

Idosos e o Isolamento Social

QUALIDADE DE VIDA



ANS - nº 39967-9

Unimed



somos
coop

A pandemia pelo novo coronavírus fez com que o mundo adotasse medidas de isolamento e distanciamento social, pois é a melhor forma de evitar a propagação do vírus.

Os idosos fazem parte do grupo de risco, essencialmente em tempos de pandemia, necessitam de um olhar ainda mais atento para essa população.

O distanciamento social pode oferecer riscos para a saúde mental e pode agravar doenças já existentes. Manter o distanciamento físico é de extrema importância visando o bem estar coletivo e individual, mas o distanciamento afetivo não. Portanto é fundamental buscar alternativas que promovam o vínculo afetivo e atividades que proporcionem maior bem estar, de acordo com as possibilidades e respeitando os limites de cada um.

Aqui vão algumas dicas para ampliar a qualidade de vida:

1 Mantenha-se ativo

A atividade física é um grande aliado pois além de proporcionar bem estar, auxilia na prevenção de doenças e contribui para melhor qualidade de vida. Ajuda-o a tornar-se mais ágil, proporcionando maior segurança nas atividades diárias e ainda possui benefícios relacionados a saúde mental.

De acordo com a OMS, pessoas acima de 65 anos devem fazer pelo menos de 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada ou pelo menos de 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de alta intensidade durante a semana, é possível também uma combinação de moderada e alta intensidade para que se obtenha benefícios para a saúde.

Confira dicas de como melhorar a saúde:

- Recomenda-se realizar atividades diariamente como: locomoção, tarefas domésticas, jogos, esportes e exercícios em geral;
- Criar um hábito e programar a sua rotina, podendo iniciar com 30 minutos de atividade física.



- Usar o quintal ou organizar um espaço na sua casa para que possa se movimentar
- Iniciar com atividades leves, de baixo impacto e aos poucos ir aumentando a intensidade.
- Para os que possuem mobilidade reduzida, é necessário fazer atividade física três dias ou mais na semana, para melhorar o equilíbrio e com isso reduzir o risco de quedas.
- Evitar ficar muito tempo sentado ou deitado. É importante se movimentar!
- Fazer exercícios físicos de maneira on-line ou até mesmo se conectar com um amigo ou familiar para que possam se exercitar juntos, à distância.
- É importante também procurar o profissional de saúde que acompanha a saúde do idoso para auxiliá-lo na elaboração dessa rotina ou na recomendação dos exercícios físicos;

2 Alimentação

Alimentação e Envelhecimento

Hipócrates, o pai da medicina, já dizia “Que seu alimento seja seu remédio e que seu remédio seja seu alimento”.

Séculos se passaram e essa frase sempre será atual. Hoje, com muitos estudos científicos, essa frase se torna verdadeira. Nossa maior dificuldade é: como manter a alimentação de forma a **promover saúde?**

A correria do dia a dia faz com que o preparo dos alimentos, a escolha do que comer, a forma de mastigar, entre outras questões, dificultem escolhas mais saudáveis gerando várias questões de doenças.

Nosso envelhecer será mais saudável ou menos saudável dependendo do estilo de vida que optamos ao longo dela.

Como se alimentar melhor nos dias de hoje? Seguem algumas orientações gerais, mas fundamentais:



• Beba no mínimo 10 copos de água ao longo do dia, exceto se algum problema de saúde não permitir. Use jarras transparentes, cada vez que passar pela cozinha beba um copo. Coloque na água rodela de limão, gengibre, laranja, folhas de hortelã ou alecrim para tornar a bebida saborosa. Lembre-se, nem sempre sentimos sede, principalmente com o envelhecimento, por isso precisamos criar a rotina;

• Coma três frutas por dia, principal fonte de vitamina C. Elas são muito importantes para o sistema imunológico, para a produção de colágeno nas articulações, são fontes de fibras que favorecem o equilíbrio intestinal e a defesa do organismo. As amarelas e alaranjadas são fonte de beta caroteno, nutriente fundamental para a visão e também para o sistema imunológico;

