



Saúde Naval

**CARTILHA DO IDOSO**



## DOENÇAS MAIS COMUNS

Com a chegada da terceira idade, alguns problemas de saúde começam a aparecer, conheça alguns dos mais comuns e saiba como se prevenir:

1

### DIABETES MELLITUS

---

**Fatores de Risco:** obesidade, sedentarismo, casos na família.

**Prevenção:** Controlar o peso, alimentação saudável e balanceada, controle do nível da taxa de açúcar no sangue, exames de rotina e atividade física.

2

### HIPERTENSÃO ARTERIAL (PRESSÃO ALTA)

---

**Fatores de Risco:** obesidade, sedentarismo e excesso de estresse.

**Prevenção:** manutenção do peso ideal; alimentação saudável e balanceada; prática regular de exercícios físicos e combate ao sedentarismo; controle de estresse.

3

### DOENÇAS CARDIOVASCULARES INFARTO, ANGINA, INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

---

**Fatores de risco:** pouca atividade física, tabagismo, diabetes, colesterol alto e obesidade.

**Prevenção:** praticar atividade física regularmente, não fumar e controlar o peso, a taxa de gordura no sangue e a taxa de açúcar no sangue.

4

#### ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL (DERRAME)

---

**Fatores de risco:** hipertensão arterial (pressão alta), tabagismo, pouca atividade física, colesterol alto e obesidade.

**Prevenção:** praticar atividade física regularmente, não fumar e controlar o peso, a taxa de gordura no sangue e a taxa de açúcar no sangue.

5

#### HIPERTENSÃO ARTERIAL (PRESSÃO ALTA)

---

**Fatores de Risco:** obesidade, sedentarismo e excesso de estresse.

**Prevenção:** manutenção do peso ideal; alimentação saudável e balanceada; prática regular de exercícios físicos e combate ao sedentarismo; controle de estresse.

6

#### CÂNCER DIVERSAS LOCALIZAÇÕES (MAMA, PRÓSTATA, PULMÃO, INTESTINO, ETC.)

---

**Fatores de risco:** Fumo, exposição direta ao sol, alimentação inadequada (rica em gordura e açúcar e pobre em frutas, verduras e fibras), obesidade, consumo de bebidas alcoólicas, casos de câncer na família.

**Prevenção:** não fumar, expor-se ao sol apenas com proteção (uso de roupas adequadas e protetor solar), evitar expor-se ao sol das 10h às 16h, alimentar-se de forma saudável e equilibrada, controlar o peso, não ingerir bebidas alcoólicas, realizar exames e consultas de rotina, especialmente quando há casos de câncer na família.

4

## PNEUMONIA, ENFISEMA E BRONQUITE CRÔNICA

---

**Fatores de Risco:** gripe, enfiseма, bronquite, imobilização na cama, internação por longos períodos, baixa imunidade.

**Prevenção:** vacinação contra gripe e pneumonia, alimentação saudável e equilibrada, evitar aglomerações e ambientes fechados.

5

## OSTEOPOROSE PERDA DE MASSA ÓSSEA QUE DEIXA OS OSSOS POROSOS E FRÁGEIS

---

**Fatores de Risco:** fumo, sedentarismo, dieta pobre em cálcio, casos de osteoporose na família.

**Prevenção:** praticar atividade física de forma regular e sistemática, não fumar, não ingerir bebidas alcoólicas, manter alimentação saudável e equilibrada durante toda a vida.

6

## DOENÇA DE ALZHEIMER

---

**Fatores de risco:** casos na família, estilo de vida, hipertensão, diabetes

**Prevenção:** jogos, leituras e atividades diversas que estimulem a atividade cognitiva, controlar a pressão arterial, descansar por oito horas.

Para evitar doenças e ter uma boa qualidade de vida é indispensável uma alimentação adequada, com a presença de frutas, verduras, leite e vitaminas, já que o idoso tem naturalmente falta de vitamina B. Outro aspecto, não direcionado a doenças, mas que garante uma

boa qualidade de vida ao idoso é o suporte social, os vínculos com os amigos, a família e a sociedade são de extrema importância.



## VACINA DA GRIPE

Os vírus influenza causam doença respiratória aguda, mais conhecida como gripe, que se caracteriza pela febre alta, calafrios, dor de cabeça, mal estar, dor muscular e tosse seca. A gripe pode levar as complicações como a pneumonia, viral ou bacteriana, por isso a vacina é uma importante forma de prevenção.

A vacina da gripe é opcional e está disponível na rede privada e na rede pública, durante as campanhas anuais de vacinação, para gestantes, pessoas com 60 anos ou mais, mulheres até 45 dias após o parto, indígenas, crianças de seis meses e menores de dois anos, profissionais de saúde, além dos doentes crônicos e pessoas privadas de liberdade.

