Promoção e prevenção: o melhor caminho para todos

Os perfis de saúde e doença da população, com elevação das doenças crônicas não transmissíveis frente às doenças infectocontagiosas, nos remetem à importância de um modelo de atenção à saúde que incorpore ações de promoção da saúde, prevenção, tratamento e reabilitação.

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) pautou a importância das ações de promoção da saúde e prevenção de doenças para o setor, tendo em vista uma das suas finalidades institucionais: promover a defesa do interesse público na assistência suplementar à saúde, regular a atuação das operadoras, suas relações com os prestadores e usuários, e contribuir para o desenvolvimento das ações de saúde no País.

Diante deste quadro, muitas experiências bem-sucedidas foram implementadas e programas voltados a diversas faixas etárias e situações de saúde, foram desenvolvidos, abordando a prevenção primária (hábitos e estilos de vida, alimentação, atividade física etc.); a prevenção secundária (diagnóstico e tratamento precoce); e a prevenção terciária (reabilitação, atenção domiciliar etc.).

Vale ressaltar a importância da disseminação das informações entre os beneficiários, para que estes conquistem maior consciência sanitária. Além disso, a adesão destes nos programas desenvolvidos pelas operadoras é de extrema relevância para a obtenção de resultados benéficos na saúde.

Nesse contexto, o setor suplementar tem se tornado um ambiente de produção de ações de saúde nos territórios da promoção, proteção, recuperação e reabilitação da saúde dos indivíduos, com o estabelecimento de vínculo entre profissional de saúde e beneficiários e, principalmente, responsabilização das operadoras pela gestão da saúde de seus usuários.

A ANS encoraja iniciativas que vão ao encontro da melhoria da qualidade da atenção à saúde no setor suplementar, como é o caso desta publicação da UNIDAS.

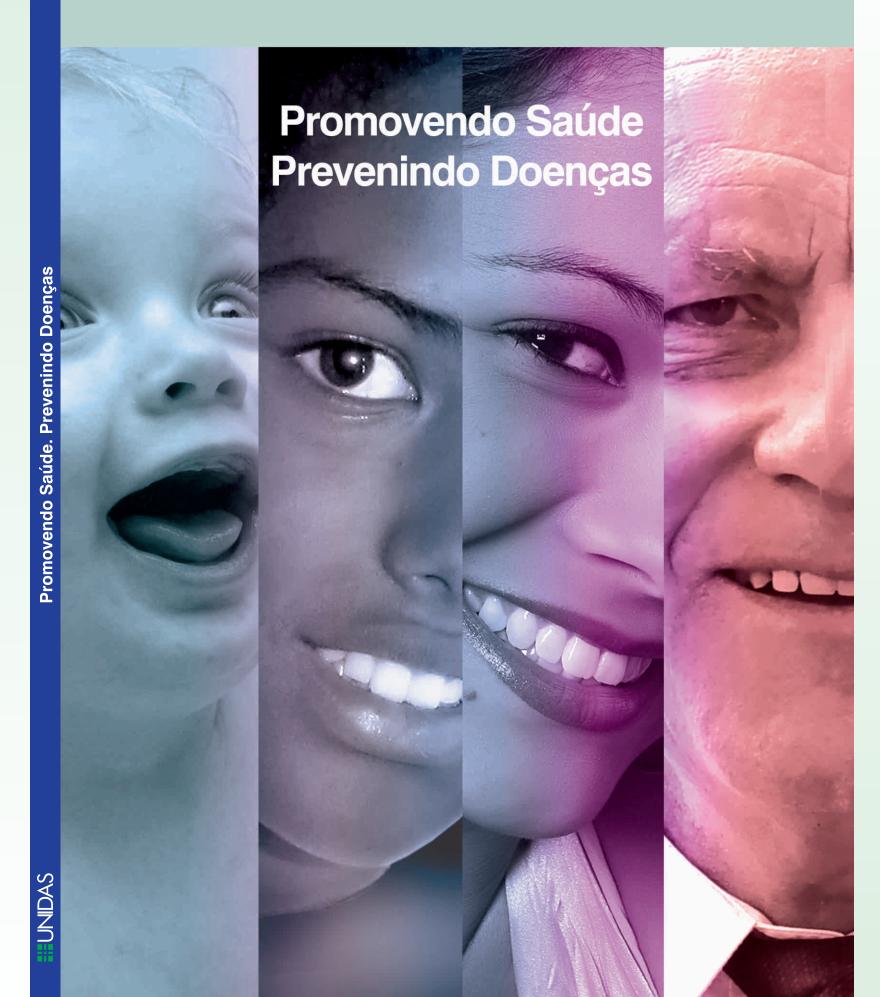
Fausto Pereira dos Santos

Diretor-presidente da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS)



Alameda Santos, 1.000 - 8º andar - Cerqueira César
CEP: 01418-100 - São Paulo / SP - Tel (11) 3289-0855 / Fax (11) 3289-0322
www.unidas.org.br / E-mail: unidas@unidas.org.br





Promoção e Prevenção

Nas últimas décadas no Brasil, as Doenças Crônicas Não-Transmissíveis (DCNT) passaram a determinar a maioria das causas de óbito e incapacidade prematura, ultrapassando as taxas de mortalidade por doenças infecciosas e parasitárias, e a representar uma grande parcela dos gastos em saúde, tanto ambulatoriais quantos hospitalares.

Por reconhecer que: (i) as DCNT constituem-se num dos principais problemas de saúde pública do País, dado a magnitude de sua prevalência e os impactos sociais e econômicos que elas produzem para a sociedade; (ii) as medidas propostas para sua prevenção e controle são extremamente efetivas; e (iii) é necessário a construção do modelo de atenção integral à saúde, que contemple o manejo integrado das ações de promoção, prevenção e assistência. O Ministério da Saúde, em setembro de 2005. definiu a Agenda de Compromisso pela Saúde que agrega três eixos: o Pacto em Defesa do Sistema Único de Saúde (SUS), o Pacto em Defesa da Vida e o Pacto de Gestão.

O Pacto pela Vida trata-se, portanto, de um grande compromisso nacional voltado para a preservação da Vida, que estabelece como ação prioritária, entre outras, a consolidação de uma política nacional de promoção da saúde, com ênfase na promoção de atividade física, de hábitos saudáveis de alimentação, controle do tabagismo, controle do uso abusivo de bebida alcoólica e outras drogas, e cuidados especiais voltados ao processo de envelhecimento. Hoje, todos esses projetos, programas e políticas de Estado para a saúde foram reorientados e alinhados, visando ao Programa de Aceleração do Crescimento (PAC), que na saúde recebeu o nome de projeto "Mais Saúde". Nessa direção, constitui-se como desafio propor uma política transversal, integrada e intersetorial, compondo redes de compromisso e co-responsabilidade quanto à qualidade de vida da população em que todos participem do cuidado com a saúde.

Assim, o Ministério da Saúde parabeniza iniciativas como as da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS), que capitaneou essa discussão no setor, e da UNIDAS, por trazer cada vez mais elementos à essa importante construção.

José Gomes Temporão Ministro da Saúde



Promovendo Saúde Prevenindo Doenças







Apresentação

"O pessimista queixa-se do vento. O otimista espera que ele mude. O realista ajusta as velas."

Willian George Ward (1812-1992) - Teólogo inglês

Com esta publicação, a UNIDAS não busca apenas alertar os gestores de operadoras de planos de saúde, mas tenta despertar a atenção dos beneficiários das instituições filiadas sobre a importância de mudarem hábitos de vida e de se preocuparem em como vão querer estar quando chegarem à chamada plena idade.

Diversas iniciativas das associadas da UNIDAS foram divulgadas no livro *Promoção da Saúde - Meta e Compromisso da Autogestão*, lançado em abril de 2007, que contribuiu para a disseminação de várias experiências de promoção da saúde, e certamente incentivou os gestores a tomarem medidas de estímulo ao auto-cuidado, além de divulgar para a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) importantes ações adotadas pelas instituições de autogestão para melhorar a qualidade de vida da população assistida.

As entidades que congregam diversas operadoras, como a UNIDAS e, em conseqüência, trabalham no aprimoramento da assistência à saúde dos beneficiários atendidos, que no caso da Autogestão significam mais de 5 milhões de assistidos, podem e devem contribuir para convencer pessoas a adotarem iniciativas simples que gerem resultados satisfatórios em relação ao seu próprio bem-estar. É o que a UNIDAS pretende com esta publicação.

Existe muito ainda por fazer para a mudança da lógica assistencial, em que o foco seja a atenção, o cuidado da saúde dos beneficiários e não apenas o tratamento das suas doenças.

Para atingirmos esse objetivo, "de tornar contagiosa a saúde", no dizer de Mário Benevides, precisamos contar com a participação de todos. Por isso, entendemos que o papel da UNIDAS vai além da defesa política de suas filiadas. Acreditamos que devemos desenvolver estudos técnicos, estimular discussões e mesmo influenciar hábitos de vida dos beneficiários das instituições que representamos. Isso tudo para que a discussão não se circunscreva somente a aspectos econômicos, mas que nossa ação torne melhor a vida daqueles que são o sentido da nossa existência.

Presidente da UNIDAS Agosto de 2008

Marikia Ehl Barbosa

Adolescência

Adulto

Adulto Jovem

Maturidade

Viver com saúde todas as idades

Incentivar a busca pela qualidade de vida é mais do que simplesmente mencionar seus benefícios. Esse incentivo, em especial por parte das instituições de planos de saúde, tem de passar pela conscientização dos beneficiários e, para tanto, é necessário fornecer-lhes instrumentos que os auxiliem nesse processo.

Esta cartilha foi criada com o objetivo de contribuir com as filiadas, mas está muito longe de esgotar o assunto. Por essa razão, reforçamos a importância do intercâmbio de informações e da busca pela maior quantidade possível de fontes que agreguem valor aos programas de promoção da saúde e prevenção de doenças.

A UNIDAS preparou este material e leva-o gratuitamente até as suas filiadas. Porque temos certeza de que, com o sucesso das iniciativas das empresas, o maior ganhador será o beneficiário, que terá uma melhor qualidade de vida e a certeza de realmente ser importante para a sua instituição.

Divulgue amplamente o conteúdo desta cartilha, seja em forma de folhetos, campanhas, matérias em jornais, site, quadros de aviso ou outro meio de comunicação que você possa utilizar.

Esta é mais uma iniciativa da UNIDAS para ajudá-lo a cuidar, cada vez melhor, da saúde dos seus beneficiários.



Saúde: essencial em todas as fases da vida

Uma criança vem ao mundo! Nova vida: nasce por parto normal ou por cesariana?	
INFÂNCIA (até 12 anos)	15
Leite materno: o melhor e mais afetuoso alimento Obesidade na infância - Educando o paladar antes do nascimento Armadilhas domésticas Qual o limite entre um tapa corretivo e um ato violento? A atividade física no crescimento e desenvolvimento infantil Vacinas salvam e protegem Alergias respiratórias	
ADOLESCÊNCIA (13 - 20 anos)	25
Alimentação: segredo de saúde em qualquer fase da vida Distúrbios alimentares: a anorexia e a bulimia nervosa Gravidez precoce: um problema que muda planos e sonhos Acne: parece simples, mas não é Depressão na adolescência Drogas: começa na adolescência e pode ser fatal Camisinha: a única forma de se proteger de doenças Quem vê coração, não vê Aids Álcool e direção: dupla mortal!	27 28 29 29 30 30 31
Álcool e direção: dupla mortal!	22

