



E-book

# Guia Viver Bem de Envelhecimento Saudável

# Como ser um centenário feliz?

O envelhecimento da população é um fenômeno global que tem impactado significativamente os países ao redor do mundo. À medida que avanços na saúde e no bem-estar permitem que as pessoas vivam por mais tempo, estamos presenciando um aumento no número de idosos em todo o mundo. Essa mudança demográfica traz consigo diferentes desafios e oportunidades.

Mas como envelhecer bem, com saúde física e mental, podendo desfrutar os últimos anos de vida fazendo o que se gosta?




Convidamos profissionais e empresas das áreas de geriatria, psiquiatria, fisioterapia, terapia ocupacional, otorrinolaringologia, entre outros, para falar sobre questões que norteiam o envelhecimento.

Em sua terceira edição, o Especial Envelhecimento Saudável tem o propósito de levar informações de qualidade aos nossos leitores e seguidores. Aqui nesse E-Book estão concentradas as orientações desses profissionais para uma vida longa e feliz. Que a busca pelo viver bem seja constante, em todas as fases da vida!

Envelhecer é um processo natural da vida e, como sociedade, devemos abraçar e valorizar nossos idosos, garantindo que eles sejam respeitados, cuidados e possam desfrutar de uma vida digna e plena.

Equipe Viver Bem

Viver  
bem

 @guiaviverbem  
 Youtube.com/TvViverBem  
 guiaviverbem.com.br/

# SUMÁRIO

<b>AGÁBIO DIÓGENES – NEUROLOGISTA.....</b>	<b>04</b>
Doenças neurológicas do envelhecimento.	
<b>ALEXANDRE DIAS – IMPLANTODONTISTA.....</b>	<b>05</b>
As vantagens do implante dentário nessa fase da vida.	
<b>ANA KARLA COSTA – TERAPEUTA OCUPACIONAL.....</b>	<b>06</b>
Envelhecimento e Ocupação.	
<b>A CUIDAR – LUCIANA GALVÃO.....</b>	<b>07</b>
A importância do cuidador na vida do idoso.	
<b>ANGELA COSTA – GERIATRA.....</b>	<b>08</b>
Como você está se preparando para envelhecer?	
<b>ATTIVO ENVELHECIMENTO.....</b>	<b>09</b>
O poder do envelhecimento ativo.	
<b>BERNARDO NEGREIROS – OFTALMOLOGISTA.....</b>	<b>10</b>
O tratamento para catarata.	
<b>FRANCISCO CABRAL – OTORRINOLARINGOLOGISTA.....</b>	<b>11</b>
Entenda como a idade afeta a audição e outros sentidos.	
<b>JOISA ARAUJO – NEUROPSICÓLOGA.....</b>	<b>12</b>
A metamorfose do envelhecer.	
<b>LUCIANA PROTÁSIO – FISIOTERAPEUTA NEUROFUNCIONAL....</b>	<b>13</b>
Condições Neurodegenerativas.	
<b>MÁRCIA CALDAS – ARQUITETA.....</b>	<b>13</b>
Acessibilidade para pessoas idosas.	



## DOENÇAS NEUROLÓGICAS DO ENVELHECIMENTO



Clique  
e saiba  
mais sobre  
o tema

Das doenças cerebrovasculares, vale destacar o Acidente Vascular cerebral (AVC). O AVC, na maioria dos casos, é do tipo isquêmico. É mais comum em idosos, principalmente a partir dos 65 anos de idade; sofre influência das comorbidades como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares, que aumentam o risco de AVC.

Das doenças neurodegenerativas, destacar a doença de Parkinson e a demência de Alzheimer. A doença de Parkinson caracteriza-se sobretudo por sintomas motores, como o tremor de repouso assimétrico, rigidez nos membros, além da lentidão para executar movimentos e andar. Aliado a sintomas não-motores, como depressão, constipação e distúrbios do sono.

