

Cartilha da Idosa



UNIVERSIDADE DO
**SAGRADO
CORAÇÃO**

A Universidade da sua vida

UATI -
UNIVERSIDADE
ABERTA À
TERCEIRA IDADE



UNIVERSIDADE DO
**SAGRADO
CORAÇÃO**

A Universidade da sua vida

PROJETO DE
EXTENSÃO
RP COMUNICA

Ser idoso...

Ser idoso não é olhar o tempo passar pela janela sem esperança do amanhã.

Não é ficar tricotando no sofá ou olhando os netos parecendo que isso é a única coisa que ainda resta a fazer na vida.

Ser idoso não é ter muitos anos de vida de tal forma a se achar que o único recurso é pensar no passado.

Ser idoso é mais...

É merecer respeito...

É receber amor...

É ter reconhecimento de tudo quando fez e plantou ao longo de sua jornada...

É saber que ainda há tempo para aprender e ensinar...

É olhar para o céu e saber que o amanhã existe e será bem melhor do que o hoje foi...

É saber que existe sempre um motivo para sorrir...

Ser idoso é lutar por um único objetivo, a felicidade. E a felicidade é algo que todos independente da idade tem o direito de usufruir.

Então aprenda a ser feliz, ainda que seja idoso!

Autor desconhecido



APRESENTAÇÃO

A presente cartilha tem como objetivo informar sobre doenças que podem atingir a população idosa. Por esta razão, as alunas do terceiro ano do curso de Relações Públicas da USC, em um desenvolvimento do trabalho prático da disciplina de "Assessoria em Relações Públicas" e como ação do projeto de extensão "RP Comunica", ambas sob orientação da Prof^a Dr^a Jessica de Cássia Rossi, e em parceria com a Universidade Aberta a Terceira Idade (UATI), elaboraram esta Cartilha do Idoso, a qual aborda a depressão e ansiedade, doenças que atingem, cada vez mais, um número maior de idosos.

Entretanto, a elaboração desta cartilha não seria possível sem o auxílio e apoio da Prof.^a M.^a Gislaine Aude Fantini, coordenadora da UATI e da Prof.^a Dr.^a Jéssica de Cássia Rossi, coordenadora do projeto RP Comunica. As alunas agradecem a confiança e assentimento depositados das coordenadoras.

INDICE

SER IDOSO

2

APRESENTAÇÃO

3

INTRODUÇÃO

5

ANSIEDADE

6

DEPRESSÃO

8

UATI E RP COMUNICA

9

ENDEREÇOS E TELEFONES ÚTEIS

10

REFERÊNCIAS

11

INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa é um fenômeno observável no mundo todo. Isso deve-se ao fato da expectativa de vida da população estar aumentando por conta a melhoria na qualidade de vida, avanço da tecnologia e da medicina. Sendo assim, entende-se por terceira idade o período da vida no qual a pessoa se aposenta, e passa a ter mais tempo para o lazer e outras atividades. Entretanto, é nesta fase da vida em que, muitas vezes, as pessoas desenvolvem problemas como a depressão e ansiedade. Há também os estereótipos obsoletos sobre a velhice, que devem ser abandonados e entender que a terceira idade é um momento de reflexão sobre as experiências acumuladas, e considerar que muitas outras experiências podem ser vividas.

ANSIEDADE

A Ansiedade é uma condição psicológica de grande temor, inquietude e preocupações excessivas relacionadas a uma situação cotidiana ou não.

Entretanto, é normal se sentir ansioso perante uma situação ou problema, seja em casa, no trabalho, na escola e nas relações sociais. Porém, quando essa ansiedade se transforma em algo constante, a situação passa a ser muito mais complexa.

No idoso, em muitas situações, os transtornos de ansiedade ocorrem juntamente com a depressão, diabetes e problemas cardíacos. Isso acontece devido a diminuição ou até inexistência de atividades realizadas pelos idosos.

Os principais sintomas da Ansiedade são: aumento ou diminuição do apetite, aumento ou diminuição do

sono, diminuição da energia, perda de interesse, perda de prazer nas relações sociais, sentimentos de reprovação ou culpa de si mesmo.

Os transtornos podem ser divididos em três tipos: transtorno de ansiedade generalizada (TAG), fobia social e transtorno de pânico. Esses três tipos de transtorno, como grande parte dos problemas e doenças apresentados nos idosos, muitas vezes impede-lhe de realizar suas atividades diárias.