Boa digestão, parceira da boa saúde	ADULTO JOVEM (20 - 40 anos)	35
Atividade física: sua vida no ritmo certo	Boa digestão, parceira da boa saúde	36
Trabalhe sem colocar a vida em risco 38 Trânsito: farol ligado para esse alerta! 39 Planejamento familiar: ato consciente 40 Nervos à flor da pele 41 Estresse: a doença dos tempos modernos 42 Todos podem salvar vidas. E simples e indolor 43 ADULTO (40 - 60 anos) 45 Vida saudável: com alimentação balanceada 46 Atividade física em qualquer idade 47 Enxaqueca: um tormento de milhões 48 Dor: um alerta do organismo 49 Prevenção não tem idade 50 De olho na pressão arterial 51 - Nada de colesterol elevado 51 - Entenda e previna-se contra o diabetes 52 - Não ao fumo e ao álcool 53 - A tenção ao corpo feminino 54 - A saúde do homem 56 - Tumor colorretal: diagnóstico precoce é fundamental 57 - Desacelere e relaxe! 58 MATURIDADE (+ de 60 anos) 61 Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 63 Nada de sedentarismo Mexa-se! 66		
Trânsito: farol ligado para esse alerta! 39 Planejamento familiar: ato consciente 40 Nervos à flor da pele 41 Estresse: a doença dos tempos modernos 42 Todos podem salvar vidas. É simples e indolor 43 ADULTO (40 - 60 anos) 45 Vida saudável: com alimentação balanceada 46 Atividade física em qualquer idade 47 Enxaqueca: um tormento de milhões 48 Dor: um alerta do organismo 49 Prevenção não tem idade 50 - De olho na pressão arterial 51 Nada de colesterol elevado 51 - Entenda e previna-se contra o diabetes 52 - Não ao fumo e ao álcool 53 - A tenção ao corpo femínino 54 - A saúde do homem 56 - Tumor colorretal: diagnóstico precoce é fundamental 57 - Desacelere e relaxe! 58 MATURIDADE (+ de 60 anos) 61 Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 63 Super ando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65		
Planejamento familiar: ato consciente 40 Nervos à flor da pele 41 Estresses: a doença dos tempos modernos 42 Todos podem salvar vidas. E simples e indolor 43 ADULTO (40 - 60 anos) 45 Vida saudável: com alimentação balanceada 46 Attividade física em qualquer idade 47 Enxaqueca: um tormento de milhões 48 Dor: um alerta do organismo 49 Prevenção não tem idade 50 - De olho na pressão arterial 51 - Nada de colesterol elevado 51 - Entenda e previna-se contra o diabetes 52 - Não ao fumo e ao álcool 53 - A tanção ao corpo feminino 54 - A saúde do homem 56 - Tumor colorretal: diagnóstico precoce é fundamental 57 - Desacelere e relaxe! 58 MATURIDADE (+ de 60 anos) 61 Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 63 Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66		
Nervos à flor da pele 41 Estresse: a doença dos tempos modernos 42 Todos podem salvar vidas. E simples e indolor 43 ADULTO (40 - 60 anos) 45 Vida saudável: com alimentação balanceada 46 Atividade física em qualquer idade 47 Enxaqueca: um tormento de milhões 48 Dor: um alerta do organismo 49 Prevenção não tem idade 50 - De olho na pressão arterial 51 - Nada de colesterol elevado 51 - Entenda e previna-se contra o diabetes 52 - Não ao fumo e ao álcool 53 - A tenção ao corpo feminino. 54 - A saúde do homem 56 - Tumor colorretal: diagnóstico precoce é fundamental 57 - Desacelere e relaxe! 58 MATURIDADE (+ de 60 anos) 61 Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 53 Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67		
Estresse: a doença dos tempos modernos 42 Todos podem salvar vidas. É simples e indolor 43 ADULTO (40 - 60 anos) 45 Vida saudável: com alimentação balanceada 46 Atividade física em qualquer idade 47 Enxaqueca: um tormento de milhões 48 Dor: um alerta do organismo 49 Prevenção não tem idade 50 - De olho na pressão arterial 51 - Nada de colesterol elevado 51 - Entenda e previna-se contra o diabetes 52 - Não ao fumo e ao álcool 53 - A tanção do corpo feminino 54 - A saúde do homem 56 - Tumor colorretal: diagnóstico precoce é fundamental 57 - Desacelere e relaxe! 58 MATURIDADE (+ de 60 anos) 61 Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 63 Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 <th></th> <th></th>		
ADULTO (40 - 60 anos) 45 Vida saudável: com alimentação balanceada 46 Atividade física em qualquer idade 47 Enxaqueca: um tormento de milhões 48 Dor: um alerta do organismo 49 Prevenção não tem idade 50 - De olho na pressão arterial 51 - Nada de colesterol elevado 51 - Entenda e previna-se contra o diabetes 52 - Não ao fumo e ao álcool 53 - A tenção ao corpo feminino 54 - A saúde do homem 56 - Tumor colorretal: diagnóstico precoce é fundamental 57 - Desacelere e relaxel 58 MATURIDADE (+ de 60 anos) 61 Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-sel 63 Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 Segurança é a melhor decoração de sua casa 69 Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida <		
Vida saudável: com alimentação balanceada 46 Atividade física em qualquer idade 47 Enxaqueca: um tormento de milhões 48 Dor: um alerta do organismo 49 Prevenção não tem idade 50 - De olho na pressão arterial 51 - Nada de colesterol elevado 51 - Entenda e previna-se contra o diabetes 52 - Não ao fumo e ao álcool 53 - A tanção ao corpo feminino 54 - A saúde do homem 56 - Tumor colorretal: diagnóstico precoce é fundamental 57 - Desacelere e relaxel 58 MATURIDADE (+ de 60 anos) 61 Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 63 Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 Segurança é a melhor decoração de sua casa 69 Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida 70 - Hipertensão x envelhecimento <th>Todos podem salvar vidas. É simples e indolor</th> <th>43</th>	Todos podem salvar vidas. É simples e indolor	43
Atividade física em qualquer Ídade 47 Enxaqueca: um tormento de milhões 48 Dor: um alerta do organismo 49 Prevenção não tem idade 50 - De olho na pressão arterial 51 - Nada de colesterol elevado 51 - Entenda e previna-se contra o diabetes 52 - Não ao fumo e ao álcool 53 - A tenção ao corpo feminino 54 - A saúde do homem 56 - Tumor colorretal: diagnóstico precoce é fundamental 57 - Desacelere e relaxe! 58 MATURIDADE (+ de 60 anos) 61 Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 63 Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 Segurança é a melhor decoração de sua casa 69 Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida 70 - Hipertensão x envelhecimento 71 - Atenção ao diabetes 72	ADULTO (40 - 60 anos)	45
Atividade física em qualquer Ídade 47 Enxaqueca: um tormento de milhões 48 Dor: um alerta do organismo 49 Prevenção não tem idade 50 - De olho na pressão arterial 51 - Nada de colesterol elevado 51 - Entenda e previna-se contra o diabetes 52 - Não ao fumo e ao álcool 53 - A tenção ao corpo feminino 54 - A saúde do homem 56 - Tumor colorretal: diagnóstico precoce é fundamental 57 - Desacelere e relaxe! 58 MATURIDADE (+ de 60 anos) 61 Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 63 Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 Segurança é a melhor decoração de sua casa 69 Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida 70 - Hipertensão x envelhecimento 71 - Atenção ao diabetes 72		
Enxaqueca: um tormento de milhões 48 Dor: um alerta do organismo 49 Prevenção não tem idade 50 - De olho na pressão arterial 51 - Nada de colesterol elevado 51 - Entenda e previna-se contra o diabetes 52 - Não ao fumo e ao álcool 53 - A tenção ao corpo feminino 54 - A saúde do homem 56 - Tumor colorretal: diagnóstico precoce é fundamental 57 - Desacelere e relaxe! 58 MATURIDADE (+ de 60 anos) 61 Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 63 Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 Segurança é a melhor decoração de sua casa 69 Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida 70 - Hipertensão x envelhecimento 71 - Atenção ao diabetes 72 <		
Dor: um alerta do organismo 49 Prevenção não tem idade 50 - De olho na pressão arterial 51 - Nada de colesterol elevado 51 - Entenda e previna-se contra o diabetes 52 - Não ao fumo e ao álcool 53 - Atenção ao corpo feminino 54 - A saúde do homem 56 - Tumor colorretal: diagnóstico precoce é fundamental 57 - Desacelere e relaxe! 58 MATURIDADE (+ de 60 anos) 61 Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 63 Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 Segurança é a melhor decoração de sua casa 69 Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida 70 - Hipertensão x envelhecimento 71 - Atenção ao diabetes 72 - Chega de gordura 73		
Prevenção não tem idade 50 - De olho na pressão arterial 51 - Nada de colesterol elevado 51 - Entenda e previna-se contra o diabetes 52 - Não ao fumo e ao álcool 53 - Atenção ao corpo feminino 54 - A saúde do homem 56 - Tumor colorretal: diagnóstico precoce é fundamental 57 - Desacelere e relaxe! 58 MATURIDADE (+ de 60 anos) 61 Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 63 Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 Segurança é a melhor decoração de sua casa 69 Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida 70 - Hipertensão x envelhecimento 71 - Atenção ao diabetes 72 - Chega de gordura 73 - Câncer: como tratar? 74		
- De olĥo na pressão arterial	•	
- Nada de colesterol elevado 51 - Entenda e previna-se contra o diabetes 52 - Não ao fumo e ao álcool 53 - Atenção ao corpo feminino 54 - A saúde do homem 56 - Tumor colorretal: diagnóstico precoce é fundamental 57 - Desacelere e relaxe! 58 MATURIDADE (+ de 60 anos) 61 Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 63 Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 Segurança é a melhor decoração de sua casa 69 Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida 70 - Hipertensão x envelhecimento 71 - Atenção ao diabetes 72 - Chega de gordura 73 - Câncer: como tratar? 74		
- Entenda e previna-se contra o diabetes 52 - Não ao fumo e ao álcool 53 - Atenção ao corpo feminino 54 - A saúde do homem 56 - Tumor colorretal: diagnóstico precoce é fundamental 57 - Desacelere e relaxe! 58 MATURIDADE (+ de 60 anos) 61 Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 63 Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 Segurança é a melhor decoração de sua casa 69 Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida 70 - Hipertensão x envelhecimento 71 - Atenção ao diabetes 72 - Chega de gordura 73 - Câncer: como tratar? 74		
- Não ao fumo e ao álcool		
- Atenção ao corpo feminino		
- A saúde do homem		
- Tumor colorretal: diagnóstico precoce é fundamental 57 - Desacelere e relaxe! 58 MATURIDADE (+ de 60 anos) 61 Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 63 Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 Segurança é a melhor decoração de sua casa 69 Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida 70 - Hipertensão x envelhecimento 71 - Atenção ao diabetes 72 - Chega de gordura 73 - Câncer: como tratar? 74	, ·	
- Desacelere e relaxe! 58 MATURIDADE (+ de 60 anos) 61 Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 63 Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 Segurança é a melhor decoração de sua casa 69 Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida 70 - Hipertensão x envelhecimento 71 - Atenção ao diabetes 72 - Chega de gordura 73 - Câncer: como tratar? 74		
MATURIDADE (+ de 60 anos) Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 63 Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 Segurança é a melhor decoração de sua casa 69 Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida 70 - Hipertensão x envelhecimento 71 - Atenção ao diabetes 72 - Chega de gordura 73 - Câncer: como tratar? 74		
Envelhecer com saúde e alegria é possível 62 Nada de sedentarismo. Mexa-se! 63 Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 Segurança é a melhor decoração de sua casa 69 Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida 70 - Hipertensão x envelhecimento 71 - Atenção ao diabetes 72 - Chega de gordura 73 - Câncer: como tratar? 74	- Desaceiere e relaxe!	58
Nada de sedentarismo. Mexa-se!63Superando os obstáculos64Previna-se contra a osteoporose65A memória precisa ser exercitada66- Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental67Violência dentro de casa68Segurança é a melhor decoração de sua casa69Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida70- Hipertensão x envelhecimento71- Atenção ao diabetes72- Chega de gordura73- Câncer: como tratar?74	MATURIDADE (+ de 60 anos)	61
Nada de sedentarismo. Mexa-se!63Superando os obstáculos64Previna-se contra a osteoporose65A memória precisa ser exercitada66- Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental67Violência dentro de casa68Segurança é a melhor decoração de sua casa69Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida70- Hipertensão x envelhecimento71- Atenção ao diabetes72- Chega de gordura73- Câncer: como tratar?74	Favolles con control of a control	co
Superando os obstáculos 64 Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 Segurança é a melhor decoração de sua casa 69 Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida 70 - Hipertensão x envelhecimento 71 - Atenção ao diabetes 72 - Chega de gordura 73 - Câncer: como tratar? 74		
Previna-se contra a osteoporose 65 A memória precisa ser exercitada 66 - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 Segurança é a melhor decoração de sua casa 69 Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida 70 - Hipertensão x envelhecimento 71 - Atenção ao diabetes 72 - Chega de gordura 73 - Câncer: como tratar? 74		
A memória precisa ser exercitada - Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental Violência dentro de casa Segurança é a melhor decoração de sua casa Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida - Hipertensão x envelhecimento - Atenção ao diabetes - Chega de gordura - Câncer: como tratar? 66 67 68 69 50 69 69 69 69 69 70 71 71 74		
- Jogos para a memória desenvolvem a capacidade mental 67 Violência dentro de casa 68 Segurança é a melhor decoração de sua casa 69 Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida 70 - Hipertensão x envelhecimento 71 - Atenção ao diabetes 72 - Chega de gordura 73 - Câncer: como tratar? 74	•	
Violência dentro de casa68Segurança é a melhor decoração de sua casa69Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida70- Hipertensão x envelhecimento71- Atenção ao diabetes72- Chega de gordura73- Câncer: como tratar?74	- logos para a memória desenvolvem a capacidade mental	67
Segurança é a melhor decoração de sua casa69Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida70- Hipertensão x envelhecimento71- Atenção ao diabetes72- Chega de gordura73- Câncer: como tratar?74		
Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de vida70- Hipertensão x envelhecimento71- Atenção ao diabetes72- Chega de gordura73- Câncer: como tratar?74		
- Hipertensão x envelhecimento 71 - Atenção ao diabetes 72 - Chega de gordura 73 - Câncer: como tratar? 74		
- Atenção ao diabetes 72 - Chega de gordura 73 - Câncer: como tratar? 74	- Hinertenção y envelhecimento	71
- Chega de gordura 73 - Câncer: como tratar? 74		
- Câncer: como tratar?	<u>-</u>	

Uma criança vem ao mundo!

Iniciar o acompanhamento pré-natal é a primeira responsabilidade da mulher com a vida que está gerando. O cuidado médico é necessário para proteger a saúde da dupla bebê/mamãe durante todo o período de gestação, até o momento do parto. Recomenda-se consultas mensais até o sétimo mês, e a partir daí a cada 15 dias, até o parto.

A gestação é um período de transformações físicas e emocionais que podem gerar medos, dúvidas ou fantasias. No pré-natal a mulher fará uma série de exames preventivos, físicos e laboratoriais e, com isso, poderá se sentir segura e esclarecida. Uma boa idéia para a futura mamãe é anotar todas as suas dúvidas e conversar sobre elas já na primeira consulta com o médico, que vai querer conhecer todo o histórico familiar. Seu peso, pressão arterial, tamanho do útero e batidas do coração do bebê também serão constantemente checados.

É importante que a mulher saiba que:

- Fumo e álcool são altamente prejudiciais à mãe e ao filho.
- Radiografias e medicamentos podem interferir na saúde do feto.
- Descansar com as pernas elevadas ajuda a melhorar a circulação.
- Saltos altos aumentam o risco de quedas.
- Natação e caminhadas são os melhores exercícios.
- Em caso de febre, sangramento vaginal, perda de líquidos pela vagina, contrações, diminuição ou ausência de movimentos do bebê, ou quaisquer outros sintomas anormais, o médico deverá ser imediatamente procurado.



Nova vica:



nasce por parto normal ou por cesariana?

Sem contra-indicações para a maioria das mulheres, o parto normal, como o próprio nome já diz, permite a natureza seguir seu rumo, pois o corpo feminino foi preparado para isso. A recuperação é bem mais rápida, há menor risco de complicações para a mulher, menor chance de hematomas e favorece a expulsão de líquidos pulmonares do bebê.

Um dos mitos sobre o parto normal, ainda transmitido de geração para geração, é o das fortes dores. Atualmente, várias técnicas aliviam-as. Durante as contrações, o médico avalia a dilatação do colo do útero e pode aplicar uma anestesia peridural.

Quando o colo uterino estiver totalmente dilatado, as paredes do útero fazem pressão sobre o bebê e com a participação da mãe, impulsionam a criança para fora.

No parto cesariana, normalmente a dor é maior após a cirurgia, provocada pela incisão na barriga e pela manipulação médica. Há necessidade de maior dose de analgésicos, o inchaço normalmente demora uns seis meses para diminuir e, como toda cirurgia, tem o risco anestésico, de infecções ou sangramentos.

O tempo de internação nesses casos também é maior, normalmente dois dias, e a mulher não poderá fazer esforço físico ou ginástica por pelo menos dois meses.

Os médicos orientam a futura mamãe a evitar ganhar muito peso durante a gravidez e conversar com o profissional que a acompanha sobre as vantagens do parto normal, entendendo que, em algumas situações, para preservar a saúde da mãe e do bebê, ele poderá optar pela cesárea.





materno: o melhor e mais afetuoso alimento

Fonte completa de nutrientes, o leite materno fornece todas as proteínas, açúcares, gorduras, vitaminas e água que o seu filho necessita para ser sadio. Além disso, contém elementos que o leite em pó não consegue incorporar, como anticorpos e glóbulos brancos, o que o torna inigualável do ponto de vista imunológico, protegendo o bebê de doenças e infecções perigosas.

Vantagens para o bebê:

- Proporciona uma nutrição superior e um ótimo crescimento;
- Fornece água adequada para hidratação;
- Protege contra infecções e alergias;
- Ajuda o metabolismo do recém-nascido;
- Favorece o vínculo afetivo e o desenvolvimento;
- Diminui a incidência de vômitos e diarréias;
- Melhora o desenvolvimento mental da criança.

Vantagens para a mãe:

- Praticidade;
- Diminui a ansiedade e aumenta a segurança;
- Perda de peso mais rápida;
- Ajuda o útero a regressar ao seu tamanho normal mais rapidamente;
- Reduz a chance de hemorragia pós-parto;
- Menor probabilidade de contrair câncer de mama;
- Protege da osteoporose;
- Reduz o risco de anemias (insuficiência de ferro).

Todas as mães têm o direito de amamentar seus filhos. No trabalho, em casa e até quando estão privadas de liberdade, elas têm direito a alimentar o seu filho no peito. O aleitamento materno é também um direito do bebê, previsto no Estatuto da Criança e do Adolescente.

Obesidade na infância

Antigamente, sem antibióticos, sem saneamento, assolado por epidemias de fome, realmente uma criança rechonchuda tinha mais chances de sobreviver. Mas a realidade atual é outra.

A obesidade transformou-se numa epidemia que afeta 10% da população infantil. Uma em cada três crianças brasileiras entre 7 e 12 anos está acima do peso normal. E um número cada vez maior de mães desespera-se com a situação do filho que come demais. O excesso de peso é causado por vários fatores, entre eles a predisposição genética, sedentarismo e a farta disponibilidade de alimentos supercalóricos.

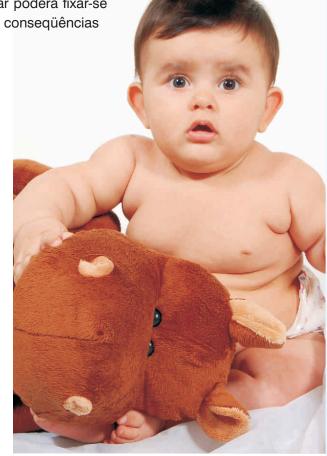
Nessa fase da vida, existe uma nítida preferência por frituras e doces, por causa do gosto agradável e por levar à saciedade mais prontamente. Se não houver insistência na oferta de uma alimentação mais equilibrada, com frutas, vegetais e grãos, o paladar poderá fixar-se exclusivamente nesses sabores, com graves conseqüências futuras.

Educando o paladar antes do nascimento

O sabor do leite materno não é o mesmo em todas as mamadas, pois ocorrem modificações causadas pela alimentação da mãe. Bebês alimentados com mamadeira não experimentam tal variedade de sabores, já que o gosto do leite em pó é sempre o mesmo.

Estudos demonstram que a diversidade de sensações gustativas associadas à amamentação facilita mais tarde a instalação de paladares mais variados.

As crianças têm preferência inata por sabores doces e salgados, rejeição pelos amargos e azedos e apresentam dificuldade para aceitar novas experiências gustativas. Calcula-se que devam ser expostas de cinco a dez vezes, em média, a um novo alimento, para adaptar-se ao seu gosto.



Atitudes para uma alimentação saudável:

- Aumentar o consumo de frutas, vegetais e grãos integrais;
- Diminuir o consumo de gorduras animais, açúcar refinado, sal e alimentos ricos em sódio;
- Evitar líquidos durante as refeições;
- Mastigar bem os alimentos;
- Preferir pratos coloridos: quanto mais cor, mais saudável;
- Fazer as refeições em locais tranqüilos, sem música alta ou televisão;
- Evitar o excesso de condimentos, como catchup, mostarda e maionese.

Armadilhas domésticas

Prevenir os acidentes infantis é uma questão de informação e de atenção de pais, educadores e de todos aqueles que zelam pela criança.

Em cada faixa etária, as crianças estão mais sujeitas a alguns tipos de perigo. Aprenda quais são e previna sua casa e sua família dessas armadilhas.

0 aos 6 meses

A criança precisa de proteção o tempo todo.

- Teste a água do banho para evitar queimaduras no bebê;
- Não segure copos com líquidos quentes quando estiver com seu filho no colo;
- Prefira os cercadinhos de malha, que reduzem o risco do bebê ficar com a cabeça presa entre as grades;
- Deixe as fraldas sempre à mão e nunca se afaste do trocador com a criança sobre a mesa;
- Os brinquedos devem ser grandes o bastante para não serem engolidos;
- Só compre brinquedos que tenham as recomendações de idade do fabricante e certificado de qualidade;
- Mantenha objetos pequenos e pontiagudos fora do alcance das crianças. O mesmo para os sacos plásticos, fios de telefone longos e travesseiros fofos, que podem ser sufocantes;
- Não permita que a criança durma na mesma cama que os pais, pois estes, ao se virarem à noite, podem asfixiá-la.;
- O transporte adequado para bebês é a cadeirinha no banco de trás, sempre com cinto de segurança.

7 aos 12 meses

Nesta faixa etária, elas já começam a engatinhar, ficam de pé e podem começar a caminhar, além de colocar tudo o que encontram na boca.

- Mantenha fora do alcance das crianças todos os remédios e venenos;
- · Use portas ou portões nas escadarias;
- Baixe o estrado das camas a partir do momento em que a criança começar a sentar ou ficar de pé;
- Proteja as tomadas com protetores nos soquetes;
- Figue de olho: a cozinha é o local mais perigoso da casa.





1 a 3 anos

Idade superativa. As crianças têm necessidade de investigar. Elas são ainda fascinadas pelo fogo e são capazes de abrir a maioria dos recipientes.

- Mantenha as portas, caminhos para escadas, depósitos ou rua trancadas ou bloqueadas. Tranque também todos os armários baixos;
- Vale a pena usar pratos e copos de plástico e verificar os móveis com bordas cortantes;
- Na banheira, deve-se usar tapetes n\u00e3o derrapantes e instalar grades em todas as janelas acima do primeiro andar.

3 a 5 anos

As brincadeiras tornam-se mais perigosas. As crianças sobem em árvores, correm, andam de bicicleta e atravessam ruas.

- Mantenha remédios, venenos e produtos de limpeza trancados;
- Fósforos e isqueiros não são brinquedos e devem ficar longe das crianças;
- Todas as brincadeiras necessitam de vigilância.

6 a 12 anos

Explosão de energia e movimento. As crianças podem se tornar autoritárias e sensíveis.

- Algumas crianças gostam de imitar seus heróis, colocando-se em situações de risco;
- Disciplina e orientação são essenciais;
- Divida com a escola e os grupos comunitários a responsabilidade pela segurança das crianças;
- Já está na fase da criança assumir algumas responsabilidades. Isso ocupa seu tempo e sua mente.



Embora sejam muito usados e até socialmente aceitos, as "palmadas educativas", o puxão de orelha e a chinelada não são formas de educar. A violência não ensina nada e ainda intimida, causa dor e medo. A vítima não é capaz de se defender e a agressividade sofrida é prejudicial para a formação do futuro adulto, causando seqüelas como dificuldade de relacionamento e baixa auto-estima.

Segundo pesquisas da Unicef, o âmbito familiar e os centros educativos são os locais onde mais se exerce a violência contra os menores. Ela se expressa na discriminação, nos maus-tratos por palavras, no abandono físico e emocional, no abuso, na exploração, na falta de carinho e no desprezo.

Mesmo os atos mais violentos dificilmente são denunciados, o que torna a violência contra a infância um fenômeno praticamente invisível.

Os maus-tratos físicos são os mais

fáceis de se diagnosticar, pelo aparecimento de escoriações, hematomas, luxações, fraturas, queimaduras, feridas e lesões. Já os emocionais, por sua vez, são mais difíceis de se diagnosticar. Geralmente detectados quando associados a outros quadros severos de maus-tratos.

