

## 1 - APRESENTAÇÃO

As pessoas maiores de 60 anos em nosso país têm conquistado cada vez mais direitos de cidadania. O Estatuto do Idoso é um dos marcos mais importantes para a garantia desses direitos. Nele foi destacada a atenção integral à saúde do idoso pelo Sistema Único de Saúde, assim como na Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa.

Envelhecer não é necessariamente sinônimo de doença. No entanto, é sabido que com o avançar da idade é comum o surgimento de algumas doenças, como pressão alta e diabetes. O conceito de saúde vai além da ausência de doenças, principalmente nas pessoas com mais idade. Saúde significa ter equilíbrio orgânico, psicológico e social. As pessoas vão adquirindo esse equilíbrio desde o nascimento, e vão se tornando cada vez mais independentes e autônomas, ou seja, vão adquirindo capacidades e desenvolvendo habilidades que as tornam suficientes para o auto-cuidado e para gerir a própria vida.

A experiência de vida e os estudos demonstram que a partir dos 40 anos de idade, aproximadamente, o nosso corpo humano já começa a apresentar alguns sinais de “desgaste”. O organismo vai se tornando mais lento em suas reações ocorrendo mesmo uma diminuição da capacidade funcional. Isso não quer dizer que um comprometimento acentuado das nossas funções seja explicado somente porque a gente envelhece.

Viver por mais tempo é um desejo que todos nós temos, mas não é só. O que todos nós queremos é, acima de tudo, viver com saúde, qualidade, liberdade e facilidade.

Esta cartilha foi elaborada pensando em sua saúde. Nela você vai encontrar dicas e informações importantes, que podem ajudá-lo a aproveitar melhor a vida depois dos 60 anos.

Saber envelhecer é um aprendizado que começa desde criança tendo hábitos saudáveis de vida e que devemos manter por toda a nossa existência. Saber envelhecer é também uma luta de todo dia por valer nosso direito de cidadania. É participar ativamente na vida social. É amar e ser amado. É, enfim, viver uma vida plena de sonhos e realizações. Leia com atenção.

Esperamos que você goste, use e divulgue.

## 2 - ESTATUTO DO IDOSO, POLÍTICA NACIONAL DE SAÚDE DO IDOSO E SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS)

Para cada fase da vida, há direitos especiais que precisam ser garantidos. Para quem já completou 60 anos existem garantias legais que definem princípios, diretrizes e responsabilidades, que asseguram os direitos das pessoas idosas, e que o Estado tem obrigação de cumprir:

**Lei N° 8.842** de 04/01/1994

Política Nacional  
do Idoso;

**Lei N° 10.741** de 01/10/2003

Estatuto do Idoso;

**Política Nacional de Saúde da  
Pessoa Idosa** – a ser publicada.



Para que a pessoa idosa tenha um atendimento com dignidade e que as ações possam ser concretizadas, faz-se necessária a articulação entre União, Estados, Municípios e o apoio de toda a sociedade.

A família, a comunidade em geral e o poder público tem obrigação de assegurar à pessoa idosa, com absoluta prioridade, a efetivação dos direitos referentes à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

É assegurada a atenção integral à saúde da pessoa idosa, por intermédio do Sistema de Saúde (SUS), garantindo-lhe o acesso universal e igualitário, em conjunto articulado e contínuo das ações e serviços, para a prevenção, promoção, proteção e recuperação da saúde, incluindo a atenção especial às doenças que afetam preferencialmente as pessoas idosas. (Estatuto do Idoso, Art. 15º)



## 3 - EXERCÍCIOS FÍSICOS



Cada ano que passa provoca transformações no nosso corpo. Cada fase da nossa vida traz junto novos riscos e possíveis problemas. Uma das formas de estarmos sempre preparados para essas transformações é conhecer o nosso corpo. E para isto, a atividade física é muito importante. Além de ser algo prazeroso, participar de atividades físicas auxilia na prevenção e tratamento de doenças, além de contribuir na melhoria da qualidade de vida.

O que os exercícios podem fazer por você

Fazer exercícios físicos evita várias doenças. E não é só isso. Os exercícios são muito importantes porque deixam você mais ágil, mais independente, com mais vontade de

viver, se divertir. Quem se acostuma com atividades físicas tem mais disposição para sair com amigos e familiares, namorar, fazer novos planos ou realizar desejos antigos. Comece já!

## MEXA-SE!

Exercícios fazem bem para o corpo e para a alma: aumentam sua segurança nas tarefas diárias e combatem a depressão. As juntas ficam mais flexíveis. Os músculos mais resistentes. Os ossos, mais rígidos. Ajudam a combater obesidade, diabetes, colesterol e pressão alta, diminuindo o risco de doenças do coração. Mas atenção: se você está parado há muito tempo, vá ao médico antes de começar; se já fez exercícios, vá ao médico periodicamente; evite exercícios fortes ou esportes coletivos, como futebol.



