



Orientações para a população – Saúde do Idoso

- Você sabia que um dos aspectos mais importantes de se avaliar na pessoa idosa é sua capacidade funcional? Conseguir agachar, carregar uma sacola de compras e resolver problemas com dinheiro, são fatores importantes para se manter independente e autônomo. A realização de atividade física, uma alimentação adequada e a atitude de procurar estar sempre aprendendo coisas novas são fatores que auxiliarão a pessoa idosa a funcionar bem até o fim da vida.
- A incontinência urinária ocorre com muita frequência em mulheres após a menopausa e em pessoas idosas. Destas, 30% sofrem com este problema. Para evitar a incontinência é importante realizar exercícios que contraíam a musculatura pélvica (fazer força como estivesse segurando o xixi). Outros cuidados como ir ao banheiro antes de sentir vontade e diminuir a ingestão de líquidos a partir do início da noite também contribuem para diminuir a perda urinária.
- A queda é um importante problema para as pessoas idosas, principalmente se os ossos não estão fortes. Ela pode ter como consequência fraturas e deixar o indivíduo acamado, gerando atrofia dos músculos e dependência. Para prevenir quedas e fraturas é importante a prática de atividades físicas, a manutenção de um ambiente sem riscos (retirar tapetes e fios do caminho, instalar barras de apoio) e manter acompanhamento com profissional da saúde com o objetivo de tratar previamente déficits visuais e osteoporose e também de realizar ajustes medicamentosos.

Núcleo de Saúde do Idoso
3348-6260