

E-BOOK

Envelhecimento saudável



Viver
bem

Envelhecer bem é possível!

Envelhecer é um processo natural e contínuo que traz consigo desafios e oportunidades. À medida que envelhecemos, nossos corpos e mentes mudam.

O envelhecimento não deve ser temido, mas sim abraçado como uma jornada de crescimento e autodescoberta. É uma época para refletir sobre o passado, apreciar o presente e antecipar o futuro.




Com o envelhecimento, vem a oportunidade de desacelerar, buscar novas paixões e compartilhar conhecimento, oferecer orientação e deixar um legado duradouro.

Um viver com qualidade passa por envelhecimento saudável e feliz. Nosso Especial Envelhecer Bem trouxe os melhores nomes de áreas diversas da saúde, além de inúmeros serviços de alta qualidade que atuam na área do envelhecimento.

Aproveite esse E-book e os Podcast , que são um verdadeiro guia de orientação e bons serviços para uma jornada feliz!

Equipe Viver Bem.



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

SUMÁRIO

PREPARANDO O ENVELHECIMENTO	04
Ângela Costa - Geriatra	
A IMPORTÂNCIA DA FORÇA MUSCULAR	05
Attivo Envelhecimento	
EXPECTATIVA DE VIDA OU DE MORTE?	06
Euglena Lessa - Psiquiatra	
NUTRIÇÃO NO ENVELHECIMENTO	07
Graça Morais - Nutricionista	
SAÚDE BUCAL DO IDOSO	08
H3 Odonto	
CUIDADOS PALIATIVOS	09
Isadora de Oliveira - Médica paliativista	
PAPEL DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MENOPAUSA	10
Jeisa Fontes - Profissional de Educação Física	
O QUE FAZ UMA GERONTÓLOGA	11
Josi Gomes	
DOENÇA DE PARKINSON	12
Larissa Góis e Daniel Emerenciano - Neurologista e Neurocirurgião	
UMA CASA SEGURA	13
Marcia Caldas - Arquiteta	
O DIREITO AO HOME CARE	14
Maria Clara Negreiros - Advogada	
OS MULTICUIDADOS NO HOME CARE	15
Aline Falcão - Fisioterapeuta	
CUIDANDO DA MEMÓRIA	16
Vanessa Giffoni - Geriatra	

Preparando o ENVELHECIMENTO

Envelhecer bem é um processo que vai além da simples passagem do tempo, envolvendo a manutenção da funcionalidade, independência e autonomia. A funcionalidade refere-se à capacidade de realizar atividades cotidianas de maneira eficiente e segura, englobando aspectos físicos, mentais e sociais. Manter a funcionalidade é essencial para que a pessoa idosa possa desfrutar de uma boa qualidade de vida, participando ativamente de sua rotina e comunidade.

A independência é a habilidade de realizar tarefas sem a necessidade de ajuda constante de outras pessoas. Isso inclui desde as atividades básicas, como se vestir e alimentar-se, até as mais complexas, como gerir finanças e tomar decisões importantes. Fomentar a independência significa promover um ambiente que ofereça suporte, mas também desafios que incentivem a autossuficiência.

Por fim, a autonomia diz respeito ao direito da pessoa idosa de fazer suas próprias escolhas e controlar sua vida. Envelhecer bem implica respeitar e valorizar as preferências e decisões dos idosos, garantindo que tenham voz ativa em todas as áreas que os afetam.

Promover um envelhecimento bem-sucedido é, portanto, um compromisso com a saúde integral do idoso, proporcionando condições para que ele viva com dignidade, segurança e qualidade.



ANGELA COSTA

Médica Geriatria

CRM RN 5339 RQE 5267

Youtube Ângela Costa Geriatria

@angelacostageriatria
(84) 99473-6166





ATTIVO

ENVELHECER COM SAÚDE



CONSTRUINDO UM FUTURO MAIS FORTE:

A IMPORTÂNCIA DA FORÇA MUSCULAR AO LONGO DA VIDA

A participação regular em atividades que fortalecem os músculos não é apenas benéfica para pessoas jovens e atletas. Estudos recentes mostram que manter e aumentar a força muscular ao longo da vida está diretamente ligado a uma série de melhorias significativas na saúde cardiometabólica, bem-estar psicossocial, condicionamento físico e até redução nas taxas de mortalidade.

