

## VITAMINA C: UMA ALIADA NA ROTINA DE PELE MADURA



A vitamina C é uma das mais conhecidas no mundo. Trata-se de uma substância super antioxidante e tem ingredientes que ajudam a manter a pele hidratada, ajudando no tratamento do envelhecimento precoce. A vitamina C foi descoberta em 1932 pelo cientista e bioquímico húngaro Albert Szent-Györgyi e ajuda na produção de colágeno.

Outro fator importante dessa substância é que ela protege dos possíveis danos causados pelo sol e pela poluição existentes nas zonas urbanas. A vitamina C tem a capacidade de limitar os danos causados por esses radicais livres às células da pele. A vitamina deve ser aplicada sempre antes do protetor solar.

A vitamina C também tem um papel relevante na produção de colágeno, que reduz com o envelhecimento, com isso ocorrem as chamadas linhas de expressão, perda de elasticidade e flacidez.

O uso da vitamina C deve ser prescrito por um médico dermatologista.

## VAIDADE NÃO TEM IDADE, MAS PRECISA DE CUIDADOS

Usar salto alto para receber uma visita, fazer uso de tintura, clareamento facial, dentre outros hábitos devem ser vistos com cautela depois dos 60 anos, isso não quer dizer que um idoso não possa ser vaidoso.

A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) esclarece que o envelhecimento deve ser estimulado de maneira saudável, além disso os cuidados com o corpo e mente ajudam na autoestima dos idosos.



### Dentre os principais cuidados estão:

**Pintar o cabelo** - O idoso deve sempre conversar com um dermatologista para usar a tintura correta, pois com o passar dos anos, os cabelos começam a afinar, muitas vezes ficam ralinhos e se não fizer uso da tintura correta, pode ocasionar queda.

**Unhas compridas** - As unhas compridas podem ferir a pele envelhecida e também podem ficar mais quebradiças com o passar dos anos.

**Salto alto** - Existe um grande risco de queda, sobrecarrega os joelhos e favorece ainda o surgimento de joanetes. Saltos devem ser utilizados com cautela e recomendação médica.

**Maquiagem** - O idoso deve preferir as maquiagens mais cremosas, pois a pele costuma ser mais seca. É importante que o rosto seja lavado sem esfregá-lo, e não fazer o uso de água muito quente, para que não seja retirada a camada gordurosa que protege a pele.

**Exposição solar** - A sociedade médica sempre recomenda a exposição ao sol, porém sempre antes das 10h e depois das 16h com o uso de protetor solar para evitar o aparecimento de manchas e outras doenças referentes à pele. A exposição nesses horários estimula a vitamina D, tão importante para o ser humano.

**Roupas e acessórios** - Algumas roupas e acessórios devem ser evitadas. Um exemplo são saias e vestidos longos, que podem trazer dificuldade de locomoção e provocar quedas.

**Exercícios** - Todos os exercícios físicos devem ser recomendados pelos médicos e guiados por um profissional de Educação Física.

**Perfume** - Deve ser utilizado com cautela e em caso de irritação na pele ou tontura, o idoso deverá procurar um médico.

## O BRASIL ESTÁ ENVELHECENDO



O Brasil é um dos países que mais envelheceu nos últimos anos. É o que aponta o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A expectativa de vida dos brasileiros vem aumentando ano a ano. A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera que o idoso tem 60 anos ou mais. A instituição aponta também que até 2025, o Brasil se tornará o sexto país mais populoso do mundo.

Ainda de acordo com o IBGE, a estimativa é que em 2050, cerca de 30% da população brasileira terá mais de 65 anos. E, pensando nisso, foram criadas políticas públicas voltadas para melhor idade, que estão descritas no Estatuto do Idoso, lançado pelo Governo Federal em 2003.

A OMS acredita que a população pode envelhecer com qualidade e utiliza o termo “envelhecimento ativo” como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida quando as pessoas se tornam idosas.

O envelhecimento ativo é destinado a indivíduos e grupos. Permitindo que as pessoas percebam seu potencial de saúde física, social e mental ao longo da vida e participem da sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e habilidades; ao mesmo tempo, oferece proteção, segurança e cuidados adequados quando necessário.

**Melhor idade** - Praia Grande é uma das cidades que mais desenvolve programas para a melhor idade e está em primeiro lugar no Índice Futuridade, que mede a qualidade de vida e a atenção ao idoso nos municípios no Estado de São Paulo. As atividades oferecidas aos moradores da Cidade com mais de 50 anos fazem parte do Programa Conviver e variam de acordo com cada equipamento. Entre as opções, tai chi chuan, caminhada, yoga, pilates, ritmos dançantes, tênis, entre outros. No início da pandemia, todas as atividades em grupos destinadas aos idosos foram suspensas na Cidade, em cumprimento às regras de isolamento social, porém algumas dessas atividades estão retornando com segurança em espaços abertos, como as academias da saúde.

