

# CARTILHA DE CUIDADOS PARA IDOSOS E CUIDADORES



2021

# CARTILHA DE CUIDADOS PARA IDOSOS E CUIDADORES



2021

2021 by Editora e-Publicar

Copyright © Editora e-Publicar

Copyright do Texto © 2021 Os autores

Copyright da Edição © 2021 Editora e-Publicar

Direitos para esta edição cedidos à Editora e-Publicar pelos autores.

Todo o conteúdo dos artigos, dados, informações e correções são de responsabilidade exclusiva dos autores. O download e compartilhamento da obra são permitidos desde que os créditos sejam devidamente atribuídos aos autores. É vedada a realização de alterações na obra, assim como sua utilização para fins comerciais.

A Editora e-Publicar não se responsabiliza por eventuais mudanças ocorridas nos endereços convencionais ou eletrônicos citados nesta obra.

### Conselho Editorial

Alessandra Dale Giacomini Terra – Universidade Federal Fluminense

Andréa Cristina Marques de Araújo – Universidade Fernando Pessoa

Andrelize Schabo Ferreira de Assis – Universidade Federal de Rondônia

Bianca Gabriely Ferreira Silva – Universidade Federal de Pernambuco

Cristiana Barcelos da Silva – Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro

Cristiane Elisa Ribas Batista – Universidade Federal de Santa Catarina

Daniel Ordane da Costa Vale – Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

Danyelle Andrade Mota – Universidade Tiradentes

Dayanne Tomaz Casimiro da Silva - UFPE - Universidade Federal de Pernambuco

Diogo Luiz Lima Augusto – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

Elis Regina Barbosa Angelo – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

Ernane Rosa Martins - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás

Ezequiel Martins Ferreira – Universidade Federal de Goiás



2021

Fábio Pereira Cerdera – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

Francisco Oricelio da Silva Brindeiro – Universidade Estadual do Ceará

Glaucio Martins da Silva Bandeira – Universidade Federal Fluminense

Helio Fernando Lobo Nogueira da Gama - Universidade Estadual De Santa Cruz

João Paulo Hergesel - Pontifícia Universidade Católica de Campinas

Jose Henrique de Lacerda Furtado – Instituto Federal do Rio de Janeiro

Jordany Gomes da Silva – Universidade Federal de Pernambuco

Jucilene Oliveira de Sousa – Universidade Estadual de Campinas

Luana Lima Guimarães – Universidade Federal do Ceará

Luma Mirely de Souza Brandão – Universidade Tiradentes

Mateus Dias Antunes – Universidade de São Paulo

Milson dos Santos Barbosa – Universidade Tiradentes

Naiola Paiva de Miranda - Universidade Federal do Ceará

Rafael Leal da Silva – Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Rita Rodrigues de Souza - Universidade Estadual Paulista

Willian Douglas Guilherme - Universidade Federal do Tocantins

#### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

C327 Cartilha de cuidados para idosos e cuidadores [livro eletrônico] /  
Amanda dos Reis Cavararo... [et al.]. – Rio de Janeiro, RJ: e-  
Publicar, 2021.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-89340-37-9

DOI 10.47402/ed.ep.b20214000379

1. Cuidadores. 2. Idosos – Saúde e higiene. I. Cavararo, Amanda dos Reis, 1999-. II. Nascimento, Emily Maturana do, 1999-. III. Souza, Leonardo Victor Miranda de, 1995-. IV. Paula, Mylena da Silva de, 1999-. V. Lopes, Nathalia Soares, 1994-. VI. Souza, Shirley da Silva de, 1997-. VII. Sardinha, Clara Silva, 1996-. VIII. Ferreira, Celia Cristina Diogo.

CDD 613.0438

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422



2021

# Apresentação

Essa cartilha foi idealizada e elaborada pelo Grupo de Pesquisa e Extensão em Nutrição e Envelhecimento (GPENUTE) da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Campus-Macaé.

## **Autores Discentes:**

Amanda dos Reis Cavararo

Emily Maturana do Nascimento

Leonardo Victor Miranda de Souza

Mylena da Silva de Paula

Nathalia Soares Lopes

Shirley da Silva de Souza

## **Colaboradores técnicos:**

Nutricionista Clara Silva Sardinha

Prof. Dr<sup>a</sup>. Celia Cristina Diogo Ferreira

## **Editora Chefe**

Patrícia Gonçalves de Freitas

## **Editor**

Roger Goulart Mello

## **Diagramação**

Roger Goulart Mello

## **Projeto gráfico e Edição de Arte**

Patrícia Gonçalves de Freitas

## **Revisão**

Os Autores



# Sumário

INTRODUÇÃO.....	09
DIREITOS DOS IDOSOS.....	13
PROTEJA-SE: MEDIDAS QUE SERÃO ETERNAS.....	21
HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS.....	26
ALIMENTAÇÃO.....	31
ANSIEDADE E ESTRESSE EM IDOSOS.....	55
FITOTERAPIA.....	63
CUIDADOS FARMACÊUTICOS.....	69
ATIVIDADE FÍSICA: BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE.....	81
PREVENÇÃO DE QUEDAS.....	89
PREVENÇÃO E COMBATE A VIOLÊNCIA.....	95
TECNOLOGIA.....	101
TELEFONES ÚTEIS.....	107
REFERÊNCIAS.....	111

# Introdução

A população idosa cresce cada vez mais no Brasil. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2017, ultrapassou 30 milhões de idosos no país, que representa um aumento de 18% em 5 anos.

O Estatuto do Idoso, estima que em 2025, esse número chegará aos 32 milhões, ocupando assim o 6º lugar no mundo, em números de idosos. Com essa crescente, em 2050, provavelmente a população idosa, será maior ou igual ao de crianças e jovens entre 0 e 15 anos.

Segundo a OMS (2015), o envelhecimento é associado ao acúmulo de vários danos moleculares e celulares. A medida que o tempo passa, esses danos geram uma perda gradual nas reservas fisiológicas, que podem levar ao surgimento de várias doenças como pressão alta e diabetes.

**No entanto, envelhecer não é sinônimo de adoecer.**

Entende-se que o conceito de saúde vai além da ausência de doenças. O significado de saúde leva em consideração, o equilíbrio orgânico, psicológico e social.

Por isso, torna-se tão importante o ato do cuidado e do autocuidado, principalmente com os idosos, em que o processo de envelhecimento não traz somente mudanças fisiológicas, mas também psicossociais.

Diante dessa premissa de uma nova “ordem demográfica”, construímos essa cartilha pensando na saúde dos idosos e também em ajudar os seus cuidadores.

Aqui, você vai encontrar dicas e informações importantes que podem auxiliá-lo a aproveitar melhor essa fase da vida, para que seja um envelhecimento com saúde e proporcionar melhor qualidade de vida.

Se você é cuidador, essa cartilha poderá ajudá-lo ter um melhor cuidado com os idosos.



# Direitos do idoso



# Estatuto do idoso

O Estatuto do Idoso, é a lei garantidora a esses direitos dos idosos.

Essa lei regula os principais direitos dos idosos, os deveres da sociedade, da família e do Poder Público. “Tal lei visa assegurar ao idoso todas as oportunidades para preservação de sua saúde física e mental”.



# Estatuto do idoso

O art. 3º institui o dever da família, da comunidade, da sociedade e do poder público de assegurar ao idoso a efetivação do direito à:



O estatuto do idoso possui mais de 100 artigos e os principais direitos são:



## Pensão Alimentícia

A obrigatoriedade do filho pagar pensão para seu ascendente também é prevista legalmente. De acordo com o artigo 12 do Estatuto do Idoso, aqueles que não tiverem condições de se sustentar têm direito a receber pensão e a escolher de qual dos filhos vai receber.

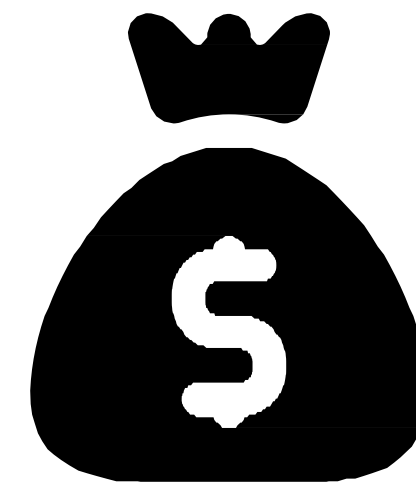
O não pagamento pode resultar na prisão do inadimplente. Caso os filhos não tenham condições financeiras de pagar, o idoso pode pleitear o benefício assistencial, cujo valor é de um salário mínimo mensal ao cidadão com mais de 65 anos que não possui renda suficiente para manter a si mesmo e à sua família, conforme definido na legislação.

## Isenção do IPTU

Os desdobramentos do Estatuto do Idoso vem garantindo várias outras isenções tributárias, tais como do Imposto Territorial Urbano (IPTU).

A isenção varia dependendo do município. A norma vale para pessoas com idade acima de 60 anos, proprietárias de um só imóvel, aposentadas e com renda de até dois salários mínimos.

O primeiro passo é procurar a Secretaria da Fazenda ou Agência da Receita Federal para buscar informações sobre o pedido de isenção.



# Justiça

Os idosos também têm prioridade na tramitação de processos judiciais nos quais figure como parte ou interveniente. Para conseguir o benefício, é preciso fazer prova da idade e requerê-lo junto à autoridade judiciária competente.