São observados no vínculo afetivo entre a criança e o adulto; nos baixos níveis de adaptação social; nos problemas de conduta; nos transtornos na área cognitiva; nos fracassos escolares; na tristeza e depressão; e nos temores e sintomas físicos.

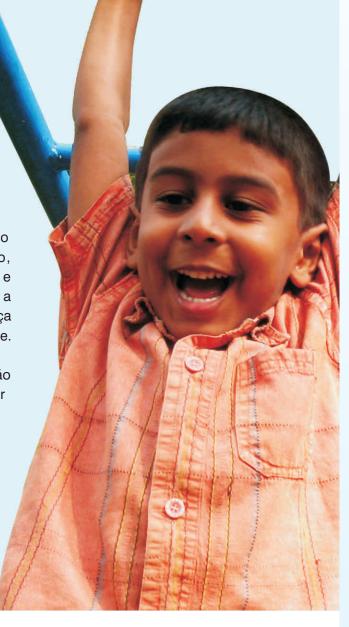
Os abusos na infância deixam seqüelas no desenvolvimento emocional das vítimas e tornam-se praticamente irreversíveis depois de anos de sofrimento. Entre os antecedentes de jovens e adultos com transtornos graves de personalidade, encontra-se sempre alguma forma de maltrato na infância e na adolescência.

A atividade física no crescimento e desenvolvimento

A prática esportiva é fundamental para as crianças na aquisição de habilidades psicomotoras e para o desenvolvimento intelectual. Ela favorece um melhor desempenho escolar e convívio social. Além disso, as atividades regulares são vias de escape para crianças com hiperatividade.

Mas é preciso respeitar a idade e o desenvolvimento dos seus filhos, antes de optar por uma certa atividade ou esporte. Na fase pré-escolar (entre 2 e 5 anos), a criança ainda está desenvolvendo sua capacidade motora, como coordenação, orientação espaço-temporal, equilíbrio, contato social e ritmo. As atividades escolhidas devem ser ligadas a maior descontração e liberdade possível. A criança ainda não está preparada para competir nessa idade. Ela vê o esporte como uma brincadeira.

Na fase universal (entre 6 e12 anos), ainda não existe um treinamento sério, mas é a fase de maior desenvolvimento de suas habilidades. Os pais devem procurar qualquer atividade com que a criança se identifique, sem se preocupar com competições ou resultados. A criança aprende a viver em grupo e participar de atividades físicas utilizando capacidades motoras (força, resistência e velocidade), coordenativas (diferenciação espaço-temporal, acoplamento, reação, noção de distância, equilíbrio, variação e ritmo) e mistas (velocidade e flexibilidade).



A criança que habitualmente pratica exercícios obtém:

- Aumento de habilidades para o dia-a-dia:
- Melhoria da auto-estima e autoconfiança;
- Compreensão de senso de responsabilidade e grupo;
- Adaptação social mais fácil;
- Melhoria da expressão pessoal e liberdade;
- Maior desenvolvimento espaço-temporal,
- Melhoria das habilidades motoras.

Vacinas salvam e protegem

As crianças quando nascem herdam defesas contra infecções que a mãe tenha tido ou contra as quais tenha sido vacinada anteriormente. Os anticorpos são transmitidos pela placenta ou transmitidos pelo colostro na amamentação.

Conforme a criança vai crescendo, surge a necessidade da fabricação de suas próprias defesas. É justamente nessa fase da vida que as doenças são mais freqüentes e costumam se apresentar de forma mais grave.

A vacinação é uma das medidas mais importantes para proteger seu filho. A vacina faz com que o organismo da criança produza anticorpos contra os agentes da doença, protegendo o corpo de vírus e bactérias, e ainda colabora com a saúde pública, pois auxilia na erradicação de algumas doenças e evita epidemias.

As doenças infantis são mais fáceis de ser prevenidas do que tratadas. Uma criança vacinada corretamente fica protegida durante toda a sua vida.

Tabela de vacinação da Fundação Nacional de Saúde (Funasa)

Idade	Vacinas	Doses	Doenças evitadas		
Ao nascer	BCG Vacina contra hepatite B	dose única 1ª dose	formas graves da tuberculose hepatite B		
1 mês	Vacina contra hepatite B	2ª dose	hepatite B		
2 meses	antipólio oral (Sabin) DPT (tríplice bacteriana) Hib (contra Haemophyllus influenza tipo B)	1ª dose 1ª dose 1ª dose	poliomielite difteria, tétano e coqueluche meningite e outras infecções causadas por <i>Haemophyllus influenza</i> tipo B		
4 meses	antipólio oral (Sabin) DPT (tríplice bacteriana) Hib (contra Haemophyllus influenza tipo B)	2ª dose 2ª dose 2ª dose	poliomielite difteria, tétano e coqueluche meningite e outras infecções causadas por <i>Haemophyllus influenza</i> tipo B		
6 meses	antipólio oral (Sabin) DPT (tríplice bacteriana) Hib (contra Haemophyllus influenza tipo B) Vacina contra hepatite B	3ª dose 3ª dose 3ª dose 3ª dose	poliomielite difteria, tétano e coqueluche meningite e outras infecções causadas por <i>Haemophyllus influenza</i> tipo B hepatite B		
9 meses	Vacina contra sarampo Vacina contra febre amarela	dose única dose única	sarampo febre amarela		
15 meses	antipólio oral (Sabin) DPT MMR (tríplice viral)	reforço reforço dose única (reforço contra sarampo)	poliomielite difteria, tétano e coqueluche sarampo, rubéola, síndrome da rubéola congênita e caxumba		
6 a 10 anos	BCG	reforço	formas graves de tuberculose		
10 a 11 anos	dT (dupla adulto) Vacina contra febre amarela	reforço reforço	difteria e tétano febre amarela		
12 a 49 anos - mulher em idade fértil	dT (dupla adulto) MMR	reforço dose única	difteria e tétano sarampo, rubéola, síndrome da rubéola congênita e caxumba		







respiratórias

A alergia é uma reação específica do sistema de defesa do organismo a substâncias normalmente inofensivas. Acredita-se que, para sua ocorrência, deve haver uma combinação entre a predisposição genética da pessoa e uma situação facilitadora no ambiente que colabore para que a doença se exteriorize.

Os principais fatores que favorecem o aparecimento das alergias respiratórias são: tabagismo passivo no primeiro ano de vida, exposição a animais (pêlos de gatos e cachorros), falta do aleitamento materno e herança genética.

No sistema respiratório, a alergia pode manifestar-se como uma doença alérgica no nariz (rinite alérgica) ou nos pulmões e vias aéreas (asma ou hiperreatividade brônquica).

Os principais sintomas são: espirros, coriza, obstrução nasal, tosse, gota pós-nasal, olhos, nariz e gargantas avermelhados e chiado no peito. Embora não exista cura para as alergias, a combinação de algumas estratégias pode aliviar ou reduzir significativamente os sintomas alérgicos:

- Impeça que seu filho tenha contato com plantas que causem reação alérgica, principalmente durante a estação de polinização.
- Se o pêlo animal causar uma reação, mantenha os animais domésticos fora de casa. Acima de tudo, não os deixe no quarto de uma criança alérgica.
- Se seu filho tiver alergias crônicas, investigue fatores ambientais que possam estar contribuindo para a ocorrência do problema. Elimine todos os possíveis causadores, tais como poeira, mofo e fumaça de cigarro. Talvez seja necessário eliminar travesseiros de penas e objetos que juntem poeira, como bichos de pelúcia, tapetes, cortinas e até mesmo estofados.
- Verifique e elimine alimentos que possam ser fonte de uma hipersensibilidade ou uma reação alérgica.
- Promova um ambiente sem fumaça para o seu filho. Se você fumar, pare. As crianças alérgicas são vulneráveis, principalmente, aos efeitos da fumaça passiva.

Adolescência

Alimentação:

segredo de saúde em qualquer fase da vida

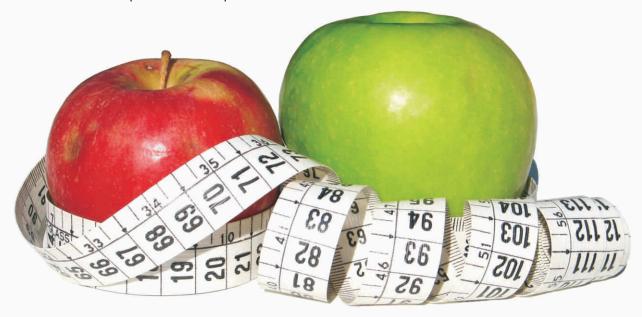
A obesidade já atinge uma parte expressiva de crianças e adolescentes. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que, se os pais ou responsáveis, não interferirem nos hábitos da vida dos filhos, mais de 70% deles farão parte de uma geração de gordos, vítimas em potencial de doenças graves, como diabetes e cardiopatias.

São várias as causas, mas pesam principalmente os maus hábitos alimentares, como os lanches do tipo *fast-food*, salgadinhos e doces, e a falta de atividade física causada pelas horas passadas em frente à televisão ou jogando videogame.

É fundamental o acompanhamento médico para os jovens obesos, mas o comportamento familiar é muito importante. O controle da obesidade deve necessariamente começar em casa, com refeições balanceadas, estímulo a atividades físicas e principalmente mudança nos hábitos alimentares de seus pais, pois a criança segue exemplos e aprende a comer o que seus pais comem.

Figue atento a alguns comportamentos e oriente sua família a:

- Consumir mais frutas e vegetais e diminuir o consumo de gorduras animais, que são fonte de colesterol;
- Fazer refeições em locais trangüilos, longe da televisão;
- Evitar os salgadinhos e frituras das cantinas escolares e o excesso de catchup, mostarda e maionese;
- A família deve mostrar a importância e, de preferência, fazer exercícios físicos regularmente, como forma de incentivar o jovem a também fazer atividades físicas com as quais se identifique.





Distúrbios alimentares: a anorexia e a bulimia nervosa

Os especialistas orientam uma atenção especial na fase da adolescência, devido ao rápido crescimento que ocorre nessa faixa etária. Não atingir o peso correspondente à idade é um sinal de alerta para um possível problema de anorexia. Os jovens, com medo de engordar, policiam-se sem qualquer controle mesmo estando com peso inferior ao ideal para a sua idade e estatura. Geralmente limitam suas refeições a alimentos pouco calóricos e em quantidades insignificantes e negam sentir fome.

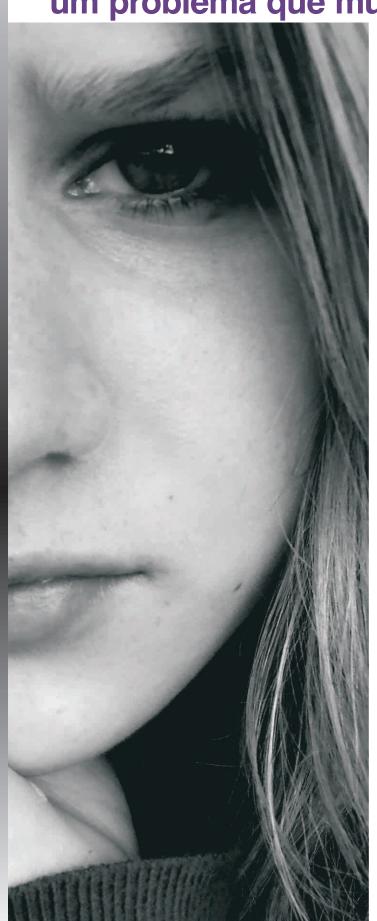
A anorexia é uma doença e faz com que os jovens acabem isolando-se do convívio social, limitando suas atividades à escola, casa e exercícios físicos.

Já na bulimia nervosa ocorre comportamentos contrários. Os pacientes tem como característica comer compulsivamente e normalmente alimentos muito calóricos. Logo em seguida, são tomados por um sentimento de culpa e tentam resolver com horas de exercício físico exaustivo ou provocando vômitos. Normalmente são pacientes sujeitos a grande variação de peso, com ganhos e perdas freqüentes.

São muito graves as conseqüências que ambos distúrbios podem causar: desde problemas cardíacos e gástricos a comprometimento ósseo e de vários órgãos. Especialistas alertam que, em geral, os pacientes bulêmicos ou anoréxicos, muito antes da doença estabelecida, já apresentam alguma alteração do comportamento: hábito de fazer dieta mesmo quando o peso é proporcional a estatura, crítica constante a alguma parte do corpo, e insatisfação, mesmo ao perderem peso, com diminuição gradativa de suas atividades sociais.

Ao detectar esses sinais, procure um médico. O tratamento normalmente exige a atuação de profissionais médicos, nutricionistas e acompanhamento psicológico.

Gravicez precoce: um problema que muda planos e sonhos



No Brasil, entre 20% e 25% das gestantes são adolescentes. Estatísticas mostram que a menarca (primeira menstruação) tem ocorrido mais cedo, o que significa que a jovem está sujeita a uma gravidez precoce.

Profissionais da área médica são unânimes quanto à forma de evitar o problema: diálogo entre pais e filhos. Muitos pais não se abrem ao diálogo porque erroneamente ainda acreditam que falar sobre sexo pode despertar o interesse precoce nos seus filhos. O resultado? Adolescentes que mantêm silêncio sobre o início de sua vida sexual, não usam métodos anticoncepcionais ou acabam preferindo aqueles de baixa eficiência.

Portanto, o medo da repressão dos pais e a falta de diálogo na família são grandes colaboradores para que os adolescentes adquiram doenças sexualmente transmissíveis ou cresçam divididos entre a insegurança familiar e o contínuo apelo da televisão, que mostra jovens cada vez mais liberais em relação ao sexo.

A gravidez precoce pode estar associada a uma baixa auto-estima, ao ambiente familiar inadequado, a um rendimento escolar ruim e à grande permissividade dos pais. A situação desestabiliza as vidas de pais tão jovens, afinal de contas, assumir uma gravidez implica problemas emocionais, físicos e econômicos, para os quais ainda não estão preparados.

A família deve orientar a criança a assumir a responsabilidade de suas ações. Diante de uma gravidez precoce, é fundamental o apoio da família, estabelecendo a responsabilidade de cada um, o que proporcionará uma situação menos tensa e sem tantos conflitos.

Acne:

Num mundo em que a aparência ganha grandes proporções na sociedade, a acne afeta e incomoda grande percentual dos adolescentes e em alguns casos persiste até a idade adulta.

É importante estar atento: a acne pode causar problemas psicológicos, principalmente no(a) adolescente, que passa a se achar feio(a) e ter vergonha de se apresentar



em público. Além disso, pode deixar marcas e cicatrizes na pele.

É preciso orientar os jovens para que não se automediquem, nem espremam as espinhas, porque aumenta a propagação da infecção e formação de cicatrizes. O ideal é consultar um dermatologista, que vai determinar o produto ideal para cada tipo de pele e o procedimento mais adequado para tratar a acne.

Depressão na adolescência

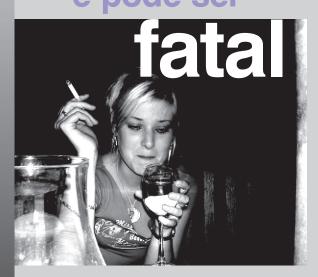
Depressão é uma doença crônica, recorrente, que acomete não só adultos, mas também crianças e adolescentes, que passam a apresentar sinais como irritação por longos períodos, tristeza ou comprometimento nas relações familiares, com amigos e no resultado escolar.

De acordo com a "American Psychiatric Association", um episódio de depressão é indicado pela presença de cinco ou mais dos seguintes sintomas, quase todos os dias, por um período de pelo menos duas semanas:

- Estado de espírito depressivo durante a maior parte do dia;
- Interesse ou prazer pela maioria das atividades claramente diminuídos;
- Diminuição do apetite, perda ou ganho significativo de peso na ausência de regime alimentar (geralmente uma variação de pelo menos 5% do peso corpóreo);
- Insônia ou hipersônia;
- Agitação psicomotora ou apatia;
- Fadiga ou perda de energia;
- Sentimento exagerado de culpa ou de inutilidade;
- Diminuição da capacidade de concentração e de pensar com clareza;
- Pensamentos recorrentes de morte ou tentativa de atentar contra a própria vida.

É importante estar atento ao comportamento dos jovens e procurar um profissional para avaliação do quadro, que indique o tratamento adequado que, muitas vezes, além do acompanhamento psicológico, pode indicar tratamento medicamentoso.

Drogas: começa na adolescência e pode ser



Na fase da adolescência, onde os jovens sentem-se onipotentes e têm a sensação de "poder" que desafia a própria morte, as atenções precisam ser redobradas.

As transformações biofisiológicas, que iniciam entre os 11 e 12 anos e completam-se por volta dos 15 aos 17, trazem grandes conflitos. É nesse momento que a droga pode surgir como solução, pois oferece fuga e, sob seu efeito, faz os jovens sentirem-se fortes.

Se por um lado o mercado das drogas está em crescimento, por outro é cada vez menor a faixa de idade dos adolescentes que entram nesse submundo. O início é sempre inocente, uma curiosidade, um desejo de ser aceito.

Diálogo, companheirismo e compreensão dos familiares são essenciais para uma adolescência saudável. Impor limites não significa ser autoritário. É preciso dedicação, desgaste emocional e muita conversa sem tabus ou preconceitos. O preço desse empenho, com certeza, traz recompensas.

A orientação para os pais é estarem atentos às mudanças de comportamento que surgem quando os jovens estão envolvidos com drogas.

- Isolamento e afastamento dos amigos;
- Baixa no rendimento escolar;
- Estão sempre "desligados" ou no "mundo da lua";
- Ausentam-se de casa ou do trabalho, repentinamente e por longo tempo.