A vacina imuniza contra três tipos de vírus diferentes. A composição da vacina é recomendada anualmente pela OMS, sendo alterada a cada ano para proteger contra os tipos mais comuns de vírus da gripe naquela época.



## ATIVIDADES FÍSICAS PARA A TERCEIRA IDADE

As atividades físicas ajudam aos idosos a aprimorar sua capacidade física e realizar com conforto e independência suas atividades do dia a dia. Outros benefícios são a prevenção e diminuição diversos problemas de saúde, e melhorias significativas no equilíbrio, na velocidade de andar, no reflexo e a diminuição da depressão.

Conheça alguns benefícios da atividade física para a saúde e bem-estar do idoso:

- 1 Aumento da massa muscular e óssea;
- 2 Redução adiposa;
- 3 Estímulo ao metabolismo;
- 4 Combate ao processo inflamatório;
- 5 Melhora das capacidades funcionais;
- 6 Bem-estar físico e psicológico;
- 7 Estímulo aos aspectos cognitivos (atenção, memória e percepção);
- 8 Quando em grupo, permite maior interação social.





## DICAS DE EXERCÍCIOS PARA IDOSOS

A atividade física deve ser incluída na rotina diária e praticada com regularidade. Os exercícios devem ser iniciados após avaliação médica e devem ser acompanhados por um profissional de educação física. É importante que o idoso escolha uma atividade física que lhe dê maior satisfação, o motive e gere bem-estar e qualidade de vida. O uso de roupas e calçados adequados e confortáveis é essencial para o momento da atividade física.

Conheça alguns benefícios da atividade física para a saúde e bem-estar do idoso:

- 1 Alongamentos;
- 2 Dança;
- 3 Bicicleta, esteira;
- 4 Musculação especializada;
- 5 Yoga;
- 6 Pilates;
- 7 Caminhadas;
- 8 Atividades Lúdicas e Recreativas;
- 9 Ginástica geral;
- 10 Hidroginástica.

Com o avançar da idade aumentam os riscos de muitas doenças e debilidades, mas através de medidas de prevenção é possível viver mais e melhor. Por isso, são essenciais as visitas de rotina aos serviços de saúde que contam com profissionais capacitados para indicar as melhores atividades físicas, dietas, exames, medicamentos e tratamentos para cada caso e ajudá-lo a viver com mais qualidade.

## ➔ PROGRAMAS DE SAÚDE

### 1 PROGRAMA DE IMUNIZAÇÕES

Em 1973, a partir de uma proposta elaborada por técnicos do Ministério da Saúde (MS) com a assessoria de sanitaristas e infectologistas, foi criado o Programa Nacional de Imunizações (PNI).

Dentre as diversas ações realizadas desde sua criação, destaca-se a instituição do Dia Nacional de Vacinação contra a Poliomielite, estratégia que se revelou um extraordinário sucesso. Desde 1989, o Brasil não registra casos da doença, recebendo da Organização Mundial da Saúde (OMS), em 1994, o Certificado de Erradicação da Poliomielite.



Entretanto, o PNI não está restrito apenas as conquistas contra a pólio. Doenças imunopreveníveis que atingiam milhares de crianças, como as formas graves de tuberculose, o tétano, a coqueluche, a difteria, a rubéola, a caxumba, dentre outras, estão em franca redução. Já o sarampo é doença considerada em processo de erradicação no Brasil. Para as crianças menores de um ano, também é oferecida a vacina contra a bactéria *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib), uma das principais causas da meningite infantil.

No âmbito da Marinha do Brasil, o SSM segue as normas do PNI, utilizando sua rede de assistência para vacinar seus usuários, bem como participar, juntamente com as Secretarias Municipais de Saúde, das campanhas de vacinação programadas pelo PNI, abertas à população. Soma-se a relevância destas ações, a criação do Calendário de Vacinação Militar (CVM) pelo Ministério da Defesa (MD).



## 2 PROGRAMA DE CONTROLE DA HIPERTENSÃO ARTERIAL

A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é um problema grave de saúde pública no Brasil e no mundo, pois tem alta prevalência e baixas taxas de controle, sendo um dos mais importantes fatores de risco modificáveis para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, cerebrovasculares e renais. O público alvo do programa são todos os usuários do SSM maiores de 18 anos, priorizando os indivíduos com idade igual ou superior a 30 anos. O Programa de Controle da HAS funciona em paralelo com o Programa de Controle do Diabetes Mellitus (DM), utilizando, assim, a mesma metodologia de aplicação.

