



SÍNDROME DE FRAGILIDADE

*GUIA DE
ORIENTAÇÃO PARA
IDOSOS*

Clarisa Toribio Espinoza
Márcia Regina Martins Alvarenga

07/07/2007

SÍNDROME DE FRAGILIDADE

GUIA DE ORIENTAÇÃO PARA IDOSOS

Organizadoras

Clarisa Toribio Espinoza

Márcia Regina Martins Alvarenga

E77s Espinoza, Clarisa Toribio.
Síndrome de fragilidade: guia de orientação para idosos/
Clarisa Toribio Espinoza. – Dourados, MS: UEMS, 2019.
53p.

Dissertação (Mestrado Profissional) – Ensino em saúde –
Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul, 2019.
Orientadora: Prof. Dra. Marcia Regina Martins Alvarenga.
ISBN: 978-85-7136-025-9 (Ebook)

1. Envelhecimento 2. Síndrome de fragilidade 3. Idosos I.
Alvarenga, Marcia Regina Martins II. Título

CDD 23. ed. - 612.67

As organizadoras

Clarisa Toribio Espinoza

Graduada em Enfermagem pela Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco UNSAAC (PERU,2014). Mestranda do Programa de Pós-graduação - Mestrado Profissional Ensino em Saúde da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) e membro do Grupo de Pesquisa Necessidades da Saúde do Idoso - GPENSI/UEMS.

Márcia Regina Martins Alvarenga.

Graduada em Enfermagem pela Faculdade de Enfermagem e Obstetrícia Don Domenico (1982), mestrado em Enfermagem Fundamental pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da USP (2000) e doutorado em Enfermagem pela Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (2008). Líder do GPENSI/UEMS e membro do Grupo de Pesquisas e Estudos em Educação e Saúde (GEPES) da UEMS.

Apoio:



Agradecimentos

Aos idosos integrantes da Universidade Aberta da Melhor Idade (UNAMI) da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), pelo apoio durante o desenvolvimento da pesquisa, disponibilidade e participação imprescindível para elaboração deste guia.



SUMARIO

PREFACIO.....	7
APRESENTAÇÃO.....	9
Envelhecimento e capacidade funcional.....	13
Fragilidade e síndrome de fragilidade.....	15
Fatores de risco para síndrome de fragilidade....	16
Fenótipo de síndrome de fragilidade.....	17
Avaliação da síndrome de fragilidade.....	18
Consequências da fragilidade.....	19
Medidas de prevenção.....	20
Atividade física.....	21
Alimentação saudável.....	32
Prevenção de quedas.....	39
Atividades de autocuidado.....	43
Autoestima.....	46
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	49
BIBLIOGRAFIA CONSULTADA.....	50

PREFÁCIO

Este material educativo é o produto técnico da dissertação de Mestrado “*Elaboração de material gráfico sobre Síndrome de Fragilidade para Educação em Saúde de Idosos*”. Foi elaborado por profissionais de saúde e com a participação de idosos que fizeram parte da pesquisa.

Seu objetivo é servir de subsídio técnico, orientando sobre a síndrome de fragilidade e assistência à saúde do idoso de forma simples e que facilite o entendimento da pessoa idosa.

Visa motivar e orientar os profissionais da rede de atenção primária à saúde buscando adequar estas orientações à realidade de cada município, propiciando assim, o reconhecimento da Síndrome de Fragilidade.



Este guia aborda os seguintes temas: conceitos gerais sobre o processo de envelhecimento; conceitos de fragilidade; principais fatores de risco; sintomas, sinais, complicações e consequências; métodos para diagnóstico da doença; ações de prevenção da Fragilidade; e outros temas relacionados.

Pretende-se que este material didático seja útil e acessível aos idosos e aos seus familiares.

Clarisa Toribio Espinoza
Marcia Regina Martins Alvarenga



APRESENTAÇÃO

É notório o aumento da população idosa no mundo e no Brasil. Segundo o site do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018), no início de novembro de 2018 havia a projeção de uma população de 209.057.128 pessoas, sendo que 13,45% eram idosas (com 60 anos e mais). Destaca-se que destes idosos, 7,51% são mulheres e 5,94% homens. Outra informação que pode ser obtida no site é a expectativa de vida ao nascer. Em 2018, esta expectativa era de 76,25 anos para os brasileiros. Diante desta realidade, é necessário compreender o processo de envelhecimento e suas consequências no âmbito da saúde.

O processo de envelhecimento pode ser descrito ou explicado por meio de várias definições que consideram os aspectos fisiológicos, funcionais, biológicos, sociais,



culturais, políticos, econômicos e religiosos. Não há uma definição mais correta, mas há consenso em que este processo é natural, inevitável, depende das condições sociais, econômicas, históricas e culturais em que as pessoas vivem e trabalham (ALVARENGA, 2008; ROCHA e RIBEIRO, 2011). Como também, há concordância que o envelhecimento está relacionado às diversas alterações sistêmicas, perda de células nervosas, diminuição de flexibilidade, da força muscular e da diminuição de atividades metabólicas (FHON *et al.*, 2016).