Para tanto, possuem alguns tratamentos para o transtorno de ansiedade, a psicoterapia, medicamentos, participação em grupos de apoio e até atividades físicas. A psicoterapia é direcionada à ansiedades específicas do indivíduo e adaptada para suas necessidades, trazendo um resultado mais eficiente. Nela é comum o

uso de terapia comportamental cognitiva por meio de dois componentes: a terapia cognitiva, responsável por identificar os fatores que estimulam o transtorno de ansiedade, e a terapia de exposição, que auxilia a pessoa a enfrentar os medos que resultam o transtorno.

É comum que os medicamentos utilizados como um tratamento inicial, antes da psicoterapia, porém não deve ser procurada e utilizada como única forma de solução. Quando os medicamentos são aplicados juntamente com a psicote-

rapia, as pessoas tendem a apresentar melhores resultados que aquelas que utilizam apenas um dos métodos.

A ansiedade pode ser considerada doença grave, se não for tratada logo de imediato, por isso, é importante analisar os sintomas e iniciar o tratamento o quanto antes.



DEPRESSÃO

A depressão é uma doença mental que atinge cerca de 300 milhões de pessoas anualmente, segundo dados de 2017 da Organização Mundial da Saúde, e não deve ser menosprezada. Não se sabe ao certo o real motivo por trás do diagnóstico da mesma, na realidade a enfermidade é um conjunto de doenças que estão relacionadas a alterações químicas no cérebro.

Desta forma, fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais estão diretamente relacionados às principais causas da doença, sendo elas: perda de energia, alteração no apetite, dormir mais ou menos do que o que se está acostumado, ansiedade, concentração reduzida, indecisão, inquietação, sentimentos de inutilidade, culpa ou desesperança e pensamentos de autolesão ou suicídio.

Devido à mudança no quadro social, na terceira idade, o indivíduo torna-se vulnerável a doença devido ao um conjunto de fatores que envolvem genética, eventos como luto e abandono e a perda da qualidade de vida associada

ao isolamento social e ao surgimento de doenças clínicas graves.

Infelizmente, a depressão, é muitas vezes confundida com o quadro clínico diagnosticado, ou como consequência natural do envelhecimento, não sendo tratada com a devida importância. Apesar de a síndrome estar se tonando frequente entre os idosos, existem fatores que podem auxiliar ou amenizar as causas do quadro depressivo, entre eles:

- Evitar isolamento.
- Manter uma rotina de exercícios físicos.
- Expressar suas emoções.
- Alimentação saudável.
- Frequentar lugares para lazer.
- Procurar auxílio com profissionais.
- Qualidade de sono
- Exercitar a mente com jogos interativos.

UATI E RP COMUNICA

UATI

O programa de extensão Universidade Aberta à Terceira Idade da Universidade do Sagrado Coração teve início em Agosto de 1993, em que se iniciavam, no Brasil, os programas de estudo superiores para a terceira idade. Desta forma, este modelo europeu foi trazido pela Reitora da universidade, o qual o público com 50 anos ou mais poderia participar de atividades regulares através do projeto.

Em seus 23 anos de existência, a UATI, atualmente, conta com mais de 200 alunos matriculados promove atividades que exercitam a criatividade e o talento, compartilhando experiências vividas e estimulando a participação do idoso na sociedade. Com caráter interdisciplinar, o projeto é coordenado pela Prof.^a M.^a Gislaïne Aude Fantini e conta com um quadro de aproximadamente 18 projetos voluntários nas mais diversas áreas de conhecimento.

Com isto, a Universidade Aberta à Terceira Idade almeja produzir mudanças no perfil do idoso, tendo como objetivo romper com os paradigmas e promover reflexões sobre o envelhecimento. Além disso, deseja-se desenvolver ações que pro-

movam a integração das pessoas da terceira idade com a comunidade universitária e com a sociedade em geral e adquirir conhecimentos e habilidades, por meio das atividades presentes no projeto.

RP COMUNICA

Criado em 2014, o RP Comunica é um projeto de extensão da Universidade do Sagrado Coração e está inserido no programa Comunicação 3.0, e desde o princípio é coordenado pela Prof.^a Dr.^a Jéssica de Cássia Rossi. Oferece aos estudantes a oportunidade de conhecerem e praticarem a comunicação comunitária com ações e desenvolvimento de estratégias para promover a conscientização ambiental da população.