A demência de Alzheimer acomete as funções cognitivas, sobretudo a memória, na qual os pacientes começam a repetir muitas perguntas, esquecer se fizeram determinada refeição, se perder em lugares já conhecidos e perda funcional, como a capacidade de fazer compras sozinho, por exemplo. Além de sintomas comportamentais, com o avanço da doença.

Ainda não há cura para nenhuma das duas patologias, porém, temos tratamentos disponíveis e equipe de reabilitação pronta para o cuidado desses idosos.



### AGÁBIO DIÓGENES

Médico formado pela  
Universidade Federal do Rio  
Grande Do Norte;  
CRM 9643 RN RQE 5430

Residência Médica em  
Neurologia pelo Hospital  
Universitário Onofre  
Lopes - UFRN

Fellowship em Distúrbios do  
Movimento pela Unifesp - SP.

@agabioneuro  
**Clínica Neuron**  
(84) 3084-6944

# A IMPORTÂNCIA E VANTAGENS DOS IMPLANTES NESTA FASE DA VIDA



A perda de dentes gera consequências que interferem na saúde geral. A grande dificuldade para mastigar e absorver adequadamente os nutrientes é uma delas, já que o processo digestivo começa na boca. Além de contribuir para o sobrepeso, causa uma sobrecarga no estômago e intestino provocando uma sensação de má digestão.

Em virtude destes aspectos, os implantes dentários oferecem inúmeras vantagens:

- 1** Estabilidade e durabilidade: Os implantes dentários são projetados para integrar-se ao osso maxilar, o que proporciona uma base estável e duradoura para os dentes artificiais.
- 2** Melhora da função mastigatória e da fala: dentes ausentes ou danificados podem dificultar a mastigação adequada dos alimentos e afetar a fala.
- 3** Restauração da estética e da autoconfiança: A perda de dentes pode ter um impacto negativo na aparência estética do sorriso, levando a baixa autoestima e constrangimento social.
- 4** Preservação do osso e da estrutura facial: os implantes dentários estimulam o osso alveolar, ajudando a preservar a densidade óssea e a manter a integridade da estrutura facial.
- 5** Conforto e conveniência: os implantes dentários se tornam uma parte permanente da boca e não exigem a remoção diária para limpeza, como as próteses removíveis.
- 6** Longevidade: com os cuidados adequados, os implantes dentários têm a capacidade de durar muitos anos, até mesmo uma vida toda.



Clique e saiba mais sobre o tema

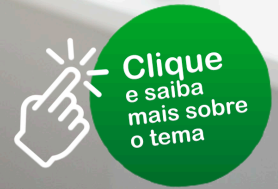


**DR. ALEXANDRE DIAS**

**Clínica Oral Estética**

@oralestetica

(84) 3606-3000



# OCUPAÇÃO E ENVELHECIMENTO

A ocupação humana costuma ser objeto de estudo e intervenção do terapeuta ocupacional. Tudo aquilo que realizamos em nosso cotidiano são ocupações, são expressões determinantes e necessárias à nossa comunicação com o mundo.

A ocupação humana é que dá sentido a própria existência. O fazer, a ação, o que realizamos no cotidiano. Aqui incluímos a história de vida do sujeito, as crenças, valores e padrões sócio culturais. Iniciamos nossas ocupações desde muito pequenos, em casa, na escola, trabalho, no social, e vamos aprendendo ao longo dos anos a realizar atividades que são importantes em nossas vidas.

No processo de envelhecimento ocorrem perdas funcionais física, mental, cogni-

tiva, emocional, financeira etc, que podem contribuir para a perda de expectativa de vida. Dessa forma, muitas pessoas se prendem a pensar nas incapacidades ou doenças, e descreem que possam dar continuidade na busca de novas ocupações e projetos de vida. Se você se identificou nesse processo, é hora de buscar ajuda, e ver que a vida nos oferta possibilidades a todo momento. Procure fazer algo novo, estimule-se a buscar novas OCUPAÇÕES, considere a escolha, a motivação, busque fazer o que deseja. Se perceber que não consegue dar o primeiro passo sozinho(a), procure um terapeuta ocupacional para te ajudar na identificação de novos PAPÉIS OCUPACIONAIS, e tenha um envelhecimento mais saudável e FELIZ!!!



