

Autocuidado da Pessoa Idosa



Cartilha de orientação sobre

Autocuidado da Pessoa Idosa



Ficha catalográfica

F143c Faculdade Pernambucana de Saúde

Cartilha de orientação sobre o autocuidado da pessoa idosa. / Faculdade Pernambucana de Saúde; Coordenadores Docentes: Liana Chaves Alves, Carla Adriane Fonseca Leal de Araújo, Thaís Carine Lisboa da Silva; Coordenadores discentes: Carolina Fonseca Leal de Araújo, Jhenne Daynny Aristides Cruz, Maria Carolina Beltrão Pimentel; Discentes: Ana Beatriz Nunes Araújo Coêlho, Bruna Paloma de Oliveira, Camille Tenorio Carvalho, Carolina Marinho Santos de Almeida, Karolina da Silva Ramos, Katarina de Andrade Siqueira Damasceno, Letícia Aparecida de Souza Silva, Marcos Vinicius Teixeira Araujo, Maria Eduarda de Barros Correia Pires, Maria Clara Guedes Alcoforado Carneiro Leão, Maria Eduarda Serafim, Maria Julia Freire Araujo, Ruan Alencar de Albuquerque, Thaisa Oliveira Folha Piscocoy, Yasmin Danielle Benevides Lima. – Recife: FPS, 2025.

31 f. Il.

ISBN: [978-65-6034-131-9](https://www.isbn.org/978-65-6034-131-9)

1. Pessoa Idosa - Autocuidado. 2. Cartilha – Pessoa Idosa. I. Título.

CDU 616-053.9

Apresentação

A presente cartilha tem como objetivo esclarecer os conceitos trabalhados sobre cuidado, de maneira clara e lúdica, permitindo que os idosos e cuidadores que tiverem acesso a este material também possam **compreender e aplicar os princípios do autocuidado em suas rotinas.**

Introdução

A Organização Mundial de Saúde define autocuidado como a "capacidade de indivíduos, famílias e comunidades de **promover a saúde, prevenir doenças, manter a saúde e lidar com enfermidades e deficiências**, com ou sem o apoio de um profissional de saúde.

As intervenções de autocuidado podem: capacitar indivíduos e comunidades a gerenciar sua saúde e bem-estar; fortalecer as instituições nacionais com o uso eficiente de recursos domésticos para a saúde; melhorar a atenção primária à saúde (APS) e contribuir para o alcance da cobertura universal de saúde".

Dentro das ações de autocuidado pode-se incluir:

- **Cuidado com a saúde mental**
- **Autocuidado físico**
- **Atenção aos hábitos de saúde bucal**
- **Alimentação saudável.**

Sendo assim todos os aspectos de vida são abordados e explorados, a fim de garantir o autocuidado integral.





Capítulo 1

Autonomia da Pessoa Idosa

Qual é a diferença entre autonomia e independência?

Autonomia consiste na capacidade individual do idoso de tomar decisões sobre a própria vida, de acordo com seus próprios valores, crenças e preferências. Significa a capacidade de decidir.

Já a independência tem relação com a capacidade de realizar algo com seus próprios meios. Significa execução e depende diretamente de mobilidade e comunicação.



Mitos sobre autonomia da pessoa idosa

MITO: "IDOSOS NÃO CONSEGUEM APRENDER COISAS NOVAS"

Verdade: estudos mostram que o cérebro humano mantém sua plasticidade ao longo da vida, ou seja, a capacidade de criar novas redes e aprender. Idosos, sim, aprender novas habilidades, como tecnologia, idiomas ou atividades manuais, desde que sejam respeitados o tempo de aprendizado e ofereçam um ambiente de incentivo e paciência.

MITO: "A IDADE AVANÇADA ELIMINA A CAPACIDADE DE TOMAR DECISÕES"

Verdade: essa ideia é equivocada. A capacidade de tomar decisões depende mais do estado de saúde mental e cognitiva do que da idade. Muitas pessoas idosas mantêm suas faculdades mentais intactas e são perfeitamente capazes de decidir sobre questões importantes em suas vidas, como finanças, saúde e convivência social.

