



CUIDADOS
COM O
IDOSO
ROBUSTO
ORIENTAÇÕES
GERAIS





ESSA CARTILHA FOI ELABORADA ESPECIALMENTE PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA!

Você está recebendo orientações sobre os cuidados durante o período de internação e após alta hospitalar. Essas recomendações visam a melhoria da sua qualidade de vida, rápida recuperação e retorno seguro ao lar.

Qualquer dúvida, procure um profissional de saúde!

Equipe de Educação Permanente, 2021



Olá! Eu sou Roberto e assim como você, estou passando pelo envelhecimento. Isso é natural, mas a velocidade com que acontece é individual e depende de vários fatores. Alguns deles, modificáveis. Outros, não.



Eu sou a Júlia e também sou idosa. Fui ao hospital e me classificaram como "robusta sem risco", ou seja, em plena condição de realizar minhas atividades.



Existem também os denominados “idosos frágeis”, que são aqueles que apresentam maior vulnerabilidade e são mais suscetíveis a quedas, hospitalizações e doenças.

E, independente de sermos idosos robustos ou frágeis, precisamos ficar atentos. A solidão, o isolamento social e o estado nutricional inadequado contribuem de forma significativa para a diminuição da nossa capacidade física e aumento da morbidade e da mortalidade.



SAÚDE DO IDOSO

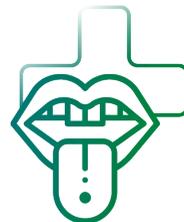
Pele



- Hidrate sua pele com **creme à base de ureia**, duas vezes ao dia.
- Seque bem as **áreas íntimas** para evitar assaduras.
- Evite fitas adesivas diretamente na pele para não machucar.
- Escolha calçados e roupas que **não promovam risco de machucar** a pele.

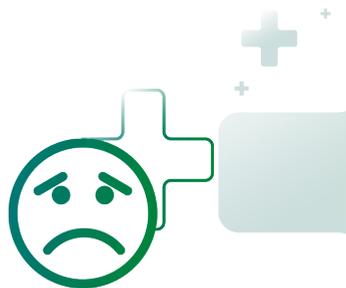
Boca

- Observe, **regularmente**, se existem manchas, caroços, inchaços, placas esbranquiçadas ou avermelhadas, além de feridas nos lábios, bochechas, gengivas, céu da boca, garganta, superfície e abaixo da língua.
- A boca seca é uma queixa comum entre os idosos. **Ela pode ser causada por medicamentos ou por distúrbios na saúde.** A boca seca pode causar maior risco para cárie dentária, incômodo no uso da prótese, perda do paladar, mau hálito e dificuldades para falar, mastigar e engolir os alimentos.
- Se observar alguma alteração na boca, **procure um profissional de saúde** para que seja avaliado.



Depressão

Tristeza profunda, desânimo, apatia, dificuldade para dormir, falta de apetite, sentimentos de culpa, desesperança. Se você passar por algum desses sintomas, **procure acompanhamento médico**. Quanto mais rápido for diagnosticado e tratado, mais rápida será a melhora dos sintomas.



Memória

Episódios de esquecimento são normais com o avançar da idade. Porém, se vem acontecendo com frequência, e associado a outros sintomas, **procure um médico para investigação mais criteriosa**.

Medicamentos



Não pare de tomar os remédios por conta própria. Caso ele provoque mal-estar, procure um médico.

- Não tome remédios fora do **prazo de validade**. Descarte os vencidos.
- Os postos ou unidades de saúde **fornecem remédios gratuitos** para doenças comuns como diabetes e hipertensão arterial para quem tem mais de 60 anos. **Fique atento e economize**.

Vacinas

Você também precisa tomar vacina.

Não fique sem elas!

- Gripe
- Difteria e tétano
- Pneumonia
- Hepatite B
- Febre Amarela





10 MANDAMENTOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1: Não pule as refeições. Faça, pelo menos, três refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar) e dois lanches saudáveis por dia.

2: Inclua, diariamente, porções do **grupo dos cereais** (arroz, milho, trigo, pães e massas), **tubérculos** (como batata), **raízes** (como mandioca/inhame/batata doce), nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimen-

tos naturais.