O fato do processo de envelhecimento causar decréscimo de força, de algumas funções orgânicas, perdas (físicas, funcionais, sociais e emocionais) (FECHINE e TROMPIERI, 2012), entre outras características, não se pode generalizar ou determinar que envelhecimento é sinônimo de doença, debilidade, fragilidade,

vulnerabilidade, dependência, incapacidade ou outros conceitos ou pré-conceitos (SALMAZO-SILVA *et al.*, 2012). Mas, estes conceitos precisam ser discutidos para que possam ser reconhecidos pelos próprios idosos, assim como pelos profissionais.

Neste Guia, vamos conversar sobre fragilidade.

O que é a Síndrome de fragilidade?

É um tema muito estudado, complexo, controverso e relacionado ao envelhecimento. Podemos definir como **um estado de vulnerabilidade clínica aos fatores estressantes que resultam do declínio das reservas fisiológicas próprias do envelhecimento**, tais como: diminuição de força, da resistência, do equilíbrio, da capacidade de marcha, das condições

crônicas, que são fatores determinantes para configurar a fragilidade (LOURENÇO, 2008; PEGORARI e TAVARES, 2014; CARNEIRO et al., 2017).

Fragilidade também é uma condição dinâmica que pode melhorar ou piorar com o passar do tempo.

No exercício das atividades cotidianas tem-se observado que os idosos com Síndrome da Fragilidade não têm conhecimento suficiente sobre esta condição e apesar de irem às unidades de saúde, estas não contam com um especialista em geriatria para atenção deles. Nesse sentido, a Síndrome de fragilidade deve ser reconhecida como alvo para investigações e intervenções, tendo em vista o impacto sobre os idosos, suas famílias e a sociedade.

Palavras Chaves: envelhecimento; síndrome de fragilidade; idosos.

ENVELHECIMENTO E CAPACIDADE FUNCIONAL



A Organização Mundial de Saúde define o envelhecimento como “um **processo sequencial, individual, irreversível, universal, não patológico**, de deterioração de um organismo maduro, próprio a todos os membros de uma espécie, de maneira que o tempo o torne menos capaz de fazer frente ao estresse do meio-ambiente.

O processo de envelhecimento está ligado a contextos históricos, sociais, culturais, políticos, econômicos mundiais, com características específicas em cada país ou região.





Quando a capacidade funcional começa a se deteriorar, diversos problemas começam a surgir. Ocorre o aumento da taxa de morbidade (doença), de mortalidade na população idosa, de dependência física e social de terceiros, da perda da autonomia e, portanto, o idoso fica mais propenso a ser considerado frágil ou vulnerável.

O envelhecimento saudável

O envelhecimento saudável se refere a reduzir os efeitos indesejáveis do envelhecimento.

Os objetivos do envelhecimento saudável são manter a saúde física e mental, evitar distúrbios e permanecer ativo e independente.



FRAGILIDADE E SÍNDROME DE FRAGILIDADE

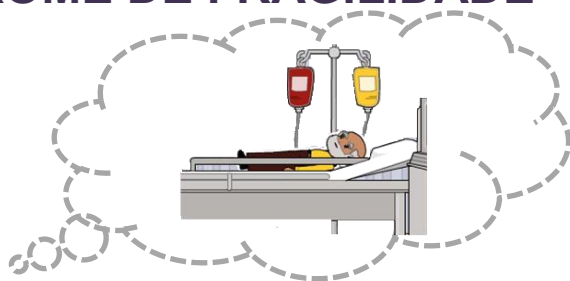
É síndrome clínica geriátrica que envolve um estado fisiológico de aumento da vulnerabilidade, como produto da diminuição das reservas fisiológicas e desregulação de múltiplos sistemas.

Fragilidade não está necessariamente associada às doenças crônicas ou dependência funcional.

Nem todo idoso com dificuldades no desempenho de atividades deve ser considerado frágil.



FATORES DE RISCO PARA SÍNDROME DE FRAGILIDADE



Os fatores de risco para a Síndrome de Fragilidade são as **ALTERAÇÕES BÁSICAS** próprias do envelhecimento como:

- ✓ Doenças
- ✓ Comorbidades (existência de duas ou mais doenças em simultâneo na mesma pessoa.)
- ✓ Declínio na função fisiológica e na reserva funcional.

