

Dra. Ana: cuidados essenciais com os idosos

vô aprende (<https://avosidade.com.br/canal/vo-aprende/>)



A autora dá dicas importantes de cuidados que resultam em uma boa qualidade de vida e uma convivência harmoniosa com os longevos

Por Ana Catarina Quadrante

● Palavra de especialista: três dicas para familiares e amigos

► As pessoas almejam longevidade com qualidade de vida. Alinhar saúde, tanto física como emocional, além de bem-estar, socialização, segurança e outros aspectos da vida, é fundamental durante o envelhecimento. Essenciais

Muitos familiares de pessoas com mais de 60 anos se questionam como proporcionar o cuidado adequado e acredito que promover discussões sobre o tema nos ajuda a lembrar que essa parcela crescente da população precisa ser ouvida, respeitada e priorizada.

Como sociedade é nosso dever falar sobre a importância de uma atenção direcionada aos idosos.

Na fase idosa, é preciso lembrar que, além do apoio de familiares e amigos, uma equipe multidisciplinar pode ajudar a atender as necessidades de cada um. Costumo dizer que, quando esses especialistas se unem com foco no indivíduo, vemos o progresso desse paciente.

É o que chamo de cuidado singular. Vai além de atender a pessoa no consultório, pois é praticar a escuta ativa e entender que o idoso tem anseios, dúvidas, sentimentos, deseja que suas vontades e particularidades sejam atendidas, mesmo que com algumas limitações ou restrições. Posso resumir em: ter empatia.

Considerando que precisamos, cada vez mais, falar sobre como proporcionar esse cuidado singular, separei três dicas essenciais que familiares e amigos de idosos precisam estar atentos e podem aplicar no dia a dia.

1 – Adaptações na casa Essenciais

Parece algo simples, mas muitas pessoas esquecem que um fio exposto ou um tapete pode causar uma queda ou acidente. O processo de envelhecimento faz com que algumas pessoas tenham suas capacidades funcionais motoras reduzidas, por isso, é essencial pensar em maneiras de cuidar adequadamente dessa nova necessidade.

Um corrimão e adesivos antiderrapantes na escada proporcionam segurança, por exemplo. Algumas famílias optam por rampas, barras de apoio, eliminam os tapetes, escolhem pisos que não sejam muito lisos.

São várias adaptações até nos móveis, como a cama, cadeiras e sofá, que, muitas vezes, estão ou muito baixos ou altos e afetam a mobilidade e conforto dos idosos.

As quedas em idosos podem causar fraturas, luxação, entre outras lesões, sejam leves ou graves. É importante reforçar que os ossos da pessoa idosa não são mais tão fortes e a recuperação após uma queda é mais lenta.

Para preservar a segurança de seu familiar idoso é fundamental olhar para o seu ambiente e pensar: “Como posso adequar e proporcionar conforto?”

2 – Pratique a escuta ativa Essenciais

E se lembre da importância do cuidado singular. É comum as pessoas pensarem que, porque seu familiar se tornou idoso, ele se transformou em uma criança, cheia de manias, e que os outros adultos devem escolher tudo por eles. Desde a comida até a programação diária.

Agir dessa maneira até pode ocasionar doenças emocionais como estresse, depressão e ansiedade nos idosos, pois eles sentem que sua identidade, gostos e preferências não são mais importantes.

Eles querem e precisam ser ouvidos. Muitas vezes, será necessário ter paciência porque eles passam a ter algumas limitações e, até se adaptarem a elas, leva tempo.

Mas então entra em cena aquela palavra que falei no começo do texto: empatia. Quando alinhamos essas duas palavras com o respeito, passamos ouvir mais e cuidar com foco em atender às necessidades individuais daquela pessoa.

3 – Proporcione atividades de relaxamento

Todos precisam de um tempo para descansar e relaxar. Isso é ter saúde e qualidade de vida.

Como já mencionei no artigo sobre a atenção que a população idosa necessita nessa época de distanciamento físico, devido à pandemia, manter-se ativo é fundamental e relaxar faz parte disso. [Ver “Dra. Ana: população idosa e o isolamento (<https://avosidade.com.br/dra-ana-populacao-idosa-e-o-isolamento/>)”]

Cada pessoa tem uma forma de descansar a mente e o corpo, seja praticando meditação ou yoga, cozinhando, pintando, lendo, assistindo um filme ou série.

O importante é encontrar uma maneira de fugir da rotina de correr com mil afazeres do dia a dia e reservar um tempo de autocuidado. Relaxar repõe as energias, traz prazer e proporciona alegria.

Os idosos devem escolher como e o que desejam fazer. Os familiares podem incentivar essas atividades de relaxamento, mas não devem impor ou forçar, para o que deveria ser prazeroso não se torne estressante, já que o objetivo é totalmente o oposto.

Nesse momento, o cuidado e a preocupação com aqueles que amamos precisam de um olhar ainda mais atento. Carinho e amor são essenciais. Obviamente, a saúde tanto física quanto emocional deve ser vista como prioridade.

Precisamos lembrar constantemente que nossos idosos necessitam de atenção direcionada para que a longevidade com qualidade de vida seja colocada em prática.

Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então.

Pois. Então.



Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então.

Pois. Então.

E mais... Essenciais

Veja também no **portal avõsidade**:

Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então.

Pois. Então. Pois.



Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então. Pois. Então.

Pois. Então. Pois.

Acompanhe o portal avõsidade (<https://avosidade.com.br>) também no Facebook

(<https://www.facebook.com/portavalosidade>) e no Instagram (<https://www.instagram.com.br/avosidade>)!

Ana Catarina Quadrante é geriatra e coordenadora médica da Cora Residencial Senior; formou-se na Faculdade de Ciências Médicas de São Paulo e fez residência em clínica médica no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP e, também, em geriatria e gerontologia; tem pós-graduação em aperfeiçoamento em cuidados paliativos pelo Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa; atuou como clínica médica do Instituto do Câncer de São Paulo e como médica geriatra nos hospitais Santa Cruz, Sírio-Libanês e Alemão Oswaldo Cruz; além disso, também foi médica da equipe de cuidados paliativos do Hospital Metropolitano do Butantã

26 de novembro de 2020