3: Coma, diariamente, pelo menos **três porções de legumes e verduras** como parte das refeições e três porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

4: Coma **arroz com feijão todos os dias** ou, pelo menos, cinco vezes por semana.

5: Consuma diariamente **três porções de leite e derivados e uma porção de carnes, aves, peixes ou ovos**. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves.

6: Consuma, **no máximo**, uma porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

7: **Evite refrigerantes e sucos industrializados**, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas com alto teor de gordura e açúcar e outras guloseimas como regra da alimentação.

8: **Diminua a** quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

9: **Pratique atividade física** e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

10: Beba pelo menos **dois litros** (seis a oito copos) **de água** por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.



ORIENTAÇÃO ODONTOLÓGICA



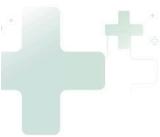
Higiene Oral: escovar os dentes com **creme dental com flúor e usar fio dental** após as refeições. Para idosos que são desdentados, a higiene das gengivas e mucosas deve ser feita com escova de dentes macia ou gaze úmida com água filtrada, no mínimo três vezes ao dia.

Higiene da Prótese Dentária: A limpeza das suas próteses deve ser feita **após cada refeição**, com a utilização de escova com cerdas duras e sabão neutro. Evite uso de creme dental.

Dentaduras: duas vezes por semana, **mergulhe a prótese durante 15 minutos** em solução com 220 ml de água e uma colher (chá) de água sanitária.

Dieta: **Evite alimentos ricos em açúcar.** Ele é fator de risco para desenvolvimento de cárie e outras doenças.

Cárie e Doenças da Gengiva: A higiene bucal é a principal forma de **evitar essas doenças.** Em caso de dor de dente e sangramento da gengiva, procure sua equipe de saúde bucal.



DURANTE A INTERNAÇÃO

• Você tem **direito a acompanhante** durante a hospitalização, exceto se precisar ficar internado em UTI/ CTI.

• Você e sua família **têm direito às informações da internação e do diagnóstico** pela equipe médica.

• Se você precisa de **óculos de grau ou aparelho auditivo**, é necessário que esteja com eles **durante o período de internação** também. A menos que tenha sido contraindicado pela equipe médica.

• Todos os **medicamentos utilizados durante a internação**, inclusive os que utilizava em sua casa, **serão oferecidos** pela equipe de Enfermagem.

• Consumir as refeições **imediatamente após serem servidas**.

• Comunicar à equipe multiprofissional **caso haja redução ou dificuldade** na ingestão alimentar.

• Deixe as **grades** da cama **elevadas**.

• Para levantar da cama, você precisa:

- Elevar a cabeceira da cama;
- Sentar-se lentamente e esperar alguns segundos;
- Descer calmamente e ficar de pé, próximo da cama;
- Se não apresentar tontura, basta seguir para o local desejado;
- **Não levante sozinho.**



CUIDADOS GERAIS

- Coloque **tapete antiderrapante** no banheiro e evite os soltos.
- As escadas e corredores devem ter **corrimão dos dois lados**.
- Use **sapatos fechados com solado de borracha** e nunca ande só de meia.
- Tome **cálcio e vitamina D** e controle a pressão arterial.
- **Evite** andar em áreas com **piso úmido**.
- Tome **20 minutos de banhos de sol** diariamente.
- **Esperre que o ônibus pare** completamente para você subir ou descer.



- Evite móveis e objetos espalhados pela casa.
- **Evite encerrar** a casa.
- Faça **exames físico e de vista todo ano**.
- Faça **atividades físicas**, pois elas desenvolvem agilidade, força, equilíbrio e coordenação motora.
- Coloque o telefone em **local acessível**.
- Utilize sempre a **faixa de pedestre**.
- Deixe uma **luz acesa à noite**, caso precise se levantar.
- Se necessário, **use bengalas, muletas ou instrumentos de apoio**. O importante é a sua segurança.

VOCÊ FAZ PARTE DA NOSSA VIDA E
NÓS FAZEMOS PARTE DA SUA.
CONTE CONOSCO!



AV. FRANCISCO SALES, 1186
SANTA EFIGÊNIA, BELO HORIZONTE - MG, 30150-221