Em caso de morte, a prioridade se estende ao cônjuge ou companheiro, também com mais de 60 anos.



# Proteja-se:



Com a chegada da pandemia de COVID-19 tivemos que nos adaptar realizando mudanças em alguns dos nossos hábitos e comportamentos com o intuito de evitarmos ser infectados e infectar outras pessoas.

Alguns hábitos que adquirimos ou reforçamos durante esse período podem e **devem** ser mantidos mesmo depois do fim da pandemia, para toda a vida! Ao adotar essas medidas de prevenção ao coronavírus, outras doenças como gripes e resfriados também podem ser prevenidas!

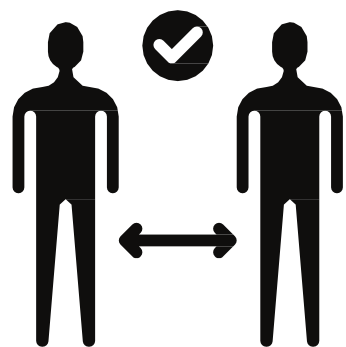
## Aqui estão alguns hábitos que podem - e devem ser mantidos após a pandemia:



Lave frequentemente as mãos com água e sabão e quando não for possível utilize o álcool em gel;



Cubra o nariz e a boca ao tossir ou espirrar;



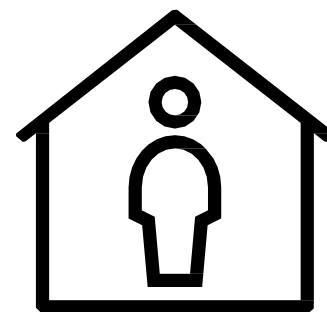
Evite frequentar locais com grande aglomeração de pessoas, a menos que seja indispensável. Mantenha o distanciamento de outras pessoas;



Evite tocar em seu rosto;



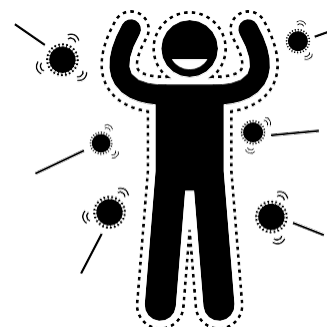
Antes de armazenar as compras do mercado lave bem as embalagens e higienize os alimentos, especialmente os que serão consumidos crus;



Evite sair de casa quando estiver doente;



Use uma máscara facial quando estiver doente, dessa forma você evita contaminar outras pessoas;



Mantenha uma alimentação saudável e a prática de atividade física para garantir um bom funcionamento do sistema imunológico.

# Higienização dos alimentos

A higienização dos alimentos é uma das formas de prevenção contra o novo coronavírus e também de muitas outras doenças transmitidas por alimentos (DTA).

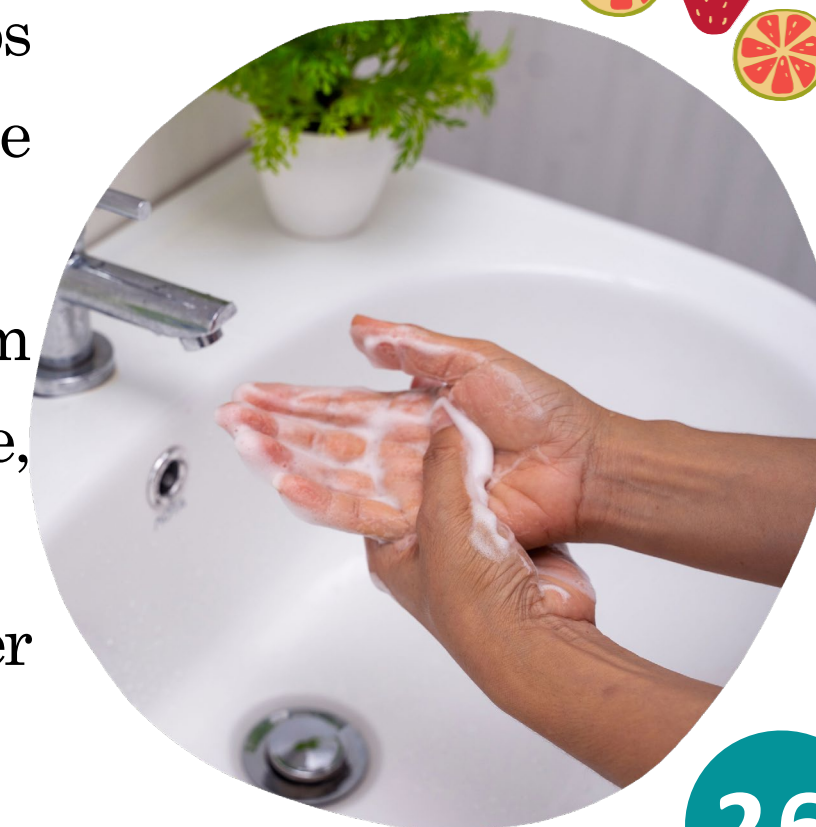
Feita de forma correta, previne contaminações e preserva as características próprias dos alimentos.

Sendo indispensável para a saúde em todas as idades, a higienização é uma grande aliada ao processo de envelhecimento, fornecendo aos idosos inúmeros benefícios, visto que, nessa fase da vida é comum a diminuição dos mecanismos de defesa às doenças.

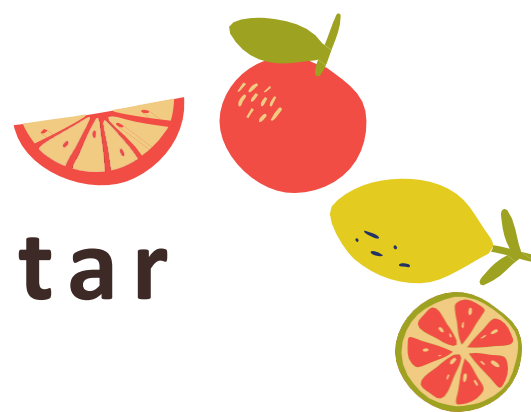
Lembre-se de higienizar as mãos antes de manusear os alimentos e antes das refeições.

Frutas, verduras e legumes devem ser lavados em água corrente, limpa e tratada.

O ambiente também deve ser mantido organizado e limpo.



# Regras Básicas de Higiene Alimentar



## Ao comprar os alimentos:

Leia o rótulo que indica a composição do alimento e a data de validade; Observe sempre se o alimento está em boas condições; Cuidado com alimentos moídos e fatiados, especialmente carne, queijos e frios em geral, pois esses podem estar contaminados. Se possível corte o alimento no momento do consumo e com utensílios devidamente limpos.

.....

## Higienização das embalagens:

Ao chegar com as compras do mercado, deve ser realizada a limpeza das embalagens, antes de serem armazenadas, minimizando o risco de contaminação; Para higienizar basta passar um pano limpo com álcool 70% ou borrifar diretamente o álcool nas compras.



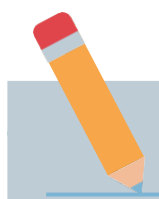
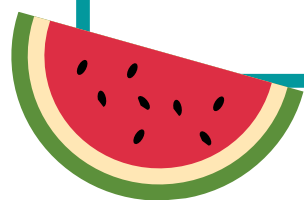
## Ao preparar os alimentos:

Lave bem as mãos e mantenha unhas aparadas e limpas; Não prove os alimentos com talheres que serão devolvidos à panela; Não fale, espirre, tussa, fume ou assobie sobre os alimentos; Utilize proteção para os cabelos, além de avental e de sapatos fechados e não escorregadios; Mantenha limpo o ambiente e os equipamentos.



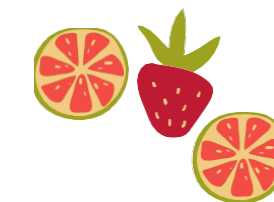
## Procedimento para desinfecção de vegetais, legumes e frutas

Desfolhar as verduras, folha por folha, retirando as partes que não estão apropriadas para o consumo; Lavar as folhas, frutas e legumes um a um, em água potável; Desinfetar, imergindo durante 15 minutos, em solução clorada (água sanitária), lembrando de verificar no rótulo, se o produto é adequado para essa finalidade. Para cada litro de água, colocar uma colher de sopa de água sanitária; Enxaguar em água corrente; Escorrer a água.



### DICA

#### Como armazenar folhas frescas?



Em um recipiente com tampa coloque uma camada de papel toalha, depois as folhas frescas já higienizadas, papel toalha e assim por diante. Ao longo da semana, quando as folhas de papel toalha começarem a ficar molhadas, troque-as por outras.



# Alimentação



Com o envelhecimento, é essencial que se mantenham ou até mesmo iniciem hábitos, que promovam saúde e vida. Para alcançar esse objetivo, uma qualidade de alimentação saudável e a prática de atividade física são muito importantes.

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), uma alimentação saudável baseia-se predominantemente em alimentos in natura ou minimamente processados.

Alimentos in natura, são alimentos obtidos diretamente de plantas ou animais e são adquiridos para o consumo, sem que tenham sofrido algum processo de alteração, depois que foram retirados da natureza.