MITO: "OS IDOSOS SÃO TODOS DEPENDENTES DE CUIDADOS DE TERCEIROS"

Verdade: embora alguns idosos precisem de apoio devido a problemas de saúde, muitos são completamente independentes. Eles realizam tarefas do dia a dia, como cozinhar, fazer compras e cuidar de sua higiene pessoal. A generalização de que todos os idosos são dependentes subestimam suas capacidades e podem desmotivá-los a buscar independência.

MITO: "AUTONOMIA SIGNIFICA VIVER SOZINHO E SEM AJUDA"

Verdade: ser independente não significa recusa de ajuda ou viver isolado. A autonomia refere-se à capacidade de tomar decisões e conduzir a própria vida, mesmo que haja suporte ocasional de familiares ou cuidadores. Ter ajuda não invalida a autonomia, mas pode fortalecê-la, especialmente quando a assistência respeita à vontade da pessoa idosa.



Fatos sobre autonomia da pessoa idosa

FATO: a adaptação do ambiente pode facilitar a autonomia.



Um ambiente adaptado torna as atividades do dia a dia mais seguras e práticas. Por exemplo, a instalação de barras de apoio no banheiro, tapetes reforçados e iluminação adequados em toda a casa podem prevenir acidentes e dar mais confiança ao idoso para realizar suas tarefas sozinho. Essas adaptações reforçam a sensação de independência.⁷

FATO: idosos têm direito de participar de decisões que afetam suas vidas



Eles devem ser incluídos em discussões e decisões que impactam suas rotinas, como mudanças de residência, tratamento médico ou escolha de atividades. Respeitar suas opiniões fortalece o vínculo com familiares e cuidadores, além de aumentar sua satisfação com a vida e preservar sua dignidade e autoestima.⁷

FATO: manter-se ativo é essencial para preservar a autonomia



A prática de atividades físicas regulares, como caminhadas ou alongamentos, ajuda a manter a mobilidade, a força muscular e o equilíbrio, diminuindo o risco de quedas. Além disso, atividades sociais e mentais, como aulas, grupos de convivência ou jogos, mantêm o cérebro ativo e ajudam na preservação da independência por mais tempo.⁷

FATO: participar ativamente da sociedade sem discriminação



Respeitar todas as idades é valorizar a experiência e a sabedoria. O idoso pode participar da sociedade de diversas maneiras, garantindo sua inclusão e exercendo sua autonomia sem sofrer discriminação. Algumas formas de envolvimento incluem atuação voluntária e profissional.⁷





Capítulo 2 Alimentação da Pessoa Idosa

Mitos sobre a alimentação da pessoa idosa

MITO: "IDOSOS DEVEM COMER O MÍNIMO POSSÍVEL PARA EVITAR O AUMENTO DE PESO."

Verdade: a redução excessiva de calorias pode levar à perda de massa muscular e enfraquecimento do sistema imunológico. A alimentação deve ser balanceada e adequada às necessidades nutricionais do idoso. O Ministério da Saúde recomenda que a pessoa idosa faça três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar) e, caso necessite de mais, faça outras refeições nos intervalos⁸.

MITO: "ALIMENTAÇÃO NÃO INTERFERE NA SAÚDE MENTAL"

Verdade: existe uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar mental. A boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças.⁸

MITO: "AÇÚCAR, SAL E GORDURA DEVEM SER REMOVIDOS COMPLETAMENTE DA ALIMENTAÇÃO DO IDOSO"

Verdade: esses produtos devem ser usados em pouca quantidade, mas a remoção completa só deve ser feita conforme orientação nutricional ou médica. É recomendado que qualquer pessoa evite o uso excessivo de açúcar e sal e prefira temperos naturais (como cheiro verde, alho, manjeriço, orégano, coentro, alecrim, entre outros)⁸.

MITO: "O IDOSO DEVE COMER SOZINHO E EM SILÊNCIO PARA EVITAR ENGASGOS E FACILITAR A DIGESTÃO"

Verdade: sempre que possível, o idoso deve se alimentar acompanhado(a) de alguém. A companhia de familiares, amigos ou vizinhos na hora das refeições colabora para o comer com regularidade e atenção, proporciona mais prazer com a alimentação, favorece o apetite e a socialização⁸.