## 3 PROGRAMA DE CONTROLE DO DIABETES MELLITUS

O Diabetes Mellitus (DM) é um grande desafio para todos os sistemas de saúde. O envelhecimento da população, a urbanização crescente e a adoção de estilos de vida pouco saudáveis como sedentarismo, dieta inadequada e obesidade são os grandes responsáveis pelo aumento da incidência e prevalência do DM. O impacto negativo na qualidade e expectativa de vida é considerável, sendo esta última reduzida, em média, em 15 anos para o DM tipo 1 e em 5 a 7 anos no tipo 2; os adultos com DM têm um risco 2 a 4 vezes maior de desenvolver uma doença cardiovascular e/ou um acidente vascular cerebral; é a causa mais comum de amputações de membros inferiores por causa não traumática, de cegueira irreversível e de doença renal crônica terminal. Em mulheres, é a causa de um grande número de partos prematuros e mortalidade materna.



As complicações do diabetes podem ser prevenidas ou ter o seu processo de evolução controlado a partir do diagnóstico precoce e da introdução de um tratamento adequado. No público alvo do programa estão incluídos os militares da ativa, preferencialmente os portadores de diabetes e os que se enquadram no grupo de risco.

## 2 PROGRAMA DE SAÚDE DO IDOSO

Nos últimos anos, a parcela da população brasileira com idade igual ou superior a 60 anos, sofreu aumento significativo, perfazendo, atualmente, cerca de 20 milhões de habitantes. Projeções sugerem que este segmento populacional alcançará o número de 32 milhões de indivíduos em 2025.

- ➔ Projeto Sassarico = Policlínica Naval de Niterói
- ➔ GAPI = Policlínica Naval Nossa Senhora da Glória
- ➔ Saúde do Idoso = Penha e Campo Grande



O principal objetivo do Programa de Saúde do Idoso é estabelecer medidas de atenção qualificada ao idoso, em cumprimento ao Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741 de 01/10/2003) e à Política Nacional do Idoso (Lei nº 8.842 de 04/01/1994); desenvolver ações que buscam prevenir problemas de saúde; realizar tratamentos; e promover iniciativas de caráter educativo e preventivo.

No foco do Programa são todos os usuários do SSM com idade igual ou superior a 60 anos.

## 2 PROGRAMA DE SAÚDE DA MULHER

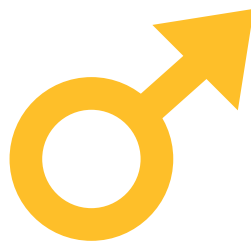
Abordar a assistência à mulher, em todas as fases da vida para adaptar as ações a serem executadas, considerando a transição da faixa da jovem para a fase adulta, é o objetivo do Programa Saúde da Mulher. Englobando, desde a atenção ao pré-natal, o puerpério e às neoplasias de mama e do colo do útero, a atenção às adolescentes, à mulher no climatério e à violência doméstica e sexual.



O Programa Saúde da Mulher desenvolve um conjunto de ações que tem como intuito proporcionar assistência integral à saúde de todas as usuárias do SSM com ênfase na divulgação de orientações e prevenção dos agravos com o diagnóstico precoce das neoplasias de mama e do colo de útero, no sentido de contribuir para uma melhor qualidade de vida.

## 2 PROGRAMA DE SAÚDE DO HOMEM

Os homens são mais vulneráveis aos agravos à saúde, pois não buscam preventivamente, como fazem as mulheres, os serviços de atenção básica. O retardo na atenção tem como consequência altas taxas de mortalidade. Neste contexto, o Programa de Saúde do Homem abordará um grupo de doenças de grande prevalência na população masculina: Hipertrofia Prostática Benigna (HPB); câncer de próstata; câncer de bexiga e a disfunção erétil. O foco do programa é o usuário do Sistema de Saúde da Marinha (SSM), do sexo masculino. A faixa etária preferencial de rastreamento dependerá de cada patologia.



## Referências

- Atividades Físicas – [www.atividadesfisicas.com.br](http://www.atividadesfisicas.com.br)
- Diretoria de Saúde da Marinha – [www.mar.mil.br/dsm/](http://www.mar.mil.br/dsm/)
- Mais Equilíbrio – [www.maisequilibrio.com.br](http://www.maisequilibrio.com.br)
- Minha Vida – [www.minhavia.com.br/saude](http://www.minhavia.com.br/saude)
- Ministério da Saúde – [www.portalsaude.saude.gov.br](http://www.portalsaude.saude.gov.br)
- Portal Brasil – [www.brasil.gov.br](http://www.brasil.gov.br)
- Portal Educação – [www.portaleducacao.com.br/fisioterapia](http://www.portaleducacao.com.br/fisioterapia)