# ALIMENTAÇÃO

Alimentos minimamente processados (ex: arroz, feijão embalado), são alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis, fracionamento, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam adição de sal, açúcar, óleos, gorduras e outras substância ao alimento original.

Além disso, recomenda-se a limitação do consumo de alimentos processados e evitar o de ultraprocessados, que são alimentos fabricados pela indústria com adição de sal ou açúcar ou outra substância culinária, para durarem por mais tempo e serem mais agradáveis ao paladar.

# ALIMENTAÇÃO

*In natura*



**Alimento processado**



**Alimento ultraprocessado**



Outros exemplos de ultraprocessados:

**Sucos industrializados**



**Biscoitos recheados**



**Macarrão instantâneo**





## ALIMENTAÇÃO

O uso de óleos, gorduras, sal e açúcar, deve ser em pequenas quantidades, pois o excesso, pode desencadear doenças como diabetes, pressão alta, doenças do coração ou até mesmo ocasionar complicações à saúde dos idosos que já possuem algumas dessas doenças.

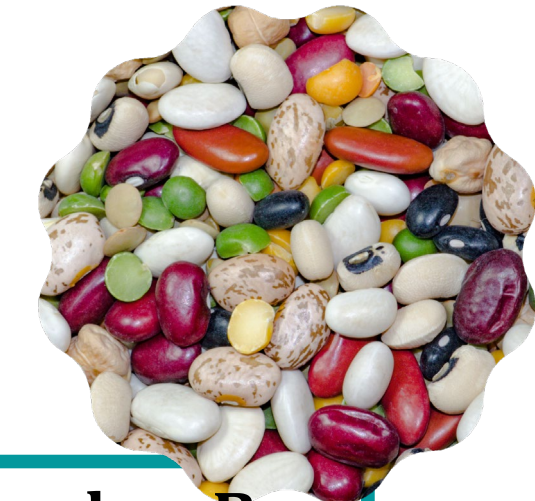
Procure utilizar pequenas quantidades de óleo e gorduras quando for cozinhar arroz, feijão e refogar legumes. E dê preferência a temperos naturais, como alho, cebola, manjericão, alfavaca, orégano, páprica, alecrim, cominho, salsa, cheiro verde e etc., para temperar os alimentos.

**A seguir, conheça os grupos alimentares:**

# Grupos Alimentares

## Leguminosas

Todos os tipos de feijão, lentilha, ervilha, grão de bico e soja.



**Fontes de:** proteína, fibras, vitaminas do **complexo B** e minerais, como ferro, zinco e cálcio.

**Preparo prolongado por causa do tempo de cozimento.**

**Estratégias de preparo:** deixar os grãos de molho por algumas horas antes do cozimento (descarte a água em que o feijão ficou de molho e use outra para cozinhá-lo) ademais, deixar o feijão de molho também ajuda a diminuir substâncias presentes nele, que ocasionam desconfortos intestinais como gases e distensão.

**Outra alternativa:** cozinhar na panela de pressão.

**Armazenamento:** Os grãos já cozidos, podem ser colocados no congelador e serem temperados ao longo da semana, no momento do uso.

## Cereais

Arroz, trigo, milho, massas, pães, canjiquinha, polenta, aveia e centeio.



**Fontes de:** carboidratos, fibras (cereais integrais possui mais fibras), vitaminas (principalmente do complexo B) e minerais.

**Combinados ao feijão ou outra leguminosa, os cereais constituem também fonte de proteína de excelente qualidade. Outra dica super valiosa, é acrescentar legumes no arroz branco, que o torna mais nutritivo ainda.**



## Raízes e Tubérculos

Todos os tipos de batata, inhame, mandioca e farofa.



**Fontes de:** carboidratos e fibras e, no caso de algumas variedades, também de minerais e vitaminas, como o potássio e as vitaminas A e C.

**Tanto o grupo dos cereais quanto o grupo das raízes e tubérculos são fontes de carboidratos, por isso quando montar o seu prato prefira colocar apenas um, ou seja, escolha um alimento do grupo dos cereais OU escolha um alimento do grupo de raízes e tubérculos.**

# Verduras e Legumes

Verduras: alface, agrião, rúcula, espinafre, brócolis, couve, bortalha, couve-flor, pepino, tomate, repolho, acelga, taioba, chicória, etc.



**Legumes:** abóbora, berinjela, chuchu, jiló, beterraba, cenoura, vagem, quiabo, etc.

**Fontes de:** vitaminas, minerais como cálcio , ferro dentre outros, e fibras alimentares.

**Podem ser consumidos em:** saladas,preparações quentes (cozidos, refogados, assados, gratinados, empanados, ensopados), sopas, recheados,na forma de purês, preparações à base de arroz, em molhos de macarrão, em recheios de tortas, com farinhas na forma de farofas. E você pode variar o sabor das saladas, alternando os temperos como por exemplo: limão, azeite, alho frito, iogurte, etc.

**É importante lembrar que, antes de prepará-los, é necessário fazer a higienização adequada para verduras e legumes.**

# Frutas

Abacate, limão, laranja, banana, manga, morango, pêra, acerola, uva, mamão, abacaxi, kiwi, goiaba, etc.



**Fontes de:** vitaminas, fibras e minerais.

**Também devem ser higienizadas de forma adequada, antes de serem consumidas.**

**Recomendação:** Consuma frutas ao longo do dia. Dê preferência a frutas cítricas, como laranja e tangerina, que são fontes de vitamina C e consumi-las após o almoço e jantar, pois elas potencializam a absorção do ferro presente na refeição.

**De acordo, com a Sociedade Brasileira de Diabetes, as pessoas que possuem essa doença, devem consumir frutas sem exageros, pois elas possuem frutose - um açúcar natural que também eleva a glicose no sangue -. E ainda alerta, para dar preferências as frutas ao invés do suco.**

# Carnes

Carnes bovinas, suínas, aves, peixes e ovos.



**Fontes de:** proteínas, nutriente importante para construção e preservação dos músculos e tecidos.

Com o envelhecimento é normal ter diminuição da massa muscular, por isso o consumo de proteínas, torna-se fundamental para proteção, regeneração e fortalecimento muscular.

**Dê preferência a carnes que possuem pouca gordura e para prepará-las, utilize menor quantidade possível de óleo e sal. Uma alternativa também é usar temperos naturais para dar sabor.**

**Evite carnes mal passadas e passadas além do ponto.**

# Lácteos

Leites, queijos, iogurtes e outros derivados.



**Fontes de:** proteínas e excelentes fontes de cálcio, um mineral importante para o tecido ósseo, que auxilia na prevenção de doenças como osteoporose.

**Recomendações:** Dê preferência a queijos com menos teor de gordura e fique alerta a quantidade de sal do queijo.



## Como montar o prato de forma correta?

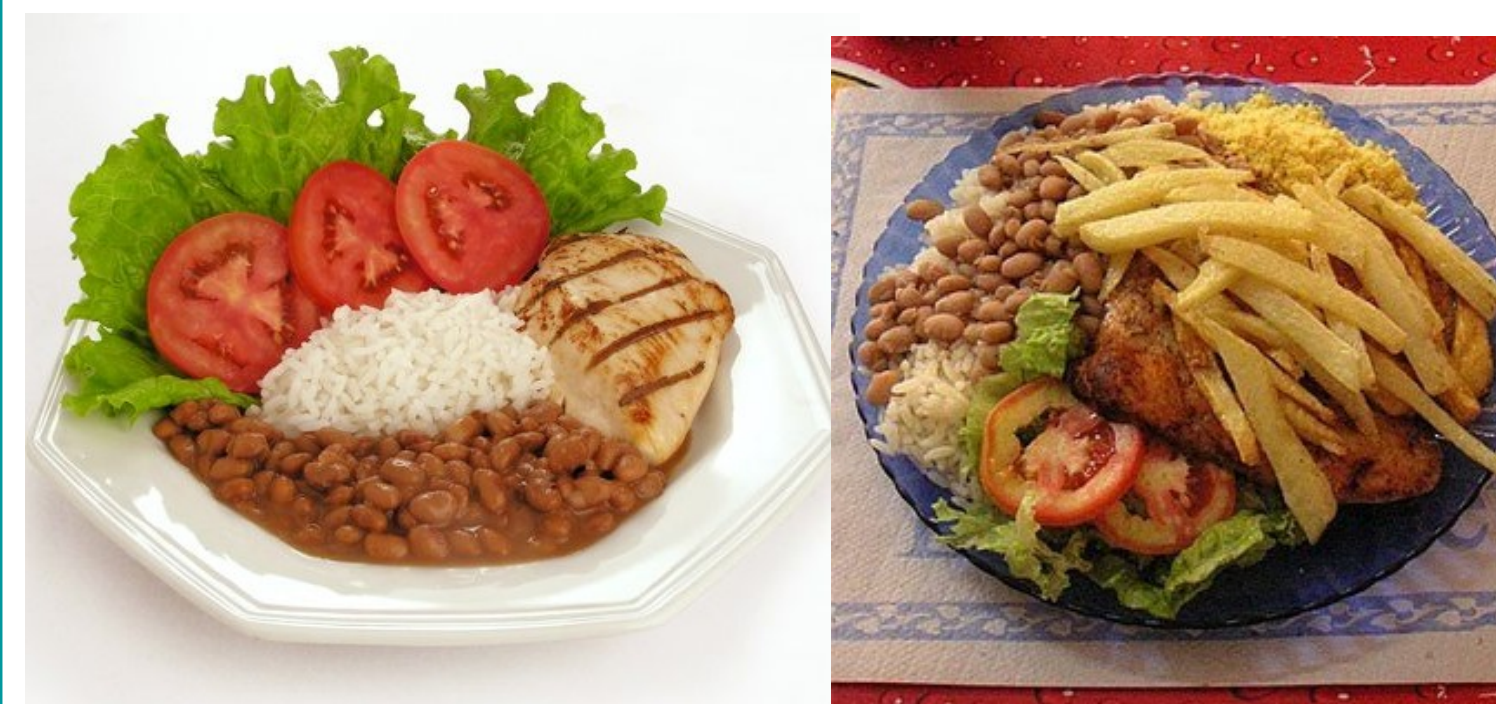
Depois de conhecer os grupos alimentares, é importante também, saber como organizá-los no prato, para montagem da refeição. A figura abaixo mostra, como montar de forma correta:



Prefira iniciar as refeições pelas fontes proteicas, como o feijão e outros alimentos que fazem parte do mesmo grupo do feijão e as carnes.