FENÓTIPO DA SÍNDROME DE FRAGILIDADE

O fenótipo é como a Síndrome se apresenta com seus sintomas e sinais:



SINTOMAS:

- ~ Perda de peso
- ~ Fraqueza
- ~ Fadiga
- ~ Diminuição na ingestão de alimentos
- ~ Inatividade

SINAIS:

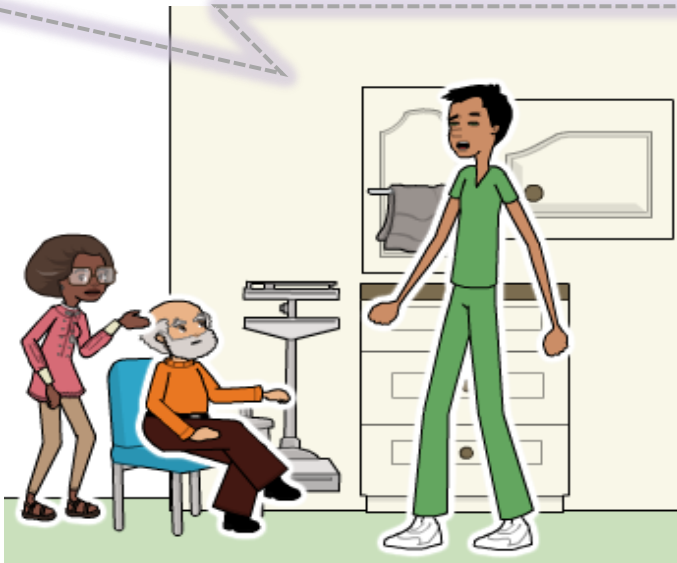
- ~ Sarcopenia (diminuição da massa muscular).
- ~ Osteopenia (perda gradual de massa óssea que pode levar à osteoporose).
- ~ Alterações de equilíbrio e marcha.
- ~ Limitações funcionais (como utilizar cadeira de rodas, muletas, andador, bengalas, entre outros).
- ~ Perda do condicionamento (ter dificuldade para cumprir as atividades normais diárias).
- ~ Má nutrição.
- ~ Diminuição da velocidade de caminhada.

AVALIAÇÃO DA SÍNDROME DE FRAGILIDADE

Inclui cinco componentes:

1. Perda de peso não intencional;
2. Autorrelato de fadiga e/ou exaustão;
3. Diminuição da força muscular;
4. Lentidão na velocidade de marcha e;
5. Baixo nível de atividade física.

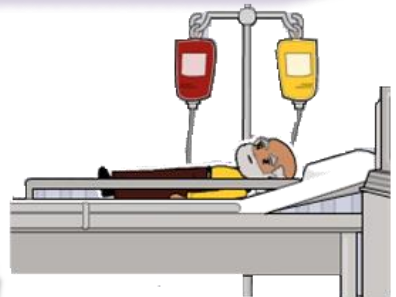
A presença de um ou dois critérios caracteriza a condição de pré-fragilidade, enquanto três ou mais de fragilidade.



CONSEQUÊNCIAS DA FRAGILIDADE



- ✚ Quedas
- ✚ Doenças agudas
- ✚ Hospitalização
- ✚ Incapacidade
- ✚ Dependência
- ✚ Baixa qualidade de vida
- ✚ Institucionalização (asilos ou abrigos)
- ✚ Morte



MEDIDAS DE PREVENÇÃO

O manejo da Síndrome de Fragilidade envolve mudança do estilo de vida!!



ATIVIDADE FÍSICA

Os benefícios da prática de exercícios físicos são fundamentais para esta etapa da vida. Você sentirá os benefícios para sua saúde como:

+ Fortalecimentos dos ossos e dos músculos

Os exercícios regulares com pesos (carga adequada) são ótimos para a estrutura óssea. Os músculos tonificam-se e mantêm-se rígidos. São importantes para manter boa postura, equilíbrio e prevenir quedas.



+ Diminuição de depressão; alivia o estresse e ansiedade; melhora a autoestima.

Os exercícios liberam substâncias hormonais chamadas endorfinas que produzem sensação de amenidade.

Rejuvenescimento

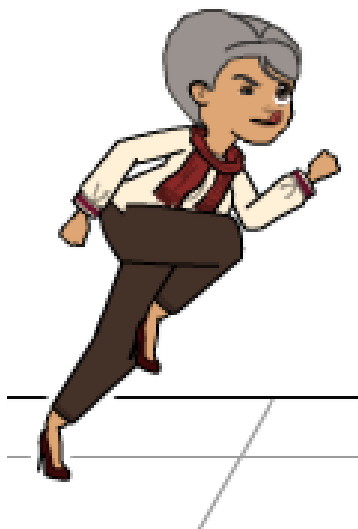
Ao melhorar ou fortalecer a estrutura óssea e as funções cardíacas, a progressão do processo de envelhecimento tende a diminuir.

Reduz os riscos de doenças cardíacas

Os exercícios regulares e feitos com energia ajudam com o controle do colesterol, reduz o açúcar no sangue (diabetes).

Melhora o sono

Os exercícios auxiliam a melhorar a qualidade do sono.



“Para evitar a fragilidade, é muito importante conservar a força muscular”

Atividades recomendadas:

- ✚ Caminhadas, corridas, dança, andar de bicicleta, pelo tempo que conseguir. Recomenda-se procurar um Profissional de Educação Física para prescrever atividades de acordo com a sua necessidade.
- ✚ Hidroginástica, treinos de média intensidade, ou esportes que o corpo resista são permitidos.



