de se evitar cair em ciladas, como grandes dívidas ou o aconselhamento de gente mal-intencionada. A Rede Longevidade também oferece oficinas sobre Educação Financeira, acompanhe nossa programação!

Evite soluções mágicas

Sempre existiu gente vendendo fórmulas mágicas para se ganhar dinheiro. Com a internet isso ficou ainda mais perigoso. Muito cuidado com isso. Pode parecer óbvio, mas não é. Um dos grandes perigos da finanças pessoais para os maduros está nas promessas de enriquecimento instantâneo logo na hora em que as pessoas estão com menor capacidade de gerar renda e, muitas vezes, precisando de dinheiro. Antes de fazer um investimento, volte ao item anterior e procure conversar com familiares e profissionais independentes para ter certeza que faz sentido para você.

Q OUTRAS PARTIDAS

Vídeo: Canal do Youtube Me poupe! Com Nathalia Arcuri <http://bit.ly/2Hely7U>

Site: Tsunami60+ www.tsunami60mais.com.br

Livro: Viver Muito, Jorge Félix (2010)

5. NA PRÁTICA

EXERCÍCIOS APLICATIVOS

Após ter percorrido a jornada proposta em cada um dos 04 núcleos, propomos algumas iniciativas práticas para fortalecer seu processo de preparação pessoal para a longevidade!

“RODA DA VIDA”:

Preencha nos campos destacados os principais aspectos que precisam da sua atenção e cuidado para proteger sua longevidade em cada um dos núcleos:

The diagram is a circle divided into four equal quadrants by a vertical and a horizontal line. Each quadrant is outlined with a different color and contains five horizontal lines for text entry. The quadrants are labeled as follows:

- Top-Left (Teal):** Labeled "VIDA INTEIRA" with a teal logo.
- Top-Right (Red):** Labeled "VIDA SAUDÁVEL" with a red logo.
- Bottom-Right (Yellow):** Labeled "VIDA SOCIAL" with a yellow logo.
- Bottom-Left (Purple):** Labeled "VIDA iNOVA" with a purple logo.

Num segundo momento, escolha apenas 1 aspecto listado em cada núcleo, o que julgar mais importante para sua vida, e passe para o quadro de organização das mudanças. Assim, ao todo, haverá apenas 4 aspectos a serem trabalhados de cada vez:

Ex.: Vida Saudável

Aspectos que precisam da minha atenção e cuidado: Sono

O que eu quero mudar ou alcançar? Dormir melhor, 8 horas por noite.

O que preciso fazer para cuidar disso? Não mexer no celular após as 20h; jantar até as 19h30; meditar antes de dormir. Se não funcionar, procurar meu médico de referência.

Quando começo? Início dia 1 de junho de 2019.

Mantenha seu quadro sempre à vista, para não se esquecer dele. Cole no armário, na geladeira ou em um lugar onde veja sempre. Reescreva o que for necessário com o passar do tempo e quando conquistar um objetivo, comece outro. Todos merecemos e precisamos de um projeto de vida!

É SÓ PREENCHER A TABELA AO LADO 

Vida Inteira

Vida Saudável

Vida Social

Vida iNova

Aspectos que precisam da minha atenção e cuidado:	O que eu quero mudar ou alcançar?	O que preciso fazer para cuidar disso?	Quando começo?

PARCEIROS



Nesta iniciativa, que nasceu com a Rede, articulamos mais de 30 parcerias para fomentar um ecossistema de impacto envolvendo organizações públicas, privadas e da sociedade civil, instituições de ensino, voluntários e mídia. Agradecemos a todos os parceiros que contribuíram para esta jornada, em especial:

Incentivo:



Fundo
Municipal
do Idoso



Patrocínio:

instituto
VOTORANTIM

Nosso reconhecimento também aos demais apoiadores, fundamentais para realização deste projeto: Fundação Dom Cabral, ILC-Brasil, Instituto Movimento pela Felicidade, SESC em Minas, PUC Minas, Projeto Cuidador Familiar, CEMAIS e Fastdezine.

CONTATO

Teremos prazer em receber as suas percepções, críticas, dúvidas ou sugestões em um de nossos canais de contato:

✉ contato@redelongevidade.org.br

☎ (31) 99247-0057

f [redelongevidade](https://www.facebook.com/redelongevidade)

🌐 redelongevidade.org.br

EXPEDIENTE

Jornada 60+

Coordenação Geral: Michelle Queiroz Coelho

Revisão Técnica: Dra. Juliana Elias Duarte - Cicluz: Melhores Práticas em Saúde

Projeto Gráfico: BeCause

Colaboração Especial: Mantis Design



REDE
**LONGE
VIDADE**