Atualmente, o projeto está trabalhando a sustentabilidade em 360 graus, já que esta não está somente relacionada ao meio ambiente, mas também à capacidade do homem em interagir com o espaço em que vive de forma equilibrada e responsável, que envolve o acesso à saúde, à educação, à igualdade de oportunidades, à conscientização política dos cidadãos, o respeito às diferentes maneiras de ser humano etc.

ENDEREÇOS E TELEFONES ÚTEIS

Defensoria Pública de Bauru Cível e Família: Avenida Rodrigues Alves, 7-48 Bauru - SP CEP 17015-001 Fone: (14) 3224-2477 / 3224-2520 / 3224-2530 / 3224-2996 Fax: (14) 3234-3970

GRANDE CONSELHO MUNICIPAL DO IDOSO: Rua Líbero Badaró, nº 119 – 3º andar – Centro – São Paulo / SP Telefone: (11) 3113.9631 / 3113.9635

CENTRO DE REFERÊNCIA E DA CIDADANIA DO IDOSO - CRECI: Rua Formosa, nº 215 – Anhangabaú – São Paulo / SP Telefone: (11) 3258.4276 / 3259.4335 / 3256.2291

COORDENADORIA DO IDOSO: Rua Teixeira Mendes, nº 262 – Cambuci – CEP: 01517-010 – São Paulo / SP Telefone: (11) 3207.9713 / 3207.9708 / 3207.9687

CONSELHO ESTADUAL DO IDOSO: Rua Antônio de Godoy, nº 122 - 11º andar – Santa Ifigênia – CEP: 01034- 000 – São Paulo / SP Telefone: (11) 3222.1229 / 3361.4222 - cei@conselhos.sp.gov.br

CONSELHO NACIONAL DOS DIREITOS DO IDOSO: Qd. 9, Parque Cidade Corporate, Torre A, 9º andar. Brasília /DF CEP: 70308-200 |Fone Fax: (61) 20253014 – cndi@sedh.gov.br

DISQUE DENÚNCIA: Crimes, abandono, maus-tratos - **Telefone: 181**

OAB SP COMISSÃO DOS DIREITOS DOS ADVOGADOS IDOSOS: Rua Anchieta, nº 35 – Centro – São Paulo / SP Telefones: (11) 3244.2013 / 3244.2014 / 3244.2015 Email: direitos.idosos@oabsp.org.br

INSTITUTO BRASILEIRO DE MEDICINA DE REABILITAÇÃO: (21) 2205-2499 / 2285-7795

Sites

Site da Secretaria Especial de Direitos Humanos: <http://www1.direitoshumanos.gov.br/pessoas-com-deficiencia-1>

Estatuto do Idoso: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/2003/L10.741.htm

Lei Federal 10.048/2000: <http://www.planalto.gov.br/ccivil/leis/L10048.htm>

Lei Federal 10.098/2000: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L10098.htm

Site do Conselho Estadual para Política de Integração da Pessoa Portadora de Deficiência – CEPDE: <http://www.cepde.rj.gov.br>

REFERÊNCIAS



Ansiedade e Pânico. Disponível em: <http://ansiedadepanico.com/2015/07/15/transtornos-da-ansiedade-em-idosos/>. Acesso em: 10 out. 2017.

COM depressão no topo da lista de causas de problemas de saúde, OMS lança a campanha “Vamos conversar”. 2017. Disponível em: http://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5385:com-depressao-no-topo-da-lista-de-causas-de-problemas-de-saude-oms-lanca-a-campanha-vamos-conversar&Itemid=839. Acesso em: 08 out. 2017.

DEPRESSÃO: sintomas, tratamentos e causas. 2012. Disponível em: <http://www.minhavidacom.br/saude/temas/depressao>. Acesso em: 08 out. 2017.

STELLA, Florindo et al. Depressão no Idoso: Diagnóstico, Tratamento e Benefícios da Atividade Física. 2002. Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/2544.pdf>. Acesso em: 08 out. 2017.

Transtornos de ansiedade em idosos – Tipos, fatores de risco e tratamento. Disponível em: <http://envelhecieagora.com/transtornos-de-ansiedade-em-idosos/> Acesso em: 12 out. 2017.

“Respeitar a pessoa idosa é tratar o próprio futuro com respeito!”

Autor desconhecido



UNIVERSIDADE DO
**SAGRADO
CORAÇÃO**
A Universidade da sua vida

PROJETO DE
EXTENSÃO
RP COMUNICA



UNIVERSIDADE DO
**SAGRADO
CORAÇÃO**
A Universidade da sua vida

UATI -
UNIVERSIDADE
ABERTA À
TERCEIRA IDADE