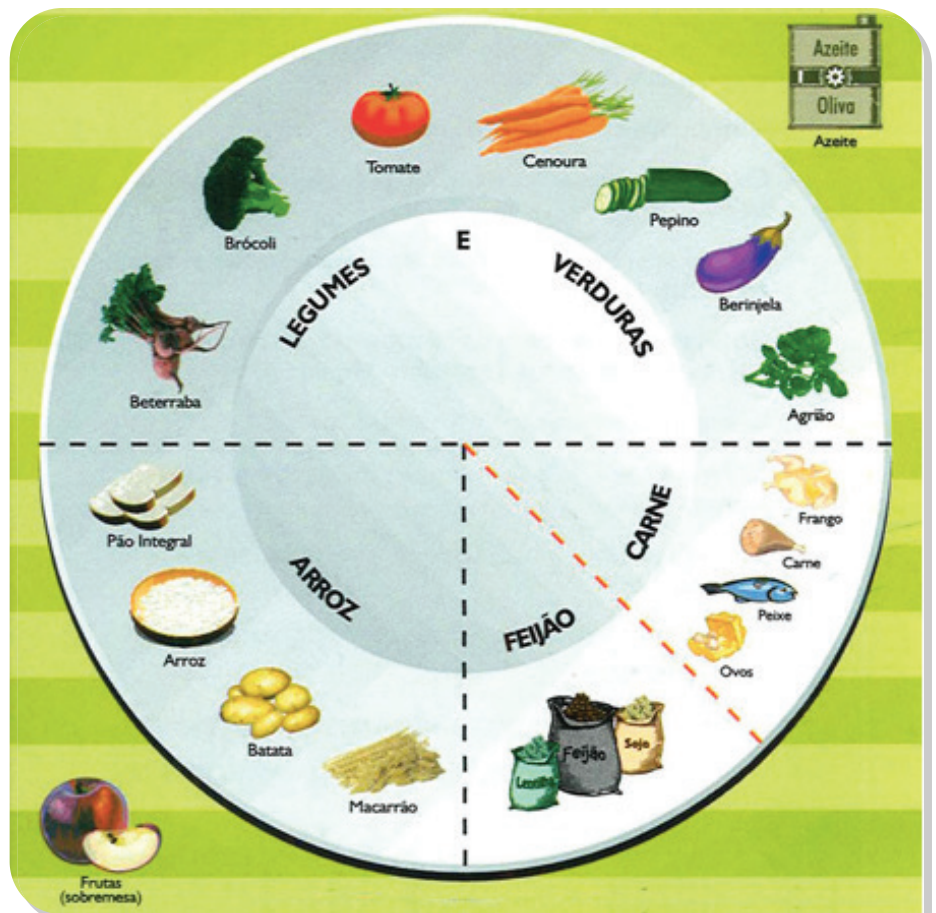
• Ingira duas porções de verduras e legumes por dia. Pode ser na forma crua ou cozida. São fontes de vários minerais, entre eles o magnésio que participa de 300 reações químicas no organismo, influencia no sono, no metabolismo do cálcio e nas estruturas ósseas. Além das fibras que atuam no intestino, também melhoram a imunidade, protegendo dos quadros de infecção;

• Coma feijão pelo menos uma vez ao dia. É uma fonte de fibras que além dos benefícios já citados, ajudam no controle do colesterol e da glicemia. Para diminuir a formação de gases, cozinhe com um pedaço de gengibre, depois de pronto é só retirar. Fique tranquilo que não deixa gosto.

• Prefira alimentos integrais pois ajudam no controle da glicemia, na redução de colesterol e na saciedade. Possui vitaminas do complexo B, zinco, magnésio e manganês, que também atuam na saúde óssea e no sistema imunológico;

• Tenha uma fonte de proteína pelo menos no café da manhã, no almoço e no jantar. Se preferir lanchar a noite, use pão integral, coloque verduras e legumes e não esqueça de um frango desfiado, atum, sardinha ou ovos.

Dê uma olhada abaixo nas proporções do que seria um prato saudável:



Saúde mental e bem estar

- Assista a filmes, séries ou procure ler um livro. Evite ficar concentrado em notícias ruins ou relacionadas ao coronavírus;

- Se mantenha ativo, arrisque novas receitas, realize jardinagem, descubra um novo hobby. Tire esse momento para se dedicar ao que te faz bem.

- O isolamento social gera o distanciamento físico, mas ainda podemos permanecer próximos de quem amamos. Mantenha contato com os amigos e familiares por meio das redes sociais ou por chamadas de vídeo.



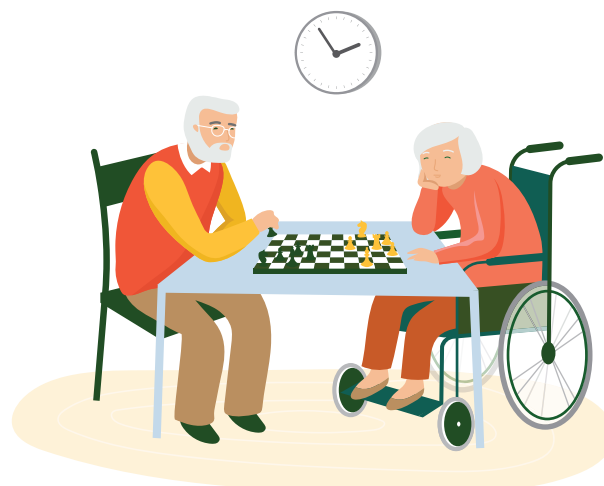
- Caso tenha alguma preferência religiosa ou espiritual é importante reservar um tempo para se conectar a sua fé;

- Para os cuidadores e familiares: não infantilize os idosos, deixe-os expressarem sua opinião e desejos. Quando for necessário, ofereça ajuda;

- Ajude-o a identificar atividades que ele classifica como prazerosas e que possam ser realizadas no ambiente de isolamento como por exemplo:

- Caça- palavras;
- Palavras-cruzadas;
- Ler livros, revistas ou jornais;
- Desenhar a árvore genealógica de sua família;
- Ouvir canções que tragam boas recordações;
- Labirinto impresso ou no computador;
- Jogo de sete erros;
- Sudoku;

- Quebra-cabeça;
- Jogo Paciência no computador ou celular;
- Atividade manual, não automática, em que a atenção tem que ser mantida também é uma ótima opção, como bordado ou pintura. São atividades que mantêm o cérebro ativo, proporcionando estimulação cognitiva.



Fonte:

- <https://www.saude.ce.gov.br/2020/05/05/idosos-devem-redobrar-cuidados-comsaude-mental-durante-quarentena/>
- http://profsaude-abrasco.fiocruz.br/sites/default/files/publicacoes/cartilha_idoso_1.pdf
- SIB UFES - Orientações promotoras de vida saudável para idosos em período de isolamento social na Pandemia COVID-19
- WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR (Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>)
- Cartilha Idoso, Um guia para se viver mais e melhor (Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_viver_mais_melhor_melhor_2006.pdf)
- https://www.saude.gov.br/files/boletins/informativos/saude-idoso/BOLETIM_IDOSO_SETEMBRO_2020.pdf