Fatos sobre a alimentação da pessoa idosa

FATO: OS IDOSOS PRECISAM DE MAIS CÁLCIO E VITAMINA D PARA MANTER A SAÚDE ÓSSEA.



Com o envelhecimento, a absorção de cálcio diminui e a vitamina D, essencial para sua absorção, se torna mais difícil de ser obtida, aumentando o risco de osteoporose. É importante consumir alimentos ricos em cálcio, como laticínios, e fazer a suplementação de vitamina D conforme orientação médica.

FATO: UMA DIETA RICA EM FIBRAS É IMPORTANTE PARA A SAÚDE DIGESTIVA DOS IDOSOS



O aumento da ingestão de fibras, presente em frutas, vegetais e grãos integrais, ajuda a prevenir a constipação e contribui para a saúde intestinal. Essa ingestão deve ser acompanhada de bastante líquidos.

FATO: A HIDRATAÇÃO É FUNDAMENTAL NA TERCEIRA IDADE



O idoso deve consumir cerca de dois litros de água por dia, mesmo que não sinta sede. O envelhecimento pode reduzir a sensação de sede, tornando os idosos mais suscetíveis à desidratação. A boa ingestão de líquidos é essencial para o bom funcionamento dos órgãos.

FATO: HÁ ORIENTAÇÕES ESPECIAIS PARA AUXILIAR A AUTONOMIA ALIMENTAR DA PESSOA IDOSA



Em alguns casos, é necessário usar suporte antiderrapante, talheres com cabos mais grossos, prato fundo, canecas ou xícaras com canudo ou alça maior. Isso facilita a empunhadura do objeto e estimula que o idoso realize a atividade de forma independente.





Capítulo 3 Higiene do Sono da Pessoa Idosa

O que é higiene do sono?

A higiene do sono consiste em um conjunto de práticas e hábitos que ajudam a melhorar a qualidade e a quantidade do sono. Para os idosos, isso é especialmente importante, pois o envelhecimento pode trazer alterações fisiológicas que impactam o sono e, conseqüentemente, a saúde geral e o bem-estar. Nesse viés, a melhor abordagem para aumentar a qualidade do sono a longo prazo envolve a adoção de práticas adequadas de higiene do sono, e as principais recomendações incluem dormir de 7 a 9 horas, manter um horário regular de sono, ter uma rotina de dormir consistente, praticar exercícios regularmente e meditar.



Mitos sobre o sono da pessoa idosa

MITO: "DORMIR MENOS DE 6 HORAS POR NOITE NÃO AFETA A SAÚDE DO IDOSO"

Verdade: a falta de sono adequado pode prejudicar a saúde física e mental independentemente da faixa etária. Ademais, recomenda-se cerca de 7 a 8 horas de sono para idosos com mais de 65 anos.

MITO: "A QUALIDADE DO SONO NÃO AFETA A PROGRESSÃO DAS DOENÇAS NEURODEGENERATIVAS"

Verdade: a qualidade do sono tem um impacto significativo na progressão de doenças neurodegenerativas. À vista disso, distúrbios do sono, como apneia do sono e insônia, podem piorar os sintomas de doenças como Alzheimer e Parkinson.

MITO: "O ÁLCOOL AJUDA A RELAXAR E A MELHORAR A QUALIDADE DO SONO"

Verdade: o álcool pode dificultar o sono profundo e aumentar os despertares noturnos.

MITO: "A QUALIDADE DO SONO NÃO INTERFERE NA IMUNIDADE DO IDOSO."

Verdade: a privação de sono ou a falta de um sono reparador pode enfraquecer o sistema imunológico, tornando o corpo mais suscetível a doenças infecciosas, como resfriados e gripes.



Medidas para a higiene do sono

Estabeleça uma rotina de sono: procure deitar e acordar no mesmo horário todos os dias.

Crie um ambiente confortável: certifique-se de que o quarto seja silencioso, escuro e com temperatura agradável.

Evite certos alimentos à noite: reduza o consumo de cafeína, álcool e refeições pesadas antes de dormir.

Mantenha-se ativo: a prática regular de atividade física, preferencialmente pela manhã, melhora a qualidade do sono.