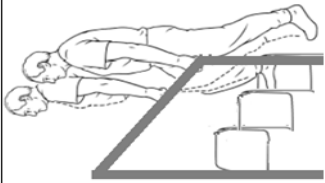
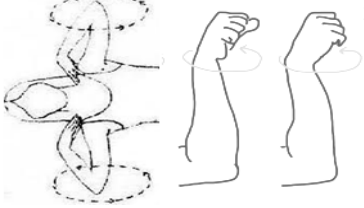
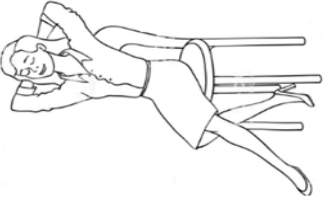







Modelo de atividades

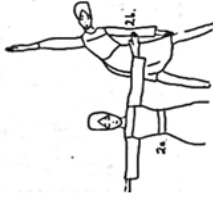


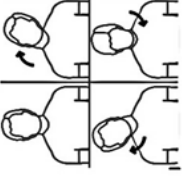

“O tempo vai modificar segundo da velocidade e ritmo de cada pessoa, além do estado físico e mental do idoso. Deve-se ter cuidado com os movimentos bruscos para evitar tontura ou quedas”.


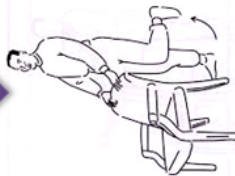
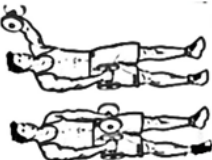




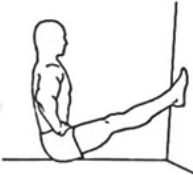
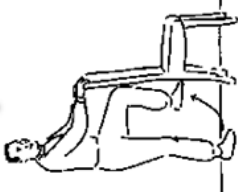



Dias	Para manter a postura normal	Para estimular a circulação	Para conservar a força dos movimentos (músculos)	Para reforçar articulações	Para relaxar
Segunda	Realizar alongamento tente esticar o corpo para acima sem sobre-esforço.	Trotar ou correr em um ambiente seguro.	Subir e descer alternadamente as escadas (sempre com ajuda dos corrimãos).	Fazer movimentos circulatorios com os ombros, os braços e os punhos.	Sentar na cadeira relaxar os pés, pernas, quadril, tronco-braços, ombros e cabeça. (aprox. 5 vezes)

Dias		Para manter a postura normal	 <p>(aprox. 10 segundos, 2 vezes)</p>	Para estimular a circulação	 <p>(aprox. 5 - 10 minutos)</p>	Para conservar força dos movimentos (músculos)	 <p>(aprox. 5 - 10 minutos)</p>	Para reforçar articulações	 <p>(aprox. 5 - 10 minutos)</p>	Para relaxar	 <p>(aprox. 5 vezes)</p>
-------------	--	-------------------------------------	--	------------------------------------	---	---	--	-----------------------------------	--	---------------------	---


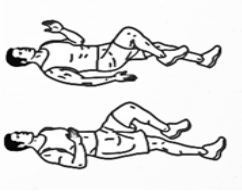
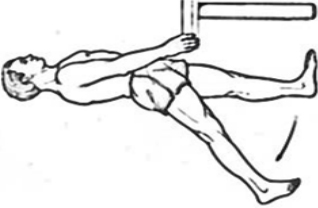

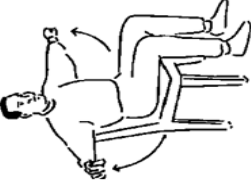
Dias	Para manter a postura normal	Para estimular a circulação	Para conservar a força dos movimentos (músculos)	Para reforçar articulações	Para relaxar
Terça	<p>Alongar o tronco, para frente (aprox. 10 seg.) e para trás (aprox. 10 seg.), com as mãos na cabeça.</p>  <p>(2 vezes)</p>	<p>Pedalar bicicleta (se tiver), ou ficar deitada pedalando no ar.</p>  <p>(aprox. 5 - 10 min)</p>	<p>Sentado ou deitado, tentar subir e descer os joelhos desde o chão até o peito (sem sobre esforço).</p>  <p>(aprox. 5 - 10 min)</p>	<p>Tentar passar um objeto com movimentos circulares ao redor do corpo</p>  <p>(aprox. 5 - 10 min)</p>	<p>Respirar profundamente (inspirar e expirar devagar). Relaxe cada músculo dos pés até a cabeça.</p>  <p>(aprox. 5 vezes)</p>