## EVITE FAZER EXERCÍCIOS SOB SOL FORTE

- Tome água com moderação antes, durante e depois dos exercícios.
- Use roupas leves, claras e ventiladas
- Não faça exercícios em jejum. Mas também não coma exageradamente antes.
- Calce sapatos confortáveis e macios.

**O QUE VOCÊ PODE FAZER POR VOCÊ** Faça algum exercício. São muitos para escolher: caminhadas, pedaladas, natação, dança, ioga, alongamento etc. o importante é escolher um de que mais goste e pratique sempre.

**CAMINHADA** Caminhe de três a cinco vezes por semana, de 40 a 60 minutos. Se não puder caminhar por uma hora seguida, faça duas etapas separadas de 30 minutos. Procure uma companhia para estas horas. Vá a pé a lugares não muito distantes: mercado, banco, farmácia, parques, pequenas compras, visitas à amigos e parentes. Evite ladeira e pisos irregulares.







### Atividades na água

Brinque na água, caminhe, mexa braços e pernas. Mas só pratique natação e hidroginástica com acompanhamento de um profissional.



### Alongamento

Devem ser feitos antes e depois da caminhada. Se não tiver tempo para caminhar, faça esses exercícios (abaixo) em casa para melhorar a mobilidade e flexibilidade das articulações.



### Dança

Vá a bailes, dance em casa, em festas e em encontros com vizinhos e família. Saia, encontre novos parceiros, reencontre antigos companheiros, divirta-se!

# Atenção!



Se você está parado por muito tempo, vá ao médico antes de começar a fazer qualquer exercício e evite atividades exaustivas, como futebol e corrida. Fique atento, quando praticamos exercícios, não podemos sentir muito cansaço, falta de ar ou qualquer desconforto. Se este for o seu caso, pare e consulte um médico.

## SIGA ESSAS DICAS PARA GARANTIR SUA SEGURANÇA

- Não faça exercícios em jejum ou depois de refeições exageradas.
- Evite fazer exercícios sob sol forte.
- Use roupas leves, claras e ventiladas.
- Calce sapatos confortáveis e macios, de preferência tênis.
- Evite praticar exercícios em ladeiras e pisos irregulares.
- Faça caminhadas: 3 a 5 vezes por semana, de 40 a 60 minutos, mas pode dividir cada etapa por duas de 30 minutos. A recomendação médica é importante.



## 4 - EXERCITANDO A MENTE

Exercitar a mente também é muito importante. Quem disse que esquecimento com o avançar da idade é normal está completamente enganado. O nosso cérebro é como nossos músculos, se não exercitar ele não se desenvolve. Portanto, aqui vão algumas dicas para exercitar a memória.

- Faça palavras cruzadas, dando preferência as de fácil execução.
- Faça um lista de compras e guarde-a na bolsa. Tente comprar tudo sem consultar a lista e depois compare para ver se faltou alguma coisa.

- Não deixe seu emocional enferrujar. Mantenha hábitos afetivos saudáveis, ou seja, namore, curta os amigos e a família.
- Participe de jogos que envolvam raciocínio.
- Leia pelo menos as manchetes de um jornal diariamente e comente com alguém.
- Mantenha-se ativo fazendo trabalhos manuais, visitas, cursos, etc.
- Anote tudo que for importante em um caderno ou agenda, para não esquecer.
- Procure não se isolar, solidão pode levar ao desânimo e a depressão.
- Freqüente grupos de convivência, clubes ou grupos de universidades.

## 5 - ALIMENTAÇÃO

Para que nosso corpo e nossa mente se mantenham ativos é fundamental uma alimentação saudável.



## **ALIMENTO, FONTE DA VIDA**

A energia, as proteínas, vitaminas e minerais que você precisa para manter a saúde física e mental estão nos alimentos, não nas farmácias. Cuide de suas refeições e coma na dose certa, prestando atenção na qualidade e quantidade. Alimentar-se bem é a melhor maneira de combater a desnutrição e prevenir outras doenças, como pressão alta e diabetes.

## **ALIMENTOS ENERGÉTICOS**

Arroz, massas, todos os tipos de cereais, pães, milho, batata, mandioca (macaxeira), inhame, cará.

Estes alimentos formam a base da alimentação e dão a maior parte da energia que você precisa para suas atividades diárias. São ricos em carboidratos e representam o maior volume da alimentação. Se você não tem problema de açúcar no sangue (diabetes) esses alimentos podem ser usados em todas as refeições.