## Como montar o prato de forma correta?

Uma recomendação também, é procurar deixar o prato colorido, quanto mais colorido, mais nutritivo!





## Cuidados com a alimentação do idoso:

As modificações que ocorrem no organismo humano devido ao processo de envelhecimento são diversas. E dentre elas, podem ser citadas aquelas que afetam os hábitos alimentares.

Dificuldade de mastigação, disfagia (dificuldade de engolir), perda do apetite, próteses dentárias mal colocadas, lesões na cavidade oral, engasgos, diminuição da dentição, boca seca e outros são algumas das situações que podem levar a quadros de deficiência de nutrientes e/ou desnutrição e, portanto, devem ser tratadas seriamente.





## Cuidados com a alimentação do idoso: Você sabe o que é disfagia?

Disfagia significa dificuldade de deglutição, ou seja, dificuldade para engolir. Ela pode ser acompanhada de engasgos, saída de líquidos pelo nariz, tosses antes ou depois da deglutição, sensação de engasgo, alteração na voz após deglutir, falta de ar durante alimentação, dor na região do pescoço, e outros. Esse distúrbio está muito associado a casos de desnutrição em idosos e, portanto, deve ser investigado.

### **Atenção!**

Diversas causas podem levar a quadros de disfagia. Procure um profissional habilitado (fonoaudiólogo) para investigar o caso!

# Como cuidar?

**DIETA:** Mudanças na consistência dos alimentos, no preparo e uso de espessantes (encontrados na farmácia, ou caseiros como amido e farinha) podem ser necessários. Procure um nutricionista!

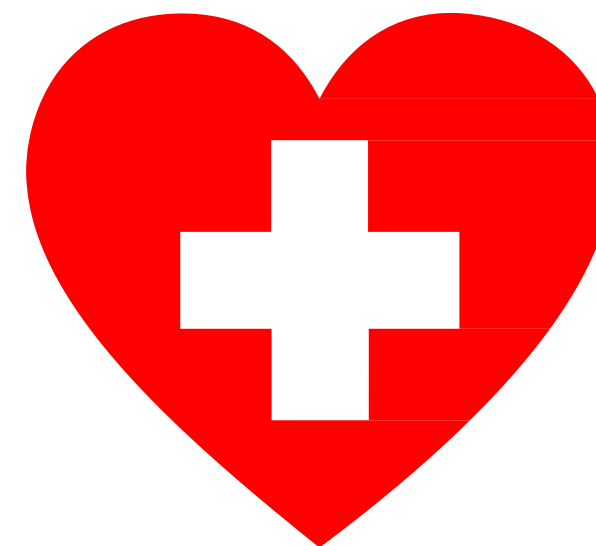
**AMBIENTE:** Durante a alimentação desligue a televisão, evite conversas desnecessárias, feche cortinas e portas para evitar desvio de atenção e coma preferencialmente sob supervisão. Somente o cuidador deve estar presente durante a alimentação.

**POSTURA:** O idoso deve estar sentado ou levemente inclinado para beber, comer e tomar remédios. Use travesseiros para manter a cabeça elevada.

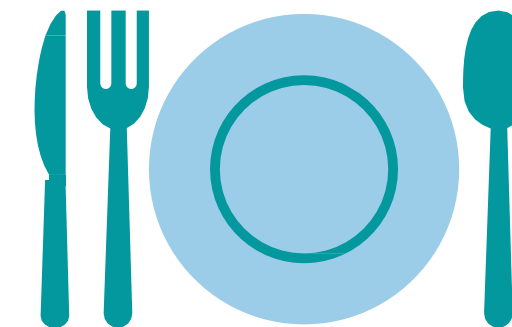
**HIGIENE ORAL:** Lave a prótese dentária (dentadura) diariamente, limpe a boca e a língua após as refeições.

**QUANTIDADE E VOLUME:** Engula somente pequenos goles de líquido. Coma ou beba somente um tipo de consistência por vez, sem misturar. Use líquidos após ingerir sólidos. Engula várias vezes após ingerir sólidos.

**OUTROS CUIDADOS:** Não deite antes de 30 minutos a 1 hora após as refeições.



## Outras dificuldades alimentares vivenciadas por idosos:



**BOCA SECA:** Essa condição pode ter como causa a baixa produção de saliva vivenciada no processo de envelhecimento. Para isso, torna-se necessário a ingestão de maior quantidade de água por dia, caprichar na higiene oral, evitar o consumo de bebidas alcoólicas e alimentos condimentados e não fumar.

**PERDA DA DENTIÇÃO:** Prepare refeições que sejam fáceis de serem consumidas como sopas, legumes no vapor/cozidos, frutas maduras amassadas, iogurte, entre outros.

**PERDA DO APETITE:** Varie o cardápio! Evite oferecer sempre a mesma comida todos os dias. Aposte em diferentes tipos de legumes e verduras, mude o tipo de carne ou seu modo de preparo, inclua diferentes tipos de frutas na alimentação, trazendo de volta o interesse no alimento.

# Ansiedade e Estresse em Idosos



Existem diversos fatores que podem levar o idoso a quadros de estresse e ansiedade que em níveis descontroláveis pode levar a outros tipos de doenças e, portanto, merece atenção para que a qualidade de vida do idoso não seja afetada.



# Dicas para diminuir a ansiedade e o estresse em idosos:

1

Desabafe! Compartilhar os sentimentos e angústias com familiares e amigos pode ajudar a deixar as coisas mais claras. Grupos de apoio em redes sociais ou em lugares especializados oferecem maior interação interpessoal ajudando assim, a desenvolver estratégias de enfrentamento.

2

Rodízio familiar por telefone ou internet! Caso o idoso não resida junto com seus familiares uma boa dica é revezar com a família telefonemas para que ele não se sinta abandonado. Contatos por aplicativos de celular e internet são boas formas de manter a comunicação.

3

Mexa-se! Realizar frequentemente atividade física é uma boa opção para se manter ocupado diminuindo assim a ansiedade. A prática de exercício físico libera substâncias que promovem calma e prazer!

4

Se ocupe! Bordar, jogar jogos de mesa, praticar palavras cruzadas, ler, escrever, fazer receitas que demandam tempo, assar, embalar, guardar, entre outros são alguns dos exemplos para que idosos ansiosos possam se ocupar garantindo seu bem-estar.



## Dicas para diminuir a ansiedade e o estresse em idosos:

5

Escreva! Escrever sobre seus sentimentos em um diário, por exemplo, para deixar como registro às próximas gerações, pode ajudá-los a sentirem os protagonistas de uma história.

6

Alimente-se corretamente! O consumo de alimentos in natura podem combater o estresse e a ansiedade! Opte por alimentos como frutas, verduras, legumes, grãos, carnes de boa qualidade, leguminosas e outros. Evite alimentos ultraprocessados como embutidos e produtos que contenham muito sal, açúcar e gordura!

7

Espiritualidade! Incentivar a crença que o idoso acredita pode ajudar! Incentive a leitura de textos que o idoso considera sagrado, orações, músicas que falem sobre a crença em questão, entre outros podem diminuir a ansiedade!

8

Aprenda a relaxar! Técnicas de relaxamento podem ajudar na ansiedade: experimente meditação, ioga de baixo impacto ou tai-chi chuan. E todas essas atividades podem ser feitas em casa, com ajuda de tutoriais disponíveis na internet.



# Estresse e Alimentação

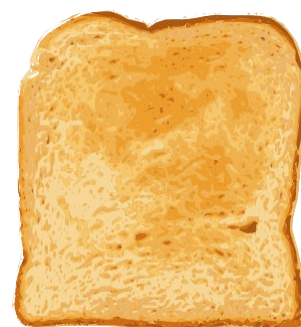
**Uma alimentação equilibrada, além de ser aliada ao melhor funcionamento do organismo, pode trazer benefícios para o humor e disposição, diminuindo assim a ansiedade e o estresse!**



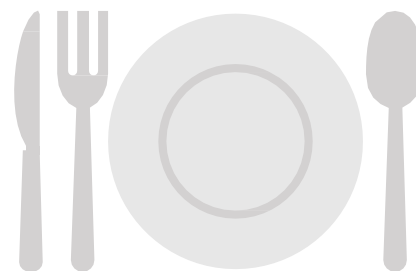
Alimentos variados e principalmente in natura são fontes de fibras, vitaminas e minerais que no organismo produzem hormônios que estão ligados ao prazer e à satisfação.