**ANA KARLA COSTA**

Terapeuta Ocupacional  
CREFITO 10410-TO  
Especialização em Gerontologia  
Pós Graduação em Neuropsicologia  
Atuação Clínica nas áreas de Neurologia e Neuropsiquiatria  
Coordenadora de Grupo Terapêutico com idosos na Símbios Mental Care



## A IMPORTÂNCIA DO CUIDADOR DE PESSOAS NA VIDA DOS IDOSOS

Chegar à terceira idade e saber que pode contar com alguém preparado para garantir sua segurança, mobilidade, boa alimentação, uso de medicação e uma boa companhia, torna a vida bem mais fácil.

A Acuidar oferece assistência física e emocional com profissionais qualificados, constantemente treinados e selecionados em um rigoroso processo. Esse cuidado pode ser realizado no conforto do seu lar, ao invés de ir para uma casa de repouso.

O cuidador de idosos atua na prevenção de doenças, mantendo a higiene pessoal do paciente em dia, realizando a troca de fraldas nos horários corretos, afastando o risco de infecções urinárias. Também administra as medicações necessárias, fazendo com que o assistido tenha os sinais vitais em constante equilíbrio e organiza os horários da alimentação do paciente.

Os cuidadores vão até o domicílio do idoso e cumprem plantões que podem ser de 8, 12 ou até 24 horas por dia. Um bom cuidador também estimula atividades físicas e lúdicas, acompanha o paciente em momentos de lazer e alegria, como passeios em praças, shoppings e praias. O cuidador oferta amor, carinho e atenção, e o idoso encontra mais que um verdadeiro amigo pronto para lhe ajudar.



Clique e saiba mais sobre o tema



LUCIANA GALVÃO

**ACuidar – Cuidadores de Pessoas**

(84) 98863 0607

@acuidarnataltirol

nataltirol@acuidarbr.com.br  
Av. Afonso Pena, 1206 - Tirol.

# COMO VOCÊ ESTÁ SE PREPARANDO PARA ENVELHECER?



Clique e saiba mais sobre o tema

Imagine que você é um gerente de projetos responsável por desenvolver um novo produto ou serviço. Você precisa criar um plano detalhado que abrange todas as etapas, recursos etc.

Da mesma forma, o envelhecimento pode ser considerado como um "projeto" de vida. É importante se preparar, visando alcançar uma vida saudável e gratificante.

Preparar-se para o envelhecimento desde cedo é parte importante da vida.

Mantenha um estilo de vida equilibrado e saudável, incluindo uma dieta balanceada, exercícios físicos regulares e a prática de atividades que promovam o bem-estar mental e emocional. Procure ajuda profissional se estiver enfrentando desafios emocionais ou mentais.

Faça avaliações periódicas a fim de detectar e tratar problemas de saúde precocemente.

Prepare-se financeiramente para a aposentadoria.

Estimule seu cérebro com atividades intelectuais, como leitura, jogos de memória ou aprendizado de novas habilidades.

Faça modificações em sua casa para garantir um ambiente seguro, evitando riscos de quedas ou acidentes domésticos.

O descanso adequado é essencial para a saúde geral e pode ajudar a reduzir o estresse.

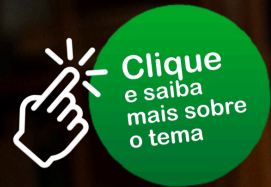
O envelhecimento é uma parte natural da vida. Ao tomar medidas proativas, você estará preparado para aproveitar essa fase da vida com plenitude e satisfação.