### Confira os endereços e os telefones de contato das unidades.

- \* A unidade do Bairro Guilhermina do Programa Conviver fica na Rua Praia dos Sonhos, nº 245. O telefone de contato é 3496-5058.
- \* No Bairro Caiçara, o Conviver fica na Rua Maria Antunes Navarro, nº 1.435, esquina com a Rua São Domingos. O telefone de contato é 3594-7497.
- \* No Bairro Tupi, a unidade do Programa Conviver fica dentro do Vivência Tupi, na Rua Xavantes, nº 51. O telefone de contato é 3496-5017.
- \* O Conviver do Bairro Samambaia fica na esquina da Avenida Pau Brasil com a Rua Itiberê da Cunha. O telefone de contato é 3496-5004.
- \* O Conviver São Jorge está localizado na Rua João Batista de Siqueira, nº 130, no Bairro Antártica. O telefone de contato é 3496-5048.
- \* No Bairro Sítio do Campo também tem unidade do Programa Conviver. O espaço está localizado dentro do Polo Esportivo e Cultural Leopoldo Estásio Vanderlinde, ao lado do terminal Tude Bastos.
- \* O Conviver do Bairro Ocian fica na Avenida Presidente Castelo Branco, altura da Avenida Vicente de Carvalho. O telefone de contato é 3496-5061.
- \* No Bairro Solemar, a unidade do Programa fica na Avenida Presidente Kennedy, esquina com a Rua Adhemar de Barros. O telefone de contato é 3496-5053.

### Você sabia?

Praia Grande tem um órgão voltado à políticas públicas da melhor idade. É o **Conselho Municipal do Idoso (CMI)** que foi implantado em 1994, tendo como função consultiva, deliberativa e fiscalizadora da política de defesa dos direitos da pessoa idosa e estabelece diretrizes e a definição da Política Municipal dos Direitos do Idoso. As reuniões do CMI ocorrem na Casa dos Conselhos, localizada na Rua Xavantes, 51, Bairro Tupi. Outras informações sobre dias e horários das reuniões podem ser obtidas pelo telefone 3496-5376.

Fonte: [www.saudebate.com.br](http://www.saudebate.com.br)

## IDOSO: É POSSÍVEL MORAR SOZINHO?

Quando o idoso tem autonomia para tomar decisões, fazer suas próprias escolhas, se sentindo seguro para realizar tarefas como cozinhar, cuidar da casa, tomar banho e fazer uso de medicação sozinho, ele pode continuar morando sozinho. De acordo com o Estatuto do Idoso, a pessoa com 60 anos ou mais “têm direito a uma moradia digna, no seio da família natural ou substituta, ou desacompanhado de seus familiares, quando assim o desejar, ou, ainda, em instituição pública ou privada”.

Assim, o idoso que possui autonomia poderá continuar morando no mesmo local. Já o idoso que não possui autonomia, ou seja, tem limitações na locomoção ou problemas de saúde que necessitam de cuidados especiais, deverá conviver com algum familiar, na mesma residência se assim desejar, ou ainda contratar um cuidador, um auxiliar de enfermagem ou até um enfermeiro, para auxiliá-lo.

Desta forma, o idoso que não tem autonomia deve ser supervisionado, pois a redução de suas habilidades motoras são percebidas facilmente, mas as doenças que envolvem a cognição são mais silenciosas (entre elas a depressão). Pesquisadores ainda alertam que cada pessoa tem sua própria forma de envelhecer, e seus familiares, amigos e funcionários devem estar atentos a qualquer mudança, principalmente de comportamento.



**Residência Adaptada** - Os idosos que moram sozinhos podem fazer adequações em suas moradias. Um bom exemplo é que o chão seja antiderrapante, para evitar que o idoso caia e fracture algum membro. Os móveis precisam ser bem espaçados e os tapetes devem estar fixados sob algo ou ao chão com fitas dupla-face. A colocação de sensores de presença também evitam que os idosos se acidentem durante à noite.

**Família deve dividir o cuidado com o idoso** - Os idosos independentes e dependentes devem ser acompanhados pela família de perto. Por sua vez, os familiares devem dividir os cuidados, para que ninguém fique sobrecarregado. A Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) sugere que a família deve manter um contato social com o idoso, ajudando seja para algum deslocamento, em alguma tarefa ou situação que o idoso tenha dificuldade em fazer. Uma outra opção é envolver os mais jovens nessa tarefa. Um neto pode auxiliá-lo nas compras do mês, levá-los em consultas médicas ou em algum evento. Também podem ajudá-los na utilização das novas tecnologias e de internet e redes sociais. Caso o idoso fique durante a semana sendo cuidado por um profissional, nos finais de semana ele poderá ficar com os filhos em forma de rodízio.

As crianças também podem ser grandes aliadas nos cuidados com os idosos. A companhia de uma criança faz com que os idosos exercitem o cérebro e incentivam algumas habilidades.

**Morando longe** - os familiares que moram longe dos idosos, podem ajudá-los contribuindo financeiramente com as despesas, caso o idoso necessite, podem ainda fazer compras online e ajudar os idosos buscando informação online sobre um produto ou serviço. O importante para o idoso é que sua família lhe dê carinho, atenção e se mobilize ajudando-o quando necessário, sem brigas.