Dias	Para manter a postura normal	Para estimular a circulação	Para conservar a força dos movimentos (músculos)	Para reforçar articulações	Para relaxar
Quarta	Fazer flexões com os braços abertos para os lados (10 segundos cada lado).	Pular no mesmo lugar como se estivesse pulando corda.	Subir e descer a perna esticada de costado pode ser deitado ou com apoio.	Fazer círculos com a cabeça. Da direita para a esquerda e vice-versa.	Abrir os braços e respirar profundamente. Descer os braços devagar expirando o ar.
	 (2 vezes)	 (aprox. 5 - 10 min)	 (aprox.5 - 10 min)	 (aprox. 5 - 10min)	 (aprox. 5 vezes)

Dias	Para manter a postura normal	Para estimular a circulação	Para conservar a força dos movimentos (músculos)	Para reforçar articulações	Para relaxar
Quinta	<p>Girar o tronco do corpo à esquerda (5 segundos) e depois à direita (5 segundos).</p>  <p>(2 vezes)</p>	<p>Trotar com os pés para trás com energia, de preferência segurando as mãos com uma cadeira ou mesa.</p>  <p>(aprox. 5 -10 minutos)</p>	<p>Levar os braços para frente e para trás, alternar com o ritmo devagar. Podem-se utilizar pesos (peso adequado).</p>  <p>(aprox. 5 – 10 minutos)</p>	<p>Com as palmas das mãos na altura do peito empurrar uma contra outra e depois relaxar.</p>  <p>(aprox. 5 -10 minutos)</p>	<p>Caminhar respirando profundamente e com os braços abertos.</p>  <p>(aprox. 5 vezes)</p>

Dias	Para manter a postura normal	Para estimular a circulação	Para conservar a força dos movimentos (músculos)	Para reforçar articulações	Para relaxar
Sexta	Descer e tocar os pés com as mãos devagar com cuidado para evitar tontura (10 segundo).	Levantar os joelhos alternadamente e com energia.	Deitado: esticar e contrair as pernas alternadamente para frente e para o peito.	Sentado: levantar uma perna acima da outra. Voltar à posição normal. Repetir três vezes e depois trocar a perna.	Respirar e contrair o abdômen. Depois relaxar.
	 <p>(2 vezes)</p>	 <p>(aprox. 5-10 minutos)</p>	 <p>(aprox. 5-10 minutos)</p>	 <p>(aprox. 5-10 minutos)</p>	 <p>(aprox. 5 vezes)</p>

Dias	Para manter a postura normal	Para estimular a circulação	Para conservar a força dos movimentos (músculos)	Para reforçar articulações	Para relaxar
Sábado	Levar e esticar as mãos juntas para trás (10 segundos).	Trotar em diferentes direções e ritmos.	Apoiar-se numa mesa e levar uma das pernas para trás, mantendo-a elevada o mais alto possível por alguns segundos e depois trocar de perna.	Estender os braços e elevá-los acima da cabeça, com as pernas separadas. Fazer flexões para os lados.	Aspirar o ar levantando os braços e expirar o ar descendo os braços, ritmicamente.

Dias	Para manter a postura normal	Para estimular a circulação	Para conservar a força dos movimentos (músculos)	Para reforçar articulações	Para relaxar
Sábado	 <p>(2 vezes)</p>	 <p>(aprox. 5-10 minutos)</p>	 <p>(aprox. 5-10 minutos)</p>	 <p>(aprox. 5-10 minutos)</p>	 <p>(aprox. 5 vezes)</p>
Domingo	<i>Este dia você pode descansar ou fazer caminhada!!!!!!</i>				

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A qualidade de vida e saúde depende do tipo de alimentação. O processo de envelhecimento propicia o surgimento de doenças crônicas como: obesidade, hipertensão, diabetes, colesterol alto entre outras.

Quanto melhor a pessoa se alimentar, mais disposição e força terão para viver o seu dia a dia.



Mudanças corporais com o processo de envelhecimento:

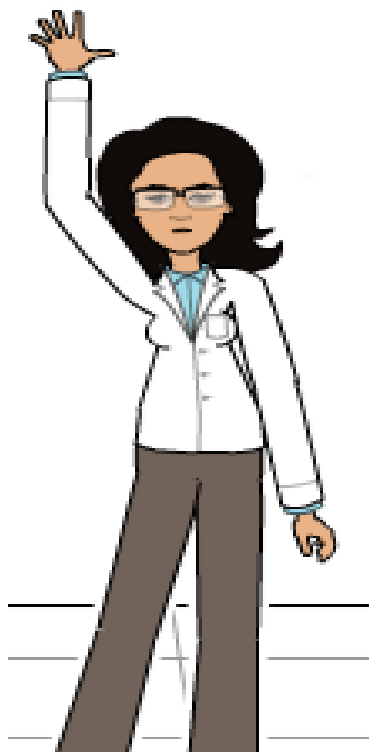


Perda do volume corporal, principalmente da massa muscular. Os ossos tornam-se fracos, a estatura diminui e surgem dificuldades para realizar algumas atividades da vida diária.

Ao envelhecer do que o corpo precisa?