A ideia de um envelhecimento saudável, ativo e sustentável não se limita apenas à prevenção de doenças, mas também inclui a construção de uma reser-

va de força muscular desde cedo.

Intervenções simples, como exercícios de resistência (musculação), tarefas domésticas diárias e dieta com adequado aporte de proteínas e nutrientes ajudam a promover a força muscular, que além de melhorar a qualidade de vida, também combatem problemas como sarcopenia, osteopenia e fragilidade.

A Attivo é o único complexo do RN especializado em musculação adaptada para todas as realidades do público 50+. Cada aluno tem um treino personalizado após avaliação médica e físi-

ca integrada. Além de contar com a expertise de 3 geriatras e de um time completo de profissionais de educação física e fisioterapeutas capacitados na atuação com o idoso, contamos com maquinário seguro, confortável e totalmente adaptável às necessidades individuais.

ATTIVO ENVELHECIMENTO

@attivo.envelhecimento

(84) 98188-9895

Rua Alberto Maranhão, 973



O DESAFIO DE ENVELHER

Entre a expectativa de vida e de morte



EUGLENA LESSA BEZERRA

Psiquiatra UFRN
e Psicogeriatra

ABP/AMB **RQE** 3421

Professora de Psiquiatria - UNP

Professora de pós graduação

em Psiquiatria - IBCMED

Mestre em Biotecnologia
da saúde

Médica do programa
de Alzheimer de Natal

@draeuglenalessa_psiquiatra

@semneura.psiquiatria

Ao nascer no Brasil, uma pessoa pode esperar viver até os 79 anos, sendo mulher ou 76,5 anos, se for homem, conforme dados do IBGE de 2022. A isso chamamos de “expectativa de vida”, que tem crescido, graças principalmente a grande evolução do conhecimento médico. Como seria então a expectativa de vida de tantas pessoas idosas que hoje se encontram com 80, 85 ou até 90 anos?

Crianças comumente nem sabem o que é morrer... Adolescentes vivem como se a morte fosse algo quase impossível.., Já os adultos passam a lembrar dela de vez em quando, despedindo-se definitivamente dos avós, pais, irmãos, amigos com certa frequência. O medo da morte passa a ser uma constante crescente. Parece mesmo, que em algum momento, pode se deixar de pensar na expectativa de vida e passar a viver na expectativa de morte, como despedir-se do trabalho de uma vida toda, dos velhos hábitos que exigiam força, equilíbrio, disposição e memória, também desafiam a idade que não para, e que bom!!

Assim, muitas pessoas, ainda “jovens idosos”, passam a concentrar seu tempo, cada vez mais precioso, em fazer exames, encontrar doenças, imaginar quando e como será sua partida e viver nostalgicamente no passado. Claro que uma rotina de cuidados e prevenção é importante! Bem como a consciência de uma finitude, inevitável. Mas acordar com gratidão, disposto a manter uma rotina na qual se faz tudo que se pode fazer com amor, resiliência e fé, qualifica positivamente nossa expectativa de vida de forma indescritível.