## **ALIMENTOS ENERGÉTICOS EXTRAS**

Gorduras e óleos (margarina, manteiga, óleo vegetal, azeite de oliva), açúcares adicionais (doces e açúcar de mesa). As gorduras e óleos têm vitaminas A, D, E e K com alto teor de energia e devem ser consumidos com moderação. Açúcares adicionais (doces ou adoçantes para sucos, cafés etc) devem ser incluídos na alimentação, sempre com muita moderação

## **ALIMENTOS CONSTRUTORES**

Peixes, carnes, aves, ovos, leite, queijo e leguminosas secas (feijão, lentilha, soja, grão de bico etc)

Fontes de proteína constroem, mantêm e renovam as células do corpo. Ajudam a formar e conservar os tecidos – cabelos, músculos, órgãos, sangue, pele. Alimentos ricos em ferro e cálcio são essenciais para prevenir anemia e osteoporose. Use no almoço e jantar. Leite e derivados, no café da manhã e/ou lanche.







## **ALIMENTOS REGULADORES**

Verduras, legumes e frutas.

Facilitam a digestão e são ricos em sais minerais, vitaminas e fibras. Aumentam a resistência contra infecções e entre muitos benefícios, ajudam no bom funcionamento do intestino. Use no almoço e jantar. E coma pelo menos duas frutas por dia.

### **Evite**

Sal em exagero, temperos industrializados, gorduras de origem animal (banha, sebo, toucinho) e frituras.

### **Use à vontade**

Temperos naturais (alho, cebola, ervas como salsa, manjeriço, coentro etc).





## TUDO LIMPO

Sempre lave as mãos antes de lidar com os alimentos. Verduras, frutas e legumes devem ser bem lavados antes do consumo. Lave também as embalagens dos alimentos antes de abri-los.

## TUDO EM ORDEM

- Guarde alimentos e produtos de limpeza separadamente.
- As embalagens devem estar em boas condições. Mantenham-se sempre longe de insetos, ratos ou outros animais.
- Latas: não compre as que estiverem amassadas ou estufadas.
- Se você não consumir todo o conteúdo da lata, guarde o que sobrou em uma vasilha de plástico ou vidro com tampa.
- Não deixe de comer nada por não conseguir mastigar: pique, moa, corte ou rale.

Alimentos ricos em fibras evitam prisão de ventre. Coma frutas, verduras e legumes, de preferência cruas e, se possível, com casca.



## Vamos conhecer os dez passos para uma alimentação saudável:

- 1º passo: Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Coma-os 5 vezes por dia.
- 2º passo: Coma feijão pelo menos 1 vez por dia, no mínimo 4 vezes por semana.
- 3º passo: Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carne com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos, para no máximo 1 vez por semana.
- 4º passo: Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa.
- 5º passo: Faça pelo menos 3 refeições e 1 lanche por dia. Não pule as refeições.
- 6º passo: Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo 2 vezes por semana.



7º passo: Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário. A melhor bebida é a água.

8º passo: Aprecie a sua refeição. Coma devagar.

9º passo: mantenha o seu peso dentro de limites saudáveis.

10º passo: Seja ativo. Faça 30 minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro. Não passe muitas horas assistindo TV.

## ATENÇÃO!

Pessoas com doenças como diabetes e colesterol alto (gordura no sangue), precisam de dietas especiais e devem consultar um médico.

## 6 - PREVENÇÃO DE QUEDAS

Uma queda, mesmo que pequena, em diversos casos é a principal causa de incapacidade entre pessoas mais velhas. Elas podem causar desde lesões leves, como contusões e torções, ou mais graves, como fraturas.

Conforme vamos envelhecendo, nossa coordenação motora e agilidade vão sofrendo algumas alterações. Com isso, em muitos casos, é comum que quedas aconteçam. Mas antes de encarar a queda como um simples acontecimento, sem maior importância, saiba que elas podem ser uma indicação de que o seu corpo precisa de cuidados. Uma queda pode sinalizar o início de fragilidade ou anunciar uma doença mais séria, como a osteoporose, comum em mulheres com mais de 50 anos. Quando devidamente tratados esses problemas podem ser contornados. Do contrário, podem se agravar e causar sérios transtornos.

**Por isso, todo cuidado é pouco!**

## SIGA ESSAS DICAS. SEM ESCORREGAR

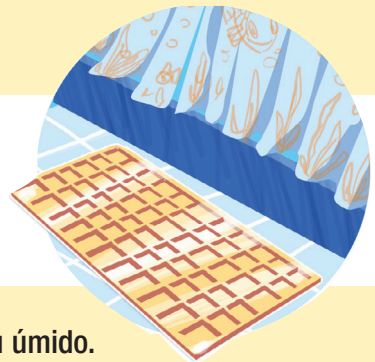
Tapetes soltos e desfiados podem deslizar ou causar tropeções. Procure evitá-los ou fixe-os bem para que não escorreguem.