Limite cochilos durante o dia: caso cochile, prefira períodos curtos (20-30 minutos) e evite no final da tarde.

Tenha uma rotina relaxante antes de dormir: leia um livro, ouça música tranquila ou pratique meditação.

Use a cama apenas para dormir: evite atividades como assistir televisão ou usar o celular na cama.

Controle a exposição à luz: durante o dia, aproveite a luz natural; à noite, reduza a exposição a luzes fortes e telas.



Capítulo 4 Saúde Bucal da Pessoa Idosa

Mitos sobre a saúde bucal da pessoa idosa

MITO: "USAR ESCOVAS DE CERDAS DURAS É O MAIS RECOMENDADO PARA A HIGIENE BUCAL DO IDOSO."

Verdade: para a escovação dos idosos, é recomendado o uso de escovas com cerdas macias e cabeça pequena, para evitar danos e proporcionar uma melhor limpeza. Além disso, o uso de pasta de dentes com flúor é indicado.

MITO: "HIGIENIZAR A PRÓTESE DENTAL SOMENTE UMA VEZ AO DIA É SUFICIENTE."

Verdade: a prótese dental deve ser higienizada após todas as refeições, com sabão de coco e uma escova adequada, e desinfetada com solução de hipoclorito de sódio (água sanitária) a cada 4 dias.

MITO: "NÃO HÁ GRANDES MUDANÇAS ENTRE A SAÚDE BUCAL NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO".

Verdade: a perda dentária e o uso de próteses são bastante comuns entre os idosos e esses fatores afetam diretamente a qualidade de vida, influenciando a capacidade de mastigação, fonação e autoestima.

MITO: "OS IDOSOS TÊM MENOS RISCO DE DESENVOLVER CÁRIES E DOENÇAS PERIODONTAIS DO QUE OS JOVENS"

Verdade: os idosos têm um risco aumentado de desenvolver cáries e doenças periodontais devido a fatores como a diminuição do fluxo salivar, uso de medicamentos e dificuldades na higienização por problemas motores, além de mudanças na dieta.



Fatos sobre a saúde bucal da pessoa idosa

FATO: O ENVELHECIMENTO AFETA A CAVIDADE BUCAL DO IDOSO, TORNANDO-A MAIS SUSCETÍVEL A DANOS.



Com o envelhecimento, ocorrem alterações como retração dos tecidos periodontais, diminuição da espessura da mucosa e mudanças na superfície da língua, deixando a cavidade bucal mais vulnerável a danos mecânicos.

FATO: OS IDOSOS QUE TÊM DIFICULDADES MOTORAS PODEM ADAPTAR SUA ESCOVA DENTAL PARA FACILITAR O MANUSEIO.



O aumento da ingestão de fibras, presente em frutas, vegetais e grãos integrais, ajuda a prevenir a constipação e contribui para a saúde intestinal. Essa ingestão deve ser acompanhada de bastante líquidos.

FATO: AS PRÓTESES DEVEM SER REMOVIDAS DURANTE A NOITE



As próteses dentárias devem ser removidas à noite e colocadas em recipientes com água ou soluções antissépticas enquanto o idoso dorme, permitindo que a boca descanse e evitando infecções.

FATO: BEBER ÁGUA FREQUENTEMENTE AJUDA A COMBATER O DESCONFORTO DA BOCA SECA EM IDOSOS.



Em alguns casos, é necessário canecas ou xícaras com canudo ou alça maior. Isso facilita a empunhadura do objeto e estimula que o idoso realize a atividade de forma independente.





Capítulo 5 Saúde Mental da Pessoa Idosa

Mitos sobre a saúde mental da pessoa idosa

MITO: “DEPRESSÃO É SINÔNIMO DE TRISTEZA”

Verdade: a tristeza é uma emoção normal, intensa e passageira. Já a depressão é um transtorno mental caracterizado por sintomas persistentes muitas vezes sem um motivo claro. Enquanto a tristeza é transitória e tende a se resolver com mudanças nas circunstâncias, a depressão requer tratamento e acompanhamento especializado.