Varie sua alimentação! Busque sempre ter um prato diverso e colorido e acrescente alimentos de diferentes grupos!



Não pule refeições! Faça café da manhã, almoço e jantar – e lanches leves entre os períodos. Fome produz irritação!



Dietas mais restritivas podem aumentar hormônios de estresse, e gerar mau humor. Procure um nutricionista para adequar seu plano alimentar e indicar chás (fitoterapia) que ajudem a relaxar .

# Fitoterapia

## O Que é?

**Fitoterapia** é uma técnica que estuda as funções terapêuticas das plantas e vegetais para prevenção e tratamento de doenças.

## Quais São os Benefícios?

**Camomila:**

Efeito relaxante, calmante e auxiliar no sono.

**Hortelã:**

Atua na digestão, Antiespasmódico (diminui a motilidade).

**Boldo:**

Melhora as funções do fígado e estômago

**Capim limão ou capim cidreira:**

Atua na digestão.

**Gengibre:**

Para situações de náuseas e enjoos. Alívio de inflamações de garganta, resfriados e problemas gástricos. Contraindicado para hipertensos.





---

## Guaco

auxiliar no tratamento de afecções do trato respiratório, como tosses persistentes, tosses com expectoração e rouquidão.

## Poejo

Digestiva, expectorante e antisséptico. Utilizada para auxiliar no tratamento de gripes e resfriados e melhorar a digestão.

## Como preparar o chá?

- 1) Leve a água para ferver (Em um utensílio que não seja de alumínio) e, assim que as primeiras bolhas estiverem sendo formadas, desligue o fogo.
- 2) Despeje a água fervente sobre as folhas secas ou frescas, na proporção de 1 colher de sopa de folha seca ou 2 colheres de sopa da folha fresca para cada xícara de chá de água.
- 3) Abafe e deixe em descansar por 5 a 15 minutos.
- 4) Coe e beba de preferência sem adoçar.
- 5) Consumir em até 24 horas, podendo conservar em geladeira.



---

No caso de caules, raízes ou cascas como canela e gengibre:

- 1) Adicione 2 xícaras de água, 1 pau de canela e 1 cm de gengibre numa panela (que não seja de alumínio)
- 2) Ferva por 8 a 10 minutos.
- 3) Desligue o fogo, tampe a panela e deixe amornar.

**Dica importante: Evite os chás em saquinhos. Prefira as folhas naturais ou desidratadas ou as partes como raiz e caule para preparar o seu chá.**

## Efeitos Adversos

**O fato de um medicamento ser natural não quer dizer que não apresenta efeitos colaterais ou contraindicações.**

**É importante, salientar que o uso das ervas, raízes, folhas etc., não deve substituir o uso dos medicamentos e precisa ser orientado por seu Nutricionista ou médico.**

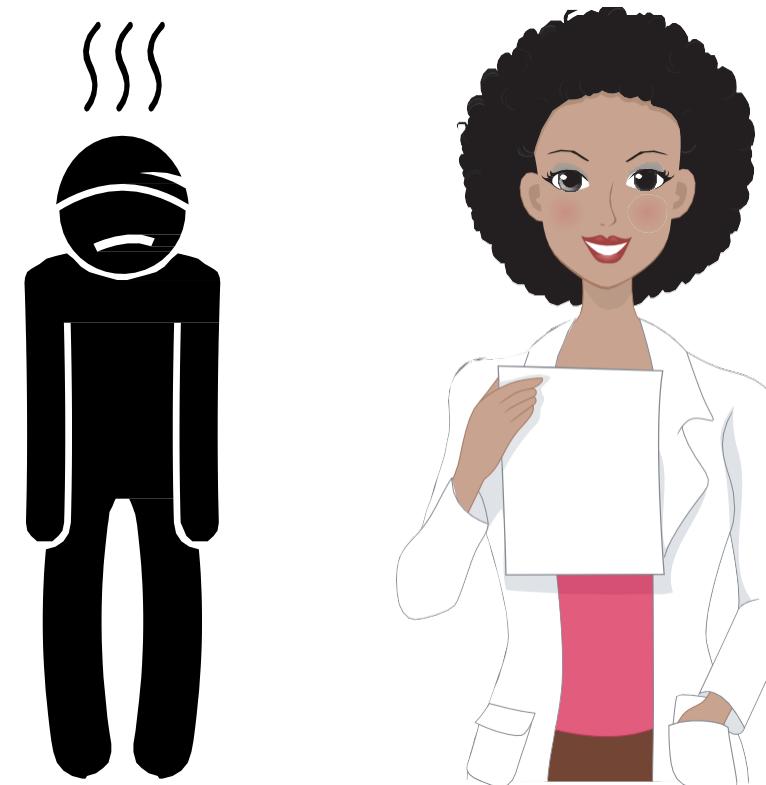
Camomila - pode interagir com anticoagulantes como a varfarina causando sangramentos.

Guaco - pode potencializar o efeito de medicamentos anticoagulantes.

Babosa - Uso oral pode reduzir a concentração e/ou efeitos dos hormônios da tireóide T3 e T4, reduzir o potássio causando câimbras, problemas musculares, renais e cardíacos. Pode ter efeito laxativo e purgativo.

Gengibre - pode potencializar os efeitos de medicamentos anticoagulantes e antiagregantes plaquetários (ex. varfarina, AAS), causando sangramentos.

Poejo - pode interferir na absorção de medicamentos contendo ferro e causar sobregarga do fígado. Recomenda-se uso esporádico e no máximo 2 xícaras por dia.



**Procure um profissional para te ajudar!!**

# Cuidados farmacêuticos



O cuidador é aquele que presta cuidados com a finalidade de suprir a incapacidade funcional temporária ou definitiva de um paciente. O cuidado pode ser exercido pelos profissionais da saúde de maneira formal ou de maneira informal como é comum acontecer no Brasil. Os cuidadores informais normalmente são:

- ✓ Os familiares;
- ✓ Os amigos;
- ✓ Os amigos membros de igreja.



## Os medicamentos do idoso devem ser administrados na hora correta e na dose correta



**O medicamento deve ser prescrito pelo médico!**

A prescrição ocorrerá conforme análise feita por esse profissional baseado na **análise** das características do paciente. A análise é necessária, pois como cada corpo é um corpo, é possível que alguns medicamentos funcionem para algumas pessoas enquanto para outras não.



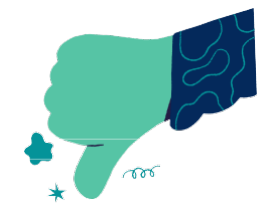
## Não praticar a automedicação!!

De acordo com a Portaria n.º3916/98 da Política Nacional de Medicamentos, a automedicação é definida como uma prática de utilizar medicamentos sem a prescrição, orientação e o acompanhamento de um médico ou de um cirurgião dentista.

**A automedicação é uma prática perigosa! Não utilize medicamentos sem o acompanhamento e a orientação médica!**

Seja por indicação de amigos, conhecidos e outros familiares, de iniciativa do paciente ou do próprio cuidador, é comum que alguns iniciem a utilização algum produto na expectativa de que esse melhore ou alivie os sintomas sentidos.

**Automedicação**



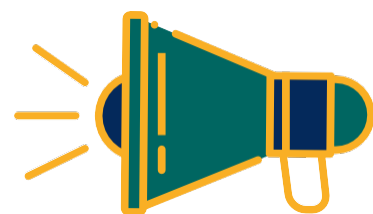
## No caso de esquecimento do horário correto de tomar o medicamento, o que deve ser feito?



O que deve ser feito varia de acordo com cada medicação. É importante estar atento não apenas as orientações do seu médico, mas também no que está recomendado na bula do medicamento.



**Não é recomendado que o paciente ou o cuidador dobrem a dose do medicamento por conta própria. Isso pode aumentar a possibilidade de reações adversas indesejáveis e incômodas ao idoso.**



## O que fazer para evitar o esquecimento?

Os idosos normalmente utilizam mais de um medicamento, o que faz do esquecimento um acontecimento comum. Uma excelente sugestão para evitar essa situação é elaborar uma lista da seguinte forma:

- ✓ Nome do medicamento;
- ✓ Horário do medicamento;
- ✓ Separar os medicamentos por horários (manhã, tarde e noite).



