

A Fisioterapia e a Qualidade de Vida no Envelhecimento Saudável

A O.M.S. – Organização Mundial da Saúde, considera idoso o indivíduo acima de 60 anos, pois a partir desta idade são mais evidentes os efeitos do envelhecimento. A Fisioterapia tem um papel fundamental, tanto na prevenção quanto no tratamento das alterações que acompanham o envelhecimento, que acontece de forma lenta, a partir dos 30 anos, com a perda de massa óssea, tanto em homens quanto em mulheres. É importantíssimo ter hábitos saudáveis, sempre!

Com o envelhecimento podem surgir:



Dores nas articulações, que podem estar associadas ao desgaste progressivo das articulações (osteoartrose/osteoartrite);

- Perda de força e de massa muscular;
- Doenças como hipertensão arterial (pressão alta), diabetes tipo 2, osteoporose, alterações de memória, alterações da visão, do equilíbrio e da função.

Como a Fisioterapia quebra esse ciclo vicioso?

Primeiro, orientando e estimulando a atividade física regular e controlada para que este ciclo não se instale. Fazer caminhadas diárias, realizar exercícios de alongamentos e fortalecimentos musculares. **SEJA FORTE E FLEXÍVEL!**

A Fisioterapia devolve o equilíbrio através de treino da força dos músculos, contribuindo para evitar quedas. As quedas de própria altura em indivíduos idosos, são importantes causas de fraturas e aumento das complicações da saúde de modo geral. Após a realização de cirurgias, a Fisioterapia ajuda a acelerar a recuperação, promovendo bem-estar na sua nova fase.

Fazer os controles de saúde regularmente, ter alimentação saudável, ingestão adequada de líquidos e a realização de atividades físicas diárias, ajudam no envelhecimento saudável.



CARTILHA DO IDOSO IOT HCFMUSP

Confira dicas dos multiprofissionais ao paciente idoso.



Promoção
Grupo de Humanização - 2024

Aguarde a consulta de forma segura!

- Fique atento ao caminhar.
- Use sempre que puder calçados antiderrapantes para evitar que você escorregue;
- Observe os obstáculos no seu caminho: você pode encontrar muletas apoiadas na cadeira, além de macas, andadores e cadeiras de rodas próximas;
- Se você não se sentir seguro, peça ajuda para se sentar ou levantar da cadeira.

Cuidados ao usar o celular



- Evite caminhar falando ao celular;
- Não digite no celular durante a caminhada;
- Evite jogos de celular enquanto estiver caminhando.

Bebeu água hoje?

Você sabia que o ser humano é 70% de água?

A água é indispensável para o funcionamento do cérebro, pulmões, estômago e rins.

Além disso, a água:

- Controla a temperatura do corpo;
- Protege e lubrifica as articulações;
- Limpa e desintoxica o organismo;
- Regula a pressão arterial;
- Transporta vitaminas e minerais através do sangue;
- Mantém a pele mais lisa e uniforme
- Auxilia no funcionamento do intestino.

Curiosidade: O corpo do idoso é composto de somente 50% de água. Então, precisa ingerir mais água para poder realizar as funções normais do organismo.

Pensando assim, ele deveria sentir mais sede, certo?

ERRADO!! IDOSO NÃO COSTUMA SENTIR SEDE!!

Em alguns casos, quando o idoso sente sede, ele já está severamente desidratado.



O que sentimos quando estamos desidratados



- Dor de cabeça;
- Tontura;
- Confusão mental;
- Aumentam as chances de infecção urinária ou aparecimento de lesões de pele;

E, em casos mais severos, algumas funções importantes do organismo, como rim e coração podem ficar prejudicadas.

Por isso, é muito importante, beber água ANTES mesmo de sentir sede.

QUANTO DE ÁGUA O IDOSO DEVE BEBER? Segundo a recomendação da Organização Mundial da Saúde, o idoso deve ingerir 2,7 litros de água por dia. Porém essa recomendação é variável de acordo com atividade física e existência de doenças associadas.

DICAS:

Beba água aos poucos ao longo do dia; Saborizar a água com hortelã, fatias ou gotas de limão e laranja, cravo, canela, gengibre. Complementar a hidratação com sucos naturais, chás e água de coco.