MITO: "PESSOAS COM DEPRESSÃO DEVEM APENAS ANIMAR-SE OU SUPERAR”

Verdade: a ideia de que pessoas com depressão devem apenas "animar-se" ou "superar" é uma afirmação perigosa e errônea. A depressão é um transtorno mental sério que requer compreensão, tratamento adequado e suporte. A depressão não é uma fraqueza pessoal, mas sim uma condição médica que requer atenção e tratamento adequados.

MITO: “SE FAÇO ACOMPANHAMENTO COM PSQUIATRA, MEU CASO CERTAMENTE É GRAVE”

Verdade: a gravidade do caso é determinada por uma avaliação clínica abrangente, que considera sintomas, histórico e impacto na vida diária. Portanto, o acompanhamento psiquiátrico é importante para identificar e tratar precocemente quaisquer transtornos, independentemente da gravidade.

MITO: “MUDANÇAS FREQUENTES NA ROTINA SÃO BENÉFICAS

Verdade: mudanças frequentes e inesperadas na rotina podem prejudicar a saúde mental, aumentando estresse e ansiedade. Segundo a Teoria do Estresse de Hans Selye, a falta de adaptação a mudanças constantes leva ao estresse crônico. Estabilidade e previsibilidade são essenciais para o bem-estar psicológico, reduzindo a sobrecarga emocional.



Fatos sobre a saúde mental da pessoa idosa

FATO: Idosos devem manter-se ativos para evitar tanto problemas físicos como mentais .



Problemas de saúde mental podem afetar pessoas de qualquer idade, mas idosos podem ser mais acometidos, principalmente, quando não possuem hábitos de vida saudáveis e ativos.

FATO: Alimentação saudável e balanceada pode ajudar a prevenir problemas de saúde mental



É preciso ingerir frutas, verduras e legumes diariamente para garantir que todos os nutrientes cheguem no destino e façam sua função no nosso corpo. Uma dica importante é começar a ler os rótulos das embalagens no supermercado e evitar aquelas com excesso de açúcar e sal.

FATO: Exercício físico além de aumentar resistência e força muscular, ajuda na prevenção e tratamento de problemas de ordem mental como depressão, ansiedade....



É natural durante o processo de envelhecimento existir uma perda gradual da força e muitos idosos ficam muito tempo em casa. Esse hábito pode favorecer ao adoecimento mental e físico, portanto deve ser estimulado a prática regular de atividades, principalmente a caminhada.

FATO: O hábito de ler revistas, livros, jornais pode ajudar a manter a “cabeça sadia” e livre de problemas mentais



A leitura é um exercício para o cérebro, pois envolve imaginação, mentalização, antecipação e aprendizagem. Além disso pode prevenir doenças como Alzheimer, reduzir estresse e ansiedade.





Capítulo 6 Atividade Física

Mitos sobre a prática de exercícios pela pessoa idosa

MITO: "IDOSOS FRAGILIZADOS NÃO DEVEM FAZER EXERCÍCIOS FÍSICOS, POIS ISSO PODE PIORAR SUA SAÚDE."

Verdade: exercícios físicos bem orientados são extremamente benéficos e podem ajudar a prevenir a perda de funções físicas e cognitivas, além de melhorar a qualidade de vida geral. Idosos fragilizados experimentam melhorias significativas em diversos aspectos, como força muscular, equilíbrio, mobilidade e até mesmo na velocidade da marcha e no comprimento do passo.

MITO: "EXERCÍCIOS FÍSICOS SÃO ARRISCADOS PARA IDOSOS, PRINCIPALMENTE PARA AQUELES COM MEDO DE CAIR"

Verdade: os exercícios ajudam a reduzir a incidência de quedas e o medo de cair entre os idosos. A prática de exercícios focados no equilíbrio e força muscular, como atividades de fortalecimento para os membros inferiores, pode diminuir significativamente o risco de quedas, ao mesmo tempo que aumenta a confiança do idoso em suas capacidades físicas.

MITO: "EXERCÍCIOS FÍSICOS APENAS BENEFICIAM A SAÚDE FÍSICA, SEM IMPACTO NA SAÚDE MENTAL"

Verdade: a atividade física oferece benefícios amplos, promovendo saúde física, bem-estar psicológico e social, como melhora do sono, redução de ansiedade, estresse, aumento da autoestima e fortalecimento de vínculos sociais.