Camisinha:

a única forma de se proteger de doenças

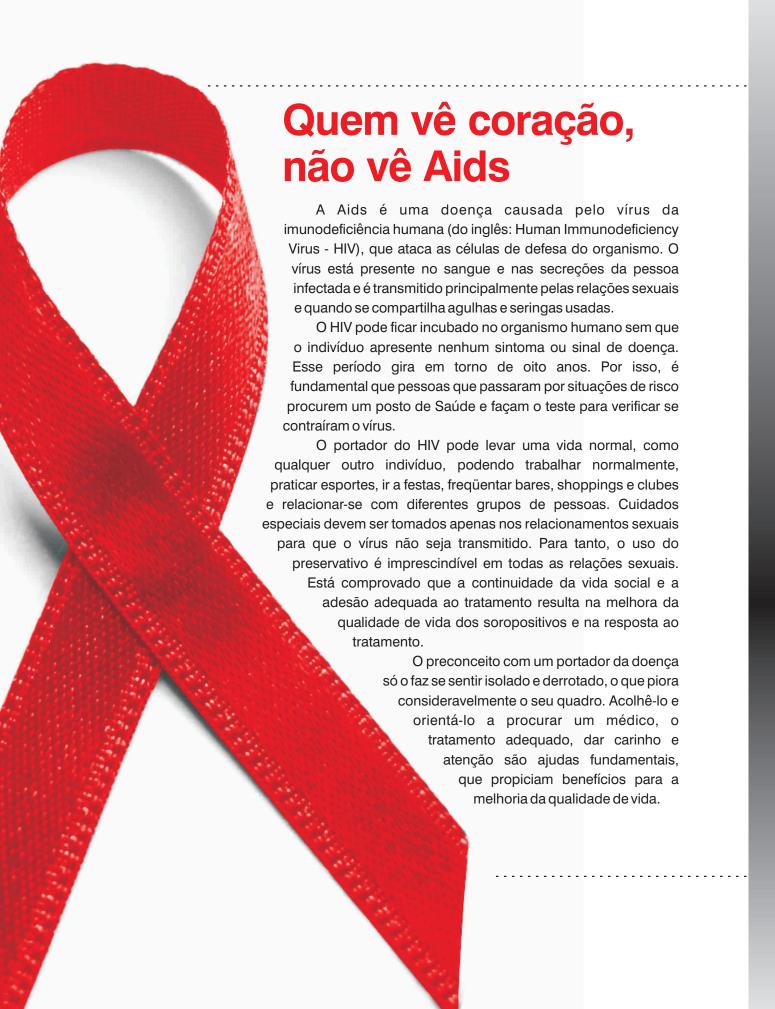
A falta de informação é fatal para as vítimas infectadas por Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) e pelo vírus da Aids (HIV). E a única forma de se proteger é com o uso de preservativos, a conhecida camisinha.

A existência de DST, quando não descobertas ou tratadas a tempo, causam sérias complicações e até a morte do paciente. Mulheres grávidas, por exemplo, correm o risco de abortar ou o bebê pode nascer com graves problemas.

Segundo o Ministério da Saúde, a maior parte dos casos de DST acontece com pessoas entre 13 e 45 anos de idade e menos da metade delas procura os serviços de saúde. A maioria dos portadores de DST optam pela automedicação, o que pode mascarar graves doenças, que evoluem para vários tipos de câncer ou outras complicações.

Prevenir-se é fundamental, pois muitas das doenças transmitidas pelo sexo são a porta de entrada para o HIV.







Acidentes de trânsito e a violência urbana são as causas mais importantes da mortalidade de pessoas com menos de 35 anos de idade, segundo estatísticas da Universidade de São Paulo (USP). Em se tratando da população masculina nessa faixa etária, os acidentes de trânsito são a primeira causa de mortalidade e também os responsáveis por lesões e incapacidades graves.

Eles acontecem com mais freqüência no perímetro urbano, na maioria causados por excesso de velocidade. Nas grandes cidades prevalecem os atropelamentos e os acidentes com motocicletas, onde as vítimas sofrem lesões muito sérias ou fatais.

A questão do álcool interfere significativamente no grande número de acidentes. As pessoas acham que beber um pouco pode lhes permitir dirigir, desconhecendo o quanto uma dose de bebida alcoólica pode afetar seus reflexos, colocando em risco a sua vida e a de muitos inocentes.

É importante estar atento na direção de um veículo. Alguns segundos de distração podem ser fatais. Para se ter uma idéia, dê uma olhada em situações corriqueiras reunidas no seguinte quadro:

Ação do motorista	Tempo gasto (estimado)	Distância percorrida 100 km/h	
Acender um cigarro	3 segundos	80 metros	
Beber um copo d'água ou sintonizar o rádio	4 segundos	110 metros	
Consultar um mapa	Mais de 4 segundos	Mais de 110 metros	
Discar número de telefone	5 segundos	140 metros	



Boa digestão, parceira da boa saúde

Alimentar-se bem é fundamental em todas as etapas da vida. Uma alimentação variada e balanceada fornecerá ao organismo os nutrientes que ele precisa para se manter saudável. Portanto, uma boa nutrição está diretamente relacionada aos alimentos que se escolhe no preparo das refeições. Quem não tem bons hábitos alimentares, provavelmente irá apresentar problemas de má digestão.

Para evitar esse mal, é necessário a reeducação alimentar, baseada em uma dieta equilibrada, contendo todos os grupos de alimentos (cereais integrais, frutas, verduras, legumes, leite e derivados, e as carnes magras em geral). Faça seu prato o mais colorido possível, e:

Evite: refeições volumosas, o consumo de frituras e demais alimentos gordurosos, comer apressadamente, ingestão de líquido junto às refeições e deitar-se logo após as refeições.

Procure: mastigar bem os alimentos.

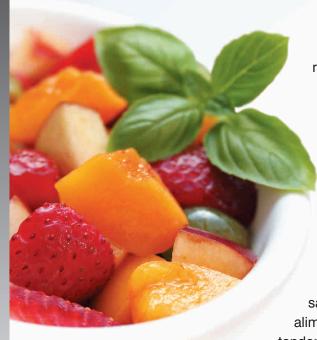
Estabeleça: horários para as refeições, evitando "beliscar" durante o dia.

Diminua: o consumo de doces e massas, café, chá mate ou preto, condimentos, pimenta do reino, molhos industrializados, bebidas alcoólicas, refrigerantes, bebidas gasosas e chocolate.

Não fume, pois a nicotina é um irritante gástrico.

Esteja atento às reações causadas por medicamentos, procurando orientação médica caso ocorram alguns sintomas digestivos.

Uma dieta equilibrada é capaz de suprir todas as necessidades do corpo sem que seja necessário o consumo de alimentos industrializados, como salgadinhos, bolachas recheadas, comidas de fast-foods etc. E lembre-se da regra do bom senso: excessos fazem mal à saúde. Quanto mais variada, mais saudável é a alimentação. O maior perigo são os maus hábitos, que tendem a se perpetuar.



Atividade física: sua vida no ritmo certo

O jovem adulto tem sua vida permeada por acontecimentos e realizações. Geralmente estão no auge de sua força, energia e resistência. A maioria dos sentidos está mais apurada durante o início da idade adulta e as condições de saúde tendem a ser favoráveis.

Uma dessas escolhas refere-se à manutenção do peso corporal em níveis saudáveis. Nessa etapa da vida é preciso atentar para esse fator. O excesso de peso aumenta o risco de pressão arterial elevada, doença cardíaca, derrame, diabete, cálculo biliar e certos tipos de câncer.

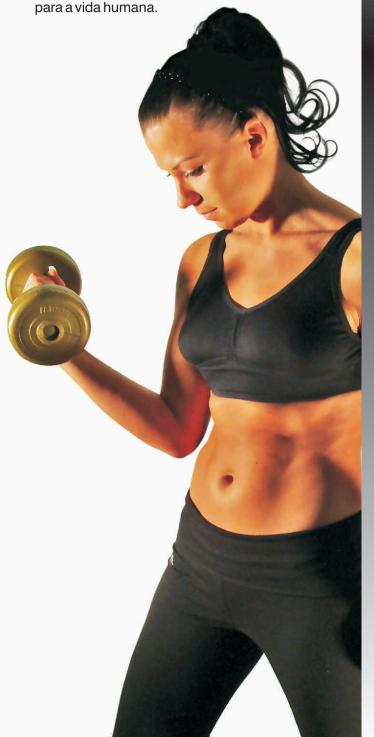
A atividade física ajuda a manter um peso corporal adequado, construir músculos, fortalecer o coração e os pulmões, diminuir a pressão arterial, proteger contra ataques de coração e prevenir doenças como câncer e osteoporose, além de aliviar a ansiedade e a depressão.

Seguindo uma alimentação adequada, rica em fibras, proteínas, pouca gordura saturada e praticando exercícios físicos regulares, o risco de desenvolver qualquer desses problemas pode ser bem reduzido.

Na prática física vale tudo:

Andar | Dançar | Correr | Pedalar Passear com o cachorro | Fazer compras a pé | Subir e Descer escadas Jardinagem, enfim, levar uma vida mais ativa.

Não são necessários níveis altos de prática física, horas intermináveis de exercícios ou dor e sofrimento. Para aproveitar as vantagens da atividade física, é suficiente aumentar o grau de integração da vida diária à atividade física, combatendo o sedentarismo e seus riscos





Os acidentes não acontecem por acaso e nem atingem quaisquer pessoas. São resultantes das condições ambientais, de vida e de trabalho: quanto mais nos expomos a situações perigosas, maiores probabilidades teremos de nos acidentar. Várias medidas, se adotadas, reduzem muito as chances dessas ocorrências.

Quando pensamos em acidentes de trabalho em geral imaginamos algo trágico, repentino e chocante. Eles existem, mas podem e devem ser prevenidos. Aliás, os acidentes no trabalho não ocorrem desse modo, vão se instalando devagar, sem que se perceba. A exposição é diária a situações nocivas, onde o organismo vai se intoxicando ou desenvolvendo alguma doença, lesão ou dano, sofrendo com problemas que em situações normais não ocorreriam. As ações, medidas e dispositivos de prevenção de acidentes de trabalho

devem não só existir, mas ser de fato aplicadas. Todos devem ter acesso às informações sobre os riscos e cuidados que envolvem sua atividade, e participar das medidas de promoção da saúde e prevenção dos acidentes.

A legislação brasileira é ampla na questão de acidentes de trabalho. Por isso, é importante que o trabalhador utilize corretamente os equipamentos de proteção, conhecidos como EPI's, visando à proteção da saúde e da sua integridade.

Um importante instrumento à disposição dos trabalhadores é a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (Cipa), composta por representantes dos trabalhadores e empregadores.

Com a saúde protegida e melhores condições de trabalho, todos ganham: há aumento da produtividade, menos desperdício, mais segurança, tranquilidade e melhor convívio.

farol ligado para esse alerta!

Os acidentes de trânsito matam hoje mais de um milhão de pessoas por ano, em todo o mundo e deixam entre 20 milhões e 50 milhões de vítimas com seqüelas, a maioria jovem, algumas tendo de conviver com o problema para o resto da vida. Como se o custo desse imenso sofrimento não bastasse, os países ainda perdem de 1% a 2% da sua riqueza com gastos relacionados aos acidentes de trânsito.

Os fatores que nos põem em risco nas ruas e estradas são muitos: da manutenção e construção de carros e vias, até o comportamento de pedestres e motoristas que desrespeitam os procedimentos mais elementares de segurança.

Acidentes de trânsito e a violência urbana são as causas mais importantes da mortalidade de pessoas com menos de 35 anos de idade. A informação é da Universidade de São Paulo (USP).

Figue atento:

- Use o cinto de segurança. Ele é obrigatório.
- Não beba bebidas alcoólicas, nem use drogas ao dirigir. Não permita que algum amigo faça isso. Não entre em um carro com alguém alcoolizado na direção.
- Chame alguém sóbrio para conduzi-lo ou pegue um taxi, ônibus ou a alternativa mais segura.
- Faça uso de protetores (capacete e outros) quando andar de bicicleta ou motos.
- Ande de bicicleta somente nos lugares apropriados, evitando ruas de movimento.
- Preste a máxima atenção ao atravessar ruas, avenidas e vias expressas.





O planejamento familiar torna possível ao casal programar quantos filhos terá e quando os terá. É um ato consciente, que permite às pessoas e aos casais a oportunidade de escolher entre ter ou não filhos, de acordo com seus planos e expectativas

Programar o crescimento (ou não) da família nos dias de hoje é fundamental. Não apenas porque economicamente a vida está mais difícil, mas também porque muitas vezes investir na carreira pode ser a prioridade do momento, tanto para o homem como para a mulher.

O acesso à informação e a facilidade de obtenção de meios contraceptivos sob orientação médica adequada são a única maneira de preservar a saúde da mulher, evitando gestações indesejadas, diminuindo o número de gestações de alto risco, abortos inseguros, conseqüentemente, reduzindo a mortalidade materna e infantil.

O benefício do planejamento familiar para os homens e as mulheres é evidente: eles podem, com a programação do nascimento de filhos, preparar-se melhor para oferecer uma vida e um futuro mais estável para sua família.

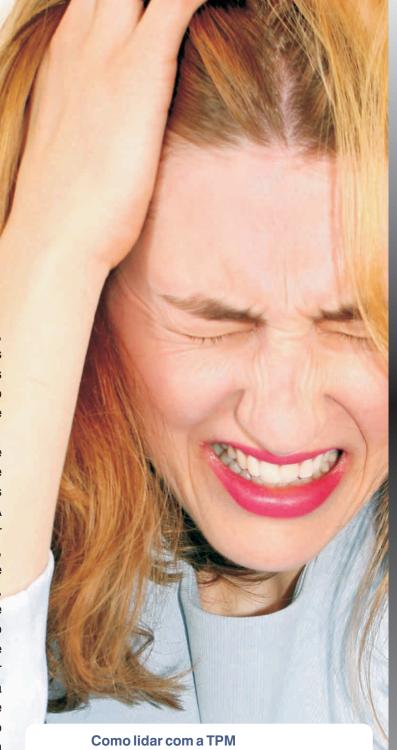
Sempre com a supervisão de um médico, o casal deve ter conhecimento de como fazer para evitar uma gravidez indesejada e de como agir futuramente, com tranqüilidade, na hora em que decidirem ter um bebê.

Nervos à flor da pele

Indisposição, dor de cabeça, lágrimas sem motivo aparente. Todos os meses, cerca de 80% das mulheres apresentam esses sintomas. É a tensão pré-menstrual (TPM). Mas você pode aprender a lidar melhor com ela.

A TPM é um conjunto de alterações físicas e emocionais que certas mulheres apresentam nos dias que antecedem a menstruação. A principal alteração emocional é o humor irritável, depressivo ou instável, podendo haver mudanças rápidas de atitude afetivas, como, por exemplo, passar de chorosa para irritável, de forma muito rápida. Há ainda diminuição da tolerância com perda da paciência e crises de explosividade a qualquer momento. Pode haver sensação de falta de energia, cansaço exagerado e dificuldades de concentração. Do lado físico, as principais alterações podem ser dores de cabeça, nas mamas, nas juntas, ganho de peso, sensação de estar inchada, insônia ou sonolência e alterações do apetite.

Alguns estudos mostram que, aproximadamente 80% das mulheres apresentam algum tipo de alteração no período pré-menstrual e em pelo menos 8% delas, as alterações hormonais têm um efeito decisivo sobre sua qualidade de vida, afetando suas relações pessoais ou mesmo profissionais, como a falta ao trabalho.



Não há tratamentos oficialmente padronizados para a TPM. Cada caso deve ser avaliado individualmente para que seja designado um tratamento personalizado. Inúmeras vitaminas, minerais e aminoácidos quando ministrados de maneira criteriosa podem abolir os desagradáveis sintomas da TPM. Alimentação equilibrada e exercícios regulares são importantes.

É importante entender que a TPM não é uma doença, mas sim uma alteração fisiológica do ciclo menstrual feminino e que pode ser amenizada com orientação do ginecologista.

A doença dos tempos modernos

É cada vez maior o número de pessoas que sofrem de estresse, conhecida como doença dos tempos modernos, e que atinge homens, mulheres, idosos e até crianças. É uma doença de adaptação ao meio em que o indivíduo vive em função das estimulações, excitações e agressões externas.

O corpo humano funciona como uma orquestra afinada. Diante de uma grande tensão, alguns membros da orquestra começam a dar sinais de cansaço e já não trabalham mais em sintonia. Quando o estresse ocorre, esse equilíbrio (a homeostase) é quebrado e dificulta o entrosamento entre os vários órgãos do corpo cada um trabalha em um compasso diferente.

O estresse pode ser causado por fatores externos e desagradáveis - situações traumáticas, acidentes, perda de um ente querido por morte ou afastamento, roubos, perda do emprego, perda da liberdade são alguns dos mais citados. E pode até mesmo ocorrer devido a fatores externos positivos, desde que impliquem em uma mudança brusca no

estilo ou na qualidade de vida de uma pessoa, como o casamento, mudança de país, um sonho impossível subitamente realizado, entre outros. São mudanças que tiram o indivíduo de seu ritmo natural, durante a adaptação às novas situações. Durante a fase de estresse, o organismo libera muito cortisol e isso afeta diretamente a memória, causando falhas, esquecimentos, pequenos lapsos.

Existem várias formas de se combater o estresse. Uma delas é a psicoterapia com profissionais especializa-dos. Mas a grande dica ainda é aprender a manter o ritmo biológico, respeitando, sobretudo, o sono de qualidade, a boa alimentação e se dedicando a ginástica ou hobby. O estresse não ocorre quando o ritmo biológico está em harmonia.

Mudanças de atitude mental favorecem bastante o alívio do estresse, ou seja, quando não damos a um fato uma dimensão exagerada, ele não incomoda e não provoca desgaste ou tensão.





Todos podem salvar vidas. É simples e indolor

Ninguém está livre de sofrer um acidente, de passar por uma cirurgia ou por um procedimento médico em que a transfusão sangüínea seja absolutamente indispensável. E quem precisa de transfusão tem de contar com a boa vontade de doadores, uma atitude solidária das mais relevantes.