**Uma tática muito interessante é deixar os medicamentos em lugares de fácil visualização**

## Como armazenar os medicamentos da maneira adequada???

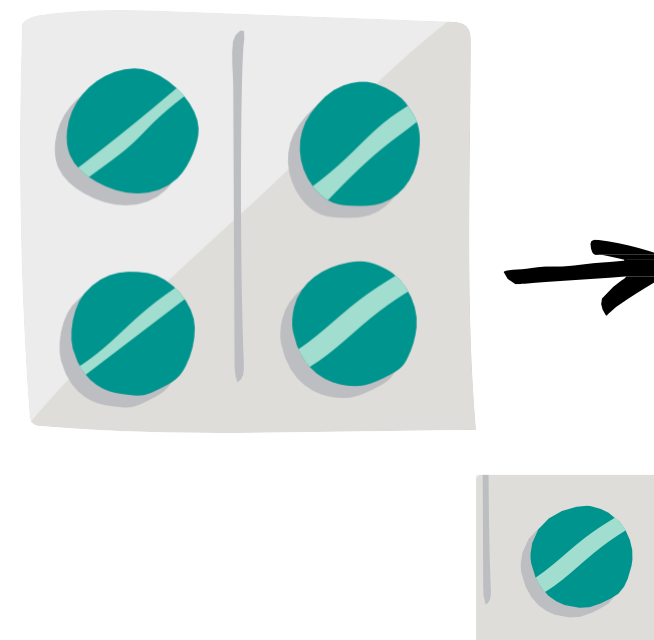


Uma boa tática também para evitar o esquecimento é armazenar o medicamento em potinhos. E para isso, é importante ter alguns cuidados para que a integridade do produto não seja afetada.

### Os cuidados:

- ✓ Proteger os medicamentos da luz, do calor e da umidade;
- ✓ Não guardar o medicamento em local úmido, como banheiros, por exemplo;
- ✓ Armazenar o medicamento longe de produtos de limpeza;
- ✓ Conservar os medicamentos em sua embalagem original.

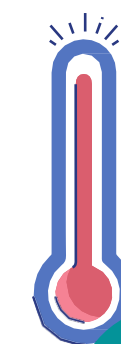
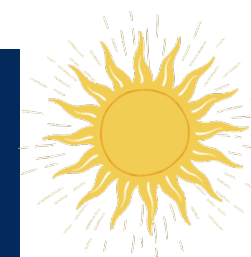
## A embalagem original do medicamento



Essa cartela é conhecida como embalagem primária, onde os medicamentos ficam armazenados. Ela normalmente é dividida em quadradinhos.

Para conservação do medicamento, é recomendado não removê-lo da embalagem primária. No caso de colocá-lo em potinhos, sugere-se cortar o quadradinho e colocá-lo dentro do pote.

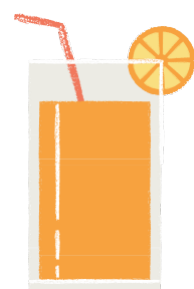
Caso o medicamento seja removido da embalagem primária, ficará exposto ao ar, ao sol, calor, umidade e/ou outras substâncias, que podem prejudicar sua eficácia.



### COM ÁGUA? COM LEITE? SEM ÁGUA? COM SUCO?



Os medicamentos devem ser tomados preferencialmente com água. É muito comum que idosos sintam vontade de tomar o comprimido com leite. Essa prática deve ser feita apenas mediante orientação do médico, pois alguns medicamentos tendem a reagir com o cálcio presente no leite, o que pode interferir na solubilidade do produto e conseqüentemente no efeito terapêutico desejado.



### Devo dividir o medicamento???

É comum que alguns consumidores tentem dividir, dissolver ou triturar alguns medicamentos para que sua ingestão ocorra de forma facilitada. Essa prática não é adequada, pois pode ocasionar:

- ✓ Erros na dosagem;
- ✓ Redução da eficiência terapêutica.



**Para uma adequação a dose, sugere-se conversar com o médico, pois existem outras formas farmacêuticas para os medicamentos como xaropes, supositórios, suspensão, gotas e etc.**



## O que fazer quando for ao médico?



O metabolismo do idoso funciona de forma diferente do metabolismo de pessoas mais jovens. Por isso, quando for à consulta médica, é interessante que o cuidador leve uma **lista** ou uma bolsa com todos os medicamentos que ele ingere. Essa atitude irá facilitar o médico quanto à orientação sobre os medicamentos em uso.



## E a validade dos medicamentos?

O prazo de validade dos medicamentos é definido pelo seu fabricante e tem como finalidade garantir a qualidade e eficácia, quando armazenados e utilizados de maneira correta.



**A DATA DE VALIDADE DEVE ESTAR ESCRITA DE FORMA CLARA E LEGÍVEL!  
MEDICAMENTOS VENCIDOS NÃO DEVEM SER UTILIZADOS.**



## Como reconhecer um medicamento deteriorado?

- ✓ Odor diferente do habitual;
- ✓ Manchas ou cor diferente da habitual;
- ✓ Mudança na textura, umidade e consistência. Alguns comprimidos começam a esfarelar, parecer mais úmidos ou pegajosos.





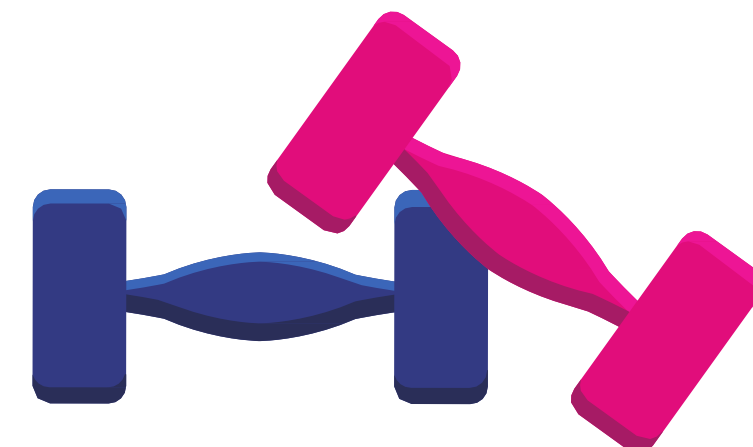
# Atividade Física: benefícios para a saúde



Manter-se ativo é importante em todas as idades, mas conforme você envelhece, um estilo de vida ativo torna-se mais importante do que nunca!

Durante o processo de envelhecimento, os corpos começam a passar por várias mudanças físicas, como por exemplo a perda de massa muscular, massa óssea, entre outras. E por isso, a capacidade de andar, mover e se equilibrar diminuem comprometendo a independência. Ao levar um estilo de vida inativo, esses problemas aumentam, tornando mais difícil enfrentar as atividades do dia a dia.

**É por isso que é fundamental incluir atividades físicas na rotina!**





Entretanto, iniciar ou manter uma rotina regular de exercícios pode ser um desafio no envelhecimento. Você pode se sentir desencorajado por conta de problemas de saúde ou preocupações com lesões ou quedas, ou se você nunca se exercitou antes, pode não saber por onde começar.

Embora esses possam parecer bons motivos para desacelerar, as vantagens são ainda melhores para se mexer! A chave é encontrar uma atividade que você goste de fazer e que seja fácil de manter, e então incorporá-la na rotina. A seguir destaca-se alguns dos inúmeros benefícios, tanto para a saúde física quanto mental.



Antes de iniciar qualquer tipo de exercício físico, certifique-se de obter a aprovação de um profissional de saúde, especialmente se você tiver uma condição médica pré-existente. Ele te orientará sobre os tipos de atividades adequados à sua condição física e poderá alertar se há alguma atividade que você deve evitar.



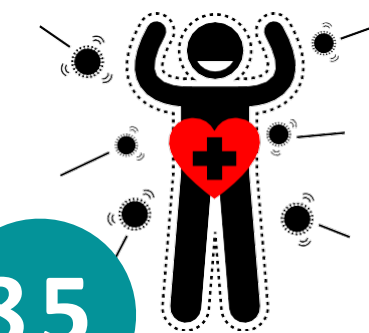
Viva mais! Levar uma vida sedentária é uma das principais causas de morte e invalidez. A prática de exercícios regular pode aumentar a longevidade.



Promove a qualidade do sono, evitando problemas como a insônia.



Promove a melhora do humor e da memória, diminui o estresse e o cansaço mental, aumenta a energia e a produtividade.



Fortalece o sistema imunológico reforçando as defesas do corpo.



Melhora a força, flexibilidade e postura. Isso ajudará no equilíbrio e na coordenação e pode reduzir bastante o risco de quedas.



Auxilia no controle de peso, minimizando o risco de ganho excessivo de peso.



Eleva a autoestima e a sensação de bem-estar. Quando feita em grupo, possibilita a socialização.



Diante da atual pandemia de COVID 19 que estamos vivendo, o ideal é que as atividades físicas sejam realizadas em casa, mas caso opte por atividades ao ar livre, é importante seguir algumas recomendações:

- ✓ Opte por locais e um horário com pouco fluxo de pessoas.
- ✓ Mantenha o distanciamento físico.
- ✓ Lave as mãos com água e sabão antes de sair e assim que retornar para casa. Ou use o álcool em gel.
- ✓ Use uma máscara que seja confortável e bem ajustada. Evite tocá-la durante o uso.
- ✓ Substitua a máscara quando umedecida, pois perde o poder de proteção e dificulta ainda mais a respiração. Tenha máscaras para troca.
- ✓ Não faça exercícios se tiver febre, tosse ou dificuldade para respirar. Fique em casa.

# Prevenção de Quedas



As quedas nas pessoas idosas são bastante comuns, aumentam cada vez mais com o avançar da idade e representam um sério problema de saúde pública. Significam que houve uma diminuição das funções fisiológicas (audição, visão, locomoção) ou sintomas de alguma doença específica.

Os acidentes por quedas podem provocar fraturas, traumatismos cranianos e morte, dependendo do caso, afetam a qualidade de vida do idoso, provocam sentimentos como medo, fragilidade e falta de confiança. Muitas vezes funcionam como o início da degeneração do quadro geral do idoso, pois além de reduzir sua mobilidade, também afeta as atividades sociais e recreativas.