MITO: "A MAIORIA DOS PROBLEMAS DE SAÚDE SÃO CONTRAINDICAÇÕES PARA ATIVIDADES FÍSICA"

Verdade: a maioria dos problemas de saúde não impede a atividade física. Ela pode melhorar o bem-estar, prevenir agravamentos e trazer benefícios como aumento de força, flexibilidade, equilíbrio, redução de gordura, fortalecimento articular e melhora do humor, da fadiga e da falta de ar.

Fatos sobre a prática de exercícios pela pessoa idosa



FATO: Exercícios físicos são capazes de reduzir a fragilidade em idosos.

Exercícios físicos são eficazes no combate à fragilidade em idosos, ajudando a preservar a independência, melhorar a qualidade de vida e prevenir a progressão de doenças. Adaptados às suas necessidades, promovem saúde física e mental.



FATO: A pessoa que deixa de ser sedentária diminui em 40% o risco de morte por doenças cardiovasculares.

Segundo o Ministério da Saúde, adotar um estilo de vida ativo reduz em até 40% o risco de morte por doenças cardiovasculares. Combinada a uma dieta adequada, a prática de exercícios pode diminuir em 58% o risco de progressão do diabetes tipo II.



FATO: Os exercícios de resistência ou treinamento da força muscular, além de contribuir na diminuição da incidência de quedas, incrementa a densidade óssea.

Exercícios de força previnem e reverterem sarcopenia e osteoporose, fortalecendo músculos e ossos e mantendo a independência dos idosos. Podem ser usados pesos simples, como garrafas ou latas, fixados com faixas sem apertar.



FATO: Recomenda-se que haja sempre uma avaliação de saúde antes de iniciar qualquer prática corporal/atividade física.

Com orientação médica e profissional, são indicados exercícios adequados, como alongamentos, caminhadas e atividades funcionais, como subir degraus e levantar da cadeira.



Capítulo 6 Cuidados com a Pele

Mitos sobre a pele da pessoa idosa

MITO: “É INDICADO TRATAR EM CASA MANCHAS E LESÕES QUE SURGIREM NA PELE DO IDOSO”

Verdade: procure atendimento médico ao notar manchas ou lesões, mesmo que pareçam simples. Apenas um médico pode fornecer um diagnóstico correto e evitar complicações, já que tratamentos caseiros podem agravar o quadro.

MITO: “O PESO ELEVADO OU REDUZIDO AUXILIA NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS DE PELE”

O peso corporal, seja elevado ou reduzido, não previne lesões de pele. Na verdade, ambos os casos aumentam o risco de novas lesões, embora por mecanismos diferentes. O ideal é manter um peso adequado e adotar uma alimentação saudável.

MITO: “A MUDANÇA DE DECÚBITO (POSIÇÃO NA CAMA) PROVOCA O SURGIMENTO DE LESÕES DE PELE”

Verdade: mudar de posição não causa lesões; na verdade, ajuda a preveni-las, especialmente em pessoas acamadas. Essa prática alivia a pressão sobre as áreas do corpo onde os ossos fazem mais pressão, melhora a circulação sanguínea e protege os tecidos da pele.

MITO: “PRODUTOS COMO ÁGUA OXIGENADA E VINAGRE AJUDAM A TRATAR LESÕES POR PRESSÃO”

Verdade: esses produtos não são recomendados para o tratamento de lesões por pressão, pois podem agredir a pele e comprometer sua barreira protetora. Os produtos mais indicados incluem loções à base de AGE (ácidos graxos essenciais) ou óleo de girassol, que ajudam a formar uma barreira hidratante, contribuindo para a manutenção da integridade da pele.



Fatos sobre a pele da pessoa idosa



FATO: Uma pele bem hidratada tem menos risco de sofrer lesões

A hidratação ajuda a formar uma barreira protetora e previne a perda excessiva de água, que é comum no processo de envelhecimento.