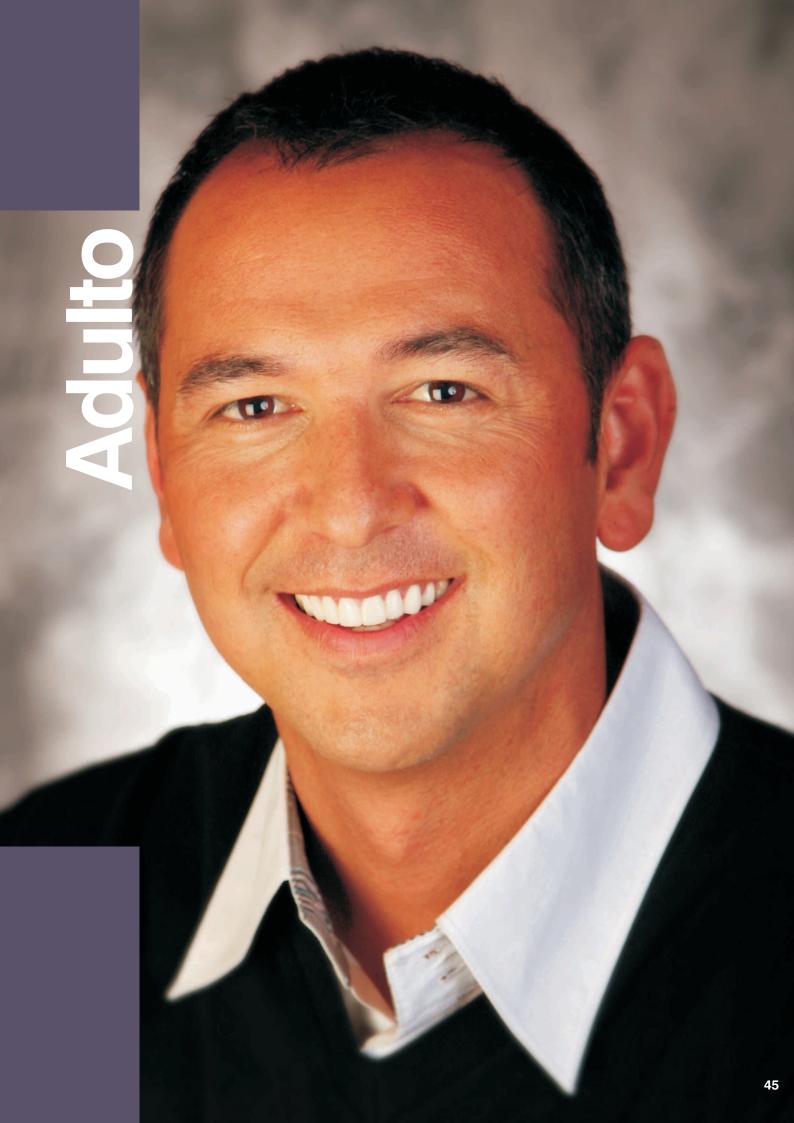
O sangue doado não faz a menor falta ao doador. Conseqüentemente, nada justifica que as pessoas deixem de doá-lo. O processo é simples, rápido e seguro.

Para se tornar um doador de sangue, é necessário que a pessoa :

- Tenha entre 18 e 60 anos
- Pese mais de 50 quilos
- Não esteja grávida;
- Não tenha passado por parto ou aborto nos últimos 3 meses;
- Não tenha tido Doença de Chagas ou contato com o inseto Barbeiro;
- Não tenha tido malária ou estado em região de malária nos últimos 6 meses;
- Não tenha hepatite ou sífilis;
- Não seja epilético;
- Não tenha doado sangue há menos de 60 dias (se homem) ou 90 dias (se mulher);
- Não tenha ingerido bebida alcoólica nas 24 horas que antecedem a doação;
- Tenha dormido pelo menos 6 horas nas últimas 24 horas.

A doação é um procedimento totalmente seguro. O volume coletado é de aproximadamente 450 ml (padrão internacional), o que representa menos de 13% do total de sangue do corpo de um adulto. O doador não estará se expondo a nenhum risco de contaminação.

Doar sangue é um ato humanitário que enobrece. É você ajudando a salvar vidas.



Vida saudável com alimentação balanceada

A cada fase da vida, nosso organismo passa por transformações e, portanto, necessita de nutrientes em proporções diferentes. As necessidades nutricionais na fase adulta são somente para a manutenção e reprodução, pois o crescimento e o desenvolvimento já terminaram, mas há a imposição de uma alimentação variada.

Uma alimentação balanceada deve ser rica em proteínas, sais minerais, vitaminas e carboidratos e garante uma vida cada vez mais saudável.

A má alimentação pode se transformar em fonte de doenças, que surgem por vários motivos sucessivos: o tipo do alimento ingerido, as combinações realizadas e a quantidade de alimento. O ideal é uma boa combinação de pelo menos um alimento de cada função em todas as refeições e variar os tipos em cada uma delas.

A orientação é evitar: o uso de café, mate, refrigerantes e chocolate; a ingestão de bebidas alcoólicas, de carnes embutidas, defumadas ou salgadas, frituras, enlatados e alimentos à base de refinados; e o excesso no consumo de sal, açúcar e gorduras. E ingerir: bastante água, alimentos com fibras, frutas e verduras, sendo algumas cruas, alimentos recém-preparados, com produtos frescos e feitos de forma adequada. Também não esqueça: alimente-se com regularidade, sem excesso, mastigue bem os alimentos e faça uma alimentação balanceada, com proteínas, glicídios, lipídios, vitaminas e minerais.



Atividade física em qualquer idade

A relação entre saúde e nutrição está cada vez mais estreita. Os praticantes de atividades físicas devem atentar a uma dieta equilibrada. Praticar regularmente uma atividade física auxilia na manutenção e perda de peso, pois contribui para o aumento do metabolismo, desencadeando um maior gasto de energia pelo nosso organismo. Mantendose ativo, o indivíduo estará não só favorecendo a boa saúde, como também queimando calorias.

O sedentarismo está ligado a diversos problemas de saúde, como a obesidade, diabetes, pressão alta e doenças cardíacas. A comunidade científica vem comprovando a relação entre o sedentarismo, a obesidade e as dislipidemias (alterações no colesterol total, LDL - colesterol ruim -, HDL - colesterol bom , e triglicerídeos), estas últimas, fatores de risco para o surgimento de doenças cardíacas.

Os benefícios da atividade física regular incluem a redução do risco de doenças

crônicas como o diabetes, a hipertensão arterial e as doenças cardiovasculares. Apesar dos benefícios já comprovados, pesquisas no Brasil apontam índices elevados de sedentarismo entre os adultos variando de 55,8% a 80,8%.

Os exercícios físicos devem ser adequados às faixas etárias, bem como aos estilos de vida. Para o adulto, a caminhada é uma boa atividade física, visto que não requer horários fixos, não tem custos e pode ser feita pela maioria da população.

Adote um estilo de vida saudável, praticando atividades físicas regularmente, com acompanhamento médico e de profissional de educação física associadas a uma alimentação balanceada. Escolha um exercício que se encaixe na sua rotina e que seja prazeroso. Lembre-se de que antes de iniciar qualquer modalidade esportiva é necessária a avaliação médica. Aproveite a vida com saúde!

Siga as orientações para a prática de exercícios:

- Nunca pratique exercícios em jejum ou sem se alimentar. Consuma algo que seja fonte de carboidratos como pão, frutas ou macarrão.
- Após o exercício, inclua na alimentação uma fonte de proteína como carne, frango, ovo, queijo ou leite, para ajudar na regeneração muscular.
- Quando for se exercitar ao ar livre não se esqueça de usar protetor solar e boné.
- Beba água antes, durante e depois do exercício, pois no decorrer da atividade perdemos líquidos que devem ser repostos.
- Antes de começar qualquer atividade, não esqueça de se alongar.
- Se for sedentário, procure um médico antes de iniciar a prática de atividades físicas para uma avaliação
- Se possível, procure o acompanhamento de um profissional de educação física para indicação do melhor exercício para atingir seus objetivos.





A enxaqueca não é apenas um tipo de cefaléia, mas uma síndrome neurológica que afeta grande parte da população mundial. Caracteriza-se pela presença de dores de cabeça recorrentes, com intensidade variada e normalmente acompanhada de náuseas, vômitos e aversão à luz.

As crises podem durar períodos curtos ou longos e alguns sintomas premonitórios podem aparecer horas ou dias antes da cefaléia, incluindo falta de apetite, hiperatividade, depressão nervosa, irritabilidade, dificuldades de memória, desejos por alimentos específicos, como chocolate, além de sonolência.

Essas crises podem ser desencadeadas por inúmeros fatores como estresse físico e emocional, determinados alimentos (álcool, queijos, vinho tinto e embutidos, entre outros), privação ou excesso de sono e alterações hormonais súbitas, como a menstruação nas mulheres. Todavia, os fatores desencadeantes são individualizados.

O diagnóstico da enxaqueca é clínico, após avaliação de histórico detalhado, exame físico e neurológico completos. Eventualmente, pode ser necessário a realização de exames complementares.

O tratamento começa pelo diagnóstico correto do tipo de dor de cabeça, seguido do controle de fatores predisponentes. No tratamento medicamentoso abortivo das crises são utilizados desde antiinflamatórios, até medicamentos específicos para enxaqueca.

um alerta do organismo

A dor é uma conseqüência de algum distúrbio em um órgão ou sistema do nosso organismo, e é única e individual, ocorrendo sempre de forma e intensidade diferentes. Sua origem pode ser de múltiplas causas, como, por exemplo: fraturas, queimaduras, ferimentos, disfunção de um órgão, entre outras. Uma mesma lesão pode causar dores diferentes em cada pessoa ou no mesmo indivíduo em momentos diferentes.

Considerada tão importante por ser um alerta do nosso organismo de que algo não está bem, a dor é um mecanismo de defesa e de preservação da vida. Por isso, há um tendência mundial de considerá-la como o quinto sinal vital, aferido pelas equipes médicas e de enfermagem de todos os hospitais. Tal ação tem contribuído na melhora do diagnóstico e no estabelecimento do tratamento da dor em qualquer circunstância.

De um lado, o organismo precisa da dor para se defender, mas o processo não pode ser perpetuado. Com a finalidade de impedir que a dor persista mais tempo do que o necessário, os sinais que chegam ao cérebro e se tornam conscientes vão estimular a liberação de substâncias chamadas endorfinas (por sua semelhança à morfina) e encefalinas, que inibem a propagação do impulso elétrico. O mecanismo de inibição da dor é tão importante para a sobrevivência do organismo, quanto o circuito responsável pela percepção dela. Sem ele, a dor de um pequeno corte persistiria enquanto durasse o processo de cicatrização.

A dor pode ser:

- Aguda surge repentinamente e tem duração limitada;
- Crônica persistente e/ou de intensidade exagerada, provocada tanto pelas desordens do sistema responsável pela percepção e inibição da dor;
- **Psicológica** provada por estresse, tensão ou transtornos mentais, é sentida mesmo na ausência de lesão ou disfunção orgânica; ou
- Fantasma sentida por quem teve um membro amputado, caracteriza-se pela sensação da presença desse membro ou do órgão após a extirpação.



Estudos mostram que cerca de um terço da população mundial apresentará algum tipo de dor crônica durante a vida. À medida que vivemos mais, cresce o número de pessoas com dores na coluna, articulações, doenças reumáticas, câncer, degenerações ou inflamações nos órgãos internos e outros problemas que podem provocar dores crônicas.

No trabalho

Com o avanço tecnológico e a modernidade, algumas dores passaram a ser relacionadas ao trabalho, como a Lesão por Esforço Repetitivo ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER-DORT).

Provocada pelas condições inadequadas de trabalho, como jornadas excessivas, ausência de pausas durante a atividade, falta de equipamentos adequados a quem utiliza, exigência de rapidez e movimentos repetitivos por períodos longos, a LER-DORT pode causar lesões irreversíveis. Decisões simples, como adequação dos equipamentos, diminuição do ritmo de trabalho, parada para descanso e a adoção de uma política de prevenção de doenças profissionais podem reverter o processo, já que a maioria da população encontra-se na faixa etária economicamente ativa.

A dor é também um dos principais fatores que impactam negativamente na qualidade de vida do indivíduo e, com o avanço da idade, pode limitar as atividades realizadas diariamente, aumentar o estresse e até provocar o isolamento social. Para contribuir para a minimização desse impacto, evitando sofrimento desnecessário, é importante consultar um médico para ter um diagnóstico preciso e o tratamento adequado.

Prevenção

não tem idade

Embora muitos ainda associem o passar do anos ao acúmulo de doenças, entendendo que teremos que conviver com inúmeros problemas de saúde e limitações com o avançar da idade, os atuais conceitos científicos demonstram que as verdadeiras responsáveis pelas deficiências e disfunções nas atividades cotidianas de um adulto podem ser prevenidas e/ou tratadas eficientemente na maior parte das vezes. O conhecimento desta realidade pode mudar completamente nossa atitude, fazendo com que fiquemos atentos aos verdadeiros inimigos da saúde: os fatores determinantes e/ou predisponentes das doenças.

Com o avançar da idade nos tornamos mais propensos a desenvolver doenças. Em parte por alterações orgânicas próprias, mas, principalmente, por hábitos inadequados que durante a vida prejudicam nossa saúde.

A maioria das pessoas só se lembra de cuidar das doenças que já produziram sintomas, que já estão instaladas e, consequentemente, só poderão, na melhor das hipóteses, ser controladas ou atenuadas. Poucos são os que na fase adulta preocupam-se com prevenção, e esta é, sem dúvida, a melhor arma para se manter saudável na velhice. O controle do peso, do colesterol e da glicemia são medidas que visam a reduzir o surgimento de doenças.

De olho na pressão arterial

A hipertensão ou "pressão alta" provoca vários distúrbios no organismo e é um dos principais motivos das doenças cardiovasculares. Mas ela é perfeitamente controlável. Com hábitos saudáveis e uma alimentação equilibrada,

você evita o aparecimento de complicações no cérebro, rins e coração.

Geralmente, a hipertensão não apresenta sintomas e, por isso, torna-se ainda mais perigosa. Para tanto, consulte sempre seu médico. Cuidar da saúde faz a diferença no seu dia-a-dia.

Cuide do seu coração, evitando aborrecimentos desnecessários e não dispense suas horas de lazer e sono. Faça as refeições em horários regulares e coma sem pressa. Prefira verduras, legumes, peixes e carnes magras, preparados com óleos vegetais. Evite frituras e substitua doces por frutas. Diminua o sal e evite enlatados. Não tome bebidas alcoólicas. Não fume. E pratique exercícios físicos regularmente.

Nada de colesterol **elevado**

Combater o mau colesterol é lutar por uma ótima qualidade de vida. Com o colesterol em níveis elevados, ocorre o depósito de gordura nas paredes dos vasos que conduzem o sangue, onde há a formação de placas. Com isso, os vasos correm sério risco de entupimento (obstrução). As placas podem obstruir total ou parcialmente uma artéria, impedindo ou diminuindo a passagem de sangue. Quando isso acontece no coração, temos o ataque cardíaco ou o infarto do miocárdio; quando no cérebro, provoca o derrame cerebral. Na perna, se a obstrução for total, pode ocorrer a gangrena.

Dependendo do nível de colesterol no seu sangue ou se você já tem pessoas da família com altas taxas de colesterol, é importante realizar os exames com maior freqüência. Seu médico o orientará sobre qual a freqüência necessária para a repetição dos exames e em que momento será necessário iniciar um tratamento.

Tratamento e prevenção

Para reduzir os níveis de colesterol ou mantê-los em níveis normais, além de uma alimentação saudável, rica em legumes, frutas, cereais e verduras, praticar



exercícios físicos regulares ajuda muito a reduzir as taxas do LDL. Evite os alimentos com gordura saturada, que também são chamados de gordura vegetal hidrogenada. Para leites e seus derivados, prefira os desnatados ou light. Evitar o cigarro e o álcool também é fundamental, pois eles aumentam os efeitos do mau colesterol. Consumir alimentos saudáveis é o primeiro passo para o colesterol em níveis normais.

Entenda e previna-se contra o diabetes

O diabetes é o aumento da taxa de açúcar no sangue. É freqüentemente associado a distúrbios como obesidade, níveis elevados de gordura no sangue e hipertensão. Tudo isso aumenta o risco de doenças do coração. Quem tem no histórico da família pessoas com hipertensão, diabetes e males cardíacos tem mais chances de contrair essas doenças. Fique atento!

O diabetes ocorre quando o pâncreas não produz insulina ou produz em quantidade insuficiente. A elevação permanente do nível da glicose no sangue, pode provocar várias alterações no organismo: predisposição para infecções; dificuldades circulatórias nas pernas e pés, que podem gerar amputações; cegueira; impotência sexual; insuficiência no funcionamento dos rins; e associação freqüente em casos de infarto e derrame cerebral.

É muito importante consultar um médico especializado se você apresentar estes sintomas: muita sede, vontade de urinar diversas vezes, perda de peso (mesmo sentindo fome e comendo mais do que o habitual), fome exagerada, visão embaçada, infecções repetidas na pele ou mucosa, machucados que demoram a cicatrizar, fadiga (cansaço inexplicável), nervosismo freqüente, dores nas pernas por causa da má circulação, formigamento nas mãos e pés, e doenças da tireóide.

Em alguns tipos de diabetes, não há sintomas tão evidentes e o paciente pode passar meses, ou até anos, sem saber de sua doença. Por isso, consulte seu médico regularmente e previna o surgimento da doença tendo hábitos alimentares saudáveis, praticando atividades físicas diariamente e reduzindo as preocupações e o estresse.

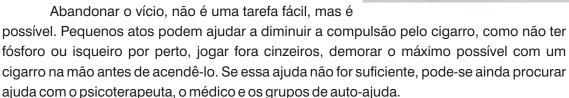


Não ao fumo e ao álcool

Dentre os hábitos nocivos à saúde, o alcoolismo e o tabagismo são aqueles que, embora freqüentemente utilizados na fase adulta, vão manifestar suas graves complicações no indivíduo em idade avançada.

Tabagismo

O fumo, que mata mais que o álcool e drogas ilegais, é o maior causador do câncer de pulmão, além de produzir bronquite crônica, enfisema pulmonar, infartos, úlceras do estômago e do duodeno, perda de dentes, câncer da língua, da faringe, do esôfago e da bexiga. Vale a pena lembrar que, além dos problemas de saúde, hoje o fumante também tem diminuídas suas chances de emprego.



Alcoolismo

O alcoolismo é uma doença onde há dependência do uso de álcool. O alcoólatra tem grande dificuldade de parar de beber, está sujeito aos mesmos riscos do abuso do álcool, mas, como não consegue abandonar a bebida, apresenta, muitas vezes, uma deterioração na saúde, na família, no trabalho e no círculo de amizades.

A ingestão contínua do álcool desgasta o organismo ao mesmo tempo em que altera a mente. Surgem, então, sintomas que comprometem a disposição para trabalhar e viver com bem-estar. Essa indisposição prejudica o relacionamento com a família e diminui a produtividade no trabalho, podendo levar à desagregação familiar e ao desemprego.

O consumo de álcool em excesso causa problemas, principalmente no estômago e no fígado, como gases, azia, náuseas, dores abdominais, diarréia e fígado grande. Mas também é danoso ao tecido do coração e pode elevar a pressão sangüínea, causando palpitações, falta de ar e dor no tórax. As glândulas também reagem ao álcool por serem muito sensíveis, e podem ter seus funcionamento afetado.