## DRA. ANGELA COSTA

Medica  
CRM 5339 RQE 1673  
Residência em clínica médica - HCCPG  
Especialização em Geriatria pela PUC/RS  
Mestrado em ensino na saúde  
@angelacostageriatria





# ABRACE O PODER DO ENVELHECIMENTO ATIVO PARA UMA VIDA VIBRANTE E GRATIFICANTE!



**DRA. BETINA SAAD**

Geriatra



**DRA. LUANA COSTA**

Geriatra



**DRA. VANESSA GIFFONI**

Geriatra

@attivo.envelhecimento  
(84) 98188 9895

**É** comum preocupar-se com as limitações decorrentes do avançar dos anos, mas existem maneiras de usufruir de um envelhecimento ativo - um conceito revolucionário que transformará a maneira como você viverá após os 50 anos!

O primeiro segredo para alcançar esta meta é a prática de exercícios, que juntamente com uma dieta saudável, manterá seu corpo forte e flexível, liberando endorfinas que melhoram seu humor e bem-estar geral. Um dos principais responsáveis pelas limitações do envelhecimento é a perda de massa muscular. Se prevenirmos ou revertermos esta perda, alcançaremos inúmeros benefícios!

Mas a mente também precisa de estimulação! É importante envolver-se em atividades estimulantes, como oficinas de memória, cursos de pintura, aprender um novo idioma ou um instrumento musical. As inovações tecnológicas o ajudam a manter-se conectado a amigos e familiares.

Não subestime o poder das conexões sociais. O envelhecimento ativo significa valorizar e nutrir os relacionamentos que nos trazem alegria. E não se esqueça dos Check-ups e exames regulares.

A Attivo é a primeira academia no Brasil direcionada para o público 50+. Oferecemos musculação terapêutica, aula de dança, reabilitação do equilíbrio, cursos de estimulação cognitiva, aula de pintura e tecnologia. Tudo planejado pelos mais renomados profissionais em geriatria e gerontologia da cidade.



# O TRATAMENTO PARA CATARATA

**A** catarata senil é um processo do envelhecimento. Com o passar dos anos, a nossa lente natural do olho se torna mais opaca, causando perda progressiva da visão. É como cabelo branco, mais cedo ou mais tarde, todos vão ter.

Alguns fatores podem influenciar na precipitação da catarata como: Diabetes, uso de corticóide e exposição a raios ultravioletas.

Até o momento, não existe um tratamento medicamentoso que retarde a progressão da catarata, sendo o tratamento cirúrgico o único tratamento.

Durante a cirurgia, há a troca do nosso cristalino por uma lente intra-ocu-

lar. E com a evolução da tecnologia, hoje dispomos de inúmeras possibilidades de lentes intra-oculares que visa melhorar não só a qualidade de visão, mas também reduzir a dependência dos óculos.

É um procedimento rápido, confortável e com altos índices de sucesso, quando realizado em centro cirúrgico especializado e por profissionais capacitados.

É muito importante conversar com o médico oftalmologista, pois nem todos os pacientes podem implantar determinados tipos de lentes, sendo necessária uma avaliação personalizada para definir qual tipo de lente se enquadra melhor naquele perfil.



## DR. BERNARDO NEGREIROS

Médico Oftalmologista  
Especialista em cirurgia  
de Retina e Catarata  
bernardonegreiros@hotmail.com  
drbernardonegreiros.com.br

**Clinica de Olhos**  
**Santa Beatriz**  
84 3344 7788  
**CEOF**  
84 99673 9772



Clique  
e saiba  
mais sobre  
o tema

# OTORRINOLARINGOLOGIA E ENVELHECIMENTO

Os avanços da medicina têm gerado aumento significativo na expectativa de vida, proporcionando aumento considerável da população idosa no mundo e no Brasil. Dessa forma, o otorrinolaringologista deve conhecer e ficar atento às modificações e principais doenças que se manifestam na senilidade, principalmente relacionados ao ouvido, nariz, garganta e laringe.

O envelhecimento é um processo de degeneração gradual dos órgãos e tecidos. No tocante. Muitos fatores ambientais e genéticos contribuem para que essas alterações aconteçam de forma mais sintomática ou mais rápida entre diferentes pessoas, incluindo alterações metabólicas, hormonais, músculo-esqueléticas e circulatórias.