Nutrição e benefícios da **MICROBIOTA INTESTINAL** no envelhecimento

O envelhecimento faz parte do desenvolvimento humano e representa um período da vida em que o indivíduo passa por diversas alterações, como fisiológicas, biológicas e psicológicas e na motilidade do sistema gastrointestinal, estas propiciam o aparecimento de doenças do trato gastrintestinal, incluindo a disbiose intestinal. As possíveis causas para o desenvolvimento da disbiose são má alimentação, uso de antibióticos, estresse, pH desregulado e idade avançada. A microbiota intestinal humana possui um papel fundamental na manutenção da saúde e prevenção de doenças como por exemplo a disbiose intestinal, o intestino é considerado um importante órgão tanto no sistema digestório como no sistema imunológico, pois uma microbiota saudável auxilia na digestão e absorção dos nutrientes. O desequilíbrio da MI (disbiose) pode aumentar a permeabilidade da barreira intestinal e comprometer as vias de comunicação desse eixo. Disfunções no eixo microbiota-intestino-cérebro têm sido associadas a doenças do sistema nervoso central, como a doença de Alzheimer (DA) e outras doenças neurodegenerativas associadas ao envelhecimento. Com isso, os alimentos funcionais estão sendo cada vez mais utilizados para modular a microbiota intestinal, o sistema imunológico e melhorar a função intestinal, visto que dietas com uma alimentação balanceada podem proporcionar benefícios, restabelecendo a eubiose intestinal.



GRAÇA MORAES

Nutricionista Clínica e funcional
Mestre e Doutora em
Saúde Pública
Pós-graduada em nutrição e
gastroenterologia
[@dragracamoraesnutri](#)





DENTISTA EM CASA

Comodidade, Humanização e Saúde

A H3 Odonto, com 18 anos de experiência em Natal, oferece atendimento odontológico em domicílio, trazendo comodidade e saúde para pessoas com impossibilidades ou limitações de ir até um consultório. Este serviço é focado em pessoas idosas, com Transtorno do Espectro Autista (TEA), em tratamento oncológico e em cuidados paliativos.

Nossa empresa conta com uma equipe de dentistas especializados e equipamentos modernos para atender a esses públicos com a mesma qualidade e segurança de um consultório tradicional,

no conforto do lar.

Realizamos próteses dentárias, restaurações, tratamento das gengivas e de canal, cirurgias, laserterapia e radiografias. Além disso, oferecemos tratamento sob sedação medicamentosa.

A H3 Odonto está comprometida com a excelência no atendimento, sempre buscando proporcionar bem-estar e saúde bucal para todos os nossos pacientes. Com nosso serviço domiciliar, promovemos um cuidado mais humanizado e personalizado, adaptado às necessidades individuais de cada um.



H3 ODONTO

Avenida Antônio Basílio, 3006
(Lagoa Center), Sala 105.
Lagoa Nova. Natal - RN. CEP:
59056-005.

@h3odonto

www.h3odontologia.com.br
(84) 99603-5566



CUIDADO PALIATIVO

Uma abordagem essencial para a qualidade de vida

É comum ouvirmos frases como “Fulano está em cuidados paliativos, não tem mais o que ser feito” ou “Esse paciente é terminal, está só no paliativo”. Tais colocações, próprias do senso comum, refletem a imensa desinformação em torno do tema.

Reconhecendo essa circunstância, em 1990, a Organização Mundial da Saúde (OMS) apresentou pela primeira vez o conceito e os princípios do Cuidado Paliativo, recomendando-os como um direito básico de assistência à saúde para toda pessoa humana.

O cuidado paliativo é uma abordagem que melhora a qualidade de vida de pacientes e familiares diante de

doenças que ameaçam a continuidade da vida, por meio do alívio do sofrimento, tratamento da dor e de outros sintomas de natureza física, psicossocial e espiritual.

Isso significa que o cuidado paliativo é muito menos sobre “o que não fazer” e muito mais sobre “o que fazer diante deste cenário”. Com o envelhecimento da população mundial, o público geriátrico tem se beneficiado imensamente dessa abordagem. A palição traz em seu arcabouço de ferramentas a multidisciplinaridade, o manejo da dor e o foco em proporcionar conforto, preservar a dignidade e apoiar tanto os pacientes quanto suas famílias durante o processo de envelhecimento e



ISADORA SILVA DE OLIVEIRA

Medicina clínica geral - UFRN
Especialista em cuidados Paliativos - Instituto Paliar/SP
Diretora do
IsaPali Homecare
IsaPali.homecare@gmail.com
@draisaoliveirapali
(84) 98739-1715

do próprio morrer.