Estudos atuais demonstram os benefícios decorrentes da interrupção desses hábitos em qualquer idade, e não há mais dúvida de que é benéfico parar de fumar e/ou de beber, mesmo após várias décadas de utilização destes agressores. Isso favorece não apenas a saúde como um todo. Há absoluta necessidade de criarmos novas expectativas para a nossa vida, a fim de podermos optar entre o que nos prejudica e o que possa nos fazer bem.



O câncer de mama é o responsável pelo maior número de óbitos por câncer entre as mulheres no Brasil. A doença costuma atingir mulheres com idade entre 45 e 55 anos, fase onde pode ocorrer falha no sistema imunológico. Caracteriza-se pela presença de nódulo indolor na mama. Em alguns casos pode haver a saída espontânea de líquido do mamilo, de cor clara ou com um pouco de sangue, o que pode ser um sinal de alerta.

Quanto maior a idade, maior o risco. Como ainda não há forma de evitar a doença, quanto mais cedo for descoberta, maiores as chances de cura. Por isso, a mulher dever se habituar a fazer o auto-exame.

Cerca de 80% dos tumores de mama são descobertos quando a própria mulher examina suas mamas incidentalmente. É muito importante a descoberta desses tumores na menor medida possível (de 1 a 3 cm), para que a doença seja tratada ainda em fase inicial. Assim, os recursos terapêuticos são muito mais eficazes, permitindo tratamentos menos mutiladores e com maiores probabilidades de controle. Ao notar algo diferente, procure o médico. O ideal é consultar um mastologista, uma a duas vezes por ano, ou toda vez que surgir alguma dúvida.

Uma boa alimentação ajuda a evitar câncer de mama. Coma sob dieta variada, incluindo frutas, verduras e fibras; diminua a quantidade de gordura total; não consuma bebidas alcoólicas; e mantenha o peso adequado.

Como realizar o auto-exame: mensalmente, em frente ao espelho, em pé, a mulher deve observar o bico dos seios, a superfície e o contorno das mamas; levantar os braços, observar se, com o movimento, aparecem alterações no contorno e na superfície; deitada, apalpar a mama com a mão oposta (mama direita com a mão esquerda e mama esquerda com a mão direita), fazendo movimentos circulares suaves, apertando levemente com as pontas dos dedos.

Útero

O câncer de colo uterino é o mais comum entre as mulheres no Brasil, correspondendo a aproximadamente 24% de todos os casos. Os principais fatores de risco para o câncer de colo uterino são: precocidade na primeira relação sexual, promiscuidade (múltiplos parceiros), parceiro sexual de risco, multiparidade, primeira gestação precoce, tabagismo, radiação prévia, infecção por papilomavírus e herpes vírus.

A prevenção do câncer de colo uterino passa por cuidados e informações

sobre o uso de preservativos, a prevenção de doenças sexualmente transmissíveis e a orientação sexual, desestimulando a promiscuidade.

Em nível secundário de prevenção está o exame ginecológico periódico.

O diagnóstico é predominantemente clínico. A coleta periódica do exame citopatológico do colo uterino (também chamado de Papanicolau) possibilita o diagnóstico precoce tanto das formas pré-invasoras (NIC) como do câncer propriamente dito.

Nas pacientes com diagnóstico firmado da doença, é necessária a realização de exames complementares que ajudam a avaliar se a doença está restrita ou não ao colo uterino: cistoscopia, retossigmoidoscopia, urografia excretora e, em alguns casos, a ecografia transretal.

O tratamento das pacientes portadoras desse tipo de câncer baseiase na cirurgia radical e radioterapia. A quimioterapia tem sido empregada em protocolos de pesquisa. E depende das condições clínicas da paciente, do tipo de tumor e de sua extensão. Quando o tumor é restrito ao colo do útero os resultados da cirurgia radical e da radioterapia são equivalentes. O tratamento radioterápico pode ser efetuado guando o tratamento cirúrgico for contra-indicado e nos demais casos. Nas pacientes com envolvimento da bexiga e/ou reto, a radioterapia pode preceder à cirurgia.

A saúde do homem

O homem moderno cada vez mais está lidando com questões como compartilhar a educação dos filhos e dividir com a mulher atividades até então exclusivamente femininas. Sua preocupação com a saúde aumenta a cada dia e reflete, por exemplo, na diminuição do número de fumantes, no desenvolvimento de bons hábitos alimentares e na prática regular de atividade física.

Porém, ele também paga o preço da modernidade, sendo acometido por uma grande lista de doenças relacionadas ao estresse, tais como problemas gastrointestinais, cardiovasculares e dermatológicos, entre outros.

Uma das doenças mais comum entre os homens é o câncer de próstata, que aumentou de forma explosiva nos últimos anos. Estatísticas mostram que cerca de 50 mil casos novos ocorrem por ano, acometendo homens com idade superior a 50 anos. A boa notícia é que é tratável e os índices de cura são animadores, desde que detectado precocemente.

Os principais sintomas do câncer de próstata são dificuldade para urinar, jato de urina mais fraco e necessidade de urinar em intervalos curtos ou várias vezes durante a noite.

O diagnóstico é feito pelo exame clínico (toque retal) e pela dosagem do antígeno prostático específico (PSA), que podem indicar a necessidade de uma ultra-sonografia.



O acompanhamento médico e o tratamento, nos casos de diagnóstico, é fundamental, bem como o apoio familiar, pois a nova situação altera a vida do homem. Medo do tratamento causa ansiedade, agressividade e depressão.

A participação da família, atitudes compreensivas e acolhedoras são imprescindíveis para que o homem enfrente o problema e faça o tratamento adequado.

Tumor colorretal: diagnóstico precoce é **fundamental**

O câncer do intestino grosso, chamado também de tumor do cólon e do reto ou colorretal, trata-se de um dos tumores mais freqüentes entre homens e mulheres no mundo ocidental. É o quinto câncer mais diagnosticado no Brasil e o segundo na região Sudeste. Quando descoberto tardiamente pode ser fatal.

Por isso é tão importante a sua detecção precoce, quando a possibilidade de cura é de 70% e a sobrevida ultrapassa 90%.

Nessa fase bastante inicial, o câncer do intestino pode ser curado por meio de cirurgia. Em casos mais avançados ainda há possibilidade de cura, porém, tornam-se necessárias operações maiores e associação de quimioterapia e/ou radioterapia.

Essa doença que atinge o cólon e o reto é facilmente evitável. Quase sempre inicia-se através de um pólipo (lesão benigna que se desenvolve na mucosa do intestino grosso e não causa sintomas) e que pode se transformar em câncer com o tempo. Quando um pólipo é retirado do intestino durante exame de colonoscopia está impedindo-se que ele se transforme em câncer. O procedimento desse exame consiste na introdução de um tubo flexível no reto do paciente sedado, permitindo examinar toda a superfície interna do

intestino grosso e, se necessário, fazer biópsias ou retiradas dos pólipos.

Qualquer pessoa pode ter pólipos ao longo da vida. Na sua origem, influenciam fatores ambientais (alimentação) e hereditários. Alguns hábitos podem facilitar o aparecimento de pólipo e de câncer: o fumo, o consumo de dieta rica em gorduras e pobre em fibras, ingestão frequente de álcool e de alimentos com corantes artificiais. Cerca de 10% desses canceres são ligados a fatores genéticos. Hoje, são reconhecidas famílias com uma tendência maior para desenvolver câncer colorretal, e por meio de testes genéticos pode-se definir aqueles que apresentam maior risco. Quem tem histórico deste tumor na família tem risco mais elevado em desenvolvê-lo.

Os sintomas da doença são muito variáveis, como alteração de hábito intestinal; vontade freqüente de ir ao banheiro, com sensação de evacuação incompleta; dor ou desconforto abdominal (gases e/ou cólicas); perda de peso sem razão aparente; cansaço, fraqueza ou anemia; e perda de sangue nas fezes. Nem todo sangramento pelo ânus significa hemorróidas.

A prevenção baseia-se na alteração do hábito alimentar, fazendo uma dieta equilibrada e balanceada, ingerindo bastante fibras, vegetais, legumes frescos, cereais e frutas. Deve-se também evitar as carnes defumadas, as assadas na brasa, as gorduras animais, o álcool e o fumo. Pessoas com parentes com câncer de colorretal e aquelas acima de 50 anos devem fazer avaliações periódicas para detecção precoce deste câncer.

No entanto, adultos com os sintomas já citados, com mais de 40 anos de idade e portadores de anemia, apresentam indicação absoluta para se submeter a colonoscopia, já que nessa faixa etária o câncer do lado direito do intestino é a causa mais freqüente de anemias. Lembrando que quanto diagnosticada precocemente, essa doença oferece excelente prognóstico.

Desacelere e relaxe!

Principalmente nas grandes cidades, a vida moderna exige cada vez mais dos indivíduos. É competição e ansiedade gerando cansaço e esgotamento profundo. O estresse vem como resposta do organismo a essas sobrecargas físicas e emocionais e, em conjunto com outros fatores, pode contribuir para a hipertensão e doenças do coração.

O estresse é uma reação normal, só passando a ser prejudicial quando se

mantém de forma inadequada e por período prolongado. Pensamentos frente aos acontecimentos do dia-a-dia, características pessoais, ansiedade e reações à vida, são fontes de estresse. Somando-se a isso, outros fatores cotidianos, que também potencializam seus efeitos, criam uma desarmonia no organismo, resultando na sobrecarga de órgãos vitais, deixando-os doentes.

Um dos aspectos mais flagrantes dos efeitos negativos do estresse é a redução da qualidade de vida das pessoas, com reflexos altamente negativos para seu desempenho no trabalho. Isso ocasiona em faltas e atrasos ao serviço, com queda na produtividade. Estudos demonstraram que o custo decorrente do estresse é dez vezes maior do que todas as greves combinadas.

O aparecimento do estresse pode estar relacionado a situações reais ou imaginárias e suas principais causas podem ser: excesso de atividades, acúmulo de raivas e sentimentos negativos, problemas de relacionamento, descontrole diante de situações críticas, preocupação excessiva, falta de descanso e dificuldade em lidar com as perdas.

Prevenção

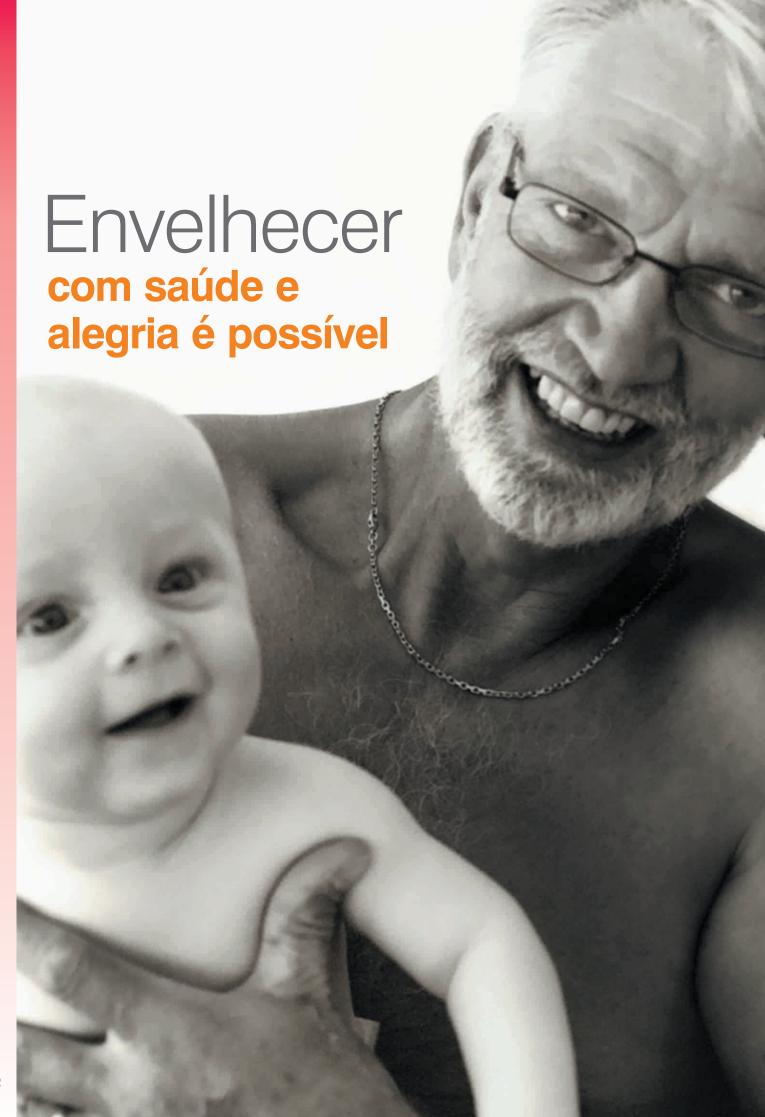
É importante tentar evitar o estresse. Se isso não for possível, é necessário interromper sua freqüência. **Mude seu estilo de vida:**

- Resolva os problemas de formas racional, encarando-os positivamente.
- Mantenha pelo menos uma atividade física periódica.
- Delegue atividades e aprenda a trabalhar em grupo.
- Desenvolva um bom relacionamento interpessoal.
- Reavalie suas atividades e seu modo de pensar.
- Mantenha a mente alerta e o corpo relaxado.
- Seja mais compreensivo e menos exigente.
- Procure conhecer seu organismo e respeite-o.
- Alimente-se de maneira saudável e regular.









O envelhecimento da população global é um dos grandes desafios neste século. A Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1999, reconheceu a importância de as pessoas idosas continuarem a fazer parte da sociedade e com isto alcançarem condições mais saudáveis para si.

Esta condição não se refere apenas aos cuidados na fase da velhice, mas por toda história de vida das pessoas. Por isso, não importa idade nem sexo. A má alimentação ainda é fator preponderante no surgimento de várias doenças, principalmente as coronarianas.

Ao passar dos anos, a musculatura humana vai perdendo o tônus, o que torna necessário o consumo de proteína para reduzir a flacidez. Há, ainda, diminuição da absorção de alguns nutrientes, que são consumidos, porém, não são bem aproveitados pelo organismo. Isso pode ocorrer em alguns casos por uma patologia, mas, em especial, na terceira idade é comum, pela utilização constante de medicamentos.

Superar esse desafio está ao alcance de todos e vale a pena. Evite gordura animal em grande quantidade, o excesso de sal e o consumo exagerado de bebidas alcoólicas.

Os especialistas orientam:

- Consuma maior quantidade de fibras, verduras e frutas.
- Evite banha de porco, bacon e azeite de dendê.
- Dê preferência aos óleos vegetais (soja, milho e oliva).
- Substitua leite e seus derivados integrais por desnatados.
- Retire a pele do frango antes do seu cozimento.

Nada de sedentarismo.

Mexa-se!

Manter-se ativo traz benefícios físicos e psicológicos em qualquer época da vida. Isso é ainda mais verdadeiro quando se está na terceira idade. Estudos mostram que uma atividade física regular é capaz de conservar o corpo cerca de 10 a 15 anos mais jovem do que ele realmente é.

O maior beneficiário da prática sistemática de exercícios físicos é o coração. Se for constantemente exercitado, o músculo cardíaco vai manter-se forte e capaz para bombear o sangue para todo o corpo. Caso contrário, precisará bater mais vezes. Isso significa que, com o tempo, o desgaste é ainda maior. Aos poucos a circulação torna-se deficiente, os músculos passam a receber uma quantidade menor de oxigênio e o idoso começa a se sentir exausto, cansando-se mais rapidamente. Envelhecer não significa ficar doente e incapacitado. E um coração ativo significa um coração jovem por mais tempo.

Para evitar as doenças e disfunções é fundamental a prática de exercícios. Antes de dar início a atividade física é preciso consultar um médico, pois é ele é quem vai dizer que exercícios cada indivíduo pode e deve fazer.

A prática de exercícios mantém os ossos e as articulações fortes, trazendo maior flexibilidade ao corpo, o que significa maior mobilidade e resistência a lesões; reduz os níveis de colesterol "ruim" (LDL) e aumenta a produção do colesterol "bom" (HDL); dá mais energia e disposição; diminui o estresse; melhora o humor e o sono.

Superando os obstáculos

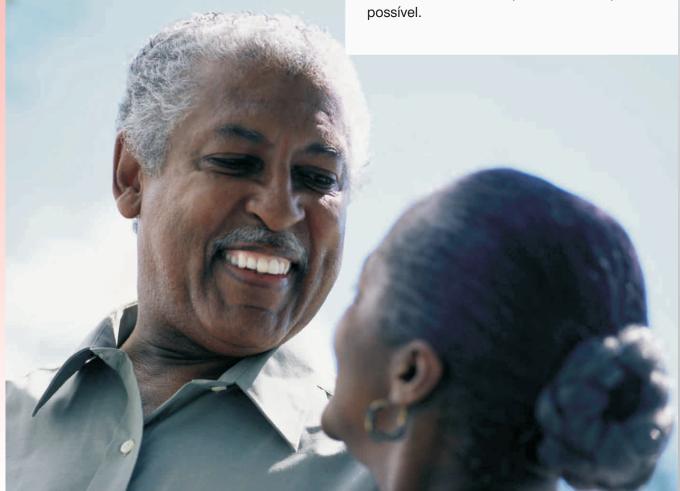
A velhice é marcada por mudanças físicas, sociais e emocionais, principalmente aquelas caracterizadas pelo envelhecimento biológico. Um dos grandes aliados no processo de envelhecimento saudável é o esclarecimento e a adaptação em relação as alterações fisiológicas, morfológicas, bioquímicas e psíquicas, naturais com o avanço da idade e que não podem ser consideradas como doença na velhice, mas merecem cuidados especiais.

O envelhecimento é um processo contínuo durante o qual ocorre um declínio progressivo de todos os processos fisiológicos. Mantendo-se um estilo de vida ativo e saudável pode-se retardar as alterações morfofuncionais

que ocorrem com a idade. É difícil especificar o tempo exato da entrada na terceira idade. Algumas pessoas mostram sinais de envelhecimento logo aos 40 anos, enquanto outras parecem "jovens" aos 70 anos.

O que não se deve é acreditar no mito de que velhice é sinônimo de doença e limitação. A maioria dos idosos é absolutamente capaz de decidir sobre seus interesses e desejos. Manter a autonomia enquanto se envelhece é a chave de vida para todas as pessoas.