## Fatores de risco

### Podemos dividir em:

**Fatores extrínsecos** → como em locais públicos, transporte coletivo ou no próprio ambiente doméstico e devido as condições do ambiente que facilitando a queda.

**Fatores intrínsecos** → aqueles relacionados às alterações fisiológicas do processo de envelhecimento ou então a uma doença específica e o uso de medicamentos.

## Você Sabia?

Manter-se hidratado junto a uma alimentação equilibrada rica em proteínas e em cálcio, por exemplo, irá garantir ossos fortes e menor risco de desenvolver a osteoporose, que segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia, atinge 1 a cada 3 mulheres e 1 a cada 5 homens, sendo a principal responsável pelas fraturas em pessoas com mais de 65 anos causadas pela queda.

Tomar sol também é fundamental para a produção da vitamina D, que junto com o cálcio fortalece os ossos.





## Você Sabia?

A prática de exercícios físicos regularmente, mostra-se uma estratégia muito eficaz na redução de quedas em pessoas idosas, aumentando o equilíbrio, a força muscular, a independência, favorece na relação social, melhorando a qualidade de vida e saúde.



# Prevenção e Combate a Violência



A violência contra o idoso pode ocorrer de inúmeras formas, não se resumindo a agressões físicas. Com o isolamento social decorrente do COVID-19, os números de denúncias sofreram um considerável crescimento.

Afetando os direitos humanos e a saúde dos idosos, esses atos de violência devem ser prevenidos, observados e notificados. Dia 15 de junho é o Dia Mundial da Conscientização da Violência contra a Pessoa Idosa, conhecido como “Junho Violeta”. Essa data é dedicada à valorização, combate à discriminação e a violência contra os mais velhos.





# Reconheça os Sinais

- Sinais de maus tratos ou negligência no corpo do idoso;
- Desidratação, desnutrição, descumprimento das prescrições médicas ou vivendo em condições inseguras;
- O idoso sente-se desconfortável com a presença de algum familiar ou cuidador;
- O idoso comunicativo torna-se introvertido;
- Sinais de demência súbita;
- Surgimento de dívidas em nome do idoso e diminuição do saldo bancário fora de um padrão comum;
- Respostas inadequadas e desmedidas a uma situação cotidiana;
- Infecções ou feridas surgindo de maneira inexplicável.



# Tipos de Violência: (Dados do Disque 100 – 1º Sem/2019)

- Negligência (40,28%);
- Violência psicológica (24,60%);
- Abuso financeiro/Violência patrimonial (20,11%);
- Violência física (12,15%);
- Violência institucional (1,96%);
- Outras violações (0,50%);
- Violência sexual (0,23%);
- Discriminação (0,16%).



# Como Denunciar ou Solicitar Ajuda? Como Prevenir?

- Acompanhamento realizado pela família ou responsáveis pelo idoso;
- Acompanhamento realizado por profissionais;
- Monitoramento feito por câmeras.

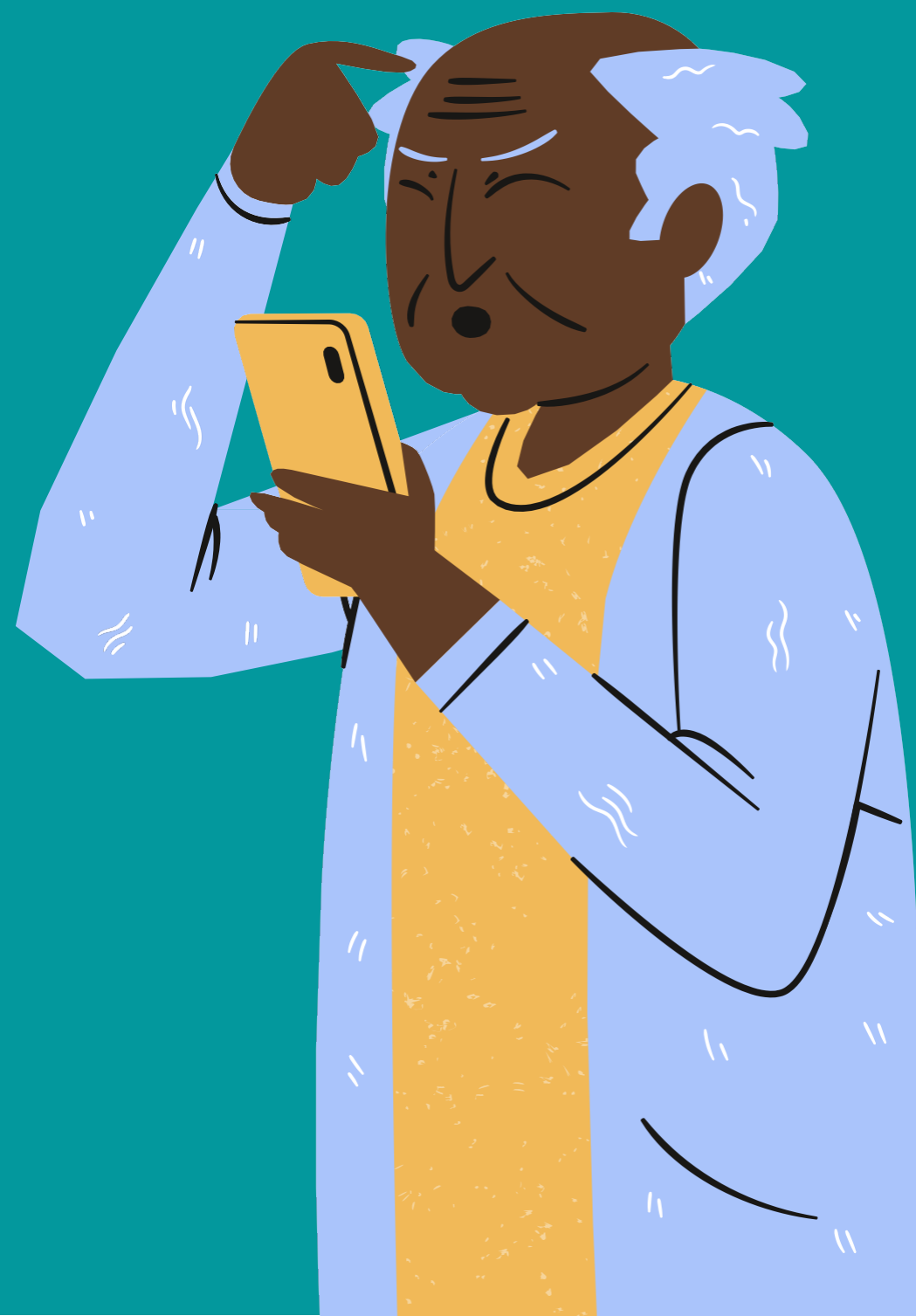


Disque 100, aplicativo Direitos Humanos e Delegacias Especializadas na Proteção ao Idoso.  
Caso não tenha delegacia especializada em seu município, procure qualquer delegacia e denuncie.  
Neste período de pandemia, o disque 100 também está recebendo ligações de pessoas idosas que vivem sozinhas e sentem-se mais ansiosas ou têm alguma dificuldade ou desamparo.

**RESPEITAR  
OS IDOSOS, É RESPEITAR  
O PRÓPRIO FUTURO.  
MARCAS, SÓ A DO TEMPO.**



# Tecnologia



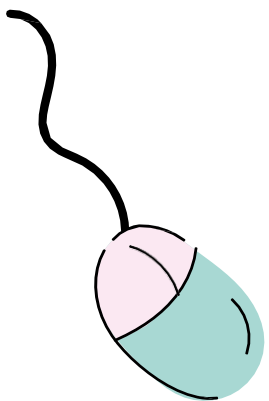
A tecnologia tem melhorado a qualidade de vida de pessoas idosas, pois o uso de smartphones, computadores e outros aparelhos geram aprendizado e estimulam a manutenção do sistema cognitivo,

Estudos mostram que idosos possuem grande disposição e ansiedade em adotar novas tecnologias, porém encontram como dificuldades a falta de treinamento, de clareza nas instruções e de apoio.

## Celulares, tablets e computadores

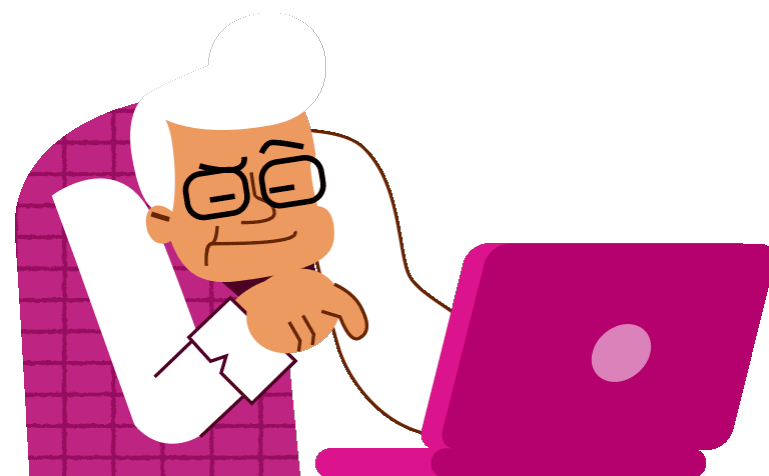
Facilitam a comunicação com a família com a utilização das redes sociais e se tornaram elementos importantes para a segurança e a integração social dos idosos.