Prevenção é sempre o melhor caminho. Além de manter os cuidados com a saúde, observe algumas dicas simples, mas que realmente ajudam a evitar quedas no dia-a-dia:



Use sapatos fechados, de preferência com solado de borracha, que aderem melhor ao chão.

Coloque tapetes de borracha no banheiro, no chuveiro, em frente à pia da cozinha e em outras áreas da circulação.



Evite andar em áreas com piso irregular, liso ou úmido.



Obstáculos no chão, como móveis e objetos espalhados pela casa, contribuem para as quedas.



Deixe sempre uma luz acesa durante a noite, para facilitar sua locomoção, evitando quedas.

Coloque o telefone num lugar acessível, para ser mais fácil pedir ajuda quando for necessário.



Se você caiu e está sentindo dores fortes, não espere: procure assistência médica.

Exija que o ônibus pare completamente para você subir ou descer. Caso não seja atendido, denuncie a empresa à prefeitura.



As escadas e corredores devem ter corrimão dos dois lados. O corrimão deve continuar até os últimos degraus, que devem ser revestidos com piso antiderrapante e sinalizados com faixas amarelas no primeiro e último degrau.



Quando for necessário, utilize instrumentos de apoio como bengala, muletas e andador com base de borracha ou cadeira de rodas, conforme orientação do profissional de saúde. Não tenha vergonha, o mais importante é a sua segurança.

## ATENÇÃO:

Se você caiu e está sentindo dores fortes, não espere: procure assistência médica. E lembre-se: se você tem telefone, coloque-o num lugar fácil para pedir ajuda quando necessário.

## 7 - RECOMENDAÇÕES ÚTEIS PARA DORMIR

Dormir é fundamental para o devido descanso do corpo e da mente. Faz parte dos hábitos saudáveis que todos nós devemos ter. Algumas dicas ajudam muito a termos um bom sono.

- Procure não fazer uso de produtos cafeinados (ex., café, chá, refrigerantes a base de cola), cigarro e álcool próximo do horário de dormir.
- As refeições devem ser feitas, de preferência, até duas horas antes de dormir, evitando beber grande quantidade de líquidos.
- Usar a cama e o quarto somente para dormir ou para atividades íntimas. Quando estiver na cama, relaxar e ter pensamentos agradáveis.
- Acordar todos os dias no mesmo horário, inclusive nos finais de semana. Se tiver sonecas durante o dia, procure fazê-las antes das 15 horas e por no máximo uma hora.



## 8 - MEDICAMENTOS / AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTOS GRATUITOS

Pois é, tem hora que não tem remédio e para recuperar ou manter nossa saúde precisamos dele. Mas o uso de medicamentos exige muito cuidado e atenção. Lembre-se:

- Só médicos podem receitar remédios, recomendando a dose, o horário e o período necessário.
- Não compre medicamentos em feiras livres ou em camelôs.
- Não pare de tomar seu remédios por conta própria. Caso ele provoque mal-estar, procure logo o médico.
- Não tome remédios fora do prazo de validade. Jogue fora os vencidos.
- Não acredite em “fórmulas” milagrosas contra excesso de peso, calvície, falha de memória e problemas sexuais anunciadas pelo rádio e TV.
- Exija sempre e guarde a nota fiscal.

### ECONOMIZE COM OS GENÉRICOS

Os genéricos custam menos e têm a mesma qualidade dos remédios mais conhecidos.

Medicamento da marca ou referência: geralmente, é o primeiro remédio que surgiu para curar uma doença e sua marca é bem conhecida (por exemplo, aspirina). Depois de 20 anos do lançamento dos remédios, sua fórmula pode ser copiado – é assim que nascem os genéricos.

Medicamento genérico: é idêntico, pode substituir o de marca e é em geral mais barato. O Ministério da Saúde faz testes para comprovar que os genéricos contêm



as mesmas substâncias e têm o mesmo efeito dos remédios famosos.

### COMO IDENTIFICAR

É muito fácil identificar os genéricos: todos trazem na embalagem o nome científico do produto e a frase “medicamento genérico lei 9787/99”.

Medicamento similar: o Ministério da Saúde assegura a qualidade, mas não há garantias de que faz o mesmo efeito do remédio de marca. Só um médico pode receitar o similar. No balcão da farmácia só aceite trocar o remédio de marca pelo genérico, e nunca pelo similar.



### REMÉDIOS GRATUITOS

Os postos ou unidades de saúde fornecem remédios gratuitos para doenças comuns como diabetes, hipertensão arterial, a quem tem mais de 60 anos.

Procure os postos ou unidades de saúde e verifique se o medicamento que lhe foi indicado está contemplado na lista dos fornecidos pelo SUS.