A presença ou não de uma ou mais doenças crônicas não deve significar que o idoso perdeu a capacidade de gerir sua própria vida. É preciso incentivar e promover a preservação e o respeito pela autonomia da população idosa, investindo-se para manter a independência de cada indivíduo pelo maior tempo possível.



Previna-se contra a OSteoporose

Segundo estudos divulgados pelo Instituto de Saúde da Secretaria de Estado da Saúde de São Paulo (IS-SES/SP), estima-se que em determinadas populações 1/5 das pessoas entre 65-74 anos e 1/3 das acima de 75 anos tem algum grau de incapacidade física.

São os fatores biológicos e psicológicos ao lado dos sociais que irão determinar o nível de ajustamento ou de desarticulação do idoso com a sua existência. Dados de morbidade têm apontado a maior incidência de algumas doenças nos idosos, como é o caso da osteoporose

A OMS (2001) declarou a osteoporose como uma "epidemia inaceitável", sendo reconhecida como o segundo maior problema de saúde pública e maior causa de fraturas ósseas nos idosos (70%). Acomete 4 milhões de brasileiros num total de 200 milhões de pessoas no mundo, segundo a ONU.

Caracterizada pela diminuição da massa óssea e deterioração de sua microarquitetura, a doença acarreta fragilidade do osso e conseqüente aumento do risco de fratura, mesmo com traumas mínimos. Geralmente, acarreta em distúrbios emocionais, relacionados ou não às deformidades adquiridas. Acomete mais mulheres a partir do climatério, que acabam apresentando uma maior tendência à depressão, necessitando de suporte psicológico.

A melhor forma de prevenção está na ingestão de uma dieta rica em cálcio em todas as idades. Cerca de 13,3% da população feminina com mais de 45 anos no Brasil apresenta fragilidade óssea que pode evoluir para fraturas.

As pequenas fraturas ou deformações dos ossos da coluna entre os 60 e 70 anos são uma das alterações responsáveis pela freqüentes dores nas costas. Entre os 70 e 80 anos ocorrem mais freqüentemente as fraturas de quadril (colo do fêmur). Avalia-se que 25% das pessoas em torno dos 80 anos já tenham sofrido de um ou mais desses tipos de fraturas.

A prevenção da osteoporose inicia-se por bons e adequados hábitos alimentares desde a infância, com alta ingestão em cálcio e, com o avanço da idade, o controle do excessivo consumo de proteínas (carne principalmente), café, o fumo e o álcool. A exposição adequada ao sol, exames preventivos e o bem-estar mental também são recursos para combater a doença. A prática de exercícios regulares por toda a vida deve ser incentivada, bem como a prevenção de traumas e quedas, com a adoção de recursos simples, como não andar pela casa no escuro, evitar tapetes soltos, pisos escorregadios, chinelos largos, usar corrimão, atravessar na faixa de segurança, entre outros.

A memória precisar ser exercitada

Exercícios cerebrais feitos de maneira rotineira apresentam efeitos muito positivos. Semelhante ao que ocorre com exercícios musculares realizados para se manter a forma física, a atividade cerebral também deve ser incentivada com freqüência, sempre procurando-se estimular nossos principais sentidos: olfato, gosto, tacto, visão e audição, bem como nossa memória e inteligência. Esse tipo de exercício pode ser denominado "fitness" cerebral.

O declínio de nossas funções mentais, que ocorre com a idade, deve-se em grande parte à falta de atividade mental que com freqüência segue paralelamente ao envelhecimento. Vários trabalhos científicos realizados em diversos países demonstram claramente que o declínio mental que ocorre com a idade pode ser evitado.

Devemos identificar nossas diversas habilidades mentais e exercitá-las com regularidade. Devemos estimular nossas percepções, nossa memória (recente e antiga), noções espaciais, habilidades lógicas e verbais.

Os exercícios cerebrais nada mais são do que estímulos às funções cerebrais que podem estar decadentes devido à idade e que já foram ativas no passado. Os exercícios devem ser efetuados diariamente, durante as atividades normais, como o caminhar, as refeições ou mesmo durante as compras.

Todo dia procure observar um objeto ou pessoa e desenhe suas principais características. No fim de semana procure recordar as figuras. É um tipo de exercício de memória.

Procure identificar ingredientes dos alimentos pelo gosto e cheiro. Faça isso diariamente e depois procure recordar dos mesmos. Memorize preços de algumas coisas sempre que possível e procure recordá-las mais tarde.



Jogos para a memória

desenvolvem a capacidade mental

Escrever na agenda todos os compromissos e fazer exercícios adicionais de memorização são algumas estratégias adotadas quando o idoso começa a esquecer itens de compras, objetos guardados dentro de casa ou datas importantes. Essas ações integram um tipo de "ginástica" cada dia mais freqüente na terceira idade: o estímulo da memória e de todo o sistema cognitivo por meio de jogos e exercícios. Eles fortalecem o registro da informação e a organização dos dados na memória, ajudando a compensar o declínio cognitivo.

No processo de envelhecimento, a memória operacional (de curto prazo), responsável pela manipulação da informação, e a episódica (de eventos específicos) são as mais afetadas. Porém a memória semântica, aquela que guarda o significado de objetos e fatos, geralmente fica preservada na velhice. Embora haja consenso sobre a eficácia dos jogos e dos exercícios de memória, médicos defendem a necessidade de respeitar as habilidades do idoso na hora de indicar essas atividades.

Os jogos para ativar a memória podem ser feitos nas atividades do dia-a-dia, como lembrar a lista do supermercado, contar números de placas de carro, bordar em ponto cruz, além dos jogos no computador.

Há ainda outras estratégias, como usar o olfato para "fixar" na memória novos aprendizados, ler e assistir a filmes, mas é preciso comentá-los com uma outra pessoa para que não haja esquecimento.

Estudos realizados pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) revelaram que pessoas idosas com tendência a depressão têm comprometimento da memória e dificuldade em realizar exercícios mentais. Outra conclusão é que quanto maior o número de anos de estudo, mais habilidade de memória o idoso possui.

Um mito que deve ser derrubado na terceira idade é a crença de que todo esquecimento na velhice leva à demência. Especialistas do Centro de Estudos do Envelhecimento da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) afirmam que é normal esquecer fatos recentes e lembrar deles depois de algum tempo. O anormal é esquecê-los definitivamente.

No entanto, quando o esquecimento começa a interferir na qualidade de vida da pessoa, é preciso uma criteriosa investigação, que inclua testes neurológicos e das condições clínicas do paciente, pois pode se tratar de um distúrbio cognitivo patológico.

Jogos e atividades para ativar a memória

Xadrez I Dama I Dominó
Jogo da memória I Leitura
Palavra cruzada I Trabalhos
manuais, como tricô e crochê |
Atividades, como culinária e costura.

Faça sempre:

- · Organize a mente em categorias.
- Ao elaborar mentalmente uma lista de supermercado, separe em áreas o que vai comprar.
- Mude o caminho para chegar em casa.



Violência dentro de casa

Grande parte dos casos de violência e maus-tratos contra idosos são cometidos por pessoas próximas à vitima o vizinho, o amigo e, principalmente, os seus familiares. A violência contra os idosos pode acontecer de várias formas, desde a violência psicológica, que se manifesta pela negligência e pelo descaso, até as agressões físicas. São comuns os casos de filhos que batem nos pais, tomam seu dinheiro, dopam-nos, deixam passar fome ou não dão os remédios na hora marcada. Casos assim são chamados de abandono material.

A Constituição Federal diz que é obrigação dos filhos dar assistência aos pais. Contudo, esses direitos ficam no papel. Estudo feito pelo Instituto Brasileiro de Ciências Criminais (IBCCRIM) mostra que 39,6% dos agressores são filhos das vítimas; 20,3% seus vizinhos; e 9,3% outros familiares. As ocorrências registradas com maior freqüência são as ameaças (26,93%), seguidas de lesão corporal (12,5%) e de calúnia e difamação (10,84%).

O estudo mostrou também que parte das queixas são retiradas pelos idosos dias após a denúncia. Nos registros, os idosos argumentam que precisam viver com a família, têm de voltar para casa, e a manutenção da queixa atrapalharia a convivência.

Há também os casos de maus-tratos em asilos e entidades que atendem aos idosos.

Ao enfrentar esse tipo de situação, o idoso sente-se só, sem



ter como se defender ou alguém para defendê-lo. Nesse caso, a orientação é para que a vítima procure as delegacias especializadas no atendimento aos idosos. É bom lembrar que as delegacias comuns também registram denúncias, tanto contra familiares quanto contra instituições que abrigam idosos.

Estatuto do Idoso

Após sete anos tramitando no Congresso, o Estatuto do Idoso foi aprovado em setembro de 2003 e sancionado pelo presidente da República em 1º de outubro do mesmo ano, ampliando os direitos dos cidadãos com idade acima de 60 anos. Mais abrangente que a Política Nacional do Idoso, lei de 1994 que dava garantias à terceira idade, o estatuto institui penas severas para quem desrespeitar ou abandonar cidadãos da terceira idade.

Para que o Estatuto possa valer e ser cumprido, o poder público, a sociedade e os idosos, principais protagonistas, devem zelar pela observância dos direitos conquistados no instrumento legal.

Segurança é a melhor decoração de sua casa



Os acidentes dentro de casa lideram a lista das principais causas de internação de pessoas idosas.

A segurança no ambiente em que vive é muito importante para o idoso. A família deve usar do bom senso e promover as mudanças à medida que as necessidades forem surgindo.

Dentro de casa, iluminar melhor o trajeto, as escadas, colocar corrimão nos pontos de desequilíbrio, retirar ou fixar no piso os tapetes, desimpedir os caminhos. Na rua, como pedestre, observar pontos de travessia, com atenção aos sinais e aos veículos, usar roupas coloridas, calçados estáveis, observando as irregularidades do piso.

Usar uma bengala é sinal de prudência, não de velhice. Como passageiro, o uso do cinto de segurança é fundamental. Mantenha-se atento ao trajeto, aproveitando para desfrutar o passeio e aumentar o seu conhecimento sobre o local visitado. Como motorista, o cuidado é ainda maior, pois várias pessoas podem ser prejudicadas pela nossa imprecisão. Devemos estar aptos a dirigir naquele momento. Uso de álcool, medicamentos, limitações físicas, preocupações e estado emocional abalado podem ser importantes causas de acidentes graves. O motorista deve ser consciente em qualquer idade. Dirigir bem é mais uma demonstração de prudência.



Sem sustos: prevenção e controle garantem qualidade de



A participação dos cidadãos da terceira idade em nossa população é cada vez maior e, mantidas as tendências de queda da natalidade e mortalidade infantil, assim como os avanços da medicina, esta parcela da população crescerá cada vez mais. Isso acarreta várias mudanças sócio-político-econômicas e desafios para o País, assim como uma necessidade de maior cuidado com a saúde física e mental de cada indivíduo em particular, para que este permaneça produtivo e feliz também na velhice.

Junto com os cuidados com a alimentação; com a prevenção/tratamento das doenças que vão surgindo ao longo da vida; a busca do equilíbrio interior, dosando o inevitável estresse; prática de atividade física; manutenção de vínculos são fundamentais para se ter uma boa terceira idade.

Como medida preventiva, as vacinas estão sendo cada vez mais utilizadas na prevenção das doenças infecciosas nos idosos. As mais recomendadas são: antipneumocócica e antigripal. Todos podem ser vacinados.



Hipertensão x envelhecimento

A hipertensão arterial é uma condição extremamente comum em pessoas idosas, estando presente em cerca de 60% a 70% dos indivíduos após os 60 anos. O desafio passa a ser ainda maior, quando considerada a alta prevalência de indivíduos não tratados. Pesquisa com hipertensos acima de 65 anos, mostra que apenas 7% estavam sob tratamento e com níveis de pressão sob controle.

O tratamento da hipertensão em idosos é importante, mesmo que não seja possível normalizar a hipertensão arterial, pois sua redução pode fazer regredir as manifestações clínicas e diminuir os riscos de complicações.

O tratamento da hipertensão arterial pode ser farmacológico (a base de drogas anti-hipertensivas) e o não farmacológico (inclui perda de peso e mudança dos hábitos alimentares), que tem sido

mais adotado ultimamente.

A mudança no estilo de vida é fundamental para o sucesso do tratamento. Pode-se começar com a prática de 30 minutos de atividade física diária, sendo que esta não precisa ser intensa, estressante e nem mesmo contínua. Pode ser 15 minutos de caminhada pela manhã e mais 15 minutos de caminhada à tarde.

Hábitos simples como subir alguns degraus, evitando as escadas rolantes, quando possível; evitar usar o carro para ir a lugares próximos; e até mesmo descer dois pontos antes quando estiver de ônibus, contribuem e muito para uma melhora da sua saúde!

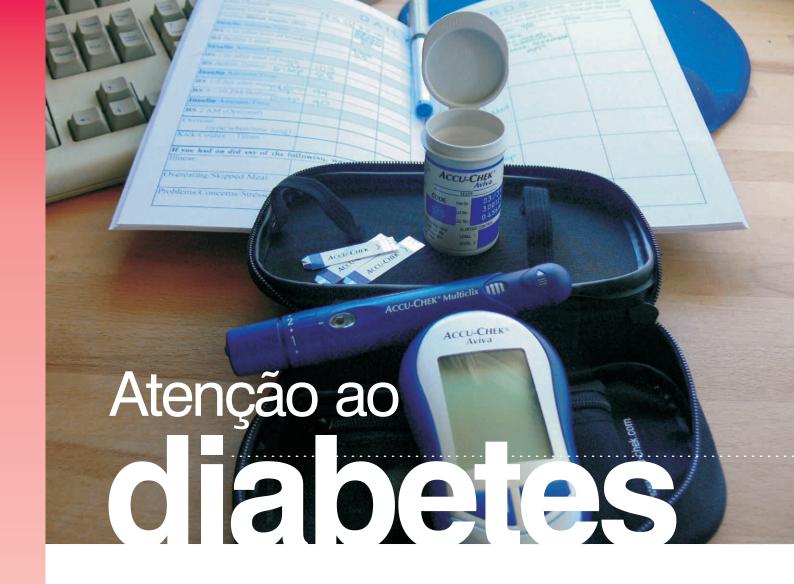
A alimentação tem papel fundamental também, portanto:

- Consuma frutas em geral, verduras e legumes crus ou cozidos, pois são fonte importante de fibras, que auxiliam no controle da pressão.
- Utilize óleos de origem vegetal para preparar alimentos, preferindo os assados, grelhados ou cozidos, evitando frituras.
- Diminua a quantidade de sal.
- Prefira alimentos com pouca gordura como leite/iogurte desnatados, queijos brancos, margarina sem sal.
- Alimentos embutidos como salame, lingüiça, salsicha, toucinho, mortadela devem ser substituídos por alimentos menos gordurosos e salgados, como blanquet de peru.
- Não utilizar carnes gordas, preferindo carne vermelha magra, peixe e frango sem pele.

 Evitar peixes salgados ou congelados, pratos prontos, frutos do mar, bacalhau, conservas, enlatados, charque e carne-de-sol.

- Alimentos como p\u00e3es, macarr\u00e3o e arroz devem ser substitu\u00edd os por alimentos integrais.
- Café, chocolate, bebidas alcoólicas, sucos concentrados, chá preto e mate devem ser evitados.
- Temperos industrializados, como mostarda, catchup, molho inglês, shoyo, sazon.
- Caldos e extratos de carne, entre outros, devem ser evitados.
- Cuidado ao usar adoçantes pois alguns possuem sódio.





O diabetes mellitus (tipo2) ocorre freqüentemente em pessoas com mais idade, em geral, obesas. Além do excesso de peso, outros fatores aumentam o risco para a doença: sedentarismo, ingestão excessiva de calorias, tabagismo, estresse e antecedente familiar. O controle do diabetes requer dieta, exercícios e, às vezes, medicamentos.

Quanto mais precoce a identificação da doença e o início do tratamento, melhor. Na maioria dos casos, não há sintomas iniciais, por isso a doença costuma ser diagnosticada quando da ocorrência de complicações. Uma delas é a chamada neuropatia diabética, quando há lesão de nervos periféricos que causam formigamentos ou lesões de nervos autonômicos - que é o caso da disfunção erétil, que vem sendo mais relatada e tratada com maior disponibilidade de informação e melhor relação médico e paciente.

O diabético está muito mais propenso a ter doenças circulatórias e tem o risco duas a quatro vezes maior de desenvolver uma angina ou um infarto em relação a um indivíduo não diabético.

A doença é crônica e muitas complicações estão associadas a ela. Um indivíduo diabético pode ter: problema renal, que pode evoluir para insuficiência renal; alteração da visão, que também pode evoluir para cegueira; e alterações vasculares associadas à perda da sensibilidade, podendo chegar a amputações de membros inferiores. O diabetes é a principal causa de amputação de membros inferiores e a primeira causa de cegueira no mundo.

Para prevenir o diabetes é necessário evitar alimentos ricos em colesterol ou gorduras saturadas, como óleos e gorduras animais; óleo e gordura de coco e dendê: coco e derivados: abacate: manteiga; maionese; molhos cremosos e margarinas em geral (exceção a margarinas ricas em fitosteróides); presunto; salame; salsicha; lingüiça; mortadela; paio; bacon; toucinho e torresmo; carnes gordas; carnes vermelhas (boi e porco); enlatados, banhas e frios em geral; queijos gordos (prato, parmesão, gorgonzola, catupiri, queijos cremosos e amarelos em geral); creme de leite; chantili; nata de leite e produtos feitos com nata; sorvetes em geral (principalmente os cremosos); chocolate; gema de ovo (e produtos preparados com ela); frituras; rosquinhas; bolachas e biscoitos preparados com frituras; leites A (ou integral), B e C, leite semidesnatado e derivados; iogurte e coalhada preparados com leite integral ou semidesnatado; miúdos de todos os tipos (miolo, rim, fígado, coração etc.); patês; frutos do mar (camarão, lagosta, caranquejo, siri, polvo etc.).

Alimentos ricos em açúcar refinado devem ser evitados ou utilizados com moderação, como açúcar refinado e mascavo; mel; melado de cana; doces; frutas em calda; frutas cristalizadas; xarope de milho; garapa; rapadura; balas; bombons; chicletes; chocolates; arroz-doce; bolachas recheadas, bolos, tortas; sorvetes; salgadinhos; sagu; caldo de cana; geléia de frutas; água tônica e refrigerantes não dietéticos.

Frutas devem ser consumidas somente duas ou três (pequenas) por dia e sucos de frutas devem ser evitados, se forem muito concentrados.