Com as mudanças corporais e a diminuição das atividades físicas, o corpo precisa de menos calorias e mais proteínas, além de vitaminas e minerais.

Nesta faixa etária é comum não sentir sede, e portanto, ocorre a desidratação.



É importante beber muita água para atender às necessidades corporais.

O único caso que não se pode tomar água é por indicação médica (doenças renais).

Como organizar uma alimentação saudável:

1. Ingestão mínima de 2 litros (10 a 12 copos) de água por dia (a desidratação é muito mais fácil de acontecer em idosos) salvo contra-indicação médica.
2. Consumir alimentos ricos em fibra como cereais e frutas para evitar a constipação intestinal (prisão de ventre).

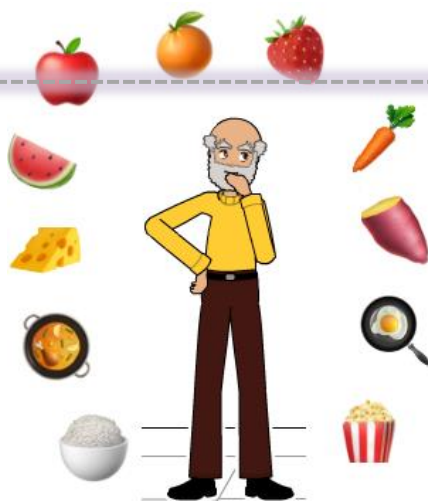
O consumo de cereais é a base de uma alimentação saudável para toda idade. Deve-se consumir mais milho, trigo, cevada, arroz, aveia, etc. Pode-se complementar com pão integral.

Recomendam-se frutas: laranja, abacate, banana, abacaxi, melancia, ameixas, maçãs, passas secas, morangos, etc.












Como organizar uma alimentação saudável:

3. A comida diária deve conter vegetais, legumes, hortaliças e frutas.
4. Os alimentos de origem animal (carne, leite de vaca e seus derivados) devem ser consumidos em pouca quantidade.
5. Utilize pouco sal e açúcar (recomenda-se açúcar mascavo).
6. Faça de 5 a 6 refeições por dia, com intervalos de 3 em 3 horas, não pulando nenhuma refeição.
7. Pode complementar a alimentação com suplementos como cálcio, vitaminas indicadas por um médico especialista.



PREFIRA...

-  Peixes por oferecerem quantidades de ômega 3. Combatem doenças degenerativas como o Alzheimer.
-  Carnes com pouca gordura e aves sem pele.
-  Utilizar óleo de oliva, coco, girassol para as saladas, mas não para frituras. Em contato com temperaturas elevadas causam danos à saúde.
-  Alimentos de origem natural ao invés dos processados como os embutidos.
-  Ovos 1 a 3 vezes por semana, não fritos.
-  Alimentos cozidos, grelhados, assados ou ensopados.
-  Leites e iogurtes desnatados.
-  Frutas como sobremesa, no lugar de doces.
-  Alimentos integrais que são ricos em fibras.












Outras dicas importantes:

- + Consuma frutas com casca.
- + Vegetais crus, de preferência.
- + Temperar as saladas com limão, orégano, cebola, alho, vinagre ou ervas aromáticas, ao invés de temperos industrializados.
- + Consumir sobremesas com canela, cravo, baunilha, etc.
- + Evitar refrigerantes ou sucos processados (caixinhas ou em pó).
- + Evitar álcool e tabaco.





Lembre.....

-  Mastigar bem os alimentos e comer devagar.
-  Cuidar bem da saúde bucal.
-  Manter sempre limpos os alimentos antes de consumi-los.
-  Manter limpo o ambiente do preparo.
-  Depois de comer, evitar o sedentarismo para ajudar na digestão.
-  Controlar seu peso a cada 2 ou 3 semanas para mantê-lo adequado.
-  Evitar dietas restritas. Consulte um nutricionista ou médico especialista.
-  Garantir luminosidade adequada durante o preparo e o consumo da refeição.
-  Estar atento à temperatura de conservação e consumo dos alimentos.

PREVENÇÃO DAS QUEDAS

O processo de envelhecimento pode tornar as pessoas mais lentas e a possibilidade de responder a determinadas situações, de forma rápida, aumentando os riscos de quedas. As causas das quedas estão relacionadas a:

- 1) Própria pessoa:** mudanças físicas e fisiológicas que ocorrem no corpo: variações na forma de caminhar, postura corporal, perda do equilíbrio ou alteração do balanço do corpo que resultam, muitas vezes, do sedentarismo. Diminuição da visão, audição e a fraqueza do corpo. Uso de alguns remédios que podem produzir tontura, ou desorientação.





2) Ambiente externo:

são os obstáculos no ambiente, desníveis do chão, calçamentos quebrados ou ausentes (terrenos irregulares), ausência de corrimãos, uso de sapatos inadequados.

Por causa da fragilidade do corpo é maior o risco da queda provocar fraturas e redução da capacidade funcional.