Três dos cinco sentidos humanos são avaliados pelo otorrinolaringologista: audição, olfato e paladar; e suas alterações são lentamente progressivas, sendo muitas vezes negligenciadas, trazendo grande impacto na qualidade de vida da população senil. As perdas sensoriais visual, auditiva, olfativa, gustatória, juntamente com as alterações do equilíbrio contribuem para um universo de isolamento e depressão.

Perda auditiva, zumbido, tontura, dificuldade de compreensão, roncos e apneia, ressecamento nasal ou aumento da secreção nasal (rinite gustatória), tosse crônica, obstrução nasal, alterações no olfato (pode ser um sinal precoce de Parkinson) e paladar, ressecamento oral, voz fraca e rouca, pigarro e dificuldade para deglutir são algumas das manifestações otorrinolaringológicas que devem ser cuidadosamente avaliadas em todos os idosos.



## DR. FRANCISCO CABRAL

Formado na Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) em 2008, com residência médica em Otorrinolaringologia na Universidade de São Paulo-SP (USP). Foi preceptor do serviço de Residência Médica, pós-graduação (fellowship) em Otologia e Implante Coclear e é Doutor em Otorrinolaringologia pela USP-SP. Atualmente, realiza atendimento em consultório privado (Ototos) e é professor de Otorrinolaringologia (Otologia e Otorrinopediatria) na UFRN.

@franciscocabral

**Clinica Ototos** - Rua Angelo  
Varela, 1053 Tirol

*"Aquilo que para a lagarta se chama fim do mundo, para o resto do mundo se chama borboleta"*  
(Lao Tzu)



Clique e saiba mais sobre o tema



**JOÍSA PRISCILLA  
SARAIVA DE ARAÚJO**

## A METAMORFOSE DO ENVELHECER

### NEUROPSICOLOGIA E ENVELHECIMENTO

**E**nvelhecer por muito tempo foi visto como um processo irreversível de declínio. E se o envelhecer não representar uma queda, mas sim uma transformação?

Nosso cérebro passa por modificações importantes na medida em que envelhece, mas nossa capacidade de aprender existe durante toda a vida.

A avaliação neuropsicológica é um exame que auxilia a compreender a senescência - processo natural de envelhecer - e a senilidade - quando doenças afetam o envelhecimento saudável. Neste exame são identificados pontos frágeis no fun-

cionamento comportamental, emocional e cognitivo, e também pontos fortes que podem ajudar a compensar as dificuldades.

A estimulação cognitiva e a reabilitação neuropsicológica também são estratégias para aumentar nossa reserva cognitiva, "treinando" o cérebro e o ajudando a estar mais ativo para essa transformação.

A Neuropsicologia e a Gerontologia trazem a reflexão que devemos viver o hoje, mas estimulando o cérebro para o amanhã. Se tivermos a chance de envelhecer, todos os dias de nossas vidas serão um preparo para esta metamorfose.

CRP 17/1380  
Psicóloga - UFRN;  
Mestre em Neuropsicologia -  
ISMAI /Portugal;  
Especialista em Gerontologia -  
UFRN.

Fundadora e Supervisora  
do Núcleo NeuroPsi -  
Neuropsicologia Clínica;  
Neuropsicóloga - Clínica  
Neurolife;  
Neuropsicóloga do Instituto de  
Educação e Pesquisa Alberto  
Santos Dumont - Instituto  
Internacional de Neurociências  
Edmond e Lily Safra/ Centro  
de Educação e Pesquisa em  
Saúde Anita Garibaldi/ Centro  
Especializado em Reabilitação  
CER-4;

Preceptora da Residência  
Multiprofissional no Cuidado  
à Saúde da Pessoa com  
Deficiência.

84 996776666 / 996478475  
@joisaaraujo  
www.neurolife.med.br



## CONDIÇÕES NEURODEGENERATIVAS:

### A FISIOTERAPIA AJUDARÁ?

**A**o se ouvir falar em doença neurodegenerativa, progressiva, já somos tomados por um susto. Esses termos amedrontam e a pessoa pensa que é o fim, que a partir daí, será só declínio em sua vida e nada mais poderá ser feito.