FATO: Lesões de pele em estágio avançado podem levar o idoso a óbito

Segundo o Ministério da Saúde, adotar um estilo de vida ativo reduz em até 40% o risco de morte por doenças cardiovasculares. Combinada a uma dieta adequada, a prática de exercícios pode diminuir em 58% o risco de progressão do diabetes tipo II.



FATO: Protetor solar deve ser reaplicado várias vezes ao dia

Deve ser reaplicado a cada duas horas, de acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD). A reaplicação é importante para garantir a proteção da pele, pois o filtro solar é absorvido pela pele e perde a eficácia com o tempo.



FATO: Uma alimentação balanceada ajuda diretamente a manter a pele saudável

A alimentação é um fator importante para o cuidado com a pele. Uma alimentação equilibrada e rica em vitaminas, minerais e antioxidantes pode ajudar a manter a pele saudável. Alguns alimentos que podem ajudar a cuidar da pele são: Frutas e verduras, salmão e sementes de chia.



An illustration of three balls of yarn in shades of green and grey, with a needle and thread below them, all contained within a white dashed-line rectangular frame.

Capítulo 7 Hora do jogo

Hora do jogo: vamos nessa?

Fazer academia é melhor do que caminhada?

Verdade () Mentira ()

Dieta para quem tem pressão alta deve ser totalmente sem sal e sem açúcar?

Verdade () Mentira ()

Ficar triste e angustiado por meses pode ser sinal de depressão?

Verdade () Mentira ()

Passo hidratante diariamente, portanto não preciso beber pelo menos 2 litros de água por dia?

Verdade () Mentira ()

Uso prótese dentária (“peça” ou dentadura), sendo assim não preciso escovar a boca?

Verdade () Mentira ()

Estou bem adaptado (a) a prótese, portanto não preciso tirar ela pra dormir a noite.

Verdade () Mentira ()

Água sanitária é melhor do que pasta de dente para higienizar a prótese dentária.

Verdade () Mentira ()



Hora do jogo: respostas.

Fazer academia é melhor do que caminhada?

Verdade () Mentira (x)

Dieta para quem tem pressão alta deve ser totalmente sem sal e sem açúcar?

Verdade () Mentira (x)

Ficar triste e angustiado por meses pode ser sinal de depressão?

Verdade (x) Mentira ()

Passo hidratante diariamente, portanto não preciso beber pelo menos 2 litros de água por dia?

Verdade () Mentira (x)

Uso prótese dentária (“peça” ou dentadura), sendo assim não preciso escovar a boca?

Verdade () Mentira (x)

Estou bem adaptado (a) a prótese, portanto não preciso tirar ela pra dormir a noite.

Verdade () Mentira (x)

Água sanitária é melhor do que pasta de dente para higienizar a prótese dentária.

Verdade (x) Mentira ()