As câmeras, os localizadores e os sensores de queda são serviços bastante utilizados por familiares e cuidadores para proteção e monitoramento dos idosos.



É preciso ter muito cuidado com os crimes digitais.

É importante que os idosos façam cursos de inclusão digital ou possam ser apoiados por seus familiares para aprenderem a utilizar a tecnologia com noções de navegação com segurança, proteção contra golpes financeiros, amorosos, furto de dados e etc.



## Aplicativo disponível para facilitar a vida do Idoso



**iDosos**- Esse aplicativo é especialmente direcionado aos idosos e os auxilia em ligações, mensagens, agenda e alarme.

-Disponível do Google Play.

## Aplicativo de música



***Rádio Saudade*** - é uma excelente opção para ouvir músicas dos anos 50, 60 e 70. Gratuito para Android e iOS.

## Aplicativo de palavras cruzadas



**Cody Cross** - É um jogo de conhecimentos gerais. Disponível gratuitamente para Android e iOS.

# Telefones úteis



- **Ambulância : 190**
- **Disque - Denúncia: (21) 2253-1177**
- **Disque-Saúde: 0800 611 997**
- **Alô Idoso da Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro: 0800 0239 191**
- **Associação de Aposentados e Pensionistas do Estado do Rio de Janeiro: (21) 2524-0407 ou (21) 2544-3396**
- **Audiometria Gratuita: (21) 2285-7597**
- **Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: (21) 2285-8115**
- **Centro Integrado de Atenção e Prevenção à Violência Contra Pessoa Idosa: 0800 282 5625**



- **Núcleo de Atendimento à Pessoa Idosa:** (21) 2332-6342 ou (21) 2332-6343



- **Previdência Social:** 135
- **Riocard:** 4003-3737
- **Secretaria Especial de Envelhecimento Saudável e Qualidade de Vida:** (21) 2503-2402 ou (21) 2503-2892
- **Delegacia Especial de Atendimento à Pessoa da Terceira Idade:** (21) 2235-3097 ou (21) 2235-3140
- **Comissão Permanente do Idoso da Câmara Municipal do Rio de Janeiro:** 0800 282 2899 ou (21) 3814-2121

## Telefones úteis - Macaé



- **Pronto Socorro:** (22) 2762-0192
- **Clínica São Lucas:** (22) 2772-0205
- **Corpo de Bombeiros - 9º GBM- Macaé:** (22) 2762-0193
- **Delegacia da Mulher:** (22) 2772-0620
- **Disque Denúncia - Polícia Militar:** (22) 2772-4535
- **Correios:** (22) 2762-6438
- **Disque Iluminação Pública:** 0800 7277173
- **Drogaria 24 horas:** (22) 2762-6409
- **Receita Federal:** (22) 2772-6541

# Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Coronavírus: o que você precisa saber e como se proteger. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 2 ago. 2020.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar Para a População Brasileira, 2014. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 25 de jul. de 2020
- Sociedade Brasileira de Diabetes; publicado em: 11 de fev. de 2015, disponível em: <https://www.diabetes.org.br/publico/cuidados-nutricionais/1077-nutricao-diabetes-e-terceira-idade>. Acesso em: 04 de ago. de 2020.
- Autilização da fitoterapia e de plantas medicinais em unidades básicas de saúde nos municípios de Cascavel e Foz do Iguaçu - Bruning, Mosegui e Vianna.
- ANVISA. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Cartilha sobre Boas Práticas para Serviços de Alimentação- Resolução- RDC nº 216/2004. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/documents/33916/389979/Cartilha+Boas+Pr%C3%A1ticas+para+Servi%C3%A7os+de+Alimenta%C3%A7%C3%A3o/d8671f20-2dfc-4071-b516-d59598701af0>. Acesso em: 26 jul. de 2020.
- Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos. Violência Contra a Pessoa Idosa. Vamos falar sobre isso? Perguntas mais frequentes sobre direito das pessoas idosas, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2020/2/junho/cartilhacombateviolenciapessoaidosa.pdf>. Acesso em: 13 de ago. de 2020.
- TELEFONES ÚTEIS PARA O IDOSO. <http://tiocarlos.com.br/site/idosos-telefones-uteis/>
- TELEFONES ÚTEIS MACAÉ. <http://www.cmmacaerj.gov.br/telefones/>
- IDOSOS E TECNOLOGIA. <https://comunicareaparelhosauditivos.com/idosos-e-tecnologia>
- LIMA, Alexandro et al. Benefícios da atividade física para a aptidão do idoso no sistema muscular, na diminuição de doenças crônicas e na saúde mental. Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, Amazonas, v. 7, n. 2, p. 34-43, jul. 2016. Disponível em: <https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/issue/view/164>. Acesso em: 30 jul. 2020.
- Ministério da Saúde. Dicas para ajudar a pessoa idosa a vencer a ansiedade na quarentena. Desenvolvimento Social. Go.gov.br. Publicado em 24 de Março de 2020. Disponível em: <https://www.social.go.gov.br/noticias/335-dicas-para-ajudar-a-pessoa-idosa-a-vencer-a-ansiedade-na-quarentena.html>



- Ministério da Saúde. Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. Caderno de Atenção Básica nº 19. Publicado em 2006. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/evlhecimento\\_saude\\_pessoa\\_idosa.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/evlhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf)
- Ministério da Saúde. Alimentação saudável também ajuda a diminuir estresse - Saúde Brasil. Saude.gov.br. Publicado em 28 de Dezembro de 2017. Disponível em: <https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quer-me-alimentar-melhor/alimentacao-saudavel-tambem-ajuda-a-diminuir-estresse>
- Ministério da Saúde. Alimentação Saudável para a Pessoa Idosa. Um manual para profissionais de saúde. Publicado em 2009. Disponível em: [://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\\_saudavel\\_idosa\\_profissionais\\_saude.pdf](://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel_idosa_profissionais_saude.pdf)
- Ministério da Saúde. Estatuto do Idoso. Publicado em 2013. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto\\_idoso\\_3edicao.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_idoso_3edicao.pdf). Acesso em: 20 de set. de 2020.
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE. Números de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/20980-numero-de-idosos-cresce-18-em-5-anos-e-ultrapassa-30-milhoes-em-2017>. Acesso em: 20 de set. de 2020.
- Manual para Cuidadores de Idosos. Iamspe. Governo do Estado de São Paulo. 2ª edição. 2014. Disponível em: <http://www.iamspe.sp.gov.br/wp-content/uploads/2017/01/Manual-cuidadores.pdf>. Acesso em 18 de novembro de 2020.
- BROMATI, Ana Carla Silva; FONTES, Cassiana Mendes Bertocello. Manual para cuidados farmacêuticos aos cuidadores informais de idosos. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” Faculdade de Medicina de Botucatu 2018. Disponível em: <http://www.hcfmb.unesp.br/wp-content/uploads/2018/08/farmacia-cuidadores-1.pdf> Acesso em 19 de novembro de 2020.

- Cardoso Nascimento, Leidimar, Ribeiro de Moraes, Eronice, Carvalho e Silva, Jaqueline, Caminha Veloso, Laurimary, Rodrigues Moura da Costa Vale, Andréia Cuidador de idosos: conhecimento disponível na base de dados LILACS. Revista Brasileira de Enfermagem [en linea]. 2008, 61(4), 514-517 Acesso 19 de Novembro de 2020. ISSN: . Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=267019605018>
- Brasil. Ministério da Saúde. PORTARIANº 3.916, DE30 DEOUTUBRODE1998. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/1998/prt3916\\_30\\_10\\_1998.html](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/1998/prt3916_30_10_1998.html). Acesso em 19 de novembro de 2020.
- SCHEID, T, FAJARDO, AP. Uso de plantas medicinais por idosos adscritos à atenção primária em Porto Alegre/RS e potenciais interações planta-medicamento. Revista Fitos. Rio de Janeiro. 2020; 14(1): 103-117.
- BALBINOT, S.; VELASQUEZ, P.G.; DUSMAN, E.. Reconhecimento e uso de plantas medicinais pelos idosos do Município de Marmeleiro - Paraná. Rev. bras. plantas med., Botucatu , v. 15, n. 4, supl. 1, p. 632-638, 2013.
- Santos AAS, Santos AIPS, Lourenço NLR, Souza MO, Teixeira VPG. A importância do uso de tecnologias no desenvolvimento cognitivo dos idosos. GEPNEWS, Maceió, v.1, n.1, p. 20-24, jan./mar. 2018.
- Velho, F.D. & Herédia, V. (2020) O idoso em quarentena e o impacto da tecnologia em sua vida. Rosa dos Ventos Turismo e Hospitalidade, 12 (3 – Especial Covid-19), 1-14

www.editorapublicar.com.br  
contato@editorapublicar.com.br  
@epublicar  
facebook.com.br/epublicar

# CARTILHA DE CUIDADOS PARA IDOSOS E CUIDADORES



2021



www.editorapublicar.com.br  
contato@editorapublicar.com.br  
@epublicar  
facebook.com.br/epublicar

# CARTILHA DE CUIDADOS PARA IDOSOS E CUIDADORES



2021