Apesar das barreiras, receios e preconceitos, o cuidado paliativo é válido e vem ganhando espaço a cada dia. Vale a pena se informar e saber se alguém ao redor se beneficiaria deste cuidado.



O PAPEL DO EXERCÍCIO FÍSICO NA MENOPAUSA

Envelhecer bem envolve uma compreensão holística das mudanças que ocorrem no corpo e na mente. Na mulher, por exemplo, devido às mudanças hormonais, climatério, menopausa, o exercício físico tem um papel fundamental.

Adotar um estilo de vida saudável e ativo estabelece uma base sólida para envelhecer com saúde e vitalidade, pois ajuda a preservar e melhorar a massa muscular, a densidade óssea, a pressão arterial, controla os níveis de colesterol, melhora o sono e o humor, reduz os riscos de doenças cardíacas, obesidade associada à várias doenças. No aspecto mental, tem impacto positivo na função cognitiva, memória, atenção, velocidade de processamento, além de reduzir o risco de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer, demência, entre outros.

Socialmente, o exercício pode ser uma maneira incrível de se manter conectado com outras pessoas. Atividades em grupo como ginástica, hidroginástica, natação e caminhada ajudam muito na socialização, diminuindo o risco de ansiedade e depressão.

Com a chegada da menopausa, inúmeros sintomas e mudanças hormonais podem ocorrer, com o risco de osteopenia, osteoporose e sarcopenia.

A perda de massa muscular é uma parte natural do envelhecimento, que pode ser significativamente mitigada por meio do exercício físico e uma boa nutrição.



JEISA FONTES

Bacharelado em educação física UNP - 2010.
Pós graduação em Prescrição aplicada ao exercício físico UNP 2011.

jeisafontes@Hotmail.com
(84) 9 8878-8031



A IMPORTÂNCIA DA GERONTÓLOGA NA VIDA DO IDOSO: Conheça a Seu Idoso Ativo

A presença de uma gerontóloga na vida do idoso é fundamental para garantir um envelhecimento saudável e com qualidade de vida. A gerontologia é a ciência que estuda o envelhecimento humano e, através dela, é possível desenvolver estratégias personalizadas que atendem às necessidades físicas, emocionais e sociais dos idosos. Na empresa Seu Idoso Ativo, valorizamos essa abordagem holística e contamos com uma equipe multidisciplinar dedicada ao bem-estar dos nossos clientes.

A Seu Idoso Ativo é liderada por Josi Gomes, uma experiente gerontóloga que fundou a empresa para proporcionar um suporte completo e especializado aos idosos. Com sua ampla formação e dedicação, Josi Gomes comanda nossa equipe com maestria, garantindo que cada idoso receba o cuidado individualizado e atencioso que merece.

Nossa equipe multidisciplinar inclui profissionais de educação física, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos, todos trabalhando em conjunto para promover a saúde e o bem-estar dos idosos. Com esse enfoque integrado, conseguimos atender de forma eficaz as demandas específicas de cada indivíduo, proporcionando uma melhor qualidade de vida e maior autonomia.

Na Seu Idoso Ativo, acreditamos que cada idoso merece viver com dignidade e felicidade. Por isso, estamos comprometidos em oferecer o melhor cuidado possível, sempre guiados pela expertise de nossa fundadora, Josi Gomes.



JOSI GOMES

Gerontóloga Especialista
em Neuroreabilitação
Profissional de Educação
Física

@seuidosoativo
@josigomesger
(84) 98871-1044





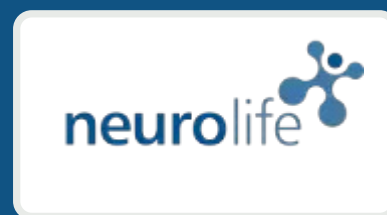
LARISSA GÓIS

Neurologista
CRM 6966 RQE 4341



DANIEL EMERENCIANO

Neurocirurgião
CRM 10984 RQE 4482



NEUROLIFE

@neurolifenatal
(84) 99677-6666
(84) 2020-1888

DOENÇA DE PARKINSON

A Doença de Parkinson é a segunda doença degenerativa mais comum do sistema nervoso central. Trata-se de uma doença neurológica, lentamente progressiva, causada pela degeneração de neurônios que produzem dopamina. A diminuição da dopamina afeta os movimentos, provocando tremor quando os músculos estão em repouso (tremor de repouso), aumento no tônus muscular (rigidez), lentidão dos movimentos e dificuldade de manter o equilíbrio (instabilidade postural). O diagnóstico é clínico, ou seja, baseado no histórico médico, exame físico e, em alguns casos,