Te convido a mudar a chave! Olhar por outro ângulo e ver que a NEURORREABILITAÇÃO cresceu e poderá te ajudar nessa sua nova forma de envelhecer, lidando com alguma doença neurodegenerativa (como doença de Parkinson, Alzheimer, demência mista, Parkinsonismo atípico). Dentro da neurorreabilitação, se tem a FISIOTERAPIA NEUROFUNCIONAL, que promove melhores condições físicas, cognitivas, motoras para se vivenciar esse processo com mais independência funcio-

nal possível e autonomia.

A fisioterapia neurofuncional atua de forma adaptativa ou paliativa nas sequelas resultantes de danos ao Sistema Nervoso dados por essas condições de saúde, abrangendo o sistema nervoso central, bem como àqueles com doenças neuromusculares. É uma especialidade que exige muito estudo e uma dose alta de empatia.

Entender para aplicar, nas suas técnicas com os pacientes, como funciona o sistema nervoso e sua neuroplasticidade (sim, nosso cérebro é plástico, se modifica com os estímulos ofertados) e assim, direcionar melhor os estímulos dados ao paciente através de mobilizações, exercícios, aplicabilidade na rotina diária e inserção da família neste contexto.



#### DRA. LUCIANA PROTÁSIO

Fisioterapeuta Neurofuncional  
- coordenadora da equipe  
Dra. LuProtásio  
Pesquisadora do laboratório  
de Inovação Tecnológica  
em Saúde - UFRN  
Multiplicadora da  
Classificação Internacional de  
Funcionalidade (CIF) - Grupo  
CIF Brasil  
Doutora em Fisioterapia /  
Avaliação e Intervenção no  
Sistema Nervoso - UFRN  
Mestre em Fisioterapia /  
Aprendizagem Motora e  
Memória - UFRN  
Especialista em Fisioterapia  
Neurofuncional - UEPB  
Currículo: [lattes.cnpq.  
br/5823735725272248](http://lattes.cnpq.br/5823735725272248)

#### Contato

[protasio.melo2@gmail.com](mailto:protasio.melo2@gmail.com)  
Instagram: @draluprotasio  
LinkedIn: Luciana Protásio  
WhatsApp: (84)99404-4059



Clique  
e saiba  
mais sobre  
o tema

## ACESSIBILIDADE PARA PESSOAS IDOSAS, POR ONDE COMEÇAR?

**E**nvelhecer bem, ativamente e com qualidade de vida é o que desejamos, mas paramos para planejar as ações para essa conquista?

A projeção trazida pela OMS (Organização Mundial da Saúde) indica que em 2030, 1 a cada 6 pessoas no mundo, terá mais de 60 anos, com isso acende o sinal de alerta para vários segmentos da nossa sociedade.

No escritório me deparo com diversas situações para adaptar a moradia. São filhos adultos, preocupados com o envelhecimento e fragilidades observadas nos pais.

Muitas pessoas com mais de 60 anos, não aceitam as intervenções num primeiro momento, mas compreendem que uma barra dentro do box é funcional para higienização, conforto e segurança.

A adaptação do ambiente doméstico pode reduzir os fatores relacionados aos riscos de quedas, um caminho assertivo na prevenção de acidentes domésticos e possibilidade de maior autonomia e independência.

Por isso, pensar a acessibilidade da casa da pessoa idosa, deve ser algo com planejamento e foco nas necessidades dos indivíduos que irão usar a casa, a curto, médio e longo prazo.



**MÁRCIA VIEIRA DE  
ALENCAR CALDAS**

CAU - A81927-1  
Arquiteta e Urbanista  
marciacaldasarquitecta@gmail.com  
Contato: +55 84 9418-3152  
@marciacaldasarquitecta  
Av. Lima e Silva, 1611, sala 107.  
Condomínio Comercial  
Blue Tower - Lagoa Nova  
Natal RN

# Viver Bem

 @gulaviverbem  
 Youtube.com/TWViverBem  
 gulaviverbem.com.br/