Referências

1. World Health Organization (WHO). Self-care [Internet]. Geneva: WHO; [cited 2024 Dec 19]. Available from: https://www.who.int/health-topics/self-care#tab=tab_1
2. Ministério da Saúde (BR). Autocuidado em saúde: literacia e condições crônicas [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2020 [cited 2024 Dec 19]. Available from: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/autocuidado_saude_literacia_condicoes_cronicas.pdf
3. Flores GC, Lunardi VL, Lunardi Filho WD, Stamm M, Silveira RS. Cuidado intergeracional com o idoso: autonomia do idoso e presença do cuidador. Rev Gaúcha Enferm. 2010;31(3):467-74.
4. Cunha JXP, Barbosa AM, Medeiros M, Rego S. Autonomia do idoso e suas implicações éticas na assistência de enfermagem. Debate Saúde. 2012;36(95):657-64.
5. Fonseca MGUP, Firmo JOA, Loyola Filho AI, Uchôa E. Papel da autonomia na autoavaliação da saúde do idoso. Rev Saúde Pública. 2010;44(1):159-65.
6. Botelho MA. Autonomia funcional em idosos: caracterização multidimensional em idosos usuários de um centro de saúde urbano. 1ª edição. 2000.
7. Gomes GC, Teixeira CC, Alves GDS, Pereira LS, Neri AL. Fatores associados à autonomia pessoal em idosos: revisão sistemática da literatura. Ciênc Saúde Colet. 2021;26(4):1035-46.
8. Ministério da Saúde (BR). Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2009 [cited 2024 Dec 19]. Available from: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel_idosa_prof
9. Silva CF, Almeida JG, Rocha MM, et al. **Práticas de higiene do sono em idosos: Uma revisão sistemática.** Braz J Health Rev. 2022;5(4):1456-70. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/44243>
10. Pereira F, Santos FM, Oliveira LC, et al. **Efeito da higiene do sono na cognição de pessoas idosas: uma revisão de escopo.** Rev Bras Geriatr Gerontol. 2023;26:e220098. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/371358853>
11. Baranwal N, Yu PK, Siegel. **Sleep physiology, pathophysiology, and sleep hygiene.** Progress in cardiovascular diseases 2023;77:59-69. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0033062023000117?via%3Dihub>
12. Koffel E, Ancoli-Israel S, Zee P, Dzierzewski JM. Sleep health and aging: Recommendations for promoting healthy sleep among older adults: A National Sleep Foundation report. Sleep Health. 2023 dez;9(6):821-824. Disponível em: [https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218\(23\)00196-1/fulltext#:~:text=Although%20the%20need%20for%20sleep,ability%20to%20sleep%20can%20decrease](https://www.sleephealthjournal.org/article/S2352-7218(23)00196-1/fulltext#:~:text=Although%20the%20need%20for%20sleep,ability%20to%20sleep%20can%20decrease).
13. Garcia MP, Siqueira LB, Bordignon G, Peres GFF, Machado ARS, Machado AM, da Silva AV. A privação do sono e seus efeitos no desenvolvimento de transtornos neurodegenerativos. Arq Ciênc Saúde UNIPAR. 2023;27(7):3880-3898. Disponível em: <https://www.revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/9917/4965>
14. Silva AG, Sousa TV, Ferreira PL, Pereira MG. Sintomas de ansiedade e depressão no contexto universitário: um estudo transversal. Acta Paul Enferm. 2020;33:1-9.
15. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill; 1976.
16. Menezes A, Jorge MR. A importância do diagnóstico precoce e tratamento adequado dos transtornos mentais. Rev Bras Psiquiatr. 2019;41(2):89-90.
17. American Psychiatric Association. Practice guideline for the treatment of patients with major depressive disorder. 3rd ed. Arlington, VA: American Psychiatric Association; 2010.
18. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Depression in adults: recognition and management. Clinical guideline [CG90]. London: NICE; 2009.
19. Ministério da Saúde. ENVELHECIMENTO E SAÚDE DA PESSOA IDOSA. Cadernos de Atenção Básica - n.º 19. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/ envelhecimento_saude_pessoa_idosa.pdf1.
20. Corrêa L, Vanilda Araújo Quintão, Nunes CR. CUIDADOS DE ENFERMAGEM NA PREVENÇÃO DE LESÃO POR PRESSÃO. Múltiplos Acessos [Internet]. 2016 [cited 2024 Dec 20];1(1). Available from: <http://www.multiplosacessos.com/multaccess/index.php/multaccess/article/view/10>
21. Ferreira F, Alves MC. ASSISTÊNCIA DE ENFERMAGEM ASSOCIADA A MUDANÇA DE DECÚBITO EM PACIENTES ACAMADOS. Revista da Mostra de Iniciação Científica e Extensão [Internet]. 2015 [cited 2024 Dec 20];1(1). Available from: <https://www.ulbracds.com.br/index.php/rmic/article/view/58>
22. Elder DE. Lever | Histopatologia da Pele, 10ª edição. [Digite o Local da Editora]: Grupo GEN; 2011.
23. Elder DE. Lever | Histopatologia da Pele, 10ª edição. [Digite o Local da Editora]: Grupo GEN; 2011.
24. Moraes JT, Borges EL, Lisboa CR, Cordeiro DCO, Rosa EG, Rocha NA. Conceito e classificação de lesão por pressão: atualização do National Pressure Ulcer Advisory Panel. R. Enferm. Cent. O. Min. [Internet]. 29º de junho de 2016 [citado 20º de dezembro de 2024];6(2). Disponível em: <http://www.seer.ufsj.edu.br/recom/article/view/1423>