exames complementares de neuroimagem. Não existe um exame que seja capaz de determinar com certeza se o paciente tem ou não a doença. O tratamento é feito, basicamente, com medicações que repõem ou substituem a dopamina perdida com a morte dos neurônios. Existem várias medicações diferentes e cada droga é empregada para um perfil específico de paciente. Em alguns casos mais graves, pode ser realizada cirurgia para implante de marcapasso cerebral. A prevenção se torna uma tarefa difícil, uma vez que a causa da doença ainda não é totalmente conhecida, o que se sabe é que atividade física é a melhor maneira de combater a doença

ARQUITETURA COLABORATIVA

na promoção de ambientes saudáveis para pessoas idosas

O crescente estudo da psicologia ambiental e da neuroarquitetura comprovam que melhorar nossos espaços geram sensações, que podem ser positivas ou negativas. A intencionalidade para promover o bem estar em cada cantinho da nossa casa é fundamental. Como usar a arquitetura colaborativa para as pessoas idosas? Pois bem, exponha as suas lembranças, use e cuide de plantas, tenha a iluminação natural a seu favor, explore fotos antigas, coleções e evidencie a memória afetiva. E também buscar um profissional nos auxilia a valorizar, organizar, harmonizar o local com as

soluções que fazem sentido para aquele morador.

Dentro do crescente processo de envelhecimento populacional, nos deparamos com diversas situações, seja continuar a viver sozinhos no próprio lar ou partilhar coletivamente, pensar num envelhecer ativo com estímulo ambiental fará a diferença. Acessar com mais facilidade objetos, eliminar tapetes soltos e itens que podem gerar riscos de quedas. Sim, prevenir é a saída e planejar o ambiente com soluções de curto, médio e longo prazo, permitirá melhores resultados para as demandas do envelhecimento.



MARCIA CALDAS

Arquiteta e Urbanista pela UNP

Pós graduação em Tecnologia Assistiva pela FELUMA e Práticas Pedagógicas no Ensino Superior pela UNP.

Mestre em Administração pela UNP

Membro do Grupo Longevidade UFRN - Observatório do Envelhecimento Humano

marciacaldasarquiteta@gmail.com

(84) 99418-3152

@marciacaldasarquiteta



Av. Lima e Silva, 1611, sala 107.
Condomínio Comercial Blue Tower - Lagoa Nova - Natal RN



O DIREITO AO HOME CARE:

Garantias dos pacientes e a crescente Judicialização

Nos últimos anos, o home care tem se destacado como uma alternativa eficaz e humana no tratamento de pacientes que necessitam de cuidados médicos prolongados. A Constituição Federal de 1988 garante a todos os cidadãos o direito à saúde. Nesse contexto, o home care surge como uma extensão desse direito, assegurando que os cuidados de saúde possam ser realizados fora das instituições hospitalares, quando apropriado e necessário.

Muitas vezes, esses serviços são negados sob a justificativa de que não estão previstos no rol de procedimentos da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS). Essa negativa tem levado a um aumento expressivo

da judicialização na área da saúde, o que evidencia a lacuna entre as necessidades dos pacientes e a resposta das operadoras de saúde.

Além disso, a jurisprudência brasileira tem se mostrado favorável aos pacientes, estabelecendo que tanto as operadoras de planos de saúde quanto o SUS devem arcar com os custos do home care sempre que a necessidade médica for comprovada.

