

# SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

OUTUBRO 2021

**Unimed**   
Curitiba

**50**  
ANOS

SAÚDE



# Índice



**01.** Introdução

**02.** Os desafios de envelhecer

**03.** Afinal, o que é qualidade de vida?

**04.** Atividades físicas na terceira idade

**05.** Alimentação também faz toda diferença!

**06.** Mantenha o cérebro trabalhando

**07.** Seja socialmente ativo

**08.** Conclusão



índice

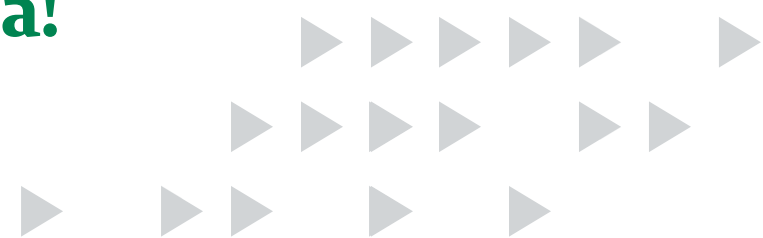
# 01 Introdução

Atualmente as pessoas idosas no Brasil representam mais de 14% da população. A previsão é que até 2030 esse número ultrapasse a quantidade de crianças e adolescentes de zero a quatorze anos.

É importante levarmos esses dados em consideração quando falamos de serviços voltados ao bem-estar e à saúde. Uma vez que a população idosa se faz mais presente na sociedade, entendemos a importância de organizar e adaptar ainda mais as redes de cuidados em saúde às necessidades desse público.

Os números expostos acima ficam ainda mais expressivos quando os olhamos de uma perspectiva mundial. Em 2050, o número de pessoas com 60 anos ou mais irá crescer em mais de 100%. É partindo desses números que a Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS) reforça a importância de adultos e idosos de hoje envelhecerem de forma saudável e com qualidade de vida. Em 2018, o Brasil contou com a colaboração da OPAS/OMS no lançamento da “Estratégia Brasil Amigo da Pessoa Idosa”, uma iniciativa que propõe o envelhecimento ativo, saudável e sustentável para todos os cidadãos.

**Boa leitura!**



# 02

## Os desafios de envelhecer

Viver mais não significa viver bem. Para que isso aconteça, é de extrema importância a adoção de hábitos saudáveis antes mesmo da chegada à terceira idade.

Os desafios enfrentados pela população idosa vão desde problemas físicos, até questões emocionais e psicológicas, que podem os deixar mais vulneráveis a complicações físicas.



Outro ponto que merece atenção no processo de envelhecimento é a mobilidade. Problemas de visão, equilíbrio, perda de audição e perda de massa muscular atingem muitas pessoas dessa faixa etária. Esses pontos contribuem para a insegurança e muitos deles deixam de dirigir e até mesmo de sair de suas casas por conta das dificuldades de locomoção e comunicação.





# 03

## Afinal, o que é qualidade de vida?

Qualidade de vida não é simplesmente viver mais tempo. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, qualidade de vida é “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Nesse contexto estão envolvidas questões relacionadas ao bem-estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional. Também devem ser levados em consideração os relacionamentos sociais, como família e amigos, a saúde, a educação, a habitação, o saneamento básico, e outras circunstâncias da vida.

Por isso é extremamente importante conseguir a preservação máxima das capacidades físicas, emocionais e psicológicas, mantendo o corpo e a mente em pleno funcionamento para entregar todo o potencial que o indivíduo possui.

Para que isso aconteça, o estilo de vida precisa ser considerado desde o começo.

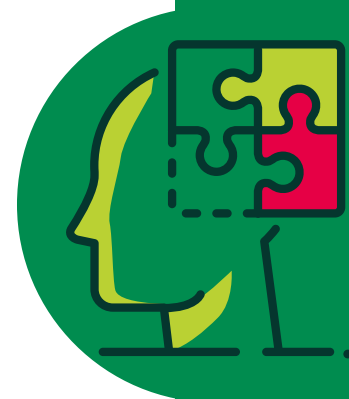
Entenda nos próximos capítulos como organizar essa rotina pensando na melhoria da saúde e do bem-estar.



# 04 Atividades físicas na terceira idade

A atividade física é um item fundamental no processo da manutenção da saúde.

O comprometimento com o funcionamento do corpo deve existir em qualquer idade, e quando falamos de pessoas idosas isso não é diferente. Sabemos que é possível ser uma pessoa ativa em qualquer momento da vida. Para isso, é preciso realizar exames periodicamente e antes de iniciar a prática de atividades físicas, é necessário consultar um médico de sua confiança.



## VEJA OUTROS PRINCÍPIOS BÁSICOS:

- **Todas as pessoas** idosas devem realizar atividade física;
- Praticar alguma atividade física é **melhor do que nada**;
- Começar fazendo pequenas quantidades de atividade física e **aumentar gradualmente** a frequência e a intensidade;
- Idosos devem ser tão fisicamente ativos quanto sua **capacidade funcional permitir**.



## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO IDOSO:

- Prevenção **de quedas**;
- **Redução da mortalidade** por todas as causas;
- Melhora da **ansiedade e da depressão**;
- Melhora da **memória e do sono**;
- Redução da mortalidade **por doença cardiovascular**;
- Melhora da **capacidade funcional**;
- **Menor risco** de diabetes, hipertensão e doença psiquiátrica.





# Exercícios benéficos para idosos:



Atividade física aeróbica de **150 a 300** MINUTOS POR SEMANA.

Exercícios de fortalecimento muscular, como musculação

**2** OU MAIS VEZES POR SEMANA.



**2** VEZES POR SEMANA.

Exercícios multicomponentes que favoreçam equilíbrio, força e condicionamento.



Idosos com **boa saúde e boa capacidade física podem** aumentar a atividade física aeróbica de intensidade moderada para mais de

**150** OU **300** MINUTOS de atividades de intensidade vigorosa.

Também pode ser feita uma **combinação equivalente** de atividades de intensidade moderada e vigorosa ao longo da semana, para obter **benefícios adicionais** para a saúde.

## Combate ao sedentarismo.



Em idosos, o sedentarismo **pode levar à mortalidade** por todas as causas, além de aumentar a incidência de doenças cardiovasculares, câncer e diabetes.

**Manter-se ativo é fundamental** para ajudar a reduzir os efeitos prejudiciais do comportamento sedentário na saúde. **Além de realizar atividades físicas, aeróbicas e exercícios de força, o idoso precisa manter-se em movimento**, trocando, sempre que possível, o carro pela bicicleta, por exemplo, e substituindo o tempo na frente da televisão por um passeio. **São práticas que irão influenciar diretamente no funcionamento da memória**, no controle da pressão arterial, funcionamento do sistema imunológico, produção de hormônios da felicidade e, de quebra, ajudar na autoestima e na vida social!

# 05

## A alimentação também faz toda a diferença!

Até aqui já compreendemos que atividades físicas e um sistema de saúde preparado para atender à terceira idade são grandes aliados quando falamos de saúde e qualidade de vida. Agora vamos falar de um outro item tão importante quanto: a alimentação.

Assim como os outros pontos abordados, a alimentação equilibrada é decisiva na melhoria da qualidade de vida. Quanto melhor a alimentação, mais disposição o indivíduo terá. Sem contar os benefícios nutricionais.

Destacamos algumas dicas importantes na hora de pensar na comida. Confira!



### PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

- Opte por um prato colorido, **com variedade** de legumes e verduras, proteínas e carboidratos;
- Entenda de onde vem o seu alimento e quais os processos que ele sofre antes de chegar até você. **Evite comidas prontas e ultraprocessadas.** Quanto mais natural, mais saudável;
- **Cuide da quantidade de sal, açúcar e gorduras ingerida ao longo do dia;**
- **Inclua de 2 a 3 litros de água por dia** na sua rotina de alimentação;
- **Evite o consumo de bebidas açucaradas, como refrigerantes e sucos industrializados;**
- **Consuma frutas diariamente.**



# 06

## Mantenha o cérebro trabalhando

Busque hobbies. Encontre atividades de lazer que trazem felicidade, satisfação e que estimulem a atividade cerebral.

Ler livros, jogos de lógica e estratégia, jogos de memória, aprender um novo idioma ou instrumentos musicais são exemplos de como manter o cérebro trabalhando na prevenção da degeneração das ligações cerebrais.



# 07 **Seja socialmente ativo**

Por fim, podemos afirmar que a sociabilidade também influencia na qualidade de vida.

Estar por perto de amigos e familiares pode fortalecer o indivíduo e evitar complicações psicológicas e emocionais.

Essa prática também é importante para manter o idoso ativo socialmente e entendendo-se como parte da comunidade. Isso garante que a mente seja estimulada e existem diversas atividades coletivas que podem garantir isso.

## **Veja algumas dicas:**



Dedique-se a trabalhos voluntários;

Busque atividades físicas em grupo;

Mantenha contato frequente com a família;

Adote um pet como companheiro.





08

## Conclusão

Garantir que os idosos estejam ativos na nossa sociedade é benéfico para todos.

Uma vez que aprendemos com as experiências da vida, esses indivíduos ainda têm muito o que agregar nos espaços coletivos.

Ofertar oportunidades de emprego, disponibilizar espaços públicos e privados que sejam seguros e inclusivos e manter a boa convivência com os mais velhos é o nosso compromisso como sociedade.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



 [unimedcuritiba.com.br](http://unimedcuritiba.com.br)

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)

 [/UnimedCuritiba](https://www.facebook.com/UnimedCuritiba)

 [/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)