## 9 - HIGIENE

A higiene do corpo é uma prática de auto cuidado de saúde e deve ser um dever de todos nós. Os hábitos higiênicos estão entre os principais requisitos para uma vida saudável, permitindo uma sensação de bem-estar e conforto.

Um bom banho de chuveiro diário, com água em abundância, é um grande aliado para manter a saúde do corpo.

A higiene das mãos é muito importante. Afinal, estamos constantemente manuseando alimentos, que podem ser contaminados. Elas devem estar sempre limpas. As unhas, sempre aparadas, para que a sujeira não se acumule sob elas.

Depois de usar o banheiro lembre-se de lavar as mãos com sabonete (ou sabão) evitando contaminações.



Manter uma boa aparência com os cabelos limpos são sinônimo de saúde.

## **A Saúde Começa Pela Boca**

Não é porque os anos passam que devemos deixar de lado os cuidados com a higiene bucal. A higiene da cavidade oral significa prevenção de uma série de doenças. Então, lembre-se de escovar os dentes, ou próteses (dentaduras), após todas as refeições.

### **As próteses (dentaduras) precisam de cuidados especiais:**

Para limpá-las, use uma escova de dentes mais dura e creme dental (você pode usar sabão neutro). Faça isso sobre a pia com água. Assim, se ela cair, não se quebrará.

À noite coloque as próteses num recipiente tampado, com água e um pouquinho de bicarbonato de sódio. Não durma com a prótese.

Antes de recolocá-la na boca, escove a gengiva, o palato (céu da boca) e a língua com uma escova macia para remover placas e possíveis restos de alimentos.

A saúde bucal contribui para melhorar sua qualidade de vida em qualquer idade.

- Examine sua boca periodicamente para detectar a presença de feridas, alterações ou manchas. E, na ocorrência de qualquer um desses casos, procure rapidamente um dentista.
- Fumo, álcool e exposição ao sol sem proteção podem causar câncer de boca.
- As dentaduras e outras próteses devem estar bem adaptadas. Não devem machucar e precisam ser limpas diariamente.
- Alguns idosos precisam de ajuda para a limpeza da boca.

**LEMBRE-SE DE USAR O FIO DENTAL PERIODICAMENTE,  
QUALQUER DÚVIDA PROCURE UM DENTISTA!**



## 10 - VACINAS

Uma grande medida de saúde foi a implementação das campanhas de vacinação para as pessoas idosas. É isso mesmo, vacina não é só para crianças. Muitas doenças podem ser prevenidas na fase adulta com as vacinas. Vamos conhecer algumas das vacinas que fazem parte do calendário de vacinação das pessoas maiores de 60 anos.

### VACINA CONTRA GRIPE

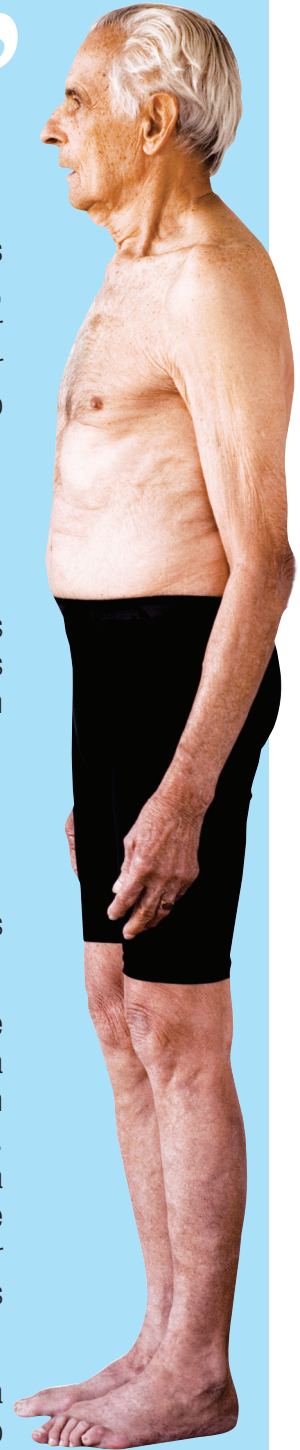
A vacina contra gripe (influenza) está indicada para todas as pessoas com 60 anos ou mais. Deve ser tomada todos os anos durante as campanhas de vacinação que geralmente acontecem no mês de abril.

#### Importante saber

A vacina contra gripe é muito segura. É feita com vírus mortos e por isso não causa gripe.

Algumas vezes a pessoa toma a vacina e ainda assim pode ficar gripada. Por quê? Existem muitos tipos de vírus da gripe, a cada ano uma nova vacina é desenvolvida, pois são levados em consideração os tipos de vírus que estão circulando no momento. Se a pessoa entrar em contato com um tipo de vírus que não está na vacina, poderá ficar gripada. Além disso, a vacina contra gripe não protege contra resfriados comuns, que são causados por outros tipos de vírus e normalmente se caracterizam por sintomas mais leves, sem febre.