Desta forma, é essencial buscar auxílio jurídico especializado em direito à saúde para avaliar a situação e, se necessário, ingressar com uma ação judicial, contribuindo para uma recuperação mais digna e eficaz, adaptada às necessidades individuais de cada paciente.



MARIA CLARA NEGREIROS

Advogada
OAB/RN 10.635.

Mestre em direito pela UFRN
Doutoranda em Direito pela
Universidade de Coimbra
(Portugal)

Socia-Diretora Negreiros
Cavalcanti Advogados.

(84) 99601-6080
@negreiroscavalcanti.saude



MULTICUIDADOS HOME CARE

Imagine um paciente em recuperação, cercado pelo conforto e aconchego do lar, recebendo cuidados individualizados e humanizados de uma equipe multidisciplinar altamente qualificada. Essa é a realidade proporcionada pela Multicuidados Home Care, empresa especializada em Saúde Domiciliar que se dedica a aliviar a carga dos profissionais da saúde e garantir o bem-estar dos pacientes. Oferecemos um atendimento integral à saúde no conforto do lar, desde a promoção da saúde e prevenção de doenças até o tratamento e reabilitação. Criamos um ambiente acolhedor e propício à recuperação, aliviando a carga dos profissionais da saúde,

que podem se concentrar em tarefas mais complexas e estratégicas. Possuímos uma equipe multidisciplinar composta por médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas e outros profissionais, todos altamente qualificados e experientes em Atendimento domiciliar e Home Care, uma equipe que trabalha em conjunto para garantir um atendimento personalizado e de excelência. A Multicuidados Home Care é a parceira ideal para os profissionais da saúde que buscam oferecer aos seus pacientes um atendimento de qualidade e humanizado, aliviar a carga de trabalho e o estresse da equipe médica, ter a tranquilidade de saber que seus pacientes estão em boas mãos.



DRA. ALINE FALCÃO

Graduada em Fisioterapia - UFRN
Doutora em Ciências da Saúde com estágio doutoral - Universidade de Montreal/CA
Fisioterapeuta da UFRN
Diretora de Qualidade da Multicuidados



MATHEUS MEDEIROS

Graduado em fisioterapia - UFRN
Pós graduado em fisioterapia em gerontologia e geriatria
Pós graduando em gestão de saúde pelo Albert Einstein
Diretor Assistencial da Multicuidados



MULTICUIDADOS

Multicuidadoshomecare.com.br
@multi.homecare
(84) 99181-0990
multicuidadoshc@gmail.com

POR QUE INVESTIGAR QUEIXAS DE MEMÓRIA?

Uma das queixas mais frequentes no consultório do geriatra é o esquecimento, que pode representar a dificuldade em recordar informações ou eventos, sendo muitas vezes confundido com falta de atenção ou lentificação mental. É um aspecto normal da vida cotidiana, podendo se intensificar em momentos de estresse, ansiedade e até sono inapropriado.

A memória é uma das nossas funções cognitivas. Doenças que causam deterioração cognitiva progressiva são chamadas de demência, sendo o Alzheimer a forma mais comum de demência. Geralmente acomete

pessoas acima de 65 anos, sendo caracterizada por perda progressiva das memórias recentes, alterações comportamentais e dificuldade em continuar desempenhando atividades independentes.

Além de uma anamnese bem detalhada, contamos com uma bateria de testes neuropsicológicos, inteligência artificial para testar funções cognitivas e prever o risco de progressão para demência, além de exames de imagem e biomarcadores sanguíneos para afastar o Alzheimer. Somente com o diagnóstico precoce e preciso conseguimos corrigir causas reversíveis de perda cognitiva.



DRA. VANESSA GIFFONI

É médica do Programa de Alzheimer (SMS), Especialista em Demências pela Universidade de Brighton (Reino Unido) e Doutoranda em Processos Cognitivos (UFRN). Fez parte de seu doutorado na Faculdade de Medicina de Harvard, em Boston (EUA), entre 2023 e 2024.



(84) 99858-6072
(84) 2010-0071
Praça Marechal Deodoro, 50
Tirol - Natal

Viver bem

O maior canal de saúde do RN

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