

Sem medo de ir ao médico

O Ministério da Saúde recomenda que se visite o médico pelo menos uma vez por ano para prevenir, identificar e combater as doenças no início, facilitando o tratamento e a proteção da saúde. Ao contrário do que muitas pessoas pensam, não se trata de "procurar doenças" e sim de fazer um

levantamento das condições da pessoa, de modo que ela possa corrigir qualquer problema ainda no início ou mudar seus hábitos de vida para garantir mais saúde na terceira idade. Veja nesta segunda edição sobre como envelhecer bem, quando e quais providências tomar para saber se a sua saúde vai bem.



Alimentação

O alimento é fundamental para a manutenção de todos os nossos processos vitais. Quase tudo que somos fisicamente é resultado do que comemos. Uma dieta adequada é aquela que assegura a ingestão equilibrada de açúcares, gorduras, proteínas, vitaminas, sais minerais, água e fibras. Assim, ao pensar em dieta, pense em que só a variedade pode garantir esse equilíbrio. O abuso de qualquer tipo de alimento em detrimento dos outros pode trazer prejuízos.

Veja as regras de ouro: evite, o máximo que puder, frituras, comidas e bebidas industrializadas, gorduras de origem animal e excesso de sal ou açúcar. Frutas, verduras e legumes variados e água são bem-vindos em grande quantidade. Prefira os cortes magros da carne de boi e a carne de peixes e aves. Não passe fome: faça seis refeições por dia: café da manhã, almoço e jantar mais reforçados, e três pequenos lanches entre eles.

Não se deixe seduzir por modismos, pela dieta que o médico prescreveu para a sua vizinha ou por essa ou aquela pesquisa, reportagem ou artigo: não há milagres para se reduzir ou manter o peso. Apenas a mudança de hábitos, produzida com muito esforço, disciplina e persistência é capaz de proporcionar equilíbrio nutricional e saúde.

Cuidado para não cair começa aos 40

Com a idade, as quedas vão se tornando um risco cada vez maior e potencialmente mais danosas, e não só para os idosos. Comece agora a mudar seus hábitos e pense no que pode ser melhorado nos ambientes onde você mora e trabalha.

- Cuidado com a escolha dos sapatos: prefira os mais confortáveis, sem salto e com solados aderentes ao piso.

- Evite usar materiais lisos e escorregadios nos pisos, ou ceras e polimento. Desníveis ou degraus são indesejáveis e, nas calçadas, cuidado dobrado.

- Banheiros, áreas de serviço e cozinhas, em que o chão costuma ser liso e ficar molhado, devem ter tapetes de borracha antiderrapantes.

- Ao embarcar e desembarcar de veículos, espere-os parar e tome cuidado com os degraus.

- Não ande com excesso de pacotes ou objetos que o impeçam de ver o caminho.

- Remova, para sempre, aquele tapete ao lado da sua cama.

- Atenção para a arrumação da casa: objetos, móveis e tapetes espalhados ou colocados de forma inadequada facilitam tropeços.

- Quanto mais luz, melhor. Ilumine bem sua casa e deixe uma luz-guia acesa para o caso de precisar ir ao banheiro ou à cozinha durante a noite.

- Piscinas, banheiras e escadas exigem corrimão para apoio: acostume-se a usá-los sempre. Pense em ter uma barra no banheiro para segurar quando for lavar os pés.

Cuidados em cada fase da vida

Até 30 anos

Mulheres

Ginecologista (anualmente):

☉ exame ginecológico (identifica problemas como doenças sexualmente transmissíveis, por exemplo);

☉ exame dos seios (permite perceber a existência de tumores);

☉ exame de Papanicolau (identifica câncer do colo uterino); e

☉ aconselhamento: orientações sobre o auto-exame dos seios e prevenção de doenças sexualmente transmissíveis.

Homens e mulheres

Oftalmologista: avaliação da visão a cada 2 anos. Dentista: até os 21 anos, a cada seis meses. Depois, pelo menos uma vez por ano.

Clínico geral:

☉ exame físico geral (medida de peso e altura; ausculta do coração e dos pulmões; palpação dos gânglios linfáticos, da tireóide e do abdômen; inspeção dos ouvidos, olhos e garganta; teste de reflexos neurológicos e exame geral da pele), com informações sobre o histórico de doenças do paciente e da sua família - pelo menos a cada dois anos;

☉ medição da pressão arterial e do colesterol e triglicérides do sangue (avalia condições que, no futuro, podem levar a doenças do coração e do sistema circulatório) - pelo menos a cada dois anos;

☉ exames completos: hemograma (análise geral do sangue: identifica anemias e outros problemas), glicemia (mede a quantidade de açúcar no sangue, identificando o diabetes), uréia e creatinina (avalia o funcionamento dos rins), exame de urina (pesquisa o funcionamento do aparelho urinário) e parasitológico de fezes (identifica se há vermes) - aos 25 e aos 30 anos; e

☉ aconselhamento - hábitos alimentares; consumo de sal, açúcar e cálcio; abuso de álcool, fumo e drogas; prevenção de doenças sexualmente transmissíveis; uso do protetor solar - de acordo com os resultados da consulta e dos exames, para prevenir o aparecimento de doenças.

Entre 30 e 50 anos

Homens

Urologista: exame da próstata (além do exame do toque, podem ser solicitados um exame de sangue e uma ecografia específicos) - pelo menos a cada dois anos, a partir dos 40 anos.