Por que somente os idosos são vacinados? Qualquer pessoa com 6 meses de idade ou mais, pode tomar a vacina. Como não



é possível disponibilizar a vacina para todos, considerou-se o fato de que as pessoas com 60 anos ou mais poderiam ter maiores complicações e por isso devem ser vacinadas.

Em algumas situações especiais, pessoas com menos de 60 anos também têm o direito de receber a vacina contra a gripe: pessoas com doença pulmonar ou cardiovascular crônicas graves, insuficiência renal crônica, diabetes insulino-dependente, cirrose hepática, hemoglobinopatias, imunocomprometidos, ou portadores do vírus da AIDS, pessoas que fizeram transplantes também aqueles que convivem com as pessoas que têm as doenças acima citadas.

A vacina começa a fazer efeito de 10 a 14 dias após a sua aplicação.

### **VACINA CONTRA DIFTERIA E TÉTANO**

As pessoas com 60 anos ou mais que nunca foram vacinadas devem tomar 3 doses. É necessário tomar uma dose de reforço a cada 10 anos.

O tétano é uma doença muito grave causada por um micróbio que vive na terra, na poeira da rua e nas fezes de pessoas e animais. O tétano não se transmite de uma pessoa para outra, mas qualquer pessoa ao se ferir com pregos, latas velhas, cacos de vidros, arame, ou mesmo se ferir com objetos que parecem limpos, como agulha, tesoura ou espinho de planta, pode contrair a doença.

### **VACINA CONTRA PNEUMONIA**

A vacina contra pneumonia está indicada para pessoas com 60 anos ou mais que vivem em instituições fechadas como asilos, hospitais e casas de repouso. Essas pessoas apresentam menor risco de contrair pneumonias.

Essa vacina protege contra alguns agentes causadores da pneumonia.







## **11 - Sexualidade e Envelhecimento**

As pessoas não deixam de ter desejo sexual e prazer devido à sua idade. A idéia de que as pessoas perdem suas habilidades sexuais à medida que envelhecem não passa de preconceito.

O fato de haver uma diminuição na freqüência das atividades sexuais não significa o fim da expressão ou do desejo sexual.

A sexualidade é uma poderosa mistura de impulsos emocionais e físicos, nela tanto a mente como o corpo exercem influência sobre a pessoa. Embora seja inevitável envelhecer, ninguém precisa ter medo, muito pelo contrário.

Homens e mulheres, embora de formas diferentes, passam por mudanças biológicas.

O homem saudável é potente enquanto estiver vivo. A ereção ocorre até o fim da vida, apenas necessita de maior estímulo.

Algumas mulheres, após parar a menstruação, podem apresentar perda do interesse sexual, secura na vagina e na pele, ardência durante a relação sexual, ficando mais exposta às infecções vaginais. Mas o desejo também pode ser estimulado e preservado. Um casal que respeita as limitações de cada um saberá viver intensamente seus desejos e sua sexualidade.

## LEMBRE-SE

Amor e desejo não têm idade. Algumas pessoas deixam de fazer sexo por vergonha ou preconceito. Outras têm medo de sofrer um infarto. Não se preocupe: o ato sexual consome tanta energia quanto uma caminhada de uma hora. E faz muito bem à saúde. Procure manter sua vida sexual regular. Se houver qualquer problema, não tenha vergonha em procurar um médico.

A idade não confere imunidade às pessoas contra as doenças, seja qual for a sua origem, e tampouco tira a capacidade de relacionar-se sexualmente com quem desejar.

Hoje, é comprovada a existência do aumento do número de casos de Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST), dentre elas a infecção pelo HIV/Aids em pessoas acima de 60 anos. A crença de que os idosos estavam livres de contraírem essas doenças hoje cai por terra. Percebe-se que são, na maioria, sexualmente ativos, abertos para os prazeres da vida e que também necessitam de atenção.

Ao proteger-se das DST's (gonorréia, sífilis, condiloma), também estará evitando contrair o vírus do HIV / AIDS.

Prevenir-se contra estas doenças é um ato de responsabilidade, amor e cuidado por si e pelo companheiro ou companheira.

As DSTs (Doenças Sexualmente Transmissíveis) são causadas por vírus, bactérias ou outros micróbios. Transmite-se por meio da relação sexual.

### QUEM PODE PEGAR DST / HIV / AIDS?

- Quem tem relações sexuais sem camisinha;
- Quem tem parceiro que mantém relações sexuais com outras pessoas sem camisinha;
- Pessoas que usam drogas injetáveis e compartilham seringas;
- Pessoas que tem parceiros que usam drogas injetáveis, compartilhando seringas;
- Pessoas que recebem transfusão de sangue não testado;
- Qualquer pessoa – casada, solteira, jovem, adulta, idosa, rica ou pobre – pode pegar DST/HIV/Aids.