Deve-se utilizar prefe-rencialmente alimentos que contenham carboidratos com-plexos, que são: cereais e derivados (consumir com moderação); arroz integral; trigo; centeio, cevada; milho;

aveia; farinhas e pães integrais; macarrão; integral, polenta e pipoca. Os tubérculos, como batata-doce; batata; inhame; cará; mandioca e mandioquinha, devem ser consumidos com moderação. A mesma orientação serve para verduras e leguminosas como feijão; ervilha; lentilha e grão de bico.

Chega de gordura

Na fase da maturidade, as necessidades nutricionais dependem de vários fatores: estado geral de saúde, grau de atividade física, hábitos alimentares, alterações da capacidade de mastigar, capacidade de digerir e absorver alimentos, o emocional e a saúde mental.

Para que se obtenha uma dieta saudável e que reduz os níveis de colesterol e triglicerídios no sangue, é necessário consumir carnes brancas magras (aves e peixes), carne vegetal, soja e derivados, clara de ovo, leite e derivados 100% desnatados, queijo branco desnatado e óleos vegetais (canola, girassol e oliva). Feijão, arroz e macarrão: especialmente os integrais. Legumes e verduras: agrião, alface, aspargo, cebolinha, berinjela, brócolis, cebola, cenoura, couve, ervilha verde, escarola, espinafre, palmito, pepino, quiabo e vagem.

A gordura trans aumenta o colesterol. Os alimentos ricos em gordura trans são as margarinas em tabletes de consistência dura, aquela industrial utilizada na preparação de sorvetes, chocolates, cremes, molhos prontos, maionese e algumas sobremesas cremosas e a gordura hidrogenada utilizada nas frituras.

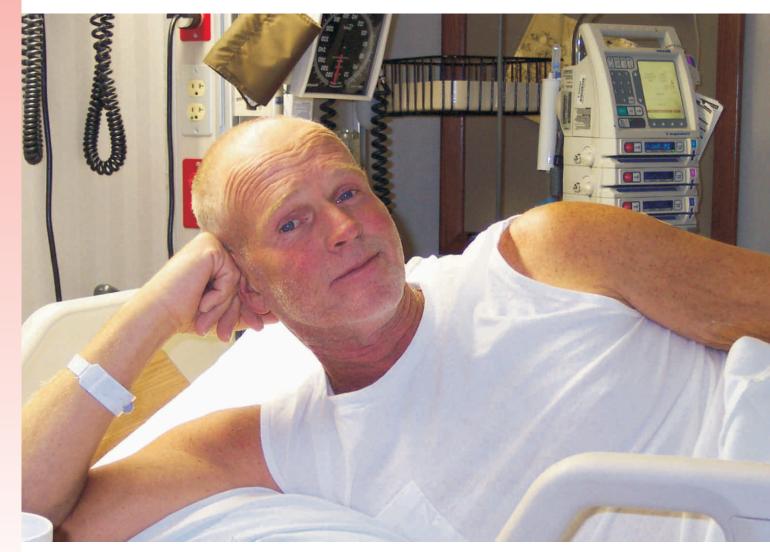
Câncer: como tratar?

O câncer produz um enorme impacto na comunidade geriátrica de todo o mundo, ao verificar-se que ele ocupa o segundo lugar como causa de morte entre os idosos. A chance de morrer de câncer aos 80 anos é cerca de mil vezes maior do que aos 40 anos de idade.

São multifatoriais as causas do aumento da incidência de câncer nos idosos: a exposição prolongada a certas substâncias cancerígenas, como o cigarro; instabilidade genética; dificuldade em reparar o DNA; e alteração da imunocompetência.

As principais formas de tratamento do câncer em qualquer idade são: a cirurgia, a radioterapia e a quimioterapia. Outras

modalidades, chamadas adjuvantes, podem ser utilizadas, como o transplante de medula óssea, a imunoterapia e os fatores de crescimento de colônias de granulócitos. O paciente idoso pode suportar muito bem qualquer forma de tratamento para o câncer. desde que se leve em consideração a coexistência de processos morbígenos próprios da idade: a deficiência do sistema imunológico, influências ambientais e psicológicas e os distúrbios fisiológicos que modificam o metabolismo e a distribuição das drogas. Estes processos intrínsecos do idoso são obstáculos que devem ser bem analisados e vencidos, quando do planejamento terapêutico para o idoso.





Nas mãos de hábeis e cuidadosos cirurgiões, a taxa de mortalidade em pacientes idosos é de cerca de 8%, mesmo para as grandes intervenções. Quando o preparo do paciente idoso é bem realizado no pré-operatório, quando a cirurgia transcorre sem incorrências graves e não é muito demorada, quando não há sangramento em demasia e o pósoperatório é bem conduzido, a taxa de morbidade cai bastante e a sobrevida aumenta significativamente. Vale a pena lembrar que um minucioso estagia-mento da doença, antes da cirurgia, é obrigatório, pois além de fornecer dados para o planejamento, para o diagnóstico e para o prognóstico, evita, quando a doença é disseminada, intervenções cirúrgicas desnecessárias.

A radioterapia é uma importante arma no arsenal terapêutico do idoso portador de câncer. Ela é utilizada, de alguma forma, em mais de 50% dos pacientes portadores de câncer, e pode ser indicada, a depender do caso, como tratamento exclusivo, associado à cirurgia e/ou à quimioterapia, no pré-operatório, no transoperatório ou no pós-operatório, ou ainda com finalidade curativa ou paliativa. Não há razão para acreditar que as células malignas do idoso são mais sensíveis a

baixas doses de radiação ou ele deva ser tratado com taxas menores de exposição.

Na radioterapia do idoso, o item primordial a ser considerado é a manutenção da qualidade de vida daquele paciente, com o mínimo de efeitos. A utilização de técnicas modernas de radioterapia e a perfeita localização da área a ser irradiada, com o advento da tomografia computadorizada e da resso-nância magnética, muito contribuíram para minimizar os efeitos colaterais do tratamento, tornando a moderna radio-terapia uma modalidade terapêutica bastante efetiva no controle do câncer do idoso.

Já a quimioterapia, que prevê a escolha de um esquema de drogas ou de um quimioterápico ideal para o tratamento do câncer no idoso, é um verdadeiro dilema para o oncologista, pois são poucos os estudos farmacocinéticos dessas drogas no idoso. A quimioterapia, assim como a cirurgia ou a radioterapia, não deve ser descartada ou muito reduzida, baseada somente na idade, pois já se sabe que o critério mais importante na condução do tratamento do idoso é o seu estado funcional.

Conclusão, com o advento de novas técnicas cirúrgicas, da moderna radiote-rapia e com o surgimento de novos quimioterápicos, hoje, podemos afirmar que: "a idade isoladamente não contra-indica o tratamento de pacientes idosos portadores de câncer".

Depressão: evite este mal

A depressão é uma doença mental classificada como "distúrbio de humor" e pode acometer qualquer pessoa, em qualquer faixa etária. Entretanto, em razão do aumento do número de idosos (pessoas acima dos 65 anos), a incidência da depressão tardia vem se

tornando cada vez

mais

frequente.

Ela está entre as principais doenças mentais que atingem o idoso, sendo também muitas vezes secundária a outras doenças como câncer, Parkinson, Alzheimer, diabetes ou ao uso de medicamentos anti-hipertensivos, corticosteróides, dentre outros. Estima-se que cerca de 15% de idosos apresentem alguns sintomas depressivos e cerca de 2% deles tenham depressão grave. Esses números são ainda maiores entre idosos internados em asilos ou hospitais.

A depressão que acomete o idoso passa por circunstâncias específicas em razão do avanço da idade e das conseqüências que ele acarreta. Além do mais, é preciso ficar atento ao diagnóstico, pois o paciente senil pode apresentar uma depressão crônica (quando a depressão surge anteriormente e persiste durante o decorrer dos anos, inclusive na velhice), ao invés da depressão de início tardio (que é decorrente das situações vividas durante a entrada na idade senil e/ou dos problemas de saúde).



Há uma visão negativa do envelhecimento que pode interferir na adaptação social, bem-estar e postura da sociedade em relação aos idosos. Em razão disso, sentimentos como proximidade da morte, início da última etapa da vida, sensações de perda de status ocupacional e econômico, desencadeiam uma condição depressiva que pode ser acentuada se existirem sensações de insuficiência, inutilidade, ansiedade e irritabilidade. Além do mais, envelhecer é um fenômeno natural. Com o passar dos anos ocorre diminuição das funções celulares e metabólicas que, por si só, já afetam as transmissões nervosas no cérebro e a produção hormonal.

Também do ponto de vista biológico o aparecimento de fenômenos degenerativos ou doenças físicas são mais freqüentes na idade avançada e podem desencadear sintomas depressivos.

Como evitar

A prática de atividades físicas traz inúmeros benefícios para os indivíduos da terceira idade.

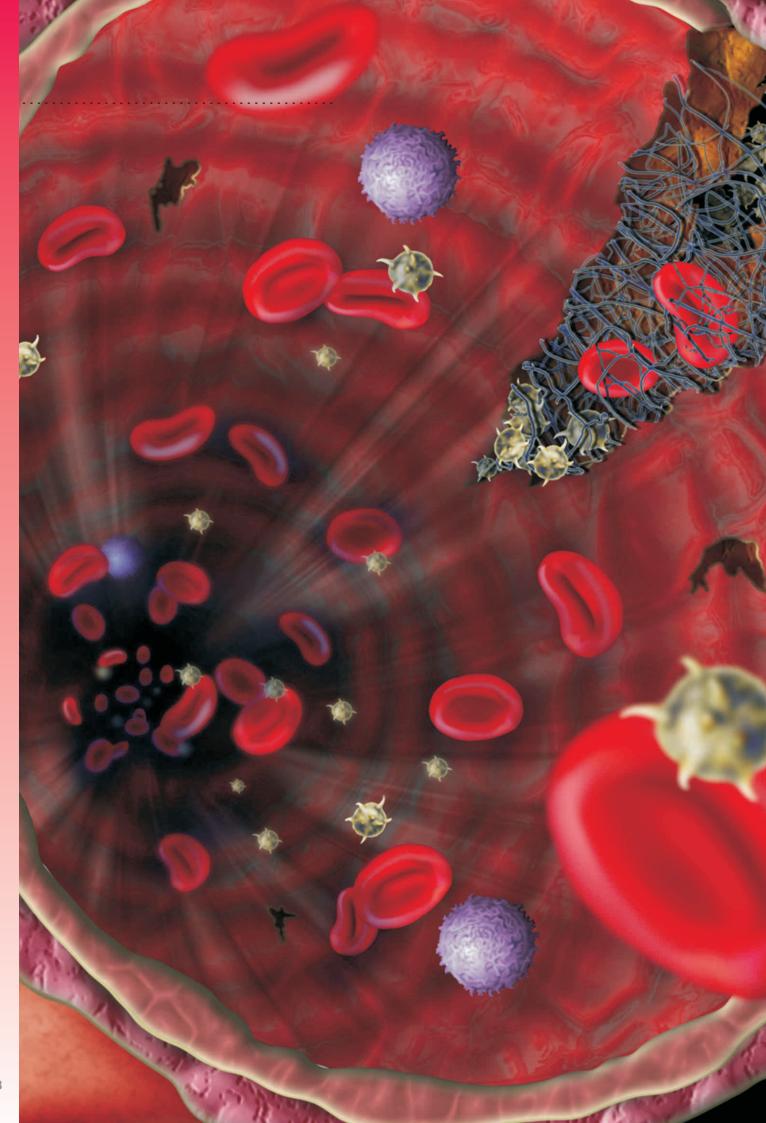
Retardamento do envelhecimento do corpo e estimulação do bem-estar social são exemplos de que os exercícios ajudam muito à manutenção de uma boa qualidade de vida.

No caso do idoso, o objetivo principal é a interação ao meio social seguindo interesses individuais e respeitando a capacidade motora de cada um. As atividades devem ser prazerosas, desinibidoras, interessantes, capazes de ampliar as relações sociais e facilitar o convívio entre as pessoas.

Um estilo de vida saudável é decorrente de vários hábitos, dentre eles: o de uma alimentação adequada. A dieta recomendada para uma pessoa idosa não difere muito daquela receitada para outros grupos de pessoas. Um cardápio saudável e balanceado, com quantidades equilibradas de lipídios, carboidratos e proteínas, auxilia na manutenção da saúde e ajuda no tratamento de diversas doenças, inclusive da depressão.

Um dos melhores remédios para a depressão no idoso é manter seu convívio social e cultivar costumes que lhe proporcionem prazer. Freqüentar bailes, conversar com amigos, são atos tão normais quanto a manutenção da prática sexual. Engana-se quem pensa que o avanço da idade é sinônimo do fim da vida sexual.

Alguns detalhes podem fazer a diferença na relação do idoso com o sexo. Manter uma vida sexual onde se respeite as alterações fisiológicas de ambos os parceiros e uma freqüência adequada das práticas prazerosas.



Depressão de origem vascular

Alguns estudos evidenciam que a depressão no idoso está relacionada com doenças vasculares (doenças que envolvem os vasos sangüíneos do paciente). Não há uma clara linha de sintomas entre as duas, mas sabe-se que há um aumento de risco da incidência de depressão em pacientes com doenças do coração.

Sintomas com histórico familiar de depressão, eventos adversos da vida e perda do apoio social são de menor importância no diagnóstico da depressão no idoso. Já sintomas com histórico familiar de doença vascular, histórias de AVC (acidente vascular cerebral) e presença de alterações na substância branca cerebral (um componente do sistema nervoso) seriam sinais mais preocupantes.

Estudos comprovaram que a origem do AVC está associada a infarto e alterações nos espaços perivasculares (relacionados com a circulação). Levantou-se a hipótese de que a própria depressão no idoso fosse uma manifestação da lesão vascular, pois alguns pacientes não apresentavam sinais clássicos de AVC.

Aspectos culturais

Estabelecer aspectos culturais do indivíduo é de fundamental importância para compreender sua depressão, pois auxilia

distinguir entre um comportamento "padrão" e um comportamento depressivo.

Os sintomas podem variar de acordo com a cultura do paciente. Por exemplo: em algumas regiões, a depressão apresenta sintomas mais psíquicos (como variação de humor, tristeza contínua e desmotivação), em outras podem ser mais somáticos (como dores de cabeça, insônia e cansaço).

Outro aspecto de grande relevância é a religião. Para muitas pessoas que passam por alguma situação de estresse, a Fé é um grande suporte, principalmente para os idosos. Essa relação é positiva, pois muitas vezes proporciona um maior bem-estar e apego à vida.

Diagnosticar variações comportamentais e queixas físicas que a princípio possam parecer sem importância é imprescindível para evitar o agravo do quadro depressivo do idoso, entretanto não se pode desconsiderar as variações culturais e as influências religiosas, pois estas podem afetar a expressão dos sintomas e a evolução da doença.

Mudanças sociais decorrentes do envelhecimento não são sinônimos de perda da vontade de viver. Situações como morte de parentes próximos, separações dos filhos e até mesmo do parceiro devem ser encaradas de maneira adequada uma vez que adversidades como estas podem ocorrer ocasionalmente e o idoso deve procurar mecanismos próprios para se defender de casos como estes.

Depression au evite este mai

Diretoria Nacional

Marilia Ehl Barbosa *Presidente*

Regina Ribeiro Parizi Carvalho Vice-presidente Hugo Avelino dos Anjos Lima Diretor Administrativo-financeiro Luiz Carlos Toloi Jr Diretor de Comunicação

Aníbal de Oliveira Valença Diretor de Integração Christian Vieira Castro Diretor de Treinamento e Desenvolvimento

Walter Lyrio do Valle *Diretor-técnico*

Conselho Deliberativo

José Antônio Diniz de Oliveira Presidente

Iolanda Ramos Maria Beatriz Coacci Silva Roberto Kupski Eduardo Paula Rodrigues Maria das Graças Conceição Machado Costa José Prado de Souza Sebastião Rabelo Generoso Zeux Henrique de Almeida Pontes Carlos Magno Ramos

Conselho Fiscal

Cleudes Cerqueira de Freitas *Presidente*

Francisco Sérgio de Argôlo José Gomes Soares

Promovendo Saúde. Prevenindo Doenças.

ABAS 15 CASSI **FUNSERVIR ABET CASSIND GEAP AFFEAM CAURJ GEIPOT AFFEGO** CEF **GEVISA AFFEMAT CELGMED GREMES** AFISVEC-SAÚDE **CELPA** INB **AFRAFEP CEMAR IPALERJ AFRERJ CEPEL IPREF/IPFPMG**

AFRESP CERON IRB
AGROS CESAN METRUS

ALEMG CET MPU / PLAN-ASSISTE

ALVORECER CETESB NOVELIS
AMAGIS CNEN NUCLEP
AMMP CODESA PASA
APPAI COELBA PERDIGÃO
APUB SAÚDE COMSEDER PETROBRAS

ARACRUZ CELULOSE S.A. CONAB PETROBRAS DISTRIBUIDORA

ASEFE COOPERSINOS PREV SAÚDE **ASFAL** COPASA **PREVIMINAS ASFEB COPESUL PROASA ASFEPA** COSANPA/PAM **PRODESP ASPBMES** COSIPA PRÓ-SAÚDE **ASSED** CST - Arcelor Brasil **REAL GRANDEZA ASSEFAZ CVRD SABESPREV ASSEPAS DESBAN SAM-BEMAT ASTTTER ECONOMUS SAMEISA BACEN** ECT SAÚDE CEMO **BANESCAIXA ELETRONORTE SENADO FEDERAL**

BARDELLA ELETRONUCLEAR SENERGISUL/SENERSAÚDE

BRB SAÚDE ELETROS SEPACO SAÚDE

C.S. ASSISTANCE **SERPRO ELETROSUL** CAAB ELOS SESEF **CAARJ EMBRAPA** SESI/AC **CABERGS EMBRATEL SOLVAY CABERJ FACEB** SPA **CABESP FACHESF SPTRANS CAEME FAMED SUDECAP CAFAZ FAPES SUZANO CAFBEP FASCAL TELESP**

CAGIPE FASSINCRA TRT 8ª REGIÃO
CAMED FIOPREV UNAFISCO SAÚDE

CANOASPREV FORLUZ UNIFENAS
CAPESESP FUNASA-SAÚDE USIMINAS
CASEC FUNDABEM VITASERV
CASF FUNDAÇÃO CESP VIVAMED
CASSE FUNDAÇÃO PAMPULHA VOLKSWAGEN

CASSEB FUNDAFFEMG WMS