- + Faça exercícios para fortalecer os músculos das pernas. Pergunte ao fisioterapeuta quais exercícios são os mais indicados.
- + Se você usa algum medicamento para dormir, tenha cuidado ao se levantar e não ande no escuro.
- + Se você sente tonturas e vertigens evite sair à rua sozinho(a) e procure seu médico.
- + Consulte o oftalmologista (médico que cuida da visão), se você acha que tem dificuldades para enxergar.

- + Mantenha a casa bem iluminada.
- + Utilize sempre o corrimão nas escadas. Cuidado para não tropeçar com coisas espalhadas pelo chão ou com animais de estimação.
- + Use sapatos fechados, seguros e confortáveis.

- + Mantenha as coisas que mais usa sempre ao alcance das mãos.
- + Não suba em banquinhos ou em cadeiras.
- + Use tapetes emborrachados e antiderrapantes no box e instale barras de apoio dentro para auxiliar na movimentação no banheiro.

O que fazer em casos de queda?

Peça ajuda ao SAMU (192)

Corpo de Bombeiros (193)

Polícia Militar (190)

Guarda municipal (199)

Informe o ocorrido e sobre a saúde do idoso em detalhes.



ATIVIDADES DE AUTOCUIDADO

Para prevenir a síndrome de fragilidade é importante realizar o autocuidado. Isso inclui assumir a responsabilidade sobre o cuidado da própria saúde. Adotar estilos de vida saudável e prevenção de doenças para estimular a autonomia do idoso.

Aspectos do Autocuidado:





A forma de realizar o autocuidado é influenciada pela idade, renda, escolaridade, estado de saúde e capacidade funcional, estado civil, entre outros.

No envelhecimento é muito importante considerar o autoconceito, a autoestima e a autodeterminação que são os componentes básicos do autocuidado.

Homens e mulheres devem estar atentos aos sinais de alguma doença já que elas predispõem ao desenvolvimento da Síndrome de Fragilidade.

Outras dicas importantes:



-  Manutenção e recuperação da saúde com alimentação adequada, realização de atividade física e acompanhamento médico periódico (não se automedicar e realizar as sessões de reabilitação quando prescritas). Qualquer dúvida converse com seu médico ou com a enfermeira da unidade de saúde onde você é atendido.
-  Tome as vacinas contra gripe e pneumonia. E as que forem recomendadas.

✚ Autocuidado de:

1. Os sentidos (perda de visão, audição etc.);
2. Pele (feridas, fungos, etc.);
3. Saúde bucal;
4. Estado nutricional (mal nutrição, desidratação, obesidade, etc.);
5. Aparelho geniturinário (infecções, retenção urinária, etc.);
6. Sistema nervoso (perda da memória, perda se sono, etc.).

✚ Melhorar a qualidade do sono porque contribui para manter o corpo saudável. Durante o sono o corpo recupera a energia gasta no dia.

***“Velhice não é
sinônimo de doença”***



AUTOESTIMA

Qualidade de quem se valoriza. Contenta-se com seu modo de ser.

A autoestima está relacionada ao conceito positivo de si mesmo. Confia nos seus atos e julgamentos.

A Síndrome de Fragilidade, assim como outras doenças, depende muito do estado de humor e bem-estar da pessoa.



Participe!! Valorize-se!!

- + Reconhecer suas qualidades e limitações.
- + Envolver-se com o mundo e com as pessoas.
- + Faça novas amizades e participe de grupos sociais de idosos.
- + Compartilhe suas ideias e preocupações.
- + Crie um ambiente saudável.
- + Participe de eventos culturais, esportivos e festivos. Ouça música. Dance. Cante. Busque aprender e fazer coisas novas.



✚ Descubra atividades que lhe deem satisfação e que sejam boas para seu bem estar físico e mental, como:

1. Meditação, evitando pensamento negativo.
2. Escutar música para refletir ou dançar.
3. Leitura, porque mantém a mente ativa.
4. Realizar atividades manuais.
5. Cuide do aspecto físico



Você é especial !!

CONSIDERAÇÕES FINAIS....

A população está envelhecendo progressivamente e novas estratégias surgem para promover e manter a capacidade funcional, a independência e a autonomia desta população. É importante ter conhecimento que a Síndrome de fragilidade é uma condição clínica que pode ser prevenida.

As dicas propostas neste guia de orientação são úteis para a comunidade de idosos e profissionais de saúde. Estão fundamentadas no projeto do mestrado profissional Ensino em Saúde desenvolvido na Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS) e realizado em colaboração com idosos do programa de extensão Universidade Aberta a Melhor Idade (UNAMI).