## QUAIS OS PRINCIPAIS SINTOMAS DAS DSTs?

- Ardência ou coceira: mais sentidas ao urinar ou nas relações sexuais. Há pessoas que sentem as duas coisas, outras somente uma e muitas pessoas não sentem nada e, sem saber, transmitem DSTs para seus parceiros;
- Dor e mal-estar: embaixo do umbigo, na parte baixa da barriga, ao urinar, ao evacuar ou nas relações sexuais.

## COMO TRATAR AS DSTs?

- Faça apenas o tratamento indicado por um profissional de saúde, não indicações vizinhos, parentes, funcionários de farmácia, etc.
- Siga a receita e tome os remédios na quantidade certa e na hora certa.
- Continue o tratamento até o fim, mesmo que não haja mais sinal ou sintoma da doença.
- Deve-se evitar relações sexuais durante o tratamento. Em último caso, use sempre camisinha.
- É importante que o seu companheiro(a) também realize o tratamento.
- Peça também para fazer o teste Anti-HIV. É melhor sempre se prevenir.

## COMO FAZER A PREVENÇÃO DAS DSTs E DO HIV/AIDS?

- A melhor forma de prevenir a transmissão das DSTs e do HIV/Aids é usar sempre e corretamente a camisinha, em todas as relações sexuais.
- Não compartilhar agulhas e seringas com outras pessoas.
- No caso de necessitar receber uma transfusão de sangue, exigir que o mesmo seja testado para todas as doenças que possam ser transmitidas pelo sangue.
- A Aids não tem cura, mas existem tratamentos que melhoram a qualidade de vida, aumento a sobrevida das pessoas portadoras do HIV e doentes de Aids.
- Proteger-se do vírus da Aids é tarefa simples em qualquer idade.

**RESPEITE VOCÊ E SEU PARCEIRO OU SUA PARCEIRA!  
PREVINA-SE! USE CAMISINHA!  
AIDS É UMA DOENÇA QUE NÃO ESCOLHE IDADE!**

## DOENÇAS MAIS COMUNS. E O QUE VOCÊ PODE FAZER

DOENÇAS	FATORES	SINTOMAS	PREVENÇÃO
Cardiovasculares: Infarto, angina, insuficiência cardíaca	Pouca atividade física (sedentarismo), fumo, diabetes, alta taxa de gordura no sangue (colesterol) e obesidade (gordura).	Falta de ar, dor no peito, inchaço, palpitações.	Atividade física, não fumar e controlar peso, colesterol e diabetes.
Derrames	Pressão alta, fumo, sedentarismo, obesidade e colesterol elevado.	Tontura, desmaio, paralisia súbita.	Atividade física, não fumar, controlar pressão arterial,
Pressão alta (hipertensão)	Obesidade, sedentarismo e excesso de estresse.	Em geral, não há sintomas. Pode provocar dor de cabeça e tontura.	Atividade física, alimentação sem sal, controlar ou eliminar a bebida alcoólica.
Câncer	Fumo, tomar muito sol, alimentação inadequada, obesidade, casos na família, alcoolismo.	Depende do câncer. Um sintoma comum é o emagrecimento inexplicável.	Ir ao médico pelo menos uma vez por ano para fazer exames preventivos. Evitar sol em excesso. Não fumar.
Pneumonia	Gripe, enfisemas e bronquite anteriores. Alcoolismo e imobilização na cama.	Febre, dor ao respirar, escarro, tosse.	Atividade física, boa alimentação, vacinação contra gripe e pneumonia.
Enfisema e bronquite crônica	Fumo, casos na família, poluição ambiental excessiva.	Tosse, falta de ar, escarro.	Parar de fumar, manter a casa ventilada e aberta ao sol.
Infecção urinária	Retenção urinária no homem. Na mulher, incontinência urinária.	Ardor ao urinar e vontade freqüente de urinar.	É preciso tratar a infecção e a sua causa.
Diabetes	Obesidade, sedentarismo, casos na família.	Muita sede e aumento do volume da urina.	Controlar o peso e a taxa de açúcar no sangue.
Osteoporose (enfraquecimento dos ossos)	Fumo, sedentarismo, dieta pobre em cálcio. Na mulher, o risco é sete vezes maior.	Não há sintomas. Em geral, é descoberta pelas complicações (fraturas).	Atividade física, não fumar, comer alimentos ricos em cálcio (leite, queijo, coalhada).
Osteoartrose (desgaste das articulações)	Obesidade, traumatismo, casos na família.	Dores nas juntas de sustentação (joelho, tornozelo, coluna).	Controlar o peso e praticar atividade física adequada.