Mulheres

Ginecologista:

☉ exame ginecológico, de mamas e Papanicolau - anual;

☉ mamografia (identifica o câncer de mama e outros tumores) - uma vez entre os 35 e os 40 anos; a cada dois anos entre os 40 e 50;

☉ ultrasonografia pélvica (investiga câncer e outros tumores de útero, ovários e bexiga) - a cada três anos; e

☉ Aconselhamento sobre prós e contras da reposição hormonal (por volta dos 40 anos, quando da aproximação da menopausa).

Clínico geral: exame de densitometria óssea (avaliar se há risco de osteoporose) - a cada dois anos a partir dos 40 anos.

Homens e mulheres

Oftalmologista: avaliação da visão e da pressão ocular a cada dois anos.

Dentista: pelo menos uma vez por ano.

Clínico geral (pelo menos uma vez a cada dois anos):

☉ exame físico geral;

☉ medição da pressão arterial e do colesterol e triglicérides do sangue;

☉ exames completos: todos os anteriores, incluindo agora os específicos para a tireóide e, a partir dos 40 anos, o ecocardiograma (avaliação do coração) e a ecografia completa do abdome (investiga tumores/cálculos de vesícula e vias biliares, fígado, pâncreas, rins e baço); e

☉ aconselhamento: além dos itens para as pessoas de até 30 anos, conversa sobre estilo de vida e ambiente de trabalho e familiar (avaliação do nível de estresse).

Acima de 50 anos

Homens

Urologista: exame da próstata - anualmente.

Mulheres

Ginecologista (anualmente):

☉ exame ginecológico, de mamas, Papanicolau, mamografia e ultrasonografia pélvica.

Homens e mulheres

Oftalmologista: avaliação da visão e da pressão ocular a cada dois anos.

Dentista: pelo menos uma vez por ano.

Clínico geral (pelo menos uma vez a cada dois anos entre os 50 e os 65 anos e anualmente após os 65 anos):

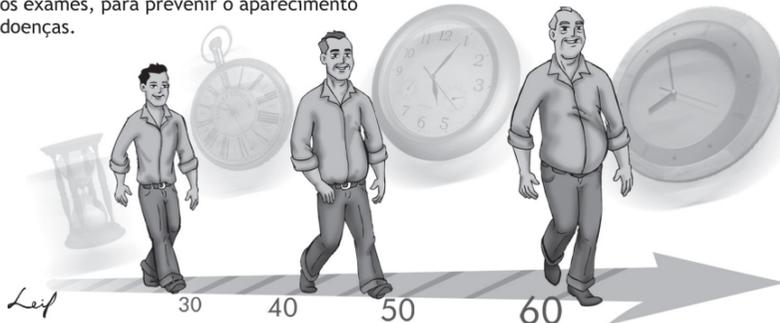
☉ exame físico geral;

☉ medição da pressão arterial e do colesterol e triglicérides do sangue;

☉ exame de densitometria óssea anual para as mulheres após os 40 e para os homens, após os 65 anos;

☉ exames completos: todos os anteriores, incluindo agora o eletrocardiograma de repouso e o teste ergométrico (avaliação do coração), a radiografia do tórax (imagem do coração e pulmões) e pesquisa de sangue oculto nas fezes (detecta câncer ou lesões no intestino grosso); e

☉ aconselhamento: além de todos os itens anteriores, alerta sobre os riscos de queda, especialmente se identificada a osteoporose.



Importante: ouça seu médico

As especialidades dos profissionais e a periodicidade dos procedimentos foram sugeridas levando-se em conta uma pessoa totalmente saudável, cujos exames são sempre satisfatórios, sem qualquer sintoma de doença, e que não pertença a nenhum grupo de risco (como obesos, ou pessoas com histórico de câncer na família, por exemplo).

Cabe somente ao médico avaliar, a partir da consulta e do resultado dos exames já realizados, se a pessoa deve procurar o médico mais vezes, ser dispensada de

determinada consulta ou exame ou, ainda, consultar-se com um ou mais especialistas.

Assim como é essencial seguir a orientação médica, também é importante obter o máximo de informação possível junto a fontes confiáveis para avaliar a conduta do profissional e, se for o caso, mudar para outro que dê melhor atendimento (veja a edição nº 40, de 9 de agosto de 2004, sobre os Direitos do Paciente - www.senado.gov.br/comunica/agencia/cidadania/DireitosPacientes/DireitosPacientes.htm).



Adultos também devem tomar vacinas

Quem disse que cartão de vacinação é coisa de criança, guardada na gaveta como lembrança? Adultos e idosos também têm um cronograma de vacinas a ser obedecido:

Todo ano - contra a gripe.

A cada dez anos - contra o tétano e difteria.

A cada cinco anos - contra a pneumonia.

Mantenha seu cartão em dia e sua saúde também!

Saiba mais

Ministério da Saúde
Biblioteca Virtual em Saúde
http://bvsm.sau.gov.br/html/pt/bibliotecas_virtuais.html

Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia
Largo do Machado, 29, sala 319 - Catete
Rio de Janeiro (RJ)
CEP 22221-020
(21) 2285-8115

ABC da Saúde
Av. Julio de Castilhos, 44, 14º andar - Centro
Porto Alegre (RS)

CEP 90030-130
(51) 3225.2259
www.abcdasaude.com.br

Portal da 3ª Idade
www.portalterceiridade.com.br

Psiqweb
www.psiqweb.med.br/geriat/geriat.html

Vida Ativa - Revista Eletrônica da Terceira Idade
www.techway.com.br/techway/revista_idoso/index.htm