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:

- ~ ALVARENGA, MRM. **Avaliação da capacidade funcional, do estado de saúde e da rede de suporte social do idoso atendido na Atenção Básica.** Tese (Doutorado) - Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, 2008.
- ~ ARANTES, P.; ALENCAR, M.; DIAS, R. Atuação da fisioterapia na síndrome de fragilidade: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, v. 13, n.5 , p. 365-375, set./out 2009.
- ~ BORREGO, CCH; LOPES,HCB; SOARES,MR; BARROS,VD; FRANGELLA,VS Causas da má nutrição, sarcopenia e fragilidade em idosos **Rev. Assoc. Bras. Nutr.:** Vol.4, n.5, p.64-58,jan/jun 2012
- ~ BOTH, J. E. et al. Tendências na construção do conhecimento em enfermagem: idoso e autocuidado. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 12, n. 39, p. 44-52, jan/mar 2014.
- ~ BRITO, M. D. A. C. C. et al. Envelhecimento populacional e os desafios para a saúde pública: análise da produção científica. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo -Brasil, v. 16, n. 3, p. 161-178, jun 2013.
- ~ CARNEIRO, J. A. et al. Fragilidade em idosos: prevalência e fatores associados. **Rev Bras Enferm**, Mina Gerais, v. 70, n. 4, p. 747-52, jul/ ago 2017.

- ~ CERTO, A. et al. A síndrome da fragilidade nos idosos: revisão da literatura. **Actas de Gerontologia**, v. 2, n. 1, p. 1-11, 2016.
- ~ FRIED, L. P. et al. Untangling the concepts of disability, frailty and comorbidity: implications for improved targeting and care. **Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, Baltimore.**, v. 59, n. 3, p. 255-263, mar 2004.
- ~ IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e estatística. **PAS - Pesquisa Anual de Serviços, 2006.** [online] Disponível na internet via WWW URL: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/ecnomia/comerci oeservico/pas/pas2006>. Arquivo consultado em 05 de outubro de 2018.
- ~ FHON, J. R. S. et al. Quedas e sua associação à síndrome da fragilidade no idoso: revisão sistemática com metanálise. **Revista Da Escola De Enfermagem**, v. 50, n. 6, p. 1005-1013, nov 2016.
- ~ FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: as principais alterações que acontecem com o idoso a passar dos anos. **Revista científica internacional.** , ceara brasil, v. 20, n. 1, jan/ mar 2012.
- ~ LANA, D. L.; SCHNEIDER, R. H. Síndrome de fragilidade no idoso: uma revisão narrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 673-680, jul/set 2014.
- ~ MACEDO, C.; GAZOLA, J. M.; NAJAS, M. Síndrome de fragilidade no idoso: importância da fisioterapia.

Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde, São Paulo, Brasil, v. 33, n. 3, p. 177-84, set / dez 2008.

- ~ LOURENÇO, R. A. A Síndrome de Fragilidade no idoso: marcadores clínicos e biológicos. **Revista do Hospital Universitário Pedro Ernesto**, UERJ, v. 7, n. 1, Jan/Jun 2008.
- ~ NÓBREGA, A. et al. Posicionamento oficial a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 5, n. 6, p.207-211, nov/dec 1999.
- ~ OMS/OPS. Organização Mundial da Saúde/Organização Pan-americana de Saúde. **Envelhecimento Ativo: uma Política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.
- ~ OLIVEIRA, D. **Saúde percebida e a sua relação com os desfechos da síndrome da fragilidade**. Faculdade de Ciências Médicas. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016.
- ~ PEGORARI, M. S.; TAVARES, D. M. S. Fatores associados a síndrome de fragilidade em idosos resistentes em área urbana. **Rev. Latino- Am. Enfermagem**, Uberaba, MG Brasil, v. 22, n. 5, p. 874-82, set / out 2014.
- ~ PERÚ, Ministerio de la mujer y Desarrollo social. **“Por una envejecimiento activo, productivo y saludable”** cartillas del adulto mayor. Lima 2008 Disponível em : <https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/cartillas>

- ~ PORTELLA, M. R.; LIMA, A. P. de. Quedas em idosos: reflexões sobre as políticas públicas para o envelhecimento saudável. **Arq. Cienc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 22, n. 2, p. 109-115, maio/ago. 2018.
- ~ ROCHA, M. D. M.; RIBEIRO, M. C. D. P. Projeto saúde do idoso institucionalizado atuação dos profissionais na atenção à saúde de idosos residentes em instituição de longa permanência. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**. Três Corações, v. 9, n. 1, p. 152-1772, jan/jul 2011.
- ~ SALMAZO-SILVA, H. et al. Vulnerabilidade na velhice: definição e intervenções no campo da Gerontologia. **Revista Temática Kairós gerontologia**, São Paulo Brasil, v. 15, n. 6, p. 97-116, dez 2012.
- ~ SANTOS, P. H. S. et al. Perfil de fragilidade e fatores associados em idosos cadastrados em uma Unidade de Saúde da Família. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, jun 2015.



• UEMS •
Universidade Estadual
de Mato Grosso do Sul



PPGES Mestrado
Profissional

Ensino em Saúde



Unami
Universidade Aberta da Melhor Idade



UEMS
Universidade Estadual de
Mato Grosso do Sul