## 12 - Direitos à Saúde / Planos de Saúde

A pessoa idosa viveu décadas, tem experiência, sabedoria e merece respeito. Mas isso nem sempre acontece. Infelizmente abusos e preconceitos são cometidos no interior de determinadas famílias, na sociedade e até em órgãos públicos. Você pode mudar essa situação. A Constituição Federal, o Estatuto do Idoso (Lei Nº 10.741/03) e a Política Nacional do Idoso (Lei Nº 8.842/94) determinam regras e punições para proteger você. Conheça as principais e exija que elas sejam cumpridas.

### Direito ao respeito

São crimes contra a pessoa idosa sujeito a punição:

- Negligência, desrespeito, atos de violência como puxões, beliscões, abusos sexuais, queimaduras, amarrar braços e pernas ou obrigar a tomar calmante.
- Ameaças de punição e abandono.
- Agressões verbais como “você é um inútil”.
- Apropriação dos alimentos, pensão e propriedades sem autorização.
- Recusa em dar alimentação e assistência médica.
- Impedir a pessoa de sair de casa ou mantê-la em local escuro e sem higiene.



## **Direito ao bem-estar**

- Não sofrer discriminação de qualquer natureza.
- Ser amparado pelos filhos maiores na velhice, carência ou doença.
- Vive preferencialmente com a família. A União, Estado e municípios providenciarão asilo ao maior de 60 anos sem família, ou com família sem condições de sustentá-lo.

## **Direito à saúde**

- Não ficar em asilo se precisar de assistência média permanente, devendo ser atendido em hospital.
- Receber assistência integral à saúde pela rede pública.
- Receber remédios, próteses e órteses (cadeira de rodas, óculos, aparelho auditivo etc).
- Preferência no atendimento em órgãos públicos e particulares.

## **Direito nos planos de saúde**

- Ninguém pode ser impedido de participar de plano de saúde ou seguro de saúde por causa da idade ou de doença.
- A mensalidade do plano de saúde da pessoa com mais de 70 anos não pode custar seis vezes mais do que a menor mensalidade cobrada pelo mesmo plano.
- A partir dos 60 anos, quem estiver associado ao mesmo plano ou seguro de saúde por mais 10 anos não terá aumento de mensalidade por mudança de faixa etária.
- A partir dos 60 anos qualquer aumento de mensalidade deverá ser autorizado pelo governo.
- Ao se aposentar, o trabalhador que tiver contribuído para um plano contratado pela empresa por, no mínimo, dez anos poderá continuar no plano desde que passe a pagar também a parte que antes era da empresa. Com menos de dez anos, o candidato à aposentadoria poderá continuar no plano durante um período igual ao tempo que contribuiu, também pagando as mensalidades.

### Outras Informações:

Ser atendido (a) com prioridade na unidade de saúde mais próxima de sua casa, recebendo orientação em relação às medidas de prevenção e controle das doenças.



Ter garantia de acesso às consultas e exames necessários de acordo com seu problema de saúde.

Receber medicamentos garantidos pelos programas, assim como medicamentos excepcionais, conforme indicação médica.

Ter acesso garantido a aparelhos de órteses e próteses.

Receber visitas domiciliares da equipe do programa de saúde da família – PSF, com prioridade quando apresentar algum problema de saúde, caracterizando dificuldade de locomoção, dependência e perda de autonomia.

Ter um acompanhante durante o período em que se encontra internado ou em observação em unidade hospitalar, conforme Portaria GM/MS nº 280 de 07 de abril de 1999.

Receber vacinas contra influenza (gripe) anualmente, e as demais recomendadas pelo Ministério da Saúde.

Ter atendimento especializado, se for portador (a) de deficiência ou de limitação incapacitante.

Ser atendido pelo seu Plano de Saúde sem cobrança de valores diferenciados, em razão da idade.

## **13 - A quem recorrer** **(telefones e endereços úteis)**

**Disque saúde – telefone 0800-611997** – Serviço gratuito, funciona todos os dias das 8 às 18 horas. Pode ser acionado até de orelhão. Tira dúvidas sobre saúde e recebe denúncias (até anônimas) de mal atendimento no SUS.

**Agência Nacional de Saúde Suplementar – telefone 0800-7019656** – Serviço gratuito e você pode tirar dúvidas em relação aos planos privados de saúde.

**Delegacias de Polícia, Ministérios Públicos Estaduais, Conselhos estaduais e Municipais do Idoso** – Denúncias de maus tratos, pessoalmente, por carta ou telefone.

**Procons** – Denúncias contra empresas de planos e seguros de saúde.

**Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde** – Denúncias de problemas de atendimento no SUS.

Assuntos abordados nesta cartilha estão com mais detalhes na Internet:

**[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)**



**Ministério da Saúde**  
**Governo Federal**